



El estrés está considerado como la enfermedad del siglo XXI. El ritmo de vida marcado ahora por la inmediatez de la conectividad y el entorno digital, las jornadas de trabajo extensas, la presión por obtener resultados o la competitividad, la incertidumbre económica, la acumulación de proyectos escolares, la expectativa que te genera hablar en público o la presión por aprobar todos los exámenes, pueden ser algunos de los factores para sentirnos estresados. Valentina Rodríguez Muñoz y Jimena García Méndez, estudiantes del sexto semestre de la Licenciatura en Psicología de la UAA, nos explicaron que el estrés es una reacción natural del organismo ante distintas demandas, “un estado de tensión, tanto físico como psicológico, ante estímulos externos o internos; en niveles moderados, resulta funcional porque nos ayuda a motivarnos, por ejemplo, frente a exámenes o proyectos académicos. El problema surge cuando esta respuesta se prolonga en el tiempo y deja de ser un impulso para convertirse en una carga constante, es ahí donde hablamos del estrés crónico. Ellas advierten que puede tener consecuencias importantes en la salud. Valentina Rodríguez explicó que esta respuesta libera cortisol que, en grandes cantidades afecta emocional y físicamente. Entre las manifestaciones más comunes mencionan dolores de cabeza, gastritis y malestares intestinales, a largo plazo se pueden llegar a desarrollar padecimientos más graves como diabetes, hipertensión e impactar negativamente en nuestro rendimiento e incluso en cómo nos relacionamos con otras personas. Como estudiantes universitarias, Valentina y Jimena mencionaron que estas afectaciones en la salud provocadas por el estrés no se identifican de inmediato. “Quizá podemos sufrir gastritis y constantemente me estoy medicando, pero no sabemos que el origen es el estrés; esto dificulta atender el problema de fondo”, por lo que también señalaron que la falta de información provoca que algunos jóvenes normalicen vivir bajo presión o intenten evitarla con conductas que solo ofrecen alivio momentáneo, pero que a largo plazo agravan la situación.



El estrés es bueno como cualquier otra emoción, pero cuando lo sentimos constantemente... cuando se vuelve crónico, ya no es positivo

Valentina Rodríguez Muñoz y Jimena García Méndez, estudiantes del sexto semestre de la Licenciatura en Psicología

Por eso, para lograr gestionar el estrés y salir triunfantes este primer semestre del 2026, te compartimos algunas técnicas que te pueden ayudar a calmar esos momentos de tensión. Desde su formación en Psicología, ellas nos comparten herramientas basadas en la Terapia Dialéctico-Conductual (DBT) la cual se puede aplicar para manejar estas sensaciones como el estrés. **Técnica MEJORAR.** Con esta técnica o herramienta puedes llegar a desarrollar habilidades y acciones inmediatas para gestionar o reducir alguna crisis emocional intensa como el estrés, se trata de un acrónimo con siete estrategias de tolerancia al malestar:

M₃

Motivación: Definir frases de aliento o actos de motivación personal; también puedes pensar en qué le dirías a esa amistad o familiar para motivarlo frente a una situación similar.

E₁

Enfoque: Enfocar tu atención en un solo aspecto, es decir poner atención plena en lo que estás haciendo o disfrutar el momento que estás viviendo. Las habilidades multitask (comer o responder mensajes al mismo tiempo, ver una serie o estudiar en simultáneo o pensar en las tareas pendientes) solo te estresarán más.

J₈

Justas vacaciones: Permítete hacer pausas breves durante jornadas exigentes o largas horas de estudio. Es importante darte un tiempo o una pausa para relajarte.

O₁

Orar: Conecta con tu espiritualidad, recurre a lo que te aporte calma y confort, no importa si es alguna creencia o religión determinada.

R₁

Relajación: Realiza actividades que puedan aportarte alguna sensación física positiva, como respiración controlada o estiramientos físicos.

A₁

Amiga imaginación: Esta estrategia está muy vinculada con la anterior, porque puedes imaginar un lugar o visualizar aquel lugar que te genere paz y tranquilidad; también pueden ser momentos o situaciones que te hayan generado calma.

R₁

Revaloración: Recupera el valor que te han dado las buenas experiencias o bien, identificar un propósito y sentido a lo que estás viviendo; por ejemplo, revalorar que lograste el ingreso a la universidad o que tras las jornadas de estudio serás un profesionalista capaz.

Técnica TIPP. Esta habilidad te ayuda a regularte físicamente mandándole señales al cerebro de que estás bien, pues cuando se está en un estado de estrés puede ocurrir que comiences a hiperventilar y es ahí donde el cerebro interpreta como una señal de alerta o peligro. Entonces la técnica TIPP (Temperatura, Ejercicio intenso, Respiración pausada, Relajación muscular progresiva) respiración) implica que puedas enviar señales a tu cuerpo como echándote agua en la cara, poniéndote algo frío en el cuello; realizar un ejercicio de manera intensa como sentadillas o bailar; hacer ejercicios de respiración de manera controlada y profunda (inhalar-exhalar); así como hacer ejercicios que permitan a tus músculos tensarse y relajarse. Las alumnas enfatizan que estas técnicas DBT no buscan eliminar los factores estresantes, sino ayudar a regular la intensidad emocional, desarrollar la tolerancia al malestar, así como lograr la atención plena (mindfulness). Mencionaron que las habilidades te ayudan a bajar esta emoción, pero es importante saber qué es lo que está pasando, identificar las causas del malestar y no solo sobre sus síntomas. En este sentido, expresaron que el autocuidado implica tanto acciones inmediatas como procesos de mayor

profundidad. Valentina y Jimena también recomendaron no compararse ni sobre exigirse con las metas, logros o resultados de otros. Finalmente, Valentina y Jimena subrayan la relevancia de acudir con profesionales de la psicología cuando el estrés resulta difícil de manejar. A diferencia de recomendaciones generales, explican que un terapeuta siempre intentará conocerte a ti y todo tu contexto, lo que permite adaptar las herramientas a cada persona. Acudir a consulta, aseguran, no implica juicio alguno, sino una oportunidad para comprender el origen del estrés, desarrollar habilidades personalizadas y mejorar la calidad de vida dentro y fuera del ámbito universitario.



¿Cómo construir relaciones saludables? Las relaciones saludables se construyen desde valores habilidades que pueden aplicarse en todos los ámbitos de la vida: familiar, académico, laboral y social. Las estudiantes coinciden en que, más allá del tipo de vínculo, la base está en reconocer que somos seres sociales y que la convivencia cotidiana requiere habilidades que se aprenden y se

practican. Valentina Rodríguez Muñoz y Jimena García Méndez nos enlistan cuatro habilidades:

- **Comunicación asertiva:** expresar de forma clara y respetuosa lo que se piensa, se siente y se necesita, sin esperar que la otra persona “adivine” lo que queremos o nos molesta.
- **Escucha activa:** prestar atención real a lo que el otro comunica, mostrando apertura incluso cuando existen opiniones distintas.
- **Respeto:** reconocer la dignidad del otro y de uno mismo, cuidando la forma en que se habla, se pide y se responde dentro del vínculo.
- **Empatía:** comprender que cada persona vive contextos, emociones y experiencias diferentes, y que estos influyen en su manera de actuar.
- **Establecimiento de límites:** definir y comunicar aquello que no se está dispuesto a aceptar, entendiendo que los límites son una forma de autocuidado.
- **Flexibilidad:** aceptar que dos posturas distintas pueden coexistir sin que una invalide a la otra, favoreciendo el diálogo y la convivencia.
- **Responsabilidad personal:** asumir que no se puede controlar la reacción de los demás, pero sí las propias decisiones y la manera de responder ante cada situación.