

**RUSHBETCO** **#InteligenciaDeJuego**

**¡Mete un gol de camerino!**

Duplicamos tu primera carga hasta **\$20.000\***

Ingresá el código: **100MAS**

Apuesta Ya

Apuesta responsable y profesional. **Coloquias**

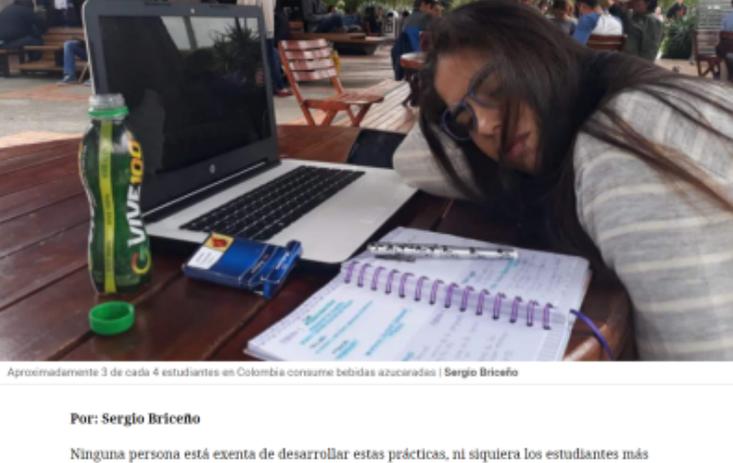
# Tabaquismo, insomnio, procrastinación y más 'materias' en que se rajan los universitarios

También enfrentan el consumo irresponsable de bebidas y alimentos, todo entre el estrés por cumplir con sus metas y el tiempo que les queda libre.

Universidad de la Sabana 05/06/2019

En Alianza con: **Unisabana** **Universidad de La Sabana**

COMPARTIR TWITTEAM ENVIAR



Aproximadamente 3 de cada 4 estudiantes en Colombia consume bebidas azucaradas | Sergio Briceño

**Por: Sergio Briceño**

Ninguna persona está exenta de desarrollar estas prácticas, ni siquiera los estudiantes más aplicados, como fue el caso de **Andrés Zambrano, ingeniero eléctrico y electrónico graduado de la Universidad de los Andes**, y que hoy es docente en esa misma institución.

Nacido en Neiva, Andrés llegó a estudiar a Bogotá gracias a un programa de la empresa **Ecopetrol**, más conocido como **Beca Ecopetrol**, que premia a 3 bachilleres con el mayor puntaje en la prueba Saber Pro, de diferentes colegios por cada departamento de Colombia. Empezó a vivir solo en la ciudad. Todo iba bien hasta que llegó a cuarto semestre, uno de los más pesados de la carrera por los contenidos densos de las materias.

Publicidad

**RUSHBETCO** **#InteligenciaDeJuego**

**¡Mete un gol de camerino!**

Duplicamos tu primera carga hasta **\$20.000\***

Ingresá el código: **100MAS**

Apuesta Ya

Apuesta responsable y profesional. **Coloquias**

Organizadamente, Andrés empezó a definir prioridades, teniendo en cuenta que para no perder la beca no podía atrasarse más de medio semestre, por lo que retirar o desaprobado las materias no era una opción. Su familia no tenía el dinero para seguir costeando sus estudios si él llegaba a perder esta beca. Así que **el problema con los becados es que no tienen derecho a rajarse.**

Para los exámenes del primer corte, Andrés tuvo la mala suerte de que se presentaron diferentes obstáculos que le hicieron pasar un mal rato en su primera prueba. Generalmente llegaba una hora antes, pero decidió dormir más ese día para estar descansado, con el contratiempo de que el Transmilenio en el que iba se varó y llegó casi 40 minutos tarde.

El resultado fue el esperado: un 2.5 que pegó fuerte en su autoestima. Jamás había perdido un examen. Los trabajos de laboratorio no salían bien y la exigencia crecía cada vez más, lo cual lo llevó a estudiar excesivamente, cosa que no le ayudó a apropiarse de los conceptos y procesos necesarios. Así, llegó a dormir solo dos horas.

**estudiantes universitarios desarrollan pésimos hábitos de estudio por algunas razones como presión social, mal manejo del tiempo libre e incluso costumbres ajenas al estudio**, que adquirieron en años anteriores o a partir de la crianza de sus padres. Sostiene que la falta de sueño hace sufrir al cerebro, le produce mucho daño y lo sumerge en un estado psicótico.

**"Precisamente por eso, lo que más enfada a los neurólogos de sus pacientes es la falta de sueño, pues entorpece cualquier proceso de recuperación", afirmó Aja.**

La Encuesta Nacional de Tabaquismo de 2018 demostró que, en su mayoría, **la edad en la cual se prueba por primera vez el tabaco es entre los 12 y 13 años**. Y además se halló que uno de cada 4 escolares fumó cigarrillos en los últimos 30 días. Aja afirma que los estudiantes arrastran los hábitos buenos y malos que aprendieron desde su casa, pero en esta etapa universitaria y viviendo bien compañía tienen menos control, por lo que toman decisiones menos razonables al sentir que nadie los está observando.

Publicidad

**1 | Comience Su Prueba Gratuita**

Utilice Las Versiones Empresariales De Gmail, Docs, Drive Y Calendario. Gratis Por 14 Días 0 Suite

Universidad Santiago de Cali, existe una causalidad entre el consumo de alcohol y los problemas de sueño. Los estudiantes manejan ciertos grados de ansiedad y depresión que conducen a alteraciones psicológicas que afectan su calidad de sueño y estancia universitaria en particular. **A partir de diferentes experimentaciones científicas hechas en la Facultad de Salud de la universidad, hallaron que la mitad de la población estudiada dentro de la facultad tiene una prevalencia de mala calidad de sueño.**

"Llegué a tener una crisis interna y me quedé las tres horas siguientes al examen mirando el escritorio, preguntándole a Dios qué carajos debía hacer", admitió Andrés. Esto no le permitió concentrarse y seguir estudiando. Su cuerpo ya no daba más y en ese momento descubrió que la siguiente prueba era peor. Según Aja, "los seres humanos somos unos perfectos saboteadores con nosotros mismos, cuando el cerebro no está en el modo adecuado de aprender, la gente se estresa y bloquea el proceso de memoria y aprendizaje".

Sin dudarlo, **Andrés recurrió a la misma táctica: tratar de repasar sus apuntes, dormir poco e hizo lo que no estaba acostumbrado a hacer: ingerir energizantes.** Según recuerda, tomaba uno cada dos horas, sabía los efectos secundarios, pero creía que era una exageración, que todo era pura publicidad. Cuando se sentó en su mesa para presentar el examen de Teoría y Fundamentos de Electrónica, acompañado de otra botella de energizante, observó que había 27 preguntas cerradas, **a la vez que miraba sus manos temblar como si fueran las de un paciente diagnosticado con Parkinson.**

Bajo la presión del tiempo, contestó las primeras 6 preguntas de 23, mientras que de las otras no tenía ni idea y solo le alcanzaba el tiempo justo para responder las últimas cuatro. Caracterizado por su espíritu calculador, su mente estaba preparada. Como si de ese examen dependiera su vida, y con el último esfuerzo, logró identificar un patrón, hizo una regla de tres con el número de respuestas verdaderas que había podido probar y bajo ese cálculo respondió las demás. **Andrés era consciente de que estaba sufriendo un hajonazo de azúcar. Estaba tan agotado, que no respondía a nada.**

Posteriormente se dirigió al salón en donde se dictaría una nueva clase de la asignatura en la cual había reprobado el primer examen, topándose con la sorpresa de que la profesora haría una segunda evaluación, con la intención de darle la oportunidad a sus estudiantes de mejorar su calificación, puesto que la mayoría había reprobado. Bajo una intensa lluvia, la docente mandó a llevar unas 40 tazas de café para sus estudiantes, bebida que tomó Andrés, con el desánimo de no haber estudiado para la prueba.

Su semana caótica había acabado, o eso creía él. Ahora tenía que afrontar en estas condiciones su regreso a casa, un trayecto en Transmilenio de una hora y cuarenta minutos, en hora pico, bajo un aguacero. "Pocas veces he visto caer tanta agua de esa manera", señaló Andrés. **Durante las últimas 36 horas había ingerido 4 tazas de café, 7 botellas de bebidas energizantes, con 2 horas y media de sueño. La falta de oxígeno, temperatura y los efectos que actuaban en su interior le estaban haciendo perder el conocimiento.** Mareado, alcanzó a llamar a su padre, que recién se mudó con él, para decirle: "No creo que llegue a la casa, puede que me desmaye".

Publicidad

**1 | Becas - Maestría en Línea**

Descubre Nuestras Maestrías 100% Online y Aplica por una Beca FUNIBER

**2 | Hipertensión**

Un Doctor suizo te habla de tratamientos poco conocidos (ella sufre de Hipertensión) Dr. Jorjwir

**3 | Tercera convocatoria SENA 2019**

Inscríbese en la tercera convocatoria SENA 2019. Haga realidad sus sueños. Comunidad SENA

Las calles estaban inundadas, por lo que los buses alimentadores se retrasaron y había demasiada congestión. Andrés decidió salir de ese tumulto. Se estaba asfixiando.

**"En ese momento, me recosté sobre una pared y empecé a convulsionar. No podía moverme. Lo único que veía era la Luna en el cielo negro. Estuve consciente todo ese tiempo", afirmó. "No puedo decirle qué era lo que sentía porque en ese momento no sentía absolutamente nada. Me moví involuntariamente durante 30 segundos".**

A los 5 minutos llegó su padre, lo recogió en un taxi, lo llevó a la casa y pudo dormir durante 16 horas, en las cuales tuvo el mismo sueño una y otra vez.

Otro estudio realizado por el Ministerio de Salud y Protección Social, en colaboración con la Universidad del Valle, indica que **el consumo de bebidas azucaradas en estudiantes en Colombia es del 74 %, es decir, 3 de cada 4 personas ingiere esos líquidos.** Esto sumado al descubrimiento evidenciado de que casi la mitad de la población estudiada consume comida rápida saturada de grasa y el 86,9% de ellos no cumple con la frecuencia el consumo de frutas y verduras recomendada por los especialistas.

Por este motivo, Alejandro Gaviria, el exministro de salud de la administración de Juan Manuel Santos, impulsó la creación del impuesto plurifásico como una medida para contrarrestar el consumo de estos productos, apoyándose en diferentes estudios que señalan que esta carga tributaria desestimularía su consumo en un 30 %.

Todo esto provocó que los compañeros se burlaran de Andrés, pues el estudiante al que consideraban más juicioso había sacado 2.5 y 1.4 en sus exámenes. Eso lo motivó a competir. Apostó a que al final del semestre iba a sacar mejores notas, lo cual lo distrajo del estrés y la presión por no perder la beca. A la semana siguiente, le comunicaron el resultado de su último examen. Los cálculos funcionaron: fue tan sobresaliente que incluso superó la escala de calificación y lució un 5.4 frente a sus compañeros pues la rúbrica se acomodaba dependiendo de la media de los alumnos. Así pudo enfocarse en priorizar las otras dos materias y logró continuar con sus estudios.

Sin embargo, la mayor lección que esa semana de exámenes le dejó a Andrés no fueron los contenidos de clase, sino que la vida y la salud son más importantes que cualquier otra cosa.

Publicidad

**1 | Comience Su Prueba Gratuita**

Utilice Las Versiones Empresariales De Gmail, Docs, Drive Y Calendario. Gratis Por 14 Días 0 Suite

**2 | Tercera convocatoria SENA 2019**

Inscríbese en la tercera convocatoria SENA 2019. Haga realidad sus sueños. Comunidad SENA

**3 | Vuelos desde \$59.990**

Ofertas por tiempo limitado | Busca, compara y Viaja!a Viaja!a

**"Para cualquier prueba, y esto también aplica para la vida, es más importante estar fresco que ser un sabio. Por eso, no volví a tomar un energizante", cuenta Andrés.**

Después de este suceso cambió radicalmente sus hábitos de estudio. Ahora es más organizado, prepara y maneja mejor su tiempo. Siempre le da prelación al sueño y se alimenta más saludablemente. Ahora, como profesor de Introducción a la Ingeniería Electrónica, trata de compartir esta historia con los estudiantes porque considera que es muy probable que pasen por algo similar. Tras investigar sobre el tema, Andrés cree que los estudiantes que no pasan por su misma situación adquieren estos hábitos por dos razones principales: **el que dirán los demás y el encontrar una ruta de escape.** Bajo la premisa de que lo importante es pasar. "Los estudiantes tienden a victimizarse, dejando tirada esta realidad por ir a pasar las penas con el alcohol o fumando", sostiene Zambrano.

Consecuentemente, Aja tiene un punto de vista similar: para los que no tienen esta presión académica de la beca, los estudiantes que incurrían en estos hábitos no tienen inculcada la costumbre de organizarse, jamás volvieron a tocar una agenda desde el colegio y cuestiona **¿por qué los billares alrededor de las universidades se la pasan llenos a las 10 de la mañana?** Tarde o temprano la disciplina sobrepasa a la inteligencia, igual que la procrastinación puede destruir cualquier proyecto.

**La procrastinación es uno de los peores hábitos estudiantiles, pues no solo está arraigado al estudio, sino a las acciones cotidianas que desarrollan los seres humanos.** Es la acción de posponer actividades o labores sabiendo que a un largo plazo el no realizarlas será peor. Es una decisión consciente y que es afectada por el mal control de las emociones y decisiones racionales. La disciplina y el orden son factores que limitan también esta habilidad de visualización al no proponerse metas, un sentido de las cosas y una guía personal para lograrlas.

El psicólogo Tim Pychtyl hizo un estudio sobre el tema. Allí reveló que combatir la procrastinación es aún más difícil en estos tiempos, pues con la facilidad de acceso a los múltiples dispositivos digitales es muy fácil perder la concentración y **realizar actividades que resulten más placenteras requiriendo de un menor esfuerzo y que produzcan más alegría que estudiar, como lo son jugar videojuegos, ver películas o navegar por redes sociales.**

El desarrollo de prácticas nocivas en los estudiantes universitarios puede causar afectaciones físicas y mentales. Es importante que la población adolescente sea concentrada acerca de los peligros que pueden acarrear y la manera en la que se pueden contrarrestar. Consecuentemente, las universidades de Colombia han empezado a implementar divisiones enfocadas en la atención a estudiantes como lo es **Bienestar Universitario, área encargada de preservar y fomentar el cuidado de la salud mental** y física de los estudiantes por medio de la creación de espacios deportivos, líneas de atención para el manejo de crisis y programas que benefician y promueven la formación integral de los estudiantes.

**SUSCRÍBETE A NUESTROS BOLETINES**

Para que estés bien informado, te invitamos a suscribirte a nuestros boletines. Selecciona el que más te guste.

Tu correo electrónico  Boletín de Noticias y de Entrenamiento

**Acepto términos y condiciones**

COMENTARIOS REPORTAR UN ERROR

TEMAS RELACIONADOS: UNIVERSIDAD DE LA SABANA

TE PUEDE INTERESAR:

