



UAAAN

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA AGRARIA ANTONIO NARRO

Dirección de Docencia

Subdirección de Desarrollo Educativo

Departamento de Formación e Investigación Educativa

Estrés

Boletín #18

**VALÓRATE
SUPÉRATE
CONÓCETE
DESCÚBRETE**

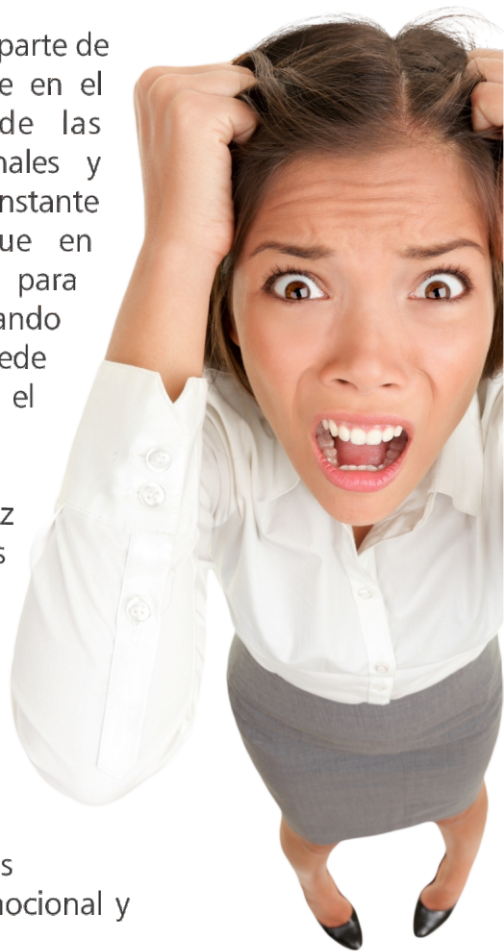


**EDUCACIÓN PARA TU VIDA
¡POR TI PARA TI JOVEN!**

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el estrés forma parte de la vida cotidiana, especialmente en el contexto universitario, donde las exigencias académicas, personales y sociales pueden generar una constante sensación de presión. Aunque en pequeñas dosis puede ser útil para motivar y cumplir objetivos, cuando se vuelve frecuente o intenso puede afectar la salud, el bienestar y el rendimiento académico.

Hablar sobre el estrés es cada vez más necesario, ya que muchas veces se normaliza o se ignora, sin reconocer sus efectos en la mente y el cuerpo. Informarse sobre sus síntomas, consecuencias y formas de afrontarlo permite a las y los estudiantes identificarlo a tiempo y desarrollar estrategias que favorezcan su equilibrio emocional y su desempeño académico.



DEFINICIÓN

El estrés es una respuesta natural del organismo, tanto psicológica como física, ante situaciones percibidas como difíciles o amenazantes (estresores), las cuales pueden ser eventos, personas u objetos. Se manifiesta como un estado de tensión o preocupación, y aunque todas las personas experimentan cierto grado de estrés, la forma en que se reacciona ante él es lo que determina su impacto en el bienestar.



SÍNTOMAS

El estrés puede manifestarse de diferentes formas y afectar tanto el cuerpo como el estado de ánimo y el comportamiento.

Cuando está presente, puede dificultar la relajación y la concentración, además de generar sensaciones de ansiedad, irritabilidad o inquietud.

En el cuerpo

- Dolor de cabeza
- Tensión o dolor muscular
- Dolor en el pecho
- Fatiga
- Cambios en el deseo sexual
- Malestar estomacal
- Problemas de sueño
- Mayor propensión a enfermarse

En el estado de ánimo

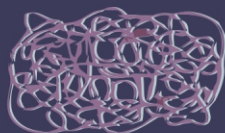
- Ansiedad
- Agitación
- Problemas de memoria
- Malhumor o ira
- Tristeza o depresión
- Sensación de estar abrumado
- Falta de motivación o concentración

En el comportamiento

- Comer en exceso o menos de lo habitual
- Arrebatos de ira
- Consumo de alcohol, tabaco u otras sustancias
- Aislamiento social
- Disminución de la actividad física



TIPOS DE ESTRÉS



El estrés puede presentarse de diferentes formas según su intensidad, duración y efectos en la persona. No siempre es negativo; en algunos casos puede ser útil, pero cuando es constante o excesivo puede afectar la salud.



1 Estrés positivo (eustrés)

Es el tipo de estrés que permite a la persona adaptarse de manera adecuada a los retos, generando motivación, energía y sensación de logro. Suele presentarse en situaciones como exámenes, proyectos o metas personales, donde la tensión se transforma en impulso para alcanzar objetivos. Se asocia con bienestar, equilibrio y productividad.

2 Estrés negativo (distrés)

Se produce cuando las demandas superan la capacidad de la persona para afrontarlas, generando una sobrecarga física y emocional. Puede provocar cansancio, irritabilidad, disminución del rendimiento y problemas de salud. Es el tipo de estrés que suele aparecer en situaciones como conflictos personales, problemas académicos o presión constante.

3 Estrés agudo

Es el más común y aparece ante situaciones inmediatas o de corto plazo, como una entrega importante o un examen. Puede resultar estimulante en pequeñas dosis, pero cuando es intenso puede generar síntomas como ansiedad, tensión muscular, dolor de cabeza o malestar estomacal. Generalmente es temporal y desaparece una vez que la situación se resuelve.

4 Estrés agudo episódico

Se presenta cuando una persona experimenta estrés agudo de forma frecuente. Suele estar asociado con un estilo de vida acelerado, donde la persona se siente constantemente apresurada, sobrecargada y bajo presión.

5 Estrés crónico

Es el más prolongado y dañino, ya que se mantiene durante largos periodos de tiempo sin una solución clara. Puede estar relacionado con situaciones constantes como problemas familiares, económicos, académicos o personales.

EL ESTRÉS ACADÉMICO

El **estrés académico** es la reacción normal que tienen los estudiantes frente a las diversas exigencias y demandas que se enfrentan en la Universidad, tales como evaluaciones parciales y/o finales, trabajos prácticos, presentaciones, etc. Esta reacción activa y moviliza al estudiantado para poder responder con eficacia, conseguir sus metas y cumplir con sus objetivos. Sin embargo, en ocasiones, tener demasiadas exigencias al mismo tiempo, puede agudizar la respuesta y disminuir el rendimiento académico.



CONSECUENCIAS

El **estrés**, especialmente cuando es prolongado, puede afectar **diferentes áreas de la vida**:

FÍSICA, PSICOLÓGICA, CONDUCTUAL, ACADÉMICA Y SOCIAL



A nivel físico, puede ocasionar problemas como enfermedades cardiovasculares, aumento de la presión arterial, alteraciones digestivas, tensión muscular, insomnio y un desgaste general del organismo.



En el plano psicológico y emocional, el estrés puede generar preocupación constante, irritabilidad, ansiedad, cambios en el estado de ánimo, tristeza o depresión.



A nivel conductual, pueden aparecer hábitos perjudiciales como alteraciones en la alimentación (comer en exceso o falta de apetito), consumo de alcohol, tabaco u otras sustancias, así como conductas compulsivas como el uso excesivo del celular, redes sociales, compras o trabajo.



En el ámbito académico y organizativo, el impacto del estrés es especialmente relevante en estudiantes universitarios. Puede dificultar la planificación, la organización del tiempo y la priorización de actividades, lo que favorece la procrastinación y la acumulación de tareas.



En el plano social, el estrés puede deteriorar las relaciones interpersonales, ya que puede provocar irritabilidad, aislamiento, dificultades de comunicación y conflictos con compañeros(as), amigos(as) o docentes.

ESTRATEGIAS

Técnicas de relajación

Las técnicas de relajación son estrategias que ayudan a reducir los efectos del estrés en la mente y el cuerpo. No se trata solo de descansar, sino de un proceso activo que permite disminuir la tensión y mejorar el bienestar general.

Son fáciles de aprender, accesibles y pueden practicarse en cualquier momento. Además, no solo ayudan en situaciones de estrés inmediato, sino también en el manejo del estrés a largo plazo.

Practicar técnicas de relajación de forma constante puede **generar múltiples beneficios**, como:



Disminución de la frecuencia cardíaca y presión arterial



Respiración más lenta y controlada



Mejora en la calidad del sueño



Reducción de la tensión muscular y el dolor



Menor fatiga, ira y frustración



Mejor concentración y estado de ánimo



Mayor capacidad para resolver problemas

Tipos de técnicas de relajación

Estas técnicas suelen basarse en la **concentración y la conciencia corporal**, es decir, **enfocar la atención en el presente y en sensaciones que generen calma.**

TODAS

buscan **reducir la activación** del cuerpo y **generar bienestar.**

Relajación autógena

Se basa en repetir palabras o ideas en la mente que inducen calma, combinadas con la conciencia del cuerpo.

Por ejemplo, la persona puede imaginar un lugar tranquilo mientras se concentra en relajar la respiración, disminuir la frecuencia cardíaca o liberar tensión en distintas partes del cuerpo.

Relajación muscular progresiva

Consiste en tensar y relajar distintos grupos musculares, uno por uno.

Esto ayuda a reconocer la diferencia entre tensión y relajación, aumentando la conciencia corporal y facilitando la liberación del estrés físico acumulado.

Visualización

Implica crear imágenes mentales de lugares o situaciones relajantes, utilizando los sentidos (vista, sonido, tacto, etc.).

Por ejemplo, imaginar el mar, escuchar las olas o sentir el sol. Esto ayuda a que la mente se aleje de preocupaciones y genere una sensación de calma.

Otras técnicas de estrategias

Respiración profunda, meditación, yoga, masajes, musicoterapia o aromaterapia.

Importante

Las técnicas de relajación requieren práctica. Con el tiempo, ayudan a identificar las señales del estrés y a responder de manera más efectiva.

No todas las técnicas funcionan igual para todas las personas, por lo que es importante probar diferentes opciones y encontrar la que mejor se adapte.

PREVENCIÓN



Prevenir el estrés **implica adoptar hábitos** que **ayuden a mantener el equilibrio físico y emocional**, **evitando** que las situaciones cotidianas se **vuelvan abrumadoras**.

¿Cómo prevenirlos?

Organizar el tiempo: Planificar actividades, establecer prioridades y evitar la acumulación de tareas ayuda a reducir la sobrecarga y la sensación de descontrol.

Dormir adecuadamente: Mantener horarios de sueño regulares permite que el cuerpo y la mente se recuperen, mejorando la concentración y el estado de ánimo.

Alimentación equilibrada: Comer de forma regular y balanceada contribuye a mantener niveles adecuados de energía y estabilidad emocional.

Actividad física regular: El ejercicio ayuda a liberar tensión, mejorar el estado de ánimo y prevenir el estrés acumulado.

Mantener relaciones de apoyo: Contar con amistades, familiares o redes de apoyo facilita la expresión emocional y reduce la sensación de aislamiento.

Tomar descansos y tiempo personal: Incluir momentos de descanso y actividades recreativas ayuda a evitar la saturación mental.



RECURSOS DE AYUDA



Línea de la Vida

800 911 2000

Atención gratuita, confidencial
disponible las 24 horas

También **puedes acudir** a los servicios
psicológicos en el **Área de enfermería** en la
Universidad Autónoma Agraria Antonio Narro

Compilador y responsable de la Publicación:
Departamento de Formación e Investigación Educativa.

ACLARACIONES Y DUDAS

Atención personalizada y
sugerencias con referencia al tema.

Favor de dirigirse al
Departamento de Formación e Investigación Educativa
de la Dirección de Docencia de la UAAAN
ubicado en la planta alta del Edificio Administrativo.

TELÉFONO

844 411 0200
Exts. 1204 y 1205

EDUCACIÓN PARA TU VIDA
¡POR TI PARA TI JOVEN!