

# A semanas de la PAES: Conoce cómo reducir la ansiedad con autocuidado y buena alimentación

A pocas semanas de que se inicie un nuevo proceso para rendir la Prueba de Acceso a la Educación Superior (PAES), miles de estudiantes comienzan a enfrentar diversos cuadros de estrés y ansiedad, que se manifiestan de diversas maneras, incluyendo preocupación, dificultades de concentración, así como cambios en el sueño y la alimentación.

Al respecto, Claudio Barrales, psicólogo clínico y profesor en Superprof, explica que “para muchos jóvenes, la presión de obtener un buen puntaje para acceder a las universidades más competitivas o cumplir con las expectativas familiares resulta abrumadora. A esto se

suma el temor a no haber estudiado lo suficiente, la falta de tiempo para repasar todo el contenido y, en muchos casos, una autoexigencia que se convierte en una carga emocional adicional”.

A continuación, el especialista comparte algunos consejos para antes y durante la rendición de la prueba:

- Respiración y relajación: Practicar ejercicios de respiración profunda, como inhalar en 4 tiempos, retener el aire y exhalar lentamente, ayuda a reducir la tensión.

- Descansos activos: Hacer pausas de 10 minutos cada 50 minutos de estudio para caminar, estirarse o realizar una

actividad ligera permite evitar el agotamiento y refrescar la mente.

- Visualización positiva: Imaginar el día del examen con confianza, puede ser una herramienta útil para reducir el miedo al fracaso.

- Evitar la sobrecarga de información: En los últimos días, es mejor repasar lo aprendido en lugar de intentar abarcar nuevos temas que podrían aumentar la ansiedad.

- Buen dormir: Estudiar hasta altas horas de la noche puede ser contraproducente, ya que el sueño afecta el humor, la capacidad de concentración y aumenta la sensibilidad al estrés.

Alimentos para reducir el stress

La alimentación juega un rol importante, ya que regula el estado de ánimo. “Algunos nutrientes ayudan a mantener la integridad de la barrera intestinal, limitando el paso de sustancias inflamatorias hacia el torrente sanguíneo, mientras que otros, como los antioxidantes, reducen el estrés oxidativo del cerebro”, explica María Trinidad Forteza, nutricionista colaboradora de Orizon Seafood perteneciente a Nutrisco.

Agrega que consumir pescados ricos en Omega 3, como el jurel, son especialmente beneficiosos, ya que “estos áci-

dos grasos son fundamentales para el buen funcionamiento del cerebro, porque ayudan a reducir la inflamación y mejoran la salud mental, así como aliviar los síntomas depresivos y de ansiedad, por lo que pueden ser muy útiles si sientes más estrés de lo normal”, señala.

Por último, consumir alimentos con vitaminas del complejo B (como las legumbres y las verduras de hoja verde), frutas y verduras ricas en antioxidantes, como las naranjas, las berries y el brócoli, y aquellos ricos en magnesio, ayudan a equilibrar el sistema nervioso y mejorar la respuesta del organismo frente al estrés.