



Ingresar a una carrera universitaria, viajar por primera vez en avión, comenzar un nuevo empleo, tener jornadas de trabajo rutinarias, presenciar un acto de violencia e incluso ser víctima de algún fenómeno climatológico severo o accidentes graves, son situaciones que pueden llegar a generar estrés. Por ello, es importante aclarar que el agente estresante tiene dos características fundamentales: es algo novedoso que no hemos enfrentado con anterioridad o se trata de alguna situación monótona que nos impide reaccionar. Es indispensable conocer que el estrés es un mecanismo fisiológico evolutivo y positivo que prepara a nuestro organismo para la acción, es decir, es un proceso en el que se libera cortisol y otras sustancias, con el objetivo de provocar estados de alerta en los humanos para resolver aquello que nos estresa. El psicólogo Orlando Medina Camacho, profesor del curso humanista “Agentes de Cambio: cuidando mi salud mental”, comentó que el estrés tiene un efecto positivo porque nos prepara para resolver cierta amenaza: nos activa a buscar una solución. **¿Qué provoca el estrés en nuestro cuerpo?** En circunstancias normales, el estímulo estresante provoca la liberación de cortisol, lo que se traduce en incremento de la frecuencia cardíaca y respiratoria, el flujo sanguíneo se redirige hacia piernas y brazos, ya que una conducta típica de reacción al estrés es la evitación, la huida, o bien repeler el ataque o la agresión; también se puede manifestar sudoración, malestar intestinal y/o tensión muscular. A nivel mental, ignoramos todos los demás estímulos para enfocarnos exclusivamente a aquello que desencadena estrés. Por el contrario, cuando el estrés es muy alto o crónico, se puede convertir en algo incapacitante; por ejemplo, el Síndrome de *Burnout* es un derivado del estrés crónico que regularmente aparece en aquellas personas que tienen contacto con demasiada gente en su trabajo, entre ellos, médicos, profesores o policías. [gallery link="file" columns="2" size="medium" ids="13455,13453"] **Técnicas para relajar al estrés** Sabemos que al incursionar en la vida universitaria, con dinámicas y exigencias diferentes, los estudiantes pueden llegar a manifestar estrés, o bien, estar inmersos en situaciones de su contexto social, familiar o laboral que pueden repercutir en su desempeño académico. Por ello, siempre es importante tener en cuenta algunas recomendaciones básicas para el manejo del estrés:

- Hacer lo que nos gusta
- Mejorar la alimentación
- Realizar alguna actividad física
- Descansar lo suficiente
- Sueño de calidad
- Actividades que proporcionen estados de relajación

En caso de tener una dificultad mayor para lidiar con el estrés, siempre se puede recurrir con un psicólogo o psicoterapeuta, estos expertos pueden evaluar la personalidad, el temperamento y el manejo del estrés con el propósito de implementar otras estrategias de control. No debemos olvidar

la función positiva que el estrés provoca en el ser humano, necesitamos estresarnos para poder movernos y tomar decisiones diferentes y asertivas, pues las personas tenemos la capacidad de decidir qué o quién nos puede estresar. Mientras estemos vivos, habrá motivos para estresarnos, pues éste es una condición de vida. Por otra parte, la salud mental también debe ser una prioridad. Poco a poco la gente ha adquirido conciencia sobre la importancia que tiene el cuidado de nuestras emociones, estados de ánimo, comportamiento y la manera en cómo nos relacionamos con los otros. Finalmente, Medina Camacho comentó que debemos enfocarnos en nuestros gustos y pasiones, así como alimentar nuestra mente, cuerpo y espíritu para ser pleno y productivo; en pocas palabras, conectar con el presente, sanar heridas pasadas y dejar de angustiarnos por el futuro.