

## 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 exigentes<sup>1</sup>.

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.



<sup>1</sup> 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**<sup>2</sup>. 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 nuevas<sup>3</sup>.

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.

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

<sup>3</sup> 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 general<sup>4</sup>.



<sup>4</sup> 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 corporales<sup>5</sup>.

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.



<sup>5</sup> 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 no<sup>6</sup>.

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.

---

<sup>6</sup> 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 agotamiento<sup>7</sup>. Reconocer límites y ajustar expectativas no implica rendirse, sino responder de forma más realista y sostenible a las exigencias del entorno.

<sup>7</sup> 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 adaptativo<sup>8</sup>.

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.

<sup>8</sup> 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)

.....

.....

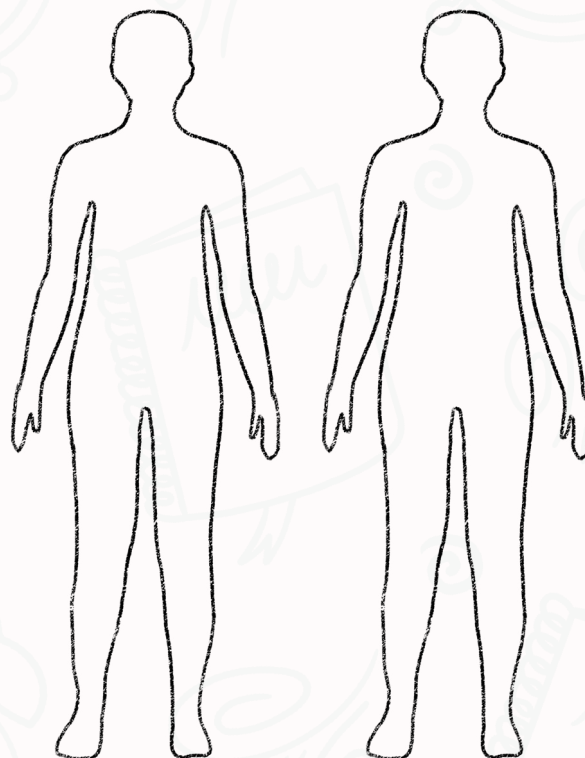
.....

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.**