

## Manejo del estrés en estudiantes universitarios

Por Dinorah Blackman

Que nadie te diga que ir a la universidad es fácil, porque no lo es. Un porcentaje alto de adultos inscritos en las universidades tienen que balancear entre los estudios, el trabajo y la familia y eso a veces se vuelve complicado. Con frecuencia las exigencias académicas se tornan pesadas y sin querer aparecen condiciones como el estrés.

¿Qué es estrés? Es una respuesta fisiológica y psicológica que surge cuando el individuo percibe que una situación es abrumadora, agobiante, amenazadora, etc. Fundamentalmente el estrés incluye miedo a no poder cumplir, miedo a no ser suficiente o miedo a quedar mal.

A pesar de que hay ciertos tipos de estrés que sirven para motivar, permanecer estresado puede ser tóxico para el cuerpo y la mente.

Lastimosamente muchos estudiantes universitarios carecen de las herramientas para lidiar con el estrés académico y prefieren abandonar los estudios. Esa no es la única alternativa; hay maneras prácticas para aprender a manejar el estrés.

1. **Salud.** Asegúrate de desarrollar buenos hábitos de autocuidado. Esto significa comer saludable, hacer ejercicio, tomar tiempo para sentir y comunicar tus emociones, dormir lo suficiente y rodearte de personas que aportan bienestar a tu vida.
2. **Preparación.** Dejar las cosas para última hora casi nunca es un buen hábito. Tú, más que nadie, conoces tu estilo de vida y cuán ocupado estás. Organiza bien tu tiempo y empieza a prepararte para tus exámenes o asignaciones con antelación. Revisa desde temprano el material que será evaluado.
3. **Relajamiento.** Siempre es buena idea aprender a relajar el cuerpo al final del día. En lugar de dormirte con Netflix o mirando *reels* en las redes, desarrolla un ritual que le indique a tu cuerpo que es el momento de soltar y relajarse. Además, busca espacios y momentos para realizar actividades que recargan la energía tales como pasear en la naturaleza, escuchar música de 432 Hz, caminar descalzo sobre la grama o ir a la playa.
4. **Cuida el diálogo interno.** Tu voz es la más importante en tu cabeza. Asegúrate de siempre hablarte con respeto y cariño.
5. **Manejo del tiempo.** Muchas veces decimos que no tenemos tiempo para cosas como hacer ejercicio, leer o hacer *journaling* cuando la realidad es que no les damos prioridad. La persona promedio desperdicia más de dos horas diarias en TikTok e Instagram. Aprende a invertir tu energía y tu tiempo en cosas que aportan bienestar y abundancia a tu vida.
6. **Busca ayuda.** Pareciera a veces que estamos tan obsesionados con la autosuficiencia que se nos olvida que somos seres humanos que necesitamos de otros seres humanos. Identifica quiénes son los que pueden ayudarte a mejorar y

pídeles ayuda. Ese mal hábito de quejarse con gente que no tiene respuestas es desgastante y no da buenos resultados.

Cuando te propones obtener un título universitario, te has puesto una meta elevada que podría mejorar tu vida. Entiende que no siempre será fácil, pero vale la pena. Asegúrate de adquirir las herramientas que te ayudarán a tener una experiencia enriquecedora.