



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE

Segunda Edición

Autoguía *de* Bienestar

Un Ebook creado para promover
nuestra salud mental

DAE | SALUD Y BIENESTAR
ESTUDIANTIL

Autoguía de Bienestar

Enero 2026

Dirección de Salud y Bienestar Estudiantil
Pontificia Universidad Católica de Chile

Autores:

Eric Trujillo Saavedra, Fernanda Gómez Vives,
María Bernardita Peralta Peralta, Pía Vallejo Laiz,
Daniela González Canessa

Corrección de textos:

Florencia Ramos Berríos
Stefany Vidal Olivares

Ilustraciones:

Maite San Martín Bustamante

Diseñador 1ª Edición:

Yerko Martínez Velásquez

Diseñadora 2ª Edición:

Gabriela Salinas Antezana

2ª Edición.

Autorización de Uso y Prohibición de Reproducción: Este ebook ha sido desarrollado con fines psicoeducativos para el estudiantado de la Pontificia Universidad Católica de Chile, por lo que su uso es de libre acceso y exclusivo para los estudiantes de dicha institución. Queda estrictamente prohibida la reproducción, distribución o comercialización, parcial o total, de este material fuera del ámbito universitario sin la autorización expresa de la Pontificia Universidad Católica de Chile.

Introducción

¡Hola!

Queremos darte la bienvenida a este espacio creado desde la Unidad de Salud Mental de la Dirección de Salud y Bienestar Estudiantil UC, pensado especialmente para acompañarte en tu recorrido universitario.

La vida universitaria puede ser emocionante, desafiante y, a veces, abrumadora. Entre el ritmo académico, las decisiones importantes, las relaciones que cambian y el crecimiento personal propio de esta etapa, es natural preguntarse cómo cuidarse mejor, cómo sostenerse en momentos difíciles o cómo encontrar un poco más de calma en medio de todo.

La **Autoguía de Bienestar** nació justamente para acompañarte en ese camino. Es un ebook pensado como una herramienta cercana, accesible y práctica, especialmente para quienes no necesariamente requieren un proceso terapéutico, pero sí buscan fortalecer su autocuidado, conocerse mejor y cultivar su bienestar emocional.

Su propósito es invitarte a detenerte un momento, observar lo que sientes, preguntarte qué necesitas y explorar distintas maneras de acompañarte con más conciencia y amabilidad.

Cada capítulo incluye orientaciones, ejercicios y preguntas que buscan ayudarte a mirar tu experiencia desde otra perspectiva.

Puedes recorrer esta guía a tu propio ritmo: leerla completa, elegir un capítulo que resuene con lo que estás viviendo o simplemente volver a ella cuando necesites hacer una pausa. No busca imponerte respuestas, sino abrir un espacio seguro donde puedas escucharte, sentir y tomar decisiones más conscientes sobre tu bienestar.

Y si en algún momento sientes que necesitas apoyo adicional, recuerda que puedes acceder a los servicios de la Dirección de Salud y Bienestar Estudiantil UC, donde encontrarás charlas, talleres, orientación y atención clínica profesional. Puedes agendar en: <https://agenda.saludybienestar.uc.cl/>

Esperamos que este ebook te sea de ayuda en tu camino hacia el bienestar.

¡Comencemos!

Índice

Capítulo 1	06
La importancia de los propósitos	

Capítulo 2	19
Reconociendo y regulando nuestras emociones	

Capítulo 3	32
Amor propio	

Capítulo 4	46
Asertividad	



Capítulo 5 **Equilibrio en acción** 60

Capítulo 6 **Tejiendo vínculos** 73

Capítulo 7 **Más allá de lo perfecto** 85

Capítulo 8 **Enfrentando el estrés con bienestar** 99

The background is a solid brown color. It is decorated with white line art. There are several stylized clouds of different shapes scattered across the page. Numerous five-pointed stars of varying sizes are also scattered throughout. Two lighthouses are depicted: one in the top right corner and one in the bottom left corner. Both lighthouses have a cylindrical body with horizontal bands and a domed lantern room at the top. From the lantern rooms, several straight lines radiate outwards, representing light beams.

Capítulo 1

La importancia de los propósitos

Transitando entre el deber y el querer

Introducción:

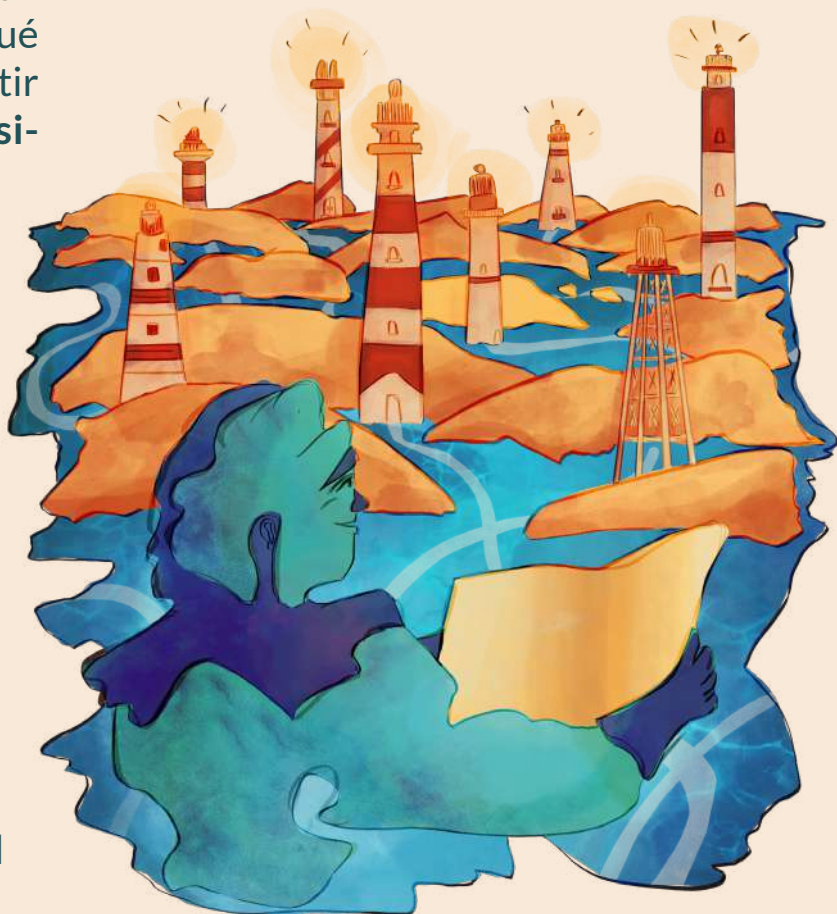
¿Alguna vez te has preguntado cuál es el sentido o propósito de lo que estás haciendo? ¿Has sentido que no tienes propósitos en la vida y que estás funcionando en “modo automático”?

No te preocupes, es algo que podemos experimentar con frecuencia. Hay momentos en la vida en los que puede resultar poco claro hacia dónde nos dirigimos, ya sea porque enfrentamos decisiones que pueden ser determinantes para nuestro futuro o porque estamos empezando a descubrir qué es lo que nos gusta y nos hace sentir satisfacción. **No tener un propósito o una dirección clara no es algo necesariamente negativo; al contrario, puede ser el mejor momento para comenzar a preguntarnos hacia donde queremos avanzar.**

En este capítulo, exploraremos con mayor profundidad los propósitos y las motivaciones, elementos clave para garantizar el bienestar, la autonomía y la sensación de logro durante tu trayecto universitario. Abordaremos la tensión que a veces surge entre el

deber, lo que sentimos que debemos hacer por obligación, y el querer, ese deseo personal que a menudo no entendemos completamente, pero que nos impulsa a realizar diversas acciones.

Finalmente, te proporcionaremos algunas recomendaciones que pueden ayudarte a construir tus propios propósitos, junto con actividades que esperamos te guíen en este camino.



Para comenzar, revisemos algunas definiciones:

¿Qué son los Propósitos?

Los propósitos son declaraciones generales y amplias sobre lo que queremos lograr en nuestra vida, es decir, **son deseos que nos guían y le otorgan significado y satisfacción a nuestra existencia**. En su formulación no se incluyen fechas límites o estrategias específicas, pues de ellas nos encargaremos al plantearnos nuestras metas y objetivos.

En ocasiones, nos planteamos propósitos con el objetivo de lograr un cambio personal, perseguir aspiraciones o satisfacer necesidades. Además, estos propósitos pueden ejercer una influencia positiva en nuestras relaciones interpersonales al servir como un espacio común con personas que comparten nuestros intereses, gustos y valores. Esto, a su vez, contribuye al fortalecimiento de nuestras relaciones y al aumento de nuestra sensación de pertenecer.

Metas y Objetivos

Las metas suelen ser más específicas que los propósitos, ya que se centran en los pasos concretos que establecemos para avanzar hacia la realización de estos últimos en un período determinado, ya sea a corto, mediano o largo plazo. Las metas **implican una planificación y una fecha límite**, aunque no necesariamente detallan cómo lograremos estos pasos.

Los objetivos son aún más específicos que las metas, ya que **son acciones que podemos medir en el corto plazo**. Por lo general, los objetivos suelen ir de la mano de indicadores que nos permiten supervisar nuestro progreso y avanzar hacia el logro de un resultado deseado.

Para la construcción de objetivos, existe una metodología llamada **SMART**, la cual es un acrónimo en inglés, donde cada letra representa las 5 características que un objetivo debe poseer para ser más factible de llevar a cabo.

La traducción de SMART sería la siguiente:

Específico (<i>Specific</i>)	Debe ser claro y concreto, respondiendo a las preguntas del qué, cómo y cuándo.	¿Qué quiero lograr? ¿Cómo puedo hacerlo?
Medible (<i>Measurable</i>)	Es esencial que haya una forma de medir el progreso hacia el logro de ese objetivo. Ejemplo de esto son los hitos.	¿Cómo mediré el progreso del proceso hacia el logro de mi objetivo? ¿Qué indicadores utilizaré para evaluar el progreso?
Alcanzable (<i>Achievable</i>)	Se debe analizar la capacidad para lograr el objetivo en el plazo propuesto. Puede ser ambicioso, pero también REALISTA.	¿Es realista y factible este objetivo en mis circunstancias actuales? ¿Cuáles son los posibles obstáculos y cómo podré superarlos?
Relevante (<i>Relevant</i>)	Es importante que el objetivo tenga sentido para la persona que lo establece.	¿De qué manera contribuye este objetivo a mi desarrollo personal? ¿Es el momento adecuado para abordar este objetivo?
Tiempo limitado (<i>Time-bound</i>)	Debe estar definido en un periodo específico, es decir, establecer un plazo para iniciar y finalizar el objetivo.	¿Cuándo quiero lograr este objetivo? ¿Cuánto tiempo me tomará? ¿Hay un plazo límite para cumplirlo?

¿Por qué deberíamos crear propósitos, metas y objetivos?

Estar conectados con nuestros propósitos se relaciona con una mejor salud mental y bienestar en general, ya que **nos brinda la oportunidad de experimentar una mayor satisfacción y alegría al seguir un sentido de vida impulsado por nuestras motivaciones personales.** En consecuencia, nos ayuda a encontrar más significado en lo que hacemos, comprometiéndonos y disfrutando el proceso y las actividades que nos proponemos. Tener mayor claridad sobre lo que queremos, deseamos o nos interesa, hace que resulte más fácil establecer un marco dentro del cual actuar y tomar decisiones.

Por último, es relevante mencionar que, al igual que las personas, los propósitos pueden cambiar a lo largo de la vida. Lo crucial es que, a medida que cambien, seamos capaces de flexibilizar y redireccionar nuestro camino hacia donde deseamos avanzar.



Conozcamos a Alex

“Comencé mi primer año en la universidad con mucho entusiasmo, pero con el tiempo fui perdiendo el interés en las clases y, sobre todo, en la fotografía, que fue lo que me motivó a entrar a estudiar aquí. Cada día me levanto sintiéndome perdido y desmotivado, ya que no tengo claro qué es lo que realmente me apasiona ni por qué hago las cosas. Este año, mi deseo es encontrar un propósito, volver a sentirme como antes, con ideas más claras, que le den sentido a lo que hago.”

A continuación, sería importante detenernos a reflexionar sobre algunas preguntas clave que podrían orientar tanto a Alex como a ti en el proceso de construir un propósito:

- ¿Por qué necesito movilizarme hoy día para hacer un cambio?
- ¿He tenido algún propósito antes? ¿Cómo me ayudó tener un propósito en ese momento?
- ¿Cómo me gustaría verme de aquí a un año?
- ¿Qué aspectos debo mejorar, cambiar o realizar para alcanzar lo que deseo de aquí a un año (o en el plazo que consideres adecuado)?
- A corto plazo, ¿qué metas puedo establecer para avanzar hacia la dirección que deseo?

Recuerda que estas mismas preguntas pueden guiarte en el proceso de construcción de tu propio propósito. **No te proporcionarán una respuesta inmediata, pero sí pueden ofrecerte una idea de hacia dónde dirigirte**, tomando en consideración tus intereses, deseos, recursos personales y, sobre todo, tu experiencia y conocimiento personal. En caso de que todavía te resulte difícil, te invitamos a seguir leyendo y profundizar, en la importancia de las motivaciones y su papel clave en esta construcción. ¡Sigamos adelante!

El rol de las motivaciones

Detenerse un momento y abordar el tema de las motivaciones es esencial si buscamos adentrarnos en el proceso de construcción y logro de nuestros propósitos. Tal vez te preguntes la razón de esta relación; a continuación, te la explicaremos.

Las motivaciones son el impulso que nos da la energía necesaria para realizar acciones orientadas hacia algún logro. Por tanto, pueden entenderse como el conjunto de procesos que activan, dirigen y mantienen nuestro comportamiento orientado hacia el logro de propósitos o la satisfacción de necesidades. Es lo que impulsa a una persona a actuar de cierta manera. Las motivaciones pueden ser influenciadas por diversos factores, como las necesidades personales, nuestras experiencias previas de vida o el entorno en el que nos desarrollamos.

En resumen, cuando experimentamos motivación, somos más perseverantes, a pesar de los desafíos y obstáculos que puedan surgir en el camino hacia nuestros propósitos.

Para adentrarnos en el ámbito de las motivaciones, consideraremos como base la **Teoría de la Autodeterminación**¹. Esta teoría, relevante en la motivación humana, presenta una gran aplicabilidad en la actualidad. En ella, se identifican **tres tipos de motivaciones**, las cuales se distinguen según el impulso que conduce a una persona a llevar a perseguir un objetivo.



¹ Stover, J., Bruno, F., Uriel, F., Fernández, M. (2017). Teoría de la Autodeterminación: una revisión teórica. Perspectivas en Psicología: Revista de Psicología y Ciencias Afines, 14(2), 105-115.

Para encaminarnos hacia nuestros propósitos y alinearnos con ellos, es crucial descubrir qué es lo que nos motiva. Desarrollar progresivamente la capacidad de ser conscientes de lo que nos impulsa a tomar ciertas decisiones puede ser una poderosa herramienta que nos proporcione, sobre todo, bienestar y permita un crecimiento personal.

Motivaciones Intrínsecas:

La motivación intrínseca se refiere a aquellas situaciones donde una persona lleva a cabo actividades por el simple placer de realizarlas, sin tener en cuenta si recibe algún reconocimiento o recompensa. En otras palabras, se trata del **“QUIERO”**, el deseo interno de comportarse de cierta manera, siendo la forma más personal de motivación. Este tipo de motivación se basa en el interés genuino, en armonía con nuestros valores, y en la generación de sensaciones placenteras o satisfacción. En resumen, implica realizar una acción porque nos importa y nos complace, más allá de cualquier recompensa externa.

Motivaciones Extrínsecas:

La motivación extrínseca, por su parte, proviene de factores externos o recompensas tangibles. Este tipo de motivación se manifiesta en situaciones en las que nos involucramos con “fines instrumentales”, a menudo como un medio para alcanzar otro objetivo. Algunos ejemplos de motivaciones extrínsecas incluyen el reconocimiento social, los premios, los elogios, los incentivos e incluso las calificaciones académicas.

Es más probable que este tipo de motivaciones se perciban como un **“DEBO”**, implicando acciones o decisiones que sentimos que deberíamos realizar o cumplir, y que muchas veces son necesarias para el logro de nuestros propósitos.

Amotivaciones

Finalmente, esta teoría también aborda la existencia de la amotivación, describiéndola como conductas que no siempre están reguladas o controladas por las personas, y que a menudo pueden percibirse como una falta de propósito. Implica la **sensación de que lo que hacemos carece en gran medida de sentido**.

Es posible que estas motivaciones respondan a lo que otros necesitan o esperan de nosotros, ya sea por aprobación social, sentido de pertenencia y seguridad, o por presión cultural. Incluso pueden estar vinculadas a la falta de claridad respecto a lo que realmente nos gusta, interesa o nos satisface.

En cualquiera de los casos mencionados anteriormente, es crucial tener en cuenta que lo más relevante es tomar conciencia de la amotivación. A partir de ahí, podemos comenzar a cuestionarnos qué actividades podrían realmente tener sentido para nosotros y generar satisfacción y bienestar propio.

En ocasiones, puede surgir una tensión entre ciertos tipos de motivación. Probablemente preferiríamos llevar a cabo actividades guiados por el deseo o la motivación intrínseca; sin embargo, esto no siempre será posible, y en algunas situaciones, necesitaremos de una motivación instrumental que nos impulse a dar ciertos pasos para alcanzar una meta, pudiendo coexistir ambas motivaciones en diversas situaciones. **La combinación de motivaciones intrínsecas y extrínsecas puede generar un equilibrio efectivo en el establecimiento de propósitos, metas y objetivos:** la motivación intrínseca puede proporcionar satisfacción personal y compromiso a largo plazo, mientras que la motivación extrínseca puede ofrecer incentivos tangibles y ayudar a superar obstáculos temporales.

Continuemos con Alex

¿No te parece que Alex podría haber experimentado un tipo de amotivación unas páginas más atrás? Se enfrentaba a un momento de su vida con una falta de sentido y propósito. A pesar de ello motivado por el deseo de generar un cambio, fue tomando más conciencia de su situación, encaminándose hacia un mayor autoconocimiento y reflexión sobre sí mismo. Este proceso le permitió conectar con sus intereses y motivaciones, logrando transformar la “amotivación” en motivaciones intrínsecas y extrínsecas.

Un ejemplo de ello es que recordó que la fotografía siempre había sido una pasión que quiso profesionalizar (motivación intrínseca). Sin embargo, esta se desvaneció al ingresar a la universidad, donde se sintió abrumado y atormentado por la cantidad de deberes y trabajos que debía realizar. Con el paso del tiempo, Alex volvió a recordar que la decisión de estudiar y profesionalizar algo que siempre ha querido, como la fotografía y el arte, fue su elección personal. Esto implica enfrentarse a demandas, tareas y labores que no necesariamente desea realizar, pero que, en el futuro, tendrán recompensas claras, como el conocimiento y aprendizaje que adquirirá, las redes que formará y las amistades que habrá forjado en este camino (motivaciones extrínsecas). Todas estas experiencias contribuirán a alcanzar su propósito de ser un artista y vivir de lo que disfruta hacer.



Sugerencias

En lugar de ver los deberes tan solo como obligaciones, podemos **buscar el significado personal** y el propósito detrás de ellos. Es decir, reflexionar acerca de qué nos motiva a querer cumplirlos y qué beneficios o gratificaciones nos otorgarían.

Al **vincular los deberes de cada día con metas más amplias**, la construcción de un sentido de vida podría resultarnos más fácil, al entenderlos como parte del proceso para alcanzar lo que deseamos.

Podemos **enfocarnos en la gratificación o las recompensas que obtendremos** al completar nuestros deberes. Al visualizar los beneficios y las consecuencias positivas que surgirán como resultado de cumplir con esas tareas, harán que sean menos tediosa y no se perciba únicamente como una obligación.

Busquemos maneras de **tener un mayor control en nuestras responsabilidades**, ya sea mediante la organización efectiva de nuestro tiempo, abordando las tareas de manera específica o siendo creativos en su ejecución. Cuando conseguimos cierto grado de control y toma de decisiones sobre cómo y cuándo llevaremos a cabo nuestras obligaciones, es más probable que ex-

perimentemos un mayor compromiso y motivación. Recuerda que la motivación intrínseca en las actividades académicas aumenta cuando tenemos más opciones y oportunidades para elegir cómo deseamos abordar estas responsabilidades o el mismo proceso de aprendizaje.

Reconozcamos nuestros logros y celebremos cada paso que damos al realizar nuestros deberes. Apreciemos el progreso que logramos, no solo centrándonos en el resultado final, sino también recompensándonos por nuestro esfuerzo y avances. Esto nos ayudará a mantener una actitud positiva y motivada hacia nuestras obligaciones, sintiéndolos más cercanos a nuestros deseos y metas personales.



Si ya tienes una idea sobre cuál es el propósito que deseas alcanzar en un tiempo definido, te invitamos a completar este "Registro de mis propósitos". En este registro, podrás detallar tus propósito, metas y objetivos, así como los indicadores o acciones específicas que medirán tu progreso hacia lo que deseas lograr. Una vez que llenes este registro, podrás evaluar tu progreso según el tiempo que estimes adecuado ¡Adelante y mucho éxito en este proceso!

Registro de mis propósitos

Fecha:

/

/

Acciones específicas para lograr el objetivo



Propósitos

Meta

¿Cómo puedo ayudarme a hacer más agradable el cumplimiento de estas acciones?

Objetivo



Capítulo 2

Reconociendo y regulando nuestras emociones

Explorando nuestro clima emocional

Introducción:

¿Qué es lo que nos caracteriza como seres humanos? ¿Qué nos diferencia de las máquinas? Al pensar en estas preguntas pueden surgir diversas ideas y entre ellas probablemente identifiquemos la capacidad humana de experimentar emociones. Pero ¿qué entendemos por emociones? ¿Qué emociones existen y cuáles son sus funciones? ¿Por qué parecen ser tan importantes? Abordar estos cuestionamientos y otros que vayan surgiendo sobre el tema puede aportar a nuestro desarrollo personal y profesional, e impactar en nuestra experiencia en la universidad.

En el camino universitario nos encontramos constantemente con desafíos y experiencias que nos exigen prestar atención a nuestras emociones, tanto para el cuidado de nuestra salud mental y nuestro sentido de comunidad y pertenencia, como para nuestro desarrollo como profesionales. En este sentido, las emociones que experimentamos como agradables, podrían facilitar que realicemos acciones que favorezcan nuestro aprendizaje, mientras que las emociones que vivenciamos como

desagradables podrían actuar como un obstáculo en este proceso.

En este capítulo, profundizaremos sobre las emociones, comprendiendo su función e importancia en nuestra vida diaria. Luego, exploraremos otro aspecto fundamental: la regulación emocional y cómo esta influye en nuestro bienestar y en las relaciones que establecemos con los demás. Finalmente, te ofreceremos algunas recomendaciones para que puedas empezar a practicar esta habilidad de manera adaptativa y saludable.



¿Qué son las emociones y por qué es importante considerarlas?

Existen múltiples perspectivas para definir qué son las emociones, sin embargo, en la literatura especializada hay cierto consenso en que serían manifestaciones físicas y corporales que reflejan lo que nos sucede internamente cuando enfrentamos situaciones importantes en la vida. Estas sensaciones generalmente duran poco tiempo y traen consigo una acción¹.

Desde este punto de vista, las emociones son el verdadero origen de todas nuestras acciones, de la manera en que interpretamos las cosas y de cómo habitamos el mundo desde nuestra propia forma de ser. Así, lo importante es reconocer que no existen emociones positivas o negativas, ya que cada una de ellas cumple la función de brindarnos información sobre lo que nos ocurre, sobre cómo procesamos nuestras experiencias y el impacto que tienen en nosotros ciertas situaciones.

Es por esto, que identificar nuestras emociones y conocerlos nos permite reaccionar, actuar y tomar decisiones que tengan sentido para nosotros en ese momento. En ocasiones, puede suceder que no comprendamos por qué nos sentimos de cierta manera o atravesamos situaciones complejas que generan emociones difíciles de manejar. Esto es normal, ya que no es sencillo aclarar lo que nos ocurre inmediatamente al sentir una emoción, pero sí es importante tener en cuenta que esa emoción tiene una función y nos está comunicando algo.

¹ Maturana M. (2001). Emociones y lenguaje en educación y política. Dolmen. Santiago. Cremades, C., Garay, C., Etchevers, M., Muiños, R., Peker, G., & Gómez-Penedo, J. (2022). Contemporaneous Emotion Regulation Theoretical Models: A Systematic Review. *Interacciones*, 8(e237)

Para comprender nuestras emociones, existen varias formas efectivas. El autoconocimiento facilita esta tarea, permitiéndonos entender nuestras reacciones, identificar las situaciones que nos afectan y comprender por qué actuamos de cierta manera. Otra forma es establecer conexiones significativas con otras personas, ya que su apoyo y escucha pueden ser cruciales en momentos difíciles. Además, hablar y relacionarnos con otros nos ayuda a identificar y nombrar lo que sentimos. En cualquier caso, recuerda que **el bienestar no se logra evadiendo las emociones, sino integrándolas y entendiéndolas como parte de nuestro proceso de vivir y de vincularnos con otras personas.**

¿Qué emociones existen?

Uno de los primeros pasos para ayudarnos en el camino del autoconocimiento y la regulación emocional, es el **reconocimiento y la identificación de nuestras propias emociones**. A veces este proceso puede resultarnos sencillo y, en otras ocasiones, puede ser más complejo, ello depende de cuánto nos conocemos, de las experiencias que estamos viviendo, de nuestros aprendizajes en relación con nuestro mundo emocional y de nuestro vocabulario de emociones.

Para facilitar este aprendizaje, a continuación, presentaremos una herramienta útil para comprender mejor nuestras emociones y usarlas como información valiosa en la toma de decisiones: el Medidor Emocional. Desarrollado por el investigador Marc Brackett, este instrumento apoya el proceso de identificar y etiquetar nuestras emociones.

El Medidor Emocional nos ofrece una amplia gama de emociones, permitiéndonos diversificar y complejizar más allá de las emociones básicas, ampliando nuestro vocabulario emocional.

Como verás, la siguiente tabla distribuye las emociones según la cantidad de energía que nos provocan y su nivel de placer o displacer. Las emociones que implican mayor

energía están en las filas superiores, y las que generan más placer se ubican en las columnas a la derecha. De este modo, si identificamos en nuestra experiencia emocional alguno de estos dos parámetros (energía/placer), seremos capaces de reconocer la emoción o el grupo de emociones que podríamos estar sintiendo en el Medidor Emocional, y a partir de ahí, profundizar en sus causas y efectos.

Practiquemos ahora: ¿Puedes identificar qué emoción o grupo de emociones estás sintiendo ahora mientras lees este capítulo? ¿Podrías identificar, además, el grupo de emociones que experimentas más recurrentemente en tu día a día?

MEDIDOR EMOCIONAL

¿CÓMO TE SIENTES?

ENERGÍA									
Alta									
Iracundo	Apanicado	Estresado	Nervioso	Commocionado	Sorprendido	Entusiasmado	Gozoso	Eufórico	Extasiado
Enfurecido	Furioso	Frustrado	Tenso	Atónito	Activo	Contento	Motivado	Creativo	Satisfecho
Rabioso	Atemorizado	Enojado	Inquieto	Intranquilo	Energizado	Animado	Inspirado	Optimista	Excitado
Ansioso	Desesperado	Alarmado	Irritable	Fastidiado	Complacido	Feliz	Enfocado	Orgullosa	Realizado
Asqueado	Desconfiado	Preocupado	Incómodo	Molesto	Agradado	Alegre	Esperanzado	Divertido	Realizado
Disgustado	Infeliz	Decepcionado	Decaído	Apático	Cómodo	Tolerante	Radiante	Cariñoso	Realizado
Pesimista	Melancólico	Desalentado	Triste	Aburrido	Calmado	Seguro	Pleno	Agradecido	Conmovido
Aislado	Miserable	Solo	Desmoralizado	Cansado	Relajado	Reconfortado	Descansado	Bendecido	Equilibrado
Abatido	Depresivo	Desanimado	Agotado	Fatigado	Tranquilo	Pensativo	Apacible	Placentero	Despreocupado
Angustiado	Desesperanzado	Desolado	Exhausto	Débil	Somnoliento	Conforme	Reposado	Acogido	Sereno
Baja									
Displacentero									
Placentero									

¿Qué emociones existen?

Las emociones nos ayudan a adaptarnos a diversas situaciones e interactuar con otras personas. **El hecho de que cada emoción tenga un objetivo implica que está ahí para ser considerada**, expresada e invita a realizar una acción que cumpla con su función. Cada emoción tendrá su función particular. A continuación, te presentamos un cuadro sencillo² con las funciones de algunas de las emociones más recurrentes:

Una vez que logramos identificar la emoción que estamos sintiendo, puede ocurrir que no tengamos clara la función que está cumpliendo. Esto sucede, por ejemplo, cuando sentimos mucho miedo ante una situación que, racionalmente, no parece peligrosa, como un examen oral o el primer día en la universidad. ¿Te suena familiar?

EMOCIÓN	FUNCIÓN
Tristeza	Permite detenerse a procesar pérdidas importantes, y a partir de esto modificar aspectos de la vida, también recibir el apoyo de otras personas.
Enojo	Permite establecer límites, también tomar decisiones respecto de seguir metas o ideales distintos a los que estamos siguiendo.
Miedo	Invita a ser cautos, cuidadosos/as, y a recibir comprensión de otras personas.
Alegría	Motiva a la búsqueda de nuevos logros y a ser solidarios con otras personas.
Amor	Crea vínculos con otras personas y ayuda a establecer lazos más íntimos.
Satisfacción	Funciona como una orientación que nos indica qué es lo importante y lo que nos motiva.

² Reyes, M. Tena, E. (2016) Regulación emocional en la práctica clínica: Una guía para terapeutas. Manual Moderno: México.

Aunque la función que cumple cada emoción está muy estudiada, su intensidad y nivel de placer o displacer varían de persona a persona. Esto explica por qué hay quienes pueden experimentar niveles más intensos de una emoción, lo que puede depender de variables como el contexto, sus historias y experiencias de vida, sus personalidades o si se encuentran atravesando algún problema de salud mental.

Las dificultades en este ámbito pueden ocurrir cuando sentimos que las emociones no están cumpliendo su labor adaptativa y más bien resultan ser un obstáculo, cuando se sienten con mucha intensidad, se prologan en el tiempo o comienzan a afectar otras áreas de nuestro cuerpo o nuestra vida, generando malestar.

Si logras reconocer tus emociones, pero te es difícil comprender cual es el mensaje que te están invitando a escuchar, te recomendamos que intentes responder estas preguntas:

1. Lo que siento, ¿responde a una situación del presente o a una preocupación de un futuro imaginado?

2. Lo que siento, ¿responde a una situación del presente o se suma a un malestar del pasado?

3. ¿Estoy sumando otra emoción a lo que ya siento? Por ejemplo, puedo sumar miedo o vergüenza frente a lo que siento, lo que podría ocultar la emoción que me produce una situación.

4. ¿Estoy intentando negar o reprimir lo que siento?
¿Por qué?



Regulación emocional

Si bien no podemos escoger sentir una emoción determinada, sí podemos convertir esas emociones en información valiosa que nos ayude a orientar y dirigir nuestras conductas hacia metas o deseos propios. Este proceso es lo que llamamos regulación emocional, el que comienza con el reconocimiento de nuestros estados emocionales³.

La mayoría de las teorías contemporáneas sobre regulación emocional describen a este proceso como la influencia que las personas podemos ejercer sobre el curso de las emociones que sentimos, para adaptarnos a distintos contextos. En este proceso podemos aplicar estrategias que hemos utilizado a lo largo de la vida, de manera que es un proceso de aprendizaje respecto de lo que nos ha funcionado en nuestra experiencia pasada, y que se nutre de las nuevas vivencias y estrategias que vamos incorporando en el día a día.

¿Te ha pasado alguna vez que sientas una emoción con mucha intensidad estando en la Universidad? Quizás hayas sentido la necesidad de buscar un espacio a solas para sentirla, o hablar con un amigo o amiga que te ayude a organizar lo que estás sintiendo. Este proceso, que muchas veces realizamos de manera autónoma, es la regulación emocional. Identificamos y reconocemos la emoción, incorporamos el contexto en que nos encontramos y buscamos maneras de experimentar esa emoción escogiendo cómo, dónde, cuándo o con quién podemos hablar sobre ella.



³ Cremades, C., Garay, C., Etchevers, M., Muiños, R., Peker, G., & Gómez-Penedo, J. (2022). Contemporaneous Emotion Regulation Theoretical Models: A Systematic Review. *Interacciones*, 8(e237)

Estrategias de regulación emocional

A continuación, te compartimos algunas sugerencias para el desarrollo de estrategias de regulación emocional:

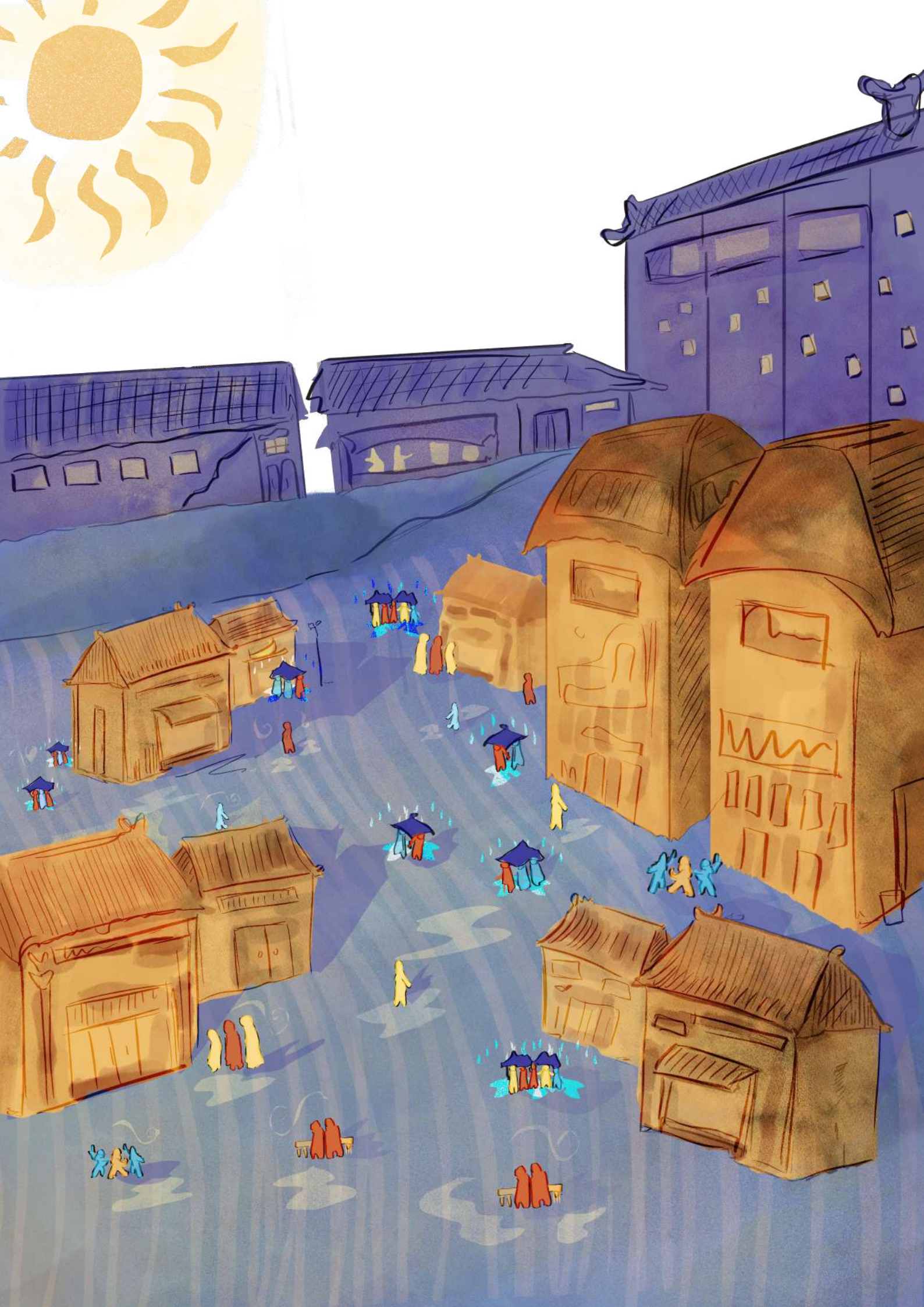
Tómate el tiempo para **identificar y comprender tus propias emociones**. Presta atención a cómo te sientes en diferentes situaciones y reconoce las emociones que experimentas. ¡Puedes usar el Medidor Emocional para ayudarte!

Pareciera sencillo, pero **aceptar nuestras emociones sin juzgarlas** como buenas o malas es difícil. Reconoce que todas tus emociones son válidas y normales. Permítete sentir y experimentarlas sin tratar de suprimirlas o negarlas, incluso cuando no sean placenteras.

Encuentra **formas saludables de expresar tus emociones**. Recuerda que puedes elegir dónde, cuándo, cómo y con quién expresarlas. Puedes hablar con alguien de confianza, escribir en un diario o utilizar el arte y/o deporte como una forma de canalizar tus emociones.

El estrés puede afectar tus emociones. **Aprende técnicas de manejo del estrés**, como la relajación muscular progresiva o el ejercicio físico regular, para ayudarte a reducir el impacto negativo del estrés en tus emociones. El *Mindfulness* es una estrategia muy difundida para el manejo del estrés y la regulación emocional, ¿Sabías que en la Unidad de Salud Mental hay una práctica guiada todas las semanas?

Cuídate, presta atención a tus necesidades físicas, emocionales y mentales. Duerme lo suficiente, come bien, haz ejercicio regularmente y dedica tiempo a actividades que disfrutes como salir con amistades o jugar videojuegos.



TOMANDO CONCIENCIA DEL MOMENTO



1. RECONOCE LA EMOCIÓN

- Presta atención a tu cuerpo: ¿En qué parte de tu cuerpo notas más la sensación? ¿Dónde sientes la tensión?
- Usa la tabla “Medidor de ánimo” para evaluar la energía y el placer/displacer de la sensación: ¿Sientes una energía alta o baja con respecto a la sensación? ¿Es una sensación placentera o desagradable? ¿Cómo podrías nombrarla?

2. SIENTE SIN JUICIOS

- Permítete sentir la emoción sin juicio.
- Utiliza recursos como la respiración, música, películas, o hablar con alguien para conectar con la emoción.
- Reflexiona: ¿Asocio algún juicio a esta emoción?
- ¿Por qué la considero positiva o negativa?



3. EXPRESA LA EMOCIÓN



- Piensa en cómo expresar la emoción.
- Pregúntate: ¿Qué quiero hacer con esto que siento? ¿Cómo puedo sentirme mejor?
- Usa medios cómodos como hablar, escribir, pintar, o expresarte a través de la música.

4. APRENDE LA CAUSA

- Reflexiona sobre lo que provocó la emoción.
- ¿Qué la desencadenó? ¿Qué significado tiene para mí? ¿En qué otras ocasiones me he sentido así?



Recuerda que la regulación emocional es un proceso que se desarrolla, es continuo y valioso para tu crecimiento personal.

DESAFÍO: 'SINTONÍA EMOCIONAL: DECIFRA TUS EMOCIONES'

Durante una semana, registra tu estado emocional predominante cada día y las acciones que realizas para regularlo. Esto te permitirá identificar patrones útiles y modificar comportamientos que dificultan la gestión emocional.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Autoconsciencia emocional Emoción predominante							
Expresión emocional Cuál fue la forma en que expresaste la emoción							
Aceptación Evalúa si crees que lograste aceptar sin juicios tu emoción predominante. Marca check o cruz.							

The background is a textured orange color. It is decorated with a repeating pattern of white line-art icons. These icons include: a thumbs-up gesture, a speech bubble containing a heart, a magnifying glass, a puzzle piece, and a four-pointed star. The icons are scattered across the entire page, creating a positive and social atmosphere.

Capítulo 3

Amor propio

Redefiniendo la idea de amor propio

Introducción:

Cada vez es más frecuente que el tema del amor propio aparezca en conversaciones, redes sociales, artículos o medios de comunicación. Es común encontrarnos con mensajes que nos invitan a “amarnos a nosotros mismos” o nos motivan con frases como “tú puedes”, “si confías en ti, lo lograrás”, “acéptate tal y como eres”, entre muchas otras. Estos mensajes pueden inspirar y empoderar a muchas personas, pero también pueden generar presión al sugerir que la falta de amor propio es la causa de nuestros problemas. Entonces, te has detenido a pensar **¿qué es en realidad el amor propio? ¿Por qué es importante? ¿Cómo saber si tienes amor propio? ¿Qué debes hacer para lograrlo?**

A lo largo de este capítulo, abordaremos estas y otras preguntas que puedan surgir al pensar en el amor propio. Para comenzar, profundizaremos en un acercamiento teórico sobre el amor propio y su relación con otros conceptos, como la autoestima y el autoconcepto. Además, intentaremos explicar de manera más cercana y subjetiva el concepto de amor propio

para aplicarlo en nuestra vida cotidiana, ya que no existe un manual establecido con reglas y especificaciones sobre cómo lograrlo, sino que, al contrario, implica una **construcción en la relación con uno mismo y con otras personas** que nos nutren y nos impulsan a mejorar.



Enriqueciendo el amor propio

Comenzar a definir el amor propio puede parecer simple, ya que es un tema que cada día se vuelve más cotidiano, pero, por lo mismo, al buscarlo en redes sociales e internet, encontramos información muy diversa acerca del concepto. Se nos ofrecen definiciones, consejos y perspectivas que abarcan numerosos aspectos, generalmente motivando a quererse, valorarse, cuidarse y aceptar las propias imperfecciones, imagen física e inseguridades. Aunque estas sugerencias suelen estar pensadas para nuestro bienestar físico y emocional, la sobreabundancia de información puede resultarnos abrumadora.

Más allá de definir este concepto, **queremos invitarte a cuestionar y reflexionar sobre lo que solemos**

leer o escuchar acerca de él. Muchas veces, la idea de “amor propio” parece estar muy ligada al cumplimiento de ciertos “ideales” y expectativas sobre cómo deberíamos ser y las metas que deberíamos alcanzar, como tener una vida social activa, rendir bien en la universidad, alcanzar el éxito laboral o tener pareja, entre otros. En algunos casos, esto puede generarnos frustración si no cumplimos con estas u otras exigencias. Si esta ha sido tu experiencia, no te preocupes que a lo largo de este capítulo abordaremos la idea de “amor propio” desde una perspectiva más comprensiva y personal, guiándote en un viaje hacia el autoconocimiento y la reflexión.



Descifrando la ecuación

¿Autoconcepto+Autoestima=

Amor propio?

Desde la psicología, podemos entender la idea de “amor propio” a partir de otros conceptos relacionados, como la autoestima y el autoconcepto. Pero ¿tendrán alguna relación? ¿Significarán lo mismo? Aunque es común pensar en estos conceptos como sinónimos, la realidad es que no lo son y a continuación, te contaremos por qué.

Autoconcepto

El autoconcepto se refiere a cómo nos percibimos y describimos a nosotros mismos en diversas áreas de nuestra vida. En otras palabras, es una imagen mental que tenemos sobre quienes somos y que responde a la pregunta: “¿Quién soy?”.

Al provenir de una dimensión más bien cognitiva y de percepción propia, el autoconcepto se ve influenciado por diversos factores, como nuestras interpretaciones, creencias, pensamientos, experiencias y las relaciones con nuestro entorno, así como también las construcciones sociales y culturales.

Entonces, podemos entender el autoconcepto como una estructura amplia que abarca las ideas que cada persona tiene sobre sí misma. Esta estructura se puede subdividir según las diversas áreas que componen nuestra vida, representando así distintos aspectos de nuestra identidad. Dependiendo de cada persona, esta descripción puede abarcar dimensiones como la corporal, emocional, académico/laboral, social, personal, entre otras. Por ejemplo, algunas personas pueden tener autoconceptos que incluyen percepciones y descripciones de sí mismos como: “Me considero una persona en buen estado físico”, “Soy

buena en matemáticas”, “Soy un buen amigo”, “Reconozco que a veces me cuesta expresar mis sentimientos”, “No soy tan sociable”, “Soy más introvertida” o “Soy honesto”.

Autoestima

La autoestima se refiere a la valoración, el juicio o la apreciación que hacemos de nosotros mismos. Es decir, es el componente emocional del autoconcepto, por lo que responde a la pregunta: “**¿Me gusta quién soy?**”.

Una autoestima sana no implica verse como una persona perfecta, llena de éxitos y logros. Más bien, se relaciona con diversos componentes, como el nivel de aceptación acerca de quién se es, es decir, cuán satisfecho se siente uno consigo mismo a pesar de las imperfecciones o errores. También abarca la valoración y el reconocimiento de las capacidades y logros, así como la seguridad en las decisiones y habilidades, el nivel de autoexigencia y el trato que se tiene a uno mismo. ¿Es un trato justo, con dignidad y respeto?

Podríamos preguntarnos: ¿Es entonces la autoestima algo estable y que no cambia? Diversas teorías psicológicas plantean que la autoestima es un rasgo relativamente estable, pero no inmutable, ya que se trata de una construcción dinámica que suele cambiar a través del tiempo. Esto se debe a que puede verse influenciada por las experiencias de vida, las relaciones que se forman, el desarrollo psicológico y la cultura y sociedad en las que se vive. Por tanto, varía en distintos momentos de la vida, en función de cómo cambia nuestro autoconcepto y cuánta satisfacción nos cause. Así, es posible que en algunos momentos se sienta una autoestima más alta, mientras que, en otros, la sintamos relativamente más baja.¹

1 (Orth, U., Erol, R. Y., & Luciano, E. C. (2018). Development of self-esteem from age 4 to 94 years: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 144(10), 1045–1080)

La Autoestima en la Etapa Universitaria

En la época universitaria, entramos en la adultez temprana, una etapa llena de grandes cambios y desafíos, dado a que, durante este período, se espera que construyamos nuestra identidad y exploremos nuestro lugar en el mundo. Esto se refleja en decisiones importantes que debemos tomar, como la elección de carrera, las nuevas relaciones que formamos e incluso en el establecimiento de metas y propósitos personales para el futuro. Por tanto, **es natural enfrentarse a dudas e inseguridades, pero también es una gran oportunidad para conocernos mejor**, preguntarnos qué es lo que nos interesa y nos mueve y, a partir de ahí, comenzar a crear nuestros propios ideales y aspiraciones.



Resolviendo la ecuación de Amor Propio

Como podrás darte cuenta, el amor propio, el **autoconcepto** y la **autoestima** no son conceptos excluyentes, sino que se complementan mutuamente. Es fundamental entender que la valoración que le damos a nuestro autoconcepto es subjetiva y personal, y depende de muchos factores, como se ha mencionado anteriormente. Por eso, es importante no caer en las ideas generales y estereotípicas de “amor propio” que idealizan cómo debemos ser y qué debemos alcanzar, sin antes considerar todos esos aspectos que nos hacen únicos y diferentes.

La clave está en **trabajar en nuestro autoconocimiento, profundizando en nuestros valores, intereses, metas y aspiraciones, y reconociendo tanto nuestras capacidades como nuestras limitaciones y condiciones actuales.** En este sentido, es importante tener una visión realista de quiénes somos; no se trata de alcanzar la perfección, sino de mejorar aspectos que estén a nuestro alcance, considerando nuestras destrezas y desafíos. También recuerda ser paciente, ya que el crecimiento personal es un proceso continuo en el que tendremos que trabajar a lo largo de nuestra vida.

Por último, es esencial considerar nuestro entorno, ya que el “amor propio” no es sinónimo de individualismo ni egoísmo, sino un proceso que incluye a otras personas y las relaciones que construimos en nuestro camino.



Conozcamos a Ana

Te presentamos a Ana, una estudiante universitaria que siempre ha sido muy crítica consigo misma. Al iniciar su carrera, Ana se dio cuenta de que tenía un autoconcepto académico negativo; se veía a sí misma como alguien no suficientemente inteligente ni capaz. Esta percepción afectaba su autoestima, haciéndola sentir insegura y ansiosa ante exámenes y presentaciones, ya que solía presionarse por lograr un rendimiento perfecto e ideal al compararse con otras personas, quienes creía que tenían habilidades superiores a las suyas.

Con el tiempo, Ana comenzó a trabajar en su autoconcepto y autoestima. Empezó a reconocer sus logros y a comprender que, aunque no siempre tuviera las mejores calificaciones, estaba mejorando continuamente, adaptándose a la vida universitaria y cultivando amistades. Aprendió que no necesitaba sobresalir en todas las asignaturas ni ser perfecta. Poco a poco, Ana empezó a aceptarse y valorarse más. Este cambio positivo en su autoestima la hizo sentir más segura y tranquila, ayudándola a enfrentar los desafíos universitarios con mayor confianza y resiliencia. Comprendió que su valía personal no dependía únicamente de su desempeño académico o de las calificaciones, sino de su autoconcepto integral, que la hacía única y valiosa. A partir de ahí, Ana emprendió un viaje de autoconocimiento, evaluando las diversas áreas de su vida y reflexionando sobre cuáles la satisfacían y cuáles necesitaban mejorar.

A continuación, te invitamos a reflexionar sobre algunas **preguntas clave que orientaron a Ana en su proceso de autoconocimiento y que también te podrían ser de ayuda:**

- ¿Qué roles desempeño en mi vida? ¿Qué palabras usaría para describirme en estas diferentes áreas de mi vida? Puedes considerar tus roles familiares, de amistad, de pareja, académicos, entre otros.
- ¿En qué áreas de mi vida siento que tengo más confianza y en cuáles me siento menos seguro/a? Puedes considerar áreas como la académica, social, familiar, personal, corporal, etc.
- ¿Cómo me percibo en términos de mis habilidades y capacidades en las diferentes áreas de mi vida?
- ¿Qué cosas valoro más de mí mismo/a? ¿Por qué?
- ¿Qué acciones puedo tomar para cuidar mejor de mi bienestar considerando las diversas áreas de mi vida?
- ¿Qué logros personales me hacen sentir más satisfecho/a? ¿Por qué son importantes para mí?

Sugerencias

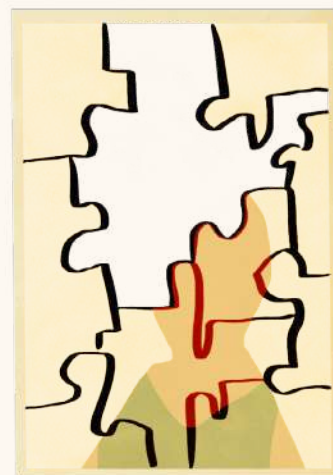
Trabajar en nuestro autoconcepto, autoestima y amor propio puede ser una tarea difícil, sin embargo, hay acciones que pueden ayudarnos a fortalecer estos aspectos y encaminarnos hacia un mayor autoconocimiento y aceptación. Aquí te dejamos algunas sugerencias:

- Explora y comprende tus emociones, pensamientos y comportamientos: Dedica tiempo a conocerte mejor, ser más consciente de tu ánimo y tu energía día a día (Puedes acompañarte con la lectura del Capítulo 2: Reconociendo y regulando nuestras emociones)
- Prioriza tu bienestar físico, emocional y mental: Adopta hábitos saludables como una alimentación equilibrada, ejercicio regular y un buen descanso.
- Trátate con amabilidad y comprensión: Cultiva una actitud compasiva hacia ti mismo, como lo harías con una amistad cercana, pareja o un familiar.
- Cuestiona las creencias negativas y autocríticas: Identifica los pensamientos negativos sobre ti y reemplázalos por otros más realistas y positivos. Reconoce y celebra tus logros, sin importar cuán pequeños sean.
- Establece metas realistas y alcanzables: Trabaja en pequeños pasos hacia tus metas y celebra cada avance. Esto fortalecerá tu confianza. (Puedes acompañarte con la lectura del capítulo 1: La importancia de los propósitos)
- Maneja el estrés eficazmente: Utiliza técnicas de respiración, meditación, ejercicios de relajación o actividades que disfrutes para liberar tensiones. Esto te ayudará a enfrentar situaciones difíciles con mayor calma y seguridad.
- Mantén vínculos saludables: Rodeate de personas que te apoyen y te brinden un entorno seguro. Busca el apoyo de amistades, familia o profesionales de salud mental cuando lo necesites.
- Expresa tus pensamientos, sentimientos y necesidades claramente: Comunicarte de manera clara y respetuosa te ayudará a establecer límites adecuados y construir relaciones más saludables (Puedes acompañarte con la lectura del capítulo 4: Asertividad)



"Rodearnos de
quienes nos inspiran,
apoyan y valoran,

también es amor propio"



ACTIVIDAD 2: LA RUEDA DE LA VIDA

¿Te gustaría comenzar a trabajar en tu idea de amor propio? La Rueda de la Vida es una herramienta gráfica que te ayudará a identificar las áreas de tu vida en las que sientes mayor satisfacción, así como aquellas en las que necesitas mejorar para alcanzar un mayor bienestar.

PASO 1:

COMPRENDER LAS ÁREAS DE EVALUACIÓN

La Rueda de la Vida se divide en diversas áreas que componen nuestra vida. Estas áreas pueden variar según tus preferencias, por lo que puedes agregar o eliminar según lo consideres necesario. Por ejemplo, plantear otras áreas como: confianza en mí mismo/a, mis habilidades sociales, mi confianza con otros/as, mi rol en la comunidad/sociedad, etc.

PASO 2:

EVALUAR TU NIVEL DE SATISFACCIÓN

Observa la figura principal, la cual contiene varias áreas de tu vida. Dentro de esta figura, hay 7 círculos concéntricos que representan una escala de puntuación del 1 al 7. Asigna una puntuación a cada área según tu nivel de satisfacción actual:

1 punto: Muy insatisfecho/a en esta área de mi vida, necesito hacer un cambio.

2 puntos: Insatisfecho/a aunque no es una de las áreas más críticas.

3 puntos: Ligeramente insatisfecho/a, hay algunos aspectos que no están funcionando como me gustaría.

4 puntos: Neutral o aceptable, esta área se puede mejorar para alcanzar mayor bienestar.

5 puntos: Satisfecho/a, me siento bastante bien en esta área, aunque podría haber mejoras.

6 puntos: Muy satisfecho/a, siento que esta área va bien y no requiere grandes cambios para sentirme en plenitud.

7 puntos: Totalmente satisfecho/a, me siento en plenitud y alienado/a con mi bienestar.

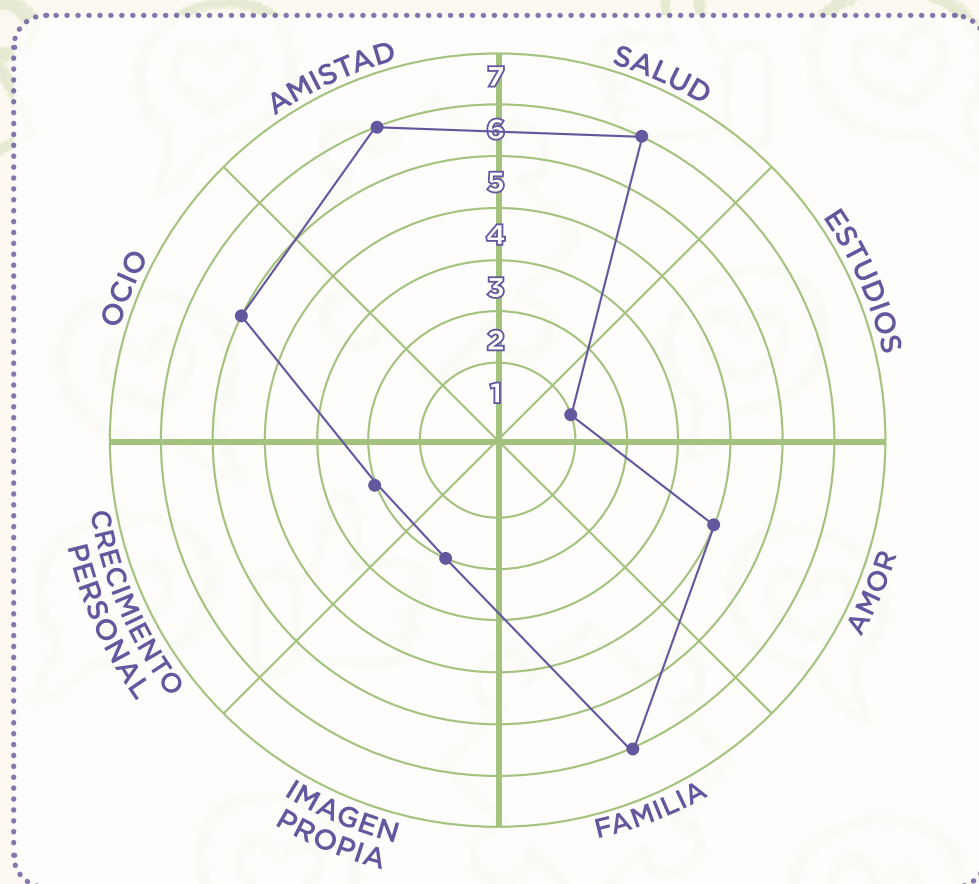
PASO 3:

REFLEXIONAR SOBRE TUS PUNTUACIONES

Una vez que hayas asignado una puntuación a cada área, reflexiona sobre las siguientes preguntas:

- ¿Cómo me describiría en cada una de estas áreas?
- ¿Me agrada quién soy en cada área? ¿Por qué?
- ¿A qué áreas he dado una valoración más baja? ¿En qué objetivos puedo enfocarme para avanzar en ellas?
- ¿Por qué he valorado menos ciertas áreas? ¿Cómo puedo mejorar mi autoconcepto y autoestima en relación con ellas?

Esta es la rueda que Ana completó antes de pedir ayuda y trabajar en los temas que la preocupaban. Podemos observar cómo aspectos como los estudios, la autoimagen y el crecimiento personal se encontraban en niveles que para ella eran insuficientes. Por ello, decidió enfocarse en estos y movilizarse hacia un cambio que le permitiera sentirse más satisfecha.



El objetivo de este ejercicio es identificar y trabajar los aspectos con los que no nos sentimos satisfechos y que requieren atención. Si la rueda logra girar, significa que nos estamos acercando a un mayor equilibrio. Si no, podremos identificar aquellas áreas que necesitan mejora y así dirigirnos hacia un mayor bienestar. ¡Es una gran oportunidad para el cambio!

The diagram is a circular radar chart used for self-assessment. It features eight axes, each representing a different aspect of well-being: AMISTAD (Friendship), SALUD (Health), ESTUDIOS (Studies), AMOR (Love), FAMILIA (Family), IMAGEN PROPIA (Self-image), CRECIMIENTO PERSONAL (Personal Growth), and OCIO (Hobbies). The chart is divided into seven concentric rings, numbered 1 to 7, indicating a scale of satisfaction or achievement. The center is the starting point (1), and the outermost ring is 7. Below the chart is a large, empty rectangular box with a dotted border, intended for users to write their reflections or notes.



Capítulo 4

Asertividad

El arte de expresarte con claridad y respeto

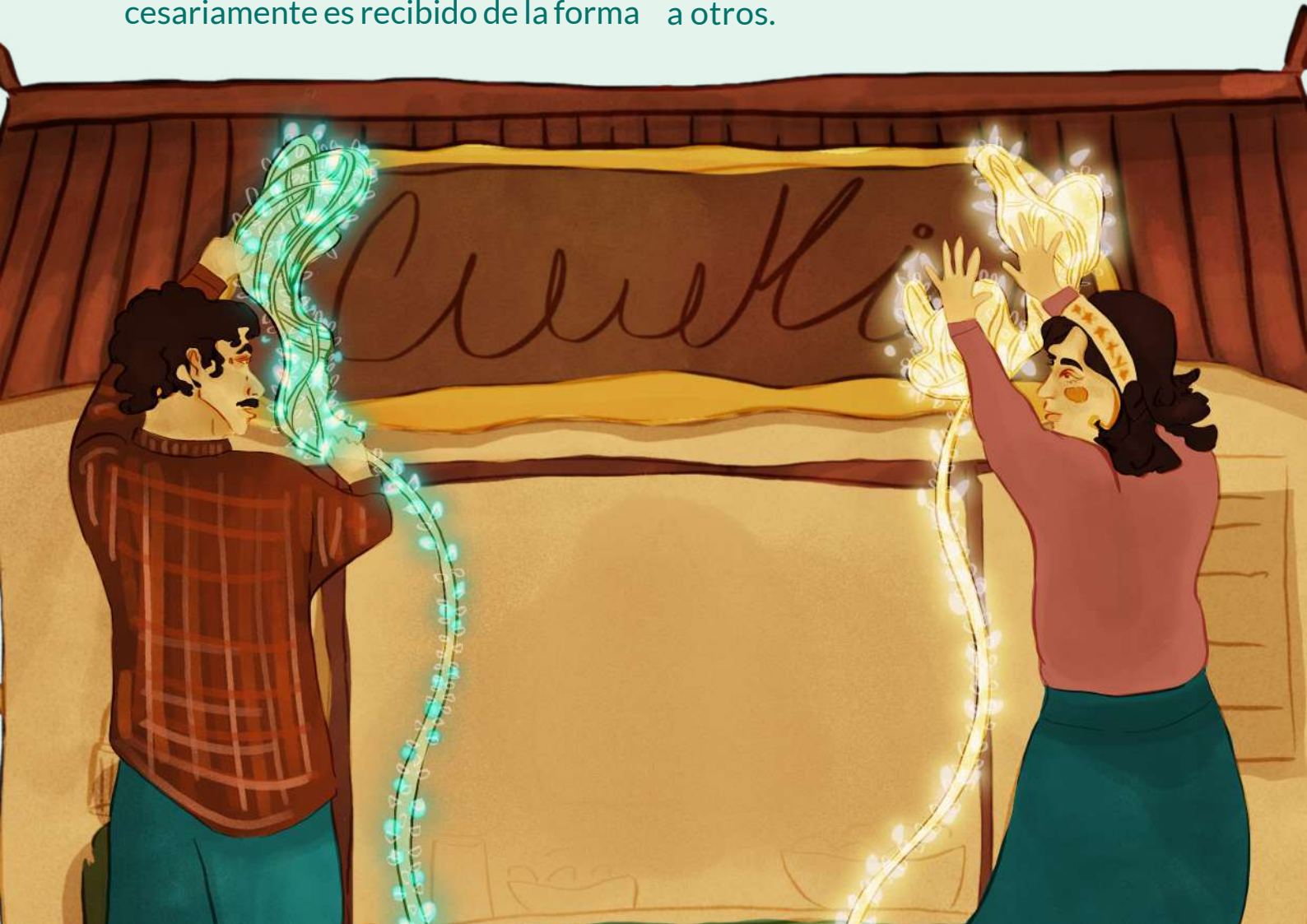
Introducción:

¿Has estado en alguna situación en la que sientes que te resulta difícil pedir algo que necesitas, poner límites, decir que no o dar tu opinión? Puede que haya sido al hablar con algún profesor/a, en los trabajos en grupo, opinando en clases, o incluso cuando quieres pedir algo en la cafetería de la Universidad.

Comunicarnos con otros no siempre es fácil ya que lo que decimos no necesariamente es recibido de la forma

en que esperamos y cómo lo intentamos. En otras ocasiones puede que nos cueste encontrar el momento y la manera de decir lo que queremos decir, o a veces sencillamente no encontramos las palabras que expresen realmente lo que estamos sintiendo o pensando.

En este capítulo, conoceremos el concepto de asertividad, recogiendo su importancia en nuestro bienestar al permitirnos transmitir con claridad lo que queremos, sin temor a dañar a otros.



Finalmente, te ofreceremos claves útiles para pensar este tema, observando cómo te comunicas y en qué contextos, para que puedas desarrollar comunicaciones más asertivas en tu vida cotidiana, tanto dentro del entorno universitario, como fuera de éste.

¿Qué es la asertividad?

La asertividad puede ser entendida como un estilo de comunicación y una habilidad social que permite expresar nuestros pensamientos, sentimientos y necesidades de manera clara, honesta y respetuosa, al mismo tiempo que respetamos los derechos y las opiniones de las demás personas¹.

Esta habilidad es de gran importancia para nuestro bienestar y el de nuestros vínculos con otros ya que facilita la comunicación, la cooperación, la empatía y el entendimiento. Del mismo modo, nos permite respetar nuestros límites fomentando el autocuidado.

En este sentido, este concepto se relaciona con el amor propio (**ver capítulo 3: “Amor Propio”**) en tanto nos posiciona como personas dignas de respeto y de escucha frente a otros. Implica también conocer ciertos aspectos de nosotros mismos: cuáles son nuestras opiniones frente a algo, qué es lo que estamos sintiendo, cuáles son nuestros objetivos, qué es lo que nos está molestando o qué estamos necesitando en un momento determinado. Podemos ser asertivos incluso cuando aún no tenemos claridad sobre estas cosas, ya que el propósito central de la comunicación asertiva es transmitir a otro un estado interno de forma clara y respetuosa.

La asertividad se nutre también de la regulación emocional ya que cuando identificamos nuestras emociones y regulamos su expresión, podemos llevar a cabo conductas más asertivas (**ver capítulo 2: “Reconociendo y regulando nuestras emociones”**).

¹ Opazo, R. (2004). Biblioterapia para el desarrollo asertivo. Ediciones ICPSI. Santiago de Chile.

La asertividad: el punto medio entre dos polos

La capacidad de expresarnos con claridad y respeto está a medio camino entre dos formas o estilos de comunicación opuestas que podemos observar con frecuencia en las diversas situaciones en las que participamos: el estilo **pasivo** y el estilo **agresivo**.

El estilo de comunicación **pasivo** se refiere a cuando preferimos callar debido a una dificultad en expresar nuestras necesidades, sentimientos, opiniones y pensamientos, a menudo para evitar conflictos, molestias o malentendidos, cediendo así ante las peticiones de otros sin quererlo. Esta forma de comunicar podría traer como consecuencia sentimientos de frustración, incomodidad, incompreensión, insatisfacción o incluso invalidación. También puede generarnos emociones como rabia o tristeza, ya que implica que estamos transgrediendo nuestros derechos y necesidades, lo que incluso puede llegar a causarnos síntomas físicos. Por otro lado, cuando no logramos expresar lo que queremos es más probable que la situación que nos transgrede ocurra nuevamente.

En el otro extremo, un estilo de comunicación **agresivo** recurre a formas verbalmente más hostiles e impositivas para expresarse, pudiendo en ocasiones no considerar las necesidades y derechos del otro. Este estilo de comunicar dificulta la escucha, el diálogo y disminuye la posibilidad de lograr un acuerdo entre las partes, aumentando la posibilidad de un conflicto, lo cual puede, en definitiva, deteriorar las relaciones².

Un estilo de comunicación asertivo, por tanto, tiene como finalidad distanciarse del polo pasivo y del polo agresivo en la comunicación, buscando un equilibrio que permita afirmarse a uno mismo sin pasar a llevar o agredir a los demás.

2 De la Plaza, J. (2023). La Inteligencia Asertiva. V & R Editoras. Santiago de Chile.

Ventajas de la asertividad

La comunicación asertiva es una habilidad crucial que ofrece numerosas ventajas para nuestro bienestar psicológico. Incorporarla en nuestra vida cotidiana nos permite cultivar una vida más equilibrada, satisfactoria y plena. Entre sus beneficios se encuentran la promoción del equilibrio emocional, la mejora de la autoestima, el desarrollo de habilidades sociales y la construcción de relaciones interpersonales saludables. Además, nos ayuda a reconocer y priorizar nuestras necesidades, protegiéndonos de situaciones que pueden ser perjudiciales para nuestro bienestar.



¿Cómo voy construyendo formas más asertivas de comunicarme?

La asertividad es una habilidad que requiere práctica y paciencia, pero no basta solo con eso. Los intentos de comunicarnos asertivamente siempre tienen la posibilidad de fallar, ya que en la comunicación también influyen variables que no están bajo nuestro control, como la recepción de la otra persona, nuestro grado de regulación emocional, nuestras creencias, el momento que elijamos para comunicar, etc. Sin embargo, estos “fracasos comunicativos” nos permiten ir mejorando estas habilidades para adaptarnos al contexto y a nuestros interlocutores, según cada situación. Cada vez que nos comunicamos con otras personas es una oportunidad de ensayo y aprendizaje, recogiendo lo que no funcionó para luego volver a intentarlo.

Conociendo ahora los beneficios que trae la asertividad a nuestro bienestar y vínculos, vale la pena intentarlo, ¿no crees? A medida que integres nuevas herramientas en tu vida diaria, notarás una mejora gradual en tu habilidad para comunicarte de manera asertiva.



A continuación te ofrecemos algunas sugerencias para poder ir practicando esta habilidad en los distintos contextos que consideres pertinente.

- 1. Ten en cuenta el contexto al momento de expresarte.** Es fundamental considerar a los demás, la situación y el momento adecuado para comunicar lo que deseamos.
- 2. Defiéndete sin agresión ni sumisión** cuando recibas una conducta inapropiada, injusta o poco respetuosa. Busca una forma asertiva de responder.
- 3. Maneja las críticas y los conflictos de manera constructiva.** Acepta las críticas de manera abierta y reflexiona sobre ellas. En situaciones de conflicto, busca soluciones y evita la agresión o la sumisión.
- 4. Exprésate de forma clara y específica.** Evita los rodeos o las indirectas.
- 5. No temas pedir disculpas.** Todos podemos equivocarnos, es humano. Reconocerlo a tiempo es justo para los demás. Pedir disculpas ayuda a que la otra persona no desarrolle una actitud defensiva.
- 6. Escucha con atención.** Esto demuestra interés en lo que la otra persona dice y te permite entender mejor su mensaje.
- 7. Exprésate en primera persona.** Di “Yo siento”, “Yo necesito”, “A mí me pasa”, “Esto me hace pensar que...”. Evitar culpar o recriminar a la otra persona ayudará a que esté más dispuesta a escuchar tu punto de vista.
- 8. Adecúa tu lenguaje.** Toma en cuenta quién es tu interlocutor. Por ejemplo, no es lo mismo hablar con un niño/a, con un compañero/a o con un profesor/a.

Asertividad: Una danza entre nuestros derechos y responsabilidades

La posibilidad de desarrollar comunicaciones asertivas se sustenta en la afirmación de nuestra dignidad, como seres humanos, y nuestro derecho básico de ser merecedores de respeto, escucha y buen trato. En este contexto, los **derechos asertivos** son aquellos en los cuales nos basamos para poder expresar nuestros sentimientos, necesidades y opiniones de manera honesta y directa, sin vulnerar los derechos de los demás. A continuación, se presentan algunos ejemplos de derechos asertivos fundamentales:

1. Derecho a decir NO sin sentirse culpable.

2. Derecho a expresar opiniones y sentimientos.

3. Derecho a cometer errores y aceptar la responsabilidad por ellos.

4. Derecho a cambiar de opinión.

5. Derecho a pedir lo que se necesita.

6. Derecho a ser tratado con respeto y dignidad.

Conozcamos a Jaime

Jaime es un estudiante universitario y está trabajando en un proyecto grupal importante con tres compañeros. Sin embargo, hasta ahora, ha sido el único que ha avanzado en el trabajo. Esta situación le preocupa, ya que la fecha de entrega se acerca y teme que, sin la participación de todos, no lograrán cumplir con los requisitos. Jaime siente frustración y rabia, pero no sabe cómo abordar el tema con sus compañeros sin parecer exagerado o crear conflictos. A pesar de intentar cubrir el trabajo de los demás, se da cuenta de que no puede hacerlo todo solo. Aunque escribió en el grupo de WhatsApp para informar sus avances, no recibió respuesta. Ahora está en la disyuntiva de hablar con ellos o resignarse a entregar un trabajo insuficiente.

Comunicación no violenta

El Modelo de Comunicación No Violenta (CNV) fue desarrollado por el psicólogo Marshall Rosenberg³ y es un enfoque de comunicación que busca fomentar la conexión empática y la comprensión entre las personas. El modelo se centra en cómo nos comunicamos con los demás y tiene como objetivo reducir los conflictos y malentendidos al expresar nuestros sentimientos y necesidades de manera clara y respetuosa. Veamos cómo podría ser aplicado a la situación de Jaime:

La CNV consta de cuatro componentes principales:

- 1. Observación:** Describir objetivamente lo que está sucediendo, sin evaluaciones ni juicios. Esto significa hablar de hechos concretos y verificables.
- 2. Sentimientos:** Expresar cómo te sientes en relación con lo que observas. Es importante identificar y comunicar tus emociones sin culpar a la otra persona. Esto implica diferenciar los sentimientos de los pensamientos o interpretaciones.
- 3. Necesidades:** Identificar y comunicar las necesidades, valores o deseos que están detrás de tus sentimientos. Después de identificar los sentimientos, se exploran las necesidades subyacentes que están relacionadas con esos sentimientos. Las necesidades pueden ser universales, como la necesidad de respeto, comprensión, o colaboración.
- 4. Peticiones:** Formular una solicitud clara y específica que podría satisfacer tus necesidades. Las peticiones deben ser realizables y no presentarse como demandas. Finalmente, se formulan peticiones claras y específicas para satisfacer esas necesidades. Estas peticiones deben ser realizables y expresadas de manera positiva.

³ Rosenberg, M. (2006). Comunicación no Violenta: Un Lenguaje de Vida. Gran Aldea Editores. España.

Continuemos con Jaime

“Hola, chicos. Me gustaría hablar sobre cómo estamos llevando el trabajo en grupo. Hasta ahora, he notado que soy el único que ha trabajado en las tareas del proyecto. He enviado varios mensajes y documentos para que los revisemos y los completemos juntos, pero no he recibido respuestas o aportes” (**Observación**). Me siento abrumado y un poco frustrado porque estoy preocupado por el progreso del proyecto. Siento que, si seguimos así, no lograremos entregar un trabajo de buena calidad a tiempo (**Sentimientos**). Para mí, es importante que todos colaboremos equitativamente en el proyecto, ya que es una responsabilidad compartida y todos dependemos del resultado. Necesito sentir que no estoy solo en esto y que podemos confiar en el trabajo de cada uno (**Necesidades**). ¿Podríamos organizar una reunión donde todos podamos comprometernos con tareas específicas y plazos? Propongo que cada uno asuma una parte del trabajo y que establezcamos un sistema para revisar y coordinar lo que cada uno está haciendo. ¿Están de acuerdo? ¿Cuándo podríamos reunirnos para discutir esto? (**Petición**)”.

La CNV es una poderosa herramienta que puedes utilizar en distintos contextos y situaciones para fomentar la empatía, la comprensión y la cooperación en nuestras interacciones diarias. Al centrarse en la honestidad y el respeto, la CNV ofrece un camino hacia la resolución de conflictos y la construcción de relaciones más saludables y auténticas.

Es importante señalar que en muchas ocasiones el resultado de este proceso no va a ser como lo esperamos. No siempre nuestra petición será acogida completamente por nuestros/as interlocutores/as, o responderán de forma colaborativa. Cuando eso ocurra, te sugerimos comenzar de nuevo e intentarlo hasta que el proceso de negociación genere resultados con los cuales las partes se sientan lo más satisfechas posible.



ACTIVIDAD: MAPEANDO MI ASERTIVIDAD

Piensa en alguna situación en la que quisieras ser más asertivo ¿Cómo podrías manejar esa situación desde el Modelo de la Comunicación No Violenta? La siguiente actividad te orientará en identificar y expresar tus necesidades de manera respetuosa, a modo de facilitar una respuesta positiva y colaborativa de tu interlocutor/a, y así caminar hacia una solución conjunta.

1. Observación. ¿Cuáles son los hechos? ¿Qué ha sucedido? Describe objetivamente lo que te ha estado o está sucediendo. Recuerda no hacer evaluaciones ni juicios.

2. Sentimientos. ¿Cómo te hace sentir la situación? Recuerda diferenciar los sentimientos de los pensamientos o interpretaciones y expresarte en primera persona. (Puedes ayudarte con el Medidor de ánimo del capítulo 2).

3. Necesidades. ¿Qué es aquello que consideras importante y necesario en relación a esta situación?

4. Petición. ¿Qué solución o plan de acción podrías proponer a tu interlocutor/a? . Puedes preguntarles si están de acuerdo y si tienen otra propuesta.

*NUNCA**A VECES**CASI SIEMPRE**SIEMPRE*

- Me atrevo a dar mi opinión cuando siento que puedo contribuir positivamente.

- Tengo claridad de mis límites personales, es decir, sé cuáles son las fronteras que definen mi comodidad y que ayudan a preservar mi integridad y bienestar emocional.

- Puedo decir “no” cuando una petición no me acomoda o siento que va en contra de mis ideales o límites personales.

- Solicito ayuda o apoyo cuando lo necesito, permitiéndome crecer y aprender junto a otros.

- Comunico mis sentimientos abiertamente cuando lo necesito, por ejemplo: “me da pena”, “esto me frustra” o “esto me agrada”.

- Defiendo mis derechos y perspectivas sin faltar al respeto ni pasar a llevar a los demás, promoviendo un diálogo sin necesidad de llegar a un conflicto.

- Puedo expresar mis necesidades y deseos de manera clara, dándome a entender a otros/as.

- Muestro seguridad en expresar mis creencias e ideales, inspirando a otros a respetar diversas perspectivas y opiniones.



Capítulo 5

Equilibrio en acción

Armonizando estudio, descanso y vida personal

Introducción:

¿Te ha pasado que sientes que el día no tiene suficientes horas para todo lo que debes hacer? ¿O que cuando por fin descansas te invade la culpa, y cuando estudias sientes que no logras concentrarte del todo?

No te preocupes, es algo que puede sucedernos con frecuencia. Encontrar el equilibrio entre estudio, descanso y vida personal puede ser todo un desafío, especialmente en la etapa universitaria, donde las exigencias académicas muchas veces parecen competir con nuestras necesidades personales.

Este capítulo está pensado para acompañarte en la reflexión sobre cómo construir una rutina más armónica, flexible y consciente, que te permita disfrutar del proceso universitario sin perder de vista tu bienestar.

A lo largo de las siguientes páginas exploraremos qué significa

realmente el equilibrio, observaremos nuestras rutinas cotidianas y revisaremos algunas estrategias prácticas para armonizar las distintas áreas de vida.

¡Comencemos!



¿Qué entendemos por equilibrio?

Cuando hablamos de equilibrio no nos referimos a hacerlo todo perfecto, ni ser los mejores en todo, sino a encontrar una forma más saludable y sostenible de distribuir nuestra energía.

El equilibrio entre estudio, descanso y vida personal implica, en primer lugar, reconocer que todas estas áreas son importantes, y que cuando se integran de manera flexible, pueden potenciar nuestro bienestar.

El equilibrio, además, es dinámico: cambia con las etapas, las prioridades y las circunstancias.

Por ejemplo, durante el periodo de cierre semestre, es muy probable que dediques más tiempo al estudio; o si participas en un rol de liderazgo, como parte del centro de estudiantes de tu carrera, quizás tengas menos espacio para el descanso. Asimismo, si te enfermas, tu energía necesitará concentrarse en la recuperación.

No se trata de cumplir con un horario rígido, sino de aprender a adaptarte con consciencia, cuidándote siempre en el proceso.

En esta búsqueda, te proponemos **tres pilares fundamentales para construir equilibrio en la vida universitaria**:

- ➔ **Estudio:** Desarrollo académico y profesional.
- ➔ **Descanso:** La recuperación física y mental que te recarga de energía.
- ➔ **Vida personal:** Tus relaciones, intereses, hobbies y momentos de disfrute.

¿Hay algún otro pilar que sea importante para ti? ¿Cómo se ven estos pilares en tu vida hoy? Recuerda que el descanso y el bienestar pueden verse distintos para cada persona.

Investigaciones sobre bienestar y rendimiento¹ muestran que el descanso no es un premio por el esfuerzo, **sino una necesidad biológica esencial para aprender, adaptarnos y sentirnos bien.**

La importancia de la autorregulación

Encontrar el equilibrio también tiene que ver con identificar las situaciones o variables que podemos y no podemos controlar. Hay factores externos (como las evaluaciones, las cargas académicas o los tiempos institucionales) que no dependen de nosotros, pero sí podemos gestionar la manera en que respondemos a ellos: cómo organizamos nuestro tiempo, qué actividades priorizamos y de qué forma cuidamos nuestra energía.

A esto se le llama **autorregulación**: la capacidad de gestionar conscientemente nuestras emociones, conductas y recursos personales. **No se trata de hacer más cosas en menos tiempo, sino de actuar desde un estado mental y emocional consciente que nos permita sostenernos en el camino.**

La Teoría de la Autodeterminación² explica que nuestro bienestar depende del equilibrio de tres necesidades psicológicas básicas:

¹ Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). *The Recovery Experience Questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work*. Journal of Occupational Health Psychology, 12(3), 204–221.

² Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Springer.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. Guilford Press.

- Autonomía: cuando elegimos actuar desde el sentido propio y según nuestros valores y motivaciones internas
- Competencia: cuando sentimos que crecemos, aprendemos y manejamos desafíos con eficacia.
- Conexión: cuando nos sentimos vinculados, aceptados y apoyados por los demás.

Estas tres necesidades se relacionan directamente con la autorregulación: cuando las cuidamos, nuestra motivación se vuelve más estable, nuestras decisiones más conscientes y nuestro bienestar más profundo.

Recuerda, un equilibrio real busca nutrir estas tres áreas, no solo maximizar resultados.



Beneficios de lograr un equilibrio:

- **Previene el burnout (cansancio extremo):** Cuando el equilibrio entre estudio, descanso y vida personal se pierde, el estrés y el agotamiento emocional aumentan. Esto puede traer riesgos importantes como irritabilidad, menor concentración, dificultades para dormir, bajo ánimo y mayor vulnerabilidad a enfermarse. Cuidar ese balance protege tu bienestar y te permite sostener tu rendimiento de manera saludable.
- **Potencia el aprendizaje:** Estudiar con pausas regulares favorece la concentración, la memoria y la integración del conocimiento.
- **Fomenta el bienestar integral:** Permite disfrutar del proceso académico y de los vínculos que lo acompañan.
- **Desarrolla resiliencia:** Nos ayuda a adaptarnos con flexibilidad ante los cambios, protegiendo nuestra salud mental y emocional.

Buscar equilibrio no es solo una estrategia para rendir mejor, es una inversión en tu bienestar presente y futuro.

Conozcamos a Camila

Camila es estudiante de tercer año de ingeniería. Desde hace meses siente que vive en “modo automático”: estudia muchas horas, duerme poco y ha dejado de hacer las actividades que antes le daban energía, como ver a sus amistades o hacer deporte.

Cuando descansa, aparece la culpa; cuando estudia, la desconexión.

Aunque sus notas se mantienen bien, nota que el ritmo se vuelve insostenible: la fatiga, la irritabilidad y la falta de motivación comienzan a afectarla.

Al hablarlo con sus amistades y profesionales, comprendió que no era falta de esfuerzo, sino de equilibrio.

Hoy Camila intenta incorporar pausas conscientes, priorizar actividades que la recarguen y organizar su semana incluyendo tiempo para sí misma.

No se trata de hacerlo perfecto, sino de hacerlo más consciente y sostenible en el tiempo.

Preguntas para tu reflexión

Te invitamos a detenerte un momento y preguntarte:

- ¿Cómo distribuyes actualmente tu tiempo entre estudio, descanso y vida personal?
- ¿Qué señales te da tu cuerpo o mente cuando algo está desequilibrado?
- ¿Qué actividades te ayudan a recargarte y disfrutar?
- ¿Qué pequeños cambios podrías implementar esta semana para acercarte a un mayor equilibrio?

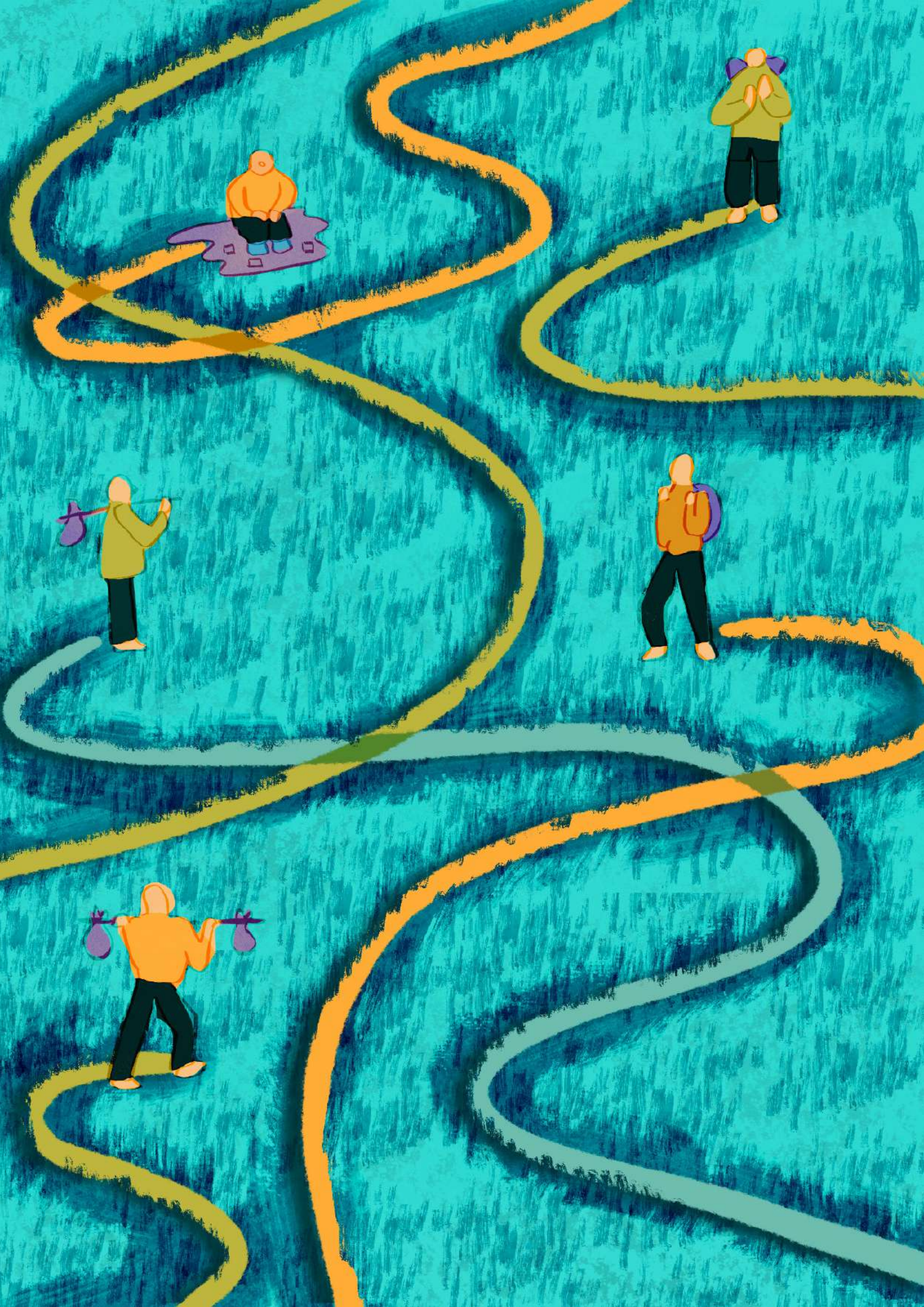
PRO TIP:

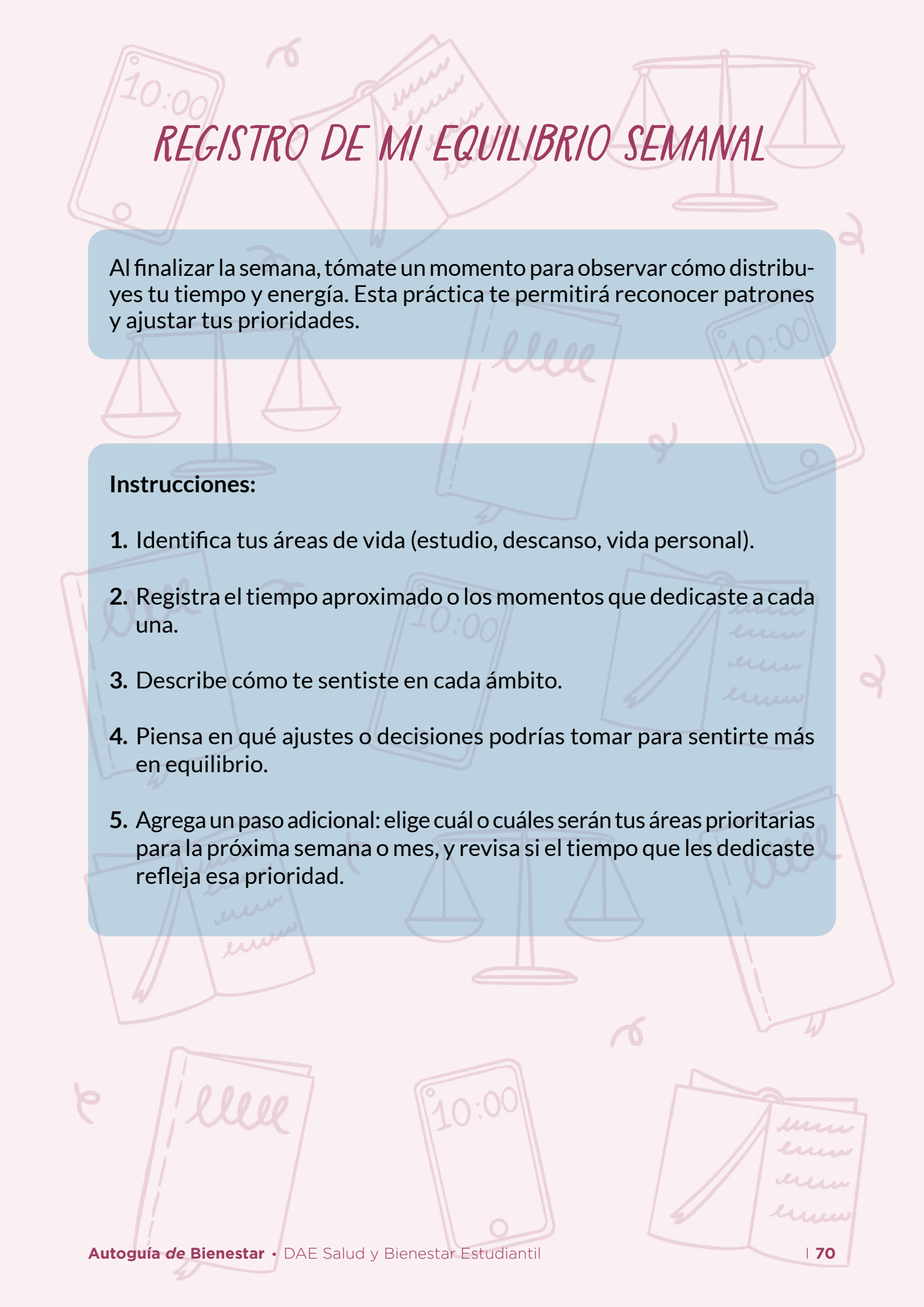
El equilibrio no es un estado fijo ni un destino. Es un proceso de ajuste constante, donde lo más importante es escucharte y adaptarte a tus necesidades, que recuerda, son cambiantes.



Sugerencias para armonizar estudio, descanso y vida personal

- Planifica semanas realistas, no ideales.
- Aplica técnicas de gestión del tiempo flexibles (por ejemplo, la técnica Pomodoro).
- Integra pausas conscientes durante el día: respirar, estirarte o salir a caminar puede cambiar tu energía.
- Prioriza el sueño: dormir no es tiempo perdido, es el momento en que el cuerpo y la mente se reorganizan.
- Protege tu vida personal: los espacios de disfrute, vínculos o hobbies también son autocuidado.
- Aprende a decir “no”: recuerda que tu tiempo y energía son recursos valiosos.





REGISTRO DE MI EQUILIBRIO SEMANAL

Al finalizar la semana, tómate un momento para observar cómo distribuyes tu tiempo y energía. Esta práctica te permitirá reconocer patrones y ajustar tus prioridades.

Instrucciones:

1. Identifica tus áreas de vida (estudio, descanso, vida personal).
2. Registra el tiempo aproximado o los momentos que dedicaste a cada una.
3. Describe cómo te sentiste en cada ámbito.
4. Piensa en qué ajustes o decisiones podrías tomar para sentirte más en equilibrio.
5. Agrega un paso adicional: elige cuál o cuáles serán tus áreas prioritarias para la próxima semana o mes, y revisa si el tiempo que les dedicaste refleja esa prioridad.

EJEMPLO:

ÁREA DE VIDA	HORAS APROXIMADAS/ DEDICACIÓN SEMANAL	¿CÓMO ME SENTÍ?	¿QUÉ AJUSTES HARÍA PARA LA PRÓXIMA SEMANA?	PRIORIDAD ESTA SEMANA
Estudio	32 horas	Algo estresado/a y cansado/a	Incluir pausas más frecuentes y no estudiar tan tarde	★
Descanso	7 horas diarias de sueño + pausas breves	Con poca energía algunos días	Priorizar dormir al menos 7 horas por noche	★ ★
Vida Personal	Dos tardes libres (amistades + hobbies)	Feliz, pero con poco tiempo	Mantener las tardes libres y sumar una actividad nueva	★

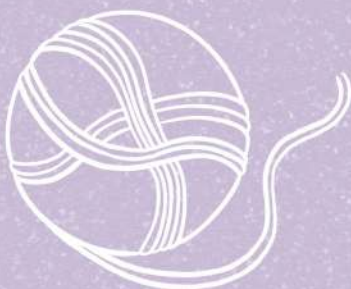
Recuerda: tu equilibrio no se trata de dividir tu vida en partes iguales, sino de construir una rutina que se sienta **sostenible, consciente y alineada con tus prioridades.**

ACTIVIDAD:

ÁREA DE VIDA	HORAS APROXIMADAS/ DEDICACIÓN SEMANAL	¿CÓMO ME SENTÍ?	¿QUÉ AJUSTES HARÍA PARA LA PRÓXIMA SEMANA?	PRIORIDAD ESTA SEMANA ★
Estudio				
Descanso				
Vida Personal				

Capítulo 6

Tejiendo vínculos



El poder de las relaciones y redes de apoyo

Introducción:

¿Alguna vez has sentido que te cuesta más que a otros encontrar un grupo de amigos o encajar en uno?

¿Y otras veces, que, aunque estás acompañado/a, no logras sentirte realmente conectado/a?

Durante la vida universitaria este tipo de experiencias son más comunes de lo que imaginamos. A veces llegamos a un entorno nuevo, exigente e incluso competitivo, donde puede parecer que las amistades ya están formadas o que hay pocos espacios para conectar. En otras ocasiones, nuestras propias inseguridades, experiencias pasadas o la falta de tiempo dificultan que logremos abrirnos y conectar o mantener relaciones significativas.

Sin embargo, conectar es posible. Reconocer estas vivencias como parte natural del proceso de adaptación (ya sea al ingresar, cambiar de

grupo o transitar nuevas etapas) puede abrirnos a nuevas oportunidades de relación.

Construir vínculos significativos no solo fortalece nuestro bienestar emocional, sino que también potencia nuestro desarrollo personal y académico.

En este capítulo, reflexionaremos sobre cómo y por qué los vínculos importan, qué beneficios tienen y cómo podemos comenzar a tejer o fortalecer nuestras propias redes de apoyo.



¿Qué son los vínculos y por qué importan?

Cuando hablamos de **vínculos**, no nos referimos a cualquier relación, sino a aquellas donde nos sentimos vistos/as, escuchados/as y respetados/as. Son lazos donde hay espacio para mostrarnos auténticos, en los que experimentamos confianza y reconocimiento mutuo.

Por eso, en esta guía hablamos de **vínculos significativos: relaciones que nos nutren, nos sostienen y contribuyen a nuestro bienestar psicológico.**

Estos vínculos pueden darse con amistades, familiares, compañeros/as, docentes o personas con quienes compartimos experiencias o intereses en común. **No se trata de cuántas personas tenemos alrededor, sino de la calidad del lazo que logramos construir.**

Cuando estas conexiones se amplían, conforman lo que llamamos una **red de apoyo**: un conjunto de personas y/o espacios a los que podemos acudir para conversar,



compartir, pedir ayuda o simplemente estar presentes unos para los otros.

Las redes de apoyo no se limitan a lo personal. En la universidad pueden surgir en múltiples contextos: una compañera que te comparte apuntes, un ayudante con quien puedes conversar, un grupo con el que participas en un taller o un voluntariado.

Todas estas interacciones cuentan, porque ayudan a construir sentido de pertenencia, lo que contribuye a sostenernos emocionalmente en la vida universitaria.

Contar con relaciones interpersonales positivas durante esta etapa se ha asociado con un mayor bienestar, resiliencia y compromiso académico.¹

En otras palabras, los vínculos nos ayudan no solo a transitar los desafíos cotidianos, sino también a disfrutar más del proceso de aprendizaje y crecimiento que significa la etapa universitaria.



¹ Alotaibi, T. A., et al. (2023). *The Benefits of Friendships in Academic Settings: A Systematic Review and Meta-Analysis*. *Cureus*, 15(12): e50946.

Las relaciones como motor de bienestar

Establecer relaciones humanas no es simplemente algo agradable: es parte esencial de nuestra salud mental. **Sentirnos conectados, comprendidos y apoyados nos protege emocionalmente, especialmente en etapas de cambios o desafíos.**

Existen distintos tipos de vínculos, y no todos tienen la misma profundidad o intensidad (y eso está bien). Hay relaciones que nos acompañan a diario y otras que aparecen en momentos específicos; algunas son más emocionales, otras más funcionales o circunstanciales.

Cada una puede tener un valor propio y aportar algo distinto a nuestro bienestar a lo largo de nuestra vida.

A veces, un simple saludo, una conversación espontánea o un intercambio breve puede marcar la diferencia en un día difícil. Estar presente en los vínculos implica también aprender a estar disponibles emocionalmente, escuchar y compartir desde la empatía.

Relacionarnos con otros nos enseña a confiar, a pedir ayuda, poner límites y a comprender distintas formas de mirar el mundo. Todo esto influye directamente en cómo nos sentimos, cómo aprendemos y nos desenvolvemos en la universidad.

Además, investigaciones muestran que mantener vínculos significativos y redes de apoyo sólidas se asocia con mayor bienestar psicológico y capacidad de afrontar adversidades.²

En momentos difíciles, no siempre necesitamos grandes gestos o palabras, sino la sensación de que alguien simplemente está ahí para nosotros.

² Van Harmelen, A. L., et al. (2017). *Adolescent friendships predict later resilient functioning across psychosocial domains*. *Psychological Medicine*, 47(13), 2312–2322.

Por eso, cultivar relaciones no es un lujo: es una estrategia vital para cuidar nuestra salud mental, motivación y autoestima.

Y aunque las expectativas o necesidades puedan variar entre personas, aprender a identificarlas, comunicarlas y negociarlas con otros también es parte del proceso de madurez emocional y relacional.

Vínculos y amor propio: un reflejo que se contruye

Muchas veces pensamos el amor propio como un trabajo completamente interno, algo que ocurre en soledad o que depende solo de cómo nos hablamos a nosotros/as mismos/as. Sin embargo, gran parte de cómo nos sentimos con respecto a quienes somos también se construye en la relación con los demás.

Cuando formamos vínculos en los que nos sentimos aceptados, respetados y valorados, algo dentro de nosotros/as se ordena. Comenzamos a sentir que merecemos cuidado, que tenemos algo que aportar y que somos importantes para alguien más. Incluso gestos pequeños de reconocimiento pueden reafirmar nuestra valía, especialmente en momentos de duda.

Así como cultivamos una relación más amable con nosotros/as mismos/as, los vínculos significativos actúan como espejos: reflejan aspectos de ti que a veces no logras ver en soledad. Por eso, cuidar tus relaciones no solo fortalece el lazo con otros/as, sino también tu relación contigo mismo/a.³

³ Ray, J. & Kafka, S. (2014). *Life in college matters for life after college*. Gallup-Purdue Index; Conley, C. S., et al. (2020). *Navigating the College Years*. *Emerging Adulthood*, 8(2), 103–117.

¿Cómo podemos comenzar a tejer vínculos?

No existe una fórmula única para crear relaciones, pero sí hay caminos posibles para iniciar y cuidar esos lazos. Aquí te compartimos algunas ideas:

- **Haz visible tu presencia.** Participar en clases, talleres, agrupaciones o actividades extracurriculares no solo amplía tus espacios, también te vuelve más accesible para conectar.
- **Comienza con lo cotidiano.** Un saludo, una pregunta o una invitación a estudiar pueden abrir espacios de confianza.
- **Explora lugares con intereses en común.** Grupos deportivos, artísticos o sociales son oportunidades naturales para conectar desde intereses compartidos.
- **Cuida lo que ya existe.** Retomar amistades o vínculos que quedaron en pausa puede revitalizar redes que ya tienes.
- **Ofrece lo que también buscas.** Escuchar, estar disponible y validar la experiencia del otro fortalece los lazos desde la reciprocidad.
- **Acepta la incomodidad inicial.** Conectar a veces da miedo, y no necesitas ser extrovertido/a. Se trata de permitirte el intento, no la perfección.

Recuerda: no todas las relaciones serán profundas o duraderas, y eso no las hace menos valiosas. Cada vínculo, en su medida, puede ser un punto de apoyo en tu bienestar.



ACTIVIDAD: MI RED EN CONSTRUCCIÓN

Esta actividad te invita a mirar tus relaciones actuales y reconocer cómo se configuran tus apoyos cotidianos.

¿QUÉ NECESITAS?

- Una hoja en blanco.
- Lápices de un tono o varios colores (si quieres hacerlo más visual).
- Un momento tranquilo para reflexionar.

PASO A PASO

1. Pon tu nombre al centro

Dibuja un círculo en medio de la hoja y escribe tu nombre dentro.

2. Agrega personas y espacios que te acompañan

Alrededor del círculo central, dibuja otros círculos con nombres o lugares donde sientas algún tipo de compañía o apoyo.

Puedes incluir, por ejemplo:

- Personas (amigos/as, familia, pareja, compañeros/as, docentes, ayudantes).
- Espacios o grupos (talleres, deportes, voluntariados, agrupaciones, espacios de fe, consejerías, etc.).

3. Marca qué tipo de apoyo recibes de cada uno

Cerca de cada nombre o espacio, agrega símbolos según el tipo de apoyo que sientas que te entregan, por ejemplo:

-  Emocional
-  Académico
-  Práctico
-  Recreativo
-  Contención en momentos difíciles

(Puedes usar otros símbolos y categorías si sientes que tu red cumple otros roles)

4. Identifica los vínculos que quieres fortalecer

Pon una ★ al lado de aquellos nombres o espacios que te gustaría cuidar más, retomar o profundizar.

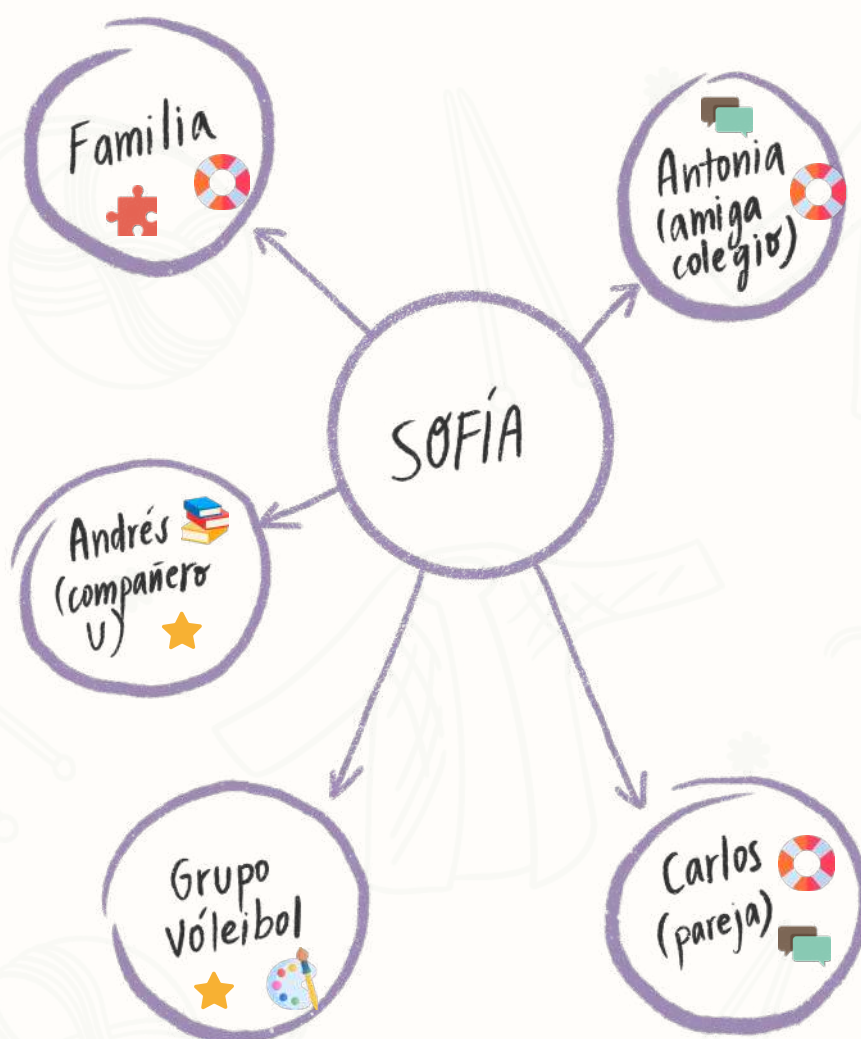
5. Elige una acción concreta para esta semana

Bajo tu dibujo, responde por escrito:

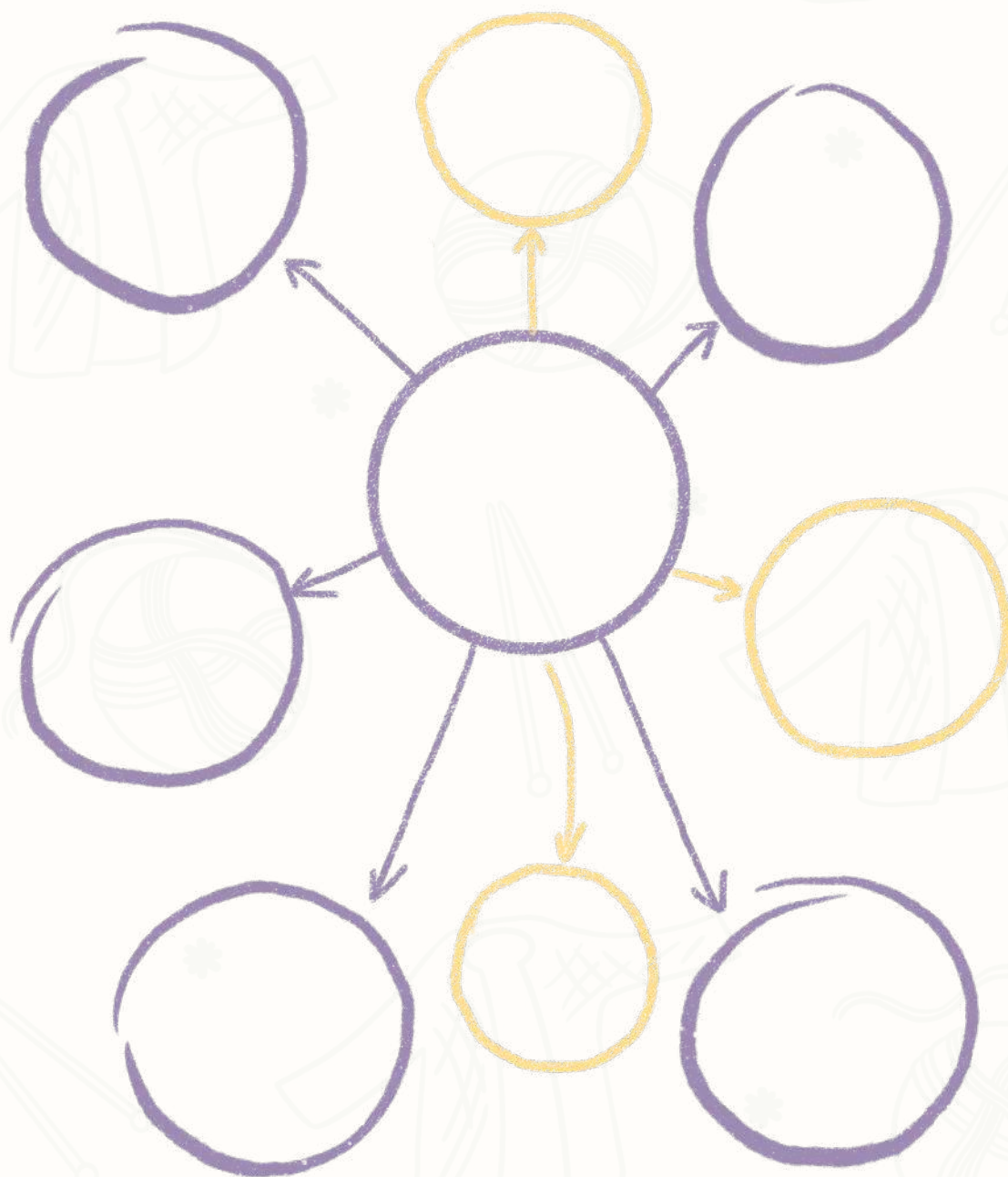
¿Qué podría hacer esta semana para cuidar o acercarme a uno de estos vínculos marcados con ★?

Puede ser algo pequeño: enviar un mensaje, proponer una junta, agradecer, pedir ayuda, retomar una actividad, etc.

EJEMPLO.



ACTIVIDAD:



PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR.

- ¿Hay más personas o apoyos de los que imaginabas?
- ¿Qué vínculos quisieras nutrir más?
- ¿Hay espacios nuevos donde te gustaría conectar?

Las redes no se construyen en los momentos de crisis, sino en lo cotidiano, con tiempo, con presencia y con amabilidad hacia uno mismo/a y los demás.

The background is a solid green color with a repeating pattern of white line-art illustrations of school supplies. These include two paint palettes, two rulers, two pencils, and two erasers, arranged in a scattered, non-uniform pattern. Small white triangles are also scattered throughout the background.

Capítulo 7

Más allá de lo perfecto

Construir bienestar en medio de la exigencia

Introducción:

¿Alguna vez has sentido que aunque te esfuerces, nunca es suficiente? ¿O que algo que para otros parece fácil, para ti requiere más energía, concentración y/o tiempo?

Tal vez te has sorprendido poniéndote estándares más altos de los que le exigirías a cualquier otra persona, o desmereciendo tus logros porque “podrían haber sido mejores”.

Estas sensaciones durante la vida universitaria, son más comunes de lo que pensamos.

Entre la exigencia académica, las expectativas familiares, los constantes mensajes culturales sobre “ser nuestra mejor versión” y la comparación con los demás, puede ir instalando (incluso, casi sin darnos cuenta) dentro de nosotros una presión constante por rendir, destacar y responder “como se espera”.

Y aunque querer hacer las cosas bien es valioso, cuando esa búsqueda se vuelve rígida y no deja espacio para errores, deja de impulsarnos y comienza a desgastarnos. Finalmente, la

búsqueda del perfeccionismo puede transformarse en una carga que consume energía, limita el aprendizaje y afecta nuestro bienestar.

En este capítulo te invitamos a mirar el perfeccionismo desde una perspectiva más amplia: entender cómo aparece, qué rol cumplen las expectativas externas e internas, y descubrir formas más amables, realistas y compasivas de avanzar en tu camino académico y personal.



¿Qué entendemos por perfeccionismo?

El perfeccionismo se entiende como la tendencia a imponerse metas muy altas y exigentes, acompañada de una fuerte autocrítica cuando esas metas no se alcanzan¹. Muchas personas creen que aspirar a lo “perfecto” es lo que permite destacar o rendir mejor en lo académico, social o personal. Sin embargo, en la práctica ocurre algo distinto: **el perfeccionismo no solo presiona, sino que muchas veces también bloquea.**



¹ Stricker, J. et al. (2023). *Multidimensional perfectionism and poor sleep: A meta-analysis.* Sleep Health.

El temor a equivocarse, no cumplir con un estándar, o no estar a la altura puede llevarnos a postergar tareas, evitarlas o quedar atrapados en la sensación de que nunca estamos “listos” para empezar.

Ejemplo: Muchas veces procrastinamos una responsabilidad por no sentir que estamos a la altura para hacerla perfecta. *Es mejor entregar una tarea incompleta que no hacerla por miedo a que no quede perfecta, ¿no?*

Con frecuencia, este patrón termina generando agotamiento, frustración e incluso dificultad para disfrutar lo que antes hacía sentido.

Cuando el perfeccionismo se vuelve un obstáculo

- Sientes que *nunca* estás a la altura.
- Temes tanto equivocarte que te cuesta comenzar.
- Te bloqueas tratando de que todo quede perfecto.
- Te comparas constantemente.
- No logras disfrutar tus avances.
- Sientes que el esfuerzo “no cuenta” si no logras el ideal.

A veces no es falta de capacidad o habilidades, sino un estándar poco realista de alcanzar.

El yo ideal vs. el yo real

Muchas veces, el malestar asociado al estrés no tiene que ver únicamente con la cantidad de tareas o exigencias externas, sino con la **forma en que nos evaluamos** frente a ellas. En ese punto aparecen con fuerza la **autocrítica** y la manera en que nos hablamos cuando sentimos que no estamos rindiendo como “deberíamos”.

Una forma de entender este malestar es a través de la diferencia entre el “**yo ideal**” y el “**yo real**”.

El *yo ideal* suele ser esa versión perfecta que vive desde el deber ser: siempre organizado/a, productivo/a, enfocado/a, sin errores ni cansancio. Es una imagen que muchas veces se construye a partir de expectativas culturales, académicas o personales, y que no siempre considera las condiciones reales en las que vivimos.

El *yo real*, en cambio, existe en un contexto concreto. Tiene tiempos limitados, múltiples responsabilidades, energía variable y un ritmo propio que también incluye descanso, ocio, vínculos, familia y otras áreas importantes de la vida.

Cuando la distancia entre estas dos imágenes se vuelve muy grande, es común que aparezcan la frustración, la tensión constante y la sensación de no ser suficientes. En esos momentos, la **autocrítica** suele intensificarse, aumentando el estrés y dificultando aún más la regulación emocional.

Por eso, trabajar en el bienestar no implica eliminar las metas ni dejar de esforzarse, sino **ajustar la mirada con la que nos evaluamos**. Reconocer nuestras condiciones reales, revisar expectativas y cultivar una relación más comprensiva con nosotros mismos (a través de la auto-compasión) puede reducir significativamente el malestar y ayudarnos a sostener las exigencias de forma más humana y realista.

Autocrítica: Reconociendo esa voz interna

El perfeccionismo suele aparecer junto a una voz interna crítica, dura y exigente. Esa voz (**la autocrítica**) no solo evalúa lo que hacemos: a veces lo hace con un tono severo o incluso hostil, como si siempre estuviéramos fallando, sin importar cuánto nos esforcemos.

Este tipo de diálogo interno impacta profundamente la manera en que nos sentimos y cómo nos tratamos, ya que puede generar sensación de inutilidad, rechazo hacia nosotros mismos, vergüenza o la idea de que no merecemos descansar, como si el autocuidado fuera un premio y no una necesidad básica.

Una práctica útil es detenerte y observar esa voz interna. Pregúntate:

- ¿A quién me recuerda esa voz? (madre, padre, profesores, amigos)
- ¿En qué situaciones aparece?
- ¿Qué intenta evitar o controlar?
- ¿Qué mensaje aprendido o internalizado estoy repitiendo? (por ejemplo, algún discurso familiar, cultural o académico)

Explorar el origen y la función de esta autocrítica no implica silenciarla, sino comprenderla y transformarla en una voz más realista, respetuosa y acorde a tus necesidades y propósitos.

Autocompasión: acompañarte de una manera diferente

La autocompasión no es indulgencia ni falta de esfuerzo. Es tratarnos con el mismo respeto, claridad y humanidad que le ofreceríamos a un amigo/a o familiar en un momento difícil².

Significa reconocer lo que sentimos, validar el cansancio o la frustración, y recordar que equivocarse no solo es parte del camino, sino parte esencial del aprendizaje universitario.



² Trusty, W. T., & Richardson, C. M. E. (2023). Self-critical perfectionism, beliefs about emotions, emotional disclosure, and depression in young adults: a mediational analysis. *British Journal of Guidance & Counselling*, 51(4), 546-557.

¿Te suele ocurrir que...?

AFIRMACIÓN	SÍ	NO
Me cuesta ser amable conmigo mismo/a.		
Cuando algo sale mal, tiendo a culparme automáticamente.		
Siento que no merezco descanso o autocuidado.		
Soy muy crítico/a conmigo incluso cuando las cosas van bien.		
Me cuesta aceptar mis errores o equivocaciones.		
Me hablo de forma más dura de lo que hablaría a otras personas.		
Me cuesta dejar ir mis fallas o defectos.		
A veces siento que solo a mí me cuesta tanto.		

Si marcaste varias afirmaciones “sí”, puede ser buen momento para comenzar a observar tu diálogo interno y ver cómo te acompañas frente a la exigencia y el error.

Conozcamos a Pablo

Pablo cursa segundo año de Arquitectura. Durante el colegio siempre destacó sin necesidad de esforzarse demasiado, pero al llegar a la universidad, el ritmo cambió: más exigencia, más competencia, más comparación. Reprobó un ramo, y ese golpe de realidad académica afectó profundamente su confianza.

Decidido a “no fallar de nuevo”, Pablo comenzó a dedicar casi todo su tiempo a la carrera. Sin embargo, cuando algo no salía perfecto, se decía que no era lo suficientemente inteligente, se comparaba con sus compañeros y se castigaba con pensamientos duros.

Esto no solo no mejoró su rendimiento; también afectó su salud mental: dormía peor, se sentía constantemente tenso y dejó de disfrutar la carrera que tanto le entusiasmaba. Con apoyo, Pablo comenzó a reconocer que el problema no era su capacidad, sino la vara imposible con la que se estaba midiendo.

Pablo comenzó a darse cuenta de que el crecimiento también puede construirse desde el cuidado, y no solo desde la exigencia.

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

Las siguientes preguntas fueron clave para que Pablo pudiera comprender cómo operaba su autoexigencia y qué lugar ocupaba el perfeccionismo en su vida universitaria. Te invitamos a reflexionarlas desde tu propia experiencia:

1. ¿Qué expectativas tienes sobre ti en lo académico, lo social o lo personal?
2. ¿En qué momentos sientes que “todo debería salirte bien”?
3. ¿Cómo te hablas cuando algo no resulta como esperabas?
4. ¿Qué te dirías si un/a amigo/a viviera lo mismo que tú?
5. ¿Qué mandatos familiares, culturales o institucionales crees que influyen en tu idea de éxito o rendimiento?

Sugerencias para practicar la autocompasión

1. Identifica la voz crítica. Ponle nombre, observa en qué momentos aparece y qué dice.

2. Hazte la pregunta clave. ¿Le hablaría así a alguien que quiero? Si la respuesta es no, reformula.

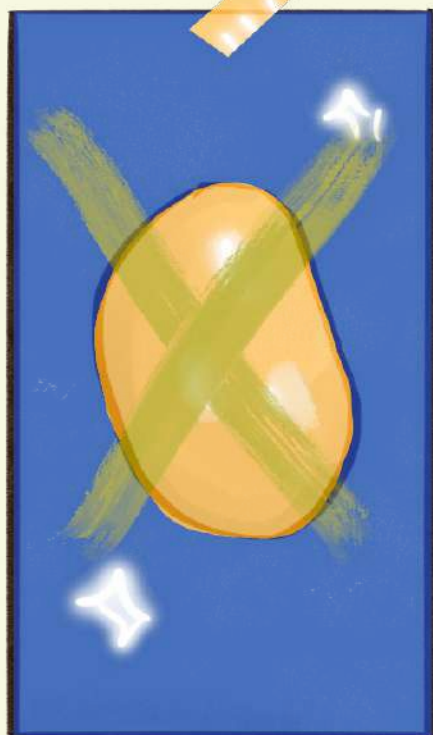
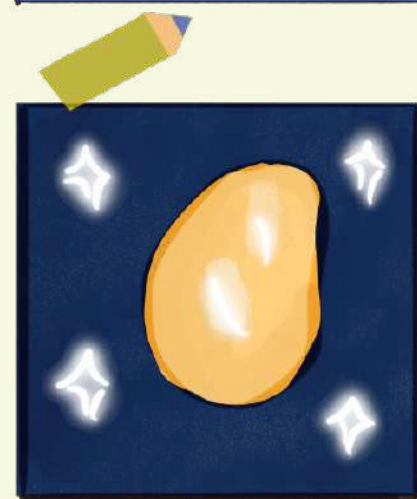
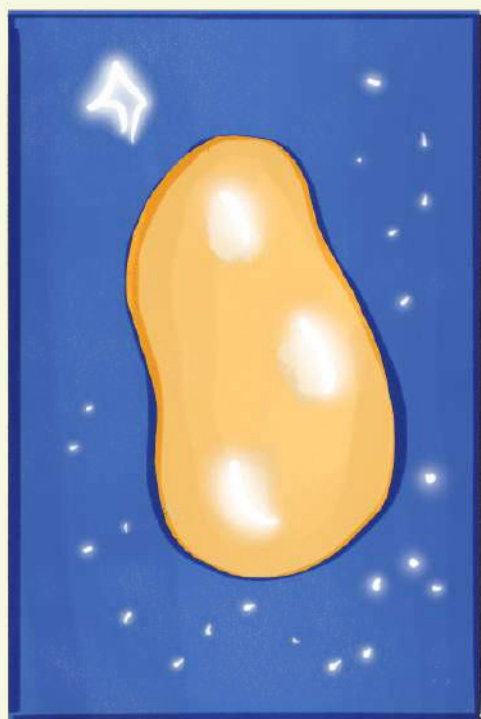
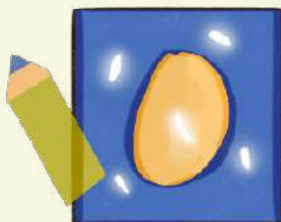
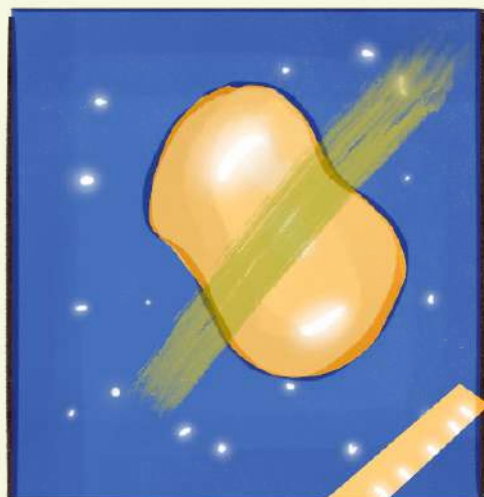
3. Reformula el mensaje: Exprésalo de la misma forma en que se lo dirías a alguien que aprecias: con claridad, respeto y considerando el contexto en el que realmente ocurrió todo. Ejemplo: “No salió como esperaba, pero hice lo que pude con el tiempo y la energía que tenía.”

4. Reconoce el proceso, no solo el resultado. Valora los pasos intermedios, los esfuerzos, los pequeños avances y lo que aprendiste en el camino.

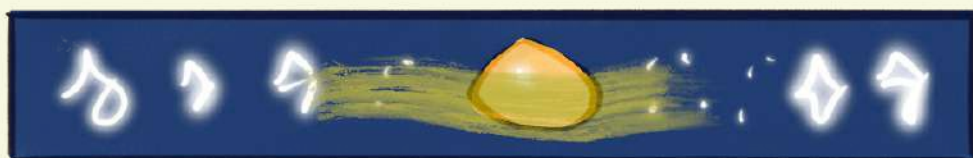
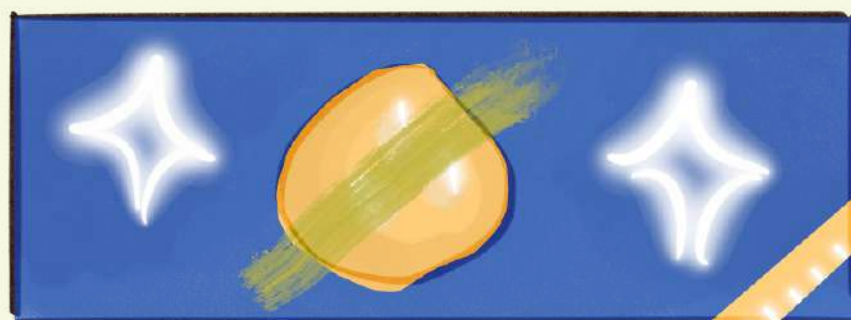
5. Recuerda: es una práctica, no una habilidad inmediata. Hay días en los que será más fácil y otros en los que costará más. La paciencia contigo mismo/a es parte del proceso.

El perfeccionismo no es un enemigo en sí mismo, pero puede volverse una carga cuando ocupa demasiado espacio. Reconocerlo, entender cómo opera y en qué contextos, junto con transformar la forma en que te hablas es un acto profundo de autocuidado.

No se trata de renunciar a tus metas ni de “bajar la ambición”, sino de avanzar con amabilidad y sentido de realidad: con errores, aprendizajes, ajustes, pausas, dudas y también reconocimiento por lo que sí haces.



"Cada trazo ilumina, incluso cuando
no es perfecto"



EJERCICIO PRÁCTICO: REFORMULANDO TU DIÁLOGO INTERNO

OBJETIVO:

Ayudarte a reconocer tu nivel de autocrítica y su discurso y transformarlo en una voz más realista, respetuosa y compasiva, que te permita avanzar con menos desgaste emocional.

CÓMO USARLO:

1. Piensa en una situación reciente en la que sentiste frustración, autoexigencia o malestar (“no soy bueno”, “no di lo suficiente”, “no rendí como esperaba”, etc.).
2. Completa cada columna con honestidad, libre de juicio.
3. Observa cómo cambia el tono cuando hablas a otros.
4. Reformula tu propio mensaje desde un lugar más compasivo.
5. Repite este ejercicio cada vez que notes que la autocrítica está dominando tu experiencia.

EJEMPLO (BASADO EN EL CASO DE PABLO)

SITUACIÓN: “Trabajé muchas horas en mi maqueta, pero no obtuve la evaluación que esperaba.”

A MÍ	AMIGO/A	A OTRO COMPAÑERO/A O NOVATO/A
“No soy lo suficientemente bueno.” “Siempre quedo atrás” “no sirvo para nada”.	“Tranquilo, te esforzaste mucho. Este ramo es exigente y a muchos nos cuesta.”	“Lo importante es que vas entendiendo en el proceso y vas a mejorar con el tiempo.”
TONO DE VOZ: agresivo, autocrítico	TONO DE VOZ: realista y empático	TONO DE VOZ: comprensivo y orientador

A mí con compasión: “Este ramo es desafiante y estoy aprendiendo. Me esforcé, aunque no salió como esperaba. Es normal equivocarse mientras aprendo nuevas habilidades. Puedo ajustar mi forma de trabajar y pedir retroalimentación. No necesito hacerlo perfecto para avanzar; necesito seguir intentando con amabilidad y constancia.”

SUGERENCIAS PARA REFORMULAR TU DIÁLOGO INTERNO CON MAYOR COMPASIÓN:

- Describe los hechos sin juicios.
- Reconoce tu contexto (tiempos, carga académica, energía, emociones).
- Valida tu esfuerzo real.
- Identifica qué aprendiste.
- Plantea un ajuste para la próxima vez (sin exigencias irreales).

AHORA ES TU TURNO. REFORMULA TU DIÁLOGO INTERNO.

SITUACIÓN: (Escribe brevemente qué pasó y qué te generó malestar, frustración o autoexigencia.):

A MÍ

AMIGO/A

*A OTRO COMPAÑERO/A
O NOVATO/A*

¿Qué me dije?

¿Qué le diría a un/a amigo/a si viviera lo mismo?

¿Qué diría desde mi experiencia para orientar sin juzgar?

¿Con qué tono me hablé?

¿Qué tono usaría con un/a amigo/a?

¿Qué tono usaría si acompañara a alguien que recién comienza?

A mí con compasión (Escribe una nueva forma de hablarte, basada en lo que escribiste en las otras columnas):

Capítulo 8

Enfrentando el estrés con bienestar

Comprender, escuchar y regular el estrés en la vida universitaria

Introducción:

Agotado/a: ¿Sientes que el cansancio físico y mental se han vuelto parte de tu día a día en la universidad? ¿Te has dado cuenta de que, en algunos momentos, el estrés parece ayudarte a concentrarte y rendir mejor, pero en otros te deja agotado, irritable y/o sin energía?

Muchas personas viven el estrés únicamente como algo negativo, algo que debemos eliminar, sin embargo, el estrés no aparece por casualidad. Forma parte de nuestra experiencia cotidiana y cumple una función: nos prepara para enfrentar desafíos, adaptarnos a lo nuevo y responder a situaciones exigentes¹.

El problema no es sentir estrés, sino cómo se mantiene en el tiempo y cómo nos relacionamos con él.

En este capítulo te invitamos a mirar el estrés con más calma y curiosidad: a comprender qué es, de dónde puede venir, cómo se manifiesta en ti y qué puedes hacer para regularlo sin que se transforme en un peso constante. No se trata de dejar de exigirte para tener un buen rendimiento, sino de aprender a cuidarte mientras avanzas.



¹ Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

¿Qué es el estrés?

En la vida universitaria, el estrés aparece con frecuencia y muchas situaciones lo gatillan: evaluaciones, trabajos, plazos, presentaciones y decisiones importantes forman parte del día a día a lo largo de la carrera. Lejos de ser una señal de debilidad, el estrés es una **respuesta natural del organismo** frente a situaciones que percibimos como relevantes o desafiantes.

Desde una mirada profesional, el estrés se entiende como un **proceso relacional y dinámico**, que no depende solo de la persona, sino del vínculo entre las **demandas del entorno** y los **recursos disponibles para afrontarlas**². Por ejemplo, en la universidad, muchas veces estas demandas se insertan en un contexto académico exigente, en una cultura que valora el buen rendimiento constante y en un mundo que muchas veces se vive acelerado y con poco espacio para la pausa y el descanso.

En esa línea, el estrés puede activarse frente a exigencias externas como plazos y evaluaciones; exigencias internalizadas, tal como la autoexigencia, expectativas personales; e incluso frente a demandas más abstractas, como la presión por “hacerlo bien” o no querer fallar. Esta activación moviliza energía y, en ciertos momentos, puede favorecer la concentración, la toma de decisiones y respuestas creativas frente a situaciones nuevas³.

Por esto, **es importante diferenciar el estrés de la ansiedad**. Mientras el estrés suele estar vinculado a **demandas concretas del entorno**, la ansiedad se relaciona más con la **anticipación de amenazas futuras**, con lo que podría pasar. Ambas experiencias pueden coexistir, pero no son lo mismo y requieren miradas y cuidados distintos.

² McEwen, B. S., & Akil, H. (2020). Revisiting the stress concept. *Neuropsychopharmacology*.

³ McEwen, B. S. (2017). Neurobiological and systemic effects of chronic stress. *Nature Medicine*.

Cuando el estrés aparece de forma puntual, suele cumplir una función adaptativa. El problema surge cuando esta activación se vuelve constante o cuando la respuesta es desproporcionada respecto al estímulo que la genera. En esos casos, hablamos de **estrés no adaptativo**, el cual puede afectar el sueño, la concentración, el estado de ánimo, las relaciones y el bienestar general⁴.



4 Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2013). Interventions to reduce stress in university students. *Journal of Affective Disorders*.

Escuchando lo que el estrés nos dice

Aunque suele vivirse como algo incómodo, el estrés, al igual que las emociones, también nos entrega información. Es importante aclarar que el estrés no es una emoción en sí misma, sino una **reacción psicofisiológica** que se activa frente a determinadas demandas y que suele ir acompañada de emociones, pensamientos y sensaciones corporales⁵.

Esta reacción puede estar señalando diferentes demandas internas, como que necesitamos descansar, que el ritmo que llevamos no es sostenible o que ciertas exigencias están sobrepasando nuestros límites. Escuchar el estrés no significa resignarse a vivir tensionados, sino detenerse a observar qué está ocurriendo dentro y fuera de nosotros.

En este sentido, el estrés puede funcionar como una **alerta temprana** que nos invita a hacer ajustes antes de que el malestar se intensifique o se vuelva persistente.



⁵ Gross, J. J. (2015). Emotion regulation. *Psychological Inquiry*.

¿De dónde viene mi estrés?

Cuando nos sentimos sobrepasados, es común que todo se mezcle en una sola sensación de agobio. Sin embargo, no todas las experiencias de estrés tienen el mismo origen. En la vida universitaria, el estrés puede estar asociado a distintos ámbitos de la vida, que muchas veces se superponen.

Diferenciar estas distintas fuentes de estrés permite dimensionar mejor el malestar y pensar respuestas más ajustadas. No es lo mismo enfrentar una dificultad académica que abordar un conflicto relacional o una preocupación personal. Además, distinguir el origen del estrés ayuda a reconocer qué aspectos están bajo nuestro control y cuáles no⁶.

A veces, no es posible identificar con claridad una sola causa del estrés, y eso no significa que no podamos hacer algo al respecto. **No siempre es necesario entender el origen exacto del malestar para comenzar a regularlo.** En muchos casos, trabajar primero desde el cuerpo (a través de pausas, respiración o descansos) puede ayudar a disminuir la activación, incluso cuando la causa aún no está del todo clara.

⁶ Compas, B. E., et al. (2017). Coping and emotion regulation. *Psychological Bulletin*.

Para comprender mejor cómo se manifiesta el estrés, puede ser útil identificar algunas **posibles fuentes**, sabiendo que cada experiencia es distinta:

Ámbito	Posibles causas
Académico	Evaluaciones, plazos, carga de ramos, competitividad
Autoexigencia	Expectativas muy altas, miedo a equivocarse, comparación con otro/as
Relaciones	Conflictos familiares, de pareja o amistades
Preocupaciones personales	Salud, dinero, decisiones importantes
Falta de descanso	Dormir poco, no tener pausas reales

Reconocer prioridades y límites

El estrés no suele desaparecer solo con descanso si no se aborda aquello que lo genera. Por eso, una parte central de regularlo consiste en aprender a **priorizar**, distinguir entre lo urgente y lo importante, y reconocer qué cosas pueden flexibilizarse y cuáles están fuera de nuestro control.

La acumulación de demandas sin jerarquización y la sensación de falta de control aumentan significativamente la experiencia de estrés y agotamiento⁷. Reconocer límites y ajustar expectativas no implica rendirse, sino responder de forma más realista y sostenible a las exigencias del entorno.

⁷ McEwen, B. S. (2017). Neurobiological and systemic effects of chronic stress. Nature Medicine.

El estrés también se expresa en el cuerpo

El estrés no es solo una experiencia mental. Cuando aparece de manera puntual, puede ser una señal útil que nos activa y nos ayuda a responder de mejor manera. Sin embargo, cuando se mantiene en el tiempo, el cuerpo suele comenzar a manifestarlo de distintas formas.

Estas señales no son iguales para todas las personas, pero pueden ayudarnos a identificar cuándo el estrés está dejando de ser adaptativo⁸.

Por ejemplo, algunas señales que podrían aparecer:

En el cuerpo	En la mente	En lo emocional
Tensión muscular	Dificultad para concentrarte	Irritabilidad
Cansancio persistente	Pensamientos repetitivos	Ansiedad
Dolores físicos	Sensación de urgencia constante	Desánimo
Alteraciones del sueño	Olvidos frecuentes	Agobio

Por último, en algunas personas, el estrés sostenido también puede expresarse a través de síntomas físicos como problemas gastrointestinales, brotes de dermatitis, alergias o mayor susceptibilidad a enfermarse.

⁸ McEwen, B. S., & Akil, H. (2020). Revisiting the stress concept. *Neuropsychopharmacology*.

Conozcamos a Valentina

Valentina cursa su tercer año de universidad. Le gusta su carrera, pero últimamente siente que no tiene espacio para nada más. Corre de un trabajo a otro, estudia hasta tarde y comienza a pensar que descansar o juntarse con amigos es una pérdida de tiempo.

Con el tiempo, su cuerpo empezó a pasarle la cuenta: dormía mal, se sentía cansada e irritable. Al conversar con una amiga, se dio cuenta de que había transformado todo en una obligación. Incluso aquello que antes disfrutaba ahora aparecía como una tarea más.

Al reorganizar su semana y diferenciar entre lo urgente y lo importante, así como entre aquello que estaba bajo su control y lo que no, Valentina pudo recuperar espacios de descanso y disfrute. Si bien el estrés no desapareció, se volvió más manejable, permitiéndole sostener mejor las exigencias.

PREGUNTAS PARA TU REFLEXIÓN:

Tal como Valentina, tú también puedes detenerte a observar cómo te estás relacionando con el estrés. Pregúntate:

- ¿Qué señales me está dando mi cuerpo cuando comienzo a sentirme estresado/a?
- ¿De dónde viene principalmente mi estrés en este momento?
- De todo lo que hoy me preocupa, ¿por dónde me conviene empezar?

Sugerencias para afrontar el estrés con bienestar:

Cada persona encuentra sus propias formas de regular el estrés. Algunas estrategias que pueden servir como punto de partida son:

- **Hacer pausas conscientes:** aunque sean breves, para bajar la activación. Por ejemplo, detenerte uno o dos minutos entre tareas para respirar profundo, estirarte o simplemente alejarte del computador o del celular.
- **Ordenar prioridades:** distinguiendo entre lo urgente, lo importante y aquello que puede esperar, así como entre lo que está bajo tu control y lo que no. Por ejemplo, decidir qué trabajo necesita resolverse hoy y cuál puede planificarse para otro momento, sin tanto apuro.
- **Apoyarte en otros:** compartiendo la carga emocional con personas de confianza. Por ejemplo, conversar con un amigo, familiar o compañero sobre cómo te sientes, en lugar de guardarlo todo para ti.
- **Recuperar espacios de disfrute:** no como un premio, sino como parte del cuidado. Por ejemplo, permitirte salir a caminar, escuchar música o juntarte con alguien, sin sentir que primero debes “merecerlo”.
- **Incorporar descansos:** que permitan sostener la energía a lo largo del día. Por ejemplo, hacer una pausa corta entre bloques de estudio, en vez de exigirte seguir cuando ya estás agotado/a. Puedes pensarlo como una inversión: una recarga que ayuda a concentrarte mejor y a rendir de forma más sostenible.

Lo importante no es aplicar todas estas estrategias, sino ir probando cuáles hacen más sentido contigo y con tu momento vital.



FICHA DE REFLEXIÓN: DÁNDOLE FORMA A MI ESTRÉS

Esta actividad busca ayudarte a reconocer qué situaciones están generando estrés en tu vida actualmente y a decidir, de manera consciente, por dónde comenzar. No se trata de resolverlo todo, sino de ganar claridad y dar un primer paso.

1. *¿QUÉ SITUACIONES ME ESTÁN GENERANDO ESTRÉS HOY?*
(Pueden ser una o varias)

.....

.....

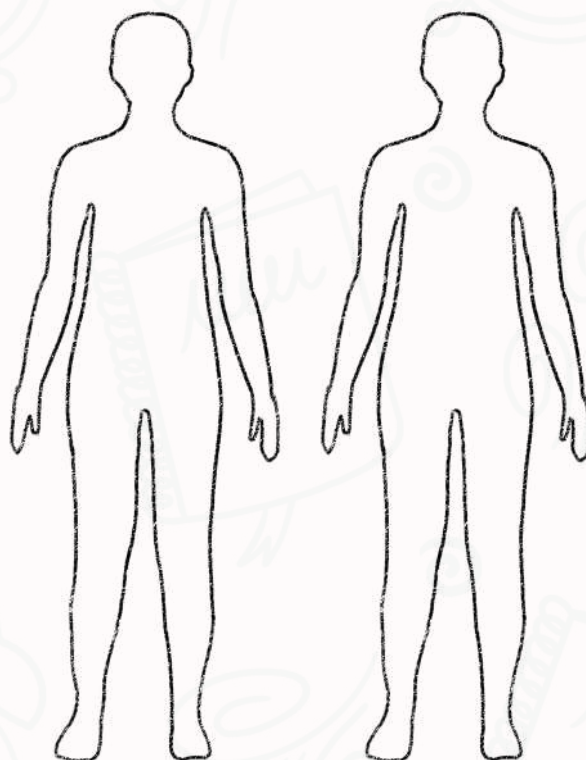
.....

2. *¿CÓMO SE MANIFIESTA ESTE ESTRÉS EN MÍ?*

Observa tu experiencia sin juzgarla.

En mi cuerpo:

Marca, sombrea o colorea en la imagen las zonas donde sientes mayor tensión, molestia o cansancio.



En mi mente:

(Por ejemplo: pensamientos repetitivos, dificultad para concentrarte, sensación de urgencia, etc)

.....

.....

.....

En mis emociones:

(Por ejemplo: irritabilidad, ansiedad, desgano, frustración, etc)

.....

.....

.....

3. DE ESTAS SITUACIONES, ¿CUÁL ME ESTÁ AFECTANDO MÁS AHORA?

Para ayudarte a decidir, puedes preguntarte:

- ¿Cuál ocupa más espacio en mi mente?
- ¿Cuál me genera más desgaste emocional o físico?
- ¿Cuál interfiere más con mi descanso, concentración o bienestar diario?

La situación que más se repita en estas preguntas puede ser un buen punto de partida.

La situación que elijo priorizar ahora es:

.....

.....

.....

4. MIRANDO ESTA SITUACIÓN, ¿CÓMO PUEDO PRIORIZARLA HOY?

A veces ayuda pensarla así:

- **Urgente e importante:** Es indispensable cumplir con esta tarea rápidamente.
- **Importante, pero no urgente:** Lo que se puede planificar o postergar para mañana.
- **Urgente, pero poco importante:** podría resolverse rápido o delegarse.
- **Ni urgente ni importante:** puede esperar o descartarse por ahora.

Hoy, esta situación se ubica más bien en:

.....

.....

.....

Ahora que tienes tu ficha completa, obsérvala con calma. Recuerda que elegir por dónde empezar es **cuidar tu energía y responder con mayor conciencia a lo que hoy necesitas.**



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE

DAE | SALUD Y BIENESTAR
ESTUDIANTIL