

Estrés afecta a niños y adultos por igual

Invitan a cursos y talleres para aprender a manejar la tensión física y emocional

El estrés no es un padecimiento exclusivo de las personas en edad productiva sino también afecta a los niños en edad escolar y los jóvenes que estudian una carrera universitaria, pues las exigencias académicas son cada vez mayores, aseguró José de Jesús Gutiérrez Rodríguez, jefe del Departamento de Clínicas de la Salud Mental, adscrito al Centro Universitario de Ciencias de la Salud.

En conferencia para dar a conocer las actividades que llevará a cabo en el 2012, al que han denominado “Año del manejo inteligente del estrés”, Gutiérrez Rodríguez aseguró que los menores de edad presentan tensión física y emocional por las demandas escolares, así como las actividades extracurriculares que sus padres les procuran y hasta por los videojuegos con los que se entretienen.

En el caso de los jóvenes universitarios se presentan casos de estrés extremo a causa de los trabajos escolares, las exigencias de los profesores que muchas veces se muestran intolerantes y por la necesidad de trabajar para aportar algo a su familia, lo que deriva en ansiedad y adicciones al alcohol, el cigarro y las drogas.

Por su parte, el presidente de la Academia de Psicología de la Salud, Eduardo Baltazar Arias, señaló que de acuerdo a un estudio, el estrés en las parejas se origina debido a la poca comunicación y halagos de parte de los hombres, la impuntualidad, la intromisión de la familia política, así como por violar el espacio personal y no respetar el tiempo del otro, lo que genera problemas en la pareja.

La psicóloga coordinadora del Programa de psicología de la salud, del Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS), Laura Alfaro recomendó a la población adoptar estrategias que les permitan afrontar el estrés sin que perjudique a su salud.

Para ello es importante disminuir el hábito a consumir alcohol, el cigarro o el café, tener actividad física de manera frecuente, disfrutar el tiempo y el ocio, allegarse de una red de apoyo para hablar de los problemas o preocupaciones, alimentarse de manera adecuada y a sus horas, así como dormir por lo menos 7 horas diarias.

Los universitarios dieron a conocer los cursos, talleres y conferencias que tendrán lugar a lo largo del año para enseñar a la población a adoptar estrategias integrales para disminuir la tensión que trae la vida cotidiana. Las conferencias se llevarán a cabo un miércoles de cada mes en las instalaciones del CUCS, a la vez que estarán programados diversos talleres sin costo para los asistentes.

Los interesados pueden solicitar informes e inscribirse al teléfono 10 58 52 00 extensión 33738.

Guadalajara, Jal., 16 de febrero de 2012

Texto: Mariana González

Fotografía: Adriana González

Edición de noticias en la web: Lupita Cárdenas Cuevas

Etiquetas:

[Eduardo Baltazar Arias](#) [1]

[estrés](#) [2]

[José de Jesús Gutiérrez Rodríguez](#) [3]

[Laura Alfaro](#) [4]

URL Fuente: <https://www.comsoc.udg.mx/noticia/estres-afecta-ninos-y-adultos-por-igual>

Links

[1] <https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/eduardo-baltazar-arias>

[2] <https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/estres>

[3] <https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/jose-de-jesus-gutierrez-rodriguez>

[4] <https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/laura-alfaro>