

Salud e impacto en el desempeño académico

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud es “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Esto quiere decir que, para garantizar un desempeño académico adecuado en los estudiantes, deben ser evaluados varios aspectos en torno a la salud. Por otra parte, el desempeño o rendimiento académico hace referencia al hecho de poder alcanzar los objetivos trazados exitosamente en el ámbito de los estudios. Entre los diferentes aspectos definidos como parte de la salud, esta posee un rol fundamental.

¿Se están escogiendo estilos de vida saludables?

Muchos estudios coinciden en que escoger estilos de vida saludables tiene una fuerte influencia en la consecución de logros académicos, es decir, lograr buenas calificaciones sin perjudicar el estado físico del estudiante. Buena nutrición, actividad física y mantener horas de descanso adecuadas son algunos de los factores para considerar en este punto. Sin embargo, la realidad de los alumnos universitarios es otra y muchas veces no tienen la guía para tomar las mejores decisiones durante su paso por la universidad.

El cambio del colegio a un centro de estudios superiores conlleva a otro tipo de responsabilidad del estudiante sobre su vida. Mientras que en la escuela tenemos a autoridades (padres y maestros) que ejercen un control sobre los jóvenes – por parte de los profesores, vigilar que se cumplan los deberes y por parte de los padres, asegurarse de que a los hijos no les falten las comidas del día, supervisar sus actividades en ratos de ocio así como las horas de sueño invertidas –, el paso a la vida universitaria implica que el individuo tendrá mayor libertad. ¿Pero sabe qué hacer exactamente con este privilegio?

El experimentar esta transición de un ambiente controlado a uno no controlado abre las puertas a múltiples opciones. Como se mencionó, los jóvenes no siempre tomarán las decisiones más acertadas, y esto no solo se observa en términos de alimentación, sino también en patrones de sueño apropiados y suficiente actividad física. Estos son factores que pueden terminar afectando la concentración durante las clases o en los momentos en los que el joven se sumerge en una lectura para controles o exámenes que requieren de un grado de atención alto.

¿Está consumiendo alimentos que proporcionan energía suficiente y correcta para concentrarse o la dieta del estudiante está compuesta principalmente de azúcares y grasas? ¿Realiza suficiente actividad física como para oxigenar el cuerpo y el cerebro? ¿Duerme lo suficiente como para enfrentar los retos que la universidad impone día a día?

El factor de la salud mental

Antes de preguntarnos si el alumno posee la suficiente motivación como para rendir en clases, debemos hacer una acotación en relación con el punto anterior, ya que los hábitos descritos también intervienen en la salud mental. Elevados niveles de azúcar y desórdenes en el sueño, pueden conllevar a problemas como ansiedad, estrés e incluso depresión que pueden verse intensificados por las exigencias académicas del entorno y por la competitividad que se vive en la universidad.

La carga de asignaciones por parte de los profesores de los diferentes cursos puede ser bastante elevada. El no poder organizarse para cumplir con todo lo que se impone es una idea que genera tensión en los jóvenes, con posibilidades de derivar en problemas de ansiedad. Parte de la definición de “salud” de la OMS incluía “bienestar

social". ¿Se está dedicando suficiente tiempo a los amigos y a la familia? El sacrificar esta parte por priorizar los estudios podría desmotivar en algunos casos y, si no se maneja de forma adecuada, terminar en trastornos como la depresión. Lo último que queremos es ver estudiantes reprobando sus clases o deserciones por falta de motivación al no poder satisfacer estas necesidades.

Conclusiones: Algunas estrategias para considerar

Líneas arriba se mencionó cómo la universidad significaba un cambio de un espacio controlado a uno no controlado. Es vital que el estudiante que está por vivir esta nueva etapa esté consciente de las libertades que tendrá y anticiparse con estrategias. Ayudarlos a organizar sus tiempos para cumplir con los deberes encomendados a través de técnicas de estudio y métodos estratégicos para disponer de espacio suficiente para la recreación y la socialización. Garantizar los buenos ánimos y la motivación suficiente cuidando este aspecto de la vida en el estudiante puede hacer la diferencia.

De igual modo, el no estar consciente acerca de la alimentación puede jugar en contra de los jóvenes. Es necesario prepararlos en temas de nutrición para conocer los efectos que tienen los alimentos no solo en la salud, sino también en el rendimiento académico. Todo ello en combinación con la actividad física que es necesaria para bajar los niveles de estrés, así como el adecuado descanso para evitar el desgaste físico y mental excesivos.

Palabras clave: Desempeño académico, rendimiento académico, salud mental, estilos de vida saludables

Referencias

La salud puede determinar los resultados educativos y el éxito escolar en niños y adolescentes. (n.d.). Retrieved December 13, 2022, from https://www.infocop.es/view_article.asp?id=3371

México, M., Ramona, G., Medina, J., Nacional, U., & Pilar-Paraguay, P. (2022). Factores que inciden en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios de la ciudad de Pilar. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(4), 271–280. https://doi.org/10.37811/CL_RCM.V6I4.2549

Perez, P. D. . M. M. A., & Perez, P. D. . M. M. A. (2022). Promoción de estilos de vida saludables entre estudiantes universitarios. *Revista de La Facultad de Medicina Humana*, 22(2), 434–435. <https://doi.org/10.25176/RFMH.V22I2.4784>

Definición de rendimiento académico - Qué es, Significado y Concepto. (n.d.). Retrieved December 13, 2022, from <https://definicion.de/rendimiento-academico/>