

Guía de Promoción del Bienestar en Estudiantes Universitarios

Ariadna de la Vega, María del Sequeiros Pedroso,
Patricia Catalá y Cecilia Peñacoba



Guía de Promoción del Bienestar en Estudiantes Universitarios

Ariadna de la Vega, María del Sequeiros Pedroso,
Patricia Catalá y Cecilia Peñacoba

Monografía en Acceso Abierto. Este documento está bajo licencia Creative Commons BY-NC-ND 4.0 Esta licencia permite a los reutilizadores copiar y distribuir el material en cualquier medio o formato, únicamente sin adaptaciones, con fines no comerciales y siempre que se cite al creador.

Esta guía ha sido desarrollada en el marco del proyecto “Motivos, Facilitadores y Barreras en la búsqueda de ayuda para la mejora de la salud mental en estudiantes universitarios” 2025/SOLCON-3G568 financiado en convocatoria competitiva por el Observatorio del Estudiante de la Universidad Rey Juan Carlos de Madrid (URJC) y ha derivado de dos proyectos de Laboratorios Ciudadanos presentados y seleccionados en la II Edición de los Laboratorios Ciudadanos de la BURJC: “Laboratorios Ciudadanos en las Bibliotecas URJC: Conexiones con el Entorno”. Los dos proyectos seleccionados fueron “Estrategias de afrontamiento adaptativas ante problemas psicológicos, emocionales y relacionales” (responsable Ariadna M^a de la Vega Castelo) y “Cuidando de mi salud mental como parte de mi rutina” (responsable Cecilia Peñacoba Puente).

Financiación de las labores de maquetación e ilustración a cargo del proyecto del Observatorio del Estudiante de la URJC y de la Universidad a Distancia de Madrid (UDIMA).

Conceptualización, coordinación y edición de la guía: Ariadna de la Vega Castelo, María del Sequeros Pedroso Chaparro, Patricia Catalá Mesón y Cecilia Peñacoba Puente.

©Guía de Promoción del Bienestar en Estudiantes Universitarios

©2024 AMEC Ediciones Calle Emma Penella 6. 28055. Madrid. España.

© Ariadna de la Vega, María del Sequeros Pedroso, Patricia Catalá y Cecilia Peñacoba, 2026

Ilustraciones: Sara Calderón González

Maquetación: Malena Tejeda Holguín

Primera edición: 2026

ISBN: 978-84-09-90645-1

Descargo de responsabilidad: Este libro ha sido escrito con fines informativos y psicoeducativos, y no pretende sustituir el diagnóstico o tratamiento médico o psicológico profesional. La información aquí contenida refleja la experiencia e investigación de los autores al momento de su publicación, pero no debe considerarse un sustituto de la consulta con profesionales de la salud, pediatras, obstetras, matronas, psicólogos u otros especialistas cualificados. Ni los autores ni la editorial asumen responsabilidad alguna por la interpretación y el uso que se haga de la información contenida en este libro.

Índice

INTRODUCCIÓN Y GUÍA DE LECTURA	7
I. FACILITADORES Y PROMOTORES DE TU BIENESTAR PERSONAL.....	9
1. Regulación emocional.....	11
<i>Silvia Cruz, Universidad Saludable, Universidad Rey Juan Carlos</i>	
2. Tolerancia a la frustración	21
<i>Carlos Suso, Universidad Europea de Canarias</i>	
3. Autocompasión.....	29
<i>Ariadna M.^a de la Vega Castelo, Universidad Rey Juan Carlos</i>	
4. Mindfulness	37
<i>Diana Prieto, Mindsight Dhyâna</i>	
5. Estrategias de Afrontamiento	47
<i>Ariadna M.^a de la Vega Castelo, Universidad Rey Juan Carlos</i>	
6. Resiliencia y adaptación al cambio.....	55
<i>Caterina Calderón, Universidad de Barcelona</i>	
7. Autoestima, autoconcepto, autoimagen y autoeficacia.....	63
<i>Raquel Rodríguez Carvajal, Universidad Autónoma de Madrid</i>	
8. Claridad y consistencia con valores personales	75
<i>Rosa Romero Moreno, Universidad Rey Juan Carlos</i>	
II. SUPERAR BARRERAS PARA TU BIENESTAR.....	83
9. Perfeccionismo	85
<i>Lorena Gutiérrez Hermoso, Universidad Rey Juan Carlos</i>	
10. Neurodivergencia	95
<i>Celia Nogales, Universidad Rey Juan Carlos</i>	
11. Estigma en salud mental.....	103
<i>Octavio Luque Reca, Universidad Rey Juan Carlos</i>	
12. Diversidad, discapacidad, sexismo /roles de género	113
<i>María Rueda Extremera, Universidad a Distancia de Madrid</i>	
13. Identidad y proyecto personal	123
<i>Patricia Catalá, Universidad Rey Juan Carlos</i>	
14. Dificultades en Hábitos saludables de alimentación y sueño	131
<i>Jorge Leocadio, Universidad Rey Juan Carlos</i>	
III. BIENESTAR ACADÉMICO.....	141
15. Estrés	143
<i>Cecilia Peñacoba, Universidad Rey Juan Carlos</i>	
16. Burnout académico.....	153
<i>María Huertas, Centro Universitario de Educación ESCUNI</i>	

17. Hablar en público	161
<i>Ariadna M.^a de la Vega Castelo, Universidad Rey Juan Carlos y Miguel Villatoro, Universidad Rey Juan Carlos</i>	
18. Gestión del tiempo.....	169
<i>Cecilia Peñacoba, Universidad Rey Juan Carlos</i>	
19. Motivación.....	177
<i>Eva María León Zarceño. Universidad Miguel Hernández y Patricia Catalá, Universidad Rey Juan Carlos</i>	
20. Rendimiento Académico	185
<i>Irina Planellas, Universidad de Barcelona</i>	

IV. BIENESTAR EN TUS RELACIONES SOCIALES193

21. Apoyo social	195
<i>Carlos Vara García, Universidad Rey Juan Carlos</i>	
22. Soledad no deseada.....	203
<i>María del Sequeros Pedroso Chaparro, Universidad a Distancia de Madrid</i>	
23. Habilidades sociales, estilos de comunicación y asertividad	215
<i>Ariadna M.^a de la Vega Castelo, Universidad Rey Juan Carlos</i>	
24. Cuidado de relaciones, poner límites, gestión conflictos interpersonales....	223
<i>Ainhoa Romero, Universidad Saludable, Universidad Rey Juan Carlos</i>	
25. Gestión de la ira	233
<i>Leticia Olave, Universidad Complutense de Madrid, Itziar Iruarrizaga, Universidad Complutense de Madrid</i>	

V. CÓMO AFRONTAR PROBLEMÁTICAS CONCRETAS 241

26. Ansiedad y preocupaciones	243
<i>Patricia Catalá, Universidad Rey Juan Carlos</i>	
27. Depresión	251
<i>Irene Caro Cañizares, Universidad a Distancia de Madrid</i>	
28. Duelo.....	259
<i>Ariadna M.^a de la Vega Castelo, Universidad Rey Juan Carlos</i>	
29. Experiencias traumáticas	269
<i>María Frenzi Rabito Alcón, Universidad a Distancia de Madrid</i>	
30. Autolesiones sin intención suicida.....	279
<i>Eva M. Carretero, Universidad a Distancia de Madrid, Centro ISNISS Psicología y Formación S.L.P.</i>	
31. Ideación suicida	289
<i>Luis Fernando López Martínez, Universidad a Distancia de Madrid, Centro ISNISS Psicología y Formación S.L.P</i>	
32. Adicciones a sustancias.....	297
<i>Samuel Fernández-Salineró San Martín, Universidad Rey Juan Carlos</i>	
33. Uso tecnologías, redes sociales, adicción al móvil, videojuegos e IA.....	305
<i>Celia Arribas, Universidad Rey Juan Carlos</i>	

Introducción y Guía de Lectura

Esta Guía ha sido concebida como una herramienta divulgativa, práctica y preventiva para acompañar y favorecer el bienestar integral de los estudiantes durante la etapa universitaria. Para optimizar su aprovechamiento se sugiere abordar su lectura teniendo en cuenta las siguientes consideraciones.

1) Lectura flexible y autónoma: El documento no requiere una lectura integra, cada capítulo se puede leer de manera independiente, lo que permite consultar los temas en el orden que mejor responda a los intereses, necesidades o inquietudes del estudiante en cada momento.

2) Carácter formativo y preventivo: el propósito principal de este material es promover la toma de conciencia, el autocuidado y la prevención. Es importante recalcar que no constituye una guía clínica ni pretende sustituir el diagnóstico o el consejo profesional. El objetivo es ayudar a identificar posibles señales de alerta y facilitar la búsqueda de recursos y apoyo especializado en caso de ser necesario.

3) Esta guía ha sido elaborada por distintos autores, lo que enriquece la diversidad de enfoques y perspectivas. Como resultado, algunas técnicas y recomendaciones pueden aparecer en más de un capítulo. Lejos de ser redundante, esta repetición refleja que ciertos recursos psicológicos son especialmente útiles para la mejora de diferentes variables, como el estrés, la ansiedad o la regulación emocional. Encontrarlos en distintos contextos y explicaciones puede ayudarte a comprenderlos mejor y a adaptarlos a tus propias necesidades.

4) Recursos de apoyo: al final del documento se incluye un catálogo de recursos generales para la atención de distintas situaciones que afectan al bienestar, mientras que en cada capítulo se proporciona un apartado de recursos específicos dirigidos a la problemática abordada en esa sección.

Nota editorial sobre el uso del lenguaje inclusivo: “Esta guía ha sido elaborada desde el máximo respeto a la diversidad, la igualdad y la inclusión. Con el propósito de facilitar la fluidez de lectura, optimizar el espacio editorial y garantizar la claridad pedagógica del documento, se ha optado por utilizar el masculino genérico como neutro gramatical. Por tanto, las menciones en dicho género deben entenderse e interpretarse de manera inclusiva, haciendo referencia a estudiantes de todos los géneros, identidades y expresiones.”

I. Facilitadores y promotores de tu bienestar personal



1 | Regulación emocional

Silvia Cruz Cornejo.

Oficina Universidad Saludable. Universidad Rey Juan Carlos.

“Las emociones nos muestran algo esencial de nuestro ser que tiene que ser atendido, reconocido, comprendido, cuidado, calmado, curado o integrado.”

Eva Bach. (pedagoga y escritora)

La **homeostasis** es el mecanismo por el que nuestro organismo busca el equilibrio, el estado óptimo en el que nos encontramos bien. Ese **equilibrio** puede verse afectado por multitud de factores, externos e internos.

A nivel emocional, existen mecanismos de regulación que contribuyen a mantener ese equilibrio saludable y que necesitan de nuestra ayuda para funcionar de manera óptima. Podríamos decir de forma sencilla que la **regulación emocional** consiste en los mecanismos que ponemos en marcha, de forma más consciente o automática, para **modular** nuestros estados emocionales. Para simplificar, hablaremos de regulación cuando esos **mecanismos** sean útiles y nos ayuden a tener equilibrio emocional, y de **desregulación** cuando ocurra lo contrario: que esos mecanismos alteran el equilibrio, intensifican el malestar, empeoran las dificultades, etc. Es importante tener en cuenta que hablamos de un tema complejo en el que influyen multitud de variables (biológicas, ambientales, sociales...), por lo que este capítulo pretende ser una aproximación a aspectos básicos que te animen a seguir profundizando poco a poco.

Cuando hablamos de regulación emocional, es necesario que tengamos claro que una cosa es lo que sentimos (tristeza, miedo, culpa, ansiedad, rabia, agobio, alegría, calma, ilusión, satisfacción, amor...) y otra distinta lo que cada persona hacemos con eso que estamos sintiendo. Nuestras emociones aparecen para darnos una **información valiosa**: el **miedo** nos dice que algo nos resulta amenazante, el **agobio** que tenemos demasiadas cosas que hacer en poco tiempo o que alguien está invadiendo nuestros espacios, la **calma** nos habla de tranquilidad o ausencia de estrés, el **amor** de un vínculo importante con otra persona... La emoción aparece, y con ello podemos poner en marcha **estrategias de regulación** más conscientes e intencionales (ej. respiro profundo antes de salir a hablar en público y me digo “puedes hacerlo, si no sale perfecto no pasa nada”) o más automáticas e inconscientes (ej. me asusta el compromiso y cuando siento que empiezo a enamorarme me distancio de esa persona sin saber por qué). La reflexión sobre lo que hacemos con nuestras emociones en el día a día, y si es útil o dañino, es una de las bases más importantes para construir **salud emocional**.

A partir de esta idea, veamos qué caminos seguir para ayudarnos a regular nuestras emociones de forma saludable. Lo primero será **permitirnos sentir** lo que venga y no huir de nuestras emociones, recordando que son nuestra **brújula** y que nos transmiten

información que es importante escuchar. Esos **mensajes** en forma de emociones nos hablan de experiencias que estamos viviendo (ej. alguien nos falta el respeto; suspendemos un examen; tenemos una entrevista de trabajo importante; mi pareja me da un beso...), nos muestran que tenemos alguna dificultad o carencia que atender (me cuesta mucho hablar en público, tengo muchos miedos, siento mucha vergüenza en situaciones sociales, no sé estar solo...) o nos hablan de “heridas” de nuestra historia que necesitan ser atendidas y reparadas porque nos activan malestar intenso e interfieren en nuestra vida (ej. me siento inferior a todo el mundo; no soy capaz de tolerar el dolor y bebo mucho alcohol para evadirme; cuando me siento solo necesito una pareja y acabo en relaciones que no son sanas...). Sólo a través de **la escucha sincera y respetuosa** hacia nuestras emociones y nuestra **historia de vida**, podremos ir identificando esos mensajes valiosos que nos ayudarán a conocernos y a construir **salud emocional**.

A partir de esos mensajes, iremos decidiendo qué es más útil hacer en cada momento, sabiendo que no hay recetas infalibles, que cada persona es única y que tenemos que ir descubriendo qué nos hace bien y qué nos daña. A veces lo más sano es hacer lo que esa emoción nos dice (ej. “apártate de esta persona que te está tratando mal”) y otras veces lo más **útil** será decidir que afrontas de otra manera (ej. el miedo a hablar en público te dirá que evites esa situación, pero tú decides que es poco útil evitarlo y que prefieres afrontar ese miedo poco a poco).

La regulación emocional, por tanto, se basa en la escucha, en el **permiso para sentir** cualquier emoción, en el **análisis de los mensajes** que esas emociones nos transmiten, en la toma de decisiones sobre **qué es útil para mí**, así como en la tolerancia al malestar, sabiendo que éste forma parte inevitable de la vida.

Cuando, sin embargo, nuestros esfuerzos se dirigen frecuentemente a no conectar con nuestras emociones, a **anestesiarse el dolor emocional** o a intentar cambiarlo de forma forzada por emociones más agradables, vamos a interferir de forma negativa en esa homeostasis y entraremos en **desregulación**. No podremos escuchar el mensaje de nuestras emociones, acumularemos malestar **no identificado o procesado**, se manifestará en nuestro cuerpo a través de síntomas, dificultará nuestro sueño, etc. En este sentido, aunque lo más frecuente es que tengamos dificultades con la **tolerancia al malestar**, también hay personas que no toleran el afecto positivo y no se permiten la calma, la alegría o el amor, con todas las consecuencias negativas que eso conlleva.

En el lado de la desregulación, puede ocurrir también que, cuando tenemos estados emocionales intensos, nos dejemos llevar por ellos, sintiendo que no podemos hacer nada para modularlos y ayudarnos a digerirlos y canalizarlos. En estos casos, el malestar crecerá y tomará el control, impulsándonos a **comportamientos dañinos** hacia nosotros o hacia los demás.

Ejemplo:

Marina siente miedo y ansiedad ante situaciones en las que tiene que hablar en público. Este viernes tiene una exposición en clase y el fin de semana ese malestar se va haciendo más intenso. Ella lo identifica, reflexiona, descifra su mensaje (“exponer me resulta amenazante”, “me conecta con experiencias desagradables que he vivido”), respira y se dice a sí misma: “Me lo voy a preparar bien y lo haré lo mejor posible”. Hace un poco de ejercicio que le ayuda a liberar tensión. Está regulando sus emociones, su malestar disminuye... aunque no desaparezca.

¿Qué facilita la regulación emocional? Factores que influyen

Académicos	Personales y emocionales	Sociales
Buena planificación	Reflexión y Autocuidado	Vínculos de apoyo
Apoyos necesarios	Flexibilidad	Entornos sanos
Tener metas significativas	Seguridad	Recursos asistenciales
Autoestima sana		

“Todas las personas tenemos a nuestro favor ciertos factores que nos ayudan a estar más reguladas y en equilibrio emocional, y otros factores que aumentan nuestra vulnerabilidad. Es importante reconocer cuáles son los nuestros en una y otra dirección, para potenciar los que nos ayudan e ir reparando en lo posible los que nos dañan o limitan.”

¿Cómo se manifiesta la desregulación? Señales de alerta

La desregulación emocional puede tener multitud de expresiones diferentes y puede ir desde la hiperactivación (nos desregulamos con señales de exceso en las respuestas) hasta la hipoactivación (se expresa en un defecto de respuesta).

Área	Señales frecuentes
Cognitiva	Rumiación, sobrepensamiento, obsesividad, pensamientos en bucle Enlentecimiento, dificultad para pensar con claridad...
Emociones	Malestar que no cesa (tristeza, ansiedad, inquietud, miedo...) Embotamiento, dificultad para conectar con las emociones, el cuerpo...
Conductas	Explosiones emocionales fuera de contexto Falta de expresión emocional
Cuerpo	Palpitaciones, nerviosismo, dolor de cabeza... Embotamiento, mareo, hormigueo...

Mini test ¿Te reconoces?

Marca las que te ocurran con frecuencia:

1. Siento que mis emociones me desbordan y que no sé gestionarlas.
2. Cuando siento malestar emocional, intento evadirme con cosas más agradables.
3. Solo hago caso a mis emociones cuando siento un malestar muy intenso.
4. Me cuesta ponerle nombre a lo que siento.
5. Hay emociones que tengo censuradas: no me permito sentirlas.
6. A menudo me culpo o avergüenzo de cómo me siento.

✦ **Nota:** Si marcas 3 o más, este capítulo puede ayudarte a entender y manejar mejor lo que estás sintiendo.

Preguntas para reflexionar (autoconocimiento)

Puedes elegir una o varias para escribirlas en tu cuaderno.

1. ¿Dedico tiempo en mi día a reflexionar sobre cómo me siento y cómo han ido las cosas?
2. ¿Diría que siento una amplia gama emocional normalmente? ¿En mi día a día aparecen emociones agradables (ej. calma, alegría, ilusión...) y también desagradables (ej. agobio, rabia, tristeza...)?
3. ¿Tiendo a explorar los motivos de mi malestar emocional cuando lo siento? ¿Qué ha ocurrido que ha provocado mi tristeza, enfado, miedo...?
4. ¿Tengo algún estado emocional “censurado”? ¿Qué creencias tengo detrás de ese estado que no me permito (ej. “enfadarse no sirve de nada”, “el dolor te hace débil”)?
5. ¿Qué aspectos de tu regulación emocional crees que podrías mejorar? ¿Qué pequeño primer paso podrías dar en esa dirección (ej. leer un libro, escribir un diario emocional, reflexionar sobre algún aspecto en concreto...)?

Frases automáticas que no nos ayudan VS Mensajes más constructivos y útiles

Lo que me digo	Lo que me ayuda decirme
“No debería sentir miedo”	“Estoy aprendiendo a gestionar mis miedos, poco a poco”
“La tristeza me hace débil”	“La tristeza me hace humano, me conecta con lo que es importante para mí”
“No me puedo permitir estar mal, tengo que ser fuerte”	“Darme permiso para sentirme mal no me hace débil sino todo lo contrario, la fortaleza emocional pasa por escuchar mis emociones”
“Me siento fatal y no puedo hacer nada...”	“Puedo acompañar este malestar de distintas formas, iré probando qué es lo que más me ayuda”

Estrategias y ejercicios para manejarlo

A corto plazo. Para momentos intensos.

Ejercicio 1: Respiración lenta y ordenada

¿Para qué sirve? Para regular estados emocionales de hiperactivación.

¿Cuándo usarlo? Cuando notes que crece tu activación o nerviosismo, te ayudará a regular ese estado y activar orden, calma. No esperes a estar muy hiperactivado.

¿Cómo hacerlo? Hazlo varias veces. Puedes apoyarlo cerrando los ojos y visualizando los números mentalmente:

- ✓ Inspira por la nariz contando hasta 4.
- ✓ Sostén el aire contando hasta 3.
- ✓ Expulsa el aire despacio contando hasta 6-7.

Ejercicio 2: Diálogo amigo

¿Para qué sirve? Para ayudar a regularnos, a no incrementar estados de alerta, de autocritica, puesto que nuestros pensamientos influyen mucho sobre nuestros estados emocionales, sobre nuestra autoestima.

¿Cuándo usarlo? Lo ideal es usarlo de forma continua, cuidando nuestro diálogo interno de forma cotidiana, pero es especialmente importante cuando sufras o cuando cometas un error. En esos momentos es importante ponerte de tu lado.

¿Cómo hacerlo? Construye un diálogo constructivo.

✓ No es pensamiento positivo, es un diálogo amable, constructivo... aunque hayas cometido un error.

✓ Habla contigo de forma amiga, constructiva, compasiva. (ej. “Has cometido un error, aprende de ello”, “Lo estoy pasando mal en este momento”, “Esto está siendo difícil para mí”, “Necesito ayuda con esto, voy a llamar a...”.)

A medio plazo. Para entender y gestionar

Ejercicio 3: Diario emocional

¿Para qué sirve? Entrenar la escucha emocional y para ir avanzando en la reflexión sobre lo que esconden nuestros estados emocionales. Ayudar a conocerte y a regularte mejor.

¿Cuándo usarlo? Lo ideal es hacerlo a diario, reservando un espacio tranquilo, libre de distracciones. Si a diario no lo ves viable, fíjate uno o varios días en función de tus posibilidades (todos los viernes por la tarde, los martes y jueves antes de cenar...).

¿Cómo hacerlo? Coge un cuaderno bonito y resérvate ese tiempo para escribir sobre tus emociones: qué has sentido ese día, tus reflexiones sobre lo que ha provocado esas emociones, el mensaje que te trasladan, lo que te puede ayudar a gestionarlo mejor...

Ejercicio 4: Meditación breve

¿Para qué sirve? Entrenar nuestra atención para permanecer en el presente, reduciendo el sobrepensamiento, el ruido mental, la anticipación negativa, etc. Es muy útil para identificar nuestros estados emocionales y trabajar en su aceptación, no juzgando nuestras emociones y ayudándonos a canalizarlas.

¿Cuándo usarlo? Puedes hacerlo en el momento que quieras, te ayudará a reconocer cómo estás, hazlo cuando estés tranquilo.

¿Cómo hacerlo?

✓ Resérvate un tiempo breve (15-30 minutos) y un espacio tranquilo, agradable (puede ser tu habitación, un parque...).

✓ El objetivo es mantener tu atención en el presente (tus emociones, pensamientos, sensaciones corporales, lo que ves, lo que escuchas...) en este tiempo que establezcas.

✓ Cuando la atención se vaya a otro sitio (al pasado, al futuro, a pensamientos distractores...), que es frecuente que ocurra, date cuenta y reconduce tu atención al momento presente. Con calma, poco a poco, sin presiones ni prisas.

A largo plazo. Para construir hábitos y resiliencia

Ejercicio 5: Mis recursos nutritivos

¿Para qué sirve? Para identificar recursos que nos ayuden a cuidarnos mejor y a regularnos de forma sana, pudiendo potenciar y crear recursos nuevos. Ayudar a ir identificando lo que es útil y reparador para ti.

¿Cuándo usarlo? En el día a día, en cualquier momento podemos identificar recursos y utilizarlos.

¿Cómo hacerlo?

✓ En un cuaderno, dedica una página a escribir sobre recursos nutritivos que te ayuden a alimentarte mejor (ej. un libro, un podcast)

✓ En otra página escribe recursos que te ayuden a cuidar tu sueño (ej. apagar el móvil a partir de las 21h, leer antes de dormir)

✓ En otra página haz un listado de recursos que te sean útiles para cuidar tu regulación emocional (ej. escribir un diario, practicar meditación, hablar con un buen amigo) y así con distintos recursos que se te vayan ocurriendo.

Ejercicio 6: Rutinas que nos regulan

¿Para qué sirve? Identificar las rutinas que nos ayudan a sentirnos regulados y en equilibrio, es muy útil para protegerlas todo lo posible y mantener una base de regulación que nos ayude a gestionar las emociones difíciles que puedan surgir.

¿Cuándo usarlo? Cada día.

¿Cómo hacerlo?

✓ Identifica 3 rutinas que sean fundamentales para mantener el equilibrio (ej. dormir 7-8h, comer saludable, hacer 30 minutos de actividad física)

✓ Cada día piensa en cómo vas a “proteger” esas rutinas ese día (ej. me llevaré una fruta a la universidad, me bajaré una parada antes de metro para caminar, cenaré sobre las 20’30h para poder acostarme temprano...).

✓ Tu objetivo es cumplir con esas 3 rutinas y, si no te es posible, identificar qué ha ocurrido para intentar modificarlo al día siguiente.

¿Cuándo pedir ayuda?

- ✦ Si te sientes muy bloqueado emocionalmente y no sabes por dónde puedes empezar a trabajarlo.
- ✦ Si te aíslas o sientes desesperanza cada vez más intensa.
- ✦ Si tienes una historia personal con experiencias duras que te hacen mucho daño en la actualidad.
- ✦ Si tienes conductas dañinas hacia ti o hacia otras personas que sientes fuera de tu control.

Recursos disponibles

- ✦ Oficina Universidad Saludable URJC: Ofrecen jornadas, talleres, vídeos y materiales durante todo el curso para trabajar competencias emocionales, relacionales, hábitos saludables, etc. <https://www.urjc2030.es/prus/> Canal URJC-TV: <https://tv.urjc.es/series/5fb3e3a4d68b1418248b470d>
- ✦ Manual: “Facing Your Feelings” (Enfrentando tus sentimientos) de El Centro de Intervenciones Clínicas (Centre for Clinical Interventions, CCI) sigue un programa estructurado específicamente para abordar la intolerancia al malestar y la desregulación emocional. <https://www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Tolerating-Distress>

Referencias

- Bach, E. (2022). *Cómo cuidar la salud emocional: 100 herramientas para calmar las emociones difíciles. Una Guía para aprender a escuchar, expresar e integrar lo que sentimos, con orientaciones y ejemplos prácticos para todas las edades*. Plataforma Actual.
- David, S. (2018). *Agilidad emocional: rompe tus bloqueos, abraza el cambio y triunfa en el trabajo y en la vida*. Sirio
- González, A. (2020). *Lo bueno de tener un mal día. Cómo cuidar de nuestras emociones para estar mejor*. Planeta

“Escucha a tus emociones, a tu cuerpo, a tus necesidades... te darán
un mensaje valioso que merece la pena descifrar”

2 | Tolerancia a la frustración

Carlos Suso Ribera.

Universidad Europea de Canarias.

“He decidido enfrentar la vida, así que apenas se ponga linda, me avisan”

Quino (historietista y humorista gráfico).

La **tolerancia a la frustración** es la capacidad de afrontar situaciones en las que las cosas no salen como esperábamos sin desbordarnos emocionalmente ni abandonar lo que estamos haciendo (Harrington, 2005). En otras palabras, se trata de cómo gestionamos ese “esto no está saliendo como yo quería” o el “esto es demasiado incómodo/difícil”. Forma parte del desarrollo emocional y se entrena con la experiencia: nadie nace sabiendo tolerar la frustración, sino que **se aprende** poco a poco.

La frustración aparece cuando existe una **distancia entre lo que esperamos y lo que ocurre** en realidad. Puede surgir ante un examen que no sale bien, una nota más baja de lo esperado, una relación que no funciona o incluso pequeños **contratiempos** del día a día. Es una experiencia incómoda, pero profundamente humana. Indica que algo nos importa, que tenemos metas, **expectativas** o deseos que no se han cumplido o no lo han hecho de la forma en la que esperaríamos.

En su **función adaptativa**, la frustración cumple un papel importante: nos señala que necesitamos ajustar algo. Puede impulsarnos a esforzarnos más, a cambiar de estrategia o a desarrollar nuevas habilidades. En ese sentido, es una emoción que **nos ayuda a crecer**. Sentir frustración cuando algo no sale bien no solo es **normal**, sino también **necesario** para aprender, mejorar y **adaptarnos a la realidad**.

El **problema** aparece cuando la tolerancia a esa frustración es **baja**. Es decir, cuando la incomodidad emocional se vuelve tan intensa que la persona no logra sostenerla. Cuando frustrarme es algo que **no puedo tolerar**. En esos casos, pueden aparecer reacciones como abandonar tareas rápidamente, evitar desafíos, enfadarse con uno mismo o con los demás o sentirse incapaz (Suso-Ribera, 2026). La frustración deja de ser una señal útil y pasa a convertirse en un obstáculo.

En el contexto universitario, la baja tolerancia a la frustración puede tener un **impacto** en muchas áreas (Ruiz-Ortega y Berrios-Martos, 2025). Puede dificultar la constancia en el estudio, generar bloqueos ante tareas complejas, aumentar la procrastinación y afectar a la autoestima. También puede influir en las relaciones (por ejemplo, reaccionar de forma impulsiva o evitativa ante conflictos) y en el bienestar general, afectando al sueño, la motivación y la sensación de control. Cuando cada dificultad se vive como un fracaso personal, el **desgaste emocional** se acumula.

Aprender a tolerar la frustración **no significa resignarse** ni dejar de aspirar a mejorar. Significa desarrollar la capacidad de **sostener la incomodidad sin huir de ella**, entenderla y actuar de forma más flexible. No se trata de que no nos afecten las cosas, sino de que podamos gestionarlas sin que nos paralicen.

Ejemplo:

Marcos, de 20 años, empieza a estudiar para un examen importante. Tras varias horas, le viene el pensamiento de que no avanza como le gustaría. Se agobia, se dice que no sirve para esto y acaba dejando los apuntes. Al día siguiente, evita retomarlo. No es falta de capacidad, es que no ha aprendido a sostener la frustración de no entender algo a la primera.

¿Por qué suele ocurrir? Factores que influyen

Académicos	Emocionales	Personales / Sociales
Sobrecarga de tareas, exámenes exigentes	Miedo al error, inseguridad	Comparación con otros, presión social
Exigencias constantes de rendimiento	Baja tolerancia al malestar	Expectativas familiares o culturales
Cambios en el sistema educativo	Necesidad de control	Aislamiento o falta de apoyo

“No siempre podemos controlar lo que ocurre, pero sí cómo lo interpretamos y cómo lo enfrentamos.”

¿Cómo se manifiesta? Señales de alerta

Área	Señales frecuentes
Pensamientos	“No puedo con esto”, “Si no me sale bien, no vale la pena”, “O lo hago bien, o no lo hago”, “Esto es demasiado para mí”, “No puedo soportarlo”.
Emociones	Irritación, impotencia, rabia, tristeza, sensación de bloqueo.
Conductas	Abandonar tareas, procrastinar, evitar retos, reaccionar de forma impulsiva, rendirse rápido. Nota: la evitación y la impulsividad son dos caras de la misma moneda.
Cuerpo	Tensión muscular, cansancio, inquietud, respiración acelerada.

Mini test ¿Te reconoces?

Marca los que te ocurran con frecuencia:

1. Me cuesta continuar cuando algo no me sale bien a la primera.
2. Me frustro rápidamente ante errores o dificultades.
3. Evito tareas que siento que pueden ser complicadas.
4. Me enfado conmigo cuando no cumpla mis expectativas.
5. Me cuesta aceptar resultados que no son perfectos.
6. Abandono proyectos si no veo resultados rápidos.

✦ **Nota:** Si marcas 3 o más, este capítulo puede ayudarte a entender y manejar mejor lo que estás sintiendo.

Preguntas para reflexionar (autoconocimiento)

Puedes elegir una o varias para escribirlas en tu cuaderno.

1. ¿Qué situaciones suelen generarme más frustración en mi día a día?
2. ¿Cómo reacciono cuando algo no sale como esperaba?
3. ¿Qué me digo a mí mismo en esos momentos?
4. ¿Qué necesitaría aprender para gestionar mejor esa sensación?

Frases automáticas VS versiones más empáticas

Lo que me digo	Lo que necesito escuchar
"No soy capaz"	"Esto es difícil, pero puedo aprender paso a paso."
"Todo me sale mal"	"Algunas cosas no han salido como quería. Está bien, es lo normal cuando sales a la vida y claro que puedo mejorar."
"Debería hacerlo perfecto"	"Puedo tolerar la frustración de equivocarme. Cambio el <i>tengo que hacerlo bien</i> por el <i>deseo hacerlo bien</i> , pero no <i>tengo que conseguirlo sí o sí</i> ."
"Si fallo, no vale la pena"	"Equivocarme y frustrarme alguna vez es inevitable y también forma parte del proceso."

"No se trata de engañarte, sino de hablarte con más realismo y menos dureza."

Estrategias y ejercicios para manejarlo

A corto plazo. Para momentos intensos

Ejercicio 1: Pausa consciente

¿**Para qué sirve?** Ayudar a frenar la reacción impulsiva ante la frustración.

¿**Cuándo usarlo?** Cuando sientas ganas de abandonar o reaccionar con enfado.

¿**Cómo hacerlo?** Detente unos segundos cuando experimentes una emoción muy fuerte.

- ✓ Respira profundamente 3 veces.
- ✓ Nombra lo que sientes: “estoy frustrado”.
- ✓ Haz una lista de posibles maneras de responder al problema (lluvia de ideas) y escríbela en el teléfono o en una hoja de papel.
- ✓ Decide conscientemente el siguiente paso entre las opciones que tienes, en lugar de reaccionar automáticamente.

Ejercicio 2: Fragmentar la tarea

¿**Para qué sirve?** Reducir la sensación de desbordamiento.

¿**Cuándo usarlo?** Cuando una tarea te parezca demasiado difícil o larga.

¿**Cómo hacerlo?**

- ✓ Divide la tarea en tres o cuatro partes pequeñas.
- ✓ Empieza por la más sencilla.
- ✓ Concéntrate solo en ese paso, sin poner tanto el foco en el todo.

Ejercicio 3: Tiempo limitado de esfuerzo

¿**Para qué sirve?** Evitar el abandono total.

¿**Cuándo usarlo?** Cuando sientas que quieres dejar algo.

¿**Cómo hacerlo?**

- ✓ Comprométete a seguir 10–15 minutos más.
- ✓ Concéntrate solo en ese tiempo.
- ✓ Al terminar, decide si continuas o descansas.

A medio plazo. Para entender y gestionar

Ejercicio 4: Diario de frustración

¿Para qué sirve? Identificar patrones y entender mejor tus reacciones.

¿Cuándo usarlo? Después de una situación frustrante.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Escribe qué ocurrió.
- ✓ Qué pensaste.
- ✓ Qué sentiste.
- ✓ Cómo reaccionaste.
- ✓ Qué podrías hacer diferente la próxima vez.

Ejercicio 5: Reencuadre de expectativas

¿Para qué sirve? Ajustar expectativas poco realistas.

¿Cuándo usarlo? Cuando te exijas demasiado.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Detecta una expectativa (“Tengo que hacerlo perfecto”).
- ✓ Reformúlala (“Voy a hacerlo lo mejor posible con lo que sé ahora”).
- ✓ Repite esta nueva idea conscientemente.

Ejercicio 6: Exposición gradual al error

¿Para qué sirve? Reducir el miedo a equivocarse.

¿Cuándo usarlo? Cuando evites situaciones por miedo a fallar.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Elige una situación pequeña donde puedas equivocarte.
- ✓ Afróntala conscientemente.
- ✓ Observa que el error no es tan grave como parece.
- ✓ Repite con situaciones progresivamente más desafiantes.

A largo plazo. Para construir hábitos y resiliencia

Hábito 1: Autocompasión

¿Para qué sirve? Mejorar la relación contigo mismo.

¿Cuándo usarlo? De forma continua, especialmente en momentos difíciles.

¿Cómo hacerlo? Piensa en cómo tratarías a un amigo, alguien a quien aprecias, si te explicara que está pasando por lo mismo que tú.

Hábito 2: Mentalidad de aprendizaje

¿Para qué sirve? Ver los errores como oportunidades.

¿Cuándo usarlo? Siempre que algo no salga bien.

¿Cómo hacerlo? Pregúntate: “¿Qué puedo aprender de esto?” en lugar de “¿Por qué me pasa esto?” “¿Es posible una vida sin ninguna incomodidad? Y, si las intento evitar a toda costa, ¿me acerca o me aleja de la vida que quiero tener?”

Hábito 3: Rutinas realistas

¿Para qué sirve? Reducir la presión y aumentar la constancia.

¿Cuándo usarlo? En la organización diaria.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Planifica objetivos alcanzables, dejando margen para errores y descansos.
- ✓ Hazte un plan y síguelo, introduciendo si es necesario cierta flexibilidad.
- ✓ Lo que pensaste en momentos de calma a menudo será buena idea, aunque aparezca en el momento de llevarlo a cabo una emoción de pereza o frustración.

¿Cuándo pedir ayuda?

- ✦ Si esto afecta a tu sueño, tus estudios o tus relaciones.
- ✦ Si te aíslas, pierdes motivación o sientes desesperanza.
- ✦ Si reaccionas con mucha intensidad ante pequeñas dificultades.
- ✦ Si sientes que no puedes gestionar la frustración por tu cuenta.
- ✦ Pedir ayuda no es una señal de debilidad, sino una forma de cuidarte y avanzar.

Recursos disponibles

- ✦ **Manual:** McKay, M., Wood, J. C. y Brantley, J. (2023). *Manual práctico de habilidades DBT: Ejercicios de terapia dialéctica conductual para aprendizaje de mindfulness, eficacia interpersonal, regulación emocional y tolerancia al malestar*. Editorial Sirio
- ✦ **App:** CBT Thought Diary, aplicación gratuita para desmontar pensamientos que causan frustración.

Referencias

- Harrington, N. (2005). The Frustration Discomfort Scale: Development and psychometric properties. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 12(5), 374-387. <https://doi.org/10.1002/cpp.465>
- Ruiz-Ortega, A. M., y Berrios-Martos, M. P. (2025). The Role of Emotional Intelligence and Frustration Intolerance in the Academic Performance of University Students: A Structural Equation Model. *Journal of Intelligence*, 13(8), 101. <https://doi.org/10.3390/jintelligence13080101>
- Suso-Ribera, C. (2026). Understanding Frustration Intolerance: Validation and Analysis of the Spanish Frustration Discomfort Scale. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 44(1), 7. <https://doi.org/10.1007/s10942-026-00638-0>

“Las emociones no pueden hacerte daño.
Lo que hagas para quitártelas de encima, sí.”

3 | Autocompasión

Ariadna M.^a de la Vega Castelo.

Universidad Rey Juan Carlos.

“Sensibilidad al sufrimiento y voluntad de aliviarlo”

La **compasión** es una **respuesta multidimensional al sufrimiento** (propio y ajeno). La manera compasiva de responder al sufrimiento implica diversas **dimensiones**: (1) **sensibilidad** para darse cuenta, tomar conciencia y detectarlo; (2) capacidad de para resonar **empáticamente**; (3) deseo / intención (4) motivación (5) y realización de conductas para **aliviarlo** o prevenirlo; además de (6) la sensación placentera de satisfacción tras haber contribuido a ese alivio del sufrimiento (lo que se denomina **“satisfacción compasiva”** o **“brillo cálido”**). Si esta respuesta compasiva es ante el propio sufrimiento se denomina **auto-compasión**. Por el contrario, una persona que actuara con menor autocompasión respondería a su sufrimiento castigándose e incrementándolo, al realizar críticas despiadadas y poco constructivas.

La compasión incluye **mindfulness** (prestar atención al presente, sensibilidad, apertura, darse cuenta, no juzgar) y **empatía** (ser capaz de sintonizar cognitiva y emocionalmente con el otro, entender y conmovernos con su mundo interior), pero además añade la **intención** de aliviarlo. No debe confundirse compasión con condescendencia ni con **lástima** (“sentir pena”), que implicaría una diferencia de poder (posición de **inferioridad**) y una falta de conciencia de **humanidad compartida** (que es un componente clave en la compasión). Esa humanidad compartida implica que “lo que está viviendo esa persona podría estarlo viviendo yo”, o en el caso de la autocompasión, “lo que estoy viviendo yo podría estar viviéndolo otra persona, (es decir, mi sufrimiento, es común al resto de la humanidad, no soy el único que sufre, es lo que nos hace humanos”).

A menudo, en términos coloquiales, se utiliza el “autocompadecerse de uno mismo” como caer en el **victimismo**, pero esa respuesta al sufrimiento resultaría desadaptativa, ya que desempodera y nada tiene que ver con la autocompasión que se propone desde la Terapia Centrada en la Compasión de Paul Gilbert (2015).

Se trata, por tanto, de una **herramienta para cuidar y cuidarse**, es una respuesta adaptativa y funcional que nos ayuda a **regular las emociones** y a **aliviar el malestar**. No es algo estable dado que se puede entrenar.

Ejemplo:

Rosa, estudiante de primero de grado, ha suspendido un examen importante para el que ha estudiado mucho y se siente muy mal. Ante este malestar se trata a sí misma con paciencia, amabilidad y respeto, se dice a sí misma, como si hablara a su mejor amiga y no su peor enemigo; “todas las personas cometemos errores, voy a ver de qué manera puedo afrontar el estudio de esta asignatura que se me resiste”, toma perspectiva y mantiene una visión equilibrada, viendo sus defectos como parte de la condición humana en vez de pensar que esto sólo le ocurre a ella.

¿Por qué soy compasivo?

Habilidades Personales		Contextuales/ Sociales
Mindfulness	Aceptación emociones	Aprendizaje vicario
Empatía	Regulación emociones	Modelado
Toma perspectiva	Inteligencia emocional	Ambiente familiar y cultural

“El sufrimiento es parte de la vida, pero aprender a afrontarlo de manera compasiva se relaciona con un mayor bienestar.”

¿Cómo se manifiesta? Señales a observar

Área	Señales frecuentes
Cognitiva	Presto atención a mi malestar, no lo evito, lo acepto, soy sensible a él.
Emocional	Empatía, “brillo cálido”, satisfacción y bienestar tras ser compasivo.
Conductual	Realizo acciones proactivamente para tratar de aliviar el sufrimiento.

Mini test ¿Te reconoces? ¿Cómo es tu nivel de autocompasión?

Marca los que te ocurran con frecuencia:

1. Me trato a mí mismo con amabilidad, respeto y cariño.
2. Ante mis fallos me trato de manera paciente, sin caer en una crítica destructiva.
3. Generalmente no me juzgo duramente de manera cruel y despiadada.
4. Acepto mi sufrimiento como algo que me une y acerca al resto de la humanidad
5. Trato de mantener una actitud equilibrada, con perspectiva y apertura de mente
6. Contemplo mis fallos y dificultades como algo que comparto con los demás.
7. Soy capaz de regular mis emociones y aliviar mi sufrimiento.

✦ **Nota:** Si marcaste sólo 3 o menos, puedes estar presentando niveles de autocompasión significativamente bajos, y este capítulo (y quizás hablar con algún profesional) podría serte de ayuda.

Preguntas para reflexionar (autoconocimiento)

Puedes elegir una o varias para escribirlas en tu cuaderno.

1. ¿Qué suelo decirle a un amigo que está sufriendo?... ¿Cuándo soy yo el que fallo o sufro, me hablo como hablaría a un ser querido o un amigo o como a mi peor enemigo?
2. ¿De quién creo haber aprendido a interiorizar esa voz crítica-punitiva? ¿Por qué me da miedo abandonarla y adoptar otra más compasiva?
3. Si tengo claro que no hablaría a nadie de esa manera tan dura en la que me hablo a mí mismo ¿por qué lo hago contigo? ¿Qué creencias crees que hay detrás (ej. “si no soy duro conmigo no mejoraré” o “sólo soy merecedor de amor, respeto, educación, cariño y amabilidad si lo hago todo perfecto y no fallo”)?
4. ¿Cómo es mi visión ante los errores? ¿Pienso que si una persona falla merece un castigo, ser avergonzado o humillado (enfoque punitivo) o bien que merece aprender y mejorar (enfoque didáctico)?
5. ¿Quién me ha tratado alguna vez de manera compasiva y cómo me hizo sentir? ¿Quién me trató de manera crítica-punitiva y cómo me hizo sentir? ¿Qué me ayuda más?
6. ¿Me acerco al sufrimiento con aceptación o por el contrario lo evito?, ¿Reconozco y valido mi propia vulnerabilidad/sufrimiento o lo veo como un signo de debilidad a esconder?

Respuestas desadaptativas VS respuestas más compasivas

Lo que intensifica mi sufrimiento	Lo que alivia mi sufrimiento
"Me critico duramente"	"Me trato con paciencia, amabilidad y respeto"
"Me siento aislado"	"Veo las dificultades como algo que a todo el mundo le toca vivir"
"Me consumen los sentimientos de ineficacia"	"Tolero mis defectos y me doy el cariño y cuidado que necesito"
"Sólo a mí me salen las cosas tan mal, me pasa todo a mí"	"A todos nos pueden pasar cosas malas, sufrir a veces es normal, nos pasa a todos"
"Me quedo fijado en una emoción o pensamiento"	"Soy capaz de encontrar el equilibrio y tomar perspectiva"

Estrategias y ejercicios para practicar la autocompasión

Ejercicio 1: Meditación Milenaria "Tonglen"

¿Para qué sirve? Reconocer y validar el propio sufrimiento (o el de los demás), regularlo y gestionarlo, si tienes malestar emocional práctica este ejercicio durante unos minutos.

¿Cuándo usarlo? Estrategia a corto plazo ante un momento de intensidad emocional.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Respira naturalmente.
- ✓ Al respirar sé consciente de tu propio dolor (o el de los demás), dejándolo entrar al inhalar ("Leng" en el budismo tibetano significa *recibir*)
- ✓ Transforma ese dolor internamente y al exhalar (nos) ofrecemos paz, calma y bondad. ("Tong" significa dar o *enviar*)
- ✓ *Imaginación compasiva*: visualiza e imagina un *lugar seguro de calma*, puedes identificarlo con un color (ej. color pastel).

Ejercicio 2: La silla de la compasión

¿Para qué sirve? Para aprender a detectar las señales de cómo me encuentro, tomar consciencia del cansancio acumulado, escuchar qué necesito y qué me dice mi cuerpo y reflexionar sobre la importancia de la calma. Ayudar a generar hábitos saludables que desarrollen el *yo compasivo*.

¿Cuándo usarlo? A diario en un momento del día en que estés tranquilo

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Busca un momento del día para dedicarte a ti mismo y estar en calma.
- ✓ Observa cómo te encuentras hoy, sé consciente del posible cansancio acumulado, de tus necesidades o de si algo te crea malestar y sufrimiento.
- ✓ Presta atención a lo que estás experimentando en este momento presente, toma conciencia, date cuenta, escucha a tu cuerpo y tu mente (*body scan*).
- ✓ No emitas ningún juicio, no te juzgues, simplemente permítete experimentarlo.
- ✓ No evites ese malestar, entiende qué te quiere decir y permítete no ser perfecto.
- ✓ Siente y visualiza cómo eres interdependiente con el resto de personas, estás conectado a ellas y como ellas tú también sufres, tu sufrimiento forma parte de la humanidad que comparte con los demás.
- ✓ Céntrate en “lo mejor de ti mismo” y recuerda un momento en el que te sintieras más tranquilo, más sabio, más amable, piensa todas las cualidades que te gustaría tener, imagínate teniendo esas cualidades y entra en contacto con ellas.

Ejercicio 3: Auto-corrección compasiva (vs. autocrítica basada en el auto-ataque)

¿Para qué sirve? Para corregirnos y mejorar conectando con un sistema motivacional distinto al sistema de amenaza (propio de la vergüenza y humillación).

¿Cuándo usarlo? a largo plazo cuando necesites para adoptar actitudes más constructivas y aprender a gestionar la vergüenza y la autocrítica punitiva.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Adopta una actitud de autocrítica constructiva como algo deseable y adaptativo que te permite realizar una autocorrección y mejorar. Abandona la actitud de auto-ataque punitivo que resulta desadaptativa.
- ✓ Identifica el origen del malestar que sientes: si tu malestar y sufrimiento tiene que ver con sentimientos de vergüenza (preocupación por la reputación), humillación (inferioridad) y pensamientos centrados en la totalidad del yo (“yo soy malo”) o bien con un sentimiento empático y bondadoso de pesar, culpa y remordimiento por el posible daño causado (a ti o a otros).
- ✓ En caso de que el origen del malestar no parta del lugar adecuado, transforma esos sentimientos de vergüenza y humillación por una reacción natural y adaptativa (pesar, culpa o remordimiento) dirigida a reparar el daño.
- ✓ Toma consciencia de que nadie puede ir por la vida sin causar jamás daño a nadie ni causar alguna vez un perjuicio, es algo que no sólo te pasa a ti, sino que es común a todos los seres humanos.
- ✓ Dirige la actuación no a castigarte y hacerte sentir peor (ocasionar malestar), sino a mejorar, intentar reparar el daño y generar bienestar (hacerte sentir mejor a ti mismo -o a la persona que ha sufrido el posible perjuicio-, ofreciéndote/le, por ejemplo, unas disculpas sinceras y una voluntad de cambio).

¿Cuándo pedir ayuda?

- ✦ Algunas señales claras de que ya no basta con recursos individuales y que sería necesario ayuda externa o profesional:
- ✦ Si sientes que hablarte de manera irrespetuosa es una constante más que una excepción puntual.
- ✦ Si sientes que continuamente te “auto flagelas” y te hablas mal (crítica cruel)
- ✦ Si tu manera de gestionar tu sufrimiento es añadirte más sufrimiento en vez de intentar aliviarlo.
- ✦ Si tu enfoque hacia los errores es punitivo en vez de constructivo.

Recursos disponibles

- ✦ **Programa Oficial MSC** (Mindful Self-Compassion), una formación de 8 semanas diseñada por Christopher Germer (psicólogo clínico especializado en Mindfulness) y Kristin Neff (investigadora pionera en el campo de la auto-compasión), se imparte en Madrid: En la Universidad de Comillas, dirigido por Carlota Martín Sanz: <https://www.comillas.edu/cihs/uninpsi/cursos-uninpsi/programa-mindfulness-y-autocompasion-msc/> y en la UCM (con reconocimiento de créditos ECTS para estudiantes): <https://www.ucm.es/formacion-permanente/msc/> permite obtener certificación reconocida del Center for Mindful Self Compassion de San Diego.
- ✦ **Acceso a audios con ejercicios MSC:** <https://www.msc-spanish.com/audios-msc>
- ✦ **Cuaderno de ejercicios de Mindfulness:** Neff, K., y Germer, C. (2018). *Cuaderno de prácticas de mindfulness y autocompasión: Un programa de ocho semanas para liberar la bondad en ti mismo*. Editorial Paidós.
- ✦ **Podcast:** De la Vega, A. (15 Octubre 2025) Podcast invitado: episodio 403 ‘Beneficios de la Autocompasión’ junto a @dra.delavega.castelo, @molo_cebrian y @esther_perezpat. Entiende tu Mente. Disponible en Apple Podcast, Amazon Music y Spotify: https://open.spotify.com/episode/7cXH0xgkTWqzYQG0nomGKL?si=tV3J32jLT-eBTpb_hrCc4g

Referencias

- Brito Pons, G., y Heras La Calle, G. (2023). El cultivo de la compasión: herramienta clave para cuidar y cuidarse. En M. Gálvez Herrer, P. Martínez López, y G. Heras La Calle (Eds.), *Manual de psicología en las unidades de cuidados intensivos* (pp. 295-311). Ediciones Pirámide.
- Gilbert, P. (2015). *Terapia centrada en la compasión: Características distintivas* (R. Álvarez, trad.). Editorial Desclée de Brouwer.
- Neff, K. (2012). *Sé amable contigo mismo: El arte de la autocompasión*. Paidós.

“El fallo no te hace inferior a otros, sino que es parte de una humanidad compartida”.

4 | Mindfulness

Diana Prieto Rodríguez.

Mindsight Dhyâna.

“Donde quiera que vayas, ahí estás”

*Jon Kabat-Zinn, (fundador del Center for Mindfulness in Medicine,
Health Care and Society de la Universidad de Massachusetts)*

Estudiar en la universidad no es solo ir a clase, también es vivir con prisas, comparar tu vida con la de otras personas, sentir presión por el futuro, dormir mal y tener la cabeza sin parar todo el día. A veces decides descansar, pero tu mente sigue comentando: “tengo que entregar esto”, “voy atrasado”, “no me da la vida”, “los demás van mejor”.

Mindfulness no hace magia, pero puede ayudarte a **bajar revoluciones, concentrarte mejor y tratarte con un poco más de calma y amabilidad.**

El mindfulness se define como la conciencia que emerge al prestar atención al presente, momento a momento, deliberadamente y sin juzgar las experiencias que voy experimentando. Para ello cobra una especial relevancia los procesos atencionales. La conciencia debe dirigir la atención de manera deliberada y no elaborativa a la experiencia actual propia, orientada por una actitud de curiosidad, de apertura experiencial y de aceptación. (Chems-Maarif et al., 2025). **De forma sencilla,** mindfulness es la capacidad de **prestar atención, de forma intencional, a lo que sucede en este momento, con una actitud de apertura y sin juzgarlo** de inmediato. No es dejar la mente en blanco ni estar siempre tranquilo, sino darse cuenta de lo que pasa dentro y fuera de nosotros, mientras está pasando.

Las **actitudes a cultivar** cuando estamos en modo mindfulness:

- ✓ **No juzgar:** observar sin calificar la experiencia como buena o mala.
- ✓ **Paciencia:** respetar el ritmo de cada momento.
- ✓ **Mente de principiante:** mirar con curiosidad, como si fuera la primera vez.
- ✓ **Confianza:** apoyarse en la propia experiencia interna.
- ✓ **No esforzarse:** no buscar forzar un resultado.
- ✓ **Aceptación:** reconocer lo que está ocurriendo tal como es.
- ✓ **Soltar:** dejar de aferrarse a pensamientos, emociones o expectativas.

- ✓ **Gratitud:** valorar conscientemente lo presente y lo recibido.
- ✓ **Generosidad:** cultivar una disposición amable y abierta hacia uno mismo y los demás.

La disposición amable hacia nosotros mismos en la práctica de mindfulness es clave. Por ello se relaciona con la **autocompasión**, que es la capacidad de **tratarnos con amabilidad y comprensión cuando sufrimos**, fallamos o nos sentimos insuficientes, en lugar de ignorar el dolor o responder con autocrítica (para profundizar en este concepto puedes dirigirte al capítulo 3 de esta guía). Podemos entrenar el cerebro y crear nuevos hábitos para responder con compasión al dolor mental, físico y emocional (Neff, 2022).

¿Por qué practicar mindfulness?

Para no quedarte atrapado en la rumiación, la sobrecarga mental o la impulsividad. Cuando eres consciente de lo que sientes, piensas o haces, puedes hacer una elección consciente o regularte emocionalmente, en lugar de reaccionar sin darte cuenta.

Solemos desconectarnos del presente para ir a recuerdos o perspectivas futuras (preocupaciones, comparaciones...). Esta tendencia de la mente de habitar el pasado y el futuro, en lugar del presente, hace que nos perdemos la vida en tiempo real.

Ejemplo:

Alicia se da cuenta de que divaga constantemente y que no se concentra en las tareas que hace. Cuando está delante de los libros dispuesta a estudiar, su mente comienza a pensar en lo que alguien dijo en clase, y cuando está en clase, piensa en todo lo que tiene que estudiar y ya no presta más atención a la lección. De esta manera se siente atrapada en un bucle donde “no está presente” y vive en piloto automático, sin prestar atención plena con los cinco sentidos a la experiencia que está viviendo en cada momento.

Practicar mindfulness, te conecta con el presente sin añadir más contenido a la experiencia, contrarrestando las elaboraciones cognitivas propias sobre lo que está sucediendo, facilitando la claridad mental y la capacidad de decisión.

Si te das cuenta de que la atención divaga con facilidad, centra la atención en las sensaciones, emociones o pensamientos que estás percibiendo, con una actitud de amabilidad y no juicio hacia ti mismo, como una forma de anclarte en el aquí y ahora y favoreciendo una respuesta consciente, en lugar respuestas automáticas y habituales.

Aunque el mindfulness puede tener múltiples beneficios, en personas con mayor vulnerabilidad psicológica conviene aplicarlo con precaución y adaptación clínica.

“Mindfulness nos permite elegir dónde ponemos nuestra atención sin convertirnos en esclavos de la experiencia.”

¿Cómo se manifiesta el mindfulness? Señales de que soy consciente

Área: señales que noto	Soy consciente de mi experiencia
Pensamiento “soy inútil”	Me doy cuenta de que sólo es un pensamiento y lo puedo cuestionar. Sé que hago cosas bien y no me dejo llevar por la mente.
Emociones “Siento mucha ansiedad cuando pienso así”	Puedo notar las emociones cuando aparecen, las nombro y les doy espacio sin rechazarlas ni juzgarlas.
Conductas “evito hacer cosas por miedo a fallar”.	Me digo que puedo hacer cosas y equivocarme sin que sea el fin del mundo. Me animo a mí mismo a seguir.
Cuerpo “Percibo palpitaciones, tensión en la mandíbula y en la tripa”	Noto las sensaciones corporales, pongo curiosidad por cómo son sin rechazarlas y si lo necesito respiro con más profundidad y exhalando más largo.

Mini test ¿Te reconoces?

Adaptado de Baer et al., 2006. FFMQ (Five Facts Mindfulness Questionnaire).

Marca los que te ocurran con frecuencia:

1. Mientras estoy haciendo algo, mi mente divaga y me distraigo fácilmente.
2. Me critico por tener emociones irracionales o inadecuadas
3. Me resulta difícil mantenerme concentrado en lo que está ocurriendo en el presente.
4. Habitualmente no soy consciente de mi cuerpo y cuando tengo una sensación, me resulta difícil describirla.
5. Normalmente no me doy cuenta de los olores y aromas de las cosas.
6. Realizo los trabajos o tareas de forma automática, sin ser consciente de lo que estoy haciendo.

✦ **Nota:** Si marcas 3 o más, este capítulo puede ayudarte a entender y manejar mejor lo que estás sintiendo.

Preguntas para reflexionar (autoconocimiento)

Puedes elegir una o varias para escribirlas en tu cuaderno.

1. ¿En qué momentos del día voy más en piloto automático, sin darme cuenta de lo que realmente estoy haciendo o sintiendo?
2. ¿Qué tono utilizo cuando me hablo a mí mismo? ¿Es un tono amable o crítico, suave o duro, me reconforto o me hago daño...?
3. ¿Cuándo me siento más conectado contigo mismo o con los demás?
4. ¿Cómo identifico que estoy comenzando a sentirme estresado, desbordado o impaciente?

Conductas automáticas VS respuestas más conscientes

Lo que hago/pienso automáticamente	Lo que hago/pienso conscientemente
"Me siento a estudiar y cada 2 minutos miro el móvil"	"Decido dejar el móvil en otro lugar y no mirarlo durante 30 minutos para estudiar, luego lo veo".
"Doy respuestas defensivas/agresivas, si me dicen algo que no me gusta"	"Noto el enfado en el cuerpo. Cuestiono si mi interpretación es correcta y puedo preguntar a la persona para confirmarlo, antes de responder"
"A veces me doy cuenta de que estoy comiendo sin ganas, cuando he acabado el paquete de galletas"	"Cuando cojo la primera galleta, me paro y siento si realmente tengo hambre o si es otra cosa (ansiedad, aburrimiento, etc.). Decido si como o no. Si como, presto atención al sabor, al olor y cómo se siente el cuerpo al comer."
"Siempre lo hago mal"	"Me pregunto si es verdad que siempre lo hago mal. Reconozco que a veces, pero no siempre, puedo cometer errores, como todo el mundo y que eso me frustra, pero ese error no me define."
"Tengo tanto que hacer que no paro un momento y voy de una cosa a la otra, hasta que no puedo más"	"Noto las señales de prisa y aceleración en el cuerpo y en la mente y me tomo un momento para parar, respirar y calmar el sistema nervioso, desde ahí priorizo las tareas a realizar, desde otro lugar."

Estrategias y ejercicios para practicar mindfulness o atención plena

A corto plazo. Para momentos intensos

Ejercicio 1: Ejercicio de Respiración consciente:

¿Para qué sirve? Para llevar la atención al momento presente usando la respiración como un ancla. Ayuda a salir del piloto automático y ver con claridad lo que estás viviendo.

¿Cuándo usarlo? Cuando notes dispersión mental o agitación. Es recomendable practicar cada día y también en momentos de tensión (antes de un examen, hablar en público).

¿Cómo hacerlo?

✓ Lleva la atención a la respiración sin modificarla, no se trata de forzar la calma, sino de darte cuenta de la respiración tal y como está, puedes llevar las manos al abdomen.

✓ Deja que la atención se centre en las sensaciones que sientes al respirar, por ejemplo, nota el contacto de las manos en el abdomen o su movimiento al respirar.

Ejercicio 2: Reconocer cómo me trato y cómo trato a los demás

¿Para qué sirve? Ayudar a conocer de qué forma te tratas cuando estás pasando por un mal momento vs cómo tratas a tus amigos si están en la misma situación.

¿Cuándo usarlo? Si te sientes agobiado, presionado, triste, frustrado, estresado...

¿Cómo hacerlo?

✓ Piensa en una situación donde un amigo haya sufrido (ej. suspendió un examen, sentía miedo ante una exposición, sufrió acoso o presión...)

✓ Escribe respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es tu reacción en esa situación con tu amigo? ¿qué le dices? ¿qué tono utilizas? ¿qué gestos y posturas empleas?
- ¿Cuál es tu reacción típica contigo mismo en una situación similar? ¿qué te dices? ¿qué tono usas contigo? ¿qué gestos y posturas empleas?
- ¿Te das cuenta de que usas una reacción diferente contigo y con tus amigos?
- Si descubres que te tratas como si fueras tu enemigo, ¿Cómo sería tratarte de un modo parecido a como tratas a tus amigos? Piensa en el impacto que tendría en tu vida.

A medio plazo. Para entender y gestionar

Ejercicio 3: Diario emocional

¿Para qué sirve? Mejorar el autoconocimiento, regular mejor las emociones, poner nombre a lo que se siente y responder con más claridad y menos impulsividad ante lo que ocurre.

¿Cuándo usarlo? Puede usarse a diario, en momentos de malestar, después de una situación intensa o cuando notes confusión emocional y necesites ordenar lo que le pasa.

¿Cómo hacerlo? Escribe de forma breve y sencilla, anotando los siguientes aspectos:

- ✓ Situación: discutí con una amiga.
- ✓ Emoción: tristeza y enfado.
- ✓ Pensamiento: “no me ha entendido”.
- ✓ Reacción: dejé de contestar.
- ✓ Reflexión: quizá necesitaba expresar mejor cómo me sentía.

Ejercicio 4: Ejercicio de exploración corporal

¿Para qué sirve? Para aumentar la conexión con el cuerpo, detectar sensaciones, reducir el piloto automático y desarrollar la atención con una actitud de aceptación y curiosidad.

¿Cuándo usarlo? En momentos de estrés, antes de dormir, al empezar o terminar el día, después de una situación intensa o cuando necesites parar y volver al presente.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Adopta una postura cómoda, sentada o tumbada, cierra los ojos si lo deseas
- ✓ Lleva la atención poco a poco a distintas partes del cuerpo, de los pies a la cabeza, sin prisa.
- ✓ En cada zona observa qué sensaciones aparecen —presión, calor, tensión, hormigueo, ausencia de sensación— sin juzgar ni forzar nada, simplemente notando las sensaciones.
- ✓ Cuando te des cuenta de que te distraes y la atención ya no está en el cuerpo, sino en ideas, pensamientos, planes, con amabilidad vuelve a traer la atención al cuerpo.
- ✓ Durante todo el proceso eres consciente mientras recorres el cuerpo de manera intencional, observando las sensaciones físicas presentes sin intentar cambiarlas.

A largo plazo. Para construir hábitos que te ayuden a ser más consciente

Hábito	Cómo ayuda
Comida consciente	Mejor digestión, no engullir, notar las señales de hambre y saciedad. Disfrutar la comida
Caminar consciente	Salir del automatismo, volver al presente y sentir el cuerpo en movimiento, los pasos...
Pausar 1 minuto	Antes de responder a alguien o en momentos de estrés, para y conecta con tu cuerpo, emociones y pensamientos. Luego prosigue
Tacto tranquilizador (mano en el pecho, acariciar los brazos, apretar una mano contra otra...)	Regula el malestar emocional a través de una señal física de apoyo. Suavizar autocrítica.
Respirar 3 veces profundamente	En momentos de estrés o divagación, vuelve a conectar con lo que está presente.
Tareas cotidianas conscientes	Estar presente en acciones del día a día, en lugar de hacerlas de forma mecánica.
Agradecimiento a personas o experiencias	Fomenta una actitud positiva y consciente, aumenta el bienestar emocional y la capacidad de valorar detalles importantes

¿Cuándo comenzar a practicar mindfulness?

- ✦ Si quieres reducir tu nivel de estrés, ansiedad y la sensación de agobio.
- ✦ Cuando no puedes concentrarte en estudiar o en lo que tienes que hacer.
- ✦ La mente se enreda en pensamientos e historias que te cuentas y te alejan del presente y lo que quieres hacer.
- ✦ Si te cuesta parar, sentirte en calma durante el día y dormir con calidad.
- ✦ Si te aíslas en lugar de buscar apoyo social y sientes que te criticas mucho.

Recursos disponibles

- ✦ **Programa Oficial MSC** (Mindful Self-Compassion), una formación de 8 semanas diseñada por Christopher Germer (psicólogo clínico especializado en Mindfulness) y Kristin Neff (investigadora pionera en el campo de la auto-compasión), se imparte en Madrid en la UCM <https://www.ucm.es/formacion-permanente/msc/> y en la Universidad de Comillas: <https://www.comillas.edu/cihs/uninpsi/cursos-uninpsi/programa-mindfulness-y-autocompasion-msc/>
- ✦ **Acceso a audios con ejercicios MSC:** <https://www.msc-spanish.com/audios-msc>
- ✦ **Cuaderno de ejercicios de Mindfulness:** Neff, K., y Germer, C. (2018). *Cuaderno de prácticas de mindfulness y autocompasión: Un programa de ocho semanas para liberar la bondad en ti mismo*. Editorial Paidós.
- ✦ **Vídeo de Youtube “El Samurai y la mosca (The Fly)”:** <https://www.youtube.com/watch?v=PVEVtdvfxlc>
- ✦ **Vídeo de Youtube “¿Qué es Mindfulness? (Jon Kabat-Zinn)”:** https://www.youtube.com/watch?v=ybgH4WQH9_k
- ✦ **Vídeo de Youtube “5-minute guided meditation with Jon Kabat-Zinn”:** https://www.youtube.com/watch?v=7WnZisfYMsE_

Referencias

- Alvarado-García, P.A.A., Soto-Vásquez, M.R., Infantes Gomez, F.M., Guzman Rodriguez, N.M. y Castro-Paniagua, W.G. (2025). Effect of a mindfulness program on stress, anxiety, depression, sleep quality, social support, and life satisfaction: a quasi-experimental study in college students. *Frontiers in psychology*, 16, 1508934. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1508934>
- Chems-Maarif, R., Cavanagh, K., Baer, R., Gu, J., y Strauss, C. (2025). Defining mindfulness: A review of existing definitions and suggested refinements. *Mindfulness*, 16, 1–20. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02507-2>
- Kabat-Zinn, J. (2017). *Mindfulness para principiantes*. Kairós
- Kabat-Zinn, J. (2022) *Mindfulness en la vida cotidiana*. Paidós.
- Neff, K. (2022). *Autocompasión fiera: Cómo las mujeres pueden utilizar la amabilidad para expresarse, empoderarse y crecer*. Paidós.

“En el automatismo hay impulso y dispersión. En la consciencia hay reconocimiento de la necesidad y elección deliberada.

5 | Estrategias de Afrontamiento

Ariadna M.^a de la Vega Castelo.

Universidad Rey Juan Carlos de Madrid.

“En la vida siempre existirán dificultades. Lo importante es cómo las afronto.”

Cuando hablamos de “estrategias de afrontamiento” nos referimos a la forma en que **hago frente** a los problemas, es decir cómo **gestiono** las situaciones difíciles y estresantes que me producen malestar emocional. Estas estrategias se pueden poner en marcha ante problemas de diferente índole, (situaciones interpersonales, problemas académicos, económicos, etc.)

Existen diferentes **tipos** de estrategias (estrategias centradas en la evitación, basadas en el problema, basadas en la emoción, basadas en la búsqueda de apoyo social...), pero a grandes rasgos podemos clasificarlas en si resultan **adaptativas** (son **útiles** para gestionar los problemas) o bien, aunque puedan suponer un aparente beneficio a corto plazo, resultan **desadaptativas** y pueden agravar el problema al que trato de hacer frente.

Ejemplo.

¿Con cuál de las siguientes dos historias te identificas más?

Esther se siente abrumada por la cantidad de temario que tiene que estudiar para las asignaturas de este cuatrimestre por lo que pospone el ponerse a estudiar y se entretiene viendo vídeos de gatitos en Instagram (procrastinación). Además, se siente mal porque cree que su madre no la comprende por lo que a menudo se comunica con gritos, quejas y reproches (comunicación agresiva). Por último, se siente sola porque nota distante a su mejor amiga, así que se da atracónes de galletas para gestionar su malestar (afrontamiento evitativo centrado en la evitación de emociones desagradables).

Clara tiene el mismo examen que Esther, ha decidido dividir en partes el temario y realizar un plan de acción que aborde las tareas de una en una y pedir tutorías al profesor (afrontamiento basado en el problema). Además, decide realizar ejercicio físico moderado tres veces por semana para dormir mejor y cuidar de su salud. Por último, le ha contado a su madre, para que le aconseje, que está preocupada por su relación con su amiga Esther (búsqueda de apoyo social) y ha abordado directamente con su amiga cómo se siente (comunicación asertiva).

¿Por qué suele ocurrir? Factores que influyen

¿Te has preguntado cuál es el motivo de que tus estrategias de afrontamiento no sean del todo adecuadas o adaptativas? Puede ser que hayas aprendido estrategias que no eran adaptativas viendo a otras personas de tu entorno (es lo que llamamos **aprendizaje vicario** o **modelado**; los demás te han servido de modelo y a veces no son un buen modelo a seguir). Si son las que se utilizaba en tu entorno (amigos, medios de comunicación, películas, etc.), es probable que las repitas. También puede ser que las utilices porque son las que tu entorno te ha premiado (por ejemplo, tu familia te refuerza que no pidas nunca ayuda o el sistema educativo competitivo premia la autoexigencia o el perfeccionismo). Las conductas se mantienen si son reforzadas y se eliminan si son castigadas (es lo que se conoce como las leyes del **condicionamiento** operante). A veces un entorno desadaptativo castiga una conducta adaptativa (ejemplo, castiga que pongas límites asertivos).

Personales		Sociales
Falta de insight	Creencias irracionales	Aprendizaje vicario
Repertorio limitado por falta de aprendizaje		Modelado Condicionamiento Operante

Además, puede que no utilices mejores estrategias simplemente porque no están en tu **repertorio conductual**, porque nadie te las ha enseñado nunca (ej. una técnica de solución de problemas, una técnica de control de la activación como la respiración diafragmática o una técnica de gestión de conflictos interpersonales como la técnica del acuerdo viable y el estilo de comunicación asertivo).

Otro posible problema es que, antes incluso de elegir el tipo de estrategia con la que hacer frente al problema, tengo que **saber identificar** que efectivamente estoy ante un problema que demanda la puesta en marcha de estrategias. Es decir, si dispongo en mi repertorio de buenas estrategias, pero no soy capaz de identificar los estímulos, internos o externos que serían disparadores o señales de alarma de que se está gestando un problema al que hacer frente, seguramente no las usemos hasta que el problema esté muy avanzado e incluso cronificado. La **falta de insight** se refiere a esa falta de conciencia de problema. Si ni siquiera soy consciente de que estoy ante un problema, difícilmente podré poner en marcha una buena estrategia para hacerle frente. Por último, aunque detectes que tienes un problema y dispongas en tu repertorio de las estrategias adecuadas, puede ser que tengas ciertas **creencias irracionales** que te impidan poner en marcha dichas estrategias, (no es que no dispongas de apoyo social, sino que piensas que “pedir ayuda es de débiles” y que “tengo que poder yo solo”).

Es importante señalar **que no todos los tipos de estrategias son útiles para todos los tipos de problemas**. Dependiendo del tipo de problema, puede ser más adecuada una estrategia de afrontamiento u otra. Si es un problema que depende de nosotros y está bajo nuestro control, una estrategia adecuada es la técnica de solución de

problemas. Pero si el problema **escapa a nuestro control** debemos utilizar otro tipo de afrontamiento como la aceptación y el manejo de la incertidumbre. Para algunas personas, refugiarse en la espiritualidad (o la religión) puede resultarles útil, pero como dice el refranero español “a Dios rogando, pero con el mazo dando”:

“Que una estrategia de afrontamiento sea adaptativa o no, puede depender de la frecuencia (cuánto la uso), del momento en que la ponga en marcha (cuándo la uso o ante qué) y la función que cumple (por qué o para qué la utilizo).”

Señales de alerta ¿Sabes identificar cuándo ponerlas en marcha?

Área	Señales frecuentes ¡cuidado vienen curvas!
Pensamientos	Pensamientos obsesivos, ideación suicida, pueden indicarnos que se necesita poner en marcha una estrategia de afrontamiento.
Emociones	Estados de humor (ej. irritabilidad, labilidad emocional).
Conductas	Conductas compulsivas, destructivas, o bien ausencias de conducta, aislarse de los demás, etc.
Cuerpo	Síntomas físicos, somatizaciones, etc.

Mini test ¿Te reconoces?

(Algunos ítems están inspirados en Chesney y colaboradores, 2006).

Marca los que te ocurran con frecuencia:

1. Me cuesta mucho realizar un plan de acción, dividir el problema en pasos y abordarlos de uno en uno.
2. Me centro en alejar los pensamientos desagradables y evitar las emociones que me hacen sentir mal.
3. Ante un problema pienso que lo mejor es “dejarlo en manos del destino y lo que tenga que ser será”.
4. Me cuesta pedir ayuda emocional o práctica a mis amigos /familiares.
5. Mi estrategia más habitual es no hacer nada y “dejarlo estar”.
6. Mi lema es “Mantén tu postura y lucha por lo que quieres”, hasta el punto de que me obstino y no sé cuándo parar.

✦ **Nota:** Si marcas 3 o más, este capítulo puede serte de ayuda.

Preguntas para reflexionar (autoconocimiento)

Puedes elegir una o varias para escribirlas en tu cuaderno.

1. En las ocasiones en las que considero que gestioné un problema de manera satisfactoria ¿Qué estrategias puse en marcha? Y en las que considero que no lo afronté de manera adecuada ¿Qué estrategias utilicé? ¿Cómo me siento cuando utilizo estrategias adecuadas? ¿e inadecuadas?
2. ¿Hay alguna estrategia de afrontamiento que me gustaría dejar de usar? ¿Hay alguna estrategia de afrontamiento de la que no dispongo en mi repertorio y que me gustaría aprender y empezar a usar? ¿Cuál (ej. aprender una técnica de relajación, saber poner límites de manera asertiva, aprender a pedir ayuda, etc.)? ¿Cómo podría incorporarla a mi repertorio o quién podría enseñármela?
3. ¿Cómo gestionan y afrontan los problemas diferentes personas de tu entorno? ¿Cuál sería un ejemplo de alguien que haya utilizado estrategias de afrontamiento adaptativas? ¿Quién las usó? ¿Cuándo las uso? ¿Cuál sería un ejemplo de afrontamiento desadaptativo? ¿quién lo utilizó? ¿Cuándo? ¿Cuál quiero que sea mi modelo a seguir?

Afrontamiento desadaptativo VS afrontamiento más adaptativo

	Desadaptativo	Adaptativo
Frecuencia/ cantidad	Hago ejercicio de manera compulsiva, incluso aunque esté enfermo.	Hago ejercicio moderado, sin obsesionarme ni llevarme al límite, alternando con descanso adecuado.
Función	Cuido mi alimentación o hago ejercicio por miedo a engordar (refuerzo negativo)	Lo hago por salud, porque me hace sentir bien y con energía (refuerzo positivo)
Según el tipo de problema	Ante una amenaza o peligro real no me pongo a salvo. Ante un miedo irracional huyo.	Ante un miedo irracional es adecuada una técnica de relajación, exponerse, no evitar... Ante una amenaza o peligro real lo que es adecuado es ponerse a salvo.
Cuando y a quién	Me quejo continuamente a todo el mundo, hasta que la gente acaba evitándome. Le cuento mi vida a cualquiera. Busco ayuda en la IA.	Soy capaz de pedir ayuda si la necesito. Tengo una red de apoyo y consulto a profesionales.

	Desadaptativo	Adaptativo
Para qué	Sólo “vomito mi malestar” y me desahogo, pero no cambio nada, no me dejas asesorar ni sigo los consejos.	Busco apoyo emocional para sentirme escuchado y me dejas ayudar.
Reciprocidad de la petición de ayuda vs relaciones interesadas	Busco que los demás solucionen mis problemas, relacionándome de una manera instrumental con ellos.	Tengo relaciones recíprocas en las que yo también soy un apoyo para los demás y les ayudo como ellos a mí.

Estrategias y ejercicios

Ejercicio 1: La carta de despedido o carta de despedida (White y Epston, 1993)

¿Para qué sirve? Detectar comportamientos desadaptativos que quieras eliminar y para hacer explícito tu motivación intrínseca para el cambio.

¿Cuándo usarlo? Ante una posible recaída puedes volver a leer la carta que has escrito.

¿Cómo hacerlo? Es una técnica narrativa donde escribes tus motivos personales. La estructura de la carta es:

- ✓ Encabezado: “Carta a mi compañero el Alcohol: En esta carta te digo adiós.”
- ✓ Agradecimiento: “Me has hecho creer que gracias a ti podía olvidarme de mi malestar, ahogar mis penas, hacerme compañía cuando estaba solo y hacerme más sociable y divertido cuando estaba acompañado.”
- ✓ Reproche o lista de daños: “Pero no eres en realidad mi amigo. He llegado a actuar de forma violenta y despectiva hacia personas que quiero como mi pareja y amigos, me he convertido en una persona vulgar y me he metido en peleas, llegando a pasar una noche en el calabozo, encerrado en un lugar oscuro con malas compañías. Nunca olvidaré el disgusto que le di a mis padres ni su mirada de preocupación tras enterarse de que me habían detenido, ni a mi pareja planteándose el futuro conmigo.”
- ✓ Decisión: “Por eso hoy vengo a despedirme de ti.”
- ✓ Cierre: “Hoy te digo hasta nunca.”

Ejercicio 2: Entrenamiento en solución de problemas (D'Zurilla y Goldfried, 1971)

¿Para qué sirve? Identificar y resolver problemas concretos anclados en la realidad.

¿Cuándo usarlo? Cuando el problema que debas afrontar dependa de ti.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Mantén una buena orientación general hacia el problema
- ✓ Define y formula el problema, (qué sucede, porqué sucede, etc.); para formularlo utiliza la frase “qué podría hacer yo para...”
- ✓ Genera posibles soluciones alternativas. De momento no las descartes, en este paso es más importante la cantidad que la calidad, (lluvia de ideas con aplazamiento del juicio)
- ✓ Ahora sí, valora cada una de las alternativas con pros y contra, las consecuencias para ti y los demás.
- ✓ Toma de decisiones. Elige una de las soluciones en función de la valoración que has hecho. Realiza un plan de acción detallado y pormenorizado, qué hacer, cómo y cuándo. Adelántate a las posibles dificultades que prevees y anticipa cómo les harás frente y con qué apoyos contarías.
- ✓ Pon en práctica el plan y verifica si la solución ha sido adecuada. Si no ha resultado no ha sido satisfactorio analiza porqué y, vuelve a empezar con la técnica de solución de problemas desde el principio.

Ejercicio 3: Petición adecuada de ayuda

¿Para qué sirve? Tomar conciencia de mi red de apoyo social y conocer los recursos asistenciales a los que recurrir. Para saber pedir ayuda en el lugar adecuado.

¿Cuándo usarlo? Cuando no puedas afrontar tú sólo el problema. No todas las estrategias de afrontamiento tienen que ser internas, también existen estrategias externas como la petición de ayuda (informal o profesional). Pero a veces pedimos ayuda en sitios inadecuados (como a la IA, influencers sin formación, etc.)

¿Cómo hacerlo? Escribe el nombre y contacto de una persona...

- ✓ ...con la que quedar a distraerte y hacer actividades agradables...
- ✓ ...a la recurrir para que te escuche (desahogo y apoyo emocional) ...
- ✓ ...con al que puedas contar para pedirle opinión/consejo...
- ✓a la que pedir ayuda logística concreta para un problema específico...
- ✓ Por último, guarda en tu agenda del teléfono los números de recursos asistenciales como el 012 (teléfono de información y atención al ciudadano) el 024 (línea de atención a la conducta suicida), 016 (línea de violencia doméstica) el 028 (servicio arcoíris para colectivos vulnerables) y el de servicios asistenciales cercanos como por ejemplo el de la Clínica Universitaria de la URJC para el Servicio de Psicología 91 488 89 28.

¿Cuándo pedir ayuda?

Algunas señales claras para plantearse pedir ayuda profesional:

- ✦ Si crees que la mayoría de las veces pones en marcha estrategias que agravan el problema y te traen más problemas de que los te solucionan.
- ✦ Si has intentado varias veces por ti mismo dejar de utilizar algunas estrategias desadaptativas pero no eres capaz de cambiarlas (ej. atracones, consumo de sustancias, adicciones, etc.).
- ✦ Si crees que te vendría bien aprender estrategias de afrontamiento nuevas que desconoces pero no sabes cómo aprender.

Recursos disponibles

En esta guía podrás encontrar distintos capítulos para profundizar en distintas estrategias de afrontamiento concretas (adaptativas o desadaptativas). En cada uno de esos capítulos encontrarás recursos específicos:

- ✦ Puedes consultar los capítulos de perfeccionismo, autolesiones o adicciones, etc. (estrategias no adaptativas).
- ✦ Puedes consultar los capítulos de apoyo social, habilidades sociales, gestión del tiempo, regulación de emociones, etc. (estrategias de afrontamiento adaptativas).

Referencias

- Chesney, M. A., Neilands, T. B., Chambers, D. B., Taylor, J. M., y Folkman, S. (2006). A validity and reliability study of the coping self-efficacy scale. *British journal of health psychology*, 11(3), 421-437. <https://doi.org/10.1348/135910705X53155>
- D’Zurilla, T. J., y Goldfried, M. R. (1971). Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology*, 78(1), 107–126. <https://doi.org/10.1037/h0031360>
- White, M., y Epston, D. (1993). *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Paidós.

“Si afronto el problema y acierto, sabré lo que funciona. Si afronto el problema, aunque no consiga solucionarlo, habré aprendido lo que no funciona. Si evito el problema y no lo intento, no habré aprendido nada”.

6 | Resiliencia y adaptación al cambio

Caterina Calderón Garrido.

Universidad de Barcelona.

“Adaptarse es cambiar sin dejar de ser tú.”

La **resiliencia** es la capacidad de afrontar situaciones difíciles, recuperarte de ellas y seguir adelante sin romperte por dentro. No significa que no te afecten los problemas, que siempre estés bien o que tengas que poder con todo. Significa, más bien, que puedes atravesar cambios, pérdidas, errores, presión o incertidumbre, y poco a poco encontrar una manera de recolocarte, **aprender y continuar**. En relación con ella, y de forma complementaria, la **adaptación al cambio** es la capacidad de ajustarte a nuevas situaciones, aunque al principio te incomoden, te descoloquen o te hagan sentir inseguridad. Mientras la resiliencia tiene más que ver con recuperarte cuando algo te afecta, la adaptación al cambio se refiere a **cómo te ajustas** mientras las cosas están cambiando.

Esto aparece porque la vida cambia constantemente, y la **universidad** es uno de esos momentos en los que cambian muchas cosas a la vez. Cambian los ritmos, las exigencias, la forma de estudiar, las relaciones, la autonomía, la responsabilidad e incluso la imagen que tienes de ti mismo. En los primeros cursos, además, muchas personas llegan con la sensación de tener que demostrar que están a la altura, encajar en un entorno nuevo y tomar decisiones importantes sin sentirse todavía del todo preparadas. Por eso es normal sentir dudas, miedo, frustración o cierta desorientación. No son señales de debilidad, sino parte del **proceso de adaptación**.

La resiliencia tiene una **función protectora y adaptativa**. Nos ayuda a no quedarnos atrapados en el bloqueo cuando algo no sale como esperábamos. Permite que una dificultad no defina toda nuestra historia. Gracias a ella, podemos tolerar mejor la frustración, recuperar la calma después de un mal momento, pedir ayuda cuando la necesitamos y reajustar expectativas sin hundirnos. También tiene una función emocional importante: nos ayuda a **sostener** lo que sentimos sin negarlo y a **regular** emociones como el miedo o la desesperanza, favoreciendo respuestas más flexibles y adaptativas. Ser resiliente no es “aguantar sin más”, sino **aprender** a responder de una manera más saludable a lo que vivimos.

El **problema** aparece cuando confundimos resiliencia con exigencia extrema o con la idea de que adaptarse significa aceptarlo todo sin sentir malestar. A veces se espera de uno mismo “superarlo rápido”, rendir igual, aunque se esté pasando por cambios importantes, o no notar el impacto emocional de una situación difícil. Cuando esto ocurre, la adaptación deja de ser saludable y se convierte en **sobreesfuerzo**, desconexión emocional o **autoexigencia**. También deja de ser útil cuando, por

miedo al cambio, una persona se queda bloqueada, evita tomar decisiones, se resiste constantemente a lo nuevo o interpreta cualquier dificultad como una prueba de que “no vale” o “no puede”. En ese punto, ya no estamos hablando de una adaptación flexible, sino de un desgaste que amenaza el bienestar.

En la vida del estudiante universitario la falta de resiliencia o las **dificultades para adaptarse al cambio** pueden notarse de muchas maneras. Pueden aparecer en los estudios, por ejemplo, cuando cuesta reorganizarse ante una mala nota, empezar de nuevo tras un error o asumir que aprender en la universidad requiere tiempo y práctica, no se alcanza la perfección inmediatamente. También impactan en las emociones, generando sensación de angustia, inseguridad, frustración o miedo al futuro. En las relaciones, puede hacer que te aisles, que te compares constantemente con los demás o que sientas que todos se adaptan mejor que tú. Incluso puede afectar al sueño, la concentración y la motivación, porque cuando una persona siente que todo la supera, le resulta más difícil descansar, enfocarse o mantener la confianza en sí misma.

Pero hay algo importante que conviene recordar: **adaptarse no es hacerlo perfecto ni hacerlo rápido**. Es ir encontrando tu manera de avanzar, incluso si a veces dudas, te paras o necesitas apoyo. La resiliencia no es un rasgo con el que se nace o no se nace; es una capacidad que **se puede aprender**, entrenar y fortalecer con experiencia, práctica y acompañamiento. Y en la universidad, donde te enfrentas a exámenes, cambios de ritmo, nuevas relaciones y decisiones sobre tu futuro, desarrollar esta capacidad no solo te ayuda a afrontar mejor las dificultades, sino también a aprender de ellas.

Podemos resumirlo con esta idea:

- Cuando te adaptas poco a poco y sigues avanzando, es resiliencia.
- Cuando te bloqueas, te exiges demasiado o sientes que no puedes, es dificultad de adaptación.

Ejemplo:

Marina, 21 años, suspende su primer examen. Piensa que no vale, se compara y evita intentarlo de nuevo. No es falta de capacidad, es dificultad para adaptarse. Cuando logra recolocarse y probar otra forma de estudiar, empieza a avanzar.

¿Por qué suele ocurrir? Factores que influyen

Académicos	Emocionales	Personales / Sociales
Cambios en el ritmo y exigencias	Autoexigencia, perfeccionismo	Comparación con otros
Sobrecarga, exámenes, presión	Dudas sobre capacidades	Miedo al error o al fracaso

Académicos	Emocionales	Personales / Sociales
Nuevas formas de estudiar	Baja tolerancia a la frustración	Sensación de no encajar
Incertidumbre sobre el futuro	Rigidez ante el cambio	Falta de apoyo o aislamiento

Los cambios son inevitables, pero nuestra manera de adaptarnos a ellos se puede aprender y fortalecer.

¿Cómo se manifiesta? Señales de alerta

Las dificultades para adaptarse no siempre se ven de la misma manera. A veces aparecen en lo que piensas, otras en cómo te sientes o en lo que haces (o dejas de hacer). Reconocerlas es el primer paso para poder gestionarlas mejor.

Área	Señales frecuentes
Pensamientos	“No sirvo para esto”, “Los demás pueden y yo no”, “No voy a ser capaz de adaptarme”, dificultad para ver alternativas, centrarse en lo negativo.
Emociones	Inseguridad, frustración, desánimo, sentirse perdido o desbordado.
Conductas	Evitar retos, abandonar a la primera dificultad, aislarse, posponer decisiones, resistirse a cambios necesarios.
Sensaciones corporales	Cansancio constante, tensión, dificultades para dormir, falta de energía o motivación.

Mini test ¿Te reconoces?

Marca los que te ocurran con frecuencia:

1. Cuando algo no sale bien, me cuesta volver a intentarlo.
2. Me bloqueo o evito situaciones nuevas que me generan inseguridad.
3. Dudo de mi capacidad para adaptarme o superar dificultades.
4. Me comparo con otros y siento que no estoy a la altura.
5. Me cuesta gestionar la frustración cuando las cosas no salen como esperaba.
6. Tiendo a rendirme o desmotivarme ante los cambios o errores.

✦ **Nota:** Si te identificas con 3 o más, puede que estés teniendo dificultades de adaptación. Este capítulo puede ayudarte a desarrollar tu resiliencia.

Preguntas para reflexionar

Puedes elegir una o varias para escribirlas en tu cuaderno.

1. ¿Cómo suelo reaccionar cuando algo no sale como esperaba?
2. ¿Qué cambios o situaciones me cuesta más aceptar o afrontar?
3. Cuando me equivoco o fallo, ¿qué me digo a mí mismo? (“No puedo fallar”, “Esto es demasiado para mí”, “Van a pensar que no valgo”, “No estoy preparado”)
4. En esos momentos, ¿qué me ayudaría a adaptarme mejor y seguir adelante? (“Puedo intentarlo de otra manera”, “No tengo que hacerlo perfecto”, “Puedo pedir ayuda”, “Esto forma parte del aprendizaje”)

Lo que me digo (frases automáticas) VS lo que necesito escuchar

Pensamiento automático	Versión más empática y realista
“No sirvo para esto”	“Estoy aprendiendo. Puedo mejorar con práctica.”
“No voy a poder adaptarme”	“Puede costarme, pero puedo hacerlo paso a paso.”
“Todos pueden menos yo”	“Cada persona tiene su ritmo. El mío también es válido.”
“Si fallo, es el final”	“Es un error, no define quién soy ni hasta dónde puedo llegar.”
“Tengo que hacerlo perfecto”	“Puedo hacerlo aceptablemente y seguir avanzado.”

No se trata de hacerlo perfecto, sino de aprender a adaptarte con más flexibilidad y amabilidad hacia ti mismo.

Estrategias y ejercicios para desarrollar resiliencia y adaptarse al cambio

A corto plazo. Para momentos difíciles

Ejercicio 1: Volver a ti

¿Para qué sirve? Recuperar claridad cuando algo no sale como esperabas y no dejar que un mal momento te arrastre.

¿Cuándo usarlo? Después de una mala nota, un error, un bloqueo o un cambio que te descoloca.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Para unos segundos.
- ✓ Respira profundamente.
- ✓ Pon nombre a lo que sientes: “frustración”, “miedo”, “rabia”.
- ✓ Pregúntate: “¿Qué pequeño paso puedo dar ahora para cuidarme o seguir avanzando?”

Ejercicio 2: Dar el siguiente paso

¿Para qué sirve? Salir del bloqueo y recordarte que avanzar no exige hacerlo perfecto.

¿Cuándo usarlo? Cuando dudes, te sientas superado o no sepas por dónde empezar.

¿Cómo hacerlo?:

- ✓ Elige el siguiente paso más pequeño pero posible.
- ✓ Hazlo, aunque sea imperfecto.
- ✓ Recuerda: a veces, resiliencia no es hacerlo todo bien, sino no rendirte contigo mismo.

A medio plazo. Para adaptarte mejor

Ejercicio 3: Aprender del error (no quedarte en él)

¿Para qué sirve? Entender lo que ha pasado y convertirlo en aprendizaje, en lugar de quedarte atrapado en el fallo.

¿Cuándo usarlo? Después de una mala nota, un error o una situación que no salió como esperabas.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ ¿Qué ha pasado realmente? (sin juzgarte)
- ✓ ¿Qué puedo aprender de esto?
- ✓ ¿Qué haré diferente la próxima vez?
- ✓ Recuerda: no se trata de hacerlo perfecto, sino de aprender a hacerlo mejor.

Ejercicio 4: Enfocarte en lo que depende de ti

¿Para qué sirve? Ordenar tus pensamientos y centrar tu energía donde sí puedes actuar.

¿Cuándo usarlo? Cuando te sientas desbordado, sin control o dándole vueltas a todo.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Haz una tabla con dos columnas: Depende de mí | No depende de mí (ej. Estudiar, organizarme, pedir ayuda | Resultados, opiniones, dificultad)
- ✓ Enfócate en lo que sí puedes hacer y aprende a soltar lo que no está en tu control.
- ✓ Da el próximo paso para cambiar lo que sí depende de ti: elige una acción pequeña y concreta para esta semana e indica: “¿Qué harás?” “¿Cuándo?” “¿Cómo sabrás que lo hiciste?”
- ✓ Recuerda que no tienes que hacerlo solo. La resiliencia se construye paso a paso, con apoyo, paciencia y confianza en tu proceso.

A largo plazo. Para construir hábitos y resiliencia

(Ejemplo: autocompasión, rutinas, pedir ayuda, entrenamiento emocional, etc.)

La resiliencia no es algo que aparece de un día para otro. Se construye con hábitos que te ayudan a cuidarte y a adaptarte mejor a lo que vives. En este sentido, adaptarte al cambio es una parte importante de ser resiliente.

Hábito	Cómo te ayuda
Cambiar la forma de interpretar lo que te ocurre	Te permite ver los desafíos como algo manejable, no como una amenaza.
Centrarte en lo que depende de ti	Reduce el estrés y aumenta tu sensación de control.
Hablarte con amabilidad	Te ayuda a avanzar sin quedarte bloqueado por la autoexigencia.
Avanzar en pequeños pasos	Refuerza tu motivación y tu confianza poco a poco.
Apoyarte en otros	Te sostiene en momentos difíciles y te ayuda a adaptarte mejor.

La resiliencia no es resistirlo todo, sino aprender a adaptarte, apoyarte y seguir avanzando, incluso cuando las cosas no salen como esperabas. No se trata de hacerlo perfecto, sino de construir poco a poco una forma más flexible y amable de afrontar lo que te pasa. Dar el paso de apoyarte en otros también es resiliencia.

¿Cuándo pedir ayuda?

A veces, tus propios recursos no son suficientes, y reconocerlo también forma parte de la resiliencia. **Pedir ayuda no es un signo de debilidad, es una habilidad clave de adaptación.** Saber cuándo apoyarte en otros también es resiliencia.

- ✦ Si esto está afectando a tu sueño, tus estudios o tus relaciones.
- ✦ Si te aíslas, pierdes motivación o sientes que todo te super.
- ✦ Si te cuesta adaptarte y el malestar se mantiene en el tiempo.
- ✦ Si sientes que no puedes salir de esta situación por tu cuenta.

Recursos disponibles

- ✦ No estás solo. Muchos estudiantes están pasando por situaciones similares, y existen recursos y personas que pueden acompañarte:
- ✦ Tutor/a académico o profesorado de confianza, amigos, compañeros y familia: tu red también cuenta para ayudarte a ser más resiliente.
- ✦ Guía interactiva y en abierto de la Asociación Americana de Psicología (APA): American Psychological Association. (2011). El camino a la resiliencia. <https://www.apa.org/topics/resilience/camino>

Referencias

- Cyrulnik, B. (2024). *La psicología de la resiliencia: Lo que nos permite reanudar la vida*. Gedisa.
- Fernández-Rosas, J. (2025). *El cerebro resiliente: Neurobiología del estrés y la adaptación*. Independently Published.
- Neenan, M. (2018). *Developing resilience: A cognitive-behavioural approach* [Desarrollando la resiliencia: Un enfoque cognitivo-conductual]. Routledge

“No controlo el viento, pero puedo ajustar las velas. Y eso también es resiliencia.”

7 | Autoestima, autoconcepto, autoimagen y autoeficacia

Raquel Rodríguez Carvajal.

Universidad Autónoma de Madrid.

*“Aferrándote al mástil de los valores,
sosteniendo el sentido para no huir.”*

Rodríguez-Carvajal (2024)

Para comprender cómo nos relacionamos con nosotros mismos en el entorno universitario, es indispensable diferenciar cuatro dimensiones fundamentales de la identidad. La **autoestima** es la evaluación global y subjetiva que hacemos de nuestro valor como personas, la cual afecta nuestra vida diaria y puede evaluarse desde una perspectiva bidimensional que abarca componentes de autovaloración tanto positivos como negativos. Por su parte, el **autoconcepto académico** se refiere a las creencias específicas sobre nuestras habilidades educativas, las cuales se forman de manera conjunta a través de comparaciones sociales con nuestros compañeros, comparaciones dimensionales entre diferentes asignaturas, y comparaciones temporales con nuestro propio rendimiento pasado. La **autoimagen** compone nuestra representación corporal y estética, viéndose fuertemente influenciada en la actualidad por el consumo digital. Finalmente, la **autoeficacia** es la convicción de que poseemos la capacidad de organizar y ejecutar las acciones necesarias para lograr una meta, y su efecto sobre el rendimiento aumenta cuando tenemos certeza metacognitiva sobre estas habilidades.

Estas dimensiones tienen una función adaptativa y protectora, ya que nos ayudan a regular nuestro esfuerzo, predecir el éxito académico y relacionarnos con el entorno. Sin embargo, estos procesos dejan de ser útiles y se convierten en un problema cuando desarrollamos una “autoestima contingente”, es decir, cuando nuestro sentido de valía se vuelve frágil y dependiente de la validación externa (Luna y Rodríguez-Carvajal, 2025). En la era digital actual, la exposición incesante en redes sociales a objetivos de “comparación social ascendente” (personas percibidas como superiores) genera una respuesta de contraste que produce una severa insatisfacción autoreferencial, mermando nuestras autoevaluaciones y emociones positivas.

El impacto de estas dinámicas en la vida universitaria es profundo, ya que la vulnerabilidad ante una mala calificación o la falta de aprobación en redes sociales agota los recursos de los estudiantes, derivando en ansiedad, rumiación y autosabotaje. Afortunadamente, las intervenciones basadas en la atención plena (*mindfulness*) y el entrenamiento en autocompasión han demostrado mejoras consistentes a la hora de reducir esta autoestima contingente. Al cultivar la

autocompasión, los universitarios logran **disminuir su necesidad constante de validación externa**, desarrollando una relación más estable y amable consigo mismos para afrontar los inevitables fracasos académicos.

Los modelos teóricos más actuales distinguen entre una autoestima **contingente** —frágil y dependiente de logros, aprobación o apariencia— y una autoestima **no contingente** o verdadera, anclada en valores intrínsecos y en una relación amable con uno mismo. Aunque una autoestima elevada se asocia consistentemente con mejores resultados en estudios, relaciones, trabajo y salud mental y física (Orth y Robins, 2022), y la autoestima global y las autoestimas de dominio se influyen bidireccionalmente a lo largo del tiempo, los beneficios son mayores cuanto menos condicionada está esa valoración a resultados externos. Los metaanálisis confirman que las intervenciones psicológicas para fortalecer la autoestima en adultos producen efectos positivos consistentes (Niveau et al., 2021), y que las intervenciones digitales adaptadas a universitarios generan mejoras pequeñas pero significativas en el bienestar psicológico, constructo estrechamente vinculado con la autoestima y la autoeficacia. Estas evidencias justifican un entrenamiento específico en autoestima no contingente como complemento de los recursos básicos de afrontamiento.

Ejemplo:

Carlos es un estudiante de primer año que pasa horas en redes comparando su vida y su físico con perfiles idealizados. Si una foto suya no recibe suficientes *likes*, o si saca una nota menor a la esperada, siente de inmediato que es un fracaso total. Tras participar en un taller universitario de autocompasión, Carlos ha empezado a entender que un tropiezo académico no define su inteligencia, logrando desvincular su valía personal de sus calificaciones.

¿Por qué suele ocurrir? Factores que influyen

Académicos	Emocionales	Personales / Sociales
Sobrecarga de exámenes y retroalimentación negativa	Miedo al fracaso y alta sensibilidad al rechazo	Comparación social ascendente y expectativas irreales
Exigencia de resultados para validar la autoeficacia	Baja autocompasión y rigidez cognitiva	Ciber-ostracismo y necesidad de aprobación en redes

¿Cómo se manifiesta? Señales de alerta

Área	Señales frecuentes
Pensamientos	“Si fallo en esto, significa que no sirvo para esta carrera”, “Todos los demás son mejores y más atractivos que yo”.
Emociones	Ansiedad intensa ante la evaluación, frustración extrema frente a las críticas, inestabilidad afectiva, miedo intenso al rechazo social.
Conductas	Procrastinación académica, evitación de tareas desafiantes para proteger el ego, búsqueda constante de validación externa en redes sociales.
Cuerpo	Tensión muscular por estrés prolongado, alteraciones del sueño debido a la rumiación, conductas compensatorias por insatisfacción corporal.

Mini test ¿Te reconoces?

Marca los que te ocurran con frecuencia:

Sobre tu autoestima:

1. Mi sentido de valía personal fluctúa mucho dependiendo de los logros, reconocimientos o reacciones que recibo cada día.
2. Cuando cometo un error, me cuesta tratarme con la misma amabilidad con la que trataría a un buen amigo.
3. Sobre tu autoconcepto académico:
4. Tiendo a compararme con compañeros y a concluir que rindo peor que ellos, incluso en materias donde voy bien.
5. Me cuesta reconocer mis avances académicos a lo largo del curso, aunque objetivamente los haya tenido.

Sobre tu autoimagen:

1. Paso tiempo en redes comparando mi cuerpo con imágenes idealizadas y me siento peor después.
2. Evito o limito ciertas actividades (deporte, playa, exposiciones orales) por inseguridad con mi apariencia física.

Sobre tu autoeficacia:

1. Aunque haya estudiado o preparado algo, dudo a menudo de mi capacidad real para rendir bien en ello.
2. Ante un reto nuevo, me centro más en lo que podría salir mal que en los recursos personales que tengo para afrontarlo.

✦ **Nota:** Si marcas 1 o 2 ítems en una misma área, ese aspecto puede beneficiarse especialmente de los ejercicios correspondientes a ese constructo. Si marcas 4 o más en total, los contenidos y ejercicios de este capítulo están pensados para ayudarte.

Preguntas para reflexionar (autoconocimiento)

Puedes elegir una o varias para escribirlas en tu cuaderno.

1. ¿En qué situaciones específicas noto que mi autoestima se vuelve más dependiente de la opinión de los demás o de los logros académicos?
2. Cuando me enfrento a una dificultad, ¿Cómo es mi diálogo interno? ¿Me hablo con la misma comprensión que le hablaría a un buen amigo?
3. ¿El uso de las redes sociales está moldeando la percepción que tengo sobre mi propio cuerpo y mi éxito personal?

Frases automáticas VS versiones más empáticas

Lo que me digo	Lo que necesito escuchar
“Soy un fraude porque he suspendido este examen.”	“Un examen solo mide mi rendimiento temporal, no define mi inteligencia ni mi valor como persona.”
“Todos en redes sociales tienen vidas y cuerpos mejores que el mío.”	“Las redes muestran una versión editada de la realidad; compararme me hace daño injustamente.”
“Tengo que ser perfecto para que me valoren.”	“La imperfección es parte de aprender. Merezco respeto y aprecio tal como soy.”

Estrategias y ejercicios para manejarlo

A corto plazo. Para momentos intensos

Ejercicio 1: Pausa autocompasiva de 3 pasos. Adaptado de "Self-Compassion Break" del programa Mindful Self-Compassion (Neff y Germer, 2013).

¿Para qué sirve? Para trabajar la autoestima al regular la autocrítica dura y amortiguar el impacto emocional de un suspenso, una crítica o un comentario hiriente. Las intervenciones basadas en mindfulness y autocompasión reducen de forma significativa la autoestima contingente y los programas para fortalecer la autoestima en adultos muestran eficacia consistente.

¿Cuándo usarlo? En los minutos posteriores a un evento que dispare autocrítica intensa.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Reconoce el momento: "Esto es un momento difícil", "Ahora mismo estoy sufriendo".
- ✓ Recuerda la humanidad común: "Muchos universitarios se sienten así; no estoy solo".
- ✓ Ofrécete amabilidad: pon una mano sobre el pecho y di, "Que pueda ser amable conmigo en este momento".

Ejercicio 2: Reencuadre de las tres comparaciones

¿Para qué sirve? Mejorar el autoconcepto académico, al interrumpir la comparación social ascendente automática tras recibir una nota o feedback y activar las comparaciones dimensionales (con otras asignaturas) y temporal (con tu yo pasado), que son más protectoras para el autoconcepto académico.

¿Cuándo usarlo? Justo después de recibir una evaluación académica que te haya impactado.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Identifica la comparación social que haces automáticamente ("soy peor que X").
- ✓ Comparación dimensional: "¿Cómo me comparo con mi rendimiento en otras asignaturas?".
- ✓ Comparación temporal: "¿Cómo me comparo con el yo que empezó el curso hace unos meses?".
- ✓ Formula una frase de síntesis que integre las tres miradas; la temporal suele devolver el sentido de progreso.

Ejercicio 3: STOP ante la comparación corporal

¿Para qué sirve? Mejorar la autoimagen al interrumpir el ciclo de comparación corporal ascendente en redes sociales, que meta-analíticamente deteriora autoimagen, autoestima y emociones positivas.

¿Cuándo usarlo? Cuando te sorprendas comparando tu cuerpo con imágenes idealizadas mientras haces scroll.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ S (Stop): detente y deja el dispositivo.
- ✓ T (Toma aire): respira profundamente tres veces.
- ✓ O (Observa): “¿Qué estoy sintiendo sobre mi cuerpo ahora? ¿Es una comparación justa o está editada?”.
- ✓ P (Procede): elige conscientemente una acción que cuide tu autoimagen (cerrar la app, moverte, contactar con alguien real).

Ejercicio 4: Anclaje pre-desafío con evidencia

¿Para qué sirve? Consolidar la autoeficacia con certeza metacognitiva antes de un desafío evaluativo. El efecto de la autoeficacia sobre el rendimiento es mayor cuando va acompañada de certeza metacognitiva sobre las propias capacidades.

¿Cuándo usarlo? En los 10 minutos previos a un examen, exposición oral, entrevista o situación evaluativa.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Respira en pauta 4-4-6 (inhala 4 s, sostén 4 s, exhala 6 s) tres ciclos.
- ✓ Trae a la memoria dos situaciones pasadas donde afrontaste algo similar y saliste adelante.
- ✓ Identifica qué recursos concretos usaste entonces (preparación, calma, creatividad, pedir ayuda).
- ✓ Verbaliza: “Estos recursos los tengo ahora”, nombrando al menos dos. Entra al reto desde esa certeza.

A medio plazo. Para entender y gestionar

Ejercicio 5: Diario de contingencias

¿Para qué sirve? Identificar en qué áreas tu autoestima se vuelve contingente (dependiente de logros, aprobación o imagen) y reducir progresivamente esa dependencia, que es uno de los mayores predictores de vulnerabilidad emocional.

¿Cuándo usarlo? Una vez al día, preferiblemente por la noche, durante dos semanas.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Responde brevemente en tu cuaderno: “Hoy me he sentido valioso cuando...”.
- ✓ Continúa: “Hoy he sentido que perdía mi valor cuando...”.
- ✓ Reflexiona: “¿Qué tenían en común esos momentos? ¿Dependían de una nota, un like o la aprobación de alguien?”.
- ✓ Al final de la semana, identifica patrones. Reconocer esas contingencias es el primer paso para reclamar tu valía.

Ejercicio 6: Reescritura del diálogo interno académico

¿Para qué sirve? Mejorar el autoconcepto académico al transformar creencias académicas rígidas y absolutas (“no valgo para esta carrera”) en cogniciones precisas basadas en evidencia multi-referencial, aprovechando que la relación entre autoconcepto académico y rendimiento es recíproca.

¿Cuándo usarlo? Cuando identifiques un pensamiento académico catastrofista o absoluto.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Escribe el pensamiento literalmente, sin suavizarlo.
- ✓ Reúne al menos 3 contraejemplos: asignaturas donde sí rindes, *feedback* positivo recibido, avances desde el inicio del curso.
- ✓ Reescribe el pensamiento integrando esos datos en una versión más precisa y honesta.
- ✓ Guárdalo en un archivo al que puedas volver cuando el pensamiento original reaparezca.

Ejercicio 7: Disparadores y flexibilidad de imagen corporal

¿Para qué sirve? La flexibilidad de imagen corporal —la capacidad de tener pensamientos negativos sobre el propio cuerpo sin dejar que dicten la conducta— se asocia meta-analíticamente con menos sintomatología alimentaria y mejor bienestar, y mejora con intervenciones psicológicas.

¿Cuándo usarlo? Semanalmente, durante al menos cuatro semanas.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Lleva un registro breve de momentos en que aparece insatisfacción corporal (situación, pensamiento, emoción, conducta posterior).
- ✓ Identifica 2-3 disparadores recurrentes (ciertas cuentas, ciertos espejos,

ciertos contextos sociales, ciertos estados físicos).

✓ Frente a cada disparador, aplica la fórmula de flexibilidad: “Puedo tener este pensamiento sobre mi cuerpo sin que dicte lo que hago ahora”.

✓ Continúa con la actividad que ibas a hacer (estudiar, salir, hacer ejercicio) independientemente del pensamiento.

Ejercicio 8: Análisis funcional de éxitos pasados

¿Para qué sirve? Mejorar la autoeficacia al construir una base sólida de autoeficacia auténtica a partir de experiencias de dominio pasadas, explicitando los recursos personales empleados. Esta articulación consciente potencia la certeza metacognitiva que amplifica el efecto de la autoeficacia sobre el rendimiento.

¿Cuándo usarlo? Una vez al mes, 20 minutos.

¿Cómo hacerlo?

✓ Elige tres logros significativos de tu vida (académicos, deportivos, relacionales, creativos).

✓ Para cada uno responde por escrito: “¿Qué dificultades encontré?”, “¿Qué recursos personales puse en juego (constancia, curiosidad, pedir ayuda, análisis, creatividad, etc.)?”.

✓ Extrae una lista con los recursos nombrados: es tu “carta de recursos”, tu banco de evidencias de autoeficacia.

✓ Reléela cuando aparezcan dudas sobre tu capacidad ante un nuevo reto.

A largo plazo. Para construir hábitos

Ejercicio 9: Autocompasión sostenida (MBSR/MSC)

¿Para qué sirve? Cultivar de forma estable una autoestima menos contingente mediante la práctica regular de mindfulness y autocompasión. Las intervenciones tipo MBSR tienen un efecto predominante sobre la autoestima contingente, mediado por el aumento de la autocompasión. Los programas para mejorar la autoestima en adultos son eficaces a nivel meta-analítico.

¿Cuándo usarlo? Tres veces por semana, 10-15 minutos, durante al menos dos meses.

¿Cómo hacerlo?

✓ Respiración afectuosa: sentado, acompaña la inhalación con “que pueda ser amable conmigo” y la exhalación con “que pueda aceptarme como soy” (10 min).

✓ Completa con una práctica guiada semanal (apps como *Insight Timer* o recursos del programa MSC).

✓ Escribe una frase de autoaprecio sincero al terminar cada práctica; acumularlas construye una voz interna más amable.

Ejercicio 10: Diversificación de fuentes de feedback

¿Para qué sirve? Un autoconcepto académico robusto se nutre de múltiples fuentes y comparaciones, en lugar de anclarse exclusivamente en una calificación numérica. La influencia bidireccional entre autoconcepto y rendimiento se fortalece cuando integramos comparaciones sociales, dimensionales y temporales.

¿Cuándo usarlo? Durante todo el curso académico.

¿Cómo hacerlo?

✓ Pide *feedback* cualitativo a profesores o tutores sobre aspectos concretos de tu trabajo (argumentación, escritura, rigor, creatividad).

✓ Lleva un “cuaderno de crecimiento” trimestral: qué sabías al inicio y qué sabes ahora, qué errores entiendes, qué preguntas te haces que antes no te hacías.

✓ Reduce la dependencia exclusiva de la nota numérica como medida de tu valía académica.

Ejercicio 11: Movimiento aeróbico con atención interna

¿Para qué sirve? El ejercicio aeróbico mejora significativamente la autoimagen y autoestima corporal de los universitarios en componentes clave (condición física, atractivo percibido y capacidad). Para maximizar los beneficios y reducir la comparación, es importante poner el foco atencional en las sensaciones internas y no en la apariencia, cultivando una autoimagen basada en lo que el cuerpo es capaz de hacer.

¿Cuándo usarlo? Tres sesiones semanales de 30-45 minutos, durante al menos 8 semanas.

¿Cómo hacerlo?

✓ Elige una actividad aeróbica que disfrutes (caminar rápido, correr, nadar, bailar, ciclismo).

✓ Durante la práctica, dirige la atención a sensaciones internas: respiración, pulso, coordinación, temperatura de la piel.

✓ Cuando aparezca pensamiento evaluativo sobre la apariencia, reconócelo y vuelve a las sensaciones internas.

✓ Al terminar, anota en una frase qué te ha agradecido tu cuerpo hoy.

Ejercicio 12: Micro logros con registro metacognitivo

¿Para qué sirve? Construir autoeficacia sostenible a través de evidencias concretas y acumuladas. La articulación metacognitiva explícita (saber que sabes que

puedes) potencia el efecto protector de la autoeficacia sobre el rendimiento.

¿Cuándo usarlo? Al inicio de cada semana, durante todo el curso académico.

¿Cómo hacerlo?

✓ Define una meta semanal pequeña pero significativa (estudiar 45 min/día, preguntar una duda en clase, hacer un resumen del tema 3).

✓ Al cumplirla, registra en una libreta: qué hiciste, qué dificultad tenía y cómo la superaste.

✓ Añade una línea metacognitiva: “¿Por qué sé ahora que soy capaz de X?”, explicitando la evidencia concreta.

✓ Los lunes, relea tus registros: son evidencia objetiva y acumulada de tu capacidad real.

¿Cuándo pedir ayuda?

- ✦ Si esta autoexigencia o insatisfacción afecta tu sueño, tus estudios o tus relaciones personales de forma continua.
- ✦ Si te aíslas, pierdes la motivación por tu carrera, sientes desesperanza recurrente.
- ✦ Si notas que la ansiedad ante la evaluación académica te paraliza, es el momento de buscar apoyo.

Recursos disponibles

- ✦ Muchas universidades disponen de un Servicio de Atención Psicológica de la propia universidad.
- ✦ Talleres de *mindfulness* o reducción de estrés para estudiantes,
- ✦ La fundación ANAR entre otras, ofrecen atención psicológica gratuita y confidencial.

Referencias

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.

Beck, J. S. (1995). *Cognitive therapy: Basics and beyond*. Guilford Press.

- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., y Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delacorte.
- Luna, S., y Rodríguez-Carvajal, R. (2025). The predominant effect of a mindfulness intervention on contingent over explicit self-esteem and the key role of self-compassion. *Self and Identity*, 24(3), 141–165. <https://doi.org/10.1080/15298868.2025.2451794>
- Neff, K. D., y Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Niveau, N., New, B., y Beaudoin, M. (2021). Self-esteem interventions in adults – A systematic review and meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 94, 104131. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2021.104131>
- Orth, U., y Robins, R. W. (2022). Is high self-esteem beneficial? Revisiting a classic question. *American Psychologist*, 77(1), 5–17. <https://doi.org/10.1037/amp0000922>

“No hay un solo modo de sanar,
ni un único tiempo.
Somos el regreso,
el eco de los que caminan con nosotros.
Y en ese volver, aprendemos a ser.”

— Rodríguez-Carvajal, *Entre tú y yo: el arte de sostenernos en movimiento* (2025)

8 | Claridad y consistencia con valores personales

Rosa Romero Moreno.

Universidad Rey Juan Carlos

“Cuando el día a día te aleja de lo que verdaderamente te importa”

Los **valores personales** son direcciones valiosas hacia las que podemos dirigirnos en distintas áreas de nuestra vida. Tiene que ver con quién queremos ser en distintos aspectos de nuestra vida: como pareja, como estudiantes, como profesionales, como amigos. Cada persona da importancia a unos valores diferentes, porque los valores son personales y propios, no son lo que se espera de nosotros. Los valores no se pueden alcanzar, son como brújulas o caminos, que nos muestran en qué dirección queremos ir y por qué hacemos las cosas. Los **objetivos**, en cambio, son metas concretas que sí pueden alcanzarse. Por ejemplo, un valor relacionado con los estudios podría ser *querer aprender cosas que me permitan crecer y ayudar a otras personas a sentirse mejor*. Un objetivo concreto dentro de esa dirección sería aprobar el trabajo fin de grado. Los valores tampoco son emociones. No es un valor «no sentirme triste ni solo». A veces actuar conforme a lo que uno quiere ser y da sentido trae consigo sentimientos difíciles, y aun así merece la pena, porque hay algo reconfortante en ser coherente con lo que uno ha elegido, aunque los resultados no sean inmediatos. Siempre podemos actuar conforme a nuestros valores personales, en cualquier circunstancia de nuestra vida. Lo importante es tener clara la dirección y adaptar nuestra conducta en función de nuestra situación.

¿Estás viviendo de acuerdo con tus valores o a los de otras personas?

Aunque los valores son personales, en la práctica no siempre es fácil identificarlos ni actuar de forma coherente con ellos.

¿Por qué suele ocurrir? Factores que influyen en la falta de claridad y consistencia con los valores

Los valores son elecciones personales. Pero vivimos rodeados de **presiones** externas: la familia, la cultura, lo que se espera socialmente de alguien de tu edad o de tu carrera. A veces hacemos las cosas no porque tengan sentido para nosotros, sino porque es lo que se espera, porque da miedo decepcionar. “Estudio medicina porque en mi familia siempre ha habido médicos” puede ser un valor propio... o puede ser una presión disfrazada de valor.

Cuando lo que hacemos responde sobre todo a motivos extrínsecos -la aprobación de otros, la obligación, el miedo al juicio, las expectativas ajenas- es más fácil acabar

sintiéndonos vacíos, desmotivados o ansiosos. Y cuando eso pasa, tendemos a buscar alivio rápido: el scroll infinito con el móvil, quedarnos en el sofá, comer sin hambre, evitar lo que nos preocupa. Tiene sentido: cuando estamos desconectados de lo que nos importa de verdad, el alivio inmediato cumple una función, nos ayuda a escapar del malestar en el momento. El problema es que a largo plazo nos aleja aún más de nuestros valores. A esto lo llamamos **evitación experiencial** (Hayes et al., 1999): cuando nuestras acciones ya no están guiadas por lo que nos importa, sino por el intento de evitar emociones desagradables. En lugar de preguntarnos “¿qué quiero hacer?”, nos preguntamos “¿qué puedo hacer para no sentirme así?”. Y esa diferencia, aunque pequeña, cambia completamente la dirección en la que vivimos. A corto plazo la evitación funciona, reduce el malestar. Pero a largo plazo se convierte en un patrón que nos atrapa: cada vez evitamos más, nos alejamos más de lo que nos importa y el malestar, paradójicamente, acaba siendo mayor.

Ejercicio de reflexión: Reflexiona sobre conductas que haces en tu día a día. Ahora imagínate que nadie va a enterarse nunca de que lo haces: ni tu familia, ni tus amigos, ni nadie. ¿Seguirías haciéndolo? Si la respuesta es no, probablemente estés haciendo esa conducta por presión social, familiar o por imposiciones externas, no porque constituya un valor importante para ti. Si la respuesta es sí, es porque tiene sentido para ti, porque conecta con quien quieres ser.

Cuando el día a día nos aleja de lo que importa

El **ritmo cotidiano** muchas veces no ayuda. El día a día puede hacer que nos cueste conectar con lo que es verdaderamente importante para nosotros, o que tengamos poca claridad sobre nuestros propios valores. Las entregas de trabajos, los exámenes, los problemas en casa, los conflictos con otras personas... o porque tenemos emociones desagradables como el miedo, la soledad, la vergüenza, la tristeza o la ansiedad. También por los pensamientos que aparecen sin que los invitemos: “seguro que no encuentro trabajo”, “nunca me podré independizar”. Todo eso puede nublarnos la visión de lo que realmente nos importa.

Es como tener una linterna en medio de la oscuridad sin saber hacia dónde apuntarla. Cuando tenemos claros nuestros valores, esa linterna tiene dirección: sabemos hacia dónde alumbrar y podemos avanzar, aunque no veamos el camino entero, solo el siguiente paso. Porque podemos estar muy ocupados y, aun así, estar perdidos.

En el ámbito universitario esto puede traducirse, por ejemplo, en dificultades para rendir académicamente: cuesta arrancar, estudiar se vuelve una carga sin sentido, o uno se pregunta para qué esforzarse. A veces no es falta de capacidad ni de voluntad, sino una señal de que se va en la dirección equivocada.

De los valores a la acción: la consistencia

Tener claros los valores es el primer paso. Pero los valores solo cambian nuestra vida cuando se traducen en acciones concretas del día a día. A estas acciones las llamamos **acciones comprometidas** con valores (Wilson y Luciano, 2002), y realizarlas de forma regular es lo que llamamos consistencia o compromiso con los valores: hacer cosas reales, en tu vida real, que vayan en la dirección de lo que te importa.

Cuando sabemos lo que nos importa, pero no actuamos en consonancia, eso afecta a cómo nos sentimos. Las emociones negativas que sentimos en el día a día a veces son una señal de que hay una distancia entre quién queremos ser y cómo estamos viviendo, es decir, de una falta de consistencia con nuestros valores.

Por ejemplo, imagina que para ti es muy importante tener una relación cercana con tu madre. Le darías un 10 en importancia. Pero llevas una semana sin hablar con ella: consistencia 0. No hace falta un cambio radical. La pregunta es: ¿qué acción pequeña y realista puedo hacer esta semana que vaya en esa dirección? Quizá una llamada de diez minutos para saber cómo está. Quizá quedar a tomar algo. Lo importante es que el paso sea real y posible para ti ahora, con tus circunstancias actuales.

Ejemplo:

Mireia tiene claro que cuidarse es algo muy importante para ella. Pero entre las clases, los trabajos y la presión por sacar buenas notas, los días se le van sin hacer deporte, sin quedar con sus amigas, sin apenas parar. Tiene claros sus valores, pero su nivel de consistencia con el autocuidado es prácticamente nulo.

¿Cómo se manifiesta la falta de claridad o consistencia con valores?

Mini test

A continuación, indica si cada una de las siguientes afirmaciones se aplica a ti (sí/no):

1. En general, no tengo claros cuáles son los valores más importantes en mi vida.
2. Con frecuencia me cuesta conectar con lo que es verdaderamente importante para mí.
3. Me cuesta realizar en el día a día acciones coherentes con mis valores.
4. A menudo dejo de hacer cosas importantes para mí por pensamientos o emociones incómodas.
5. En general, no estoy satisfecho/a con cómo estoy viviendo mi vida.
6. Siento que no estoy dedicando suficiente tiempo o energía a lo que realmente me importa.

Si has marcado tres o más, este capítulo puede ayudarte a avanzar en la dirección que es importante para ti.

Preguntas para reflexionar (autoconocimiento)

1. ¿En qué valores invierto la mayoría de mi tiempo? ¿Coincide con los que más me importan?
2. ¿Cuáles son las barreras o dificultades que me impiden poder avanzar hacia ese/esos valor/es personal/es que deseo mejorar?
3. ¿Qué pequeñas acciones podría hacer esta semana que vayan en la dirección de lo que me importa? ¿Cuál sería una acción concreta para cada uno de mis tres valores más importantes?

Estrategias y ejercicios para manejarlo

Ejercicio 1. El paisaje de mis valores

¿Para qué sirve? Para reflexionar y clarificar cuáles son tus valores personales, así como el grado en que están presentes en tu vida actual.

¿Cuándo usarlo? Cuando quieras tomar conciencia de qué es importante para ti y cómo estás cuidando esas áreas en tu vida.

¿Cómo hacerlo?

✓ Imagina que estás en el campo. Te sientas en una gran piedra y observas el paisaje con calma. Imagina que tus valores personales son los árboles, plantas y flores que hay en ese campo. Estos valores son personales y pueden estar relacionados con diferentes áreas de tu vida, como la pareja, las relaciones sociales o amistades, las relaciones familiares, el tiempo libre y el descanso, el trabajo y la carrera profesional, la educación, el crecimiento y desarrollo personal, la salud y el bienestar físico y mental, la espiritualidad o las inquietudes sociales.

✓ Observa qué ves en el paisaje en este momento de tu vida; puede que algunas plantas estén verdes, cuidadas y en crecimiento, mientras que otras pueden estar descuidadas, marchitas o secas.

✓ Reflexiona sobre cómo está cada una de estas áreas y qué dice ese paisaje sobre cómo estás viviendo actualmente.

Ejercicio 2: Mis invitados en la celebración de mi 80 cumpleaños (adaptado de (Association for Contextual Behavioral Science [ACBS], s.f.)

¿Para qué sirve? Para tomar conciencia de cómo te gustaría vivir en tu vida, reflexionar sobre si estás siendo quien quieres ser con personas significativas e importantes.

¿Cuándo usarlo? Cuando sientas que tienes dificultades para identificar qué valores son importantes para ti o quieres reconectar con ellos, especialmente en momentos de desmotivación, sobrecarga académica, estrés, indecisión para tomar decisiones o cuando tienes frecuentemente emociones negativas.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Imagínate que pasa el tiempo y es el día de tu 80 cumpleaños. Haces una fiesta para celebrarlo. Imagina qué invitados te gustaría de corazón que vinieran a tu fiesta, no quienes probablemente irían. Visualiza a las personas, tus amigos, tu pareja, tu familia, tus compañeros o vecinos. Han preparado un discurso para ti, con lo que has aportado y has impactado en sus vidas. Sale uno por uno a dar el discurso.
- ✓ Piensa qué te gustaría que dijeran de ti, no lo que probablemente dirían.
- ✓ Reflexiona: ¿Estás siendo la persona que te gustaría que describieran? ¿Tus decisiones te acercan o alejan de ella? ¿Qué dos acciones concretas puedes hacer esta semana para vivir más acorde con tus valores?

Ejercicio 3. ¿Valores elegidos o impuestos? (adaptado de García Higuera, 2007)

¿Para qué sirve? Para tomar conciencia de si tus valores son verdaderamente elegidos o están influidos por presiones externas.

¿Cuándo usarlo? Cuando dudes sobre si lo que consideras importante en tu vida responde a elecciones propias o a expectativas culturales, sociales o familiares.

¿Cómo hacerlo? Para cada valor que hayas identificado, marca en qué columna encaja mejor:

Valores influidos por otros	Valores elegidos libremente
Lo elijo porque a personas cercanas les agradaría	Lo elijo porque me produce satisfacción personal y lo siento como propio
Lo elijo porque si no lo hiciera sentiría culpa o vergüenza	Lo elijo porque es importante para mí, independientemente de la opinión de los demás

Ejercicio 4. Eligiendo mejorar dos valores: acciones comprometidas

¿Para qué sirve? Para empezar a realizar acciones coherentes con valores personales importantes que han sido descuidados, promoviendo las acciones comprometidas, incluso en presencia de malestar emocional.

¿Cuándo usarlo? Cuando identifiques áreas importantes de su vida en las que no está actuando como le gustaría.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Elige dos valores importantes en tu vida que te gustaría desarrollar o priorizar hoy.
- ✓ Define 4 acciones concretas y realistas que puedes hacer esta semana para cada uno de los valores.
- ✓ Registra tu experiencia. Completa el siguiente autorregistro tras intentar cada acción: Fecha | Valor | Acción comprometida (concreta) | ¿Realizado? (sí/parcial/no) | Barreras/dificultades | ¿Qué hice con esa dificultad?

✓ Reflexiona: valora del 0 al 10 si tus acciones te han acercado o no tu valor (grado de consistencia con el valor), qué dificultades han aparecido (pensamientos, emociones, situaciones), y cómo has respondido a ellas.

Ejercicio 5. Analizando los motivos o dificultades de desatender mis valores

¿Para qué sirve? Para tomar conciencia de las barreras más habituales (emociones, pensamientos o situaciones) que aparecen cuando intentamos realizar acciones coherentes con nuestros valores, especialmente cuando estos han sido desatendidos.

¿Cuándo usarlo? Cuando tengas claros tus valores y hayas comenzado a realizar acciones comprometidas, pero encuentres dificultades para llevarlas a cabo o mantenerlas.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Piensa en alguna acción comprometida con tus valores que no hayas llevado a cabo.
- ✓ Analiza los motivos. Escribe qué ocurrió en ese momento y qué factores influyeron. Responde: ¿Aparecieron emociones desagradables (miedo, culpa, ansiedad)? Es normal que surjan al actuar según nuestros valores. El objetivo no es eliminarlas, sino actuar a pesar de su presencia. ¿Aparecieron pensamientos que te frenaron (“eres un egoísta”, “no podrás”)? Responde: ¿este pensamiento me acerca o me aleja de mis valores? No hace falta eliminarlos: reconócelos y elige actuar en la dirección que importa.
- ✓ Reflexiona sobre tu respuesta: ¿Qué hiciste ante esas dificultades? ¿Evitaste la acción o intentaste acercarte a tu valor? ¿Qué podrías hacer diferente la próxima vez?

Ejercicio 6. Termómetro de coherencia con mis valores

¿Para qué sirve? Para revisar de forma rápida cómo está tu “paisaje de valores” y valorar si estás viviendo de manera coherente con lo que es importante para ti.

¿Cuándo usarlo? Una vez por semana o cada cierto tiempo, especialmente cuando te sientas sobrepasado/a o experimentes emociones negativas. Intégralo como hábito de autocuidado.

¿Cómo hacerlo? Piensa en tus 2 o 3 valores más importantes y pregúntate: ¿Cómo está hoy mi paisaje en estas áreas? Del 0 al 10, ¿cuánto estoy viviendo de forma coherente con estos valores? ¿Qué pequeña acción puedo hacer esta semana para cuidarlos más?

¿Cuándo pedir ayuda?

- ✦ Si sientes que no tienes claro qué es realmente importante para ti.
- ✦ Si notas que te estás alejando de las personas, actividades o áreas de tu vida que son importantes para ti.

Recursos disponibles

- ✦ <https://www.actmindfully.com.au/>
- ✦ <https://contextualscience.org/>
- ✦ <https://comunidadact.com/recursos/>
- ✦ <https://enmediodelcontexto.com.ar/tarjetasACT/>

Bibliografía

Association for Contextual Behavioral Science. (s.f.). *[80th Birthday Exercise for Values Exploration]*. Recuperado el 12 de abril de 2026, de https://contextualscience.org/80th_birthday_exercise_values_exploration.

García Higuera, J. A. (2007). *Curso terapéutico de aceptación I y II* (2.ª ed.). Gesto Psicología S.L.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York, NY: Guilford Press.

Wilson, K. G., & Luciano Soriano, M. C. (2002). *Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT): Un tratamiento conductual orientado a los valores*. Madrid: Pirámide.

¿Estoy siendo quien quiero ser?

II. Superar Barreras para tu bienestar



9 | Perfeccionismo

Lorena Gutiérrez Hermoso.

Universidad Rey Juan Carlos.

“Ser excelente no duele. Lo que duele es pensar que debes serlo siempre”

El **perfeccionismo** es mucho más que querer hacer las cosas bien. Es una forma de **exigencia** propia que impulsa a fijarse metas altas que, a menudo, suelen resultar difíciles de alcanzar. A primera vista, esto podría ser un impulso para lograr ambiciones o satisfacción personal con uno mismo, e incluso, podría considerarse una virtud: nos podría ayudar a realizar las tareas asignadas con rigor, con constancia, responsabilidad y con ganas de mejorar. Además, podría decirse que este impulso perfeccionista nos facilita que experimentemos placer por trabajar en resolver tareas difíciles y podría considerarse una brújula sobre el nivel de esfuerzo dedicado a determinadas tareas y nos ayuda a reflexionar sobre qué tareas son las más importantes para nosotros mismos.

Pero, ahora, imagina la siguiente escena: te toca entregar un trabajo, pero la idea de cometer un fallo te aterra tanto que prefieres aplazar la entrega, hasta tal punto que te vuelves muy meticuloso llegando a tardar el triple de tiempo que los demás. Una situación muy común, ¿verdad? Esto ocurre porque este tipo de perfeccionismo es fruto de su combinación con el **miedo al error** y con la sensación de que “nunca es suficiente”, generando una fuente continua de **bloqueo**, ansiedad y desgaste emocional.

El perfeccionismo se vuelve **desadaptativo** cuando se convierte en una trampa mental en la que la exigencia ha tomado el control. Puede tener su desarrollo a partir de contextos académicos exigentes, donde la comparación es constante y los logros se convierten en un **marcador de valía personal**. A veces, incluso, puede que surja como una posible estrategia para **manejar la incertidumbre**: “si lo hago perfecto, me aseguro de que nada salga mal”. Es una **forma engañosa de protegernos** ante lo que no podemos controlar como el juicio externo, el miedo o la inseguridad.

En este sentido, el perfeccionismo tiene una función **adaptativa** y es la de impulsarnos a mejorar, a ser responsables y a trabajar con cuidado a la vez que conseguimos mantener nuestro foco en lo que nos importa para superarnos. Pero cuando la balanza se inclina hacia el lado de la exigencia, el perfeccionismo deja de ser un sostén y se convierte en una **carga muy pesada**. Es aquí donde nuestras metas se vuelven **rígidas, inalcanzables** y cualquier mínimo error se vive como un fracaso. En este punto, ya no hablamos de motivación sino de **autoexigencia** que consume energía, felicidad y, por tanto, bienestar.

En la vida universitaria, un estudiante perfeccionista puede invertir horas revisando un trabajo una y otra vez. Manifiesta ansiedad ante cada entrega, la

frustración aparece con frecuencia y el descanso parece algo imposible de permitirse. Para este ejemplo de estudiante, la afección con la que trata de lidiar en el día a día tiene su reflejo en sus relaciones evitando trabajar en equipo o mostrando dificultades para pedir ayuda cuando lo necesita. Todo esto puede conllevar a que la motivación vaya desestructurándose y, de repente, estudiar deja de ser una experiencia de aprendizaje para convertirse en una **prueba constante sobre su valía personal**.

Comprender cómo se manifiesta el perfeccionismo **no significa renunciar a la excelencia**, ni tan siquiera es una carta blanca para no esforzarte. Reconocer cómo puede aparecer dentro de ti te puede ayudar para que el miedo no tome el control, permitiéndote de este modo construir una relación más saludable contigo mismo y con tus estudios. Avanzar va ligado a la idea de que cada paso que des sea posible desde la humanidad y con la convicción de que te mereces estar bien mientras aprendes.

Ejemplo:

Eva revisó tres veces el mismo trabajo antes de entregarlo. Sabía que estaba bien, pero algo dentro de ella decía que siempre podía corregir un poco más. Cuando se dio cuenta de que sus compañeros y compañeras ya habían entregado su trabajo, sintió un nudo en el estómago: “si no es perfecto, no vale”. Y así, lo que empezó como con ganas de hacerlo bien, terminó robándole horas de sueño y mucha paz.

¿Por qué suele ocurrir? Factores que influyen

Académicos	Emocionales	Personales / Sociales
Sobrecarga, exámenes, entregas	Miedo al fracaso y a decepcionar	Comparación, juicios externos (profesorado, familia...)
Cambios, presión, transición a la Universidad	Inseguridad sobre las propias capacidades	Aislamiento por evitar errores
Expectativas de alto rendimiento y evaluación continua	Baja autoestima, autocrítica elevada	Expectativas familiares o culturales acerca de “ser el mejor” o “buscar la mejor versión”
Competencia académica percibida como muy elevada	Necesidad de control, miedo a la incertidumbre	Influencia de redes sociales y presión por mostrar el éxito y no el fracaso
Falta de claridad en criterios de evaluación	Ansiedad y búsqueda de aprobación	Modelos sociales que igualan el valor personal con el rendimiento
Entorno orientado al logro y no al proceso	Dificultad para tolerar la frustración o el error	

A veces, el mayor acto de valentía es dejar de exigirse tanto y empezar a cuidarte más. Porque nombrar lo que nos duele, es un avance para comenzar a aliviarlo.

¿Cómo se manifiesta? Señales de alerta

El perfeccionismo no aparece de golpe. Se cuela en tu mente condicionando todo lo que piensas, sientes, haces y hasta en cómo responde tu cuerpo. Reconocer sus señales es el primer paso para entenderlo y conocerte.

Área	Señales frecuentes
Pensamientos	“Si no lo hago perfecto, no vale para nada”, “Los demás lo harán mejor que yo”, “No puedo permitirme fallar”, “Debería esforzarme más, siempre más”
Emociones	Ansiedad, miedo a equivocarse, frustración porque algo no sale como se espera, inseguridad, culpa por descansar o fallar.
Conductas	Revisar tareas múltiples veces, posponer entregas (procrastinación perfeccionista), evitar pedir ayuda, dedicar tiempo excesivo en detalles, abandonar proyectos.
Cuerpo	Tensión muscular (sobre todo en cuello y hombros), problemas de sueño, dolor de cabeza, cansancio constante, molestias estomacales.

Mini test ¿Te reconoces?

Marca aquellas frases que reconozcas que te suelen ocurrir con frecuencia:

1. Me cuesta entregar trabajos o tareas porque siento que podría mejorarlo.
2. Cuando cometo un error, por pequeño que sea, le doy muchas vueltas y me siento mal.
3. Suelo compararme con mis compañeros y pienso que debería hacerlo tan bien como ellos (o mejor).
4. Dedico demasiado tiempo a detalles que no son tan importantes, incluso cuando tengo otras cosas urgentes que hacer.
5. Me cuesta pedir ayuda porque siento que debería poder con todo yo solo.
6. Descansar me genera culpa cuando siento que todavía no he hecho “lo suficiente”.

✦ **Nota:** Si marcaste 3 o más, puede ser que estés experimentando perfeccionismo, y este capítulo puede ayudarte a entender y manejar mejor lo que estás sintiendo. Para seguir ayudándote, te animamos a que puedas realizarte las siguientes preguntas de reflexión:

Preguntas para reflexionar

Para comprender mejor cómo el perfeccionismo puede estar influyendo en tu día a día, te proponemos reflexionar sobre estas preguntas. Respóndelas con calma, con honestidad y sin juicio. Recuerda que el objetivo es conocerte un poco más:

1. ¿En qué momentos de la vida académica siento que la autoexigencia me pesa más de lo que me ayuda?
2. ¿Qué emociones aparecen cuando algo no me sale como esperaba o cuando cometo un error?
3. ¿Cómo afecta la búsqueda de la perfección en mis relaciones sociales, en mi descanso o en mi bienestar en general?
4. Si me diera un consejo desde la amabilidad, ¿Qué me diría cuando note que estoy siendo exigente contigo mismo?

Frases automáticas VS versiones más empáticas

Lo que me digo	Lo que necesito escuchar
“No puedo fallar, tengo que hacerlo perfecto”	“Puedo esforzarme sin exigirme tanto. Equivocarme también forma parte del aprendizaje”.
“Si no doy el máximo siempre, los demás pensarán que soy mediocre”	“Mi valor no depende de un rendimiento constante y sin descanso. Me merezco, precisamente, descansar y tener límites”.
“Debería hacerlo mejor... siempre mejor”	“Hago lo que puedo con los recursos que tengo a día de hoy y, eso, ya es lo suficientemente valioso”.
“No puedo entregar esto así, aún no está lo suficientemente bien”	“Cada persona tiene su ritmo propio. El progreso es mío y compararme solo me desgasta”.

“Cada vez que transformas una frase automática en una más amable, das un paso hacia una relación contigo más ligera, humana y sostenible.”

Estrategias y ejercicios para soltar la perfección

A corto plazo. Para momentos intensos y ganar bienestar

Ejercicio 1: Lo suficiente bueno para hoy

¿Para qué sirve? Para frenar las revisiones infinitas, reducir la autoexigencia y aprender a aceptar trabajos que cumplen su función, aunque no sean perfectos.

¿Cuándo usarlo? Cuando te sorprendas revisando algo por tercera vez, dudando en entregar una tarea, o sintiendo que “aún no está lo bastante bien”.

¿Cómo hacerlo

- ✓ Elige la tarea que estás intentando terminar perfecta.
- ✓ Dedica 3 minutos a escribir qué necesita esa tarea para ser “funcional” (no perfecta): ¿qué objetivos cumple?, ¿qué requisitos mínimos ya tiene?
- ✓ Marca con un *check* lo que ya está completo.
- ✓ Pregúntate: “¿Esto cumple su propósito, aunque no sea perfecto?”
- ✓ Si la respuesta es SÍ, entrégalo o pasa al siguiente paso.
- ✓ Respira hondo y repite mentalmente: “Lo suficientemente bueno también es válido.”

Ejercicio 2: Pausa de 60 segundos para frenar la autoexigencia

¿Para qué sirve? Para interrumpir el ciclo de presión, bajar la ansiedad en momentos de bloqueo y reconectar con una postura más amable hacia ti.

¿Cuándo usarlo? Cuando notes tensión en el cuerpo, te sientas desbordado, o aparezcan pensamientos del tipo “no puedo fallar”, “debo dar más”, “tengo que hacerlo perfecto”.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Detén la tarea durante 60 segundos.
- ✓ Cierra los ojos y realiza esta secuencia:
- ✓ Inhala 4 segundos
- ✓ Mantén 2 segundos
- ✓ Exhala 6 segundos
- ✓ Identifica el pensamiento que te está presionando (“No puedo fallar”, “No es suficiente”).
- ✓ Sustitúyelo por una frase empática breve (“Estoy haciendo mi parte”, “Puedo avanzar sin exigirme tanto”).
- ✓ Retoma la tarea desde esa postura más amable.

A medio plazo. Para comprenderte mejor y transformar hábitos

Ejemplo 3: El mapa de mis exigencias

¿Para qué sirve? Para identificar de forma más profunda en qué momentos, contextos y asignaturas aparece tu perfeccionismo, y qué lo dispara. También permite ver patrones que no suelen detectarse en el día a día.

¿Cuándo usarlo: Cuando quieras comprender mejor de dónde viene tu autoexigencia y por qué se activa: al final de la semana, después de exámenes, o en periodos en los que te sientes más rígido con tus tareas.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Durante 7 días, anota brevemente en una hoja o en tu móvil situaciones en las que hayas sentido exigencia excesiva (ej.: estudiar, entregar trabajos, hablar en clase).
- ✓ En cada situación registra tres elementos: ¿Qué pasó? (“Tenía que preparar una presentación”), ¿Qué pensé? (“No puedo equivocarme”), ¿Qué sentí? (ej. ansiedad, tensión, inseguridad...).
- ✓ Al final de la semana, revisa tus notas y subraya lo que se repite.
- ✓ Pregúntate: ¿Qué situaciones me activan más?, ¿Qué pensamientos automáticos aparecen con más frecuencia?, ¿Qué emociones están detrás de mi autoexigencia?
- ✓ Termina escribiendo un pequeño resumen de 4–5 líneas sobre lo que has descubierto.

Ejercicio 4: Entrenar la flexibilidad desde objetivos realistas y revisables

¿Para qué sirve? Para aprender a planificar con criterios más amables y realistas, reducir la presión y romper la idea de que todo debe hacerse “al máximo nivel”. También fomenta la flexibilidad cognitiva y la autocompasión.

¿Cuándo usarlo? Al comenzar un nuevo trabajo, una asignatura, un proyecto grupal, o cuando notes que tus estándares te generan ansiedad o bloqueo.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Elige una tarea o proyecto importante de las próximas semanas.
- ✓ Define tres niveles de objetivo:
- ✓ Mínimo realista: lo que puedes lograr, aunque tengas una semana complicada.
- ✓ Adecuado: lo que harías en condiciones normales, sin exigirte en exceso.
- ✓ Óptimo: lo que te gustaría alcanzar, sin que sea una obligación.
- ✓ Escribe cada nivel en una hoja o aplicación de notas.
- ✓ Durante las siguientes semanas, revisa tu progreso cada 3–4 días:

- ✓ Ajusta el nivel si cambian tus circunstancias.
- ✓ Observa si tiendes siempre hacia el “óptimo” aunque no lo necesites.
- ✓ Recuerdate que cumplir el mínimo realista también es válido.
- ✓ Al terminar, evalúa qué te funcionó, qué no y qué aprendiste sobre tus límites y ritmos.

A largo plazo. Para transformar tu relación con la autoexigencia

Ejercicio 5: Practicando mi autocompasión

¿Para qué sirve? Para desarrollar una forma más amable de relacionarte contigo mismo, reducir la culpa asociada al descanso y construir un diálogo interno más flexible y humano.

¿Cuándo usarlo? A lo largo de un cuatrimestre, especialmente en periodos de alta carga académica, momentos de estrés o cuando notes que vuelven patrones de autoexigencia rígida.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Elige un cuaderno dedicado exclusivamente a este proyecto.
- ✓ Cada semana, escribe durante 10 minutos sobre alguno de estos temas:
- ✓ Una situación en la que fuiste demasiado exigente contigo.
- ✓ Cómo te hablaste en ese momento y cómo te habría gustado hablarte.
- ✓ Qué necesitas para cuidarte mejor en esa etapa del curso.
- ✓ Al finalizar cada mes, revisa tus escritos y responde: ¿Qué patrones se repiten?, ¿Qué avances pequeños estoy haciendo?, ¿Qué me está costando aún?
- ✓ Elige una frase de autocompasión para ese mes (por ejemplo: “Estoy aprendiendo, no tengo que hacerlo perfecto”). Ponla donde puedas verla.
- ✓ Mantén este ejercicio durante 3–6 meses, observando cómo evoluciona tu diálogo interno.

Ejercicio 6: Entrenando mi tolerancia al error

¿Para qué sirve? Para reducir el miedo al fallo, flexibilizar estándares y aprender a convivir con la incomodidad de no hacerlo todo perfecto. Desarrolla habilidades de afrontamiento fundamentales contra el perfeccionismo mantenido en el tiempo.

¿Cuándo usarlo: A lo largo del curso, especialmente cuando enfrentas tareas que te generan ansiedad, trabajos grandes, presentaciones orales o proyectos en grupo.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Elige una actividad semanal donde te permitas deliberadamente no hacerla perfecta (pequeña, segura y controlada):
 - ✓ Entregar un borrador sin revisarlo infinitas veces.
 - ✓ Mandar un email sin releerlo diez veces.
 - ✓ Participar en clase, aunque no tengas la respuesta “ideal”.
 - ✓ Después de cada práctica, escribe brevemente: ¿Qué hice?, ¿Qué temía que pasara?, ¿Qué pasó realmente?, ¿Qué aprendí de esta experiencia?
 - ✓ Cada mes, aumenta ligeramente la dificultad de la práctica (sin forzar demasiado).
 - ✓ Observa cómo tu tolerancia al error aumenta y cómo baja la ansiedad con el tiempo.
 - ✓ A los 3 meses, revisa todo y anota: ¿Qué me asusta ahora menos que antes?, ¿En qué momentos me noto más libre y menos rígido?
- ✓ Recuerda: Trabajar tu perfeccionismo no significa rendirte, sino aprender a cuidarte para avanzar con más calma, más libertad y más coherencia contigo mismo.

¿Cuándo pedir ayuda?

A veces, incluso poniendo en práctica estrategias personales, el perfeccionismo sigue ocupando demasiado espacio y empieza a afectar de forma notable a tu bienestar. Cuando esto ocurre, es importante pedir apoyo externo. Algunas señales que indican que ha llegado ese momento son estas frases a modo de ejemplo:

- ✦ Si sientes que la autoexigencia te desborda con tareas que antes llevabas con normalidad.
- ✦ Si tu estado de ánimo se resiente y aparece ansiedad, irritabilidad o tristeza.
- ✦ Si te cuesta concentrarte o disfrutar del tiempo libre.
- ✦ Cuando tu ámbito académico deja de ser la única esfera afectada.

Recursos disponibles

- ✦ Módulo Clínico del CCI (Centro de Intervenciones Clínicas o Centre for Clinical Interventions) ofrece de forma pública y gratuita un cuaderno de trabajo (workbook) titulado **Perfectionism in Perspective**. Es un recurso basado en la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) dividido en módulos independientes para trabajar el pensamiento de “todo o nada”, las reglas rígidas y los experimentos conductuales. <https://www.cci.health.wa.gov.au/resources/looking-after-yourself/perfectionism>

- ✦ Si quieres profundizar más sobre el perfeccionismo, te animamos a que puedas entrar en el siguiente código QR para escuchar un breve **podcast** sobre el perfeccionismo.

Referencias

- Morgan Schafler, K. (2023). *Guía para perfeccionistas que quieren perder el control: Cómo encontrar la calma y desarrollar tus superpoderes*. Zenith.
- Brown, B. (2025). *Los dones de la imperfección: Deja atrás lo que crees que deberías ser y abraza quién realmente eres*. Zenith
- Mallinger, A. E. y De Wyze, J. (2010). *La obsesión del perfeccionismo: Soluciones para acabar con el control excesivo*. Paidós
- Rutherford, M. R. (2019). *Perfectly hidden depression: How to break free from the perfectionism that masks your depression* [Depresión perfectamente oculta: Cómo liberarse del perfeccionismo que enmascara tu depresión]. New Harbinger Publications

“El camino está en aprender a avanzar con suavidad,
con respeto hacia ti y con la certeza de que mereces
encontrarte bien contigo en cada paso que des.”

10 | Neurodivergencia

Celia Nogales González.

Universidad Rey Juan Carlos de Madrid

“En la variedad de nuestras mentes nace la riqueza humana”

La neurodiversidad reconoce que existen múltiples formas válidas de funcionamiento neurológico, y que esas diferencias no son fallos o déficits, sino **variaciones naturales** de la especie humana. A partir de este reconocimiento, el término neurodivergencia se usa para describir a quienes procesan la información, atienden, perciben, aprenden o se comunican de manera diferente al patrón mayoritario o “**neurotípico**”. Estas formas de funcionamiento tienen un origen neurobiológico y genético: el cerebro no se desarrolla siguiendo una trayectoria única.

“Neurodivergencia” NO es un diagnóstico. Aunque algunas personas con determinados diagnósticos presentan perfiles neurodivergentes. En la universidad cada vez son más frecuentes los perfiles neurodivergentes (McDowall y Kiseleva, 2024), destacando:

Personas dentro del **trastorno del espectro autista (TEA)**: presentan diferencias en la comunicación social, en la comprensión de claves implícitas, en el procesamiento sensorial, con preferencia por rutinas y estructuras claras. Pueden destacar en áreas de interés específicas, pero tener dificultades en trabajos grupales, tareas poco estructuradas o entornos sensorialmente sobrecargados. También pueden interpretar literalmente normas sociales, ironías o dobles sentidos, lo que puede generar malentendidos o sensación de aislamiento.

- Personas con **trastorno por déficit de atención con o sin hiperactividad (TDAH)**: suelen presentar dificultades en la atención sostenida, la organización, la planificación y el control de impulsos, con variabilidad en la motivación y el rendimiento. Pueden tener problemas para mantener la atención, organizar tareas o cumplir plazos. Su rendimiento puede ser brillante en tareas que les motivan (hiperfoco) y muy bajo en tareas monótonas. Pueden mostrar impulsividad en las interacciones, lo que puede interpretarse erróneamente como falta de interés o de respeto.
- Dificultades de aprendizaje, como la **dislexia**: implican dificultades en la lectura precisa y fluida, en la decodificación y en la ortografía, o en el manejo de razonamiento matemático. Su rendimiento puede verse comprometido en exámenes con límite de tiempo o lecturas complejas. Pueden evitar leer en voz alta, participar en debates o hacer presentaciones por miedo a equivocarse o ser juzgados.

- **Altas capacidades:** pueden mostrar hiperfocalización, pensamiento rápido, analítico y creativo, curiosidad intensa, alta sensibilidad y un elevado nivel de autoexigencia. A veces presentan aburrimiento o desmotivación cuando las tareas no suponen un reto, así como perfeccionismo y miedo al error.

Las particularidades neurodivergentes pueden convertirse en fuentes valiosas de **fortaleza** y adaptación. La **hiperfocalización** puede impulsar un rendimiento excepcional en tareas que requieren análisis profundo o dominio técnico; la sensibilidad intensa puede favorecer habilidades interpersonales, artísticas o profesionales basadas en la empatía; la atención al detalle resulta clave en trabajos de precisión, revisión, diseño o análisis; y el pensamiento crítico y original facilita resolver problemas complejos y generar ideas novedosas. Incluso la tendencia a cuestionar lo establecido puede enriquecer a los equipos aportando perspectivas alternativas.

La **neurodivergencia** no es un problema en sí misma; se vuelve problemática cuando entra en conflicto con **entornos que exigen homogeneidad**, carecen de apoyos u obligan a un esfuerzo constante por “encajar” en formas de funcionamiento que no se ajustan a la propia manera de procesar el mundo (Butcher y Lane, 2025). Esta fricción puede generar ansiedad por rendimiento, baja autoestima, **agotamiento por enmascaramiento**, sensación de no encajar, problemas de sueño, frustración, dificultades de organización, **sobrecarga sensorial**, retos en las **relaciones sociales** o fluctuaciones en la motivación.

La neurodivergencia es una parte legítima de la diversidad humana y amplía nuestra variabilidad. Aunque a veces genera **dificultades de adaptación al contexto**, la responsabilidad recae en crear entornos universitarios más accesibles y respetuosos. Los estudiantes con neurodivergencia son muy heterogéneos, pero comparte una experiencia común: la universidad suele estar diseñada para un perfil “estándar” que no siempre se ajusta a sus necesidades, lo que produce barreras de acceso y de éxito académico (Aguilera Rodríguez et al., 2024). Por ello, resulta esencial ofrecer apoyos adecuados que permitan a todas las personas desplegar su potencial y participar en igualdad de condiciones en la vida universitaria.

Ejemplo:

Alejandra llega a clase con energía y ganas de participar, pero pierde la atención pasados unos 15 minutos. Su rendimiento oscila mucho según la motivación del día. Se siente desbordada cuando debe organizar varias tareas y suele entregar trabajos al límite. Aun así, cuando un proyecto le interesa, trabaja con gran intensidad y creatividad, y sus compañeros valoran su espontaneidad y entusiasmo.

¿Por qué suele ocurrir? Factores que influyen

Factores académicos	Factores emocionales	Factores emocionales y sociales
Metodologías rígidas y poco flexibles	Ansiedad	Dificultad para interpretar normas sociales implícitas, ironías o dobles sentidos
Evaluaciones centradas en memoria, velocidad de procesamiento o multitarea	Baja autoestima académica	Problemas en la comunicación espontánea o interacción en grupos
Instrucciones poco claras o tareas ambiguas	Estrés crónico por enmascaramiento	Sobrecarga sensorial en pasillos, cafeterías o aulas ruidosas
Sobrecarga de trabajos y plazos ajustados	Agotamiento mental por sobrecarga estimular	Falta de comprensión por parte de compañeros o docentes. Estigma
Falta de apoyos, adaptaciones o materiales accesibles	Miedo al error, perfeccionismo o autoexigencia elevada	Aislamiento social o dificultad para formar redes de apoyo
Clases largas, sin descansos	Sensación de no pertenencia	Dificultad en la gestión del tiempo y organización
Exámenes orales o presentaciones públicas. O trabajos en grupo con poca estructura o sin roles definidos	Frustración por la variabilidad en el rendimiento o la dificultad para mantener rutinas	Historia previa de incomprensión, esfuerzo desproporcionado o experiencias negativas en etapas educativas anteriores

El mundo puede ser ruidoso e incierto, pero posees una forma poderosa, maravillosa y única de responder, crear y reinventarte.

¿Cómo se manifiesta? Señales de alerta

La neurodivergencia no se manifiesta igual en todas las personas. Es fundamental identificar cómo aparece en ti (qué patrones, necesidades, fortalezas, dificultades tienes), para poder comprenderte mejor y pedir los apoyos que realmente te pueden ayudar.

Área	Señales frecuentes
Pensamientos	Dificultad para organizar ideas; pensamientos acelerados o dispersos; anticipación negativa y sobre análisis de interacciones sociales y ante evaluaciones; sensación de “no llegar” pese al esfuerzo; hiperfocalización en temas de interés.
Emociones	Ansiedad ante la evaluación o situaciones sociales; frustración; miedo al error; baja autoestima académica; saturación emocional tras jornadas largas; irritabilidad por sobrecarga sensorial; sensación de no encajar.
Conductas	Perfeccionismo, procrastinación; evitación de tareas ambiguas o grupales; dificultad para iniciar o terminar actividades y cambios en el ritmo de estudio; interrupciones impulsivas; necesidad de rutinas claras y entornos tranquilos; conductas de enmascaramiento.
Cuerpo	Fatiga intensa; dolores de cabeza o tensión muscular; dificultades de sueño; hipersensibilidad sensorial; inquietud motora; bloqueos físicos; necesidad de moverse, balancearse o regularse sensorialmente.

Mini test ¿Te reconoces?

Marca los que te ocurran con frecuencia:

1. Siento que pienso o aprendo la información de una forma distinta a la mayoría.
2. Me cuesta adaptarme a ciertos entornos (ruido, luces, multitudes, cambios inesperados...) y eso afecta a mi concentración y bienestar.
3. Puedo rendir de forma excelente en temas que me interesan, pero me bloqueo o me desmotivo con tareas ambiguas o monótonas.
4. A menudo necesito más claridad en las instrucciones, más tiempo o estrategias diferentes para estudiar y mantener la atención.
5. Las interacciones sociales pueden resultarme agotadoras o difíciles de interpretar, especialmente en grupos grandes y dinámicas informales.
6. Siento que hago un sobreesfuerzo por “encajar” o para funcionar como los demás esperan de mí. Me siento cansado, ansioso y creo que “no estoy a la altura”.

✦ **Nota:** Si marcas 3 o más, puede que seas una persona neurodivergente en una situación de vulnerabilidad y este capítulo puede ayudarte a entender y manejar mejor lo que estás sintiendo y orientarte en la búsqueda de ayuda profesional y social.

Preguntas para reflexionar

Puedes elegir una o varias para escribirlas en tu cuaderno

1. ¿Qué momentos del día, personas, tareas o situaciones me generan más malestar (cansancio, ansiedad...)? ¿Qué tienen en común estas situaciones? (identificar los antecedentes que te generan malestar).
2. ¿Qué apoyos o cambios me ayudarían a enfrentar mis dificultades académicas, sociales o emocionales, en el ámbito universitario? (identificar qué necesitas del entorno para estar mejor).
3. ¿Qué tareas o actividades me resultan especialmente fáciles o estimulantes, incluso cuando a otros les cuesta más? (identificar tus fortalezas académicas).
4. ¿Qué estrategias he desarrollado a lo largo de mi vida, para poder adaptarme mejor al mundo académico y social? (identificar tus estrategias de afrontamiento).

Lo que me digo (frases automáticas) VS lo que necesito escuchar

Pensamiento automático	Versión más empática y realista
"He fallado porque no valgo".	"Fallar es humano. Un fallo no me define como persona, ni mi valía, ni mis posibilidades".
"Voy atrasado, no voy a llegar".	"Avanzo a mi manera. Mi proceso tiene valor. Puedo pedir ayuda cuando lo necesite".
"Me miran como a un bicho raro"; "Siempre digo algo inapropiado".	"Pueden verme diferente. Eso no significa que no me valoren tal y como soy. Es muy probable que muchas personas no me juzguen como yo imagino".
"Si necesito ayuda significa que soy débil".	"Todo el mundo necesita ayuda en algún momento. Pedir ayuda es una forma de cuidarme".
"Necesito hacer pausas. No soy capaz de seguir el ritmo".	"Las pausas son una estrategia para maximizar mi potencial, no un problema".

Los pensamientos pueden ser duros y poco precisos. El objetivo no es cambiarlos por un optimismo vacío o de color de rosa, sino transformarlos en pensamientos que se ajusten más a la realidad, que sean más amables y respetuosas conmigo mismo.

Estrategias y ejercicios para manejar la neurodivergencia

A corto plazo. Para momentos intensos

Ejercicio 1. Práctica breve de relajación o regulación

¿Para qué sirve? Reducir la activación, mejorar la concentración y prevenir la saturación sensorial o emocional.

¿Cuándo usarlo? Antes de estudiar, al empezar una clase, después de una interacción intensa o cuando notes tensión o bloqueo.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Realiza 3-5 minutos de respiración diafragmática o respiración 478.
- ✓ Haz una pausa sensorial (cerrar los ojos, estirar, beber agua, cambiar de postura).
- ✓ Mantén la atención en el cuerpo y en el ritmo de la respiración.

Ejercicio 2. Expresar tus necesidades concretas a un compañero o al docente

¿Para qué sirve? Mejorar la comunicación, reducir malentendidos y crear un entorno más ajustado a tu forma de funcionar.

¿Cuándo usarlo? En trabajos en grupo, clases con instrucciones poco claras o situaciones donde necesites apoyo puntual.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Elige una necesidad específica.
- ✓ Exprésala de forma directa y amable: “Me ayuda si las instrucciones están por escrito”, “¿Podemos dividir las tareas de forma clara?”.
- ✓ Mantén el mensaje breve y concreto.

A medio plazo. Para entender y gestionar

Ejercicio 3. Buscar a un compañero tutor o tomador de apuntes

¿Para qué sirve? Contar con apoyo académico estable, reducir la carga de organización y mejorar la comprensión del temario.

¿Cuándo usarlo? Cuando las clases sean rápidas o difíciles de seguir, o cuando necesites un punto de referencia para estudiar.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Identifica a alguien de confianza.
- ✓ Propón un acuerdo sencillo: compartir apuntes, revisar juntos el temario o comentar dudas después de clase.
- ✓ Estableced un ritmo cómodo para ambos.

Ejercicio 4. Crea una rutina de estudio adaptada a tu forma de funcionar

¿Para qué sirve? Aumentar la sensación de control, reducir la procrastinación y evitar la sobrecarga.

¿Cuándo usarlo? Al inicio de un nuevo mes, antes de exámenes o cuando notes que tu organización se desordena.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Diseña un plan semanal con bloques cortos, descansos sensoriales, recordatorios visuales y tareas divididas en pasos pequeños.
- ✓ Ajusta la rutina según lo que observes que te funciona.
- ✓ Pide ayuda si la necesitas, para ajustar tu plan.

A largo plazo. Para construir hábitos y resiliencia

Ejercicio 5. Acude al centro de discapacidad o unidad de apoyo de tu universidad

¿Para qué sirve? Acceder a adaptaciones, recursos, tutorías y apoyos oficiales que pueden mejorar tu experiencia académica.

¿Cuándo usarlo? Al inicio del curso, cuando sientas que necesitas más apoyo o cuando quieras explorar tus derechos y opciones.

¿Cómo hacerlo? Solicita una cita, explica tus necesidades y pregunta por posibles adaptaciones (tiempo extra, aula tranquila, apoyo en organización, etc.). Específicamente, en la URJC, contamos con la Unidad de atención a personas con Discapacidad y Necesidades Educativas Especiales (NEE): <https://www.urjc2030.es/uapdnee/>

Ejercicio 6. Desarrolla un manual personal de funcionamiento

¿Para qué sirve? Conocer mejor, identificar patrones y comunicar tus necesidades con claridad y seguridad.

¿Cuándo usarlo? A lo largo del curso, especialmente en momentos de cambio, estrés o nuevas asignaturas.

¿Cómo hacerlo? Registra qué te ayuda, qué te bloquea, qué señales de saturación reconoces y qué estrategias funcionan mejor. Revísalo y actualízalo frecuentemente.

¿Cuándo pedir ayuda?

- ✦ Si notas que tu forma de estudiar no te funciona y no sabes cómo reorganizarte.
- ✦ Si te sientes desbordado por los estímulos y eso afecta a tu día a día.
- ✦ Si te cuesta comunicar tus necesidades y eso te genera malestar o conflictos.
- ✦ Si te sientes sola o desconectado y te cuesta encontrar apoyo en tu entorno.
- ✦ Si la universidad parece un esfuerzo imposible en lugar de un reto manejable.

Recursos disponibles

- ✦ Servicio de atención a la discapacidad y NEE de tu universidad. En la URJC es: <https://www.urjc2030.es/uapdnee/>
- ✦ Servicio de atención psicológica de tu universidad.
- ✦ Profesorado de confianza que te ayude a planificar la asignatura.
- ✦ Asociaciones de estudiantes con actividades de apoyo entre iguales.

Referencias

- Aguilera Rodríguez, G., Márquez González, C. V., Villaseñor-Cabrera, T. J., y Valadez Sierra, M. de los D. (2024). University experiences of students and graduates with neurodiversity: Tools for creating a specialized mentoring program related to working life. *Frontiers in Education*, 9, 1432930. <https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1432930>
- Butcher, L., y Lane, S. (2025). Neurodivergent (autism and ADHD) student experiences of access and inclusion in higher education: An ecological systems theory perspective. *Higher Education*, 90, 243–263. <https://doi.org/10.1007/s10734-024-01319-6>
- McDowall, A., y Kiseleva, M. (2024). A rapid review of supports for neurodivergent students in higher education: Implications for research and practice. *Neurodiversity*, 2, 1–16. <https://doi.org/10.1177/27546330241291769>

“Brillo distinto, sí. Pero brillo con una fuerza incalculable”.

11 | Estigma en salud mental

Octavio Luque Reca.

Universidad Rey Juan Carlos

“Cuando te cuesta dar el paso de pedir ayuda, no por cómo te sientes, sino por lo que crees que pensarán de ti”

El **estigma** en salud mental suele describirse como una “marca” social. No es una marca visible, claro, sino una idea que puede quedar adherida a la persona cuando se interpreta su malestar psicológico (ansiedad, depresión, ataques de pánico, consumo problemático, trastorno alimentario, etc.) como una **señal de menos valía** o de menor capacidad. En lugar de ver el problema como una dificultad humana y frecuente, el estigma introduce una **lectura moral o identitaria**, dando a entender que “si te pasa esto” entonces “eres de una manera” (débil, inestable, poco fiable, peligroso, incapaz de controlarte, etc.). Esa es la clave: el estigma no se limita a una opinión puntual, sino que convierte un estado o una experiencia en una **etiqueta** que define a la persona y condiciona cómo otros la tratan, así como cómo ella misma se mira y se trata (Thornicroft et al., 2022; Vogel y Wade, 2022).

En este sentido, el estigma se parece al prejuicio porque implica juicios negativos sobre alguien o sobre un grupo de personas. Aun así, suele ir más allá, ya que incluye un proceso completo: se ponen etiquetas, se activan estereotipos, aparece distancia social (preferir no acercarse, no contar con esa persona, evitarla) y, finalmente, pueden aparecer conductas discriminatorias (exclusión, burlas, trato injusto, pérdida de oportunidades) (Thornicroft et al., 2022; Vogel y Wade, 2022). Por eso, cuando hablamos del estigma asociado a la salud mental, no nos referimos solo a **creencias o ideas**, sino también a **conductas** concretas, a **omisiones** (lo que no se dice o no se hace) y al **ambiente social** que se crea alrededor de estas experiencias.

Para comprenderlo mejor, suele ser útil distinguir **tres dimensiones**. La primera es el **estigma público**, que es lo que circula socialmente: ideas simplificadas, chistes, comentarios o mensajes (en conversaciones, redes sociales, medios, etc.) que transmiten que tener un problema psicológico significa “algo malo”. La segunda es el **autoestigma**, que aparece cuando esas ideas acaban entrando dentro y la persona empieza a aplicárselas a sí misma (si necesito ayuda es que no valgo, debería poder con esto, si lo cuento me van a juzgar, etc.) (Yu et al., 2021). La tercera es el **estigma estructural**, que tiene que ver con reglas, prácticas y barreras del entorno (falta de recursos, dificultades de acceso, miedo a perder privacidad, expectativas académicas que castigan la vulnerabilidad, etc.) y que puede hacer más difícil pedir ayuda, incluso cuando existe la intención de hacerlo (Thornicroft et al., 2022; Vogel y Wade, 2022).

Conviene subrayar que el estigma no siempre se manifiesta como un rechazo directo. A veces se presenta como **silencio** (“de eso es mejor no hablar”), como bromas

supuestamente inocentes, como la idea de que pedir ayuda es exagerar, así como la creencia de que la salud mental es un asunto que debe resolverse en privado. En ese contexto, una persona puede sentirse doblemente atrapada: por un lado, está el malestar real que experimenta; por otro, aparece la **vergüenza** o el miedo a ser vista de forma distinta (parecer un “bicho raro”). Cuando esto ocurre, el estigma va más allá de una etiqueta que simplifica a la persona: termina moldeando conductas y expectativas, influyendo en el bienestar, el rendimiento académico y la calidad de las relaciones.

Una forma sencilla de resumirlo es la siguiente: el estigma no solo **añade sufrimiento** a la persona, sino que además **reduce sus opciones**. Reduce opciones para pedir ayuda a tiempo, para compartir lo que pasa con alguien de confianza, para cuidarse sin culpa, para tomar decisiones con calma. Si ese freno se repite, es más probable que se consoliden estrategias de evitación (callarse, ocultar, minimizar, “tirar para adelante” sin apoyo, etc.), las cuales pueden aliviar a corto plazo, pero tienden a empeorar la situación a medio plazo, sobre todo cuando el malestar se mantiene (Yu et al., 2021).

Ejemplo:

Mario, 20 años, lleva semanas durmiendo mal. Se siente desbordado, le cuesta concentrarse, está más irritable. Ha pensado varias veces en pedir cita con un profesional, aunque cada vez que lo intenta se bloquea: “¿y si soy el único al que le pasa?”, “¿y si se enteran?”, “¿y si esto significa que no puedo con la carrera?”. No es que no quiera mejorar. Es que, además del malestar, está luchando contra la idea de que pedir ayuda le convertiría en alguien “menos válido”.

¿Por qué suele ocurrir? Factores que influyen

Factores académicos	Factores personales	Factores emocionales y sociales
Exigencia, evaluación constante, miedo a “no dar la talla”	Perfeccionismo, autoexigencia	Miedo al juicio o al rechazo de los demás
Incertidumbre sobre el futuro laboral, presión por rendir (notas, becas, prácticas, máster)	Tendencia a ocultar el malestar	Vergüenza, sensación de “ser menos”
Falta de espacios seguros para hablar (tutorías centradas solo en el rendimiento)	Minimizar lo que pasa (“no es para tanto”)	Silencio en el entorno (“de eso es mejor no hablar”)
Falta de información clara sobre recursos de apoyo	Dificultad para pedir ayuda	Comparación en redes, sensación de que los demás “lo llevan todo perfecto”

Factores académicos	Factores personales	Factores emocionales y sociales
Competencia y clima de comparación	Experiencias previas negativas al pedir apoyo	Estereotipos y comentarios estigmatizantes (“está loco”, “es una dramática”, etc.)

“No siempre podemos controlar los factores, pero sí cómo los interpretamos y cómo los vivimos.”

¿Cómo se manifiesta? Señales de alerta

El estigma en salud mental no siempre se nota “por fuera”. A veces aparece en lo que pensamos sobre nosotros mismos, otras en lo que evitamos hacer e incluso otras veces en cómo nos relacionamos con los demás. Lo importante es reconocer cuándo el miedo al juicio empieza a influir en tus decisiones, sobre todo en lo que tiene que ver con pedir apoyo, hablar de lo que te pasa o cuidarte sin culpa.

Área	Señales frecuentes
Pensamientos	“Si lo cuento, van a pensar mal de mí”; “me van a etiquetar”; “no debería estar así”; “si pido ayuda, es que no valgo”; “no es para tanto, tengo que aguantar”; “hay gente peor, no tengo derecho a quejarme”
Emociones	Vergüenza, culpa, inseguridad, miedo al juicio o al rechazo, ansiedad anticipatoria (antes de contar algo o de pedir ayuda), sensación de inferioridad, autodesprecio.
Conductas	Ocultar el malestar, minimizarlo, evitar hablar del tema, bromear para quitarle importancia, aislarse, posponer pedir ayuda, abandonar o no iniciar recursos de apoyo, ajustar la conducta para que “no se note” (forzar estar bien, sonreír, decir que todo va genial).
Cuerpo	Tensión muscular, nudo en el estómago o en la garganta, aceleración al pensar en contarlo, sensación de calor o rubor, cansancio por mantener la apariencia, dificultades para dormir cuando se acumula la preocupación.

Mini test ¿Te reconoces?

Marca los que te ocurran con frecuencia:

1. Evito contar cómo estoy por miedo a que me juzguen o me traten de forma distinta.
2. Me da reparo pedir ayuda porque temo que me encasillen (“es de los que no pueden”, “se viene abajo”, etc.).
3. Me preocupa que, si se sabe que no estoy bien, me etiqueten o me vean como menos capaz.
4. A veces siento que tengo que aparentar que estoy bien para no ser señalado.
5. He minimizado mi malestar para no preocupar a nadie o para no “molestar”.
6. He evitado acudir a recursos de apoyo (terapia, orientación, etc.) por temor a cruzarme con alguien conocido o a que me pregunten “qué me pasa”.

✦ **Nota:** Si marcaste 3 o más, es posible que el estigma esté influyendo en cómo gestionas tu malestar. En ese caso, este capítulo (y probablemente hablar con alguien de confianza o con un profesional) puede ayudarte.

Preguntas para reflexionar

Puedes elegir una o varias para escribirlas en tu cuaderno.

1. Si una persona de confianza lo supiera, ¿qué es lo más probable que ocurriera y qué apoyo te gustaría recibir en ese caso?
2. ¿Qué te dirías a ti mismo si un amigo te contara exactamente lo que te está pasando a ti?
3. ¿Qué pequeño paso podrías dar esta semana para cuidar tu salud mental sin esperar a “estar peor”?

Lo que me digo (frases automáticas) VS lo que necesito escuchar

Pensamiento automático	Versión más empática y realista
“Si lo cuento, van a pensar que estoy mal de la cabeza.”	“Que me cueste no significa que esté ‘mal’. Pedir ayuda es una forma de cuidarme, no una etiqueta.”
“Si pido ayuda, es que no puedo con la vida.”	“Pedir ayuda no es rendirse. Es usar un recurso cuando lo necesito, igual que haría con un problema físico.”
“Me van a etiquetar y ya no me van a tomar en serio.”	“Puedo elegir a quién se lo cuento y cómo. Una persona adecuada puede entenderme sin juzgarme.”
“Esto lo debería llevar en silencio.”	“Callarme puede protegerme a corto plazo, pero hablarlo con alguien de confianza puede aliviarme y darme opciones.”
“Si se enteran, voy a ser el raro del grupo.”	“No soy ‘raro’. Estoy atravesando un momento difícil. Mucha más gente de la que parece pasa por algo similar.”
“No tengo derecho a pedir apoyo, hay gente peor.”	“Mi malestar también cuenta. No necesito estar fatal o ‘al límite’ para merecer apoyo.”

No se trata de pensar en “positivo”, sino de pensar con **honestidad y amabilidad**.

Estrategias y ejercicios para manejar el estigma en salud mental

A corto plazo (en tiempo real)

Ejercicio 1: Semáforo en 10 segundos (qué digo y qué no digo)

¿Para qué sirve? Para responder sin quedarte bloqueado cuando alguien pregunta “¿qué te pasa?”, manteniendo control y privacidad. Te ayuda a elegir el nivel de detalle que quieres compartir, evitando decir más de la cuenta por presión o cerrarte en banda por miedo. Es especialmente útil cuando el miedo a quedar etiquetado por un tema de salud mental te hace dudar sobre qué decir.

¿Cuándo usarlo? En el pasillo, en clase, con amigos, con familia, en una tutoría, cuando no quieras entrar en detalles. También cuando temas que te juzguen o te traten de forma distinta si mencionas tu malestar psicológico.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Piensa rápido en tres niveles (sin escribir nada):
 - Verde: una frase breve que sí puedo decir.
 - Ámbar: un detalle que podría decir si me siento seguro.
 - Rojo: lo que no quiero compartir.
- ✓ Responde desde verde. Si la conversación es segura, pasa a ámbar. Si no, mantente en verde y cambia de tema.
 - Ejemplos de verde: “Estoy con un tema personal.” / “Estoy pasando una racha regular.” / “Ahora mismo prefiero no entrar en detalles.”
 - Ejemplos de ámbar: “Me está costando dormir.” / “Estoy con ansiedad.” / “Estoy pidiendo ayuda.”
- ✓ Puedes preparar tus “frases verde” y tus “frases ámbar” una vez y ya las tienes listas para usarlas cuando toque.

Ejercicio 2: Respuesta en dos frases (poner un límite sin alejarme)

¿Para qué sirve? Para contestar a preguntas o comentarios incómodos sin justificarte ni dar explicaciones largas. Te permite poner un límite con respeto y, si quieres, mantener el tono cercano para no cortar la relación. Sirve para protegerte ante comentarios estigmatizantes o curiosidad invasiva sobre tu salud mental. Para reducir el conflicto y te permite protegerte sin aislarte.

¿Cuándo usarlo? Cuando notas curiosidad invasiva, bromas, juicio, insistencia, o cuando simplemente no te apetece hablar. Por ejemplo, si temes que una conversación acabe en etiquetas, rumores o interpretaciones injustas.

¿Cómo hacerlo? Elige una combinación de 2 frases (una de límite + una de vínculo cercano):

- ✓ Frases para poner el límite: “Prefiero no hablar de esto ahora.” / “No me apetece entrar en detalles.” / “Gracias por preguntar, pero hoy no puedo.”
- ✓ Frases para mantener vínculo cercano: “De verdad, gracias.” / “Me ayuda que estés ahí.” / “Si necesito algo te lo diré.”
- ✓ Juntar los dos tipos de frases: “Prefiero no entrar en detalles ahora; pero me ayuda que estés ahí.”

Ejercicio 3: Cambiar una frase del entorno (sin discutir)

¿Para qué sirve? Para reducir el estigma en tu entorno sin entrar en una pelea. Te permite introducir un lenguaje más respetuoso y crear un clima un poco más seguro. Es útil cuando escuchas comentarios que estigmatizan la salud mental y te afectan, aunque sea “en broma”.

¿Cuándo usarlo? Cuando escuchas expresiones tipo “está loco”, “es una dramática”, “eso es de flojos”. También cuando notas que el tema se trata con burla, desprecio o silencio.

¿Cómo hacerlo?

✓ Sustituye por una frase neutra: “Está pasando un mal momento”, “Le está costando”, “Necesita apoyo”.

✓ Si quieres intervenir, usa un formato personal: “Yo lo diría de otra forma...”, “A mí esa frase no me ayudaría...”.

A medio plazo (para consolidar cambios)

Ejercicio 4: Reescribir la etiqueta (de “soy” a “estoy”)

¿Para qué sirve? Para que el malestar no se convierta en una etiqueta sobre ti. Cambiar “soy” por “estoy” suele reducir autocritica y autoestigma, y te deja espacio para actuar y pedir apoyo. Es útil cuando notas que el estigma se te ha “metido dentro” y te hablas con dureza por estar mal.

¿Cuándo usarlo? Cuando te descubras diciéndote o pensando frases duras sobre ti mismo, o sientas que lo que te pasa “te define”. Esto suele pasar sobre todo si aparecen ideas tipo “esto me hace menos válido” o “si estoy así, es que no puedo”.

¿Cómo hacerlo?

✓ Escribe una frase con “soy” tal como te sale de manera automática.

✓ Cámbiala a “estoy” y añade contexto: “Estoy pasando un momento difícil.”

✓ Añade una acción concreta: “y puedo pedir apoyo / bajar el ritmo / hablarlo con alguien.”

✓ Ejemplo: 1) Soy débil por estar así □ 2) Estoy pasando por un momento de debilidad y me está costando más de lo normal □ 3) y puedo hablarlo con alguien de confianza y pedir apoyo esta semana.

Ejercicio 5: Mi red segura en 3 nombres

¿Para qué sirve? Para elegir mejor a quién contarlo y sentirte más seguro al pedir apoyo. Te ayuda a evitar conversaciones que te hacen daño y a aclarar qué necesitas. Sirve para protegerte del estigma, el juicio o los consejos que minimizan lo que sientes.

¿Cuándo usarlo? Cuando no saps a quién acudir, o temas no ser entendido. Por ejemplo, si has vivido reacciones incómodas (“no es para tanto”, “anímate”) y te preocupa volver a sentirte juzgado.

¿Cómo hacerlo?

✓ Escribe 3 nombres.

✓ Completa para cada uno:

- “Con esta persona me ayuda que...” (me escuche, me acompañe, me oriente, me apoye, me distraiga un rato, etc.).
- “Con esta persona prefiero evitar...” (detalles, juicios, consejos rápidos, comparaciones, que me presione, etc.).

✓ Elige una persona y prepara dos frases:

- Una frase de inicio: “Necesito hablar 10 minutos, ¿puedes?”
- Una frase para pedir lo que necesitas: “Me ayudaría que me escuches sin juzgar” o “Me vendría bien que me acompañes a dar el primer paso” o “Solo necesito desahogarme, no busco solucionarlo ahora”.

A largo plazo (para reducir evitación y facilitar pedir ayuda)

Ejercicio 6: Pedir ayuda, paso a paso

¿Para qué sirve? Para convertir pedir ayuda en pasos pequeños, reduciendo vergüenza y bloqueo. Te permite avanzar sin tener que contarlo todo ni esperar a estar al límite. Es especialmente útil cuando el miedo a ser señalado o a cruzarte con alguien conocido te lleva a posponer recursos de apoyo.

¿Cuándo usarlo? Si lo llevas pensando, pero lo sigues dejando para más adelante. Por ejemplo, cuando te dé reparo acudir a un servicio o contarle a alguien lo que te pasa por miedo al juicio.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Elige una opción de apoyo: un recurso formal (servicio psicológico, orientación académica, tutoría, etc.) o una persona de confianza.
- ✓ Divide el proceso en tres días (pasos de menos de 5 minutos).

Opción escogida	Día 1	Día 2	Día 3
Contactar con un recurso formal	Buscar el contacto o la web y ver cómo se pide cita	Escribir 2 líneas para pedir información o cita	Enviar el mensaje o pedir la cita online
Recurrir a una persona de confianza	Elegir a quién y pensar una frase breve	Escribir o ensayar el mensaje (10–15 segundos)	Enviar el mensaje y proponer hablar 10 minutos

✓ Haz solo el paso del día que toca. Ejemplo de mensaje de 2 líneas: “Hola, me gustaría pedir orientación porque no estoy pasando una buena racha. ¿Podríamos concertar una cita o me indicáis cómo hacerlo?”

¿Cuándo pedir ayuda?

- ✦ Si el miedo al juicio o a ser etiquetado/ te está llevando a callarte, aislarte o evitar pedir apoyo durante más de dos semanas.
- ✦ Si notas que el estigma (vergüenza, inseguridad, autodesprecio, sensación de inferioridad) está afectando a tu bienestar o a tu rendimiento académico.
- ✦ Si has empezado a “aparentar” que estás bien de forma constante, ocultando el malestar, y te sientes cada vez más cansado o desbordado.
- ✦ Si te cuesta hablar con alguien de confianza o acudir a un recurso de apoyo, aunque una parte de ti sabe que te vendría bien.
- ✦ Si el malestar se mantiene o empeora, especialmente si afecta al sueño, la concentración o las relaciones.

Recursos disponibles

- ✦ **Vídeo de Youtube** “Charla TED: Eleanor Longden: las voces en mi cabeza”: <https://www.youtube.com/watch?v=syjEN3peCJw&t=23s>
- ✦ **Manual:** Muñoz López, M. (Dir.). (2018). *Estigma y salud mental*. Pirámide
- ✦ **Libro:** Quiles del Castillo, M. N. (2019). *El estigma social: Conviviendo con la mirada negativa del otro*. Alianza Editorial.
- ✦ **Cátedra UCM - Grupo 5 Contra el Estigma.** (2019). *Guía de buenas prácticas contra el estigma* (2ª ed.). Universidad Complutense de Madrid. <https://www.contraelestigma.com/download-buenas-practicas/>
- ✦ **Vídeo de Youtube:** “Por cuatro esquinitas de nada” <https://www.youtube.com/watch?v=IikZuOFFar4&t=8s>
- ✦ **Vídeo de Youtube:** “El cazo de Lorenzo” https://www.youtube.com/watch?v=nSh_KGiYjqk

Referencias

- Thornicroft, G., Sunkel, C., Alikhon Aliev, A., Baker, S., Brohan, E., el Chammay, R., Davies, K., Demissie, M., Duncan, J., Fekadu, W., Gronholm, P. C., Guerrero, Z., Gurung, D., Habtamu, K., Hanlon, C., Heim, E., Henderson, C., Hijazi, Z., Hoffman, C., ... Winkler, P. (2022). The Lancet Commission on ending stigma and discrimination in mental health. *The Lancet*, 400(10361), 1438–1480. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(22\)01470-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)01470-2)
- Vogel, D. L., y Wade, N. G. (Eds.). (2022). *The Cambridge handbook of stigma and mental health*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108920995>
- Yu, B. C. L., Chio, F. H. N., Mak, W. W. S., Corrigan, P. W., y Chan, K. K. Y. (2021). Internalization process of stigma of people with mental illness across cultures: A meta-analytic structural equation modeling approach. *Clinical Psychology Review*, 87, 102029. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102029>

“No eres una etiqueta; eres una persona atravesando un momento difícil que merece apoyo.”

María Rueda Extremera.

Universidad a Distancia de Madrid

“El bienestar también depende de sentir que puedes ser quién eres”

En la vida universitaria solemos hablar de esfuerzo, motivación o gestión del tiempo. Y es lógico, puesto que todos estos factores influyen de forma clara en cómo vivimos esta etapa. Sin embargo, el bienestar académico no depende únicamente de factores individuales, sino que también está profundamente influido por el **contexto** en el que estudiamos: si nos sentimos **respetados, incluidos y reconocidos en nuestra diversidad**, es decir, cómo nos sentimos dentro del entorno universitario siendo quienes somos.

Las universidades son espacios donde conviven personas con diferentes historias, identidades, experiencias, capacidades, culturas, géneros y formas de concebir la vida y vivirla. Esta **diversidad es una riqueza**, pero también puede convertirse en fuente de malestar cuando aparecen prejuicios, estereotipos o barreras que dificultan la participación en igualdad de condiciones. Cuando una persona siente que tiene que ocultar quién es, demostrar constantemente su valía o enfrentarse a comentarios o actitudes discriminatorias, su bienestar psicológico y académico puede verse afectado, presentando mayores niveles de estrés y menor **sensación de pertenencia** en contextos académicos.

Aquí aparece un concepto clave para entender el bienestar: el **sentido de pertenencia**. Sentirse parte de un entorno —poder participar, opinar, equivocarse, aprender y expresarse con libertad— tiene un impacto directo en la motivación, en el rendimiento académico y en la salud mental. De hecho, la evidencia reciente señala que la sensación de pertenencia actúa como un **factor protector clave** frente a la ansiedad, la depresión y el abandono académico. Cuando este sentido de pertenencia está presente, estudiar resulta más llevadero. Es más fácil participar, implicarse, hacer preguntas, colaborar con otros y tolerar la incertidumbre o el error. Pero cuando sentimos que no pertenecemos, el impacto es significativo, ya que puedes sentir que debes adaptarte constantemente, que debes demostrar más que los demás o que no puedes mostrarte tal como eres, apareciendo un desgaste emocional que muchas veces pasa desapercibido. No tiene por qué tratarse de un evento concreto, sino de la **acumulación** de pequeñas experiencias tales como comentarios, silencios, miradas, expectativas o normas implícitas, generando agotamiento en la persona y pudiendo llegar a manifestarse en forma de inseguridad, evitación, menor participación o dificultad para pedir ayuda. Con el tiempo, puede afectar a la autoestima, a la motivación y al bienestar general. Es importante entender que esto no tiene que ver

con ser más o menos fuerte, sino que tiene que ver con el contexto en el que una persona se desarrolla. Para comprender mejor estas experiencias, es útil conocer algunos fenómenos que influyen en las interacciones sociales:

Estereotipos. Son creencias generalizadas y simplistas sobre grupos de personas. En el caso del género, suelen incluir expectativas sexistas y roles de género que indican qué es “propio” de hombres o de mujeres, pudiendo limitar la forma en que las personas se perciben a sí mismas y a los demás. **Amenaza del estereotipo.** Ocurre cuando una persona siente presión por no confirmar un estereotipo negativo sobre su grupo. Esta presión puede generar ansiedad y afectar al rendimiento.

Microagresiones. Son comentarios o comportamientos cotidianos que transmiten mensajes despectivos o excluyentes, aunque a veces se expresen sin intención consciente. Ejemplos comunes pueden ser frases como: “Hablas muy bien español” (a alguien racializado). “Para ser chica, se te da muy bien”. “La verdad es que no pareces nada lesbiana”. “Seguro que tú no necesitas que te hagan una adaptación”.

Interiorización del estigma (homofobia, bifobia o transfobia interiorizada): Se refiere a cuando una persona incorpora de forma inconsciente mensajes negativos o prejuicios sociales sobre su propia identidad. Esto puede generar vergüenza, autoexigencia, dificultad para mostrarse tal como es o dudas sobre el propio valor.

Capacitismo. Es la tendencia a valorar más a las personas consideradas “capaces” según ciertos estándares físicos o cognitivos, invisibilizando o infravalorando a quienes presentan diversidad funcional.

Heteronormatividad. La idea social de que la heterosexualidad es la norma o la orientación “esperada” y que, por tanto, todo el mundo es heterosexual.

Ejemplos:

Lucía estudia ingeniería informática. Es una de las pocas mujeres de su clase. A menudo escucha comentarios como “las chicas no suelen elegir esta carrera” o “seguro que te cuesta más la parte técnica”. Aunque al principio intentaba ignorarlo, con el tiempo ha empezado a participar menos en clase y a cuestionar más sus propias capacidades.

Álvaro, estudiante de historia con dislexia, dedica muchas más horas a preparar los trabajos porque leer textos largos le resulta especialmente difícil. Aunque su universidad ofrece adaptaciones, le cuesta pedir las por miedo a que los demás piensen que recibe “ventajas”.

Samira, estudiante de medicina, es una mujer bisexual e hija de una familia migrante. En general se siente cómoda en la universidad, pero en algunas conversaciones entre compañeros y compañeras aparecen bromas sobre personas LGBT+, además de percibir comentarios estereotipados sobre mujeres en ciencias o sobre personas de determinados orígenes culturales. Esta acumulación de experiencias de cuestionamiento le hace sentir ajena a este entorno y agotada emocionalmente, por lo que prefiere no hablar de su vida personal ni involucrarse.

¿Por qué suele ocurrir? Factores que influyen

Factores académicos	Factores personales	Factores emocionales y sociales
Baja representación en algunas carreras	Autoexigencia y necesidad de demostrar más. Síndrome del impostor	Comparación con otros. Aislamiento. Presión social
Comentarios estereotipados en el aula	Interiorización de estereotipos	Miedo al juicio o rechazo, microagresiones. Invisibilización
Falta de adaptaciones o accesibilidad	Dudas sobre la propia capacidad, dificultad para pedir ayuda	Sensación de no encajar. Presión social

¿Cómo se manifiesta? Señales de alerta

Área	Señales frecuentes
Pensamientos	“Tengo que demostrar más que los demás”, “Si me equivoco, confirmará lo que piensan”, “Represento a todo un colectivo”, “Quizá este lugar no es para mí”, “soy menos valioso”, “nadie me querría si supiera quién soy”, “debo ser perfecto para que mi identidad no importe”.
Emociones	Inseguridad, miedo, frustración, sensación de no encajar, agotamiento, incomodidad, vergüenza, rabia, sentimiento de pequeñez. Auto-rechazo.
Conductas	Evitar participar, evitar situaciones, esforzarse en exceso para demostrar valía, no hablar de cuestiones personales, autocontrol excesivo y pérdida de espontaneidad, ocultar aspectos de mi identidad, no pedir ayuda, inhibición emocional, sobreadaptación.
Cuerpo	Tensión, cansancio, fatiga, agotamiento

Es importante recordar que estas reacciones no significan que haya algo “mal” en ti. Muchas veces son respuestas normales a contextos que pueden resultar exigentes o poco inclusivos.

Mini test ¿Te reconoces?

Marca los que te ocurran con frecuencia:

1. Siento que tengo que demostrar más que otras personas para que me tomen en serio.
2. Me preocupa confirmar estereotipos sobre el grupo al que pertenezco.
3. A veces evito participar por miedo a ser juzgado o juzgada.
4. He recibido comentarios que me han hecho sentir fuera de lugar en la universidad.
5. Siento que algunas de mis necesidades (ej. relacionadas con diversidad) no siempre se comprenden.
6. Me comparo con otras personas porque siento que no encajo del todo.

✦ **Nota:** Si marcaste 3 o más, este capítulo (y quizás hablar con alguien) puede ayudarte a entender y manejar mejor lo que estás sintiendo.

Preguntas para reflexionar

1. ¿En qué contextos me siento más cómodo siendo yo mismo?
2. ¿Cuándo siento que tengo que adaptarme más de la cuenta?
3. ¿Qué mensajes influyen en cómo me percibo?
4. ¿Qué necesitaría para sentirme más seguro en mi entorno?

Frases automáticas VS versiones más empáticas

Lo que me digo	Lo que necesito escuchar
“Tengo que demostrar más”	“No necesito demostrar constantemente mi valor”
“Si me muestro, me juzgarán”	“Tengo derecho a ser yo mismo”
“Pedir ayuda es debilidad”	“Pedir ayuda es una forma de cuidarme”
“No encajo aquí”	“Puedo encontrar o crear espacios donde sí encaje”

Estrategias y ejercicios para manejarlo

A corto plazo. Para momentos intensos

Ejercicio 1. Nombrar lo que está pasando

¿Para qué sirve? Ayudar a reducir la intensidad emocional y a entender qué te está afectando en ese momento. Poner nombre a la experiencia.

¿Cuándo usarlo? Después de una situación incómoda (comentario, interacción social).

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Detente un momento y completa esta frase: “Esto que estoy sintiendo puede tener que ver con...” (ej. sentirme juzgado, fuera de lugar, cuestionado).
- ✓ Después añade: “Tiene sentido que me sienta así porque...”

Ejercicio 2. Elección consciente

¿Para qué sirve? Evitar reaccionar automáticamente (callarte, evitar, exigirte más) y recuperar control.

¿Cuándo usarlo? Cuando sientas bloqueo, incomodidad o impulso de evitar.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ S → Stop (detente).
- ✓ T → Toma aire (respira lentamente).
- ✓ O → Observa (qué piensas, qué sientes, qué haces).
- ✓ P → Procede (elige qué quieres hacer, no lo que sale automático).

Ejercicio 3. Cambiar el tono

¿Para qué sirve?: Reducir la autoexigencia excesiva y el impacto de la crítica interna cuando te sientes evaluado o fuera de lugar.

¿Cuándo usarlo?: Cuando aparezcan pensamientos como “tengo que demostrar más”, “he hecho el ridículo” o “no debería haber fallado”.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Detecta tu diálogo interno. Después de una situación incómoda, pregúntate: “¿Qué me estoy diciendo ahora mismo?”.

✓ Cuestiónalo brevemente. Sin intentar ser “positivo”, simplemente introduce una alternativa más realista: “¿Le diría esto a otra persona en mi situación?, ¿Estoy siendo más duro conmigo que con los demás?”

✓ Ajusta el mensaje. Busca un pensamiento más equilibrado: “No ha salido como quería, pero eso no define mi capacidad”, “Es normal sentirme así en esta situación”, “Puedo aprender de esto sin machacarme”

A medio plazo. Para entender y gestionar

Ejercicio 4: Detectar creencias aprendidas

¿Para qué sirve? Identificar ideas que influyen en cómo te comportas sin darte cuenta.

¿Cuándo usarlo? Cuando notes inseguridad o presión constante.

¿Cómo hacerlo?

✓ Completa estas frases: “Las personas como yo deberían...” “Para que me tomen en serio tengo que...” “Si muestro quién soy, pasará que...”

✓ Después pregúntate: ¿Esto es un hecho o una idea aprendida? ¿De dónde viene? ¿Me ayuda o me limita?

Ejercicio 5: Exposición gradual en contextos seguros

¿Para qué sirve? Reducir la ansiedad asociada a mostrarse o participar. No se trata de forzarte, sino de ganar confianza progresivamente.

¿Cuándo usarlo? Cuando evites hablar, opinar o mostrar aspectos de tu identidad.

¿Cómo hacerlo?

✓ Haz una escala de menor a mayor dificultad, por ejemplo:

- Hacer una pregunta en clase
- Compartir una opinión
- Mostrar una parte personal en un contexto seguro

✓ Empieza por lo más fácil y avanza poco a poco.

Ejercicio 6: Crear tu red de apoyo

¿Para qué sirve? Reducir el aislamiento y aumentar la sensación de pertenencia. Identificar dónde y en quién apoyarte.

¿Cuándo usarlo? Cuando sientas que estás solo o no encajas.

¿Cómo hacerlo? Haz tres listas:

- ✓ Personas con las que puedo ser yo mismo.
- ✓ Espacios donde me siento cómodo.
- ✓ Recursos a los que podría acudir

A largo plazo. Para construir hábitos y resiliencia

Ejercicio 7: Diario de autocompasión y autoafirmación

¿Para qué sirve? Desarrollar una relación más amable contigo mismo, reducir la autoexigencia y fortalecer la autoestima a lo largo del tiempo.

¿Cuándo usarlo? De forma regular (2–3 veces por semana), especialmente después de situaciones que te hayan generado malestar.

¿Cómo hacerlo? Durante 10–15 minutos escribe sobre:

- ✓ Una situación reciente en la que te sentiste incómodo o inseguro. ¿Qué pensaste sobre ti mismo en ese momento?, ¿Qué emoción fue la más intensa?
- ✓ Añade una mirada más compasiva: ¿Qué le diría a alguien que quiero si estuviera en esta situación?, ¿Estoy siendo más duro conmigo que con otras personas?
- ✓ Termina con esta frase: “Hoy puedo reconocer de mí que...”, “Aunque no haya sido fácil, valoro que...”

Ejercicio 8: Registro de pertenencia y apoyo

¿Para qué sirve? Identificar y reforzar los espacios y relaciones donde puedes ser tú mismo, favoreciendo la construcción de redes de apoyo.

¿Cuándo usarlo? Una vez por semana, como forma de tomar perspectiva sobre tu entorno.

¿Cómo hacerlo? Durante 10–15 minutos escribe sobre:

- ✓ Un momento en el que te sentiste cómodo o aceptado siendo tú mismo. Con quién estabas y qué ocurrió. Qué hizo que ese espacio fuera seguro para ti.
- ✓ Después reflexiona: “¿Qué tienen en común estas situaciones?”, “¿Qué tipo de personas o contextos me ayudan a sentirme así?”
- ✓ Termina con esta frase: “Un espacio o persona a la que puedo acercarme más es...” “Esta semana puedo dar un pequeño paso para...”

Ejercicio 9: Compromiso con mi identidad y mis valores

¿Para qué sirve? Fortalecer la coherencia entre lo que eres, lo que valoras y cómo actúas, incluso cuando aparecen dudas o inseguridad.

¿Cuándo usarlo? De forma periódica (ej., una vez a la semana o en momentos de cambio o decisión).

¿Cómo hacerlo? Durante 15–20 minutos escribe sobre:

- ✓ Aspectos importantes de tu identidad (valores, intereses, formas de ser). “¿Qué tipo de persona quieres ser en tu entorno académico?”
- ✓ Situaciones en las que te gustaría actuar de forma más coherente contigo mismo.
- ✓ Después concreta: “¿Qué pequeñas acciones puedo hacer para acercarme a eso?”
- ✓ “¿Qué me lo está dificultando ahora?”
- ✓ Termina con esta frase: “Para mí es importante ser una persona que...” “Esta semana me comprometo a...”

¿Cuándo pedir ayuda?

- ✦ Si esto afecta a tu rendimiento académico
- ✦ Si te cuesta ser tú mismo. Si sientes desgaste emocional constante
- ✦ Si evitas situaciones importantes

Recursos disponibles

- ✦ **Unidades de igualdad y diversidad.** <https://www.urjc.es/iaa/5427-rsu-unidad-de-igualdad>
- ✦ **Manual de buenas prácticas:** Comité de Entidades Representantes de Personas con Discapacidad de Navarra. (2018). Manual de buenas prácticas en la interacción con personas con discapacidad. <https://www.cermin.org/wp-content/uploads/2018/02/MANUAL-BUENAS-PRACTICAS-INTERACCI%C3%93N-PERSONAS-CON-DISCAPACIDAD-castellano.pdf>
- ✦ **Vídeo de Youtube:** “Por cuatro esquinitas de nada” <https://www.youtube.com/watch?v=likZuOFfar4&t=8s>
- ✦ **Vídeo de Youtube:** “El cazo de Lorenzo” https://www.youtube.com/watch?v=nSh_KGiYjqk

Referencias

Domínguez, Y. (2021). *Maldito estereotipo: Así nos manipulan los medios y las imágenes*. Ediciones Península.

“Todas, todos y todes somos parte de la universidad.
Celebremos con alegría y orgullo quiénes somos”

13 | Identidad y proyecto personal

Patricia Catalá Mesón.

Universidad Rey Juan Carlos

“No necesitas saber quién eres para empezar a vivir como alguien que se está descubriendo”

La **identidad** es el proceso mediante el cual construimos una idea coherente de **quiénes somos**, qué valoramos y hacia dónde queremos dirigir nuestra vida. No es algo fijo ni cerrado; es **dinámico**, evoluciona con la experiencia y se redefine a medida que tomamos decisiones (Becht, 2021). Durante la etapa universitaria, esta **construcción** suele intensificarse porque aparecen elecciones relevantes, mayor autonomía y nuevas responsabilidades.

La identidad aparece como respuesta natural a una necesidad humana básica: encontrar **coherencia** entre lo que pensamos, sentimos y hacemos. Buscamos **sentido, dirección y pertenencia**. Necesitamos saber qué nos importa para poder elegir. Esta búsqueda cumple una función adaptativa: nos orienta, nos ayuda a tomar decisiones y nos permite construir un proyecto vital con significado (Mitchell et al., 2021).

El **proyecto personal** no se limita a la elección profesional. Incluye el tipo de persona que queremos ser, las relaciones que deseamos construir, los valores que queremos sostener y el estilo de vida que aspiramos a crear. Tener un proyecto, aunque no esté completamente definido, actúa como **brújula interna** y favorece la motivación, el bienestar y la resiliencia, ya que eventos de vida (como cambios de etapa, nuevas responsabilidades o experiencias significativas) influyen en la consolidación de una **identidad cohesiva** (Sharma Y Chandiramani, 2021).

Sin embargo, cuando la identidad se vive con **presión excesiva** (ej. “debería tenerlo claro ya”, “si me equivoco estaré fracasando”) puede convertirse en fuente de ansiedad, bloqueo o comparación constante. En lugar de orientar, paraliza. En ese momento deja de ser un proceso de descubrimiento y se transforma en una **exigencia rígida**. En la vida universitaria, esta tensión puede impactar en la motivación académica, la toma de decisiones, la autoestima y las relaciones. Puede generar dudas constantes sobre la carrera elegida, miedo a cambiar de rumbo, comparación con compañeros o sensación de ir “atrasado”. También puede afectar al sueño, la concentración y el bienestar emocional.

Ejemplo:

Clara María, 20 años, empezó la carrera convencida, pero ahora duda. Le interesan otras áreas, pero teme decepcionar a su familia si cambia. Se compara con compañeros que parecen seguros de su futuro y empieza a pensar que quizá el problema es ella.

¿Por qué suele ocurrir? Factores que influyen

Factores académicos	Factores personales	Factores emocionales y sociales
Cambios de etapa	Miedo a equivocarse	Expectativas familiares
Elección de carrera	Inseguridad	Comparación constante
Presión por rendimiento	Baja confianza	Cultura del éxito inmediato

“No siempre podemos decidir todas las circunstancias, pero sí el sentido que queremos darles.”

¿Cómo se manifiesta? Señales de alerta

La ansiedad no se vive igual en todas las personas. A veces se nota en el cuerpo, otras en los pensamientos, otras en las decisiones que dejamos de tomar. Lo importante es **reconocer cómo aparece en ti**.

Área	Señales frecuentes
Pensamientos	“Voy tarde”, “Debería tenerlo claro”, “Todos saben menos yo”.
Emociones	Confusión, inseguridad, presión, frustración.
Conductas	Procrastinar decisiones, cambiar constantemente de idea, evitar comprometerse.
Cuerpo	Tensión, cansancio mental, dificultad para concentrarse.

Mini test ¿Te reconoces?

Marca los que te ocurran con frecuencia:

1. Siento que debería tener más claro quién soy o qué quiero.
2. Me comparo con personas que parecen más seguras.
3. Tengo miedo de equivocarme de camino.
4. Me cuesta tomar decisiones importantes.
5. Cambio de opinión y me siento culpable.
6. Siento presión por cumplir expectativas externas.

✦ **Nota:** Si marcas 3 o más, este capítulo puede ayudarte a entender y manejar mejor lo que estás sintiendo.

Preguntas para reflexionar

Puedes elegir una o varias para escribirlas en tu cuaderno.

1. ¿Qué decisiones estoy tomando por deseo propio y cuáles por presión externa?
2. ¿Cuándo me siento más auténtico?
3. ¿Qué valores quiero que guíen mis próximos meses?
4. Si no tuviera miedo al juicio, ¿qué elegiría probar?

Lo que me digo (frases automáticas) VS lo que necesito escuchar

Pensamiento automático	Versión más empática y realista
“Debería saberlo ya”	““Estoy en proceso y eso es normal.”
“Si cambio, fracaso”	“Cambiar también es crecer.”
“Voy atrasado”	“Cada persona tiene su ritmo.”
“No soy suficiente”	“Estoy aprendiendo. No tengo que saberlo todo ahora.”
“No quiero sentir esto”	“Lo que siento tiene un mensaje. No es peligroso, solo incómodo.”

Estrategias y ejercicios para manejar la ansiedad

A corto plazo. Para momentos intensos

Ejercicio 1: La silla del "yo futuro"

¿Para qué sirve? Ayudar a tomar decisiones desde una perspectiva más amplia y menos impulsiva. Reducir el miedo inmediato y conecta con dirección personal. activa perspectiva, coherencia y calma.

¿Cuándo usarlo? Cuando necesites tomar perspectiva

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Coloca una silla vacía frente a ti.
- ✓ Imagina que en esa silla está tu versión dentro de 5 años.
- ✓ Pregúntale en voz alta:
 - “¿Qué decisión agradecerías que tomara hoy?”
 - “¿Qué miedo estoy exagerando?”
- ✓ Cambia de silla y responde como si fueras ese “yo futuro”.

Ejercicio 2: El experimento de 7 días

¿Para qué sirve? Romper la parálisis del “¿y si no es para mí?” transformando la decisión en prueba, no en sentencia definitiva. No estás decidiendo tu vida. Estás explorando.

¿Cuándo hacerlo? Cuando te sientas paralizado.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Elige algo que te genere curiosidad, pero también duda.
- ✓ Comprométete a probarlo solo durante 7 días (sin decidir nada más).
- ✓ Al final, escribe: “¿Cómo me sentí haciéndolo?” “¿Qué descubrí sobre mí?”

A medio plazo. Para entender y gestionar

Ejercicio 3: La Ventana de Johari

¿Para qué sirve? Favorecer el autoconocimiento y ayuda a descubrir aspectos de tu identidad que quizá no estás viendo. La identidad también se construye en relación con otros.

¿Cuándo hacerlo? Cuando quieras analizar qué partes de ti están ocultas.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ La Ventana de Johari divide tu identidad en 4 partes:
 - Área abierta: lo que tú sabes de ti y los demás también.
 - Área ciega: lo que los demás ven en ti pero tú no reconoces.
 - Área oculta: lo que sabes de ti pero no compartes.
 - Área desconocida: aspectos que ni tú ni otros conocen todavía
- ✓ Escribe 5 cualidades que crees que te definen.
- ✓ Pide a dos o tres personas de confianza que te digan 3 cualidades tuyas.
- ✓ Observa coincidencias y sorpresas.
- ✓ Pregúntate:
 - ¿Qué parte de mí estoy ocultando por miedo?
 - ¿Qué fortalezas no estoy reconociendo?
 - ¿Qué versión de mí podría desarrollarse más?

Ejercicio 4: La Casa Vital: tu identidad por dentro

¿Para qué sirve? Sirve para comprender que tu identidad no es una etiqueta fija, sino un conjunto de espacios que conviven, se influyen y evolucionan.

¿Cuándo hacerlo? Cuando sientas que solo te estás definiendo por una parte de tu vida (ej. los estudios) o cuando te preguntes “¿quién soy realmente?”.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Imagina que tu vida es una casa. No eres una sola habitación. Eres toda la casa. Cada espacio representa una dimensión de tu identidad:
 - La cocina → Tus responsabilidades diarias, lo práctico, lo que “hace que la vida funcione”.
 - El baño → Tu autocuidado, descanso, higiene emocional.
 - El despacho → Tu faceta académica o profesional.
 - El cuarto de estar → Las personas con las que convives y tu intimidad cotidiana.
 - El salón → Tus relaciones más amplias, amigos, grupos, comunidad.
 - El dormitorio → La pareja, la intimidad emocional y afectiva.
 - El sótano → Tu historia previa, heridas, experiencias que influyen en quién eres.

- El desván → Todos los “debería”, expectativas familiares, culturales o sociales.
- La habitación 10 (la ventana o mirador) → La parte que observa. Tu capacidad de introspección, de mirar la casa desde fuera y reflexionar.

✓ Reflexiona sobre cómo es tu casa. Lo importante de la metáfora es que nos señala que a veces vivimos encerrados en una sola habitación: puedes estar viviendo solo en el despacho (estudios), atrapado en el desván (expectativas), o bajando demasiado al sótano (experiencias pasadas que pesan).

✓ Valora si hay una identidad sana: no consiste en eliminar habitaciones sino en poder moverte entre ellas con conciencia. Recuerda: no eres ninguna habitación en concreto; eres quien recorre la casa. No eres solo tu rendimiento, no eres solo tus errores, no eres solo tus relaciones, no eres solo tus expectativas; eres la casa completa y además, eres quien decide cómo habitarla.

✓ Dibuja tu casa con sus habitaciones, recórrela y pregúntate.

- “¿En qué habitación paso más tiempo últimamente?”
- “¿Cuál tengo descuidada?”
- “¿Estoy viviendo desde el desván (expectativas) o desde mis propios valores?”
- “¿Evito bajar al sótano (mi historia) o vivo atrapado en él?”

✓ Sube a la “habitación 10” y observa:

- “¿Cómo se ve mi casa desde fuera?”
- “¿Está equilibrada?”
- “¿Qué espacio quiero reformar?”

Ejercicio 5: Carta a mi casa en construcción

¿Para qué sirve? Fortalecer la autocompasión y la aceptación de que tu identidad.

¿Cuándo hacerlo? Cuando necesites recordarte que tu identidad un proceso en reforma constante, no una obra terminada.

¿Cómo hacerlo? Escribe una carta empezando así: “Querida casa mía que todavía se está construyendo...”

✓ Incluye:

- Los cimientos que ya has colocado (Valores, decisiones valientes, aprendizajes que ya forman parte de ti).
- Las habitaciones que aún están en reforma (Dudas vocacionales, relaciones que estás redefiniendo, partes que todavía estás entendiendo).
- Lo que hay en el desván (Expectativas que estás aprendiendo a cuestionar).
- Lo que hay en el sótano (Experiencias pasadas que te han moldeado, pero que no te definen por completo).

- Lo que ves desde la habitación 10 (La perspectiva que hoy tienes sobre ti mismo).
- ✓ Termina la carta recordándote algo importante: “no necesitas una casa perfecta para poder habitarla con dignidad.”
- ✓ Guárdala y vuelve a leerla cuando sientas que estás “perdido”. Aunque, quizá no estás perdido. Quizá solo estás reformando una habitación para construir hábitos y resiliencia.

Ejercicio 6: Proyecto brújula

¿**Para qué sirve?** Sustituir la obsesión por “tenerlo todo decidido” por dirección flexible. No es un plan rígido. Es una brújula.

¿**Cuándo hacerlo?** Cuando necesites clarificar metas

¿**Cómo hacerlo?** En lugar de escribir metas, responde a estas cuatro preguntas:

- ✓ ¿Qué tipo de persona quiero ser este año?
- ✓ ¿Qué valor quiero practicar más?
- ✓ ¿Qué miedo quiero aprender a atravesar?
- ✓ ¿Qué hábito pequeño me acercaría a eso?

¿Cuándo pedir ayuda?

- ✦ Si has sentido ansiedad intensa por más de **dos semanas**.
- ✦ Si evitas mucho estudiar, salir o socializar.
- ✦ Si has tenido síntomas físicos y no hay causa médica.
- ✦ Si tus preocupaciones no te dejan descansar o dormir.

Recursos

- ✦ Frankl, V. E. (2004). *El hombre en busca de sentido*. Herder
- ✦ Brown, B. (2012). *El poder de ser vulnerable. ¿Qué te atreverías a hacer si el miedo no te paralizara?* Urano
- ✦ Sinek, S. (2009). *Start with why: How great leaders inspire everyone to take action*. Portfolio.
- ✦ **Vídeo Youtube:** TED Talk – “Why some of us don’t have one true calling” – Emilie Wapnick. <https://www.youtube.com/watch?v=4sZdcB6bjl8>

Referencias

- Becht, A. I., Nelemans, S. A., Branje, S. J., Vollebergh, W. A., y Meeus, W. H. (2021). Daily identity dynamics in adolescence shaping identity in emerging adulthood: An 11-year longitudinal study on continuity in development. *Journal of youth and adolescence*, 50(8), 1616-1633. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01370-3>
- Mitchell, L. L., Lodi-Smith, J., Baranski, E. N., y Whitbourne, S. K. (2021). Implications of identity resolution in emerging adulthood for intimacy, generativity, and integrity across the adult lifespan. *Psychology and Aging*, 36(5), 545. <https://doi.org/10.1037/pag0000537>
- Sharma, D., y Chandiramani, K. (2021). Impact of identity process on psychological wellbeing of adolescents. *The International Journal of Indian*, 9(1), 2349-3429. <https://doi.org/10.1007/s11482-021-09943-5>

“Eres más que tus dudas, más que tus decisiones
y más que tus expectativas: eres quien aprende a
habitar todas tus partes.”

14

Dificultades en Hábitos saludables de alimentación y sueño

Jorge Leocadio Baño.

Universidad Rey Juan Carrlos.

“Cuando comer y dormir bien se convierten en un reto”

Los **hábitos saludables de alimentación y sueño** son aquellas conductas cotidianas relacionadas con la comida y el descanso que permiten un adecuado funcionamiento biológico, psicológico y social de la persona. No son tareas opcionales o lujos para quien se lo pueda permitir, sino que representan **dos pilares fundamentales** para afrontar de forma eficaz el día a día. Por su parte, las dificultades en hábitos de alimentación y sueño se manifestarían como patrones de comportamiento irregulares o desordenados en torno a cómo comemos y cómo descansamos (ej. irregularidad en los horarios de comida o sueño, picar de forma excesiva entre horas, saltarse comidas, dificultad para conciliar el sueño o cambios en la calidad del descanso).

Estas conductas no implican necesariamente la presencia de un problema de salud ni que la persona sea descuidada. En muchos casos estas situaciones son el resultado de **estrategias** que la persona pone en marcha para **intentar adaptarse a las demandas y exigencias** del entorno. Aparecen en momentos concretos en los que se prioriza resolver una situación concreta o simplemente “salir del paso”. También pueden darse cuando se experimentan emociones con una alta intensidad como un intento de afrontarlas o regularlas. Es habitual que, al inicio estas conductas parezcan cumplir una función adaptativa, ya que surgen como respuestas que, a corto plazo, permiten aliviar el malestar y/o afrontar situaciones percibidas como importantes o urgentes especialmente cuando los recursos de tiempo, energía u organización son limitados.

En un contexto universitario con constantes periodos de exigencia (ej. exámenes, trabajos grupales, entregas, prácticas, etc.), es relativamente frecuente que puedan aparecer **conductas problemáticas** relacionadas con la alimentación y el sueño (Liu et al., 2021). En la alimentación, pueden suceder situaciones como **saltarse comidas** para llegar a tiempo a un examen, **comer en exceso** como forma de calmar la ansiedad o recurrir a alimentos precocinados y ultraprocesados por falta de tiempo o dinero. También pueden aparecer dificultades asociadas al descanso como acostarse muy tarde durante la semana de exámenes, echarse una larga siesta tras un día agotador o comenzar a acostarse más tarde con la intención de tener un rato de autocuidado y desconexión después de un día duro.

Aunque estas estrategias parezcan eficaces en un inicio al permitir alcanzar metas concretas, es importante mencionar que a **medio y largo plazo** traen consigo una serie de **consecuencias** en la vida personal y académica. Además, cuando se alteran los ritmos de alimentación o descanso es frecuente que aparezcan **efectos en cadena** que

se acaban retroalimentando entre sí. Por ejemplo, acostarse tarde afecta a la calidad del descanso siendo más probable que al día siguiente aparezcan dificultades para levantarse a la hora prevista o que la persona sienta la necesidad de echarse una larga siesta, lo que a su vez dificulta conciliar el sueño por la noche. Lo mismo sucede con la alimentación, saltarse una comida puede provocar que más tarde aparezca el picoteo de alimentos apetecibles, con poco valor nutricional y en cantidades mayores a las esperadas inicialmente. De igual forma, malos hábitos de sueño se han asociado con una alimentación desorganizada (Opitz et al., 2025).

Además, hay que tener en cuenta que las personas tendemos a repetir aquellas estrategias que nos han sido útiles en el pasado para resolver una situación y/o nos han ofrecido una sensación temporal de placer o de alivio del malestar. Si un estudiante aprende que dormir menos le permite entregar la tarea a tiempo, es probable que en situaciones similares vuelva a hacer lo mismo. Al repetirse en el tiempo, la conducta **se va consolidando**, pasando de ser una solución puntual para convertirse en un **hábito**.

Entonces, ¿cuándo estas conductas dejan de ser útiles para convertirse en algo problemático? Uno de los principales indicadores es la **frecuencia**, cuando dejan de ser algo puntual y se convierten en la norma instaurándose en la rutina. Otros indicadores son el **malestar subjetivo** (sentimientos de tristeza, culpa, vergüenza o preocupación recurrente por la comida o el descanso), la **interferencia** en el funcionamiento diario en distintas áreas de la vida (académica, social, familiar o personal) y la sensación de **pérdida de control**, cuando la persona siente que le gustaría que las cosas fueran diferentes, pero en este momento le resulta **complicado cambiar la dinámica**.

Estas dificultades impactan en el bienestar físico y psicológico afectando también al ámbito académico. Una alimentación desorganizada afecta a los **niveles de energía** dificultando sostener la **atención y concentración** durante las clases o el estudio. De igual forma, el desajuste del sueño afecta a la memoria y capacidad de concentración lo que hace más difícil procesar, retener y aprender nueva información; así como **rendir de forma adecuada** en exámenes o momentos importantes. A nivel emocional, una alimentación desestructurada puede relacionarse con sentimientos de culpa, vergüenza y preocupación excesiva por la comida y la imagen corporal, pudiendo afectar a la autoestima. Asimismo, la falta de sueño se asocia con mayores niveles de irritabilidad y una mayor **vulnerabilidad al estrés** dificultando el afrontamiento situaciones exigentes o imprevistas, la interacción social y la gestión de conflictos. Estas dificultades, a medio y largo plazo se pueden vincular con mayores niveles de ansiedad y depresión (Carrión-Pantoja et al., 2022).

El contexto universitario puede favorecer que estos patrones se mantengan debido a la alta exigencia académica y la dificultad de compatibilizar los estudios con otras responsabilidades. Además, estos comportamientos suelen normalizarse o premiarse socialmente al considerar que un buen estudiante es aquel que sacrifica horas de sueño o momentos de descanso por el estudio. **Normalizar y promover** estos hábitos desde el entorno dificulta la identificación y el reconocimiento del impacto negativo que tienen en nuestra salud, lo que puede obstaculizar la construcción de estrategias de afrontamiento alternativas que permitan abordar los retos diarios y mantener un espacio de autocuidado en el que la alimentación y el sueño se integren de una forma saludable.

Ejemplo:

Juan, 20 años, se siente cansado y sin energía. Se levanta tarde y sale corriendo a la universidad. Por falta de tiempo, en la comida recurre a platos preparados y al llegar a casa asalta la nevera. Agotado, duerme la siesta y al despertarse pica algo de cenar mientras estudia. Termina acostándose tarde pensando: “ya dormiré en verano”.

¿Por qué suele ocurrir? Factores que influyen

Académicos	Emocionales	Personales / Sociales
Alta demanda de tareas, exámenes y entregas con plazos ajustados	Estrés, miedo al fracaso, incertidumbre, sobrecarga y desbordamiento emocional	Autoexigencia, inseguridad, presión por estar a la altura, expectativas propias o ajenas, dificultad para organizarse y compatibilizar el estudio con otras responsabilidades.
Jornadas partidas, horarios extensos de clase o de estudio	Estrés y ansiedad, sobrecarga, agotamiento emocional y tristeza.	Dificultad para organizarse y compatibilizar el estudio con otras responsabilidades, cambios en la rutina impuestos por el entorno, sensación de aislamiento y soledad.

“Cuidar la alimentación y el descanso no es una pérdida de tiempo, supone crear la base para afrontar las exigencias con mayor energía y claridad.”

¿Cómo se manifiesta? Señales de alerta

Las dificultades para hábitos saludables de alimentación o sueño pueden manifestarse de formas muy diversas. En ocasiones se perciben de forma evidente en cómo comemos o dormimos; otras aparecen en forma de pensamientos sobre el tiempo y la organización; incluso alguien se puede percibir más cansado, irritable o triste de lo habitual sin saber muy bien por qué ni asociarlo con la alimentación o sueño.

Área	Señales frecuentes
Pensamientos	“No tengo tiempo para comer bien”, “si no me acuesto más tarde no llego”, “soy un desastre, no se organizarme”, “total, por un día más”, “mañana empiezo”.
Emociones	Tristeza, culpa, miedo, incertidumbre, irritabilidad, sobrecarga y sensación de desbordamiento o agotamiento emocional.

Conductas	Falta de estructura en horarios, saltarse comidas, picotear entre horas, recurrir a comida rápida, echarse largas siestas, acostarse tarde, despertarse continuamente durante la noche o dificultad para levantarse.
Cuerpo	Cansancio físico, falta de energía, sensación de sueño poco reparador, somnolencia durante el día, dificultad para concentrarse, sensación continua de hambre o necesidad de comer sin hambre.

Mini test ¿Te reconoces?

Marca los que te ocurran con frecuencia:

1. Con frecuencia me salto comidas o como de forma irregular durante el día picando entre horas.
2. Cuando estoy estresado, triste o me siento ansioso suelo busca alivio en la comida, aunque no tenga hambre.
3. Habitualmente como de forma rápida y sin prestar atención mientras hago otras cosas.
4. Frecuentemente acabo yéndome a dormir más tarde de la hora que me había propuesto o de lo que me gustaría.
5. Generalmente me cuesta levantarme, me levanto con la sensación de no haber descansado y/o me siento cansado lo largo del día.
6. Me siento culpable o siento malestar relacionado con cómo gestiono mis horarios y hábitos de alimentación o descanso.

✦ **Nota:** Si marcas 3 o más, este capítulo puede ayudarte a entender y manejar mejor lo que estás sintiendo.

Preguntas para reflexionar (autoconocimiento)

Puedes elegir una o varias para escribirlas en tu cuaderno.

1. ¿Ante qué situaciones se desestabilizan más mis hábitos de alimentación o sueño? ¿Qué suele estar pasando en esos momentos?
2. ¿Qué emociones o pensamientos aparecen justo antes de comer sin hambre real o posponer el descanso? ¿Qué necesito en ese momento realmente?
3. ¿Qué necesitaría para poder tener unos hábitos de alimentación o sueño más saludables?

4. Pensando en las cosas que están a mi alcance y sin caer en una imposición rígida y/o restrictiva, ¿Qué cambio pequeño podría incorporar en mi rutina que te permitan tener una relación más saludable con la alimentación y el sueño?

Frases automáticas VS versiones más empáticas

Lo que me digo	Lo que necesito escuchar
“No tengo fuerza de voluntad, no soy capaz de cuidarme”	“Este cuatrimestre está siendo muy duro, Cuidarme también se aprende y se entrena.”
“No soy capaz de controlar lo que como, doy asco”	“Estoy intentado gestionar muchas cosas a la vez. Mi valor como persona va más allá de esta situación”
“Ya descansaré cuando acaben los exámenes”	“Los descansos también forman parte del estudio, no somos máquinas.”
“Total, por un día más no pasa nada”	“Me merezco parar y tener tiempo de calidad para alimentarme y descansar para afrontar mejor el día”
“Hoy comeré un sándwich, no tengo tiempo para comer”	“Sin buena salud no puedo estudiar. Cuidar mi alimentación es invertir en energía y claridad para poder rendir mejor”

Estrategias y ejercicios para manejarlo

A corto plazo. Para momentos intensos

Ejercicio 1: Mindful eating

¿Para qué sirve? Ayudar a conectar con la comida reduciendo el comer de forma impulsiva, sin hambre real o como respuesta a estados emocionales

¿Cuándo usarlo? En comidas habituales de días estresantes o momentos de picoteo en los que comes con prisa, delante de pantallas o sin darte cuánta de qué o cuánto estés comiendo.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Cuando notes que estás comiendo de forma automática o demasiado rápido ¡Para!
- ✓ Antes de continuar comiendo, realiza tres respiraciones lentas.

- ✓ Evita distracciones, mastica despacio, presta atención al sabor y la textura de los alimentos y a las sensaciones internas de hambre y la saciedad.
- ✓ Focaliza tu atención en lo que comes. No hay prisa.

Ejercicio 2: Relajación muscular

¿Para qué sirve? Reducir la tensión física acumulada facilitando el descanso y disminuyendo el nivel de activación

¿Cuándo usarlo? En momentos previos a dormir en los que notes que el cuerpo está tenso, te cuesta relajarte o te sientas demasiado activado después de un día estresante.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Siéntate con los pies fijos en el suelo, la espalda recta y una posición cómoda.
- ✓ Cierra los ojos y de arriba abajo ve tensando y relajando los diferentes grupos musculares.
- ✓ Al tensar mantén la tensión de cinco a diez segundos y suelta lentamente percibiendo la diferencia entre la tensión y la relajación.

Ejercicio 3: Regla de la cama

¿Para qué sirve? conciliar el sueño en momentos de despertares nocturnos y frustración por no ser capaz de volver a dormirse.

¿Cuándo usarlo? Cuando te despiertes de noche y, transcurridos 15 o 20 minutos no eres capaz de dormirte sintiendo ansiedad o preocupación por no conciliar el sueño.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Levántate de la cama y acude a otra habitación, preferiblemente sin luz o con luz tenue.
- ✓ Haz una actividad relajante como leer, respirar o meditar. Finalmente, vuelve a la cama solo cuando tengas sueño.
- ✓ Es fundamental evitar pantallas y luz intensa. Aunque hayas descansado poco, intenta levantarte a la hora que tenías prevista.

A medio plazo. Para entender y gestionar

Ejercicio 4: Planifica tu compra y controla tu ambiente

¿Para qué sirve? Facilitar la toma de decisiones saludables reduciendo la probabilidad de que de los malos hábitos y las conductas alimentarias impulsivas aparezcan.

¿Cuándo usarlo? Cuando hagas la compra, ordenes los alimentos o prepares la mesa.

¿Cómo hacerlo?

✓ Haz la compra sin hambre, con una lista en la que se prioricen los alimentos básicos, incluye opciones de snacks rápidos y saludables evitando comprar alimentos procesados.

✓ Al llegar a casa, organiza la compra de forma en la que los snacks saludables estén más accesibles; mientras que los productos que busques evitar no estén a la vista ni al alcance.

✓ De igual forma, a la hora de poner la mesa evita tener una bandeja con dulces o alimentos poco nutritivos.

Ejercicio 5: Anota tus preocupaciones

¿Para qué sirve? Reducir los pensamientos repetitivos antes de dormir.

¿Cuándo usarlo? Cuando te acuestes pensando en las tareas que tienes que hacer al día siguiente, en cómo organizarías el día o dando vueltas a preocupaciones.

¿Cómo hacerlo? Dedica unos minutos antes de dormir a escribir las tareas que tienes que hacer el día siguiente en orden de importancia y aquellos aspectos que te preocupan.

Ejercicio 6: Elecciones alternativas

¿Para qué sirve? Evitar la alimentación impulsiva poniendo en marcha alguna conducta alternativa sin dejarse llevar directamente por pensamientos o emociones intensas.

¿Cuándo usarlo? Cuando aparezcan emociones intensas que suelen predecir a una alimentación compulsiva.

¿Cómo hacerlo?

✓ Escribe ante qué situaciones sueles comer de forma impulsiva, automática o sin hambre real.

✓ Escribe un listado de actividades alternativas incompatibles con la ingesta (ej. salir a andar, ejercicios de relajación o llamar a un buen amigo).

✓ Ante momentos de riesgo en los que sientes que vas a perder el control y comer de forma impulsiva, recurre a la lista y pon en marcha alguna otra actividad que te permita regular tus emociones sin la necesidad de tener que recurrir a la comida.

A largo plazo. Para construir hábitos y resiliencia

Ejercicio 7: establecer hábitos de alimentación

¿Para qué sirve? Aportar estructura y regularidad a la alimentación posibilitando tomar decisiones más saludables y evitando el picoteo impulsivo.

¿Cuándo usarlo? A lo largo del día, especialmente durante las principales comidas y en momentos de transición entre actividades.

¿Cómo hacerlo? Incorpora de forma progresiva y con flexibilidad estos hábitos a tu rutina.

Hábito	¿Cómo ayuda?
No saltarse comidas	Evita llegar con mucho hambre a la siguiente comida y evita el picoteo impulsivo a deshoras.
Come sin pantallas ni distracciones	Mejora la atención plena en la comida permitiendo mejorar la regulación del hambre y la saciedad.
Prepara las comidas con antelación	Evita la improvisación y la ingesta compulsiva de alimentos apetecibles
Hidrátate con regularidad	Mejora el funcionamiento general y evita la confusión entre sed y hambre
Intenta comer sobre las mismas horas y en el mismo lugar	Ayuda a regular el hambre y la saciedad. Además, favorece a la organización de las comidas reduciendo los picoteos impulsivos.

Estos hábitos son orientaciones que pueden ayudar a mantener una alimentación más saludable. Es fundamental adoptar una actitud flexible y mantener una relación amable con la comida evitando conductas rígidas, restrictivas o compensatorias. Si aparecen sentimientos de culpa, exigencias extremas o conductas excesivamente rígidas con frecuencia es esencial pedir ayuda a un profesional sanitario.

Ejercicio 8: Instaurar hábitos de higiene de sueño

¿Para qué sirve? Lograr una rutina de descanso adecuada en la que sea más sencillo pasar de la activación al descanso

¿Cuándo usarlo? A lo largo del día, especialmente en las horas previas a acostarse.

¿Cómo hacerlo? Incorpora de forma progresiva estos hábitos que acabarás incorporando a tu rutina favoreciendo la calidad de tu descanso.

Hábito	¿Cómo ayuda?
Utilizar la cama únicamente para dormir (ej. no utilizarla para leer, estar con el móvil, estudiar u otras actividades no relacionadas con el descanso).	Ayuda a que el cuerpo asocie la cama con descanso favoreciendo la conciliación del sueño.
Limita el consumo de cafeína, especialmente por la tarde. Evita ejercicio físico antes de dormir	Evita la activación que interfiere con el descanso.
Evita las siestas largas o tardías.	Ayuda a llegar a la noche con una mayor sensación de cansancio y menos energía.
Cuida el ambiente: reduce la intensidad de luz, ruido y regula la temperatura antes de acostarte.	Facilita la creación de un entorno adecuado para el descanso.
Cena ligero y pronto.	Reduce la probabilidad de una digestión pesada o molesta que pueda interferir con el sueño.
Levántate a la misma hora, aunque no hayas descansado bien.	Tener una rutina estable evita desajustes en el horario y facilita establecer un ciclo de sueño regular y ajustado.

¿Cuándo pedir ayuda?

- ✦ Si sientes que tus hábitos de alimentación o sueño con frecuencia están desorganizados y te generan malestar.
- ✦ Si te resulta difícil controlar la forma en la que comes o duermes y te resulta difícil cambiar la dinámica por tu cuenta.
- ✦ Si te percibes que llevas un tiempo con menos energía de la habitual y esto afecta a tu vida académica, a tus relaciones sociales o a nivel personal.
- ✦ Si tu relación con la comida se produce de forma muy rígida y aparecen con frecuencia sentimientos de culpa o pensamientos negativos con respecto a la alimentación o tu cuerpo.
- ✦ Si de forma recurrente te acuestas más tarde de lo que tenías previsto y/o la sensación de agotamiento o no haber descansado te acompaña a lo largo del día.

Recursos disponibles

- ✦ Clínica Universitaria. Generalmente las Universidades cuentan con servicio de Psicología en su Clínica Universitaria con coste reducido para estudiantes.
- ✦ Médico de Atención Primaria y Endocrino.
- ✦ Junta de Andalucía. (2020). Recomendaciones sobre hábitos saludables en atención primaria. Junta de Andalucía. https://www.juntadeandalucia.es/export/drupalajda/Guia_Habitos_Saludables_AP_060820.pdf
- ✦ Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria. (2021). Sueño y alimentación: Dos hábitos saludables interrelacionados. SEMERGEN. <https://semergen.es/files/docs/grupos/nutricion/sue%C3%B1oyAlimentacion.pdf>
- ✦ Albares, J. (2023). *La ciencia del buen dormir*. Editorial Península
- ✦ Medina, F. X. y Solé-Sedeno, J. (2023). *Nutrición sostenible y saludable*. Editorial CSIC [Libros CSIC] http://libros.csic.es/product_info.php?products_id=1726
- ✦ Walker, M. (2019). *Por qué dormimos: La nueva ciencia del sueño*. Capitán Swing.

Referencias

- Carrión-Pantoja, S., Prados, G., Chouchou, F., Holguín, M., Mendoza-Vinces, Á., Expósito-Ruiz, M., y Fernández-Puerta, L. (2022). *Insomnia symptoms, sleep hygiene, mental health, and academic performance in Spanish university students: A cross-sectional study*. *Journal of Clinical Medicine*, 11(7), 1989. <https://doi.org/10.3390/jcm11071989>
- Liu, X., Ren, X., Li, Z., Lin, Y., Pan, C., Li, T., Zhao, W., Chen, G., Wu, M., y He, L. (2021). Disordered Eating Attitudes Among University Students: The Role of Psychological Distress. *Alternative therapies in health and medicine*, 27(5), 58–60.
- Opitz, M.-C., Trompeter, N., Rabelo-da-Ponte, F. D., Carroll, M., Buchan, K., Gaggioni, G., Moody, S., Desrivieres, S., Micali, N., Schmidt, U., Sharpe, H., y EDIFY consortium. (2025). The association between disordered eating and sleep in non-clinical population: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Sleep Research*, e70117. <https://doi.org/10.1111/jsr.7011>

“Cuidar tu alimentación y tu sueño es cuidar tu salud física y psicológica”.

III. Bienestar académico



15 | Estrés

Cecilia Peñacoba Puente.

Universidad Rey Juan Carlos

“No es el estrés lo que nos mata, sino nuestra reacción al mismo.”

Hans Selye (científico, “padre del estrés”)

El estrés es una respuesta natural del organismo ante demandas que percibimos como superiores a nuestros recursos. No es, por sí mismo, algo negativo. De hecho, desde sus inicios se distingue entre estrés positivo y estrés negativo. **El estrés positivo**, en dosis moderadas y enfocado a la resolución de las demandas, es un recurso necesario que ayuda a activar la atención, movilizar energía y a obtener un mejor rendimiento. Algunas investigaciones señalan que ciertos niveles de estrés académico pueden impulsar la motivación y el desempeño cuando se manejan adecuadamente (Deepthi y Nagendra, 2024). Sin embargo, cuando el estrés se mantiene demasiado tiempo o se vuelve demasiado intenso, deja de ser adaptativo y empieza a afectar a la concentración, al sueño, a la memoria, a la salud física y al equilibrio emocional.

En la vida universitaria, el estrés aparece con mayor frecuencia de lo que pensamos. La transición a nuevos métodos docentes, la carga de trabajos y exámenes, la presión por el rendimiento, las expectativas familiares y la incertidumbre sobre el futuro constituyen algunas de las **fuentes de estrés** (llamados estresores) más habituales. Estudios recientes muestran que los **estresores académicos** más característicos en los estudiantes universitarios son el exceso de tareas, los exámenes y las dudas sobre el desempeño (RuizCamacho y Gozalo, 2025).

Cuando el estrés excede cierto umbral, puede afectar a la implicación académica, aumentar la probabilidad de procrastinación y generar síntomas como irritabilidad, agitación física, pensamientos negativos o alteraciones del sueño. Se ha observado que altos niveles de estrés académico predicen **problemas de salud mental** incluyendo estados de “languidez” emocional (Córdova Olivera et al., 2023). Además, el **estrés sostenido** está estrechamente relacionado con el **agotamiento académico**: una pérdida de energía, motivación y sentido en los estudios que afecta tanto al rendimiento como al bienestar general (Zhang, Meng y Wen, 2025).

Sabemos que el estrés, afortunadamente, sigue modelos interaccionistas; es decir, que las personas no somos víctimas irremediables del estrés, sino agentes activos frente al mismo. En esa capacidad de las personas de gestionar e incluso de crecer gracias al estrés reside el sentido de las siguientes páginas. Comprender el

estrés en su contexto, y sobre todo aprender a gestionarlo de manera preventiva, es fundamental para mantener una vida universitaria equilibrada. En este capítulo vamos a explorar estrategias prácticas para identificarlo, regularlo y convivir con él sin que afecte a la salud ni al rendimiento. La idea no es “eliminar el estrés”, sino aprender a relacionarnos con él de forma más sana y eficaz.

Ejemplo:

Carla, 21 años, está en segundo de carrera y desde hace semanas siente una presión constante: al mirar las tareas pendientes, el corazón se le acelera y le cuesta respirar. Tiene la mente llena de pensamientos como “no voy a poder” y le resulta difícil concentrarse. Alterna entre estudiar horas sin descanso y quedarse paralizada sin saber por dónde empezar. Cada noche duerme mal y se despierta cansada, con dolor de cabeza y tensión muscular. Cada vez está más irritable y siente que va perdiendo el control.

¿Por qué suele ocurrir? Factores que influyen en la aparición del estrés

Factores académicos	Factores personales	Factores emocionales y sociales
Sobrecarga de tareas y exámenes	Pensamientos negativos sobre el rendimiento	Presión familiar o externa
Evaluaciones muy frecuentes	Baja autoestima	Baja tolerancia a la frustración
Metodologías exigentes o desorganizadas	Perfeccionismo	Dificultad para compatibilizar estudios y trabajo
Falta de retroalimentación	Malos hábitos de sueño o descanso	Poco apoyo social
Miedo al fracaso académico	Escasez de estrategias de afrontamiento	Dificultad para regular emociones

“Aunque algunos factores no dependen de nosotros, sí tenemos capacidad para decidir cómo afrontarlos y qué sentido darles.”

¿Cómo se manifiesta? Señales de alerta

Cada persona vive el estrés de manera distinta, y por eso tus señales pueden no parecerse a las de otros compañeros. Lo importante no es encajar en una lista fija de síntomas, sino aprender a reconocer tu propio patrón: aquello que cambia en ti

cuando el estrés empieza a acumularse. Identificar tus señales personales es el primer paso para poder regularlas a tiempo. Cuanto antes las conozcas, antes podrás prevenir que el estrés vaya a más.

Área	Señales frecuentes
Pensamientos	Ideas repetitivas de preocupación, anticipando que “todo va a salir mal”.
Emociones	Irritabilidad, tensión o angustia con más intensidad y frecuencia de lo habitual.
Conductas	Evitación de tareas, acelerarse en exceso o a perder el control de las rutinas diarias.
Cuerpo	Síntomas físicos persistentes como tensión muscular, dolor de cabeza, palpitaciones o problemas de sueño.

Mini test ¿Te reconoces?

Marca las afirmaciones que te ocurran con frecuencia:

1. Me siento desbordado cuando pienso en todo lo que tengo que hacer.
2. Me cuesta concentrarme porque mi mente se llena de preocupaciones.
3. Mi cuerpo muestra señales de tensión (dolor de cabeza, presión en el pecho, insomnio).
4. Me irrito o me agobio con más facilidad que antes.
5. Me cuesta desconectar incluso cuando intento descansar.
6. Siento que estoy perdiendo el control sobre el ritmo o las demandas académicas.

✦ **Nota:** Si marcaste 3 o más afirmaciones, es posible que estés acumulando un nivel de estrés que merece atención, y este capítulo (y quizá pedir apoyo) puede resultarte muy útil.

Preguntas para reflexionar

Puedes elegir una o varias para escribirlas en tu cuaderno.

1. ¿Qué situaciones, pensamientos o momentos del día suelen disparar mi estrés con más fuerza?

2. ¿Cómo noto en mí que el estrés empieza a aparecer? ¿En mi cuerpo, en mis emociones o en mi forma de pensar?
3. Si mis síntomas de estrés pudieran hablarme, ¿qué mensaje tratarían de darme? (“Estás al límite”, “Necesitas una pausa”, “Esto es demasiado para ti solo”).
4. ¿Qué necesidades personales estoy ignorando cuando entro en modo automático por estrés?
5. ¿Qué pequeños cambios me ayudarían a recuperar la sensación de control y calma?

Lo que me digo (frases automáticas) VS lo que necesito escuchar

Pensamiento automático	Versión más empática y realista
“No puedo con todo, esto me supera.”	“Puedo ir paso a paso; no tengo que resolverlo todo ahora.”
“Si me siento así es porque soy débil.”	“Sentir estrés es humano; pedir ayuda y descansar también es fortaleza.”
“Seguro que los demás lo llevan mejor que yo.”	“Cada persona tiene su propio proceso; compararme solo aumenta mi presión.”
“Si me bloqueo, es que algo va mal en mí.”	“El bloqueo es una señal de saturación, no un fallo personal. Puedo reconducirlo.”
“Tengo que controlarlo todo ya.”	“Puedo priorizar y ocuparme de lo importante; no todo requiere mi energía inmediata.”

“No buscamos maquillar la realidad, sino acompañarla con una voz interna más amable.”

Estrategias y ejercicios para manejar el estrés

A corto plazo. Para momentos intensos

Ejercicio 1. “Cambia el foco: ¿amenaza o desafío?”

¿Para qué sirve? Ayudar a reducir la intensidad del estrés reinterpretando la situación como manejable. Así, podemos romper la primera respuesta automática de “esto es demasiado”.

¿Cuándo usarlo? Cuando el primer pensamiento sea “no puedo con esto” o sientas una presión inmediata.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Pregúntate: “¿Esto es una amenaza real o una tarea exigente pero manejable?”
- ✓ Busca un matiz más preciso: “Es difícil, pero no peligroso”; “Me exige, pero puedo afrontarlo.”
- ✓ Formula una frase de desafío: “Puedo avanzar un poco ahora.”
- ✓ Respira hondo y continúa con la siguiente acción mínima (2–3 minutos).

Ejercicio 2. Recurso rápido: ¿con qué cuento ahora?

¿Para qué sirve? Ayudar a activar la sensación de capacidad recordando recursos personales reales, contrarrestando el pensamiento de incapacidad o colapso.

¿Cuándo usarlo? Cuando el estrés te haga sentir inferior, sin habilidades o sin control.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Hazte esta pregunta clave: “¿Qué recurso tengo disponible ahora mismo?” (tiempo, experiencia previa, apuntes, alguien a quien preguntar, un método que ya conozco...).
- ✓ Elige un solo recurso y escríbelo.
- ✓ Conecta ese recurso a una acción concreta que puedas hacer ya (ej. “Tengo los apuntes → reviso solo el resumen”).
- ✓ Ejecuta esa acción durante 3–5 minutos.

Ejercicio 3: “Reorienta tu manera de afrontar el estrés: de lo automático a lo consciente”

¿Para qué sirve? Ayudarte a darte cuenta de si lo que haces para calmarte realmente te regula o, sin querer, aumenta tu estrés. Te ayuda a elegir conscientemente una alternativa que te apoye de forma efectiva en lugar de caer en la evitación, el bloqueo o la autoexigencia. Consiste en sustituir, en el mismo momento, una reacción que te perjudica por otra más eficaz, y, sobre todo, a recuperar una sensación de control cuando tu mente va demasiado rápido o tu cuerpo ya está saturado.

¿Cuándo usarlo? En cualquier momento en el que notes que el estrés te bloquea, te acelera o te empuja a reaccionar en automático. Es especialmente útil cuando sientas que tus pensamientos se vuelven caóticos, tu cuerpo esté en alerta o empieces a actuar de formas que sabes que no te ayudan. Te permite intervenir justo a tiempo y recuperar el control antes de que el malestar vaya a más.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Observa tu reacción actual:
 - Identifica qué estás haciendo en este preciso momento para afrontar el estrés.

- Pregúntate: “¿Esto me calma... o me activa más?”, “¿Estoy evitando, perfeccionando, acelerando, comparándome, rechazando descansar, etc.?”
- Escribe o di mentalmente: “Mi reacción ahora mismo es...” (ej. evitar, exigirme, bloquearme).
- ✓ Elige una estrategia que sí te ayuda (tu estrategia estrella).
 - Piensa en una sola estrategia que en el pasado te haya funcionado: respirar, dividir la tarea, pedir ayuda, hacer una pausa breve, escribir lo que tienes en la cabeza, centrarte en el siguiente paso o hablarte con más amabilidad.
 - Habla contigo: “Lo que necesito ahora es... (completa con la estrategia elegida)”.
- ✓ Sustituye la reacción por una acción concreta
 - Transforma esa estrategia en una acción de 1–3 minutos, muy pequeña pero real: “Divido esta tarea en dos pasos y hago el primero.”, “Respiro 4 ciclos y reevalúo.”, “Escribo en 20 segundos lo que me preocupa y vuelvo a la tarea.”, “Pido una aclaración a un compañero.”, “Me permito un descanso breve para bajar la activación.”
 - Cierra diciendo: “Estoy cambiando mi forma de afrontar este momento.”
 - Ese acto de sustitución es lo que “corta” el bloqueo y te devuelve flexibilidad.

A medio plazo. Para entender y gestionar

Ejercicio 4: “Entrena tu diálogo interno de apoyo”

¿Para qué sirve? Ayudar a desarrollar un estilo de pensamientos que reduzca la activación y evite la autocrítica, disminuyendo la intensidad de la respuesta de estrés ante errores o presión.

¿Cuándo usarlo? Cuando notes que la voz interna se vuelve dura, exigente o catastrófica durante la semana.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Durante 7 días, registra una frase autocrítica frecuente.
- ✓ Cada noche, escribe su alternativa más compasiva y realista.
- ✓ Repite conscientemente esa nueva frase cuando notes estrés (“Estoy haciendo lo que puedo, voy a ir paso a paso”).
- ✓ Revisa tu evolución al final de la semana.

Ejercicio 5: Práctica diaria de miniexposición al estrés

¿Para qué sirve? Ayudar a aumentar la tolerancia a las demandas sin colapsar. Al enfrentarnos de forma controlada, reduce la evitación, que a su vez alimenta el estrés académico.

¿Cuándo usarlo? Cuando detectes que huyes de tareas que te generan tensión.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Elige una micro-tarea que te causa estrés leve (leer un mail difícil, empezar un trabajo...).
- ✓ Dedícale solo 3 minutos al día durante una semana.
- ✓ Observa que sobrevives a la activación; etiquétala: “Esto es estrés, no peligro”.
- ✓ Amplía el tiempo gradualmente (3-5-7 minutos).

Ejercicio 6: Mapa personal de activadores y estrategias de calma

¿Para qué sirve? Permite identificar tus propios disparadores de estrés y tus recursos que te proporcionan calma, de tal manera que te ayudará a prevenir picos de estrés anticipando lo que te afecta más.

¿Cuándo usarlo? Cuando el estrés aparece “de repente” y no entiendes por qué.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Durante una semana, anota dos cosas al final del día:
 - Un activador del estrés (exámenes, tono de un profesor, comparación...).
 - Un recurso que te haya ayudado (caminar, música, rutina, pausa...).
- ✓ Al final de la semana, crea dos listas: “Lo que me activa” y “Lo que me regula/calma”.
- ✓ Diseña un plan para usar tus recursos antes o después de los activadores.

A largo plazo. Para construir hábitos y resiliencia

No son actividades puntuales, sino hábitos que fortalecen tu forma de pensar, sentir y actuar frente a los desafíos.

Hábito	¿Cómo ayuda?
Chequeo diario de estado interno (2-3 min)	Fomenta la autoconciencia: detectas antes tus señales personales de estrés (pensamientos, cuerpo, conducta) y actúas preventivamente.
Rituales de recuperación entre bloques	Reduce la acumulación de tensión durante el día y mantiene una activación “óptima” para estudiar y vivir con más claridad y atención plena.
Diálogo interno de apoyo (lenguaje amable + realista)	Disminuye la autocrítica que dispara el estrés y favorece decisiones más eficaces bajo presión.
Exposición gradual a estresores académicos	Entrena la tolerancia al malestar: transforma “amenaza” en “desafío”, aumentando sensación de competencia y resiliencia.
Reencuadre de propósito	Añade significado y dirección; el estrés se integra al servicio de metas valiosas, no como enemigo, reforzando el crecimiento postestrés.

“La mayor arma contra el estrés es nuestra capacidad de elegir un pensamiento sobre otro.”

William James (filósofo y psicólogo estadounidense)

¿Cuándo pedir ayuda?

- ✦ Si llevas varias semanas sintiendo una tensión constante que no se alivia con descanso o autocuidados básicos.
- ✦ Si el estrés te bloquea, te paraliza o te impide avanzar en tareas importantes de forma repetida.
- ✦ Si notas cambios en tu cuerpo (insomnio, dolores, agotamiento, palpitaciones) sin explicación médica clara.
- ✦ Si tus emociones están desbordadas, con irritabilidad, angustia o sensación de no poder más.

Recursos que puedes usar en la universidad

- ✦ **Tutor académico** o docente de confianza. Puede ayudarte a planificar cargas, comprender expectativas y priorizar tareas académicas.
- ✦ **Mentorías** y grupos de apoyo entre iguales. Ofrecen acompañamiento práctico, estrategias reales y motivación compartida.
- ✦ **Servicio de orientación al estudiante** / orientación académica. Ayuda para organizar el semestre, elegir asignaturas y diseñar rutinas de estudio.
- ✦ **Bibliotecas universitarias con talleres gratuitos**. Suelen ofrecer formación en técnicas de estudio, gestión del tiempo, planificación de TFG/TFM y uso de herramientas académicas.
- ✦ **Aplicaciones gratuitas** recomendadas por universidades. Google Calendar, Microsoft To Do, Todoist, Forest, My Study Life para planificar y evitar distracciones.
- ✦ **Grupos de estudio** organizados por facultades o asociaciones. Favorecen la constancia, la estructura y el aprendizaje colaborativo.
- ✦ **Delegación o representación estudiantil**. Pueden asesorar sobre calendarios, plazos, normativas y resolver dudas que generan desorganización.

Referencias

- Córdova Olivera, P., Gasser Gordillo, P., Naranjo Mejía, H., La Fuente Taborga, I., Grajeda Chacón, A. y Sanjinés Unzueta, A. (2023). Academic stress as a predictor of mental health in university students. *Cogent Education*, 10(2), 2232686. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2232686>
- Deepthi, P., y Nagendra, K. V. y Bhanumathi, P. (2024). A comprehensive analysis of academic stress among students: A review. *International Journal of Innovative Science and Research Technology*, 9 (3), 1067-1070. <https://doi.org/10.38124/ijisrt/IJISRT24MAR1162>
- RuizCamacho, C. y Gozalo, M. (2025). Predicting university students' stress responses: The role of academic stressors and sociodemographic variables. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 15(8), 163. <https://doi.org/10.3390/ejihpe15080163>
- Zhang, J., Meng, J. y Wen, X. (2025). The relationship between stress and academic burnout in college students: evidence from longitudinal data on indirect effects. *Frontiers in Psychology*, 26, 1517920. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1517920>

“Si estás estresado, escucha tu cuerpo, no tienes que poder con todo. El estrés libera cortisol y empeora cualquier condición de salud previa”.

16 | Burnout académico

María P. Huertas Vieco. Escuni.

Centro Universitario de Educación.

“Cuando sigues adelante, pero cada vez con menos energía”

El **burnout académico** es un estado de agotamiento físico, mental y emocional que aparece cuando las exigencias del estudio son altas durante un periodo largo de tiempo y los recursos personales o del entorno no se perciben como suficientes para afrontarlas.

No se trata de un momento puntual de estrés antes del periodo de exámenes, sino de un desgaste **progresivo** que se va acumulando con el tiempo. Suele manifestarse en forma de cansancio persistente, sensación de **agotamiento físico y mental**, disminución de la motivación y una percepción creciente de ineficacia, como si el esfuerzo realizado nunca fuera suficiente.

Es importante aclarar que el *Burnout* **no es un signo de debilidad** personal, sino una señal de alerta. Cumple una **función adaptativa y protectora**: indica que el nivel de exigencia supera de forma sostenida la capacidad de recuperación. Desde esta perspectiva, el agotamiento actúa como un **mecanismo de alarma** que invita a detenerse, redistribuir recursos y revisar expectativas.

En este sentido, si no atendemos a los síntomas del *Burnout* y continuamos funcionando bajo el mismo nivel de exigencia sin introducir cambios, no solo experimentaremos una sensación de agotamiento físico y mental persistente, sino que empezaremos a ver cómo afecta de manera significativa a nuestra motivación, concentración, rendimiento académico y bienestar emocional.

En este punto, es probable que disminuya el **rendimiento académico** y se vea afectada la calidad del sueño, pudiendo aparecer irritabilidad o apatía, así como una reducción de la participación en actividades sociales.

Ya no se trata solo de cansancio, sino de un deterioro en el bienestar general.

Ejemplo:

Oliver, 22 años, se dispone a estudiar, pero, por más que lo intenta, no consigue concentrarse. El cansancio le acompaña todo el día, apenas duerme y cada vez le apetece menos quedar con sus amigos. Siente que todo el esfuerzo que hace nunca es suficiente y la motivación desaparece. Se irrita con facilidad y nota que, incluso las cosas que antes le gustaban, ahora le cuestan. Poco a poco, estudiar deja de ser un reto y se convierte en una carga que afecta a su bienestar.

¿Por qué suele ocurrir? Factores que influyen

Académicos	Emocionales	Personales / Sociales
Exceso de carga de trabajo y tareas acumuladas.	Perfeccionismo o autoexigencia extrema.	Escaso apoyo de familia, amigos o compañeros.
Plazos ajustados y presión constante de exámenes y entregas.	Dificultad para gestionar emociones o frustración.	Desequilibrio entre estudios, ocio y descanso.
Falta de organización o planificación adecuada del estudio.	Baja resiliencia frente a los fracasos o dificultades académicas.	Altas expectativas (propias o externas) sobre el rendimiento académico.

“No siempre podemos reducir la carga de estudio, pero sí podemos reconocer el agotamiento y aprender a gestionarlo antes de que nos consuma.”

¿Cómo se manifiesta? Señales de alerta

Área	Señales frecuentes
Pensamientos	Frases internas como: “No puedo más”, “Nunca voy a terminar esto”, “No sirvo para estudiar”. Dificultad para concentrarse, pensamientos negativos constantes sobre la Universidad y las responsabilidades.
Emociones	Sensación de agotamiento emocional, irritabilidad, frustración, ansiedad, tristeza, desmotivación, apatía, sentimiento de indefensión o desvalorización.
Conductas	Procrastinación, evitar tareas académicas, ausentismo, retraimiento social, dificultad para pedir ayuda, disminución de la productividad, descuido de tareas habituales, abandono de hobbies o actividades placenteras.
Cuerpo	Fatiga constante, insomnio o sueño interrumpido, dolores de cabeza, tensión muscular, problemas digestivos, cambios en el apetito, taquicardia, sensación de pesadez o falta de energía.

Mini test ¿Te reconoces?

Marca las afirmaciones que te ocurran con frecuencia:

- ✓ Me siento agotado incluso después de dormir o descansar.
- ✓ Me cuesta concentrarme en clases, tareas o estudio.
- ✓ Siento que todo mi esfuerzo académico no es suficiente o no es reconocido.
- ✓ Me irrito o me estreso fácilmente por cosas relacionadas con la escuela o universidad.
- ✓ He perdido interés o motivación por estudiar o participar en actividades académicas.
- ✓ Experimento síntomas físicos frecuentes como dolores de cabeza, tensión muscular, insomnio o cambios en el apetito debido al estrés académico.

✦ **Nota:** Si marcas 3 o más, este capítulo puede ayudarte a entender y manejar mejor lo que estás sintiendo.

Preguntas para reflexionar (autoconocimiento)

Puedes elegir una o varias para escribirlas en tu cuaderno.

1. ¿Qué situaciones o actividades académicas suelen generarme más agotamiento o estrés?
2. ¿Cómo noto que mi cuerpo o mis emociones reaccionan cuando me siento abrumado por los estudios?
3. ¿Hay pensamientos que se repiten sobre mi rendimiento académico o sobre mí mismo que me preocupan o me desmotivan?
4. ¿Qué cosas (pequeñas o grandes) me ayudan a sentir alivio o recuperación cuando estoy agotado académicamente?

Frases automáticas VS versiones más empáticas

Lo que me digo	Lo que necesito escuchar
“No soy suficiente”	“Estoy aprendiendo. No tengo que saberlo todo ya.”
“Voy atrasado”	“Voy a mi ritmo. Mi proceso también cuenta.”
“Nunca voy a entender esto”	“Puedo pedir ayuda y avanzar paso a paso. Aprender lleva tiempo.”
“No puedo con tantas tareas”	“Haré lo que pueda hoy y eso ya es suficiente. Puedo organizarme poco a poco.”
“Hago todo mal”	“Cometer errores es parte del aprendizaje. Cada intento me acerca más a mis metas.”

Estrategias y ejercicios para manejar el Burnout

A corto plazo. Para momentos intensos

Ejercicio 1: Escaneo corporal entre clases

¿Para qué sirve? Ayudar a tomar conciencia de la tensión en tu cuerpo, relajar músculos y calmar la mente, reduciendo síntomas físicos de estrés o ansiedad.

¿Cuándo usarlo? Entre clases, durante largas sesiones de estudio, o cuando te sientas ansioso, abrumado o desconectado de tu cuerpo.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Siéntate unos momentos con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo.
- ✓ Cierra los ojos si te resulta cómodo y lleva tu atención a tus pies, notando cualquier tensión o sensación.
- ✓ Sube tu atención lentamente por piernas, caderas, abdomen, pecho, hombros, brazos y finalmente la cabeza.
- ✓ Mientras llevas la atención a cada zona, respira profundo y al exhalar suelta conscientemente la tensión que notes.
- ✓ Repite el recorrido 1-2 veces, o hasta sentirte más relajado y conectado con tu cuerpo.

A medio plazo. Para entender y gestionar

Ejercicio 2: Diario de estrés

¿Para qué sirve? Ayudar a identificar patrones de estrés académico, reconocer señales tempranas de agotamiento y planificar estrategias para gestionarlo antes de que empeore.

¿Cuándo usarlo? Durante varias semanas, especialmente si notes que la fatiga, la desmotivación o la ansiedad aparecen con frecuencia.

¿Cómo hacerlo?

✓ Dedicar 5–10 minutos diarios a registrar tus experiencias académicas en un cuaderno o *app*.

✓ Anotar tres secciones:

- Situación estresante: ¿Qué pasó? (ej. examen, entrega de tarea, discusión con compañeros).
- Emociones y pensamientos: ¿Qué sentiste y qué pensamientos se repitieron? (ej. “No voy a alcanzar mis metas”).
- Recursos y acciones: ¿Qué hiciste para sentirte mejor o qué podrías hacer? (ej. respiración, pedir ayuda, reorganizar tareas).

✓ Al final de la semana, revisa tus anotaciones y busca patrones:

- ¿Qué situaciones te generan más estrés?
- ¿Qué estrategias te funcionan mejor?

✓ Planifica ajustes para la semana siguiente: reorganiza tiempos, prioriza descansos, solicita apoyo si es necesario.

A largo plazo. Para construir hábitos y resiliencia

Ejercicio 3: Plan de bienestar

¿Para qué sirve? Ayuda a desarrollar hábitos sostenibles que previenen el agotamiento, fortalecen la gestión del estrés y fomentan la resiliencia ante desafíos académicos a lo largo del tiempo.

¿Cuándo usarlo? Durante varios meses o todo el semestre, especialmente si buscas mantener un equilibrio entre estudio, descanso y vida personal.

¿Cómo hacerlo?

✓ Evalúa tu rutina actual:

- Anota horarios de estudio, sueño, comidas, actividades físicas y ocio.
- Identifica qué aspectos te generan más estrés o te consumen energía.

- ✓ Establece metas realistas y sostenibles:
 - Ejemplos: dormir 7-8 horas, estudiar en bloques de 50 minutos con pausas, dedicar tiempo a hobbies, hacer actividad física 3 veces por semana.
 - Empieza con 1-2 cambios al mes para no sobrecargarte.
- ✓ Crea un plan semanal de autocuidado:
 - Alterna el estudio con pausas activas (respiración, estiramientos, escaneo corporal).
 - Incluye actividades que te recarguen emocionalmente (amistades, hobbies, tiempo al aire libre).
- ✓ Registra tu progreso y reflexiona:
 - Cada semana, apunta qué hábitos funcionaron, qué te ayudó a sentirte mejor y qué ajustes necesitas.
 - Celebra pequeños logros y avances, no solo resultados académicos.
- ✓ Ajusta y refuerza:
 - Revisa tu plan mensualmente y adapta según tus necesidades.
 - Introduce nuevos hábitos saludables poco a poco y mantén los que realmente funcionan.

¿Cuándo pedir ayuda?

- ✦ Cuando sientes que el cansancio no se va, aunque descanses, y afecta tu concentración o desempeño académico.
- ✦ Si ya no disfrutas nada de lo académico o extracurricular y no logras retomar interés por tus actividades habituales.
- ✦ Si crees tener dolores frecuentes, problemas digestivos, tensión muscular o insomnio persistente vinculados al estrés académico.
- ✦ Si evitas hablar con amigos, familiares o compañeros, o sientes tristeza, ansiedad o frustración que no puedes manejar solo.

Recursos disponibles

- ✦ Tutor académico o personal docente de confianza.
- ✦ Mentorías, grupos de apoyo entre iguales.
- ✦ BENDIT-EU Consortium. (2023). Herramientas para abordar el burnout académico en las universidades. BENDIT-EU https://bendit-eu.eu/policy-toolkit/Bendit%20-%20EU%20toolkit%20_Espan%CC%83ol.pdf

Referencias

Maslach, C. y Leiter, M. P. (2022). *The burnout challenge: Managing people's relationships with their jobs* [El desafío del burnout: Gestionando las relaciones de las personas con sus trabajos]. Harvard University Press.

“Rendir al máximo no significa ignorar tu bienestar;
cuidar de ti también es parte del aprendizaje.”

17 | Hablar en público

Ariadna M.^a de la Vega Castelo.

Universidad Rey Juan Carlos

Miguel Villatoro Galdeano.

Universidad Rey Juan Carlos

“La necesidad de aceptación por el grupo es una necesidad humana ancestral”

La sensación de nerviosismo al hablar delante de mucha gente es muy habitual y normal, especialmente cuando sentimos que esas personas van a evaluarnos. Pero en algunos casos el malestar es tan elevado que llegan a ser una sensación de miedo intenso. El **miedo** es una reacción emocional normal ante un estímulo o situación que interpretamos como amenazante y que sobrepasa nuestros recursos para hacerle frente. La diferencia con la **ansiedad** es que ésta suele suceder ante una situación que anticipamos, pero que todavía no ha ocurrido (ej. puedo encontrarme ansioso ante la posibilidad de no conseguir aprobar una asignatura), mientras que el término miedo, normalmente se reserva para referirnos a estímulos que se encuentran presentes (ej. si vemos una serpiente en el césped delante de nosotros). En el caso de la **ansiedad social**, lo que tememos es ser juzgados o rechazados por el grupo. Como somos seres sociales, vivimos en sociedad y no queremos que nos excluyan puesto que necesitamos de los demás para sobrevivir. El apoyo social es un factor protector muy importante. Maslow (1943) describió la necesidad de filiación o pertenencia al grupo, como una necesidad humana universal, en su **pirámide de necesidades**, porque sentimos que, si fallamos, el grupo nos va a rechazar.



Pirámide de necesidades humanas (Maslow, 1943)

Lo primero que tenemos que tener en cuenta es que debemos ajustar expectativas y plantearnos objetivos realistas. El **objetivo** en ningún caso es eliminar la ansiedad ni el miedo, dado que esto es imposible. Es bueno que sea así, puesto que se trata de una respuesta adaptativa que nos avisan de peligros y sería muy problemático no tenerla. Por tanto, no se trata de eliminar sino de gestionar y regular. Para que te resulte menos amenazante puedes sustituir la palabra miedo/ansiedad por la palabra “activación”, ya que la respuesta

de miedo no deja de ser una movilización o “activación” de recursos del organismo para hacer frente a una amenaza (real o imaginada). Por tanto, esa activación es una “gasolina”, impulso o “drive” que nos impele a afrontar la situación. ¡la ansiedad te da energía, úsala a tu favor! No queremos eliminarla ni bajarla a cero. Pero tampoco queremos que sea demasiado elevada. En ambos casos nuestro desempeño no sería adecuado. Es precisamente lo que nos dice la **Ley o curva de Yerkes-Dodson** (1908) que estudia la relación entre la activación y el rendimiento, que adopta la forma de **U invertida**. El punto de rendimiento óptimo se corresponde a un grado de activación intermedio. En niveles demasiados bajos estaríamos desmotivados, aburridos o somnolientos. En niveles demasiado altos aparece el bloqueo. En tu vida académica, el miedo a hablar en público puede suponer un problema para realizar exposiciones de trabajos de prácticas, trabajos fin de grado, fin de máster, etc.



Ley de Yerkes-Dodson (1908), relación en U invertida entre rendimiento y activación.

Ejemplo:

Miguel es un alumno de fisioterapia. Cada vez que tiene que hacer una exposición delante de su clase para defender un trabajo, nota como sus manos empiezan a sudar, como se pone colorado, le tiembla la voz y las manos, incluso tiene la sensación de que las piernas no le terminan de sostener. Entonces piensa que todo el mundo debe de estar notando lo mal que lo pasa y riéndose de él por lo que pierde el hilo de lo que iba a decir y se queda bloqueado.

¿Por qué suele ocurrir? Factores que influyen

Académicos	Emocionales	Personales / Sociales
Perfeccionismo Presión por la calificación baja eficacia académica auto-percibida	Miedo al rechazo o a ser juzgado, Baja autoestima	Comparación social, Ambiente competitivo, Sesgos atencionales, creencias irracionales, sesgo autorreferente, introversión, falta de habilidades o destrezas.

“La mayoría de las veces el resto de las personas no están tan pendientes de nosotros como nos creemos”

¿Cómo se manifiesta? Señales de alerta

Área	Señales frecuentes
Pensamientos	“Seguro que deben de estar pensando que soy un inútil” “Soy un fracaso, nunca conseguiré hacerlo”
Emociones	Vergüenza, miedo al ridículo
Conductas	Evitación
Cuerpo	Sudoración, palpitaciones, temblor

Mini test ¿Te reconoces?

Marca las afirmaciones que te ocurran con frecuencia:

1. He tenido que salir de clase a mitad de una exposición porque he tenido una crisis de ansiedad y se me llegaban a saltar las lágrimas.
2. Me pongo a la defensiva cuando el profesor me proporciona delante de los demás una retroalimentación constructiva del trabajo realizado y me siento juzgado y humillado.
3. Nunca hago una pregunta en clase, prefiero quedarme con la duda a que los demás piensen que soy tonto.
4. Independientemente del contexto o situación, tengo un sentido del ridículo tan acusado que me cuesta disfrutar incluso entre amigos.
5. Me siento observado y juzgado a menudo simplemente porque siento que me están mirando.
6. Siempre he sido muy tímido y vergonzoso hasta el punto de que llego a aislarme porque lo paso muy mal en las interacciones sociales.

✦ **Nota:** Si marcas 2 o más, este capítulo puede ayudarte a entender y manejar mejor lo que estás sintiendo.

Preguntas para reflexionar (autoconocimiento)

Puedes elegir una o varias para escribirlas en tu cuaderno.

1. ¿De verdad las personas están realmente tan pendientes de mí como creo? ¿Por qué creo que los demás me están observando y juzgando? Cuando soy yo el que escucho a otro compañero ¿Estoy realmente tan pendiente de lo que dice o de si le tiembla la voz?

2. ¿Realmente los demás son tan hostiles como creo? ¿Cuándo soy yo el que escucho me río de los demás o empatizo con ellos?
3. ¿Por qué creo que es terrible fallar o equivocarse? ¿De ello depende mi valía?

Frases automáticas VS versiones más empáticas

Lo que me digo	Lo que necesito escuchar
“Si no sé contestar a una pregunta, soy un fracaso”	“Puedo no saberlo todo, nadie sabe todo, lo importante es aprender, ya lo sé para la próxima”.
“No puedo fallar, sería un fracaso”	“Estoy aprendiendo. Tengo derecho a equivocarme. Lo hago lo mejor que puedo”.
“Me están mirando y juzgando todos, se ríen de mí”	“Nadie está realmente tan pendiente, tienen sus vidas y sus propios problemas”.
“Si el profesor me corrige delante de los demás es humillante”	“El profesor lo hace para que mejore y sea un buen profesional”.

Estrategias y ejercicios para manejarlo

A corto plazo. Para momentos intensos

Ejercicio 1: Técnicas de control de la activación ¡calma!

¿Para qué sirve? Para disminuir el grado de activación y lograr un grado de activación intermedio que es el que se asocia con un rendimiento óptimo

¿Cuándo usarlo? Justo antes de exponer

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Asegúrate de que dominas alguna técnica de control de la activación y ponla en marcha
- ✓ Si no conoces ninguna, es recomendable que las sumes a tu repertorio (ej. la respiración diafragmática, la relajación muscular progresiva de Jacobson o el Entrenamiento Autógeno de Schultz).
- ✓ ¡El alcohol no cuenta como estrategia de afrontamiento adaptativa!
- ✓ No abuses de ansiolíticos, gestionarlo por ti mismo ayuda a mejorar la competencia auto-percibida y no dependes de ayudas externas.

Ejercicio 2: Atención plena ¡recupera el foco!

¿Para qué sirve? Para redirigir la atención.

¿Cuándo usarlo? Si la atención se nos ha ido a algo que no es la exposición (ej. la atención está focalizada en nuestras sensaciones corporales o en lo que creemos que están pensando los demás).

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Sin juzgarte ni regañarte, con una actitud compasiva y amable detecta y toma conciencia de que tu atención se ha ido de la exposición.
- ✓ Con cariño y paciencia, “coge a tu atención de la mano” y vuelve a traerla a lo que estás diciendo.
- ✓ Si se te va 100 veces, la redirigimos 101, entrénalo las veces que haga falta.

Ejercicio 3: El humor como respuesta incompatible con la ansiedad

¿Para qué sirve? Para contra condicionar la situación, que sea algo divertido y que disfrutes en vez de que te genere ansiedad.

¿Cuándo usarlo? En el momento de la exposición del trabajo.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Imagina a todos con una nariz de payaso, si esta imagen te genera risa, ¡reírse es incompatible con sentir ansiedad!
- ✓ Ríete de ti mismo, no te des tanta autoimportancia, relativiza. intenta disfrutar de lo que haces y del proceso de aprendizaje.

A medio plazo. Para entender y gestionar

Ejercicio 4: ¿Alarma Real o Falsa alarma?

¿Para qué sirve? Para hacer autocrítica y detectar dónde está realmente el problema.

¿Cuándo usarlo? Cuando no te haya salido bien una exposición.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Reflexiona sobre cuál ha sido el problema.
- ✓ Si no has estudiado y no dominas el tema y estás improvisando es normal ponerse nervioso y que te salga mal. En ese caso la ansiedad es racional. A nadie le gustaría dar una charla de física cuántica si no es su campo porque se va a sentir inseguro y ridículo. En este caso toca prepararlo mejor o pedir una tutoría al profesor.
- ✓ Si por el contrario te lo has preparado, has ensayado mucho y dominas el tema,

pero aún así te pones muy nervioso, estamos ante una falsa alarma, sería conveniente trabajar la ansiedad social y las habilidades de comunicación.

Ejercicio 5: Moldeamiento

¿Para qué sirve? Para ir moldeando la conducta hasta conseguir la conducta objetivo.

¿Cuándo usarlo? Antes del día de la exposición

¿Cómo hacerlo? Realiza una exposición gradual.

- ✓ Escribo en un papel lo que iría diciendo de manera oral en cada diapositiva
- ✓ Lo digo en voz alta para mí mismo
- ✓ Delante del espejo
- ✓ Se lo cuento a mi hermano, mi gato, mi madre, mi abuela...
- ✓ Me grabo en vídeo o en audio y me observo desde fuera
- ✓ Refuézate cada avance. Utiliza autoinstrucciones motivadoras.

Ejemplo 6: ¡No al auto-saboteo!

¿Para qué sirve? Para detectar si tus intentos de solucionar el problema, en realidad lo agravan.

¿Cuándo usarlo? Cuando no te haya salido bien una exposición que te hayas preparado mucho.

¿Cómo hacerlo?

✓ A veces pensamos que, si ponemos todo el texto en la presentación, nos va a ayudar, pero en realidad si hay demasiado texto, y lo tienes que leer, eso te impide que puedas hacer contacto visual con el público. Mejor asegúrate de que tus diapositivas no tienen demasiado texto, que son sólo un apoyo visual esquemático que te sirvan como guion con un solo golpe de vista.

✓ A veces pensamos que lo mejor para no cometer errores es aprender de manera literal todas las frases sin variarlo lo más mínimo. A no ser que tengas una memoria prodigiosa cual actor de teatro que se aprende un guion, lo mejor es que entiendas lo que quieres decir y lo digas con tus palabras, aunque nunca te quede exactamente igual una vez que otra, pero esto queda más natural y no parecerás un “papagayo”.

✓ A veces queremos ir muy deprisa para acabar cuanto antes (es un tipo de evitación conductual) pero al correr nos quedamos sin aire y damos más sensación de inseguridad. Mejor vocaliza, practica tu dicción y habla de manera pausada, con un volumen de voz adecuado y mirando a la audiencia.

A largo plazo. Para construir hábitos y resiliencia

Ejemplo 7: organización del tiempo y planificación

¿Para qué sirve? Para organizarnos mejor.

¿Cuándo usarlo? En general para prevenir y crear buenos hábitos.

¿Cómo hacerlo? Planificate, no dejes todo para el último momento, ponte un calendario con las fechas de entrega de trabajos y ponte subobjetivos.

Ejemplo 8: Práctica distribuida vs práctica masiva

¿Para qué sirve? Para aprendizaje procedimentales (ej. exponer), es decir, no se trata de saber sino de saber hacer, como cualquier otra habilidad requiere de práctica.

¿Cuándo usarlo? En general para prevenir y crear buenos hábitos

¿Cómo hacerlo? Es mejor utilizar una práctica distribuida (ej. 5 días a la semana durante 20 minutos) que práctica masiva (ej. un solo día a la semana durante 100 minutos seguidos).

¿Cuándo pedir ayuda?

Algunas señales claras de que ya no basta con recursos individuales.

- ✦ Realmente me he preparado mucho la exposición y sé que domino el tema, pero a pesar de todo, no puedo controlar los nervios
- ✦ He rechazado ascensos, ofertas de trabajo o proyectos importantes, únicamente porque pedían hacer presentaciones al público.
- ✦ El miedo y angustia no aparece antes de hablar, sino días o semanas antes, empeorando mi sueño y mi funcionamiento diario.
- ✦ Siento que la única forma en la que puedo subir a hablar es usando alcohol, tranquilizantes o ansiolíticos.
- ✦ He practicado técnicas de relajación, hablar frente a un espejo, pero al presentarme a una audiencia la ansiedad es tan alta que todo esto no me sirve de nada.

Recursos disponibles

- ✦ Talleres y cursos para mejorar el hablar en público en la UNED (con reconocimiento de créditos ECTS para estudiantes) https://formacionpermanente.uned.es/tp_actividad/actividad/habilidades-en-comunicacion-personal-y-oratoria
- ✦ Grupo XXI, curso Miedo a Hablar en Público. Formaciones presenciales de 15 a lo largo de 6 semanas. Enseñan de dónde surge el miedo, cómo reducir la ansiedad anticipatoria y técnicas de respiración/exposición junto a estrategias de afrontamiento. <https://www.grupoxxi-psicologia.net/talleres-grupales/curso-miedo-a-hablar-en-publico/>
- ✦ El Trampolín, cursos de Oratoria y Comunicación, enseñan asertividad, liderazgo, y manejo de la voz entre otras habilidades. <https://eltrampolin.es/curso/curso-8-horas/>
- ✦ Club de hablar en público en Madrid de meetup.com, con talleres y quedadas. <https://www.meetup.com/es-es/club-de-hablar-en-publico-madrid/events/>
- ✦ Videos para practicar las técnicas de relajación propuestas: https://www.youtube.com/watch?v=eu-2iWv_fCM <https://www.youtube.com/watch?v=ioK25uGq5jQ>

Referencias

- Maslow Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Yerkes-Dodson Yerkes, R. M., y Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18(5), 459–482. <https://doi.org/10.1002/cne.920180503>
- Jacobson Jacobson, E. (1925). Progressive relaxation. *The American Journal of Psychology*, 36(1), 73–87. <https://doi.org/10.2307/1413507>
- Schultz Schultz, J. H., y Luthe, W. (1959). *Autogenic training: A psychophysiological approach in psychotherapy*. Grune y Stratton. <https://doi.org/10.1037/13140-000>

“El éxito al hablar en público no consiste en no tener miedo, sino en atreverse a alzar la voz a pesar de que tiemble.”

18

Gestión del tiempo

Cecilia Peñacoba Puente.

Universidad Rey Juan Carlos

“El tiempo es lo más valioso que una persona puede gastar”

Teofrasto (filósofo griego)

La gestión del tiempo es la capacidad de **planificar, priorizar y organizar tareas y descansos** para avanzar hacia metas académicas sin sacrificar nuestro bienestar. No se trata solo de productividad; implica decidir qué hacer, cuándo, cuánto y qué tipo y cantidad de energía invertir, **protegiendo espacios** para el estudio profundo, el sueño, el ocio, la actividad física y las relaciones. En la vida universitaria, donde conviven evaluaciones, trabajos, prácticas y la adaptación a nuevos contextos, contar con un **sistema claro** para distribuir el tiempo reduce la incertidumbre, mejora el control percibido y amortigua el estrés (Patzak et al., 2025).

¿Por qué es tan importante gestionar bien el tiempo para la salud mental? Se ha observado que una buena gestión del tiempo **disminuye el estrés**, y a su vez, el estrés académico sostenido se relaciona con mayores niveles de ansiedad, depresión y con peores resultados académicos si no se regula a tiempo (Kausar, 2025). La gestión del tiempo ayuda porque convierte demandas difusas en **planes concretos**, como dividir tareas complejas, fijar **plazos realistas**, espaciar el estudio y **prever descansos**, lo que reduce la carga emocional y mejora la sensación de eficacia. De forma complementaria, revisiones recientes señalan que la planificación, la fijación de objetivos, la priorización y la organización son estrategias de alto impacto sobre el bienestar y el desempeño en estudiantes universitarios (Patzak et al., 2025). Es por ello que intervenciones específicas de gestión del tiempo pueden disminuir indicadores de malestar, como la disminución de la ansiedad a través de una mejor regulación emocional (LuceñoMoreno et al., 2025).

En síntesis, gestionar el tiempo **no consiste en hacer más**, sino en dar espacio a lo verdaderamente importante de manera sostenible. Y lo importante **no se limita a lo académico** o lo laboral; también abarca tus momentos de ocio, tu familia, tus amistades y el tiempo que dedicas a cuidarte.

Recomendaciones iniciales: (1) fijar objetivos semanales realistas; (2) bloquear en el calendario estudio profundo y descansos; (3) priorizar con listas breves de 3–5 tareas críticas; y (4) revisar cada semana qué funcionó y qué ajustar. Estas pautas, junto con hábitos de autocuidado y apoyos institucionales, protegen tu salud mental y mejoran tu rendimiento.

Ejemplo:

Luis, 20 años, intenta empezar un trabajo importante, pero siempre lo deja para “más tarde”. Cuando por fin se sienta a hacerlo, descubre que ha perdido horas entre mensajes, tareas pequeñas y cambios de plan. Acaba el día con la sensación de no haber avanzado y con un nudo en el estómago porque el plazo se acerca, aunque en realidad no ha faltado esfuerzo, sino una mejor manera de organizar su tiempo.

¿Por qué suele ocurrir? Factores que influyen en una mala gestión del tiempo

Factores académicos	Factores personales	Factores emocionales y sociales
Carga de trabajo elevada	Procrastinación, hábitos de estudio poco estructurados	Estrés y ansiedad académica sostenidos
Tareas mal definidas o sin rúbricas claras	Falta de objetivos y priorización semanal	Normas sociales de “última hora” en el grupo
Falta de entrenamiento en gestión del tiempo	Uso intensivo e indiscriminado de móvil/redes durante el estudio	Dificultades de regulación emocional
Evaluaciones “pico” (exámenes/entregas agrupadas)	Sueño insuficiente y rutinas irregulares	Exceso de responsabilidades sociales o familiares

“Aunque no todos los factores dependen de nosotros, sí tenemos margen para decidir cómo afrontarlos y qué significado les damos.”

¿Cómo se manifiesta? Señales de alerta

Los problemas de gestión del tiempo no se presentan de la misma manera en todo el mundo. En algunas personas se reflejan en sus pensamientos, en otras predominan las emociones, los hábitos diarios o incluso las señales físicas. Lo esencial es detectar de qué forma se manifiestan en ti para poder abordarlos.

Área	Señales frecuentes
Pensamientos	“Trabajo mejor bajo presión”, usado como justificación para posponer. “No me va a dar tiempo” incluso cuando el volumen real de trabajo es manejable.
Emociones	Sensación constante de agobio o sobrecarga, culpa o frustración por “no hacer lo suficiente”, ansiedad anticipatoria antes de empezar una tarea.
Conductas	Trabajar “a última hora” de manera habitual, procrastinación frecuente, especialmente con tareas complejas o largas.
Cuerpo	Fatiga mental o dificultad para concentrarse, alteraciones del sueño, tensión muscular.

Mini test ¿Te reconoces?

Marca las afirmaciones que te ocurran con frecuencia:

1. Suelo dejar tareas importantes para más tarde.
2. Me distraigo con facilidad cuando intento estudiar.
3. A veces no sé por dónde empezar.
4. Trabajo a última hora con frecuencia.
5. Calculo mal el tiempo que necesito para las tareas.
6. Termino el día sintiendo que no aproveché el tiempo.

✦ **Nota:** Si marcaste 3 afirmaciones o más, es probable que tu forma de organizar el tiempo no te esté ayudando, y este capítulo (y quizá pedir apoyo) puede resultarte útil.

Preguntas para reflexionar

Puedes elegir una o varias preguntas para escribirlas en tu cuaderno.

1. ¿Qué necesitaría cambiar para sentir que termino el día con calma en lugar de con agotamiento?
2. ¿En qué momentos del día noto más desorden, prisas o sensación de no llegar?
3. Si mi forma de gestionar el tiempo pudiera hablarme, ¿qué me estaría diciendo? (“Vas demasiado rápido”, “Necesitas parar”, “No estás priorizando lo importante”, “Te estás exigiendo más de lo que puedes llevar a cabo”)

4. Y si yo pudiera responderle a mi tiempo... ¿qué me gustaría decirle? (“Voy a organizarte mejor”, “Te voy a cuidar”, “Necesito un ritmo más amable”, “Voy a empezar por lo esencial”)
5. ¿Qué pequeñas decisiones diarias (móvil, distracciones, decir que sí a todo, estudiar sin plan...) te acaban afectando más de lo que parece?

Lo que me digo (frases automáticas) VS lo que necesito escuchar

Pensamiento automático	Versión más empática y realista
“Si no puedo hacerlo perfecto, mejor lo dejo para luego.”	“Puedo empezar con una versión básica y mejorarla después. Lo importante hoy es avanzar.”
“No me va a dar tiempo; es imposible.”	“No puedo hacerlo todo ahora, pero sí puedo definir la próxima tarea y un bloque de 25-40 minutos.”
“Trabajo mejor bajo presión, así que ya lo haré el último día.”	“Puedo usar la presión de forma saludable: empiezo hoy con un bloque breve y dejo margen para revisar.”
“Todo es urgente e importante; no puedo elegir.”	“Voy a elegir tres tareas críticas para hoy y dejar el resto programado para otro momento.”
“Si descanso, pierdo tiempo.”	“Descansar recarga mi atención; con pausas breves trabajo mejor y termino antes.”

“No se trata de disfrazar la realidad, sino de hablarte con verdad y con cuidado.”

Estrategias y ejercicios para manejar la ansiedad

A corto plazo. Para momentos intensos

Ejercicio 1. “La chispa inicial”

¿Para qué sirve? Ayudar a romper la procrastinación y recuperar la sensación de eficacia inmediata.

¿Cuándo usarlo? Cuando lleves rato evitando empezar o sientes que la tarea “es demasiado grande”.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Elige la tarea que te bloquea.
- ✓ Divídela en la unidad más pequeña posible (ej. abrir el documento, poner título, leer un párrafo).

- ✓ Ponte un temporizador de 2 minutos.
- ✓ Haz solo esa microtarea.
- ✓ Si quieres, añade otra micro tarea; si no, descansa 30 segundos y retoma.

Ejercicio 2. Purga exprés de distractores

¿Para qué sirve? Para disminuir la saturación mental, eliminando estímulos y desorden que frenan el rendimiento.

¿Cuándo usarlo? Cuando el entorno contribuya al caos mental, cuando te abrume el desorden que existe a tu alrededor o no sepas por dónde empezar.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Pon un temporizador de 90 segundos.
- ✓ Recoge solo lo esencial:
 - Quita objetos irrelevantes.
 - Prepara agua.
 - Abre la tarea central.
- ✓ No busques perfección: solo despejar y simplificar.
- ✓ Inmediatamente después, identifica la primera acción de 3 minutos.
- ✓ Empieza sin pensar demasiado.

Ejercicio 3: "Ancla temporal: del futuro al presente"

¿Para qué sirve? Ayudar a reducir la ansiedad por "todo lo que falta" trayendo el foco al tiempo real disponible.

¿Cuándo usarlo? Cuando la mente se vaya al futuro ("no voy a terminar", "es imposible") y te impida ser efectivo en la realización de la tarea.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Pregúntate: "¿Cuánto tiempo REAL tengo ahora mismo?"
- ✓ Decide qué puedes hacer solo dentro de ese tramo (15-20 minutos). Se recomienda establecer periodos cortos de tiempo.
- ✓ Escribe un mini-plan: tarea + límite temporal + resultado esperado (pequeño).
- ✓ Empieza y permanece dentro del límite marcado: cuando acabe, paras.
- ✓ Para mejorar tu atención en la tarea, ponte la alarma del móvil con el tiempo establecido, luego aleja el móvil de ti para evitar distracciones.

A medio plazo. Para entender y gestionar

Ejercicio 4: Gestión del Tiempo por Ventanas

¿Para qué sirve? Ayudar a controlar la tendencia a dispersarse. Pretende aumentar la concentración al dedicar un bloque completo a una sola tarea.

¿Cuándo usarlo? Cuando te enfrentes a diferentes tareas a las que hay que atender, (ej. a varias asignaturas o trabajos en paralelo).

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Divide el día en bloques de 30–90 minutos.
- ✓ Asigna cada bloque a una tarea o categoría (estudiar, leer, prácticas, vida personal...).
- ✓ Incluye pausas obligatorias entre bloques.
- ✓ Mantén la regla: en cada bloque, una sola cosa.
- ✓ Revisa al final del día y ajusta la siguiente jornada.

Ejercicio 5: Objetivos SMART aplicados al estudio

¿Para qué sirve? Ayudar a convertir deseos (“quiero estudiar más”) en compromisos concretos.

¿Cuándo usarlo? Al inicio de cada mes o al comienzo de cada asignatura o proyecto. De hecho, puedes usarlo siempre que te enfrentes a una tarea.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Define el objetivo del mes (de la semana e incluso de un día) usando criterios SMART (específico, medible, alcanzable, relevante, temporal).
- ✓ Divide el objetivo en minihitos, que cumplan igualmente los criterios SMART.
- ✓ Añade evidencias objetivas de logro (ej. “3 resúmenes hechos”, “tema 4 completado”).
- ✓ Visualiza el avance con un registro semanal muy simple.
- ✓ Ajusta si ves que el objetivo inicial era demasiado ambicioso.

Ejercicio 6: Tres Preguntas para Recuperar el Rumbo

¿Para qué sirve? Ayuda a mantener la disciplina sin rigidez, y a detectar patrones que te hacen perder tiempo y corregirlos a tiempo.

¿Cuándo usarlo? Una vez por semana, preferiblemente en el mismo día y hora.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ 10 minutos – Progreso: ¿qué tareas completé?, ¿qué funcionó?
- ✓ 10 minutos – Obstáculos: ¿qué ladrones de tiempo aparecieron?, ¿qué me descentralizó?

- ✓ 10 minutos – Ajustes: ¿qué cambiaré para la próxima semana?, ¿qué puedo eliminar o simplificar?
- ✓ Apunta 1 mejora concreta para la siguiente semana.
- ✓ Revisa al mes los patrones que se repiten.

A largo plazo. Para construir hábitos y resiliencia

No son actividades puntuales, sino hábitos que fortalecen tu forma de pensar, sentir y actuar frente a los desafíos.

Hábito	¿Cómo ayuda?
Tener una agenda personal y accesible (no equivalente al horario de clases)	Da un soporte externo para organizar tareas, evita confiar en la memoria y permite visualizar el tiempo como algo que tú gestionas y no algo que te ocurre.
Revisar la agenda cada día a la misma hora	Genera sensación de control predecible y reduce la improvisación que consume energía.
Definir 3 prioridades diarias con metodología SMART	Evita la dispersión y orienta la atención hacia lo realmente importante, no solo lo urgente.
Mantener rutinas estables de estudio y descanso	Automatiza parte del día, disminuyendo decisiones y bajando el estrés basal.
Limitar conscientemente los “ladrones de tiempo” (notificaciones, multitarea, distracciones)	Favorece una mente más enfocada y reduce el desgaste cognitivo.

“No es que tengamos poco tiempo, sino que perdemos mucho.” Séneca

¿Cuándo pedir ayuda?

- ✦ Si, durante varias semanas, sientes que nunca llegas a los plazos, incluso cuando te organizas o lo intentas con constancia.
- ✦ Si la desorganización te genera evitación, malestar diario o un bloqueo que te impide empezar tareas importantes.
- ✦ Si vives en un ciclo constante de “última hora”, que afecta a tu salud, sueño o rendimiento académico.
- ✦ Si necesitas técnicas, herramientas o acompañamiento, porque por ti mismo te cuesta mantener hábitos estables de planificación.

Recursos que puedes usar en la universidad

- ✦ Servicio de atención psicológica de tu universidad (es habitual que las universidades suelen contar con este servicio). Apoyo profesional para manejar estrés, ansiedad, bloqueos o problemas de organización. Tutor académico o docente de confianza. Puede ayudarte a planificar cargas, comprender expectativas y priorizar tareas académicas.
- ✦ Mentorías y grupos de apoyo entre iguales: Ofrecen acompañamiento práctico, estrategias reales y motivación compartida (ej. red de tomadores de apuntes). Revisa si existe en tu universidad.
- ✦ Línea 024 (Atención Psicológica Gratuita y Confidencial). Disponible 24 horas para momentos de malestar emocional intenso.
- ✦ Servicio de orientación al estudiante / orientación académica: Ayuda para organizar el semestre, elegir asignaturas y diseñar rutinas de estudio.
- ✦ Bibliotecas universitarias con talleres gratuitos: Suelen ofrecer formación en técnicas de estudio, gestión del tiempo, planificación de TFG/TFM y uso de herramientas académicas.
- ✦ Aplicaciones gratuitas recomendadas por universidades: Google Calendar, Microsoft To Do, Todoist, Forest, My Study Life para planificar y evitar distracciones.
- ✦ Grupos de estudio organizados por facultades o asociaciones, favorecen la constancia, la estructura y el aprendizaje colaborativo.
- ✦ Delegación o representación estudiantil: pueden asesorar sobre calendarios, plazos, normativas y resolver dudas que generan desorganización.

Referencias

- Kausar, F. N. (2025). Impact of time management skills on students' stress levels and academic success at university level. *Contemporary Journal of Social Science Review*, 3(4), 94-108. <https://doi.org/10.63878/cjssr.v3i4.1350>
- LuceñoMoreno, L., TalaveraVelasco, B., EstebanGonzalo, S., y VázquezEstévez, D. (2025). Impact of a strategic time management programme on burnout, anxiety, depression, and emotional regulation in university students. *Ansiedad y Estrés*, 31(1), 1-7. <https://doi.org/10.5093/anyes2025a1>
- Patzak, A., Zhang, X., y Vytasek, J. (2025). Boosting productivity and wellbeing through time management: Evidencebased strategies for higher education and workforce development. *Frontiers in Education*, 10. <https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1623228>

“El verdadero tiempo no se puede medir por el reloj o el calendario. Porque el tiempo es vida, y la vida reside en el corazón” Momo, Michale Ende.

19 | Motivación

Eva María León Zarceño.

Universidad Miguel Hernández.

Patricia Catalá Mesón.

Universidad Rey Juan Carlos.

“Cuando no sabes por qué haces algo, es más fácil dejar de hacerlo.”

La motivación es el **impulso** que nos lleva a iniciar, mantener o abandonar una acción. No es solo “tener ganas”, sino el por qué hacemos lo que hacemos. Es el proceso psicológico que hace que una persona decida esforzarse, persistir o abandonar en un comportamiento. La motivación por hacer algo puede venir desde “dentro” de la persona (**motivación interna** o intrínseca) (ej. cuando lo que nos mueve a estudiar es disfrutar del aprendizaje) o cuando hacemos algo por obtener alguna recompensa externa (**motivación extrínseca**) (ej. cuando estudiamos por obtener buenas notas o una beca). Desde la **Teoría de la Autodeterminación** de Edward Deci y Richard Ryan, sabemos que no toda motivación funciona igual: puede venir desde la presión externa (“tengo que aprobar”) o desde el **sentido personal** (“quiero aprender porque es importante para mí”) (Deci y Ryan, 2000; Ryan y Deci, 2017).

La motivación aparece cuando hay algo que valoramos o consideramos importante. Su función es adaptativa: nos ayuda a organizarnos, sostener el esfuerzo y avanzar hacia metas académicas o personales. Sin embargo, para que sea saludable, necesita apoyarse en **tres pilares**: sentir que eliges (autonomía), sentirte capaz (competencia) y sentirte acompañado (relación) (Vansteenkiste et al., 2020). Cuando estas necesidades están cubiertas, la motivación es más estable, flexible y sostenible.

El problema aparece cuando la motivación depende solo de la presión, la **comparación** o el **miedo a fallar**. En esos casos, puede volverse frágil y generar ansiedad, procrastinación o bloqueo. Pero también existe el otro extremo: el exceso de motivación o sobre exigencia. Cuando todo gira en torno a rendir, hacerlo perfecto o no fallar, la motivación deja de ser un motor y se convierte en una fuente de estrés. Aparece la autoexigencia constante, la dificultad para descansar y la sensación de que nunca es suficiente. En la vida universitaria, esto se traduce en ciclos comunes: momentos de desmotivación en los que cuesta empezar, y momentos de sobrecarga en los que se exige demasiado. Ambos extremos afectan al bienestar, al rendimiento y a la forma en que te relacionas contigo mismo. La clave no es tener más motivación, sino regularla y entender de dónde viene.

Ejemplo:

Álvaro, un estudiante de 21 años, empieza el semestre muy motivado: organiza todo, quiere sacar buenas notas y no fallar. A las semanas, se siente agotado, se exige demasiado y deja de disfrutar de ir a las clases de la universidad. Luego empieza a evitar tareas porque ya no puede más.

¿Por qué suele ocurrir? Factores que influyen

Académicos	Emocionales	Personales / Sociales
Evaluaciones centradas solo en notas	Miedo al fracaso, frustración	Falta de autonomía (sentir que no eliges)
Sobrecarga y falta de estructura	Desánimo, apatía	Baja competencia (sentirte incapaz)
Métodos de estudio poco ajustados	Ansiedad, bloqueo	Falta de relación (aislamiento, poco apoyo)
Exigencia de rendimiento constante	Presión interna, autoexigencia	Comparación social, expectativas externas
Desequilibrio entre el reto y la habilidad percibida	Aburrimiento o ansiedad	Valor o importancia que le das a la tarea (es demasiado importante y me siento poco hábil para hacerlo)

“Empieza pequeño. Mantente constante. Y deja que la motivación te alcance por el camino.”

¿Cómo se manifiesta? Señales de alerta

Área	Señales frecuentes
Pensamientos	“No tengo ganas”, “Tengo que hacerlo perfecto”, “No es suficiente”, “Ya lo haré luego” “Para qué esforzarme si no lo voy a conseguir”, “He aprobado el examen porque he tenido suerte”
Emociones	Desánimo, ansiedad, frustración, presión constante, inseguridad, agobio
Conductas	Procrastinar, sobre esforzarse, evitar o saturarse, absentismo
Cuerpo	Cansancio, tensión, dificultad para descansar, falta de energía, cefaleas

Mini test ¿Te reconoces?

Marca los que te ocurran con frecuencia:

1. Espero a sentirme motivado para empezar.
2. Me exijo demasiado cuando hago algo.
3. Paso de no hacer nada a querer hacerlo todo perfecto.
4. Me cuesta mantener el equilibrio en el esfuerzo.
5. Siento que hago las cosas más por presión que por sentido.
6. Me agoto fácilmente aunque tenga objetivos claros.
7. Creo que mi esfuerzo no merece la pena.
8. No encuentro motivos para seguir estudiando.

✦ **Nota:** Si marcas 3 o más, este capítulo puede ayudarte a entender y manejar mejor lo que estás sintiendo.

Preguntas para reflexionar (autoconocimiento)

Puedes elegir una o varias para escribirlas en tu cuaderno.

1. ¿Estoy actuando más desde la presión o desde el sentido personal?
2. ¿Qué me está faltando: claridad, confianza o apoyo?
3. ¿Cuándo paso de no hacer a exigirme demasiado?
4. ¿Qué sería un punto medio más saludable para mí?

Frases automáticas VS versiones más empáticas

Lo que me digo	Lo que necesito escuchar
“No tengo ganas”	“Puedo empezar, aunque no tenga ganas”
“Tiene que salir perfecto”	“Hecho es mejor que perfecto”
“No es suficiente”	“Estoy avanzando, aunque no sea ideal”
“Debería poder con todo”	“Puedo ir paso a paso”

Estrategias y ejercicios para manejarlo

A corto plazo. Para momentos intensos

Ejercicio 1: Activación con sentido (no con ganas)

¿Para qué sirve? Romper el bloqueo cuando no aparece la motivación.

¿Cuándo usarlo? Cuando pienses “no tengo ganas” o postergues.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Elige una tarea concreta que estés evitando.
- ✓ Pregúntate: “¿Para qué es importante esto para mí?” (no para otros).
- ✓ Define un paso mínimo (ej. abrir apuntes, leer 1 página).
- ✓ Hazlo durante 5–10 minutos sin evaluar el resultado.
- ✓ Al terminar, valora el hecho de haber empezado, no cómo salió.
- ✓ Objetivo: activar desde la **autonomía (sentido)**, no desde la obligación.

Ejercicio 2: Regulación de la exigencia en tiempo real

¿Para qué sirve? Evitar el paso de motivación a sobreexigencia. El objetivo es proteger la competencia (sentirte capaz) sin caer en desgaste.

¿Cuándo usarlo? Cuando sientas presión por hacerlo perfecto.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Detecta el pensamiento: “tiene que salir perfecto”.
- ✓ Reformúlalo: “¿Qué sería suficiente hoy?”
- ✓ Define un estándar realista (ej. avanzar, no terminar).
- ✓ Trabaja con ese objetivo mínimo.
- ✓ Detente cuando lo cumplas, aunque podrías seguir.

A medio plazo. Para entender y gestionar

Ejercicio 3: Mapa de necesidades (TAD)

¿Para qué sirve? Identificar por qué estás desmotivado.

¿Cuándo usarlo? Cuando no entiendas qué te pasa.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Divide una hoja en tres columnas:
 - Autonomía → ¿Siento que elijo lo que hago o solo cumplo?
 - Competencia → ¿Me siento capaz o dudo constantemente?
 - Relación → ¿Me siento acompañado o solo en esto?
- ✓ Después responde:
 - ¿Cuál está más baja?
 - ¿Qué pequeña acción puedo hacer para mejorarla?
- ✓ Elige la solución en función de dónde hayas detectado que está el problema:
 - Baja competencia → empezar por tareas más simples.
 - Baja relación → estudiar con alguien o pedir ayuda.

Ejercicio 4: De la obligación al valor personal

¿Para qué sirve? Transformar motivación externa en interna. Para aumentar la motivación autónoma.

¿Cuándo usarlo? Cuando hagas cosas solo “porque toca”.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Escribe una tarea (ej. estudiar examen).
- ✓ Completa: “Esto es importante para mí porque...”
- ✓ Conecta con algo más amplio (futuro, crecimiento, metas).
- ✓ Repite esa frase antes de empezar.

A largo plazo. Para construir hábitos y resiliencia

Ejercicio 5: Rutina motivacional sostenible

¿Para qué sirve? Mantener constancia sin agotamiento. Para encontrar el equilibrio entre rendimiento y bienestar.

¿Cuándo usarlo? En tu organización semanal.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Planifica bloques realistas (no perfectos).
- ✓ Alterna esfuerzo y descanso.

- ✓ Incluye actividades que sí te aporten (no todo es rendimiento)
- ✓ Ajusta, no abandones, cuando algo no funcione

Ejercicio 6: Autocompasión orientada a la acción

¿**Para qué sirve?** Reducir el impacto del error en la motivación.

¿**Cuándo usarlo?** Cuando falles, te frustres o te compares.

¿**Cómo hacerlo?**:

- ✓ Reconoce: “Esto es difícil para mí ahora”
- ✓ Normaliza: “A otros también les pasa”
- ✓ Actúa: “¿Cuál es el siguiente paso posible?”

¿Cuándo pedir ayuda?

Es importante pedir ayuda cuando la motivación deja de ser algo que puedes regular por ti mismo y empieza a afectar de forma significativa a tu vida.

- ✦ Si esto afecta a tu sueño, tus estudios o tus relaciones
- ✦ Si alternas entre bloqueo total y sobreexigencia constante
- ✦ Si sientes que nada te motiva o todo te supera
- ✦ Si te aíslas, pierdes interés o evitas responsabilidades importantes
- ✦ Si aparece sensación de fracaso continuo o desesperanza
- ✦ Si aplazas las tareas tanto que te impiden llegar a tiempo en las entregas.

También es buena idea buscar apoyo si:

- ✦ No consigues activar la motivación aunque lo intentas
- ✦ Te exiges constantemente y nunca es suficiente
- ✦ La ansiedad y la motivación están conectadas (evitas o te saturas)

Recursos disponibles

- ✦ Fuster, V. y Reverter, E. (2014). *El círculo de la motivación*. Booket
- ✦ Grupos de estudio entre iguales
- ✦ Tutor académico o personal docente de confianza.
- ✦ Gestores digitales de tareas para organizarte.

Referencias

- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). The” what” and” why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2024). Self-determination theory. In *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. 6229-6235). Cham: Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-69909-7_2630-2
- Vansteenkiste, M., Ryan, R. M., y Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. *Motivation and emotion*, 44(1), 1-31. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09818-1>

“Ni todo depende de las ganas, ni todo se resuelve con esfuerzo: el equilibrio está en cómo te sostienes.”

20 | Rendimiento Académico

Irina Planellas Kirchner.

Universidad de Barcelona.

“El rendimiento académico es el reflejo del crecimiento, no solo del resultado”

El rendimiento académico hace referencia al **nivel de logro** que alcanza un estudiante en su proceso de aprendizaje. Aunque suele expresarse en forma de calificaciones numéricas, no se limita únicamente a los resultados, sino que también incluye la adquisición de **conocimientos**, el desarrollo de **habilidades** y la capacidad de aplicar lo aprendido en distintos contextos. En este sentido, refleja tanto el resultado final como el proceso y el esfuerzo invertido a lo largo del tiempo. Puede entenderse desde distintas perspectivas: desde un enfoque **cualitativo**, relacionado con la comprensión y la calidad del aprendizaje; desde un enfoque **cuantitativo**, basado en notas y resultados; y también de forma relativa o absoluta, ya sea comparando el desempeño con el de otros o valorando la propia evolución. Esto permite entender el rendimiento académico como un **fenómeno amplio** que integra tanto el proceso como los resultados del aprendizaje.

Por tanto, no aparece de forma aislada, sino que es el resultado de la interacción de múltiples factores tal y como puede observarse en la próxima tabla. En la etapa universitaria, cobran especial relevancia la **autonomía** del estudiante y su capacidad para organizarse, tomar decisiones y gestionar las demandas académicas.

Este rendimiento permite al estudiante evaluar su progreso, identificar áreas de mejora y ajustar sus estrategias de aprendizaje. Asimismo, actúa como una forma de retroalimentación que orienta el esfuerzo y favorece la consecución de objetivos. En este sentido, puede tener una función motivadora, ya que los logros académicos suelen reforzar la **percepción de competencia** y fomentar la continuidad en el estudio.

Sin embargo, este puede **dejar de ser útil** cuando se convierte en el único indicador de valor personal. Cuando las **expectativas son excesivamente rígidas**, se puede experimentar frustración, ansiedad o desmotivación, especialmente si se percibe que los resultados no se corresponden con el esfuerzo realizado. En estos casos, el foco deja de estar en el proceso de aprendizaje y pasa a centrarse únicamente en el resultado, lo que puede afectar negativamente al bienestar psicológico.

En la vida universitaria, el rendimiento académico tiene un impacto significativo en distintas áreas. A nivel académico, influye en la continuidad o **discontinuidad de los estudios**. A nivel emocional, puede estar asociado tanto a sentimientos de satisfacción y confianza como a estrés o inseguridad. Finalmente, también puede afectar a las relaciones sociales, ya que las exigencias académicas pueden limitar el tiempo disponible para la vida personal.

Por ello, es importante entender el rendimiento académico como parte de un **proceso más amplio**, en el que el aprendizaje, el bienestar y el desarrollo personal están interrelacionados. Más allá de las calificaciones, se trata de la construcción de estrategias, recursos y actitudes que permitan afrontar los retos académicos de forma saludable y sostenible.

Ejemplo:

Laura, 22 años, suele obtener buenos resultados, pero depende mucho de las notas para valorar su desempeño. Cuando el rendimiento baja, le cuesta mantenerse motivada y organizarse.

¿Por qué suele ocurrir? Factores que influyen

Factores Personales/ emocionales	Factores académicos	Factores familiares
Motivación y autoestima	Calidad de la enseñanza	Apoyo familiar
Habilidades y capacidad cognitiva	Metodología pedagógica	Nivel socioeconómico
Hábitos de estudio y estrés	Ambiente social	Nivel educativo de los progenitores

“Cuando el rendimiento te orienta y te impulsa a aprender, es útil. Cuando define tu valor y te genera presión constante, deja de serlo.”

¿Cómo se manifiesta? Señales de alerta

¿Cuándo el rendimiento académico deja de ser útil? Cuando el esfuerzo no se refleja en los resultados, la motivación baja y la frustración crece. Esto puede crear un círculo en el que el bajo rendimiento afecta el bienestar, y las dificultades emocionales, a su vez, dificultan seguir aprendiendo.

Área	Señales frecuentes
Pensamientos	“No avanzo”, “No me da tiempo”, “No rindo como los demás”, “No sé estudiar bien”, aparecen dudas constantes sobre la propia capacidad y la comparación con los demás.
Emociones	Agobio, frustración, cansancio mental, desmotivación progresiva, ansiedad.
Conductas	Procrastinar, releer sin comprender, estudiar ineficazmente, estudiar solo antes de exámenes, abandonar la carrera.
Cuerpo	Cansancio mental, tensión, insomnio de conciliación y mantenimiento, malestar físico, dificultad para concentrarse.

Mini test ¿Te reconoces?

Marca los que te ocurran con frecuencia:

1. Siento que, a pesar de mi esfuerzo, mis resultados académicos no reflejan lo que realmente sé.
2. Me cuesta organizar mi estudio y cumplir con todos los plazos.
3. Cuando no obtengo los resultados que esperaba, me frustro o me desmotivo.
4. Mi concentración durante las clases o el estudio individual se ve afectada con facilidad.
5. Mi rendimiento académico influye en cómo distribuyo mi tiempo con amigos, familia o actividades personales.
6. A veces siento que no estoy aprovechando mi potencial académico al máximo.

✦ **Nota:** Si marcas 3 o más, este capítulo puede ayudarte a entender y manejar mejor lo que estás sintiendo.

Preguntas para reflexionar

¿Qué respuestas darías a las siguientes preguntas?

1. ¿Qué es lo que más me cuesta cuando estudio, (ej. concentrarme, organizarme o mantener la constancia)?
2. ¿Qué hábitos tengo que sé que no me ayudan pero que sigo repitiendo?
3. ¿Qué hago bien y qué debería reforzar? ¿Qué estrategias he probado para mejorar mi rendimiento? ¿Cuáles han funcionado?
4. ¿Cómo reacciono cuando no obtengo los resultados que esperaba? ¿Qué emociones o pensamientos surgen?

Frases automáticas VS versiones más empáticas

Lo que me digo	Lo que necesito escuchar
"No soy bueno estudiando"	"Si he llegado hasta aquí, algo bien he estado haciendo. Ahora lo que puedo hacer es aprender mejores estrategias y hábitos."
"Las notas me definen"	"Las notas son un resultado puntual, no quién soy yo."
"No rindo como debería"	"¿Qué es lo que estoy haciendo bien? ¿En qué puedo mejorar?"

Estrategias y ejercicios para manejarlo

A corto plazo: para empezar.

Ejercicio 1: El ambiente adecuado

¿Para qué sirve? Para facilitar el estudio evitando estímulos distractores.

¿Cuándo usarlo? Cuando percibas que tu rendimiento académico podría mejorar si el ambiente de estudio fuera más adecuado.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Analiza el espacio dónde estudias y pregúntate: "¿Qué me distrae?" (ej. acceso al teléfono, televisión, sonidos, intensidad de la luz...)
- ✓ Implementa cambios (ej. teléfono fuera de la habitación o en modo avión, televisión apagada, tapones para el ruido...)

Ejercicio 2: Técnica "Pomodoro"

¿Para qué sirve? Mejorar la concentración y la planificación durante el estudio y evitar la fatiga, las distracciones y la sobrecarga cognitiva.

¿Cuándo usarlo? Cuando sientas que te cuesta iniciar el estudio o te desconcentras con facilidad.

¿Cómo hacerlo? 25 minutos de estudio → 5 de descanso → repetir 4 veces.

- ✓ Estudias durante 25 minutos (1 "pomodoro").
- ✓ Descansas 5 minutos. Los descansos se deben realizar fuera del ambiente de estudio.
- ✓ Cada 4 pomodoros → haces un descanso más largo (15-30 min.).

Ejercicio 3: "Una sola cosa"

¿Para qué sirve? Romper la multitarea y las distracciones durante el estudio.

¿Cuándo usarlo? Cuando te sientas abrumado por las tareas que debes hacer y saltas de una a otra sin finalizar ninguna.

¿Cómo hacerlo?

✓ Escribe la única tarea que harás durante 25 minutos (ej. lectura tema 1, subrayar tema 2 o realizar introducción trabajo).

✓ Empieza con ello sin cambiar a otra tarea. Si aparecen pensamientos del estilo: "debería estar haciendo otra cosa", contéstate: "cuando acabe, volveré a evaluar hacia dónde dirijo el esfuerzo".

✓ Al finalizar el tiempo pautado decidir si continuas con esta tarea o no.

A medio plazo. Para entender y gestionar

Ejercicio 4: Planificación semanal estratégica

¿Para qué sirve? Mejorar el rendimiento académico de forma sostenida, organizando el estudio con antelación y evitando la improvisación. Ayudar a distribuir mejor el esfuerzo, reducir el estrés y mantener la constancia a lo largo del tiempo.

¿Cuándo usarlo? Especialmente útil cuando tengas varias entregas, sientas que estudias mucho, pero sin organización, tiendes a dejar el estudio para el último momento.

¿Cómo hacerlo?

✓ Reserva un momento fijo a la semana (ej. domingo o lunes).

✓ Anota todas tus tareas y objetivos (clases, trabajos, exámenes).

✓ Distribuye el estudio en bloques realistas durante la semana (horas de estudio, temas a trabajar, trabajos que avanzar...)

✓ Incluye descansos y tiempo personal.

✓ Revisa al final de la semana qué ha funcionado y qué puedes ajustar.

Ejercicio 5: Diario de estudio

¿Para qué sirve? El diario de estudio es una herramienta de *feedback* interno muy eficaz para aumentar la conciencia sobre tus hábitos, detectar los patrones que te ayudan o te dificultan, y mejorar tu rendimiento de forma progresiva.

¿Cuándo usarlo? Cuando tengas sensación de improductividad, tiendes a procrastinar y quieres aprender a detectar que es lo que está pasando en tu manera de estudiar.

¿Cómo hacerlo? Dedica 5 minutos al final del día a contestar las siguientes tres preguntas:

✓ ¿Qué he hecho hoy? (“he leído el capítulo 3”, “he asistido a clase y he tomado apuntes” ...). Es importante centrarte en hechos, no en valoraciones (“he hecho menos de lo que esperaba, “ha sido un desastre”).

✓ ¿Qué me ha funcionado? (“me he concentrado más por la mañana”, “poner el móvil en otra habitación ha sido clave”).

✓ ¿Qué quiero ajustar para mañana? (“quiero empezar antes”, “no estudiar en la cama”).

Plantilla de ejemplo:

Diario de estudio – 5 minutos al final del día

Qué he hecho:

.....

Qué me ha funcionado:

.....

Qué quiero ajustar mañana:

.....

(Opcional) Cómo me he sentido hoy estudiando:

.....

Con el tiempo, puedes ampliar estas preguntas y revisarlas cada semana o cada mes para identificar patrones más amplios y ajustar tus estrategias de estudio a medio plazo.

A largo plazo. Para construir hábitos y resiliencia

No se trata de acciones puntuales, sino de mantener la constancia para transformar los esfuerzos momentáneos en hábitos sólidos y duraderos en el tiempo.

Hábito	¿Cómo ayuda?
Rutinas realistas de estudio	Aumenta la constancia y reduce el estrés.
Movimiento físico diario	Regula las emociones y activa la claridad mental
Relaciones sociales	Reduce el aislamiento y protege el bienestar
Pedir ayuda cuando sea necesario	Reduce la frustración y el abandono
Cuidar el sueño	Mejora la memoria, la concentración y el rendimiento general.

¿Cuándo pedir ayuda?

- ✦ Si observas que tu rendimiento ha bajado de forma sostenida sin saber por qué.
- ✦ Si observas interferencia en otras áreas importantes de tu vida: relaciones, descanso, bienestar.
- ✦ Si observas la aparición de emociones desestabilizadoras sostenidas en el tiempo: ansiedad, apatía, tristeza generalizada...
- ✦ Afrontas todo el proceso académico en soledad y te vendría bien alguna orientación, acompañamiento o un espacio para ordenar tus ideas.

Recursos disponibles

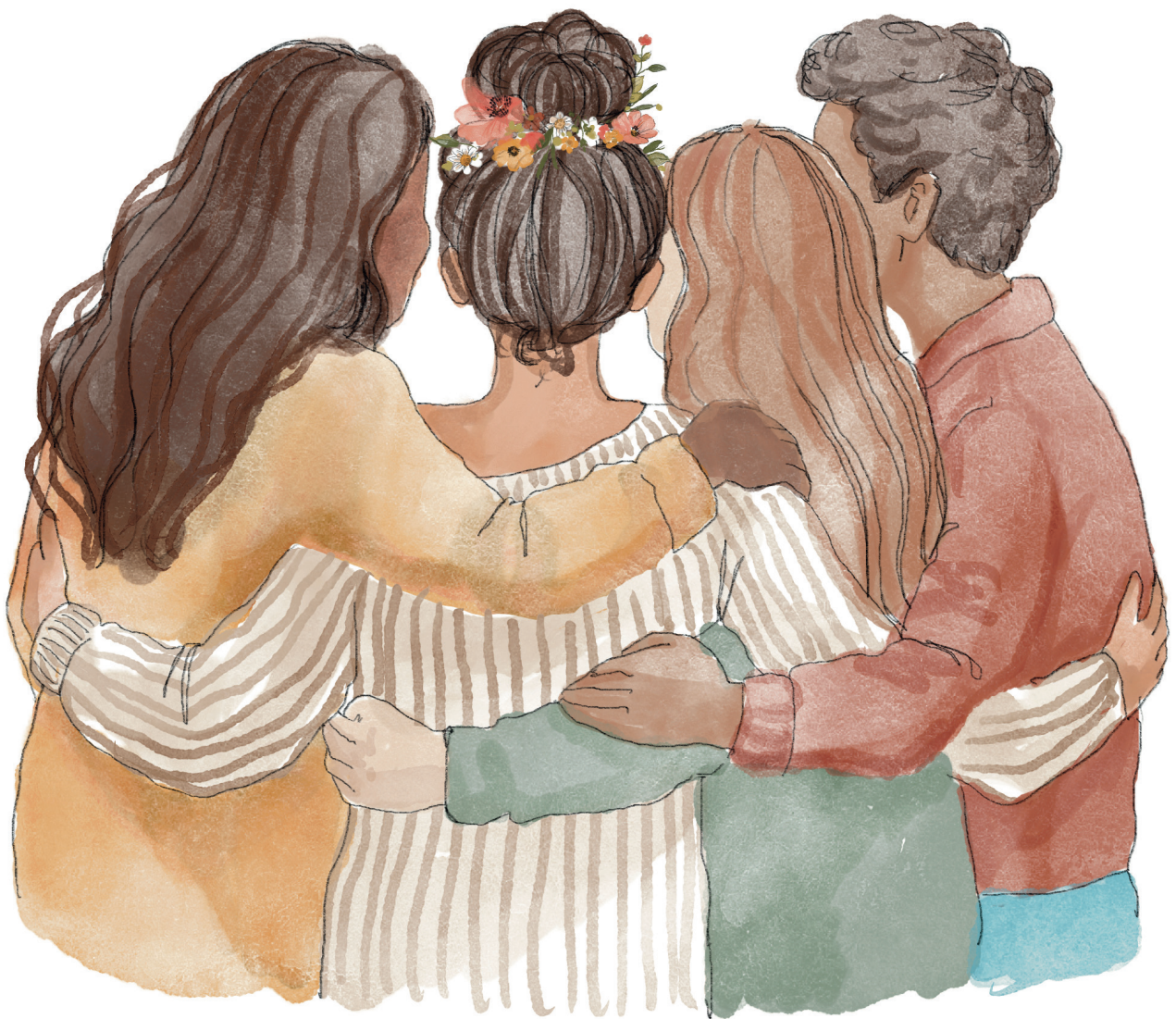
- ✦ Tutor académico o personal docente de confianza.
- ✦ Mentorías, grupos de apoyo entre iguales.
- ✦ Cursos de formación UAM Técnicas de estudio y gestión del tiempo (5h).

Referencias

Brown, P. C., Roediger, H. L. y McDaniel, M. A. (2014). *Make it stick: The science of successful learning* [Haz que se pegue: La ciencia del aprendizaje exitoso]. Harvard University Press.

“El rendimiento no depende de días puntuales, sino de lo que haces de forma repetida.”

IV. Bienestar en tus relaciones sociales



21 | Apoyo social

Carlos Vara García.

Universidad Rey Juan Carlos.

“Cargar con el anillo no podré, pero si cargar con usted”

- Sam a Frodo, El Retorno del Rey

El apoyo social, o la medida en que una persona **se siente respaldada, apoyada o cuidada** por su entorno social próximo (ej. familia o amigos cercanos) es una variable estudiada tradicionalmente en la literatura de la psicología y los procesos de estrés. Se ha considerado tradicionalmente como **uno de los recursos de afrontamiento más importantes** con los que puede contar una persona, especialmente cuando se enfrenta a periodos sostenidos de estrés, asociándose mayores niveles de apoyo social con menores niveles de depresión (Alsubaie et al., 2019), ansiedad (Estrella-Proaño et al., 2024) o, incluso, ideación o conducta suicida (Darvishi et al., 2024).

Cabe señalar que, dentro del apoyo social, se destacan **dos dimensiones** (Gottlieb y Bergen, 2010). Por un lado, la **red social**, se componen del número de conocidos, amigos o familiares de los que dispone esta persona y a los que, en mayor o menor grado, puede solicitar algún tipo de apoyo. Por otro lado, la **dimensión funcional**, señala la capacidad de la red para proporcionar apoyo, independientemente del número de individuos que la conformen. Ambas dimensiones son importantes para determinar el efecto del apoyo social, y actúan sobre distintos componentes del bienestar.

Por otro lado, es importante destacar que existen distintos **tipos de apoyo social** (Langford et al., 1997). En primer lugar, cabe destacar la presencia del **apoyo social informativo**, es decir, aquel al que recurrimos cuando necesitamos algún tipo de información o consejo concreto. Este tipo de apoyo tiende a ser especialmente efectivo cuando viene referido por profesionales de confianza o expertos en el tema sobre el que se necesita ayuda. Por otro lado, se encuentra el **apoyo instrumental**, es decir, aquel al que recurrimos cuando necesitamos apoyo para realizar algún tipo de tarea, bien sea algo físico, como montar un mueble o algún tipo de asistencia física si nos encontramos limitados por algún motivo (ej. un amigo que nos ayude a subir la escalera si nos hemos hecho un esguince). Este tipo de apoyo puede ser proporcionado por diversos agentes de la red social, tanto profesionales, como amigos o familiares, y su eficacia y efecto sobre el bienestar del sujeto dependerán de múltiples factores, tales como la tarea completa para la que se solicita ayuda, como el nivel de intimidad deseado para esa tarea, etc. Por último, encontramos el **apoyo emocional**, es decir, aquel al que recurrimos cuando necesitamos sentirnos comprendidos, escuchados o simplemente, cuando necesitamos “ventilar” algún tipo de situación emocionalmente aversiva por la que estamos pasando. Este tipo de apoyo,

aunque puede proceder de muchas fuentes, es especialmente eficaz y necesario cuando proviene de personas del entorno próximo, tales como amigos o familiares.

En última instancia, cabe destacar que el apoyo social, aunque relacionado, no es exactamente lo mismo que la ausencia de sensación de soledad (Zhang et al., 2022). Tal y como se ha mencionado en otros capítulos de esta guía, existen diversos tipos de soledad, destacando la soledad deseada y la no deseada (ver cap. 22). En este sentido, es posible contar con una amplia red social (es decir, muchas personas a tu alrededor), y, aun así, sentirse poco apoyado en una o varias áreas vitales de importancia y, por ende, sentirse solo. Del mismo modo, es posible encontrar personas que, pese a disponer de una red social de **disminuido tamaño**, o no poder contar con una **elevada frecuencia** de apoyo social, pueden no sentirse solos y considerar que hay personas con las que pueden sentirse acompañados y acogidos. En este sentido, disponer de elevados niveles de apoyo social y una baja percepción de **soledad no deseada**, son factores independientes y en ambos casos cruciales para el bienestar psicológico de la persona.

Ejemplo:

Juan, de 20 años, se siente desbordado al no poder compaginar la universidad con su vida personal y social. Apesadumbrado y avergonzado, cree que es el único con este problema por no saber organizarse. Tras meses sin atreverse a hablarlo con nadie, rompe a llorar ante su amigo Manuel. Este le tranquiliza, le confiesa que también ha pasado por lo mismo y le ofrece su ayuda y apoyo para encontrar juntos una solución a su agobio.

Facilitadores y barreras para un adecuado apoyo social

	Académicos	Emocionales	Personales / Sociales
Facilitadores	Tiempo compartido con compañeros de clase Actividades sociales universitarias	Capacidad para reconocer las propias limitaciones y emociones Confianza en uno mismo Autoestima elevada	Apertura a recibir ayuda Red social amplia y heterogénea Buenas habilidades sociales
Barreras	Horarios extensos, que dificulten la interacción social Amplio número de tareas individuales	Vergüenza (asociada a procesos de estrés) Miedo a pedir ayuda	Aislamiento Sensación de invulnerabilidad (i.e. “yo no necesito ayuda”)

“A veces, para recibir ayuda, solo es necesario pedirla... y un pequeño acto de valentía.”

¿Cómo saber si tengo un inadecuado nivel de apoyo social? Señales de alerta

Área	Señales frecuentes
Pensamientos	A menudo me encuentro pensando cosas como “nadie puede ayudarme”, “estoy solo en este asunto” o “mejor no pedir ayuda a los demás, no molestarles”.
Emociones	Me siento solo, desamparado o sobrepasado por alguna tarea o evento emocionalmente demandante.
Conductas	Me frustro, me muestro agresivo o irritado con otros, me aíso de los demás.
Cuerpo	No existe una manifestación específica.

Mini test ¿Te reconoces?

Marca los que te ocurran con frecuencia:

1. Tengo personas con las que puedo contar cuando estoy en una situación difícil.
2. Mis amigos o familiares tienden a intentar ayudarme siempre que lo solicito.
3. Siento que puedo hablar de mis problemas con mis amigos o familiares.
4. Tengo al menos una persona especial en mi vida que siento que se preocupa por mis problemas y/o sentimientos.
5. Puedo contar con personas a mi alrededor que me ayuden a obtener la información que necesito.
6. Siento que hay personas a mi alrededor con las que compartir los momentos buenos y los malos.

✦ **Nota:** Si marcas 3 o menos, este capítulo puede ayudarte a entender y manejar mejor lo que estás sintiendo.

Preguntas para reflexionar (autoconocimiento)

Puedes elegir una o varias para escribirlas en tu cuaderno.

1. ¿Con quién puedo contar, de mi entorno cercano, si necesito información para algún aspecto relevante (ej. aspectos médicos, académicos, etc.)? ¿Sé qué tipo de información pedir a cada una de estas personas? ¿Y cómo pedirla?

2. ¿Con quién puedo contar, de mi entorno cercano, si necesito ayuda para alguna tarea instrumental (ej. realizar una mudanza, ayudarme en un desplazamiento puntual, etc.)? ¿Sé cómo pedir esa ayuda?
3. ¿Sabes con quien puedes contar, de tu entorno cercano, si necesitas desahogarte o sentirte escuchado? ¿Sé como pedir esa ayuda?

Frases automáticas VS versiones más empáticas

Lo que me digo	Lo que necesito escuchar
“No necesito apoyo, estoy mejor lidiando con esto yo solo”	“Contar con otros no me hace menos válido, sino ser afortunado con poder contar con gente que me apoya.”
“No puedo contar con nadie”	“Aunque a veces es difícil encontrar ayuda, seguro que hay alguien de mi entorno que puede apoyarme con esto. Debo buscar la mejor manera de pedírselo.”
“No quiero molestar a la gente con mis problemas”	“Todo el mundo tiene problemas, y si a mí me pidiese ayuda alguien que me importa, haría lo que esté en mi mano por ayudarle. La gente a la que le importo hará lo mismo por mí.”

Estrategias y ejercicios para manejarlo

A corto plazo. Para momentos intensos

Ejercicio 1. Las tres conexiones

¿Para qué sirve? Conectar con nuestra red social, recordar y encontrar esas fuentes fundamentales de apoyo que tenemos en nuestro entorno.

¿Cuándo usarlo? En momentos críticos en los que, por circunstancias vitales, puedas sentirte aislado o desamparado.

¿Cómo hacerlo?

✓ Piensa en los tres tipos de apoyo social que ahora conoces: informativo, instrumental y emocional.

✓ Repasa brevemente acontecimientos pasados en los que te hayas sentido angustiado o estresado ¿Con quién pudiste contar cuando necesitaste información? ¿Con quién pudiste contar cuando necesitaste algún tipo de ayuda instrumental? ¿Con quién pudiste contar cuando necesitaste desahogarte o sentirte comprendido?

Ejercicio 2. La solicitud óptima

¿Para qué sirve? Formular una petición de ayuda o apoyo concreta, de manera que tenga la mayor posibilidad de ser aceptada.

¿Cuándo usarlo? Cuando te sientas sobrepasado con algún problema o situación vital, y necesites beneficiarte de algún tipo de apoyo.

¿Cómo hacerlo? Formula tu petición en base las siguientes tres preguntas:

✓ *Identifica a la persona adecuada:* Piensa en quien tiene mejores capacidades para ofrecerte este apoyo concreto (ej. quién sabe más de este tema, quién es mejor escuchando, quién tiene más disponibilidad horaria)

✓ *Valida la elección de esa persona:* Señala el motivo por el que le has elegido. No lo plantees como un favor, si no como un reconocimiento de su competencia “Te pido ayuda a ti porque eres la persona en la que más confío” o “Te lo pido a ti porque creo que eres quien más sabe de este tema”

✓ *Elimina “Salidas de Emergencia”:* No plantees tu solicitud como un problema para la otra persona o lo otorgues salidas sencillas antes de que ni siquiera te plantee la imposibilidad de ayudarte. Evita fórmulas como: “Entendería perfectamente si estás muy ocupado”, “Sé que esto que te pido es un favor enorme”. Es adecuado ser agradecido con la petición de ayuda, pero no plantees tú los obstáculos de entrada.

✓ *Formula la petición de la manera más concreta posible,* indicando cuál es el alcance del problema, cuánto tiempo requieres de la ayuda de esa persona, y cuándo “Llevo un tiempo dándole vueltas a este asunto, y necesitaría que me ayudaras a tomar una decisión. Te lo planteo a ti, porque creo que has estado en una situación similar, y me parece que eres la persona más capacitada para ayudarme con esto. ¿Nos podemos tomar un café esta tarde y lo hablamos? Solo necesito media hora para plantearte exactamente lo que he pensado, y que tú me puedas dar tu opinión sincera sobre ello.”

A medio plazo. Para entender y gestionar

Ejercicio 3. Diario de gratitud

¿Para qué sirve? Mantenernos conectados a nuestra red, valorando las interacciones positivas que tenemos en nuestro día a día.

¿Cuándo usarlo? De manera regular, una vez al día o como mínimo una vez por semana.

¿Cómo hacerlo? Una vez al día (o al menos, una vez por semana), escribe una interacción positiva que hayas tenido. Puede ser con alguien de tu entorno cercano (ej. un mensaje de apoyo con un amigo) o de tu entorno más distal (ej. una visita al médico en el que se te sentiste apoyado).

Ejercicio 4. Comprometerse al contacto

¿Para qué sirve? Mantener la red social activa, intentado evitar perder relaciones que no queremos perder.

¿Cuándo usarlo? De manera regular, al menos una vez al mes.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Elige una persona de tu “círculo del apoyo” (ver siguiente apartado) con la que hace tiempo que no hablas / quedas.
- ✓ Llama a esa persona, interésate por cómo está y que ha estado haciendo este tiempo que habéis estado sin poder hablar.
- ✓ Intentad plantear alguna actividad juntos en un plazo de un mes máximo.

A largo plazo. Para construir hábitos y resiliencia

Ejercicio 5. El círculo del apoyo

¿Para qué sirve? Nos permite tener un registro constante y actualizado de nuestra red social

¿Cuándo usarlo? Conviene tener esta herramienta siempre disponible: en un diario, en un cuaderno en la mesilla. Debe revisarse de manera recurrente, recomendable una vez al mes.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Dibuja tres círculos concéntricos, y sitúa tu nombre en el centro. En el primer círculo, escribe a las personas de máxima confianza (ej. pareja, familia directa, un mejor amigo).
- ✓ En el segundo, amigos cercanos y familiares menos frecuentes. En el tercero, conocidos, compañeros de trabajo, vecinos o profesionales de referencia (ej. tu médico de atención primaria).
- ✓ Analiza de manera regular si alguno de los círculos está muy vacío, y valora si puedes incluir a alguien más.
- ✓ Del mismo modo, valora si alguna de las personas de ese círculo, en algún momento reciente, y de manera recurrente, no te han mostrado el apoyo que les solicitabas.

Ejercicio 6. Ampliando mi círculo

¿Para qué sirve? Un círculo del apoyo nunca es estable. Hay personas nuevas que entran en él, y otras que, por distintas circunstancias, lo abandonan. Esta práctica permite mantenerte en contacto con otros, permitiendo conocer a nuevas personas que puedan potencialmente, pasar a formar parte de nuestros círculos. El objetivo no

es, necesariamente, hacer nuevos amigos, si no comprometerte a seguir conociendo gente y no favorecer el aislamiento.

¿Cuándo usarlo? De manera regular. Más que una técnica, es una forma de mantener activa nuestra vida social, comprometiéndonos a participar de actividades comunitarias y/o sociales.

¿Cómo hacerlo?

✓ Busca, en tu entorno próximo (ej. en tu barrio, cerca de tu lugar de trabajo), alguna actividad social que pueda ser de tu interés (es mejor si es más de una).

✓ Es importante que sea una actividad en la que se compartan experiencias, charlas, y no una actividad que, pese a haber gente a tu alrededor, puedas hacer en solitario.

✓ Comprométete a establecer relaciones con la gente, a interesarte por ellos, por como avanzan sus semanas.

¿Cuándo pedir ayuda?

- ✦ Si te sientes solo, aislado o sintiendo que los demás no te comprenden o no te ayudan
- ✦ Si te sientes sobrepasado, sintiendo que necesitas el apoyo de otros, pero sin saber cómo pedirlo.

Recursos disponibles

- ✦ [BojosXtu Social](#): Una red social y plataforma en línea diseñada para fomentar la colaboración y el apoyo mutuo entre personas que comparten experiencias relacionadas con la salud mental
- ✦ [Servicio de Asistencia para Jóvenes \(Comunidad de Madrid\)](#): Atención gratuita para jóvenes de 14 a 30 años vía teléfono o WhatsApp para gestionar crisis o soledad.
- ✦ [Fundación Psicología Sin Fronteras](#): Dispone de un **consultorio online** donde ofrecen ayuda psicológica gratuita y orientación para resolver dudas sobre bienestar social y mental.

Referencias

- Alsubaie, M. M., Stain, H. J., Webster, L. A. D. y Wadman, R. (2019). The role of sources of social support on depression and quality of life for university students. *International journal of adolescence and youth*, 24(4), 484-496. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1568887>
- Darvishi, N., Poorolajal, J., Azmi-Naei, B. y Farhadi, M. (2024). The role of social support in preventing suicidal ideations and behaviors: A systematic review and meta-analysis. *Journal of research in health sciences*, 24(2), e00609. <https://doi.org/10.34172/jrhs.2024.160>
- Estrella-Proaño, A., Rivadeneira, M. F., Alvarado, J., Murtagh, M., Guijarro, S., Alomoto, L., y Cañarejo, G. (2024). Anxiety and depression in first-year university students: the role of family and social support. *Frontiers in psychology*, 15, 1462948. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1462948>
- Gottlieb, B., y Bergen, A. (2010). Social support concepts and measures. *Journal of psychosomatic research*, 69 5, 511-20. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.10.001>.
- Langford, C., Bowsher, J., Maloney, J., y Lillis, P. (1997). Social support: a conceptual analysis.. *Journal of advanced nursing*, 25 1, 95-100. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1997.1997025095.x>.
- Zhang, X., y Dong, S. (2022). The relationships between social support and loneliness: A meta-analysis and review. *Acta psychologica*, 227, 103616. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103616>.

“Me alegro de estar contigo Samsagaz Gamyi, aquí, al final de todas las cosas”

Frodo a Sam, El Retorno del Rey

22 | Soledad no deseada

María del Sequeros Pedroso Chaparro.

CEF-UDIMA. Universidad a Distancia de Madrid.

“La peor soledad es estar rodeado de gente y sentir que tu ausencia sería exactamente igual a tu presencia.”

La soledad no deseada se define como un profundo malestar asociado a una sensación de vacío y pérdida de control (Cacioppo et al., 2010) que emerge cuando se percibe que las relaciones establecidas con otras personas son menores que las que se desearía tener (Peplau y Perlman, 1982). Atendiendo a esta definición es importante diferenciar la soledad no deseada de estar físicamente solo (aislamiento social), mientras **estar físicamente solo** es una condición objetiva y observable, la **soledad no deseada** es una experiencia emocional profundamente subjetiva y dolorosa. Los estudiantes universitarios suelen experimentar tres formas de soledad que afectan su bienestar. La primera es la **soledad social**, la cual es la más frecuente en el primer curso debido a la falta de integración con los compañeros. La segunda es la **soledad emocional**, definida por la carencia de vínculos profundos o intimidad en las relaciones. Finalmente, existe la **soledad autopercebida**, que ocurre cuando el individuo se siente aislado subjetivamente a pesar de estar rodeado de personas. Reconocer estos tipos es vital para buscar apoyo y proteger la salud mental (Nazir y Ousman, 2023). Los estudios recientes señalan que una de las poblaciones con elevados niveles de soledad no deseada son los estudiantes universitarios, encontrando que más del 20% de estudiante, sufren por la experiencia de soledad no deseada (Banerjee et al., 2025).

La soledad es experimentada con mayor frecuencia por estudiantes del **género femenino** y la condición de ser **estudiante internacional** (Tian et al., 2025), factores que incrementan el aislamiento debido a las dificultades de aculturación y menor red de apoyo disponible en el país en el que cursan sus estudios. Asimismo, parece que los estudiantes pertenecientes a **minorías étnicas (BAME)**, aquellos con **discapacidades** y los que atraviesan la transición del **primer año** de carrera muestran una mayor vulnerabilidad a sentirse solos de forma cotidiana (Ellard et al. 2022). Finalmente, aquellos estudiantes con comportamientos digitales como la **adicción a las redes sociales** y niveles altos de **miedo a perderse de algo (FoMO)** parecen experimentar mayor soledad (Piko et al., 2025).

La **soledad no deseada** cumple una función adaptativa al actuar como una señal de alarma emocional que indica que la **necesidad básica de pertenencia** no está siendo satisfecha. Desde una perspectiva evolucionista, este sentimiento opera como un impulso que motiva al individuo a buscar validación y reconexión social para evitar la

exclusión del grupo, protegiendo así su integridad y bienestar. Sin embargo, esta experiencia deja de ser útil y se torna problemática cuando se vuelve **crónica** —pasando de ser un estado temporal a un rasgo persistente— o si se deja sin atender, evolucionando hacia un factor de riesgo crítico para el desarrollo de trastornos mentales como la **depresión y la ansiedad** (Ellard et al., 2022). En este nivel patológico, la soledad altera la funcionalidad cognitiva, deteriora la percepción de las señales sociales y atrapa al estudiante en un ciclo de interacciones negativas y aislamiento persistente.

La soledad impacta negativamente la **salud integral** del estudiante universitario, aumentando el riesgo de **enfermedades cardiovasculares, disfunción inmunológica** y trastornos como la depresión o la ansiedad. En el ámbito académico y social, se vincula directamente con una mayor adicción al móvil, procrastinación, peores calificaciones e incluso el abandono de los estudios. Además, este estado fomenta hábitos de vida perjudiciales, tales como el **sedentarismo**, trastornos alimentarios y un incremento en el consumo de alcohol, deteriorando seriamente el bienestar físico y emocional durante esta etapa de transición (Nazir y Ousman, 2023).

Ejemplo:

Es viernes por la noche y Paula, de 19 años, se encuentra sola en la habitación de su residencia. Es su primer año fuera de casa estudiando Odontología y, en lugar de salir, se pasa el tiempo mirando el móvil. Al hacer scroll en Instagram, no deja de ver historias de otros compañeros de carrera que están de fiesta, cenando o dando una vuelta por la ciudad. A pesar de que durante el día en la facultad está todo el tiempo rodeada de gente, por dentro siente una soledad muy grande. Le da la impresión de que las amistades que ha hecho hasta ahora son muy superficiales y no tiene con nadie el suficiente grado de confianza como para desahogarse y contarle lo sola que se siente en verdad. Toda esta situación le genera muchísimo malestar y agobio. De hecho, muchas noches le cuesta muchísimo dormirse porque no puede evitar darle vueltas a la cabeza una y otra vez a lo mismo mientras intenta buscar una solución.

¿Por qué suele ocurrir? Factores que influyen

Académicos	Emocionales	Personales / Sociales
Transición al primer año: Adaptación a un nuevo entorno y pérdida de redes previas.	Rasgos de personalidad: Altos niveles de neuroticismo e inseguridad. Miedo a que nos hagan daño. Miedo a mostrarse vulnerable	Comparación social: Evaluarse frente a los logros de otros, especialmente en redes sociales.
Presión y exámenes: Estrés por el rendimiento y visión de los compañeros como competidores y como amenaza.	Baja autoestima: Sentimientos de inferioridad que dificultan la conexión.	Aislamiento y exclusión: Sentirse fuera de los grupos de pares o redes de apoyo.
Cambios de formato: Dificultades derivadas del aprendizaje online y pérdida de vida en el campus.	Miedo al juicio: Ansiedad por ser rechazado o evaluado negativamente (perfeccionismo).	Cultura y origen: Retos de aculturación en estudiantes internacionales y pertenencia a minorías.
Carga de tareas: Sobrecarga de trabajos y presión parental por el éxito académico que resta tiempo a socializar	Desamparo percibido: Sensación de falta de control sobre las propias emociones y entorno.	Estado civil y redes: Estar soltero (soledad romántica) y falta de apoyo familiar cercano. Las redes sociales premian exhibir planes rodeados de gente, mientras que actividades solitarias como leer se relacionan con ser aburrido.

“Sentirse solo es un proceso subjetivo donde las expectativas de conexión chocan con la realidad social percibida.”

¿Cómo se manifiesta? Señales de alerta

Área	Señales frecuentes
Pensamientos	“Si faltara, nadie me echaría de menos”, “No le importo a nadie” “Parezco invisible” (cogniciones depresógenas); “Si no pongo límites y no hago todo lo que me piden me quedará solo” (falta de asertividad y perfeccionismo desadaptativo); “Me preocupa no saber qué están haciendo mis amigos” (miedo a perderse de algo o FoMO). “Creo que los demás me juzgan o me rechazan” (Creencias sobre valuaciones negativas de los demás y falta de confianza en los vínculos interpersonales). “creo que soy torpe socialmente, no encajo”; (Percepción de ser ineficaz ante los retos o sentir que no se tiene el control sobre las relaciones interpersonales).
Emociones	Malestar profundo y subjetivo asociado a sentimientos de vacío íntimo y abandono; Sentirse “al margen” o anónimo incluso cuando se está físicamente rodeado de gente; Estados persistentes de melancolía, pesimismo, tristeza y una sensación de desamparo o indefensión; Irritabilidad o ira ante la percepción de exclusión social.
Conductas	Uso compulsivo de redes sociales, revisando perfiles ajenos para “no perder el hilo” de lo que hacen los demás, incluso afectando el tiempo de estudio. <i>Phubbing</i>: Ignorar a las personas presentes físicamente para prestar atención exclusiva al móvil. Aislamiento activo o dejar de participar en grupos, clubes sociales y actividades del campus. Aparición de conductas de riesgo como el abuso de alcohol o drogas como mecanismo de escape o de afrontamiento desadaptativo.
Cuerpo	Alteraciones del sueño: Dificultad para conciliar el sueño (insomnio), sueño fragmentado o despertar con sensación de cansancio. Marcada fatiga física, disminución de la vitalidad y niveles elevados de agotamiento (burnout). Síntomas físicos de ansiedad, tales como tensión muscular (efectos en el músculo esquelético) y una activación nerviosa elevada (arousal autonómico).

Mini test ¿Te reconoces?

Marca los que te ocurran con frecuencia:

1. Considero que el número de relaciones/amistades que tengo es escaso.
2. Tengo muchos amigos y relaciones sociales, pero son superficiales y circunstanciales y no me llenan.
3. Me preocupa estar perdiéndome los planes que hacen otras personas y quedarme fuera (*"Fear of missing out"* o FoMO).
4. Me siento solo, aunque esté rodeado de gente.
5. No tengo a nadie a quién contarle mis problemas o simplemente tener un plan de ocio.
6. Siento un gran malestar debido a una sensación de aislamiento y desconexión.

✦ **Nota:** Si marcas 3 o más, este capítulo puede ayudarte a entender y manejar mejor lo que estás sintiendo.

Preguntas para reflexionar (autoconocimiento)

Puedes elegir una o varias para escribirlas en tu cuaderno.

1. ¿Creo que hay algún me aspecto que está dificultando poder tener el número suficiente de relaciones y en el grado de profundidad deseado por mí?
2. ¿Depende alguno de esos aspectos de mí?
3. ¿Qué puedo hacer para mejorar el sentimiento de soledad no deseada y establecer más vínculos significativos?
4. ¿Por qué me genera mucha ansiedad quedarme a solas conmigo mismo y no tener la agenda siempre llena de planes?
5. ¿En qué momentos o actividades disfruto de mi tiempo a solas?

Frases automáticas VS versiones más empáticas

Lo que me digo	Lo que necesito escuchar
“No le importo a nadie”	“Aunque no se puede importar a todo el mundo, seguro que sí hay personas para las que soy importante.”
“Nadie me llama para quedar”	“Voy a intentar tomar yo la iniciativa y proponer algún plan o actividad o ser la persona que llame para hablar y apoyar al otro.”
“Estoy solo porque no soy interesante y no tengo nada que aportar”	“Las personas no valemos en función de nuestro físico, estatus socio-económico o utilidad, tenemos un valor intrínseco como personas”
“Es terrible no enterarse de un plan y perderselo”	“No se puede estar en todas las partes a la vez, lo importante es estar con los cinco sentidos en donde estés”.
“Si pongo límites me quedará solo”	“Si una persona sólo se relaciona conmigo porque no le pongo límites y accedo a todo, no es una relación sana, sino instrumental”
“Si muestro vulnerabilidad lo utilizarán en mi contra”	“Si no me muestro vulnerable sólo tendré relaciones superficiales que no llenan el sentimiento de soledad porque no hay una verdadera conexión real con el otro”.
“Es terrible no tener muchísimos seguidores o likes en las redes”	“Lo importante no son la cantidad de relaciones sino la profundidad de las mismas, tener con quién contar”
“Estoy solo porque quiero, total, la gente es lo peor y no encajo con nadie”	“Si considero que nadie está nunca a la altura me puedo perder personas muy interesantes” “seguro que en algún aspecto sí puedo coincidir y conectar”
“Tengo que aprender a estar sol/a”	“Los seres humanos somos seres sociales, la necesidad de filiación o pertenencia al grupo es una necesidad básica universal, es deseable estar con gente y el apoyo social es un factor protector muy importante para prevenir psicopatología”.
“Es un fracaso no estar siempre haciendo planes y quedarse solo”	“Tener tiempo para uno mismo, tener espacios de soledad deseada (solitud) incluso aburrirse, es muy sano y deseable, puesto que fomenta la creatividad y la introspección.”

Estrategias y ejercicios para manejarlo

A corto plazo. Para momentos intensos

Ejercicio 1: ¡Tomo la iniciativa!"

¿Para qué sirve? Conectar con los demás y establecer o fortalecer vínculos y realizar actividades agradables.

¿Cuándo usarlo? Cuando te sientas solo y aislado.

¿Cómo hacerlo? Llama por teléfono, propón un plan... no esperes a que sean los demás los que te propongan o vengan a buscarte. Toma la iniciativa.

Ejercicio 2: "Aprender a pedir ayuda":

¿Para qué sirve? Para conectar con los demás de manera más profunda (no sólo para distraerme y tener un plan en el que pasar el rato) o si tengo una dificultad concreta.

¿Cuándo usarlo? Cuando te sientas solo y sin apoyo y creas que te vendría bien ayuda porque no puedes tú solo.

¿Cómo hacerlo? A veces sí contamos con personas dispuestas a ayudarnos, pero el problema es que nos cuesta pedir ayuda o no sabemos cómo hacerlo. Pasos:

✓ Revisa tus creencias que te impiden pedir ayuda: "pedir ayuda es de débiles" "tendrían que ser ellos los que lo ofrezcan" "si lo pido y no sale de ellos no vale" "tengo que poder yo solo" "no quiero molestar" "nadie quiere oír problemas".

✓ Elige a quién puedes pedirle qué: ajusta expectativas y ten claro a quién pedir ayuda, en qué momento y para qué cuestión. Hay amigos que son buenos para ayudarte en temas logísticos como ayudarte a instalar una *app*, otros son buenos empatizando y escuchando y otros dando consejos prácticos.

✓ Realiza la petición de manera clara y específica: "ahora mismo no me estoy encontrando bien por..." (una ruptura, no conozco a nadie, rendimiento académico...), "...por tanto me ayudaría mucho si puedes buscar un hueco para..." (escucharme, acompañarme, tomar un café, llamarte etc.), concreta y propón de manera específica: "¿te vendría bien...?" (momento lugar, etc.). Recuerda indicar exactamente que esperas o necesitas (que te avise si hay un plan, que te acompañe a hacer un trámite, que te escuche sin juzgarte...)

A medio plazo. Para entender y gestionar

Ejercicio 3: El círculo de relaciones o átomo social

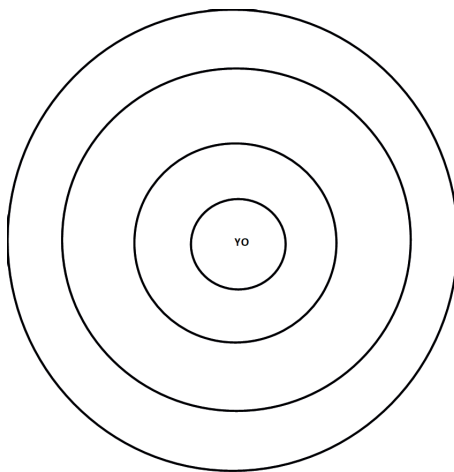
¿Para qué sirve? Saber cómo es tu red de apoyo y valorar si objetivamente no hay

suficientes relaciones (cantidad) o si sí las hay, pero las que hay no son profundas o conflictivas (calidad). También si las relaciones están actualmente colocadas donde querías o te gustaría que estuvieran en otro nivel de los círculos (grado de cercanía).

¿Cuándo hacerlo? Para aumentar la resiliencia, evaluar, entender y gestionar.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ En el centro de los círculos concéntricos estás tú.
- ✓ Después en cada uno de los círculos incluye los nombres de las personas con las que te relacionas actualmente (no importa si son familiares, amigos, vecinos, conocidos, compañeros de clase, relaciones laborales, relaciones románticas, etc.).
- ✓ Incluye relaciones significativas y actuales.
- ✓ Incluye también relaciones que son conflictivas en vez de apoyo.
- ✓ Colócalos de menor a mayor grado de cercanía. Los círculos más cercanos indican una mayor lejanía. La lejanía no tiene que ser necesariamente física sino emocional.
- ✓ Decide si quieres ubicar de manera diferente a las personas de tu red:
 - Con un bolígrafo verde puedes poner una flecha para indicar las personas que te gustaría acercar y marcar hasta qué círculo te gustaría acercarlos.
 - Con un bolígrafo rojo puedes marcar con una flecha las personas que te gustaría alejar y marcar hasta donde las alejarías.



Ejercicio 4: Mi botiquín de recursos anti-soledad

¿Para qué sirve? Tener a mano en caso de necesidad.

¿Cuándo hacerlo? A largo plazo para aumentar la resiliencia.

¿Cómo hacerlo? Escribe en un papel las personas a las que recurrirías para diferentes problemas y su contacto. Pon al menos tres personas por cada categoría:

- ✓ Personas o entornos sociales que puedan proporcionarte distracción.
- ✓ Personas a las que puedas pedir ayuda concreta (logística, emocional, escucharme, aconsejarme, hablarle de mis problemas, desahogarme).
- ✓ Profesionales y recursos a los que acudir en caso de necesitar ayuda profesional.

A largo plazo. Para construir hábitos y resiliencia

Ejercicio 5: Practicando la soledad

¿Para qué sirve? Disfrutar del tiempo a solas, ser capaz de experimentar paz mental y bienestar estando físicamente a solas. Es una herramienta para el autoconocimiento y conexión contigo mismo. Incluso aburrirse tiene aspectos muy positivos. A menudo la creatividad y el pensamiento crítico viene de un espacio de reflexión e introspección en soledad.

¿Cuándo usarlo? No es un sustituto a tener una red social. Es bueno tener una red social, aunque también es bueno disfrutar de vez en cuando de tiempo a solas. La soledad es un estado de conexión externa en la que disfrutas de tu propia compañía. A diferencia de la soledad no deseada, que suele ser impuesta y genera malestar, la soledad es elegida, voluntaria y sirve como un espacio de calma, introspección, creatividad y crecimiento personal.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Busca momentos en el día para dedicarte tiempo para ti (pensar, escribir, leer, pintar, hacer manualidades, meditar, hacer mindfulness, hacer una respiración diafragmática o una técnica de relajación, tomar un baño, concéntrate en algo importante, etc.).
- ✓ Sustituye el *scroll* sin sentido de las redes sociales por actividades vitales acordes con tus valores, metas y objetivos vitales.
- ✓ Intenta entrar en “Flow” esa sensación de fluir de la conciencia en el que el tiempo fluye sin darte cuenta de lo rápido que ha pasado y tienes todos los cinco sentidos absorbidos por esa actividad en el momento presente. Las actividades que facilitan entrar en Flow son las que suponen un reto asumible (ni demasiado fáciles ni demasiado difíciles).

Ejercicio 6: Sé alguien con los que los demás quieran estar

¿Para qué sirve? Para tener una buena red social de apoyo y que la gente quiera que estés en su círculo de relaciones

¿Cuándo hacerlo? En cualquier momento para aumentar la resiliencia.

¿Cómo hacerlo? Las personas no quieren estar con otra sólo porque sea atractivo o popular, tampoco porque nunca digas que no ni pongas límites. Tampoco tienes que ser el más gracioso y chistoso. Normalmente no nos gustan las personas que juzgan y

critican o están todo el día quejándose. Piensa en cómo eliges tú a las personas. Para ser una persona con las que los demás quieran estar, aprende a realizar la escucha activa, mejora tus habilidades sociales y asertividad. La reciprocidad, la sinceridad y la comunicación son muy importantes.

Ejercicio 7: ¿refuerzo positivo o refuerzo negativo?

¿Para qué sirve? Para analizar desde dónde me relación con los demás.

¿Cuándo hacerlo? Largo plazo para mejorar la resiliencia, construir relaciones más sanas y mejorar la calidad de las relaciones interpersonales.

¿Cómo hacerlo? Reflexiona:

- ✓ Si el contacto con los demás es un refuerzo positivo (disfruta estando acompañado) es adaptativo y deseable.
- ✓ Si el contacto con los demás funciona como un refuerzo negativo (si estoy solo un momento me angustio, estoy con gente porque no sé disfrutar si no estoy en compañía), nos indica que es un problema.

¿Cuándo pedir ayuda?

Señales claras de que ya no basta con recursos individuales.

- ✦ Si esto afecta a tu sueño o apetito o interfiere en algún área importante como los estudios.
- ✦ Si te sientes aislado, aunque haya personas a tu alrededor
- ✦ Si sí tienes planes disponibles y te ofrecen participar, pero eres tú el que prefieres no acudir por apatía, ansiedad, falta de motivación, desesperanza o bajo estado de ánimo
- ✦ Si crees que hay algún problema individual detrás de esa soledad (depresión, falta de habilidades sociales, falta de asertividad, baja autoestima etc.)

Recursos disponibles

- ✦ **Página de prevención de la soledad no deseada del Ayuntamiento de Madrid:** <https://soledadnodeseada.es/> (podrás encontrar programas de municipales de ocio joven y multitud de actividades y recursos)
- ✦ **Madrid Salud:** <https://madridsalud.es/actividades-para-adolescentes-y-jovenes-en-soledad-no-deseada/>
- ✦ Asociaciones de estudiantes. Por ejemplo, la Universidad Rey Juan Carlos (URJC) cuenta con unas 40 asociaciones estudiantiles activas distribuidas en sus diferentes campus. Unirse a ellas es una de las mejores formas de crear redes de apoyo y combatir el aislamiento. Además de asociaciones de estudiantes de grados concretos como medicina, terapia ocupacional, ciencias jurídicas, etc., existen asociaciones dedicadas al ocio: ALOA, Virtual Soul, La Caverna del Dragón o GameSholars.
- ✦ Asociaciones diseñadas específicamente para integrar a alumnos internacionales, organiza viajes, fiestas y dinámicas de intercambio cultural que facilitan conocer gente nueva rápidamente, por ejemplo, **el ESN URJC (Erasmus Student Network)**.
- ✦ **Voluntariados de tu interés:** por ejemplo, Cruz Roja Juvenil ofrece programas de voluntariado, dinamización juvenil y proyectos de acompañamiento y apoyo socioeducativo.
- ✦ **Charla del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid sobre soledad no deseada:** <https://www.youtube.com/watch?v=247voFtoU7g>
- ✦ **Centros municipales de salud comunitaria de la Comunidad de Madrid** que trabajan la prevención de la soledad no deseada: <https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Servicios-sociales-y-salud/Centros-que-trabajan-en-la-prevencion-de-soledad-no-deseada/?vgnextfmt=default&vgnextoid=34431c200e831d3b28fe410VgnVCM1000000b205a0aRCRD&idCapiitulo=11395744&rm=ff98f3fd89489710VgnVCM1000001d4a900aRCRD>

Referencias

- Banerjee, A., Kohli, N., Chawla, S. K. y Kohli, V. (2025). Multidimensional Loneliness Among University Students: A Latent Profile Approach. *International journal of environmental research and public health*, 23(1), 50. <https://doi.org/10.3390/ijerph23010050>
- Tian, C., Zuñiga, R. A. A., Foláyan, M. O., Tuominen, J. y Virtanen, J. I. (2025). Psychological distress and loneliness among European university students during the COVID-19 pandemic: a European survey. *BMC public health*, 25(1), 3841. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-25001-3>
- Ellard, O. B., Dennison, C., y Tuomainen, H. (2022). Review: Interventions addressing loneliness amongst university students: a systematic review. *Child and Adolescent Mental Health*, 28(4), 512–523. <https://doi.org/10.1111/camh.12614>
- Piko, B. F., Müller, V., Kiss, H., y Mellor, D. (2025). Exploring contributors to FoMO (fear of missing out) among university students: The role of social comparison, social media addiction, loneliness, and perfectionism. *Acta Psychologica*, 253, Artículo 104771. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104771>.
- Nazir, T. y Ousman, Y. I. (2023). Loneliness among University students as a growing concern. *Journal of Family Counseling and Education*, 8(2), 85-99.

“La única forma de tener un amigo es serlo”.

23

Habilidades sociales, estilos de comunicación y asertividad

Ariadna M.^a de la Vega Castelo.

Universidad Rey Juan Carlos.

“Ser hábil en nuestras interacciones sociales afecta a nuestro bienestar”

Los seres humanos somos **seres sociales** por naturaleza. Ya en los años 40, Abraham Maslow, al describir las necesidades humanas universales que tenemos las personas, además de incluir en la base de su pirámide las necesidades básicas como alimento y seguridad, incluyó también como necesidades importantes para el bienestar la necesidad de filiación, de pertenencia a un grupo y de aceptación por parte de nuestros congéneres (Maslow, 1943). Por ello, comportarse de manera **habilitosa** en contextos sociales e **interacciones interpersonales** es de vital importancia para nuestro bienestar.

Las **habilidades sociales**, son por tanto ese **conjunto de conductas** que emitimos en un contexto interpersonal, al relacionarnos con las otras personas. Como toda conducta, se aprende; se puede entrenar y mejorar. Más allá de conductas puntuales, podemos hablar del “patrón de respuesta habitual” que emitimos en las situaciones sociales y al que denominamos “estilo”. Dentro de los **estilos de comunicación** se distinguen principalmente tres: pasivo, agresivo y asertivo.

Ejemplo:

Marta, Miguel y Carlos tienen que realizar un trabajo de clase juntos. Sin embargo, están surgiendo conflictos interpersonales entre ellos. Miguel quiere que las cosas se hagan a su manera sin tener en cuenta a los demás, imponiendo su criterio (estilo **agresivo**), Carlos intenta explicarle su punto de vista para llegar a acuerdos (estilo **asertivo**), pero Marta prefiere no enfrentarse al conflicto (estilo **pasivo**) y les dice a ambos que sí a todo o directamente no les contesta y aunque está molesta, lo niega o lanza alguna indirecta (estilo **pasivo-agresivo**).

¿Por qué ocurre?: el refuerzo demorado de la asertividad

¿Por qué adopto un estilo u otro? Como cualquier otra conducta, tu historia de aprendizaje es muy importante. Puedes haber tenido un déficit de aprendizaje de comportamientos más adaptativos y hábiles, habiendo aprendido por el contrario comportamientos más desadaptativos. Estos comportamientos normalmente se

aprenden observando a otras personas de nuestro entorno (aprendizaje vicario o modelado, es decir, aprendemos viendo cómo otras personas gestionan situaciones interpersonales, los demás son un modelo de actuación). A pesar de que el estilo asertivo es más adaptativo no siempre es el más frecuente, ¿Por qué no lo usamos más? El problema es que las ventajas de ese estilo son a largo plazo, mientras que **otros estilos más desadaptativos tienen ventajas a corto plazo**, aunque a la larga deterioren las relaciones.

Estilo	A corto plazo	A largo plazo
Pasivo	Evito una conversación incómoda (refuerzo negativo)	La relación se deteriora, siento que se aprovechan de mí (castigo)
Agresivo	Me desahogo, consigo lo que quiero al imponer, (refuerzo +)	La relación se deteriora, la gente comienza a evitarme, nadie me soporta (castigo)
Asertivo	Supone tener una conversación incómoda (castigo)	Las relaciones son más satisfactorias, buena autoestima (refuerzo)

“Las buenas relaciones se construyen sobre la base de una buena comunicación, los cimientos son las conversaciones incómodas.”

¿Cómo se manifiesta?

Estilo	Comunicación verbal	No verbal
Pasivo	No expresan sus sentimientos ni necesidades (“quizás... bueno... no quiero molestar...”)	Poco contacto ocular, postura encogida, titubeos
Agresivo	Imponen su criterio, frases imperativas o amenazas. Mensajes “tú” (“deberías... harías bien en...”)	Tono de voz alto, postura intimidatoria y amenazante.
Asertivo	Expresan sus deseos y necesidades con educación y respetando los de los demás. Muestran desacuerdo sin atacar, hablando de hechos concretos. Utilizan “mensajes yo” (“yo pienso... a mí me gustaría... yo siento...”)	Postura relajada. Tono de voz firme. Contacto ocular. Escucha activa. Empatía.
Pasivo-Agresivo	No reconoce el desacuerdo. Niegan el conflicto, (“no me pasa nada...” “tú sabrás...”) y aparentan cooperar, pero sabotean los avances. Extiende rumores. Muestra enojo de manera sutil (sarcasmo, indirectas).	Su conducta verbal y no verbal no coinciden. Distante, tenso. Hacen el vacío, ignoran, actúan con hipocresía.

Mini test ¿Te reconoces?

Marca los que te ocurran con frecuencia:

1. En la interacción social te percibes como “muy sincero y directo”, sin embargo, parece que la gente acaba temiendo tu mal genio o evitándote.
2. Ante un conflicto te muestras distante y evitativo.
3. Tienes la sensación de que acabas cediendo siempre tú para evitar discusiones.
4. Si una conversación te incomoda la dejas en visto, bloqueas o haces “goshing”
5. Crees que a menudo la gente se aprovecha de ti y te sientes una víctima.
6. Te cuesta mucho escuchar los puntos de vista de los demás, tu prioridad es hacer valer los tuyos y “hacerte respetar”, debatir es una pérdida de tiempo, tú tienes clara la solución.

✦ **Nota:** Si contestas afirmativamente a más de tres, pedir ayuda podría ser de ayuda en tu caso.

Preguntas para reflexionar (autoconocimiento)

Puedes elegir una o varias para escribirlas en tu cuaderno.

1. ¿Cómo ves los conflictos? (ej. como algo que pone en peligro la relación, como una señal de que la relación va mal, como algo a temer y evitar, como un reto o oportunidad para llegar a mejores soluciones, aprender a convivir y crecer...)
2. Piensa en alguien al que admires porque consideras que es hábil socialmente ¿cómo se comporta? Describe de manera detallada aspectos de su comunicación verbal y no verbal y cómo te hace sentir. Cuáles de esos aspectos te cuestan más a ti.
3. Piensa en alguien que consideras que no es hábil socialmente. Por qué lo piensas. Qué aspectos verbales y no verbales identificas. Alguna vez los usas tú. Cómo te hace sentir.

Falsas suposiciones VS derechos asertivos

Mitos	Derechos asertivos
“Es egoísta anteponer las necesidades propias o rechazar peticiones”	“A veces tengo derecho a priorizarme”
“Discrepar es crear conflicto”	“Tienes derecho a expresar desacuerdo, necesidades o dolor”
“Tengo que respetar la opinión de las personas con autoridad”	“Tengo derecho a tener mis propias opiniones y convencimientos”
“Hacer preguntas denota estupidez”	“Tengo derecho a pedir aclaraciones”
“Si no cedo, me quedará solo”	“Quien sólo te quiera porque no le pones límites, no te quiere bien”
“Siempre debo ser asertivo en todo momento y con todo el mundo”	“Tienes derecho a no contestar o a renunciar a hacer uso de tus derechos asertivos”
“El conflicto indica un problema en la relación”	“Los conflictos interpersonales son normales, el problema es cómo los resolvemos”
“Lo mejor es pasar y que no te afecte”	“Tienes derecho a que te duela y a expresarlo”
“Si se lo tengo que pedir, ya no vale”	“Tienes derecho a hacer peticiones, la otra persona no tiene porqué adivinar lo que necesitas”

Estrategias y ejercicios para manejarlo

Ejercicio 1. El role-playing o “juego de roles”

¿Para qué sirve? Ten en cuenta que el aprendizaje de habilidades sociales, más que un aprendizaje de conocimientos teóricos es un aprendizaje “procedimental”, por tanto, requiere de práctica. Si practicamos previamente en entornos más controlados, que nos generan menos ansiedad, nuestro desempeño será mejor en el contexto real.

¿Cuándo usarlo? En un entorno controlado y supervisado, entrenamos la habilidad que aún no dominamos, antes de extrapolarlo al contexto real.

¿Cómo hacerlo? Es un ensayo de conducta sobre una situación concreta (ej. decir no, mostrar un desacuerdo...) en el cual un experto (terapeuta, entrenador, o

persona que sepa más que nosotros, puede ser un amigo de tu confianza) nos sirve como modelo y nos proporciona *feedback* (retroalimentación) de manera específica y constructiva sobre cómo ha sido nuestro desempeño, reforzando nuestros avances.

Ejercicio 2. Elige bien tus batallas.

¿Para qué sirve? Ten en cuenta que la comunicación asertiva aumenta la probabilidad de que el conflicto se gestione con éxito sin deteriorar la relación, pero sin embargo no es magia, no existe ninguna técnica que garantice que la otra persona colabore si no quiere. A veces lo que nos queda es gestionar el fracaso, la frustración, la decepción o el rechazo. NO te agotes. Dosifica tus fuerzas y elige en quién gastarlas.

¿Cuándo usarlo? Si ya has intentado múltiples veces el estilo asertivo y no está funcionando (asegurándote de que efectivamente lo has aplicado bien), puede que una retirada a tiempo sea una victoria. No te mantengas en ambientes abusivos ni explotadores.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Antes de optar por un estilo u otro, reflexiona sobre tus motivos y objetivos.
- ✓ No estás obligado a utilizar siempre la asertividad.
- ✓ Si así lo consideras y decides conscientemente, de manera reflexiva y sabiendo deliberadamente que estás utilizando otro de los estilos, tienes el derecho a usarlos.
- ✓ Simplemente asegúrate de que sabes identificar cuál estás utilizando y porqué.
- ✓ Asegúrate de que es una elección consciente y que no lo haces únicamente porque no sabes utilizar otro más adaptativo.

Ejercicio 3. Exposición (gradual).

¿Para qué sirve? Para vencer miedos irracionales y mejorar.

¿Cuándo usarlo? Cada día existen oportunidades para interacciones interpersonales, son una oportunidad de practicar y salir de tu zona de confort.

¿Cómo hacerlo? Intenta, de manera gradual, atreverte a hacer algo que normalmente no harías (preguntar en clase, realizar un halago a un amigo, aprender a iniciar conversaciones y romper el hielo con un desconocido, solicitar información...)

¿Cuándo pedir ayuda?

Señales claras de que ya no basta con recursos individuales.

- ✦ Te cuesta hacer amigos (iniciar conversaciones, sacar temas de conversación).
- ✦ Tener que gestionar un conflicto interpersonal te crean angustia y te paraliza.
- ✦ Prácticamente no tienes amigos, a menudo tienes relaciones conflictivas que no funcionan aunque no siempre sabes identificar por qué.
- ✦ Te sientes utilizado por los demás, y detectas una historia con un patrón de abusos y revictimización a lo largo de distintos periodos y relaciones de tu vida”
- ✦ Tus relaciones familiares, personales y laborales son una fuente de estrés e insatisfacción en vez de ser una fuente de apoyo mutuo.
- ✦ Ser hábil socialmente no es una cuestión de todo o nada. Si quieres mejorar y aprender distintas técnicas, no tienes que esperar a que te afecte a tu funcionamiento diario, también puedes consultar a un psicólogo para tener un desempeño más óptimo, y no sólo cuando tu desempeño te causa problemas.

Recursos disponibles

- ✦ Otros capítulos de esta guía, como el de control de la ira o el de cuidar las relaciones, poner límites y saber decir que no, podrían interesarte.
- ✦ Portales que ofrecen artículos de divulgación y podcast sobre **comunicación no verbal**, escucha activa y empatía, basados en evidencia **ej. Psicología y Mente / La Mente es Maravillosa / Entiende tu mente**.
- ✦ Talleres de Teatro o improvisación (busca en la universidad, ayuntamiento, barrio, etc.), te ayudarán a “coger tablas”, perder la vergüenza y practicar interacciones. Por ejemplo, en la URJC puedes consultar: <https://www.urjc.es/estudiar-en-la-urjc/vida-universitaria/227-aula-de-teatro>
- ✦ También existen **escuelas de oratoria y club de debates** donde practicar la comunicación asertiva y el control del lenguaje verbal y no verbal en público. Algunos ejemplos en Madrid:
- ✦ Madrid **Toastmasters** Club (es el club más antiguo de España y opera íntegramente en inglés. Se reúne los miércoles por la tarde en la zona de Plaza de España) o Excelencia Toastmasters (Un club de referencia para aprender oratoria en español. Sus reuniones son el 2.º y 4.º miércoles de cada mes en la zona centro)

- ✦ **Sociedad de Debates Complutense (SDC):** Con sede en la Facultad de Derecho de la UCM, es uno de los referentes históricos en Madrid.
- ✦ **Sociedad de Debate UC3M:** La Universidad Carlos III organiza una de las ligas de debate más importantes y cuenta con su propio club de formación.
- ✦ **Club de Debate de la Universidad Pontificia Comillas:** Conocido por organizar el prestigioso [Torneo Baltasar Gracián](#)
- ✦ **Club de Debates Urbanos** en el **Círculo de Bellas Artes**, este club se centra en el análisis crítico, la reflexión política y social, y la participación ciudadana.

Referencias

- Caballo, V. E. (2007). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales* (7.ª ed.). Siglo XXI.
- Bueno Pérez, I. (2023). *Habilidades sociales*. Editex.
- Carrasco, M. Á. y Labrador, F. J. (2008). Entrenamiento en habilidades sociales. En F. J. Labrador (Ed.), *Técnicas de modificación de conducta* (pp. 513-535). Pirámide.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396 <https://doi.org/10.1037/h0054346>

“El problema no es no estar de acuerdo en todo con los demás, el problema es cómo gestionamos los desacuerdos y los conflictos. Aprender a ponerse de acuerdo y cooperar es una habilidad transversal fundamental para la vida.”

Ainhoa Romero Hernández.

Oficina Universidad Saludable. Universidad Rey Juan Carlos

“Atreverse a poner límites es tener el coraje de amarnos a nosotros mismos, aun cuando corremos el riesgo de decepcionar a otros”

B.Brown

Las relaciones humanas son uno de los **pilares fundamentales de nuestro bienestar** emocional, pues suponen **apoyo, pertenencia y sentido**, pero también pueden convertirse en fuente de tensión cuando no se gestionan de manera consciente y sana. Cuidar las relaciones implica cultivar vínculos basados en el respeto mutuo, la escucha activa y la autenticidad: no es sólo gestionar conflictos, sino relacionarnos de forma que todas las partes implicadas en una relación puedan sentirse seguras y valoradas.

En este proceso, **poner límites** se convierte en una **habilidad esencial**. Los límites no son barreras que separan, sino puentes que permiten relacionarnos desde la honestidad y preservar lo que cada persona necesita para sentirse bien. Establecerlos de manera clara y respetuosa es un acto de autocuidado y, al mismo tiempo, un gesto de cuidado hacia el otro, porque permite que la relación se mantenga sana, equilibrada y libre de expectativas dañinas.

Sin embargo, incluso con límites saludables, **los conflictos interpersonales son inevitables**. Forman parte de cualquier relación, por lo que la clave no está en evitarlos, sino en gestionarlos desde la comprensión, utilizando el diálogo para explorar necesidades, emociones y perspectivas. Cuando se abordan con firmeza y responsabilidad, los conflictos pueden convertirse en oportunidades para fortalecer el vínculo, mejorar la comunicación y profundizar la confianza mutua.

En definitiva, **cuidar una relación no significa que no haya desacuerdos**, sino que existe el compromiso de sostenerla con respeto, claridad y empatía. Aprender a establecer límites y a transitar los conflictos con madurez es lo que permite que nuestras relaciones crezcan, se renueven y se mantengan **sanas a largo plazo**.

Ejemplo:

María y Pablo son compañeros de universidad y suelen trabajar juntos en trabajos de grupo. A María le gusta que todo quede muy organizado y con antelación a la fecha límite de entrega, mientras que Pablo trabaja mejor improvisando y apura hasta el final. Cuando empiezan un nuevo trabajo, las diferencias generan tensión: Pablo entrega partes incompletas a última hora y María se siente desbordada.

¿Por qué suele ocurrir que nos cueste poner límites? Factores que influyen

Personales	Sociales
Expectativas	Diferentes estilos entre emisor y oyente
Falsas creencias	Aprendizaje vicario
Miedo al rechazo	Modelado (aprendizajes previos)
Repertorio limitado por falta de aprendizaje	Condicionamiento Operante (el entorno refuerza la conducta de poner límites)
Dificultades gestión emocional propia	Entorno desadaptativo (personas que se relacionan de manera explotadora y no quieren perder privilegios adquiridos)
	Dificultades de gestión emocional en el entorno

1. Diferencias en los estilos de comunicación y expectativas no expresadas

Cada persona expresa sus necesidades de manera distinta: algunas lo hacen de forma directa o incluso impositiva, mientras que otras se comunican de manera más pasiva. Cuando estos estilos no coinciden, es frecuente que surjan malentendidos, ambigüedades, suposiciones erróneas y frustración.

Además, en ocasiones esperamos que la otra persona “adivine” lo que necesitamos sin decirlo explícitamente, lo que genera tensiones y decepción cuando esas expectativas no se cumplen.

2. Miedo al rechazo

Muchas personas no han aprendido a establecer límites saludables o sienten miedo al intentarlo, ya sea por temor al rechazo, por evitar conflictos o por una baja autoestima que refuerza la necesidad de aceptación y aprobación externa. Para satisfacer esa necesidad, tienden a sobreadaptarse a las expectativas de los demás, priorizan constantemente las necesidades ajenas sobre las propias y, cuando intentan escucharse a sí mismas, pueden sentirse egoístas o culpables. En muchos casos, han interiorizado la idea de que poner límites genera malestar en los otros porque, en el pasado, fueron reprendidas por expresar sus necesidades; así aprendieron que callar era la forma más segura de no incomodar ni generar conflictos. Como consecuencia, se crean relaciones desequilibradas que alimentan el malestar y el resentimiento, hasta que finalmente ese malestar acumulado “explota” de manera desproporcionada y en momentos poco oportunos.

3. Experiencias previas o aprendizajes familiares

La forma en que aprendimos a gestionar los conflictos durante la infancia influye profundamente en cómo nos relacionamos en la vida adulta. Crecer en familias donde se evitaba hablar de los problemas, donde el conflicto se vivía de manera explosiva o en entornos en los que se premiaba complacer a los demás moldea nuestra manera

de actuar. Estos modelos tempranos nos enseñan qué es “seguro” o “peligroso” en una relación y, con el tiempo, condicionan cómo afrontamos los límites, las diferencias y las necesidades propias en la adultez.

4. Inadecuada gestión emocional

La inadecuada gestión emocional, especialmente de la rabia, afecta directamente la capacidad de poner límites y manejar conflictos de manera saludable. Cuando la rabia se reprime o no se reconoce, se convierte en tensión interna y resentimiento, lo que dificulta expresar necesidades con claridad y asertividad. En lugar de servir como una señal protectora -que indica que algo nos incomoda o vulnera nuestros límites-, se convierte en culpa, frustración o ansiedad. Además, cuando sentimos estrés o cansancio, es más difícil comunicarnos con calma, poner límites, o escuchar con empatía.

¿Cómo se manifiesta? Señales de alerta

Área	Señales frecuentes
Pensamientos	“Si le digo que no se va a enfadar”.
Emociones	Incomodidad, incompreensión, resentimiento.
Conductas	Evitación, escalada de agresividad, dinámicas de control y dependencia, conductas pasivo-agresivas, sarcasmo.
Cuerpo	Tensión creciente

1. Sensación constante de incomodidad o invasión. Te cuesta decir “no” y luego te sientes culpable o molesta; sientes que los demás deciden demasiado por ti; notas que accedes a cosas que no quieres por evitar problemas.

2. Acumulación de tensión o resentimiento. Cuando no se expresan los límites: se guardan las emociones, explotas más adelante, o aparece distancia emocional.

3. Comunicación pasivo-agresiva, silencios tensos, indirectas, sarcasmo, evitar conversaciones necesarias.

4. Conflictos que escalan rápidamente, discusiones que pasan de 0 a 100 sin motivo claro, reacciones exageradas, reproches acumulados.

5. Evitación constante. Se evita hablar de lo que molesta, se posponen conversaciones importantes, se hace “como si nada”. A corto plazo reduce tensión, pero a largo plazo deteriora la relación.

6. Sensación de desgaste emocional. Cuando una relación desborda nuestros límites puede aparecer: ansiedad, cansancio mental, irritabilidad frecuente, pérdida de motivación para interactuar.

7. Dinámicas de control o dependencia. O bien una persona impone decisiones, horarios o preferencias, o bien una depende emocionalmente para validar sus decisiones desde una posición pasiva. Ambas señales indican límites difusos o inexistentes.

Mini test ¿Te reconoces?

Marca los que te ocurran con frecuencia:

1. Cuando algo me molesta en una relación, lo guardo para mí y espero a que “se pase”, aunque termine acumulando malestar.
2. Me cuesta decir “no” incluso cuando algo no puedo o no quiero hacerlo, por miedo a decepcionar o generar conflicto.
3. En discusiones importantes, suelo evitar hablar del tema para no empeorar la situación.
4. Muchas veces priorizo las necesidades de los demás sobre las mías, incluso cuando me perjudica.
5. Cuando alguien traspasa un límite mío, me siento incómodo, pero no sé cómo expresarlo de manera clara y respetuosa.
6. En conflictos, me enfoco más en “tener razón” que en entender la perspectiva de la otra persona.

✦ **Nota:** Si marcaste 3 o más, puedes tener dificultades a la hora de expresar necesidades, poner límites e incluso a mostrar una tendencia a evitar el conflicto.

Preguntas para reflexionar

Puedes elegir una o varias para escribirlas en tu cuaderno.

1. ¿Qué situaciones me suelen incomodar, pero aun así las acepto por miedo a decepcionar o quedar mal?
2. ¿Qué señales me da mi cuerpo o mis emociones cuando un límite personal está siendo cruzado?
3. ¿Qué patrones repito en mis relaciones que ya no me sirven?
4. ¿Qué tipo de persona soy cuando estoy en una relación que me cuida? ¿Qué cambia en mí?
5. ¿Cómo reacciono habitualmente ante el conflicto? (ej. evito, me bloqueo, exploto, cedo demasiado...)
6. ¿Qué conflictos pasados me enseñaron algo valioso?

Comportamientos dañinos vs comportamientos más saludables

Dañino	Saludable	Ejemplo
Aceptar cargas que no me corresponden	Negociar responsabilidades y repartir tareas de forma equilibrada	En un trabajo en grupo te cargan con lo difícil: “Podemos revisar el reparto, así todos hacemos una parte equivalente.”
No expresar molestias para evitar conflicto	Comunicar lo que te incomoda antes de explotar o acumular tensión	Tu compañero de piso hace ruido por la noche: “¿Podrías bajar el volumen por las noches? Me cuesta dormir.”
Ceder siempre “para que haya paz”	Buscar una solución justa donde ambas partes se sientan escuchadas	En un debate con un amigo: no dices “Tienes razón en todo”, sino “Veo tu punto, y esto es lo que pienso yo.”
Tomarme todo como ataque personal	Separar la crítica de tu valor personal	Un profesor te corrige un trabajo y piensas “soy un desastre”; lo sano: “Esta parte puede mejorar, y puedo aprender de esto.”
Evitar conversaciones incómodas	Abordarlas con calma, escogiendo un buen momento	Hablas con tu amigo sobre algo que te dolió, pero eliges un momento tranquilo, no en pleno estrés.
Pensar que poner límites es egoísta	Entender que es autocuidado y fortalece las relaciones	Dices que no a quedar un día porque necesitas descansar antes de un examen.
Mandar indirectas, esperar que el otro “adivine”	Pedir lo que necesitas de forma explícita	En vez de “ay, qué cansada estoy...”, dices: “¿Podrías echarme una mano con esto?”
Hablar desde el reproche (“siempre”, “nunca”)	Hablar desde la experiencia personal y sin generalizar	“Cuando llegas tarde me siento ignorado”, en vez de “Nunca te importa lo que yo digo.”
Suponer lo que piensa el otro sin preguntar	Hacer preguntas abiertas y escuchar activamente	En vez de pensar “pasa de mí”, dices “Estos días te noto distante, ¿todo bien?”
Desconectarme emocionalmente durante un conflicto	Expresar lo que sientes sin bloquearte	“Necesito un momento para ordenar mis ideas, pero quiero hablarlo contigo.”
Intentar resolver un conflicto cuando estoy muy alterado	Parar, regularte y volver a conversar	“Me estoy notando muy tenso, ¿te parece si lo hablamos en 20 minutos?”

Estrategias y ejercicios para mejorar las relaciones, poner límites y resolver conflictos interpersonales

Ejercicio 1. Mapeo de relaciones

¿Para qué sirve? Clarificar y entender cómo se conectan las personas en mi vida y cómo influyen esas relaciones en mi bienestar.

¿Cuándo usarlo? En cualquier momento de reflexión.

¿Cómo hacerlo? Lee esta tabla, reflexiona y rellena los espacios en blanco.

	Dañinas	A mejorar	Sanas
S	Te sientes peor después de verla.	Hay afecto, pero también tensiones frecuentes.	Te sientes seguro, respetado y valorado.
I	Tus límites se ignoran o se cruzan repetidamente.	A veces te sientes escuchado, otras no.	Puedes decir “no” sin miedo.
G	Predomina el control, chantaje, desprecio o manipulación.	Los límites se negocian, pero no siempre se respetan.	Hay apoyo mutuo.
N	No puedes ser tú misma.	Hay malentendidos habituales.	Puedes ser quien eres.
O			El diálogo es transparente y sin juegos.
S			
Q	Tomar distancia física o emocional.	Conversar desde la calma.	Cuidarla.
U	Pedir apoyo externo (amistades, equipo educativo, profesional).	Aclarar qué necesitas	Dar y recibir de forma equilibrada.
É		Revisar acuerdos y expectativas.	Ser honesto y respetuoso
H	Establecer límites firmes y no negociables.	Practicar comunicación asertiva.	Reconocer los avances y aprendizajes.
A	Evaluar si debe terminarse la relación.	Ajustar límites de forma clara.	
C			
E			
R			
	¿A quién de mi entorno colocaría aquí?*	¿A quién de mi entorno colocaría aquí?*	¿A quién de mi entorno colocaría aquí?

✓ Céntrate en las relaciones que has marcado en tu tabla como relaciones sanas y reflexiona para tomar conciencia de por qué funciona:

- ¿Qué cosas hace esta persona que me hacen sentir bien?
- ¿Qué actitud tiene hacia mí?
- ¿Qué comportamientos mantienen nuestra relación segura y equilibrada?
- Detecta tu parte: ¿Qué aportas tú a esa relación sana?

✓ ¿Qué hago yo para que esta relación sea sana?

✓ ¿En qué soy una buena compañera/amiga/pareja para esta persona?

✓ ¿Qué comportamientos míos ayudan a que el vínculo sea seguro?

✓ Reflexiona de qué manera puedes mejorarlas aún más. Las relaciones sanas hay que cuidarlas, nutrirlas, por ello, sirve preguntarnos: “¿Qué acción puedo hacer para seguir cuidando esta relación?” Termina escribiendo: “Para mantener esta relación sana, me comprometo a...” Lo importante es que sea pequeño, realista y aplicable hoy.

- Agradecer algo que valoro
- Pasar tiempo de calidad
- Preguntar cómo está sinceramente
- Ser clara con mis límites para mantener equilibrio
- Reconocer sus esfuerzos
- Proponer una actividad juntos
- Decir algo positivo que nunca digo

✓ Después de haber trabajado las relaciones sanas, trabaja las relaciones que has detectado como dañinas o a mejorar (son las que tienen los dos asteriscos en la tabla). Para ello utiliza el ejercicio 2 (semáforo de límites y el ejercicio 3 (mis líneas rojas) que veremos a continuación.

Ejercicio 2. El "semáforo de límites"

¿Para qué sirve? Aprender a diferenciar entre situaciones tolerables, incómodas y dañinas.

¿Cuándo usarlo? Cuando notes que tienes que poner límites en distintos ámbitos.

¿Cómo hacerlo?

✓ Divide una hoja en 3 colores:

- Verde: lo que aceptas sin problema (ej. pedirte apuntes ocasionalmente).
- Amarillo: situaciones que te generan incomodidad (ej. que te escriban para trabajo en grupo a cualquier hora).

- Rojo: aquello que NO estás dispuesta/o a aceptar (ej. que un compañero deje todo el trabajo para ti).
- ✓ Haz una lista de ejemplos de tu vida en todos los ámbitos (ej. laboral, académico, pareja, familia, amistades...etc.)
- ✓ Puedes ordenar los ejemplos (tanto en amarillo como en rojo) desde lo que menos te cuesta a los que más y empezar a formular límites para cada ejemplo. Es recomendable comenzar con los amarillos para ir pasando progresivamente a los rojos. Ejemplo de límite: “A partir de ahora, no responderé mensajes del grupo de trabajo después de las 20:00.”

Ejercicio 3. "Mis líneas rojas"

¿Para qué sirve? Este ejercicio complementa al anterior, pues una vez identificadas las situaciones en cualquier ámbito que no estás dispuesta/o a aceptar y/o tolerar, sirve para profundizar en la puesta de límites.

¿Cuándo usarlo? Cuando sientas malestar y necesites poner límites en cualquier ámbito.

¿Cómo hacerlo? En primer lugar, puedes elegir las dos o tres peores situaciones que tienes en la esfera roja del “semáforo” del ejercicio anterior.

✓ A continuación, piensa en cada situación e identifica tus señales de alerta o malestar en el cuerpo (ej. rabia en la mandíbula, taquicardia, ansiedad en el pecho, nudo en el estómago...etc.) así como en qué necesitas.

✓ Ahora define tus líneas rojas escribiendo frases que empiecen por:

- “No permitiré...” (ej. “no permitiré que invaliden mis emociones”).
- “Necesito que...” (ej. “necesito que respeten mi tiempo libre sin exigencias inesperadas”)
- “Si ocurre..., haré...” (ej. “Si alguien me habla con faltas de respeto, me retiraré de la conversación”).

✓ Por último, formula tus límites o líneas rojas de manera clara y respetuosa siguiendo la siguiente estructura:

- “Cuando ocurre X, yo me siento Y. Necesito Z. A partir de ahora haré...” (ej. “Cuando se me piden tareas a última hora, me siento desbordada. Necesito más previsión. A partir de ahora, si pasa, no asumiré la tarea.”)

✓ Cuando lo hagas, observa cómo reaccionas y reflexiona las siguientes preguntas:

- “¿Me siento más tranquilo?”
- “¿Siento culpa? ¿De dónde viene?”
- “¿Me respetaron el límite? ¿Lo respeté yo?”

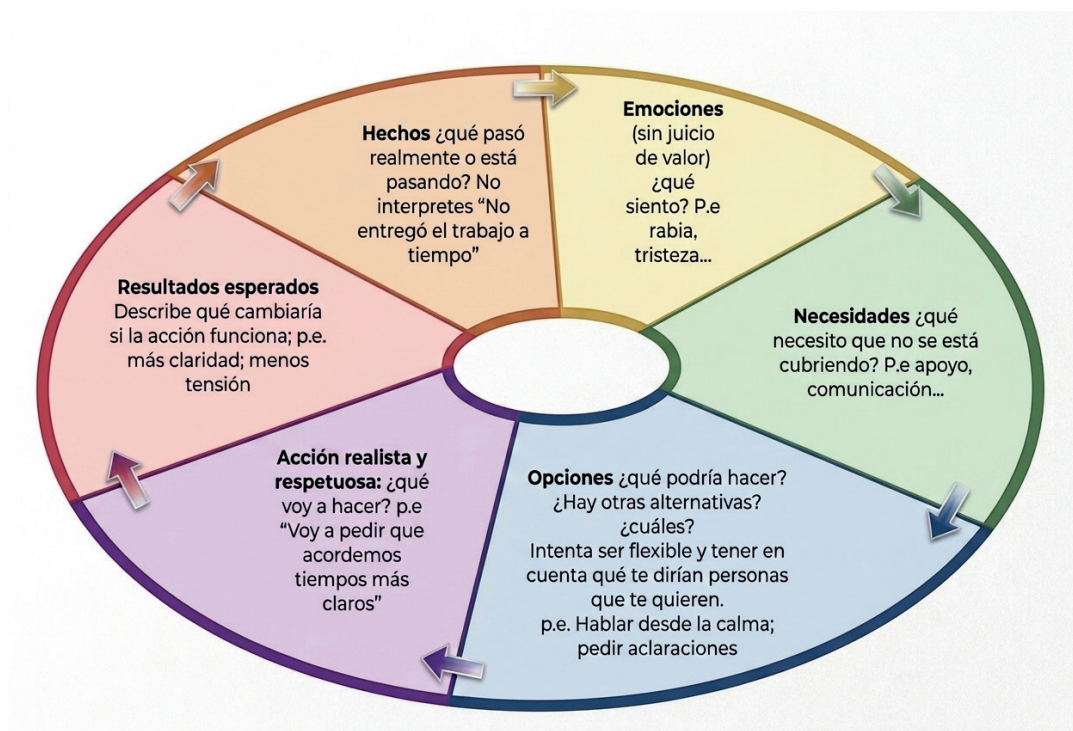
- “¿Qué puedo mejorar para la próxima vez?”
- ✓ Por último, felicítate por haberlo hecho o intentado.

Ejercicio 4. "La rueda del conflicto"

¿Para qué sirve? Clarificar el origen real de un conflicto. La rueda transforma el conflicto de una “maraña emocional” a un mapa claro, con el objetivo de responder o actuar conscientemente y no de forma impulsiva.

¿Cuándo usarlo? Previo a abordar un conflicto para tenerlo claro antes de actuar.

¿Cómo hacerlo? Haz un círculo dividido varias partes.



¿Cuándo pedir ayuda?

- ✦ Si sientes malestar significativo que interfiere en tu vida.
- ✦ Si sientes miedo de expresar tus opiniones, pedir algo o poner límites.
- ✦ Si tienes discusiones frecuentes que nunca se resuelven, o siempre terminas cediendo por evitar más conflicto.
- ✦ Si notas que estás cambiando tu forma de ser y/o bajando tu autoestima para no molestar, evitar enfados o mantener la paz.

Recursos que puedes usar en la universidad

- ✦ Oficina de Universidad Saludable <https://www.urjc2030.es/prus/>
- ✦ Unidad de Igualdad <https://www.urjc2030.es/ui/>
- ✦ Unidad de Diversidad <https://www.urjc2030.es/ud/>
- ✦ Video “Autoestima y límites”
- ✦ Sesión 1: <https://tv.urjc.es/video/69201a12ae7edffe117855bc>
- ✦ Sesión 2: <https://tv.urjc.es/video/69201d8bae7edffa1502eb9>
- ✦ Píldora sobre poner límites: <https://tv.urjc.es/video/magic/nyht2u30ylcgsc0wkwg88os488gskgo>

Bibliografía

- Martínez Novoa, M. (2024). *Que sea amor del bueno: Por qué la responsabilidad afectiva es clave en tus relaciones*. Vivir Mejor
- Mansukhani, A. (2023) *Condenados a entendernos. La interdependencia o el arte de mantener relaciones sanas*. Sine Qua Non
- Nicolasa, C. (2025). *Es manipulación y no lo sabes Desactiva las trampas emocionales en todos los ámbitos de tu vida*. Zenith.

“Las relaciones genuinas dependen primero de una relación sana con nosotros mismos.” (S.Choquette)

25 | Gestión de la ira

Leticia M.^a Olave Porrúa.

Universidad Complutense de Madrid

Itziar Iruarrizaga.

Universidad Complutense de Madrid

“Cualquiera puede enfadarse, eso es fácil; pero enfadarse con la persona correcta, en la medida correcta, en el momento correcto y de la manera correcta... eso no es fácil”
Aristóteles (filósofo griego)

La ira es una emoción básica que aparece cuando percibimos una injusticia, una frustración o una **amenaza hacia nuestros límites o necesidades**. En términos sencillos, es una reacción emocional que nos **prepara para defendernos** o corregir una situación que sentimos como injusta. Por eso, la ira no es necesariamente negativa: tiene una función adaptativa y protectora. Nos alerta de que algo importante está ocurriendo (ej. que alguien ha cruzado un límite o que una meta se ha visto bloqueada) y **moviliza energía para actuar**. Desde la psicología de las emociones, se entiende que la ira forma parte del sistema natural de regulación y supervivencia, ayudándonos a reaccionar ante obstáculos, defender nuestros derechos o expresar desacuerdo (Gross, 2015; Novaco, 2010). El **problema** aparece cuando la **intensidad, la frecuencia o la forma de expresarla dejan de ser proporcionales** a la situación.

Cuando la ira se vuelve muy intensa, dura demasiado o se expresa de manera impulsiva o agresiva, puede dejar de cumplir su función adaptativa y convertirse en un problema de regulación emocional. En el contexto universitario, esto puede manifestarse de distintas formas: discusiones con compañeros o profesores, dificultades para concentrarse tras situaciones frustrantes (como una mala nota o una sobrecarga académica), problemas para dormir después de conflictos o una sensación constante de irritabilidad que afecta la motivación y el bienestar (Whiting et al., 2023). Además, la ira mal gestionada puede **interferir** con el trabajo en grupo, la convivencia y las relaciones sociales, elementos clave en la vida universitaria. **Aprender a reconocerla**, comprender qué la activa y desarrollar estrategias para **regularla** permite transformar esa energía emocional en respuestas más reflexivas y constructivas, favoreciendo tanto el rendimiento académico como la salud mental (Soltani et al., 2024).

La ira **no es algo que tengas que eliminar**, sino una emoción que puedes aprender a escuchar, comprender y dirigir. Aceptar la ira no significa dejarse llevar por ella, sino reconocerla como una señal válida que, bien gestionada, puede ayudarte a conocerte mejor y a tomar decisiones más conscientes. A continuación, te damos algunas claves que te pueden ayudar en la gestión de la ira.

Ejemplo:

Marcos estaba trabajando en grupo para un proyecto importante cuando sintió que sus ideas no eran tomadas en cuenta. Poco a poco, la frustración se convirtió en enfado y terminó reaccionando de forma impulsiva durante la reunión. Después, se quedó con una sensación incómoda y le costó retomar el trabajo. Con el tiempo, entendió que no era solo la situación, sino cómo había gestionado lo que sentía.

¿Por qué suele ocurrir? Factores que influyen

Académicos	Emocionales	Personales / Sociales
Recibir una mala nota inesperada	Sentirse injustamente tratado	Críticas directas o percibidas
Plazos muy ajustados o acumulados	Sensación de fracaso	Conflictos con compañeros
Errores en calificaciones o evaluaciones	Frustración por no llegar a objetivos	Falta de reconocimiento
Trabajo en grupo desigual (otros no cumplen)	Sentirse ignorado o no escuchado	Compararse constantemente con otros
Interrupciones constantes al estudiar	Acumulación de estrés sin descanso	Presión familiar o social
Falta de claridad en las instrucciones	Sensación de pérdida de control	Comentarios pasivo-agresivos

“La ira señala un límite; gestionarla te permite expresarlo sin dañarte ni dañar.”

¿Cómo se manifiesta? Señales de alerta

Área	Señales frecuentes
Pensamientos	“Esto es injusto”, “Siempre me pasa a mí”, “No puedo con esto”, “Los demás no hacen nada bien”, “Voy a explotar”.
Emociones	Irritabilidad, frustración, enfado intenso, impaciencia, sensación de estar desbordado.
Conductas	Responder de forma brusca, discutir, aislarse, procrastinar, abandonar tareas, reaccionar impulsivamente.
Cuerpo	Tensión muscular, mandíbula apretada, aumento del ritmo cardíaco, calor corporal, respiración agitada, dolores de cabeza.

Mini test ¿Te reconoces?

Marca los que te ocurran con frecuencia:

1. Me enfado con facilidad cuando las cosas no salen como esperaba (ej. con notas o trabajos).
2. Reacciono de forma impulsiva (respondo mal, discuto o digo cosas que luego me arrepiento).
3. Siento irritación o tensión acumulada durante varios días.
4. Me cuesta concentrarme o estudiar cuando estoy enfadado.
5. Doy muchas vueltas a lo que me ha molestado y no consigo soltarlo.
6. Noto señales físicas cuando me enfado (tensión, calor, respiración acelerada...).

✦ **Nota:** Si marcaste 3 o más, puedes tener dificultades a la hora de expresar necesidades, poner límites e incluso a mostrar una tendencia a evitar el conflicto.

Preguntas para reflexionar (autoconocimiento)

Puedes elegir una o varias para escribirlas en tu cuaderno.

1. ¿En qué situaciones recientes he sentido ira y qué tenían en común?
2. ¿Qué suelo pensar justo antes de reaccionar cuando me enfado?
3. ¿Cómo expreso normalmente mi ira y qué consecuencias tiene en mis estudios o relaciones?
4. ¿Qué hay debajo de mi enfado (ej. frustración, miedo, cansancio)?

Frases automáticas VS versiones más empáticas

Lo que me digo	Lo que necesito escuchar
“Esto es insoportable”	“Es incómodo, pero puedo atravesarlo sin perder el control.”
“Siempre me tratan injustamente”	“Puede que no controle la situación, pero sí cómo la manejo.”
“No puedo concentrarme con esta rabia”	“Puedo darme una pausa breve y luego retomar.”

Lo que me digo	Lo que necesito escuchar
“No soporto a este profesor”	“Esto me frustra, pero puedo elegir cómo responder.”
“Voy a explotar”	“Puedo parar un momento, respirar y bajar la intensidad.”
“Todo me sale mal hoy”	“Este es un momento difícil, no un día perdido.”

Estrategias y ejercicios para manejarlo

A corto plazo. Para momentos intensos

Ejercicio 1: Técnica STOP

¿Para qué sirve? Para frenar reacciones impulsivas cuando la ira aparece de forma intensa.

¿Cuándo usarlo? En discusiones, antes de responder a un mensaje, o cuando sientes que vas a “explotar”.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ S – Stop (Para): Detente físicamente. No actúes de inmediato.
- ✓ T – Toma aire: Haz 3–5 respiraciones lentas y profundas.
- ✓ O – Observa: Identifica qué estás sintiendo (ira, frustración) y qué estás pensando.
- ✓ P – Procede: Actúa de forma más consciente, no impulsiva.

Ejercicio 2: Respiración 4–6

¿Para qué sirve? Reducir la activación física de la ira (corazón acelerado, tensión).

¿Cuándo usarlo? Cuando notes síntomas físicos intensos: calor, presión en el pecho, mandíbula tensa.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Inhala por la nariz durante 4 segundos.
- ✓ Exhala lentamente por la boca durante 6 segundos.
- ✓ Repite entre 5 y 10 veces.
- ✓ Concéntrate solo en el aire entrando y saliendo.

A medio plazo. Para entender y gestionar

Ejercicio 3: Diario de la ira

¿Para qué sirve? Para identificar patrones, desencadenantes y formas habituales de reaccionar, así como para tomar conciencia de la propia emoción.

¿Cuándo usarlo? Al final del día o tras una situación que te haya activado emocionalmente.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Después de un momento de enfado, escribe brevemente qué ocurrió.
- ✓ Anota qué pensaste (“no es justo”, “no puedo con esto”).
- ✓ Describe cómo reaccionaste y qué sentiste en el cuerpo.
- ✓ Reflexiona: ¿qué podrías hacer diferente la próxima vez?

Ejercicio 4: Reencuadre de pensamientos

¿Para qué sirve? Para reducir la intensidad de la ira cambiando la interpretación de la situación.

¿Cuándo usarlo? Cuando notes que tus pensamientos están aumentando tu enfado o que estás entrando en un bucle mental con pensamientos rumiativos sobre lo que ha ocurrido y lo enfadado que estás.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Detecta el pensamiento automático (“lo hacen fatal”, “esto es un desastre”).
- ✓ Cuestiónalo: ¿es 100% cierto?, ¿hay otra forma de verlo?
- ✓ Sustitúyelo por uno más equilibrado (“no ha salido como quería, pero puedo solucionarlo”).
- ✓ Observa cómo cambia tu emoción.

A largo plazo. Para construir hábitos y resiliencia

Ejercicio 5: Identificación de señales tempranas

¿Para qué sirve? Para detectar la ira antes de que se vuelva intensa y poder actuar a tiempo.

¿Cuándo usarlo? De forma preventiva, revisándolo regularmente y aplicándolo en el día a día.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Haz una lista de tus primeras señales de enfado (pensamientos, sensaciones físicas, conductas).
- ✓ Ordénalas de menor a mayor intensidad.
- ✓ Asocia una acción preventiva a cada señal (respirar, parar, salir a caminar).
- ✓ Practica intervenir en las primeras señales, no cuando ya estás desbordado.

Ejercicio 6: Descarga salvable de la ira

¿Para qué sirve? Para liberar la energía acumulada de forma segura y no dañina.

¿Cuándo usarlo? Cuando sientas acumulación de tensión o enfado sostenido a lo largo de un día.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Elige una actividad que te permita soltar tensión (ejercicio físico, escribir, hablar con alguien).
- ✓ Dedica al menos 10–20 minutos a esa actividad.
- ✓ Evita formas destructivas (gritar, romper cosas, discutir).
- ✓ Observa cómo disminuye la intensidad emocional después.

¿Cuándo pedir ayuda?

Gestionar la ira por tu cuenta es posible en muchos casos, pero hay momentos en los que buscar apoyo es una decisión necesaria y responsable. Pedir ayuda no significa que hayas “fallado”, sino que estás reconociendo que necesitas más recursos para manejar lo que te está pasando.

Además, conviene buscar ayuda si te aíslas, pierdes motivación o sientes desesperanza, o si la ira viene acompañada de otras emociones intensas como ansiedad, tristeza o sensación de desbordamiento constante. En estos casos, contar con apoyo profesional (como orientación psicológica universitaria o terapia) puede ayudarte a entender mejor lo que ocurre y a desarrollar herramientas más ajustadas a tu situación.

Pedir ayuda a tiempo no solo reduce el malestar, sino que también previene que el problema se agrave y afecte a más áreas de tu vida. Es un paso hacia el cuidado personal y el bienestar a largo plazo.

Pide ayuda si...

- ✦ Si sientes que la ira aparece con mucha frecuencia o intensidad y te cuesta controlarla.

- ✦ Si esto afecta a tu sueño, tus estudios o tus relaciones.
- ✦ Si reaccionas de forma impulsiva (discusiones, gritos, respuestas de las que luego te arrepientes).
- ✦ Si te aíslas, pierdes motivación o sientes desesperanza.
- ✦ Si la ira interfiere en tu concentración o rendimiento académico.
- ✦ Si, a pesar de intentarlo, no consigues cambiar cómo reaccionas.

Recursos disponibles

- ✦ Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional* (D. González Raga y F. Mora, Trad.). Editorial Kairós. (Obra original publicada en 1995).
- ✦ Ellis, A. y Tafrate, R. C. (2013). *Controle su ira antes de que ella le controle a usted: Cómo dominar las emociones destructivas*. Paidós.

Referencias

- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Novaco, R. W. (2010). Anger and psychopathology. In M. Potegal, G. Stemmler, y C. Spielberger (Eds.), *International handbook of anger: Constituent and concomitant biological, psychological, and social processes* (pp. 465–497). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-0-387-89676-2_27
- Soltani Nezhad, M., y Delroba, M. (2024). Investigating the relationship between students' executive functions, emotion regulation, and academic achievement. *Discover Psychology*, 4(1), 120. <https://doi.org/10.1007/s44202-024-00238-y>
- Whiting, C., Bellaert, N., Deveney, C., y Tseng, W. L. (2023). Associations between sleep quality and irritability: Testing the mediating role of emotion regulation. *Personality and individual differences*, 213, 112322. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112322>

“No se trata de no sentir ira, sino de no dejar que decida por ti.”

V. Cómo afrontar problemáticas concretas



Patricia Catalá Mesón.

Universidad Rey Juan Carlos

“Cuando tu mente no para, aunque tú ya estés agotado”

La ansiedad es una **respuesta natural** del cuerpo y la mente ante situaciones que consideramos importantes, **inciertas o potencialmente amenazantes**. Es una señal de que algo nos importa, y su **función** principal es **prepararnos para actuar**, concentrarnos, estudiar, mejorar o protegernos. En este sentido, la ansiedad no es un enemigo, forma parte de nuestro sistema de adaptación.

Por eso, en pequeñas dosis, la ansiedad puede ser incluso útil. Sentir cierto **nivel de activación** antes de un examen, una exposición o una decisión importante puede ayudarnos a focalizarnos, estudiar mejor o estar más alertas (Egan et al., 2025). A esto lo llamamos ansiedad adaptativa, porque nos ayuda a prepararnos, rendir y avanzar.

El problema aparece cuando esa activación deja de cumplir una función útil. Cuando la ansiedad se vuelve constante, intensa o aparece incluso **cuando no hay un peligro real**, deja de ser una señal de preparación y se convierte en una señal de alarma **desproporcionada** (Guan et al., 2025). En lugar de ayudarte, te bloquea, te desgasta, te impide concentrarte, dormir o tomar decisiones. En ese momento, hablamos de ansiedad desadaptativa.

Y aquí entran las **preocupaciones**. En su forma útil, preocuparse sirve para prever, planificar o prepararse. El **pensamiento anticipatorio** (“tengo un examen, mejor empiezo a estudiar”) nos ayuda a actuar con responsabilidad.

Pero cuando las preocupaciones se vuelven repetitivas, exageradas o giran en torno a escenarios negativos, ya no ayudan (solo consumen energía mental y emocional) (Obando Posada et al., 2023). A eso lo llamamos **sobrepreocupación o rumiación**: dar vueltas a lo mismo, imaginar lo peor, buscar certezas que no existen, intentar controlarlo todo.

La preocupación, que al principio parecía una herramienta, empieza a convertirse en obstáculo. Ya no nos impulsa a actuar, sino que nos paraliza, nos hace dudar, evitar o procrastinar. Pensar no se convierte en preparación, sino en desgaste.

Por eso, podemos resumir la diferencia con esta idea:

Cuando la preocupación te ayuda a actuar, es útil.

Cuando solo te desgasta y te aleja de lo que valoras, es ansiedad.

Ejemplo:

Clara, 21 años, lleva días intentando estudiar, pero cada vez que piensa en el examen siente que el corazón se le acelera, se bloquea y evita abrir los apuntes. No es que no entienda la materia, lo que no sabe gestionar son sus pensamientos.

¿Por qué suele ocurrir? Factores que influyen

Factores académicos	Factores personales	Factores emocionales y sociales
Exámenes, plazos, competencia	Perfeccionismo, autoexigencia	Comparación en redes
Sobrecarga de tareas	Dudas sobre capacidades	Miedo al juicio o rechazo
Métodos de estudio ineficientes	Falta de control	Soledad, aislamiento
Incertidumbre sobre el futuro	Pensamientos catastrofistas	Falta de apoyo emocional

“No siempre podemos controlar los factores, pero sí cómo los interpretamos y cómo los vivimos.”

¿Cómo se manifiesta? Señales de alerta

La ansiedad no se vive igual en todas las personas. A veces se nota en el cuerpo, otras en los pensamientos, otras en las decisiones que dejamos de tomar. Lo importante es **reconocer cómo aparece en ti**.

Área	Señales frecuentes
Pensamientos	“No voy a poder”, “Seguro que sale mal”, “¿Y si fallo?”, compararme con otros, imaginar escenarios negativos.
Emociones	Intranquilidad, miedo, frustración, sensación de estar agobiado o sobrepasado.
Conductas	Procrastinar, evitar estudiar, aplazar exámenes, revisar todo mil veces, buscar distracciones.
Cuerpo	Taquicardia, tensión muscular, dolor de estómago, insomnio, nudo en la garganta.

Mini test ¿Te reconoces?

Marca los que te ocurran con frecuencia:

1. Me preocupo incluso cuando no tengo motivos claros.
2. Me bloqueo o evito tareas porque me generan ansiedad.
3. Mi mente no para, incluso cuando estoy cansado.
4. A veces siento tensión, palpitaciones o dificultad para respirar sin causa médica.
5. Me cuesta desconectar antes de dormir o descansar.
6. Me comparo con compañeros y siento que no estoy a la altura.

✦ **Nota:** Si marcaste 3 o más, puedes estar experimentando ansiedad significativa, y este capítulo (y quizás hablar con alguien) puede ayudarte.

Preguntas para reflexionar

Puedes elegir una o varias para escribirlas en tu cuaderno.

1. ¿Qué es lo que suelo evitar porque me despierta preocupación, miedo o ansiedad?
2. ¿Qué momentos del día o en qué situaciones noto más mi ansiedad?
3. Si mi ansiedad pudiera hablarme, ¿qué me estaría intentando decir? (“No quiero fallar”, “Esto es importante para ti”, “Tengo miedo de que te juzguen”, “Necesitas descansar”)
4. Y si yo pudiera responderle a mi ansiedad... ¿qué me gustaría decirle? (“Gracias por intentar protegerme, pero ahora no me estás ayudando”; “Voy a intentarlo, aunque salga imperfecto”)

Lo que me digo (frases automáticas) VS lo que necesito escuchar

Pensamiento automático	Versión más empática y realista
“No voy a ser capaz”	“Puedo no sentirme preparado, pero puedo intentarlo.”
“Todos van mejor que yo”	“Cada uno tiene su ritmo. Mi evolución también cuenta.”
“Si fallo, es porque no valgo”	“Fallar es humano. No define mi valor ni mis posibilidades.”
“Tengo que poder con todo”	“Puedo pedir ayuda. No tengo que hacerlo solo.”
“No quiero sentir esto”	“Lo que siento tiene un mensaje. No es peligroso, solo incómodo.”

No se trata de pensar en “positivo”, sino de pensar con **honestidad y amabilidad**.

Estrategias y ejercicios para manejar la ansiedad

A corto plazo. Para momentos intensos

Ejercicio 1: Respiración 4-6-4

¿Para qué sirve?: Ayudar a calmar el sistema nervioso, bajar la activación emocional y reducir síntomas físicos de ansiedad (taquicardia, tensión, bloqueo).

¿Cuándo usarlo?: Antes de un examen, cuando te bloques estudiando, o cuando sientas presión en el pecho, o cuando tu mente vaya demasiado rápido.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Inhala por la nariz contando 4 segundos.
- ✓ Mantén el aire durante 6 segundos.
- ✓ Exhala lentamente por la boca durante 4 segundos.
- ✓ Repite al menos 4 veces.

Ejercicio 2: Técnica STOP

¿Para qué sirve? Para detener la espiral de preocupación o pensamiento negativo automático y recuperar claridad mental.

¿Cuándo usarlo? Cuando estés a punto de evitar algo (como estudiar, ir a clase o hablar en público), o cuando entres en pensamientos de “¿y si...?”.

¿Cómo hacerlo?

Letra	Acción
S	Stop. Detente, no reacciones automáticamente
T	Toma aire. Respira profundamente
O	Observa lo que estás sintiendo, pensando y haciendo
P	Procede: elige conscientemente qué quieres hacer ahora

Ejercicio 3: Grounding 5-4-3-2-1 (volver al presente)

¿Para qué sirve? Ayudar a volver al presente cuando estás atrapado en pensamientos futuros (preocupaciones, anticipación, miedo).

¿Cuándo usarlo? En momentos de bloqueo, ansiedad anticipatoria, pánico o sobrepensamiento.

¿Cómo hacerlo?

Identifica...	Ejemplo
5 cosas que ves	la mesa, una mochila, un árbol, una persona...
4 cosas que sientes	la ropa, el aire, la silla, tu respiración
3 sonidos	teclado, pasos, voces
2 olores	café, perfume
1 sabor	agua, chicle

A medio plazo. Para entender y gestionar

Ejercicio 4: Caja de preocupaciones

¿Para qué sirve? Para ordenar tus preocupaciones, diferenciar lo que puedes controlar y aprender a soltar lo que no depende de ti. Preocuparse no cambia el futuro. Solo hace más difícil el presente.

¿Cuándo usarlo? Cuando te cueste dejar de pensar en un problema o cuando sientes que das vueltas mentalmente sin llegar a soluciones.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Escribe tus preocupaciones: (ej. “Y si suspendo”, “No sé si soy suficiente”, “Y si me equivoco”).
- ✓ Divide en dos columnas:

Lo que SÍ puedo controlar	Lo que NO depende de mí
Estudiar, pedir ayuda, planificar, descansar	Examen difícil, notas de otros, opiniones, resultados

- ✓ Decide cómo actuar en función de si lo puedes controlar o no: si lo puedes controlar elabora un plan de acción; sino, acepta y suelta.

Ejercicio 5: Diálogo con mi ansiedad

¿Para qué sirve?: Para comprender qué intenta proteger la ansiedad (aunque lo haga de forma incómoda) y empezar a responderle con calma y empatía.

¿Cuándo usarlo?: Cuando sientas pensamientos insistentes como “¿y si fallo?”, “tiene que salir perfecto” o “no puedo con esto”.

¿Cómo hacerlo:

✓ Completa este diálogo:

- Ansiedad: “¿Y si fallas?”
- Yo: “_____”
- Ansiedad: “Es que tienes que hacerlo perfecto.”
- Yo: “_____”

✓ Responde desde la comprensión, no desde la pelea.

Ejercicio 6: ¿Qué me estoy perdiendo cuando evito por ansiedad?

¿Para qué sirve? Para tomar conciencia de cómo la ansiedad o el miedo limitan oportunidades, relaciones o experiencias valiosas.

¿Cuándo usarlo? Cuando evites exponer, apuntarte a actividades, conocer gente o tomar decisiones por miedo.

¿Cómo hacerlo?

✓ Reflexiona (o escríbelo si quieres):

- ¿Qué cosas he dejado de hacer por miedo o ansiedad (ej. exponer, hablar, presentarme a algo, conocer a alguien)?
- ¿Qué oportunidades me gustaría recuperar, aunque ahora me den miedo?

✓ Esto no se trata de presionarte, sino de ser **consciente de lo que vales más que tu miedo**.

A largo plazo. Para construir hábitos y resiliencia

No son actividades puntuales, sino hábitos que fortalecen tu forma de pensar, sentir y actuar frente a los desafíos.

Hábito	¿Cómo ayuda?
Planificar sin rigidez	Construye seguridad sin exigir perfección
Movimiento (caminar, estirar, respirar)	Regula emociones y activa claridad mental
Estudio acompañado	Reduce aislamiento y mejora motivación
Limitar tiempo de preocupación digital	Protege tu atención, sueño y estado emocional.
Auto-habla empática	Mejora la forma de tratarte y aumenta resiliencia.

“La ansiedad no desaparece ignorándola, sino aprendiendo a escucharla sin obedecerla.”

¿Cuándo pedir ayuda?

- ✦ Si has sentido ansiedad intensa por más de **dos semanas**.
- ✦ Si evitas mucho estudiar, salir o socializar.
- ✦ Si has tenido síntomas físicos y no hay causa médica.
- ✦ Si tus preocupaciones no te dejan descansar o dormir.

Recursos que puedes usar en la universidad

- ✦ Servicio de atención psicológica de la universidad.
- ✦ Clark, D. A. y Beck, A. T. (2016). *Manual práctico para la ansiedad y las preocupaciones: La solución cognitiva conductual*. Editorial Desclee de Brouwe

Referencias

- Egan, S. J., Greene, D., Callaghan, T., Raghav, S., Funk, J., Badenbach, T., ... y Kopf-Beck, J. (2025). Worry and rumination as a transdiagnostic target in young people: a co-produced systematic review and meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 54(1), 17-40. <https://doi.org/10.1080/16506073.2024.2369936>
- Guan, S., Takahashi, T., Tomita, N., y Kumano, H. (2025). The chain mediation effect of rumination and worry between the intentionality and content dimensions of mind wandering and internalizing symptoms of depression and anxiety. *Scientific Reports*, 15, 21223. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-99249-5>
- Obando Posada, D. P., Cuervo Gil, T. J., Sandoval Reyes, J. G., y García Martín, M. B. (2023). Perfectionism, academic stress, rumination and worry: A predictive model for anxiety and depressive symptoms in university students from Colombia. *Emerging Adulthood*. <https://doi.org/10.1177/21676968231188759>

“Tu mente no es tu enemiga, solo necesita aprender a descansar.”

27 | Depresión

Irene Caro Cañizares.

Universidad a Distancia de Madrid.

“A veces, la peor compañía es la de tus propios pensamientos”

Según la Organización Mundial de la Salud, la depresión es un trastorno mental frecuente que afecta aproximadamente al 5,7% de la población adulta mundial y representa una de las principales causas de discapacidad a nivel global. La **sintomatología depresiva**, en función de su gravedad, puede afectar a nivel **cognitivo y emocional**, generando múltiples dificultades en la vida diaria, laboral y social, y pudiendo llevar, incluso, a una incapacidad permanente si es crónica y severa.

Uno de los sentimientos nucleares en la depresión es la **tristeza**, generalmente asociada a la pérdida (de un estatus, de una condición, de una persona o ser querido, de algo que se anhela...). La pandemia de la COVID-19, la inestabilidad geopolítica, la precariedad laboral, las dificultades de acceso a la vivienda y las altas tasas de desempleo, especialmente entre jóvenes, han ido generado en muchas personas un clima de incertidumbre prolongado en el tiempo y han propiciado muchos **contextos de pérdida y desesperanza**. Clásicamente la depresión se asociaba a aspectos internos de la persona y muy ligados a circunstancias particulares, pero ahora se conoce cada vez más el profundo impacto que los aspectos sociales, económicos, sanitarios y del **entorno** tienen en el bienestar.

Experimentar **tristeza es una reacción normal y adaptativa**. La tristeza nos permite el recogimiento, favorece la reflexión y ayuda a conservar energías, además es necesaria para poder elaborar los duelos ante las pérdidas. Pero cuando la tristeza es constante, generalizada y se prolonga en el tiempo, puede llevar a sentimientos de desesperanza, pérdida de interés por las cosas que antes nos gustaban y la sensación de que no es posible mejorar, desembocando en un estado depresivo. Además, es común en ese estado tener **pensamientos circulares** que nos hacen sentir peor.

Ejemplo:

Marco estudia Ingeniería Industrial gracias a una beca a la excelencia académica. En el último semestre los resultados no han sido tan buenos como esperaba y teme que le retiren la beca, lo que dificultaría mucho que pudiera continuar sus estudios. Desde que ha visto sus calificaciones está preocupado, triste, sin ganas de salir con su grupo. Pasa mucho tiempo en su habitación pensando que debería estudiar más, pero se siente agotado y sin motivación para hacerlo, lo que le lleva a sentirse peor y dedicarse frases autodestructivas acerca de su incapacidad.

¿Por qué suele ocurrir? Factores que influyen

Académicos	Emocionales / Personales	Sociales
Sobrecarga académica		Pérdidas relacionales
Presión por el rendimiento	Pérdidas vitales	Comparación con iguales/redes sociales
Desajustes entre la expectativa y el rendimiento real	Autoexigencia elevada	Juicios externos percibidos
	Inseguridad, baja autoestima	Aislamiento
		Falta de apoyo o sostén
		Conflictos interpersonales o familiares

“Perder personas cercanas, cosas que teníamos o perder la posibilidad de alcanzar algo nos entristece. Reconocer la tristeza y poder compartirla es el primer paso para aliviarla.”

¿Cómo se manifiesta? Señales de alerta

Detectar a tiempo un proceso depresivo es clave, por lo que es importante saber identificar las señales de alerta más frecuentes, como son:

Área	Señales frecuentes
Pensamientos	Dificultad para concentrarse o tomar decisiones. Pensamientos catastrofistas y autocríticos: “Soy un desastre”; “Nada lo hago bien”; “No puedo vivir sin...”; “Es terrible”; “Nada va a cambiar”.
Emociones	Estado de ánimo bajo, tristeza persistente o sensación de desesperanza. Sentimientos de inutilidad o culpa excesiva.
Conductas	Pérdida de interés o placer por actividades que antes resultaban gratificantes. Fatiga constante o falta de energía.
Cuerpo	Cambios significativos en el apetito o el peso. Alteraciones del sueño (insomnio o dormir en exceso).

Mini test ¿Te reconoces?

Marca los que te ocurran con frecuencia (en los últimos meses):

1. Siento poco interés o placer por hacer cosas que antes me gustaban.
2. Me siento triste, con la sensación de que las cosas no van a mejorar.
3. Me siento mal respecto a mí mismo, siento que soy un fracaso o que he decepcionado a la gente que es importante para mí.
4. He experimentado cambios en mi sueño, me siento cansado y con poca energía.
5. He notado cambios en mi apetito, ahora como mucho menos o lo hago en exceso.
6. Me cuesta concentrarme en actividades cotidianas.

✦ **Nota:** Si marcas 3 o más, este capítulo (y quizás hablar con otras personas) puede ayudarte a entender y manejar mejor lo que estás sintiendo.

Preguntas para reflexionar (autoconocimiento)

Reflexionar sobre tu experiencia personal con estas preguntas puede ayudarte a entender mejor cómo te sientes:

1. ¿Qué es lo que ha cambiado en mi vida últimamente? ¿Hay algo que esperaba que fuera de alguna manera y no está resultando como esperaba?
2. ¿Qué posibilidades creo que existen de que las cosas mejoren?
3. ¿Cómo me trato a mí mismo cuando me siento triste, incapaz o ausente? ¿Qué cosas me digo y qué cosas me permito o no hacer?
4. ¿Qué personas de mi alrededor podrían escucharme si me permito a mí mismo-a contar cómo me siento? ¿Qué le diría a alguien que se encontrase en mi lugar?

Frases automáticas VS versiones más empáticas

Cuando estamos tristes, solemos tender a decirnos frases automáticas que no ayudan a aliviar la tristeza. Reelaborar esas frases puede hacer la carga de la tristeza más liviana:

Lo que me digo	Lo que necesito escuchar
“No soy suficiente”	“Hay cosas que no sé hacer, no tengo que ser perfecto en todo.”
“Todo me sale mal”	“Algunas cosas no salen como me gustaría, si me fijo, hay otras cosas que sí me salen bien.”
“Nada va a cambiar”	“Los cambios importantes llevan tiempo, puedo ser paciente conmigo mismo-a y darme la oportunidad de ver qué ocurre.”
“No debería estar triste por esto”	“Mis emociones son válidas, puedo sentirme triste y eso está bien.”
“No le importo a nadie”	“Hay gente a mi alrededor a quien no le interesa cómo estoy, pero, si me fijo, también hay gente que se preocupa por mí”.
“A todo el mundo le va bien menos a mí”	“La gente muestra sus logros y sus éxitos y suele esconder aquello que le avergüenza, todos tenemos partes oscuras.”

No se trata de ver la vida de “color de rosa”, sino de poner perspectiva y tratarte con la misma amabilidad con la que tratarías otras personas.

Estrategias y ejercicios para manejarlo

A corto plazo. Para momentos intensos

Ejercicio 1: Para y respira

¿Para qué sirve? Cuando hay mucha activación emocional y malestar, es útil darse un momento para tomar distancia y respirar.

¿Cuándo usarlo? Cuando sientas que estás en bucle y la angustia te invada.

¿Cómo hacerlo? Repítelo cuatro veces:

- ✓ Siéntate en un lugar cómodo.
- ✓ Coge aire por la nariz.
- ✓ Sueta el aire por la boca lentamente, como si quisieras mover una vela encendida sin apagarla.

Ejercicio 2: Enraízate

¿Para qué sirve? Recuperar fuerza emocional.

¿Cuándo usarlo? Cuando te sientas perdido o que nada tiene sentido. Cuando la tristeza es profunda podemos sentir que todo se desvanece.

¿Cómo hacerlo? Siente cómo tus pies te sostienen.

- ✓ Siéntate en un lugar cómodo.
- ✓ Lleva tu atención a tus piernas y pies.
- ✓ Nota cómo tus pies están apoyados en el suelo y se conectan.
- ✓ Manteniendo la atención en tus pies conectados al suelo, levántate y ve dando pasos lentamente.

Ejercicio 3: La radio de tu cabeza

¿Para qué sirve? Ayudar a tomar distancia de pensamientos negativos intensos y no dejar que nos afecten demasiado.

¿Cuándo usarlo? Cuando sientas que tu cabeza no se “despega” de pensamientos muy negativos que te hacen daño o te impiden salir de ese momento.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Toma conciencia de los pensamientos que vienen a tu cabeza.
- ✓ Reconoce que la mente es ágil y puede generar pensamientos muy variados.
- ✓ Toma conciencia de que por muy ciertos que parezcan, los pensamientos no son la realidad literal, sino que es la forma en que tu mente la interpreta.
- ✓ No intentes apartar o evitar los pensamientos, imagina que es una radio que suena de fondo.
- ✓ Intenta centrarte en una actividad valiosa para ti, mientras escuchas de fondo la radio de tus pensamientos.

A medio plazo. Para entender y gestionar

Ejercicio 4: Clarifica tus valores

¿Para qué sirve? Darnos espacio para reflexionar sobre ello nos permite conocernos mejor y saber hacia dónde dirigir la energía.

¿Cuándo usarlo? Cuando sientas que estás funcionando “en automático” o sin saber por qué haces las cosas. Cuando estamos tristes a veces resulta difícil saber qué es lo importante en nuestra vida.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Date un momento para parar.
- ✓ Reflexiona sobre qué cosas son importantes para ti, pueden ser cosas habituales (el deporte, la amistad, tus estudios, la familia...), o cosas menos evidentes (la ecología, la política, el compañerismo...).

✓ Déjalo por escrito en algún lugar que tengas a mano y puedas revisar con frecuencia (puedes hacer un dibujo de un jardín donde esas cosas importantes son diferentes plantas que cuidar, o simplemente escribirlas en una lista).

✓ Piensa qué cosas puedes hacer para alimentar y cuidar esas cosas valiosas para ti.

Ejercicio 5: Proponte metas pequeñas

¿Para qué sirve? Proponernos metas pequeñas hará que resulte más sencillo comenzarlas y nos ayudará a sentirnos mejor.

¿Cuándo usarlo? Cuando estamos tristes y con baja energía, cualquier tarea que nos propongamos puede resultar muy abrumadora. Cada vez que te propongamos hacer una nueva tarea o actividad.

¿Cómo hacerlo?

✓ Piensa si la actividad se alinea con tus valores, con las cosas que son importantes para ti.

✓ Intenta desgranar la actividad en pequeños pasos intermedios.

✓ Plántate iniciar los primeros pasos de la actividad, no te propongamos completarla desde el principio.

Ejercicio 6: Date pequeños premios

¿Para qué sirve? Ayudar a sentirnos mejor con refuerzos, gratificaciones o premios.

¿Cuándo usarlo? Cuando estés tristes o sientas desesperanza ya que en esos momentos es habitual criticarnos por nuestros errores y no solemos gratificarnos por las cosas que sí hacemos.

¿Cómo hacerlo?

✓ Piensa en qué cosas te resultan gratificantes.

✓ Distingue entre premios materiales (una comida que te gusta, un videojuego, una prenda de ropa) de premios no materiales (escuchar una canción que te gusta, darte una ducha relajante, ver una serie que te gusta, etc.).

✓ Cada vez que inicies una actividad plántate qué premio seguirá a cada paso que hayas planificado (usa muchos premios no materiales sobre todo en los primeros pasos y deja los premios materiales para los últimos pasos).

✓ No olvides premiarte, aunque no hayas completado del todo un paso o no haya salido como esperabas, el premio es por haber empezado, no por el resultado final.

A largo plazo. Para construir hábitos y resiliencia

Ejercicio 7: Mantén hábitos de sueño y alimentación saludables

¿Para qué sirve? Un cuerpo bien alimentado y descansado puede sostener mejor los episodios de tristeza.

¿Cuándo usarlo? De forma general, es bueno mantener rutinas de alimentación y sueño saludables, pero cuando te sientas atravesando un periodo de tristeza es más importante aún que intentes cuidarte.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Haz menús y compras semanales para evitar comprar en momentos de ansiedad o no tener comida cuando vas a cocinar.
- ✓ Mantén una hora más o menos estable para irte a la cama y no utilices móviles u otros dispositivos en los momentos previos a dormir.
- ✓ Intenta hacer algo de ejercicio suave o moderado semanalmente.

Ejercicio 8: Céntrate en el momento presente

¿Para qué sirve? Cuando estamos tristes tendemos a mirar hacia el pasado con nostalgia y hacia el futuro con incertidumbre. Poner el foco en el presente ayuda a aliviar la carga de la angustia.

¿Cuándo usarlo? Cuando sientas que pasas mucho tiempo “repasando” cosas que ocurrieron o imaginando cosas que pueden ocurrir.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Siéntate en un lugar cómodo.
- ✓ Lleva tu atención a tu cuerpo, a la postura que tienes, a cómo se sostiene.
- ✓ Lleva tu mente a tu respiración y a las cosas que hay a tu alrededor

Ejercicio 9: Alimenta la complicidad

¿Para qué sirve? La mejor forma de combatir la tristeza es sentir el apoyo de otras personas. Construir relaciones sólidas, de confianza y complicidad permite poder recurrir a ellas cuando más lo necesitamos.

¿Cuándo usarlo? Cuando te invada la sensación de soledad o vacío.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Toma conciencia de tu emoción y reflexiona acerca de si te has distanciado de la gente de tu entorno.
- ✓ De la gente con quien tienes relación más habitualmente, piensa en una persona que podría escucharte y comprenderte.

- ✓ Hazle saber de forma clara y explícita que necesitas compartir algo importante con ella y buscad un hueco para veros con complicidad.
- ✓ Date permiso para compartir y mostrar lo que estás atravesando.

¿Cuándo pedir ayuda?

La depresión no debería ser un asunto privado: la tristeza aparece ante lo que se pierde y con los demás podemos restaurar el sentimiento de pérdida. En ocasiones no basta con los recursos individuales y es necesario pedir ayuda. No dudes en hacerlo si:

- ✦ Te has aislado de tu entorno
- ✦ En las últimas semanas has dejado de hacer cosas que antes te eran gratificantes.
- ✦ Has perdido o ganado peso significativamente
- ✦ Sientes una desesperanza profunda o piensas que la vida no merece la pena

Recursos disponibles

- ✦ Médico de atención primaria de tu centro de salud
- ✦ Guía de autoayuda para la depresión de la Junta de Andalucía: https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/sites/default/files/sincfiles/wsas-media-pdf_publicacion/2020/01_guia_depresion_gris.pdf

Referencias

- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F. y Emery, G. (2010). *Terapia cognitiva de la depresión* (19ª ed.). Desclée de Brouwer.
- Burns, D. D. (1999). *Sentirse bien: Una nueva terapia contra las depresiones*. Editorial Paidós
- Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad: Un método probado para conseguir el bienestar*. Urano.

“Cada día comienza con un acto de coraje y esperanza:
levantarse de la cama.”

28 | Duelo

Ariadna M.^a de la Vega Castelo.

Universidad Rey Juan Carlos

“Todas las personas vamos a pasar por varios duelos a lo largo de la vida”

El **duelo** es una respuesta natural y esperable ante una **pérdida**, es el **proceso** que debemos llevar a cabo para poder procesarla y aceptarla de manera sana. A diferencia de otros problemas que se abordan en esta guía (ej. depresión, trauma, autismo...), el duelo es algo **universal** a lo que todas las personas vamos a tener que enfrentarnos a lo largo de nuestra vida en varias ocasiones. Esto se debe a que todos tenemos algo que nos importa y como por ley de vida “nada es permanente”, en algún momento vamos a perderlo y en ese momento tendremos que elaborar un duelo. El duelo procede etimológicamente de la palabra **dolor**, porque es normal que una pérdida nos duela. Al igual que es normal sentir dolor físico si me pincho o me quemo y ese dolor es adaptativo porque nos está avisando de un peligro (“si no retiras la mano del fuego, se te va a calcinar y te vas a quedar sin ella”), el **dolor emocional** nos avisa de algo que también supone un peligro para nuestro bienestar, como es la **pérdida de vínculos significativos** (ya que somos seres gregarios y sociales, necesitamos de los demás, es una necesidad universal). Por tanto, que nos duela no significa que seamos débiles ni dependientes, es lo **normal** y **esperable**. El duelo no es patológico (salvo en los casos de duelos complicados), lo normal es que duela, el objetivo no es que “no nos duela” la pérdida, el **objetivo** es poder transitar ese dolor y **procesarlo**.

Habitualmente se tiene la idea equivocada de que, si la persona no llora o está aparentemente “entera”, significa “que lo está llevando bien”, cuando por el contrario esta ausencia de reacción emocional puede estar indicando que el dolor es tan intenso que se ha activado un mecanismo anestésico de **disociación** o está en **fase de shock**. También puede estar indicando que la persona está reprimiendo sus emociones o tiene embotamiento emocional, lo cual, lejos de ser un indicador de estar procesando bien la pérdida, es un indicador de mal procesamiento, que puede dar lugar a un **duelo demorado** que aparezca tiempo después. Es importante entender que el duelo es un proceso que lleva un tiempo, intentar acelerarlo puede ser contraproducente. Es importante **respetar los tiempos**. Cada duelo es individual, no existen tiempos “standard” estipulados que tengan que ser igual para todo el mundo o para cada tipo de duelo. En algunas ediciones del manual diagnóstico de trastornos mentales (DSM) de la Asociación Americana de Psiquiatría (APA) se propuso como duelo “normal” la duración de dos meses, sin embargo, la comunidad científica actualmente reconoce que **durante el primer año tras la pérdida** es normal estar de duelo hasta haber transitado todas las fechas significativas sin esa persona (cumpleaños, aniversarios, etc.). Culturalmente en algunas épocas o países los duelos por el fallecimiento de familiares debían de ser de años llevando luto.

Cuando se nos viene a la cabeza la palabra “duelo” lo primero que pensamos es que se trata de alguien que ha sufrido la **muerte** de un ser querido, amigo o familiar (incluyendo, por supuesto, mascotas). Pero el duelo por la pérdida de una persona no sólo se reduce a que la persona haya fallecido, puede ser la **ruptura** de una relación o bien un reajuste drástico de la misma que requiere un ajuste de expectativas. Es importante señalar que una ruptura no se refiere únicamente a rupturas amorosas de **relaciones de pareja** o sexoafectivas, sino que también son frecuente los duelos por pérdidas de **relaciones de amistad**, a pesar de que se habla mucho menos de ellos. Por tanto, el duelo es un concepto más amplio que puede aplicarse a **cualquier otro tipo de pérdida de cualquier cosa que nos importe** (no sólo de personas o relaciones), como la pérdida de nuestra salud o de una función (ej. perder la vista), la pérdida de un rol o de un trabajo o incluso la **pérdida de algo que aún no habíamos llegado a tener** (en este caso la pérdida se refiere más a la pérdida de un proyecto de vida o de expectativas). Por ejemplo, un diagnóstico de infertilidad (que impida la maternidad deseada), un diagnóstico de una enfermedad crónica (que, aunque no sea inminentemente mortal nos impida realizar ciertos proyectos) o la pérdida de identidad (“ser médico”) al no poder realizar el trabajo de nuestros sueños si la nota de cote para optar a la carrera deseada no ha sido suficiente.

Al ser un proceso natural, no es necesario recibir “tratamiento” profesional, pero si es recomendable un **“acompañamiento” profesional** que nos ayude a entender lo que nos pasa y porqué. Algunas personas rechazan ir al psicólogo ante un duelo (ej. comunicación de diagnóstico de cáncer), porque entienden que el psicólogo no puede arreglar la causa del duelo (la enfermedad del cáncer), pero lo que sí puede hacer el psicólogo es hacerte entender las reacciones emocionales típicas del duelo y acompañarte. Cada duelo es único. Las fases del duelo por las que suele transitar una persona que ha sufrido una pérdida, no ocurren siempre en el mismo orden, y puede haber retrocesos a fases previas. Las reacciones típicas son:

1.- Negación (“no puede ser verdad, esto no puede estar pasándome a mí”). Es un mecanismo de defensa que cumple la función de amortiguar el golpe emocional de la pérdida. Sin embargo, si aparece en etapas posteriores del proceso se vuelve desadaptativo e impide la aceptación.

2.- Ira (resentimiento, rabia, frustración, ganas de venganza), el enfado es una reacción emocional normal ante una injusticia, y es lógico que perder algo que es importante para nosotros nos resulte injusto, incluso cuando racionalicemos y pensemos “es ley de vida, ha vivido ya su vida plena durante muchos años”, aun así, nos va a parecer injusto, (ej. perder a nuestro abuelo o nuestra mascota). Cuando no existe un culpable claro de la pérdida al que dirigir el enfado, podemos enfadarnos con “el mundo, el destino, con Dios”, con el sanitario por no haber podido salvarle, con la persona que hemos perdido por haber no haberse cuidado más (si ha tenido una enfermedad causada por sus malos hábitos o un accidente por una condición temeraria) o por habernos “abandonado” o incluso podemos enfadarnos con nosotros mismos (por no haberlo podido evitar, por no haberlo visto venir, por no haberle protegido o habernos protegido nosotros). La función del enfado es intentar reparar la injusticia y restablecer el equilibrio. Además, nos impele a salir de situaciones de abuso. Pero si se prolonga y se convierte en odio, es algo que nos daña a nosotros mismos, porque una emoción de tanta intensidad no nos deja seguir con nuestra

vida. Lo que más cuesta procesar son las pérdidas inesperadas, que no son accidentes (ej. un terremoto) sino que son causados de manera voluntaria por otro ser humano (ej. asesinato, negligencia por conducir bajo los efectos del alcohol, etc.). Cuando hablamos de perdón no nos referimos a “poner la otra mejilla” o que el culpable no asuma las consecuencias de sus actos. Perdonar tampoco es olvidar. El perdón es un acto interno en el que regulamos esa emoción intensa que nos daña. No es ni siquiera necesario verbalizar y comunicar al otro que “se le ha perdonado”.

3.- Negociación: (“¿Qué habría pasado si....?”) es una reacción que intenta mantener la ilusión de control, se intenta hacer pactos (con uno mismo, con Dios, con el destino...) para intentar revertir la situación o suavizar el dolor. Los “y si...” nos ayudan a agotar las opciones y poder llegar por fin a la conclusión de que realmente ha pasado lo que ha ocurrido y podamos aceptarlo, también aprender para no repetir errores futuros. Pero si nos estancamos en esta fase se produce la rumiación obsesiva.

4.- Depresión o reacciones emocionales intensas y abrumadoras conformadas por sensación de pérdida, tristeza y vacío. Indica que está asimilando que la pérdida es real e irreversible. Es normal no querer socializar para poder utilizar esa energía que invertiríamos en socializar, en procesar lo vivido, pero si esa reacción de recogimiento se alarga y se convierte en aislamiento, se convierte en contraproducente y desadaptativo.

5.- Aceptación. Es la fase final a alcanzar para poder decir que el duelo se ha elaborado. Pero no significa que la persona esté necesariamente feliz o que haya olvidado. Significa que es capaz de aprender a convivir con la ausencia, con una calma relativa, reorganizado las rutinas y reubicando el recuerdo de la pérdida dándole sentido.

Independientemente de la ayuda sanitaria es fundamental contar siempre con una de una red social de apoyo que pueda amortiguar la pérdida. Por eso, también es necesario que **sepamos acompañar a los demás en su dolor** cuando son las personas de nuestro alrededor las que están transitando un duelo, independientemente de que no seamos psicólogos ni sanitarios, es importante saber acompañar. Las personas tendemos a evitar el dolor (propio y ajeno), por lo que solemos actuar con “simpatía” en vez de con “empatía” ya que queremos es que el otro salga cuanto antes de ese estado emocional que nos incomoda y que nos contagia.

La **simpatía** es una respuesta que minimiza e invalida el dolor del otro (ej. “no es para tanto, al menos...” o directamente le pide que lo niegue o lo ignore sin haberse permitido primero sentirlo (ej. “venga pasa, ánimo, lo que tienes que hacer es olvidarlo y pasar página”). La **respuesta empática**, por el contrario, **valida y normaliza** el dolor del otro, no intenta dar soluciones (porque algunas cosas no la tienen, simplemente se tienen que aceptar), sino que **“acompaña en el sentimiento”**.

La **empatía** nos cuesta porque “acompañarte en el sentimiento” significa conectar con esa parte de mí que entiende lo que estás pasando y que lo siente contigo. También nos cuesta empatizar porque reconocer que no hay nada que la otra persona pueda hacer y que no hay nada que yo pueda hacer para ayudarlo, nos hace sentirnos inútiles e impotentes. Pero, aunque no puedas darle un consejo mágico que lo arregle todo o una solución “práctica” al problema, sí que puedes hacer algo, **estar ahí**. Lo que hará sentir mejor a la persona que está en duelo no es la solución a lo que causa el duelo, sino sentir la **conexión** de alguien que **le acompaña sin juzgar y le hace sentir comprendido**.

Así, la diferencia puede resumirse en esta idea:

Cuando el duelo te ayuda a comprender, elaborar y aceptar la pérdida, está cumpliendo una función adaptativa. Superar un duelo y tenerlo elaborado no significa que no duela o que no me acuerde. Significa que el dolor está regulado, y aún con dolor, puedo seguir adelante.

Cuando te mantiene atrapada en el pasado, el dolor es tan intenso que te impide seguir con el normal funcionamiento de tu vida y se alarga durante mucho tiempo, estaríamos ante un duelo patológico o complicado.

Ejemplo:

Rosa ha perdido a su mejor amiga, Marta. Anteriormente eran “uña y carne” y estaban todo el día juntas, pero por motivos de estudio actualmente no viven en la misma ciudad porque Rosa no ha conseguido la suficiente nota de corte para poder entrar en el mismo grado y universidad que Marta. Además, Marta ha conocido a una chica en la carrera y han comenzado una relación de pareja. Desde entonces la relación con Rosa se ha enfriado. Ha intentado hablarlo, pero Marta niega que esté pasando nada o que estén distanciadas, a pesar de que prácticamente no tienen contacto. Rosa siente que su amiga ya no está para apoyarla en el mal momento que está pasando y a pesar de que intenta contactar o quedar no recibe respuesta o la respuesta es que está muy ocupada y nunca puede. Después de intentarlo todo Rosa siente que arreglarlo no está en su mano y que no hay nada que pueda hacer.

¿Por qué suele ocurrir el duelo complicado? Factores que influyen

Personales	Emocionales	Sociales
Acumulación de duelos no resueltos	Supresión emocional	Falta de red social de apoyo La red social existente no apoya correctamente (ej. por desconocimiento)
Falta de recursos para entender y gestionar	Disociación	La red social existe, pero la persona tiene dificultad para pedir ayuda.

“El dolor y la pérdida forman parte de la experiencia de ser humanos.”

¿Cómo se manifiesta? Señales de alerta para posible duelo patológico

Área	Señales frecuentes
Pensamientos	“Si soy feliz y sigo con mi vida es una traición a la persona que he perdido.”
Emociones	Embotamiento emocional, shock, negación, disociación (por el contrario, una respuesta emocional intensa ante la pérdida es normal y esperable, especialmente en momentos iniciales).
Conductas	Evitación, aislamiento, retraimiento.
Cuerpo	Insomnio, somatizaciones, pérdida apetito (fenómenos como sensación de presencia o creer haber oído hablar a la persona, son normales).

Mini test ¿Te reconoces?

Marca los que te ocurran con frecuencia:

1. Piensas que el duelo es para personas débiles, los fuertes siguen adelante o bien sientes que no puedes mostrar vulnerabilidad, que tienes que ser fuerte y el pilar en el que se apoyen los demás.
2. Cuando una persona de tu entorno está pasando un duelo, crees que lo mejor para ayudarla es decirle que se anime.
3. Crees que recibir acompañamiento profesional ante un duelo es absurdo.
4. Piensas que seguir adelante o ser feliz tras la pérdida es una falta de respeto hacia lo que has perdido que demuestra que no lo querías.
5. Piensas que mantenerte triste y anclado en el pasado es un homenaje que demuestra lo mucho que deseabas lo perdido.
6. Piensas que superar un duelo es olvidar hasta el extremo de no volver a pensar nunca en ello o que, si lo recuerdas, que no te afecte lo más mínimo.

✦ **Nota:** Si respondiste sí a 3 o más este capítulo (y quizás valoración profesional) puede ayudarte.

Preguntas para reflexionar (autoconocimiento)

Puedes elegir una o varias para escribirlas en tu cuaderno.

1. ¿Cuándo he sentido que alguien me ha apoyado bien durante un duelo? ¿quién era, qué hizo, qué dijo? ¿qué no hizo o dijo?
2. ¿Cuándo he sentido que alguien no me ha apoyado de una manera que me ayudara durante un duelo? ¿quién era, qué hizo, qué dijo? ¿qué no hizo o dijo?
3. ¿Cómo me siento cuando tengo que apoyar a alguien que está transitando por un duelo? ¿me siento incómodo? ¿qué hago? ¿qué evito hacer? ¿empatizo o simpatizo?
4. ¿Qué creencias me dificultan superar el duelo? ¿y qué conductas?

Frases simpáticas VS versiones más empáticas

Lo que no debo decir o hacer al acompañar en un duelo	Frases y conductas que ayudan cuando acompaño un duelo
“Lo estás haciendo muy bien” (porque no muestra sentimientos perturbadores)	Abrir la puerta a la comunicación “¿Cómo te sientes hoy?” “Es normal que te afecte” “Es bueno sacarlo fuera y desahogarte”
“Lláname si necesitas algo”	Ofrecerle ayuda concreta: “¿Quieres que hoy te lleve comida hecha? ¿me paso a verte al acabar?”
“Lo que deberías hacer es...” (ej. salir de fiesta, borrar su tlf.)	Priorizar escuchar (80%) a hablar (20%), puedes hacer auto-revelaciones de duelos que has pasado y lo que te ayudó a ti, pero nunca como la única manera de hacerlo.
“El tiempo todo lo cura” “Se te pasará con el tiempo”	“Es normal que haya momentos difíciles, sobre todo en fechas señaladas”, “No se trata de esperar pasivamente a que pase el tiempo, es importante lo que se hace en ese tiempo, el proceso de duelo requiere de un proceso activo”
“Si te acuerdas es que aún no lo has superado”	“Curar no es olvidar o que no te afecte nada”
“Ya le apoyará su hermana, que es más cercana a ella que yo”	“Estoy yo aquí para ti también, aunque tengas a otras personas.”
“Sé cómo te sientes”	“Realmente no sé cómo te sientes, no me lo puedo ni imaginar, debe ser muy duro”

Lo que no debo decir o hacer al acompañar en un duelo	Frases y conductas que ayudan cuando acompaño un duelo
“No es para tanto, el mundo sigue” “Deberías tenerlo ya superado” “Estás sobrerreaccionando”	“Es normal que te duela lo que te ha pasado”
“Hay otros peces en el mar” “No se merece que sufras por él, no vale la pena, olvídale”	“Para ti esa persona era importante, aunque no se portara bien contigo”
“Los caminos de El Señor son inescrutables, todo pasa por algo, no hay mal que por bien no venga”	“A veces las cosas no pasan por ninguna razón ni te las mereces y hubiera sido mejor que no pasaran”
“Ponte de plazo hasta...” “Tendrías que vaciar/tirar/regalar ya sus cosas...”	El trabajo del duelo requiere tiempo y paciencia. Más que decir o mejor es hacer, estar, dar un abrazo y respetar los silencios, estar a su lado sin decir nada, simplemente acompañando.

Estrategias y ejercicios para manejarlo

A corto plazo. Para momentos intensos

Ejercicio 1. Permítete estar mal

¿Para qué sirve? Respetar tus tiempos, tratándote con paciencia y compasión.

¿Cuándo usarlo? Cuando necesites expresar el dolor que estás sintiendo.

A medio plazo.

Ejercicio 2. Permítete disfrutar

¿Para qué sirve? Permitirte seguir viviendo sin culpa.

¿Cuándo usarlo? Si piensas que reírte o tener momentos de disfrute, relax, desconexión o conocer a otra persona es una falta de respeto hacia lo perdido.

¿Cómo hacerlo?

✓ Detecta esas creencias irracionales.

- ✓ Matízalas y cámbialas por otras más razonables. Mereces ser feliz.
- ✓ Reinvierte esa energía emocional en ti y en tu propia vida, ábrete a nuevas relaciones, proyectos y metas futuras.
- ✓ Entiende que sentir culpa no significa que seas culpable (eso sería hacer “razonamiento emocional”, es decir, tomar mis emociones como la prueba de la veracidad de algo). Entiende que la culpa aparece siempre que el resultado no es el deseado (como es en el caso del duelo, donde hay una pérdida). La culpa únicamente te invita a revisar si algo se pudo haber hecho distinto, pero te lo indica de una manera constructiva, no punitiva, para que puedas mejorar y aprender.

Ejercicio 3. Permítete adaptarte al cambio

¿Para qué sirve? Permitirte recolocar lo vivido y adaptarse a la nueva situación (ej. adaptarse a un mundo sin esa persona).

¿Cuándo usarlo? Una vez pasado el momento inicial de desbordamiento emocional y se ha dado paso a la aceptación.

¿Cómo hacerlo? Adáptate a tres niveles:

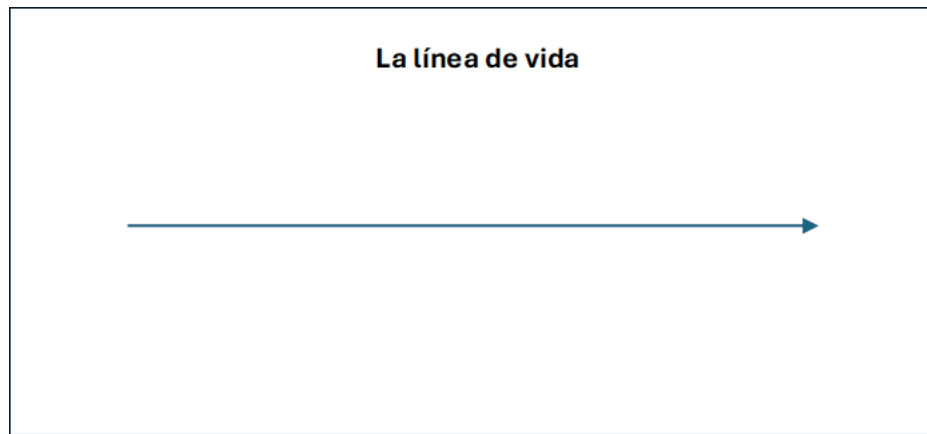
- ✓ Adaptación externa (aprender a realizar tareas cotidianas y roles sin esa persona o bien porque antes las asumía esa persona que hemos perdido)
- ✓ Adaptación interna (redefinir nuestra nueva identidad, “¿quién soy ahora?”)
- ✓ Adaptación espiritual (ajustar creencias de sentido del mundo tras el impacto)

Ejercicio 4. La línea de vida

¿Para qué sirve? Valorar los acontecimientos vitales estresantes y las pérdidas que has vivido a lo largo de tu historia de vida.

¿Cuándo usarlo? Cuando quieras hacer balance de los acontecimientos vitales, las pérdidas y duelos que has tenido a lo largo de tu vida y quieras poder resumirlos de manera visual con un único golpe de vista para poder valorar si alguno no se elaboró correctamente, o si hay patrones que se repiten o si ha habido algún periodo (ej. recientemente) en que los acontecimientos se han agrupado de manera seguida en el tiempo.

¿Cómo hacerlo? En un folio en blanco colocado en apaisado (horizontal) dibuja una línea en horizontal en mitad de la página. El inicio de la línea es el momento de tu nacimiento. El final de la línea es el momento actual. Ve colocando a lo largo de esa línea, en orden cronológico, los acontecimientos vitales que más te hayan afectado (de manera positiva o negativa). Un mismo acontecimiento puede ser colocado tanto arriba como abajo porque haya podido tener aspectos tanto positivos como negativos para ti. Si no se trata de un acontecimiento agudo sino crónico, puedes colocar en la línea de cuándo a cuándo ha durado. No hace falta que coloques todos los acontecimientos vividos de manera exhaustiva. Si ni siquiera los recuerdas es que no te son ya tan importantes.



A largo plazo. Para construir hábitos y resiliencia

El duelo es un proceso universal por el que todos pasamos en varias ocasiones en la vida. Perderemos la juventud, la salud y nuestra propia vida. Y también perderemos a los seres queridos (a no ser que seamos nosotros los que nos vayamos primero), también sufriremos pequeñas pérdidas, contratiempos, planes que se frustran, relaciones que viene y se van...

Adoptar hábitos consistentes puede fortalecer la resiliencia cognitiva y emocional, reduciendo el impacto negativo de las pérdidas y favoreciendo duelos más sanos, previniendo duelos demorados, patológicos o cronificados.

Hábito	Cómo ayuda frente al duelo ante la pérdida
No evites, normaliza y acepta	Hablar del duelo, el dolor y la muerte no siempre es agradable ni algo que nos apetezca, pero es un proceso universal, debemos normalizarlo y poder hablar de estos temas con naturalidad, leer y formarnos al respecto, porque no van a dejar de existir porque miremos para otro lado.
Aprende a pedir ayuda	No tienes que pasar los problemas solo. Las penas compartidas son menos. Lo que realmente nos hace sentir mejor es la conexión con otro ser humano.
Busca un propósito	Trabaja tus metas vitales, plantéate objetivos en distintas áreas, no centres todo tu bienestar en un único aspecto o área de tu vida, ni en una sola persona. No lamentes que la vida acaba sino disfruta mientras estas vivo. Vivir una vida plena con propósito y significado da sentido a la muerte y amortigua la angustia que nos produce.

¿Cuándo pedir ayuda?

Considera buscar apoyo si:

- ✦ Has experimentado una pérdida hace poco y te cuesta hablar de ello.
- ✦ Los sentimientos que te produce la pérdida son abrumadores y no sabes cómo gestionarlos con tus propios recursos ni con el apoyo de tu red social.
- ✦ Consideras que tienes amigos y red social de apoyo para problemas logísticos instrumentales o para actividades de ocio, pero no para poder mostrarte vulnerable, mantener conversaciones profundas y recibir apoyo emocional.
- ✦ El tiempo transcurrido desde la pérdida parece excesivo teniendo en cuenta el grado de afectación actual.
- ✦ Se han sumado múltiples pérdidas a lo largo de tu historia de vida, y crees que no las tienes bien procesadas o superadas.

Recursos disponibles

- ✦ **Vídeo Youtube diferencia entre empatía y simpatía.** <https://www.youtube.com/watch?v=U8pRaj22MII>
- ✦ **Fichas y materiales de Therapist aid para trabajar el sufrimiento y el duelo:** (ej. la montaña rusa del duelo, los mitos del duelo), <https://www.therapistaid.com/therapy-worksheets/grief/none>

Referencias

- Payás Puigarnau, A. (2010). *Las tareas del duelo: Psicoterapia de duelo desde un modelo integrativo-relacional*. Paidós.
- Kübler-Ross, E. (2010). *Sobre la muerte y los moribundos*. Debolsillo. (Obra original publicada en 1969).
- Kübler-Ross, E. y Kessler, D. (2006). *Sobre el duelo y el dolor*. Luciérnaga

Charlie Brown a Snoopy: "Es terrible un día vamos a morirnos".

Snoopy a Charlie Brown: "Pero el resto de los días no".

María Frenzi Rabito Alcón.

Universidad a Distancia de Madrid.

“No hay mayor agonía que llevar una historia no contada dentro de ti”

Maya Angelou

El trauma psicológico es una respuesta natural del sistema nervioso **ante experiencias** que han sido **abrumadoras**, amenazantes o que han superado nuestra capacidad de afrontamiento. No es un signo de debilidad, sino la **huella** que deja una situación que el organismo vivió como peligrosa o desbordante. Su función principal es protegernos: el cuerpo aprende que algo fue dañino y activa mecanismos para evitar que vuelva a ocurrir. En ese sentido, el trauma forma parte de nuestro **sistema de supervivencia**.

Después de una experiencia impactante, es habitual que aparezcan recuerdos intensos, **hipervigilancia** o necesidad de **evitar** ciertos estímulos. En pequeñas dosis y durante un tiempo limitado, estas reacciones pueden ser **adaptativas**. Estar más alerta tras un accidente o mostrarse más prudente después de una agresión puede ayudarnos a recuperar la sensación de seguridad. A esto lo llamamos una **respuesta postraumática esperable**: el sistema nervioso sigue intentando protegernos mientras integra lo ocurrido.

El **problema** aparece cuando esa activación deja de ajustarse al presente. Cuando el peligro ya no está, pero el cuerpo y la mente reaccionan **como si siguiera aquí**. Si los recuerdos irrumpen de forma constante, si el miedo se activa ante señales que objetivamente no son amenazantes, si evitamos de manera rígida situaciones seguras o vivimos en un estado de tensión permanente, la respuesta deja de ser protectora y se convierte en **desadaptativa**. En lugar de ayudarnos a cuidarnos, nos bloquea, **limita nuestra vida** y deteriora el descanso, la concentración o las relaciones. En ese momento hablamos de **trauma no resuelto o trastorno de estrés postraumático**.

Aquí entran también los **intentos de control**. Tras un trauma es frecuente revisar mentalmente lo ocurrido, preguntarse qué se podría haber hecho distinto o **anticipar** constantemente nuevos peligros. En su forma funcional, esta revisión puede ayudarnos a dar sentido a la experiencia, aprender de ella y tomar decisiones más seguras en el futuro.

Pero cuando esa revisión se vuelve repetitiva, cargada de culpa o centrada en escenarios catastróficos, deja de ser integración y se convierte en **reexperimentación o rumiación** traumática. La mente intenta **resolver lo irreparable**, busca **certezas**

absolutas o trata de prevenir cualquier riesgo, algo imposible en la vida real. Lo que empezó como una estrategia de protección termina manteniendo el miedo y reforzando la sensación de amenaza.

En el contexto universitario, el impacto puede ser significativo. A nivel académico, la hipervigilancia y las intrusiones dificultan la concentración, la memoria y la planificación. Estudiar puede resultar mucho más costoso porque parte de la energía mental está ocupada en gestionar recuerdos o estados de alerta interna. En exámenes o exposiciones orales puede activarse una **respuesta fisiológica intensa** que no está relacionada con la tarea, sino con el **sistema de alarma sensibilizado**.

En el plano emocional, pueden aparecer irritabilidad, **embotamiento afectivo** o **cambios bruscos de estado de ánimo**. Algunas personas sienten que “no son las mismas” desde lo ocurrido, lo que afecta a su autoconcepto y a la confianza académica. También puede disminuir la motivación: no porque falte capacidad o interés, sino porque el sistema nervioso está centrado en sobrevivir más que en proyectarse hacia metas a largo plazo.

En las relaciones, el trauma puede generar desconfianza, **aislamiento** o dificultad para pedir ayuda. El estudiante puede evitar actividades sociales, trabajos en grupo o espacios concurridos si activan recuerdos o sensaciones de inseguridad. Esto puede aumentar la sensación de soledad precisamente en una etapa donde el apoyo social es clave.

En cuanto al sueño, es frecuente que haya insomnio, pesadillas o despertares frecuentes. El **descanso insuficiente** agrava las dificultades cognitivas y emocionales, creando un círculo de **agotamiento** que repercute en el rendimiento académico.

Así, la diferencia puede resumirse en esta idea:

Cuando el recuerdo te ayuda a comprender, aprender y recuperar seguridad, está cumpliendo una función adaptativa.

Cuando te mantiene atrapada en el pasado, activa el peligro en el presente y te aleja de la vida que valoras, estamos ante un trauma que necesita ser elaborado y acompañado terapéuticamente.

Ejemplo:

Desde que sufrió una agresión el año pasado, Lucía, estudiante de segundo curso, nota que la universidad ya no se siente como un lugar seguro. Aunque le gusta su carrera, le cuesta concentrarse en clase, duerme mal y evita quedarse sola en la facultad. A veces piensa que debería “estar ya bien”, pero su cuerpo reacciona como si el peligro siguiera presente.

¿Por qué suele ocurrir? Factores que influyen

Académicos	Emocionales	Personales / Sociales
Sobrecarga académica, exámenes, plazos ajustados	Miedo persistente, inseguridad, culpa o vergüenza	Comparación con otros, miedo al juicio, expectativas externas, experiencias personales
Cambios de etapa, presión por rendir	Sensación de pérdida de control, baja confianza	Aislamiento social, falta de apoyo, historia familiar o personal
Exposiciones orales, evaluaciones constantes	Hipervigilancia, sensación de amenaza	Dificultad para pedir ayuda, normas culturales sobre “aguantar”, invalidación, historia personal

“No siempre podemos controlar lo que nos ha ocurrido, pero sí cómo lo comprendemos y cómo nos acompañamos para afrontarlo.”

¿Cómo se manifiesta? Señales de alerta

Área	Señales frecuentes
Pensamientos	“Algo malo va a pasar”, “No estoy a salvo”, “Si bajo la guardia, me pasará otra vez”, “No debería sentirme así”.
Emociones	Miedo constante, ansiedad intensa, tristeza, irritabilidad, embotamiento emocional.
Conductas	Evitar clases, exámenes o lugares concretos, aislarse, procrastinar, hipercontrolar o abandonar actividades antes placenteras.
Cuerpo	Insomnio, pesadillas, tensión muscular, fatiga, palpitaciones, molestias gastrointestinales.

Este tipo de reacciones no indican falta de capacidad ni de esfuerzo. Son señales de un sistema nervioso que sigue intentando protegerse. Reconocerlas es el primer paso para comprender que, cuando el trauma interfiere en la vida universitaria, no se trata de “poder o no poder”, sino de necesitar apoyo para recuperar seguridad y equilibrio.

Mini test ¿Te reconoces?

Marca los que te ocurran con frecuencia:

1. Te sientes a veces como si estuvieras reviviendo una experiencia estresante pasada.
2. Evitas recordatorios, lugares o personas asociados a la experiencia estresante.
3. Te sientes distante, desconectado/separado de otras personas (compañeros, amistades, profesorado).
4. Presentas un comportamiento irritable y agresivo que te es difícil de controlar
5. Tienes pesadillas recurrentes sobre el suceso.
6. Sientes que ya no eres la misma persona desde entonces.

✦ **Nota:** Si respondiste sí a 3 o más puedes estar experimentando sintomatología significativa asociada a experiencias traumáticas del pasado, y este capítulo (y quizás valoración profesional) puede ayudarte.

Preguntas para reflexionar (autoconocimiento)

Puedes elegir una o varias para escribirlas en tu cuaderno.

1. Desde que viví esa experiencia difícil, ¿Qué cambios he notado en mi forma de estudiar, relacionarte o percibir la universidad? (ej. en tu concentración, seguridad, motivación o participación en clase).
2. Cuando algo en el entorno académico me activa o incomoda, ¿Qué suele ocurrir primero, un pensamiento, una emoción o una sensación corporal? ¿Cómo lo reconozco?
3. ¿Hay situaciones que ahora evito o afronto de manera diferente? ¿Qué intento proteger cuando lo haces?
4. ¿Qué necesito para sentirme más seguro en esta etapa?

Frases automáticas VS versiones más empáticas

Pensamiento automático (desde el trauma)	Versión más empática y realista (regulación y seguridad)
“No estoy a salvo.”	“Ahora mismo estoy en un entorno seguro. Mi cuerpo está reaccionando a algo del pasado.”
“Esto va a volver a pasar.”	“Mi mente intenta protegerme anticipando peligro, pero no todo es una amenaza.”
“Si bajo la guardia, algo malo ocurrirá.”	“Puedo estar atento sin vivir en alerta constante. No necesito estar en tensión todo el tiempo.”
“Debería haberlo evitado.”	“Hice lo que pude con los recursos que tenía. La responsabilidad no es mía.”
“No debería seguir afectándome.”	“Las respuestas al trauma no tienen un calendario fijo. Mi proceso merece respeto.”
“Soy débil por sentirme así.”	“Mi sistema nervioso está intentando protegerme. Eso no es debilidad, es supervivencia.”
“Mejor no hablar de esto.”	“Hablar puede dar miedo, pero compartir en un espacio seguro puede ayudar a integrar.”
“No quiero sentir esto.”	“Lo que siento es incómodo, pero no es peligroso. Puedo aprender a regularlo.”
“Ya no soy la misma persona.”	“He cambiado por lo vivido, pero sigo teniendo recursos y capacidad de crecimiento.”
“Tengo que poder con todo sola/o.”	“Pedir apoyo es una forma de cuidarme, no una señal de incapacidad.”

Estrategias y ejercicios para manejarlo

A corto plazo. Para momentos intensos

Ejercicio 1. Termómetro de malestar (0–10)

¿Para qué sirve? Aprender a identificar cuánta activación tengo ahora mismo.

¿Cuándo usarlo? Antes de aplicar cualquier estrategia (para luego poder valorar el cambio tras haberla aplicado y ver si ha funcionado).

¿Cómo hacerlo?

✓ **Vora cómo te sientes del 0 al 10:**

- 0-2 → Tranquilidad o activación leve.
- 3-4 → Molestia moderada, todavía manejable.
- 5-6 → Activación significativa: cuesta concentrarse.
- 7-8 → Alta activación: sensación de amenaza o desbordamiento.
- 9-10 → Muy alta activación: bloqueo, pánico o desconexión.

✓ **Elije una actuación en función de la puntuación del termómetro. La regla general es:**

- 5-6: utiliza técnicas de respiración y conciencia plena.
- 7 o más: primero estabilizar con orientación y ejercicios de conciencia plena.
- Después, si baja la activación, aplicar otras estrategias.

Ejercicio 2. Técnica para permanecer anclado en el presente (adaptado de Royle y Kerr, 2018, p. 76-77)

¿Para qué sirve? Reducir activación fisiológica y enviar señal de seguridad al sistema nervioso. Anclar al sujeto en el presente.

¿Cuándo usarlo? Cuando el termómetro esté en 5-7 (ansiedad, hipervigilancia, tensión).

¿Cómo hacerlo? A continuación, se exponen algunos métodos que se utilizan para permanecer anclados en el presente:

✓ Utilizar todos los sentidos para ser consciente del entorno físico en el que te encuentras.

✓ Toma conciencia de tu apariencia y de tu cuerpo a nivel físico.

✓ Toma conciencia de la sensación de los pies plantados en el suelo.

✓ Toma conciencia de los movimientos.

✓ Toma conciencia de las acciones que se llevan a cabo.

✓ Pide a familiares o allegados que te ayuden a permanecer conectado y evitar el ensimismamiento.

✓ Háblate a ti mismo acerca de tu presente y en presente.

✓ Háblate a ti mismo en primera persona.

Ejercicio 3. Modelo de los 4 elementos (versión del ejercicio de Shapiro, 2012)

¿Para qué sirve? Reducir activación fisiológica y conectar al sujeto con el presente.

¿Cuándo usarlo? Cuando el termómetro esté en más de 7 (ansiedad, hipervigilancia, tensión).

¿Cómo hacerlo? Cuando la activación es alta, se prioriza estabilización antes de reflexionar. Utiliza los cuatro elementos de la siguiente forma:

✓ *Tierra (orientación, ejercicio de enraizamiento):* Mira alrededor y di verbalizaciones sobre el contexto actual o busca objetos o estímulos que te hagan conectar con el presente: “Estoy en la universidad.”, “Es 2026.”, “Ahora mismo estoy a salvo.” “Voy a notar el tacto del tejido de mi camiseta, ver los objetos redondos que tengo alrededor etc.

✓ *Aire (respiración lenta):* realiza 3-5 respiraciones profundas con exhalación más larga fijándote si la respiración está en el pecho, en las costillas o el abdomen y tratar de hacer inspiraciones ensanchando las costillas a los lados.

✓ *Agua (autorregulación física):* Bebe agua fría o lávate la cara con agua fría. Nota la temperatura.

✓ *Fuego (imagen u objeto de calma o seguridad):* Busca una imagen predeterminada de un recuerdo o algo futuro que te genere algún tipo de emoción positiva y fíjate en cómo te hace sentir cuando accedes a ello. La imagen o el objeto puede ser físicos.

A medio plazo. Para entender y gestionar

Ejercicio 4: Guion de Cine (adaptado de Royle y Kerr, 2018, p. 67)

¿Para qué sirve? Reducir tomar conciencia del impacto de la experiencia traumática en los distintos aspectos de la vida del estudiante. Ayuda a la explicación de la sintomatología derivada del suceso traumático.

¿Cuándo usarlo? Cuando el sujeto quiera tomar conciencia de los cambios que se han producido en su vida tras el incidente.

¿Cómo hacerlo? Utiliza la metáfora de un guion de cine: considera tu vida antes, durante y después de la experiencia traumática incluyendo aspectos como la sintomatología, el estilo de vida, en definitiva, todos los cambios que se hayan producido.

Ejercicio 5: Caja de recursos

¿Para qué sirve? Generar una herramienta que ayude a la autorregulación.

¿Cuándo usarlo? Cuando haya cierta sensación de malestar para ayudar a que no se incremente.

¿Cómo hacerlo? Coge una caja de zapatos y decórala como más te guste e incluye en la caja fotos, objetos, dibujos y elementos que te generen algún tipo de emoción positiva como un recuerdo que hayas adquirido en un viaje donde lo pasaste bien.

A largo plazo. Para construir hábitos y resiliencia

El trauma psicológico puede afectar significativamente la atención, la memoria de trabajo, la motivación y la regulación emocional, elementos clave para el rendimiento académico. No se trata únicamente de ansiedad puntual o episodios aislados de desmotivación, sino de patrones sostenidos que interfieren en la capacidad de pensar, sentir y actuar efectivamente en contextos educativos.

Adoptar hábitos consistentes puede fortalecer la resiliencia cognitiva y emocional, reduciendo el impacto negativo del trauma sobre el aprendizaje y el desempeño académico.

Hábito	Cómo ayuda frente al impacto del trauma
Planificar sin rigidez	Permite organizar tareas y objetivos académicos sin generar ansiedad por la perfección. Favorece la seguridad y la flexibilidad cognitiva, elementos críticos cuando el trauma provoca pensamientos intrusivos o bloqueos cognitivos.
Movimiento consciente (caminar, estiramientos, respiración)	Ayuda a regular la activación fisiológica asociada al estrés postraumático, reduce la hiperalerta y facilita la claridad mental necesaria para estudiar o realizar tareas complejas.
Estudio acompañado o en grupo	Mitiga la sensación de aislamiento, fomenta la motivación y proporciona soporte social, factores que contrarrestan la apatía o retraimiento común en personas con experiencias traumáticas.
Limitar la exposición digital excesiva	Protege la atención y el sueño, que suelen verse afectados por síntomas de TEPT o ansiedad derivados del trauma, mejorando la capacidad de concentración y la eficiencia del aprendizaje.
Auto-habla empática	Favorece la autocompasión y disminuye la autocrítica, incrementando la resiliencia emocional y la capacidad de enfrentarse a desafíos académicos sin sobrecarga emocional.

La ansiedad y los recuerdos intrusivos no desaparecen ignorándolos. El objetivo no es eliminarlos, sino aprender a escucharlos sin obedecerlos, regulando su influencia sobre el rendimiento académico y la motivación.

¿Cuándo pedir ayuda?

El impacto del trauma en el rendimiento académico puede manifestarse como ansiedad persistente, evitación o síntomas físicos sin causa médica aparente. Reconocer estas señales tempranas permite intervenir a tiempo y proteger tu aprendizaje y bienestar emocional. Considera buscar apoyo si:

- ✦ Has experimentado ansiedad intensa o intrusiva durante más de dos semanas, que interfiere con tus estudios o vida diaria.
- ✦ Evitas estudiar, salir, socializar o participar en actividades académicas, por miedo, estrés o incomodidad emocional.
- ✦ Presentas síntomas físicos persistentes (dolores de cabeza, tensión, fatiga) sin explicación médica clara.
- ✦ Tus preocupaciones dificultan el descanso o el sueño, afectando tu concentración y memoria.

Recursos disponibles

- ✦ **016** – Atención a víctimas de violencia de género (24 h, gratuita y confidencial)
- ✦ **024** – Línea 024 para la atención a la conducta suicida (24 h).
- ✦ **Teléfono de la Esperanza – 717 003 717** – Apoyo emocional en situaciones de crisis.
- ✦ **112** – Emergencias, cuando existe riesgo inmediato para la seguridad personal.

Referencias

Baile, J. I y Rabito-Alcón, M. F. (2020). *Tratando TEPT*. Pirámide

Rabito-Alcón, M.F. y Baile, J. I. (2024). *Tratando TLP*. Pirámide

“Puede que no controles todos los eventos que te ocurren, pero puedes decidir no ser reducido por ellos”

Maya Angelou

30 | Autolesiones sin intención suicida

Eva M. Carretero García.

Universidad a Distancia de Madrid. Centro ISNISS Psicología y Formación S.L.P.

“Cuando el dolor no encuentra palabras y se manifiesta a través del cuerpo”

Hay cosas de las que cuesta hablar, no porque no sean importantes, sino precisamente porque lo son demasiado. En ocasiones, la autolesión sin intención suicida (en adelante autolesión) es una de ellas, por lo que es importante que nos acerquemos a este tema sin juicio, sin mitos y con información clara.

Cuando hablamos de autolesión, hacemos referencia al acto de **hacerse daño** a uno mismo **de forma intencional sin intención de morir**. Este es un matiz importante, porque autolesión no es lo mismo que conducta suicida, estos, son dos comportamientos diferentes, pese a que en ocasiones pueden presentarse de forma conjunta en la misma persona.

La autolesión, es una conducta que suele generar bastante **incomprensión**, y que a menudo se interpreta como algo pasajero, una moda, una etapa, una forma de llamar la atención, o se tiene la falsa creencia de que siempre es fruto de un trastorno mental, sin embargo, por regla general, esto no es así. En la mayor parte de los casos, detrás de la autolesión hay dolor, un **sufrimiento que cuesta mucho expresar de otra manera** y que a menudo se vive en silencio, con vergüenza, culpa, o miedo a no ser entendido. Por eso, más que centrarnos en el gesto, lo importante es comprender qué está intentando aliviar la persona cuando recurre a esa conducta.

La autolesión, suele aparecer cuando el malestar emocional supera los recursos que la persona tiene disponibles en ese momento para manejarlo. Puede surgir en momentos de **saturación**, falta de regulación emocional, **bloqueo, vacío, rabia hacia uno mismo, desconexión** emocional o **sensación de no poder más**. A veces aparece en personas que llevan tiempo exigiéndose demasiado, guardándose lo que sienten o conviviendo con una autocrítica muy dura. Otras veces influye la **acumulación de conflictos**, la soledad, la presión, determinadas **experiencias de rechazo** o la sensación de no encajar. No suele haber una única causa, sino varios factores que se van sumando hasta que la persona siente que **ya no sabe cómo sostener lo que le pasa**.

Por eso, aunque desde fuera cueste entenderlo, la autolesión no suele aparecer porque la persona quiera sentir dolor, sino más bien lo contrario, porque **intenta dejar de sufrir**.

Desde esta perspectiva, en ocasiones la autolesión puede funcionar como una forma rápida de frenar una tensión emocional muy alta, **salir de un estado de desconexión**,

expresar un **dolor que no encuentra palabras** o sentir un alivio momentáneo cuando todo por dentro resulta demasiado intenso. En ese sentido, puede llegar a parecer una solución inmediata, sin embargo, este alivio dura poco, ya que la autolesión no resuelve lo que originó el malestar, no enseña a manejarlo de otra forma y, con el tiempo, puede hacer que la persona dependa cada vez más de una conducta que le daña para intentar encontrarse un poco mejor. A corto plazo puede parecer que reduce la intensidad de lo que se siente, sin embargo, a largo plazo, suele complicarlo más. Por eso es importante entender que el **alivio momentáneo inmediato no significa que sea una estrategia útil**, sino solo que actúa rápido, aunque el coste posterior sea alto.

En la vida universitaria, este impacto puede notarse en muchas áreas a la vez. Cuando una persona está dedicando tanta energía a intentar sostener su malestar, estudiar se hace más difícil, concentrarse cuesta más y mantener la constancia resulta mucho más complicado. También puede afectar al descanso, a la motivación, a la relación con uno mismo y a la forma de vincularse con los demás.

Por eso, entender la autolesión no significa justificarla ni normalizarla. Significa **comprender**, que detrás suele haber un sufrimiento real que necesita atención, comprensión y ayuda.

¿Por qué suele ocurrir? Factores que influyen

Académicos	Emocionales	Personales / Sociales
Alta exigencia sostenida	Desconexión	Acoso o maltrato
Sobrecarga, sensación de no llegar a todo	Sensación de vacío	Soledad, aislamiento
Exámenes, plazos, competencia	Autocrítica intensa	Falta de apoyo emocional
Mucho trabajo y sensación de desborde	Impulsividad	Comparación
Fracaso académico	Elevado perfeccionismo y exigencia	Miedo al juicio o rechazo
Presión por cumplir expectativas propias o externas	Falta de control	Uso inadecuado de las redes
Cambios, incertidumbre	Dificultades de regulación emocional	Presión social
Miedo al fracaso	Inseguridad, baja autoestima, culpa, vergüenza, vacío, rabia hacia uno mismo	Conflictos familiares o con los iguales
		Rechazo social, ruptura de vínculos significativos, pérdida de pertenencia
		Tener amigos o personas cercanas que de lesionan

¿Cómo se manifiesta? Señales de alerta

La autolesión no siempre se ve a simple vista. A veces se expresa en lo que una persona piensa, en cómo se siente o en cambios en su manera de actuar. Aprender a reconocer estas señales es importante, tanto para entender mejor lo que te puede estar pasando como para detectar cuándo alguien cercano puede necesitar ayuda.

Área	Señales frecuentes
Pensamientos	No puedo más, necesito que esto pare, soy un problema, no sé cómo manejar lo que siento, nadie lo entendería, es la única forma de que pare, me lo merezco
Emociones	Desborde, vacío, tristeza intensa, ansiedad, rabia u odio hacia uno mismo, culpa, vergüenza, frustración, desconexión emocional, disociación.
Conductas	Ocultar partes del cuerpo (manga larga en verano, evitar vestuarios), aislarse progresivamente, rechazar planes que impliquen mostrar el cuerpo (playa, deporte, intimidad), mentir sobre marcas o heridas, dejar de asistir a clase, abandonar actividades que antes gustaban, cambios bruscos de humor sin explicación aparente.
Cuerpo	Marcas, heridas o cicatrices sin explicación clara, llevar objetos cortantes sin motivo funcional, llevar abundante material de curas, fatiga persistente, descuido de la higiene o la apariencia personal.

Mini test ¿Te reconoces?

Marca los que te ocurren con frecuencia.

1. Cuando me siento desbordado emocionalmente, siento la necesidad de hacerme daño para calmarme.
2. Después de un episodio de autolesión, siento alivio momentáneo seguido de vergüenza o culpa.
3. Oculto marcas o heridas a las personas de mi entorno y miento si me preguntan.
4. Siento que la autolesión es la única forma que tengo de gestionar lo que siento.
5. Evito situaciones (deporte, playa, intimidad) por miedo a que alguien vea mis marcas.
6. He intentado dejar de hacerme daño, pero no he podido.

✦ **Nota:** Si has marcado 3 o más, es probable que la autolesión esté afectando a tu bienestar de forma significativa. Este capítulo puede ayudarte a entender lo que te pasa, pero hablar con un profesional de la salud mental puede marcar una diferencia real.

Preguntas para reflexionar (autoconocimiento)

Puedes elegir una o varias para pensarlas o escribirlas en tu cuaderno:

1. ¿Qué emociones o situaciones suelen estar presentes justo antes de que me haga daño? ¿Hay algún patrón que se repita?
2. Si lo que siento en ese momento pudiera hablarme, ¿qué me estaría intentando decir? (ej. “Estoy sobrepasado”, “Necesito que alguien me escuche”, “No puedo más con esto”).
3. ¿Hay algo que me haya ayudado alguna vez a atravesar un momento difícil sin hacerme daño? ¿Qué fue diferente en esa ocasión?
4. ¿Qué necesitaría para poder contárselo a alguien de confianza? ¿Qué me frena?

Frases automáticas VS versiones más empáticas

Lo que me digo	Lo que necesito escuchar
“Es la única forma de que pare”	“Ahora mismo no se me ocurre otra, pero eso no significa que no exista. Puedo buscar ayuda para encontrarla.”
“Me lo merezco”	“Estoy sufriendo, y nadie merece más dolor cuando ya está dolido. Merezco cuidado, no castigo.”
“Si lo cuento, pensarán que estoy loco”	“Lo que me pasa tiene una explicación. Hay profesionales que lo entienden y pueden acompañarme.”
“Nadie lo entendería”	“Quizás no todos lo entiendan, pero hay personas preparadas para escuchar sin juzgar. Solo necesito encontrar a una.”
“Estoy roto, esto no tiene arreglo”	“No estoy roto. Estoy usando la herramienta que encontré cuando no tenía otras. Puedo aprender nuevas formas.”
“Si de verdad quisiera, podría dejarlo sin más”	“No se trata de fuerza de voluntad. Es una conducta que cumple una función y cambiarla requiere apoyo, no solo esfuerzo.”
“Es mi problema y no quiero ser una carga”	“Compartir lo que me pasa no me convierte en carga. Las personas que me quieren preferirían saberlo a verme sufrir en silencio.”
“Total, da igual lo que haga”	“Ahora mismo siento que nada importa, pero esa sensación es parte del malestar, no una verdad permanente. Las cosas pueden cambiar.”

“Háblate a ti mismo como le hablarías a alguien a quién quieres”.

Estrategias y ejercicios para manejarlo

A corto plazo. Para momentos intensos

Ejercicio 1: Surfear la emoción

¿Para qué sirve? Para aprender a tolerar una emoción intensa sin actuar sobre ella, dejando que suba, alcance su punto máximo y baje por sí sola, como una ola.

¿Cuándo usarlo? Cuando sientas el impulso urgente de hacerte daño y necesites ganar tiempo para que la intensidad emocional baje.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Reconoce lo que estás sintiendo e intenta ponerle nombre (“rabia”, “angustia”, “vacío”).
- ✓ Recuerdate que las emociones son temporales, y por muy intensa que sea, va a bajar.
- ✓ Observa la emoción sin intentar eliminarla ni luchar contra ella. Imagina que eres un surfista sobre una ola, no puedes pararla, pero puedes mantenerte sobre ella hasta que pase.
- ✓ Mientras esperas, centra tu atención en tu cuerpo, nota los pies en el suelo, la espalda en la silla, el peso de tus manos, Respira lentamente hasta que notes que la intensidad de la emoción va disminuyendo.

Ejercicio 2: Anclaje sensorial

¿Para qué sirve? Para salir del estado de desconexión emocional o disociación y volver al presente de forma segura, activando los sentidos.

¿Cuándo usarlo? Cuando sientas vacío, cuando te notes desconectado de ti mismo, o cuando el impulso aparezca desde un estado de “no sentir nada”.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Pon las manos bajo un chorro de agua fría y centra toda tu atención en la temperatura y la textura del agua sobre tu piel.
- ✓ Coge un objeto con una textura definida (una tela suave, una piedra rugosa etc.) y descríbelo mentalmente con todo el detalle que puedas: peso, temperatura, forma.
- ✓ Repite hasta que notes que estás más presente y conectado contigo mismo.

Ejercicio 3: Habilidad TIPP. Tolerancia al malestar

¿Para qué sirve? Para manejar y reducir el malestar en una crisis emocional.

¿Cuándo usarlo? Cuando la intensidad emocional sea tan alta que sientas que no puedes pensar con claridad y el impulso de hacerte daño sea muy alto.

¿Cómo hacerlo?

✓ **T - Temperatura:** Salpícate la cara con agua muy fría, date una ducha también muy fría, ponte un paño húmedo en la cara o en el cuello... El cambio de temperatura desacelera el ritmo cardíaco y reduce la activación fisiológica de forma inmediata.

✓ **I - Intensidad del ejercicio:** Haz algo que eleve tu frecuencia cardíaca durante unos minutos, subir y bajar escaleras, saltar, caminar rápido. El ejercicio intenso breve reduce el estrés y aumenta sustancias cerebrales que nos hacen sentir bien, como por ejemplo las endorfinas.

✓ **P - Respiración Pautada:**

- Inhala por la nariz mientras cuentas hasta 4.
- Aguanta la respiración mientras cuentas hasta 7.
- Exhala por la boca mientras cuentas hasta 8.
- Repite estos pasos varias veces.

✓ **P - Relajación muscular progresiva:** Tensa y suelta grupos musculares de forma secuencial (pies, pantorrillas, muslos, espalda, pecho, cara), manteniendo la tensión 5 segundos.

A medio plazo. Para entender y gestionar

Ejercicio 4: Mapa de mis momentos difíciles

¿Para qué sirve? Para identificar patrones: qué situaciones, emociones o pensamientos suelen preceder a un episodio de autolesión, de manera que puedas anticiparte y preparar alternativas.

¿Cuándo usarlo? En un momento de calma, no durante la crisis. Puede hacerse semanalmente como ejercicio reflexión y autoconocimiento.

¿Cómo hacerlo? Piensa en las últimas veces que has sentido la necesidad de hacerte daño y completa este esquema:

✓ ¿Qué ocurrió? → ¿Qué emoción sentí? → ¿Qué pensé sobre mí mismo? → ¿Qué hice? → ¿Cómo me sentí después?

✓ **Detecta la pauta:** Con el tiempo, empezarás a ver patrones, quizás siempre te sientes mal después de un conflicto, o cuando estás solo por la noche, o tras un pensamiento de autocrítica. Conocer el patrón te da ventaja para prepararte.

Ejercicio 5: Etiquetado emocional

¿Para qué sirve? Poner palabras a la emoción reduce la intensidad de la respuesta emocional.

¿Cuándo usarlo? Cuando sientes un malestar difuso que no sabes identificar, cuando notas que te pasa algo, pero no puedes ponerle nombre, o como práctica regular para ampliar tu vocabulario emocional.

¿Cómo hacerlo?

✓ Cuando notes malestar, detente y pregúntate: ¿qué estoy sintiendo exactamente? Intenta ir más allá de “mal” ¿Es rabia? ¿Tristeza? ¿Vergüenza? ¿Frustración? ¿Vacío? ¿Una mezcla de varias?

✓ Escríbelo. No hace falta que sea largo, “ahora mismo siento vergüenza porque he fallado en algo que me importaba, y debajo de la vergüenza hay miedo a no ser suficiente”.

✓ Con el tiempo, llevar un breve registro emocional diario (incluso en el móvil) te ayudará a detectar patrones y a anticiparte a los momentos de mayor riesgo.

Ejercicio 6: Plan de seguridad personal

¿Para qué sirve? Para tener preparada una hoja de ruta clara con las pautas sobre qué hacer en momentos de crisis, cuando es más difícil pensar con claridad.

¿Cuándo usarlo? Se debe elaborar en un momento de calma y tenerlo accesible para consultarlo cuando sientas que el impulso crece.

¿Cómo hacerlo? Completa estas frases y guárdalas en un sitio al que puedas acceder fácilmente:

- ✓ Mis señales de alarma (lo que noto cuando empieza a crecer el impulso).
- ✓ Estrategias que puedo usar yo solo para calmarme (habilidad TIPP, surfear el impulso, etc.).
- ✓ Personas a las que puedo llamar o escribir si necesito hablar: (nombre y teléfono)
- ✓ Profesionales o servicios a los que puedo acudir (ej. servicio psicológico universitario, 024, Teléfono de la Esperanza).
- ✓ La razón más importante por la que quiero estar bien.

A largo plazo. Para construir hábitos y resiliencia

No son actividades puntuales, sino formas de relacionarte contigo mismo que, con la práctica, van cambiando la manera en que vives y gestionas lo que sientes

Hábito	Cómo ayuda
Construir un vocabulario emocional	Nombrar lo que sientes reduce la intensidad emocional y te ayuda a pedir lo que necesitas.
Cultivar la autocompasión	Tratarte con amabilidad en lugar de castigarte reduce la autocrítica y rompe el ciclo de vergüenza-autolesión.
Mantener al menos un vínculo de confianza	El aislamiento refuerza el ciclo. Una sola persona que sepa lo que te pasa y no te juzgue puede ser un factor protector clave.
Cuidar tus necesidades básicas	Cuida tu salud, mantén una alimentación equilibrada, evita sustancias que alteren el estado de ánimo, mantén una adecuada higiene del sueño y practica ejercicio. Asimismo, recuerda realizar un uso adecuado y responsables de las tecnologías digitales.
Programar actividades agradables	Realiza actividades que generen sensación de competencia, planifica deliberadamente al menos una actividad agradable al día, por pequeña que sea, y una actividad que te genere sensación de logro.
Escribir como práctica regular	La escritura expresiva ayuda a procesar experiencias emocionales difíciles y reduce el malestar psicológico a lo largo del tiempo

“La autolesión no desaparece castigándote por ella ni intentando olvidarla. Cambia cuando aprendes a cuidarte precisamente en los momentos en que más te cuesta hacerlo.”

¿Cuándo pedir ayuda?

- ✦ Si te estás lesionando o has pensado en hacerlo, es importante pedir ayuda desde el principio. No hace falta esperar a que ocurra más veces o a que te encuentres peor.
- ✦ Pedir apoyo a tiempo es una forma de cuidarte y de empezar a entender qué hay detrás de ese malestar. Si además esto afecta a tu sueño, tus estudios, tus relaciones o aparecen ideas de muerte, la ayuda debe buscarse de forma inmediata.
- ✦ Pedir ayuda a tiempo no cambia lo que has vivido, pero puede cambiar lo que viene después.

Recursos disponibles

- ✦ Servicio de atención psicológica de la universidad
- ✦ Línea 024. Atención psicológica gratuita y confidencial
- ✦ En caso de riesgo grave llama al 112

Bibliografía

- Calvete, E., Royuela-Colomer, E., y Maruottolo, C. (2022). Desregulación emocional y atención plena en autolesiones no suicidas. *Investigación en psiquiatría*, 314, 114691. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114691>
- Lurigio, A. J., Nesi, D. y Meyers, S. M. (2024). Nonsuicidal self-injury among young adults and adolescents: Historical, cultural and clinical understandings. *Social Work in Mental Health*, 22(1), 122148. <https://doi.org/10.1080/15332985.2023.2264434>
- Wang, Y. J., Li, X., Ng, C. H., Xu, D. W., Hu, S., y Yuan, T. F. (2022). Risk factors for non-suicidal self-injury (NSSI) in adolescents: A meta-analysis. *EClinicalMedicine*, 46, 101350. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2022.101350>

“A veces el cuerpo habla cuando la voz se queda sin palabras, y entender ese lenguaje es el primer paso para poder cambiarlo.”

31 | Ideación suicida

Luis Fernando López Martínez.

**Universidad a Distancia de Madrid. Centro ISNISS Psicología y
Formación S.L.P.**

*“Pensar en no querer seguir no significa querer morir:
significa que algo está pidiendo ayuda”*

Hablar de ideación suicida sigue siendo incómodo en muchos contextos, incluso en aquellos donde debería ser más natural: los entornos de salud y los entornos educativos. Sin embargo, la **incomodidad** que genera el tema no hace que los pensamientos desaparezcan; solo hace que quienes los viven los guarden solos, sin saber que **nombrarlos es el primer paso** para atravesarlos.

La ideación suicida hace referencia a los pensamientos, imágenes o reflexiones recurrentes sobre la propia muerte o sobre la posibilidad de no seguir viviendo. **No es un deseo unívoco** ni definitivo, ni **tampoco una decisión tomada**. En su forma más frecuente, consiste en pensamientos como “no quiero estar aquí”, “desearía no haber nacido” o “si me durmiera y no me despertara, estaría mejor”. Estos pensamientos aparecen, habitualmente, cuando la persona experimenta un dolor psicológico que supera los recursos que en ese momento tiene para soportarlo.

Por qué aparece es una pregunta que merece una respuesta honesta. La ideación suicida no surge de la nada ni es señal de locura o debilidad. Surge como respuesta a un estado de **sufrimiento sostenido** en el que la persona siente que el dolor es insoportable, que no tiene salida y que nadie podría comprenderla o ayudarla. Cuando estas tres percepciones —dolor, ausencia de salida y soledad— se superponen de forma intensa, los pensamientos suicidas se presentan como una **forma de escapar**. Son, en cierto sentido, una señal de alarma del sistema psicológico: algo está fallando y necesita atención urgente.

Esto no significa que la ideación suicida sea en sí misma una respuesta adaptativa en términos clásicos; pero sí es **comprensible**. Entender que estos pensamientos tienen un origen —que no son aleatorios ni arbitrarios, sino que **emergen de un contexto de sufrimiento real**— permite abordarlos sin el estigma que habitualmente los rodea y, sobre todo, tratarlos como lo que son: **una señal, no una sentencia**.

El problema aparece precisamente cuando la señal no es escuchada. Cuando la ideación suicida **se silencia, se oculta o se minimiza**, el sufrimiento que la genera continúa creciendo sin canal de salida. La ideación que comenzó siendo pasiva —desear simplemente no existir— puede volverse más intensa, más frecuente, más concreta. Y en ese punto, **la persona necesita apoyo externo con urgencia**.

En la vida universitaria, este tema adquiere una relevancia particular. Los estudios disponibles muestran que la **prevalencia** de la ideación suicida en estudiantes es significativamente mayor que en la población general de la misma franja de edad (Kogien et al., 2023; Shepherd et al., 2023). La transición a la universidad concentra, en un período breve, múltiples factores de estrés: abandono del entorno familiar, exigencia académica intensa, incertidumbre sobre el futuro profesional, dificultades de adaptación social y, en muchos casos, una primera confrontación autónoma con problemas de salud mental que hasta entonces habían pasado desapercibidos o habían sido sostenidos por el entorno. Todo esto puede hacer que el sufrimiento psicológico escale con rapidez, especialmente si el estudiante no conoce o no tiene acceso a los recursos de apoyo disponibles.

Hablar de ideación suicida en este contexto no es alarmar. Es exactamente lo contrario: es reconocer que el sufrimiento existe, que tiene nombre, y que hay formas de atravesarlo.

Ejemplo:

Marcos tiene 22 años. Lleva tres semanas sin salir de su habitación salvo para los exámenes. Habla poco con sus compañeros de piso. Por las noches, cuando no puede dormir, piensa que si no estuviera aquí nadie se daría cuenta durante días. No ha dicho nada a nadie. Ni siquiera sabe muy bien si lo que siente “cuenta” o si está exagerando.

¿Por qué suele ocurrir? Factores que influyen

Académicos	Emocionales	Personales / Sociales
Sobrecarga académica, fracaso en evaluaciones	Desesperanza, dolor psicológico intenso	Aislamiento, ruptura de vínculos significativos
Incertidumbre sobre el futuro profesional	Baja tolerancia al malestar, vergüenza	Falta de apoyo social percibido, estigma hacia la salud mental
Presión sostenida por el rendimiento y la excelencia	Antecedentes de trauma o pérdidas	Dificultades económicas, cambios vitales abruptos

No siempre podemos controlar lo que ocurre, pero reconocer estos factores es el primer paso para no tener que atravesarlos solos.

¿Cómo se manifiesta? Señales de alerta

Área	Señales frecuentes
Pensamientos	“No quiero seguir aquí”, “estarían mejor sin mí”, “todo sería más fácil si yo no existiera”, sensación persistente de ser una carga para los demás.
Emociones	Desesperanza intensa, vacío emocional profundo, indiferencia hacia cosas que antes importaban, tristeza sin alivio.
Conductas	Aislamiento social progresivo, abandono de responsabilidades, comentarios de despedida que “no tienen sentido”, descuido del autocuidado.
Cuerpo	Insomnio severo, agotamiento extremo sin causa física aparente, pérdida de apetito, descuido de la higiene personal.

Mini test ¿Te reconoces?

Marca los que te ocurran con frecuencia:

1. He tenido pensamientos de que estaría mejor sin mí o de no querer seguir.
2. Me he sentido una carga para las personas que me rodean.
3. He perdido el interés por casi todo lo que antes me importaba.
4. Me he alejado de las personas, incluso de las que me importan.
5. He sentido que el dolor que tengo no tiene solución.
6. He pensado en la muerte o en no existir como una forma de descansar del sufrimiento.

✦ **Nota:** Si marcas 3 o más, lo que estás viviendo es importante y merece atención. Este capítulo puede ayudarte a entenderlo mejor, pero te animamos a dar el paso de hablar con alguien de confianza o con un profesional. No estás solo. Si además de ideación tienes un plan concreto, la determinación de realizarlo o incluso has realizado ya algún intento, por favor, solicita ayuda profesional de inmediato.

Preguntas para reflexionar (autoconocimiento)

Puedes elegir una o varias para escribirlas en tu cuaderno.

1. ¿Cuándo aparecen estos pensamientos con más fuerza? ¿En qué momentos, con qué personas, en qué situaciones?
2. ¿Tengo a alguien con quien pueda hablar de lo que estoy sintiendo, o lo llevo solo?
3. ¿Qué es lo que más duele ahora mismo? ¿Tiene nombre ese dolor?
4. Si imagino que el sufrimiento pudiera tener salida, aunque ahora no sepa cómo, ¿habría algo que todavía querría vivir o por lo que querría seguir viviendo?

Frases automáticas VS versiones más empáticas

Lo que me digo	Lo que necesito escuchar
“No voy a mejorar nunca”	“El dolor que siento ahora no define lo que puede ocurrir mañana.”
“Soy una carga para todos”	“Querer apoyo no es una carga. Es una necesidad humana.”
“Nadie me entendería”	“No tengo que explicarlo perfecto para merecer ser escuchado.”
“Si cuento esto, me van a encerrar o juzgar”	“Pedir ayuda no me quita libertad. Me da opciones que ahora no veo.”
“Esto no tiene solución”	“No tengo que ver la solución entera. Solo dar un pequeño paso.”

Estrategias y ejercicios para manejarlo

A corto plazo. Para momentos de intensidad alta

Ejercicio 1: El ancla de emergencia

¿Para qué sirve? Interrumpir el ciclo de pensamientos intensos y volver al momento presente cuando la mente entra en una espiral de desesperanza aguda.

¿Cuándo usarlo? Cuando los pensamientos sobre no querer seguir aparezcan con fuerza y no puedes desconectarte de ellos.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Para lo que estás haciendo y siéntate (o tumbate) en un lugar donde te sientas seguro.
- ✓ Pon ambas manos sobre el pecho o sobre los muslos. Nota el contacto, la temperatura.
- ✓ Respira lentamente: inhala 4 segundos, aguanta 4, exhala 6.
- ✓ Di en voz baja o mentalmente: “Estoy aquí. Este momento va a pasar.”
- ✓ Si tienes una persona de confianza, este es el momento de escribirle o llamarla.

Ejercicio 2: El mensaje de emergencia preparado

¿Para qué sirve? Tener listo un protocolo personal de comunicación para los momentos de mayor intensidad, sin tener que improvisar cuando la mente ya no funciona con claridad.

¿Cuándo usarlo? Cuando el malestar sea tan intenso que no sepas qué hacer ni a quién acudir.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ En un momento de calma, escribe en el móvil o en un papel el nombre de dos personas a las que podrías llamar si las cosas se ponen muy difíciles.
- ✓ Guarda también el número de la 024 (atención psicológica gratuita, 24 horas).
- ✓ En un momento de crisis, abre ese contacto. No hace falta explicar mucho. Basta con: “Estoy pasando un momento muy difícil y necesito hablar.”

Ejercicio 3: La técnica de distancia temporal

¿Para qué sirve? Relativizar la permanencia del dolor actual, sin minimizarlo.

¿Cuándo usarlo? Cuando los pensamientos digan “esto no va a cambiar nunca” o “siempre me voy a sentir así”.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Cierra los ojos y piensa en un momento del pasado en que también te sentiste muy mal. ¿Sigue siendo exactamente igual de intenso ese dolor ahora?
- ✓ Pregúntate: “¿Ha cambiado algo en mi vida alguna vez, aunque yo pensara que no cambiaría?”
- ✓ Escríbelo si puedes. La respuesta honesta suele ser: sí.
- ✓ Recuerda: el momento presente tiene un peso enorme, pero no es el único momento posible.

A medio plazo. Para entender y gestionar

Ejercicio 4: El mapa del dolor

¿Para qué sirve? Comprender qué hay detrás de los pensamientos suicidas: qué situaciones los activan, qué emociones los sostienen, qué necesidades permanecen sin respuesta.

¿Cuándo usarlo? Cuando los pensamientos aparezcan de forma recurrente y no entiendas bien por qué.

¿Cómo hacerlo?

✓ Coge un papel y dibuja tres columnas: “¿Qué estaba pasando?” (situación), “¿Qué sentía?” (emoción) y “¿Qué necesitaba y no tenía?” (necesidad).

✓ Rellena al menos tres episodios recientes en los que hayas tenido pensamientos de este tipo.

✓ Observa si hay patrones: ¿se repiten situaciones? ¿Aparece siempre la misma emoción? ¿La misma necesidad insatisfecha?

✓ Ese mapa es el punto de partida para hablar con un profesional o para entender qué cambios son necesarios.

Ejercicio 5: Diario de razones pequeñas

¿Para qué sirve? Entrenar la atención hacia los motivos cotidianos para seguir, sin forzar un pensamiento positivo artificial.

¿Cuándo usarlo? De forma regular, como hábito, no solo en momentos de crisis.

¿Cómo hacerlo?

✓ Cada noche, escribe una sola cosa pequeña del día que no fue completamente gris: una conversación, un momento de calma, un sabor, una canción.

✓ No tiene que ser algo grande ni significativo. Solo real.

✓ Con el tiempo, este registro construye una evidencia concreta de que la vida tiene textura, aunque no siempre sea intensa.

A largo plazo. Para construir hábitos y resiliencia

El apoyo social es uno de los factores protectores más potentes frente a la ideación suicida. No se trata de tener muchos amigos, sino de contar con al menos una relación en la que el estudiante pueda expresar lo que le ocurre sin miedo al juicio (Xin et al., 2025).

Hábito	¿Cómo ayuda?
Mantener un vínculo de confianza activo	Reduce la soledad percibida, factor central en la ideación suicida
Psicoterapia regular	Proporciona un espacio seguro y técnicas específicas de regulación emocional
Rutinas de autocuidado básico (sueño, movimiento, alimentación)	Estabiliza el estado emocional desde el que se percibe el mundo
Reducir el consumo de alcohol u otras sustancias	Las sustancias amplifican la impulsividad y la desesperanza
Aprender a pedir ayuda antes de la crisis	Amplía el repertorio de respuestas antes de llegar al límite

¿Cuándo pedir ayuda?

Pedir ayuda no es un signo de debilidad ni de peligro. Es la respuesta más inteligente y valiente que existe cuando el sufrimiento supera los propios recursos. Hay señales que indican que la situación requiere apoyo profesional con urgencia:

- ✦ Si has tenido pensamientos sobre hacerte daño o sobre no querer seguir viviendo.
- ✦ Si esos pensamientos se han vuelto más frecuentes, más detallados o más difíciles de apartar.
- ✦ Si sientes que no puedes hablar de esto con nadie de tu entorno.
- ✦ Si has dejado de cuidarte, de comer, de dormir o de relacionarte con los demás.
- ✦ Si el dolor que sientes parece no tener salida y no cambia con el tiempo.
- ✦ Hablar de estos pensamientos con un profesional no tiene consecuencias automáticas, no implica pérdida de control. Sí genera la posibilidad de recibir ayuda real.

Recursos disponibles

- ✦ Servicio de atención psicológica de la universidad.
- ✦ Tutor académico o personal docente de confianza.
- ✦ Médico de cabecera o servicio de salud de la universidad.
- ✦ **Línea 024. Atención psicológica gratuita, 24 horas, confidencial.**
- ✦ **Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.**
- ✦ Si alguien de tu entorno te ha dicho algo que te preocupa, o si tú mismo estás pasando un momento muy difícil: dar ese paso de llamar puede ser suficiente por hoy.

Referencias

- Kogien, M., Marcon, S. R., Modena, C. F., Bittencourt, M. N., Rézio, L. A., y Faria, J. S. (2023). Prevalence and correlates of passive and active suicidal ideation among students entering graduate courses. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 31, e3980. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6581.3981>
- Shepherd, B. F., Kelly, L. M., Brochu, P. M., Wolff, J. C., y Swenson, L. P. (2023). An examination of theory-based suicidal ideation risk factors in college students with multiple marginalized identities. *American Journal of Orthopsychiatry*, 93(2), 107–119. <https://doi.org/10.1037/ort0000666>
- Xin, M., Yang, C., Zhang, L., y Yang, X. (2025). Unraveling the influence of offline and online social support on the connection between negative life events and suicidal ideation: A cross-sectional and gender-based examination among Chinese students amid the COVID-19 crisis. *BMC Psychology*, 13, e3545. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03545-8>

“No tienes que ver el camino completo. Solo tienes que dar el siguiente paso.”

Samuel Fernández-Salinero San Martín.

Universidad Rey Juan Carlos

“Las drogas solo pueden proveer consuelo temporal. Las consecuencias son mucho peores que el sufrimiento original.”

Las adicciones son un fenómeno **multidimensional**, frecuente y **complejo**. El consumo puede comenzar de forma recreativa y, poco a poco, ir extendiéndose hasta tomar el control de la vida de la persona. Además, puede provocar daños significativos en los ámbitos personal, social y laboral. En este sentido, las alteraciones cognitivas, comportamentales y emocionales que aparecen durante el proceso adictivo, si se atienden a tiempo, pueden ayudar a evitar que la persona consolide su adicción y pueda **retomar el control de su vida**.

La adicción se define como un **trastorno crónico y recurrente**. Una de sus características principales es la pérdida de control del individuo sobre la sustancia. En términos generales, la persona con adicción deja de consumir por placer y empieza a hacerlo para evitar el malestar. Dicho malestar puede manifestarse de múltiples formas: a través del pensamiento (“si no consumo no soy el mismo”) o de la emoción (“consumir me ayuda a relajarme y sentirme mejor”). Estas **racionalizaciones** pretenden sostener una sensación de control sobre la sustancia, pero reflejan precisamente lo contrario: la pérdida de control sobre la conducta. Al instaurarse de manera gradual, la persona puede no ser plenamente consciente de su **dependencia** hasta fases avanzadas.

Históricamente, ha existido un amplio debate sobre qué puede considerarse **droga**. Hoy entendemos como droga cualquier sustancia que, al introducirse en un organismo vivo, puede **modificar** una o más de sus **funciones**, especialmente las relacionadas con los procesos mentales (OMS, 2024). Este punto es clave para contrarrestar la tendencia a minimizar los efectos de ciertas sustancias debido a su **estatus legal**.

A medida que el consumo se mantiene, aparecen fenómenos como la **tolerancia** (necesidad de aumentar la dosis para obtener el mismo efecto) y la **abstinencia** (malestar físico y psicológico asociado a interrumpir el consumo, Becoña, 2021). Ambos procesos pueden desembocar en una dependencia que dificulta la desintoxicación.

En el entorno universitario, existen factores específicos que contribuyen al riesgo de adicción. Por un lado, las estructuras cerebrales aún no están completamente maduras. En particular, la corteza prefrontal, encargada del control inhibitorio, continúa en desarrollo, lo que favorece que el sistema límbico priorice recompensas

inmediatas vinculadas a conductas impulsivas y al consumo (Koob, 2021). En este sentido, la orientación y la prevención son esenciales.

Por otro lado, el estrés académico y social puede llevar al estudiante a emplear estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, recurriendo al consumo como una forma de automedicación. Un signo de alerta para pedir ayuda es la aparición del *craving* o necesidad imperiosa de consumir, junto con la postergación de actividades diarias en favor de conductas asociadas al consumo.

Aunque al principio pueda parecer que el consumo ayuda a regular el malestar, a largo plazo sus efectos pueden interferir con la autoeficacia y las metas académicas. El uso continuado **deteriora funciones ejecutivas** como la memoria, la atención y la motivación, afectando directamente al rendimiento y pudiendo contribuir al síndrome amotivacional, que en ocasiones deriva en el abandono de los estudios (Bulfone et al., 2025). A nivel emocional, se observa un aumento de la irritabilidad y una instrumentalización de las relaciones sociales, que pasan a desarrollarse mayoritariamente en entornos relacionados con el consumo. Además, puede alterar los ritmos circadianos y provocar problemas de sueño.

En conclusión, el consumo de sustancias en el ámbito universitario puede generar condiciones que deterioren de manera progresiva la vida del estudiante. Ante la sospecha de que puedan estar desarrollándose conductas adictivas, es muy recomendable acudir a un profesional para evaluar la situación y diseñar las estrategias de intervención adecuadas.

Ejemplo:

Alberto comenzó a consumir cannabis para relajarse ante los problemas que le surgían en el instituto. Al principio comenzó a fumar solamente los fines de semana y por las noches. En la actualidad, fuma a diario y muchas veces consume nada mas que se levanta por las mañanas. Está empezando a tener problemas de memoria y se encuentra sin ganas de hacer nada que le pueda suponer un desafío.

¿Por qué suele ocurrir? Factores que influyen

Académicos	Emocionales	Personales / Sociales
Sobrecarga de tareas, orientación al desempeño, hiperexigencia.	Miedo al fracaso, inseguridad, ansiedad	Presión de grupo, afrontamiento centrado en la emoción, falta de apoyo social. Aislamiento.

“El consumo es más problemático cuando se usa como único recurso de afrontamiento ante el estrés o se utiliza para paliar las consecuencias negativas que tiene asociada la abstinencia. Pasas de fumar para divertirme, a fumar para no sufrir.”

¿Cómo se manifiesta? Señales de alerta

Área	Señales frecuentes
Pensamientos	“Lo dejo cuando quiero”, “consumo para sacar la mejor versión de mí”, “sin consumir no disfruto como antes ni saco lo mejor de las situaciones”.
Emociones	Irritabilidad, apatía, falta de interés por las situaciones que antes lo generaban, culpa durante o después del consumo. Vergüenza.
Conductas	Mentiras para ocultar el consumo, no acudir a clase por consumir. Priorizar el consumo sobre otras aficiones o responsabilidades. Cambio de amistades.
Cuerpo	Insomnio, nerviosismo, fatiga, malestar gástrico, taquicardia, cambios de peso.

Mini test ¿Te reconoces?

Marca los que te ocurran con frecuencia:

1. He intentado reducir el consumo varias veces sin éxito.
2. Invierto mucho tiempo en conseguir la sustancia o bajo sus efectos.
3. Cada vez necesito más cantidad de sustancia para conseguir el mismo efecto.
4. El consumo me ha hecho faltar a clases o incumplir compromisos importantes.
5. Siento un deseo intenso de consumir que me dificulta pensar en otra cosa.
6. Sigo consumiendo, aunque en ocasiones creo que no me hace bien.

✦ **Nota:** Si marcas 3 o más, este capítulo puede ayudarte a entender y manejar mejor lo que estás sintiendo.

Preguntas para reflexionar (autoconocimiento)

Puedes elegir una o varias para escribirlas en tu cuaderno.

1. ¿Por qué crees que comenzaste a consumir la sustancia? ¿Son las mismas circunstancias ahora las que mantienen el consumo?
2. ¿En qué crees que te ayuda en tu día a día? ¿Hay alternativas al consumo con resultado similar? ¿Qué precio crees que se cobra la sustancia?

3. ¿Crees que conservarías las mismas amistades y entornos en caso de no consumir?
4. Imagina tu vida sin la dependencia a la sustancia ¿qué crees que sería lo primero que recuperarías? ¿Qué perderías?

Frases automáticas VS versiones más empáticas

Lo que me digo	Lo que necesito escuchar
"Necesito esto para ver la vida de otra manera"	"La vida sigue ofreciendo las mismas perspectivas sin la sustancia. Solo hay que saber escuchar".
"Es demasiado difícil dejar la sustancia".	"Necesito establecerme rutinas limpias de consumo y saber que la recaída es parte del proceso y no es el final del camino".
"Cuando quiera lo dejo"	"Es posible que me cueste dejarlo por lo que necesito fuerza de voluntad y apoyo".
"La vida sin drogas no merece la pena"	"En este momento no logro ver lo atractivo de la vida, pero con el tiempo y trabajo puedo sobreponerme y dejar la adicción".

Estrategias y ejercicios para manejarlo

A corto plazo. Para momentos intensos

Ejercicio 1: El Circuito de Reset a través del deporte

¿Para qué sirve? Romper el bucle cognitivo y la rumiación focalizando en el cuerpo.

¿Cuándo usarlo? Cuando tomes consciencia de que el deseo de consumir ha aumentado.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Haz cualquier ejercicio intenso durante mínimo 2-3 minutos. Si puedes más, haz una sesión más larga.
- ✓ Centra tu atención en el esfuerzo muscular o en respiración abdominal (3 seg. inspirar / 3 seg. espirar).
- ✓ Si no puedes evitar consumir, intenta retrasar el consumo lo máximo posible.
- ✓ Lávate la cara con agua muy fría al terminar.

Ejercicio 2: El Circuito de Reset (versión espacios cerrados)

¿Para qué sirve? Romper el bucle cognitivo y la rumiación focalizando en el cuerpo, sin necesidad de moverte de tu sitio.

¿Cuándo usarlo? Cuando tomes consciencia de que el deseo de consumir ha aumentado, pero el entorno no te permite salir, cambiar de actividad o hacer deporte.

¿Cómo hacerlo?

✓ Aprieta los puños, tensa el abdomen, los glúteos y presiona los pies contra el suelo con todas tus fuerzas durante 15 segundos. Suelta la tensión de golpe. Repite este ciclo 3 o 4 veces.

✓ Centra tu atención en el contraste entre la tensión extrema y el alivio muscular al soltar, o acompáñalo de respiración abdominal (3 seg. inspirar / 3 seg. espirar).

✓ Si no puedes evitar consumir, intenta retrasar el consumo lo máximo posible.

✓ Como no puedes ir a lavarte la cara, bebe varios tragos de agua fría. Observa los pensamientos que aparecen.

(Ejemplo: respiración, grounding, STOP... siempre explicado en pasos)

A medio plazo. Para entender y gestionar

Ejercicio 3: Comprendiendo mi adicción (A-B-C):

¿Para qué sirve? Identificar qué dispara el consumo y qué refuerzo buscas con él.

¿Cuándo usarlo? En un momento de calma para reflexionar sobre el patrón.

¿Cómo hacerlo? Anota:

✓ (A) Antecedentes (¿qué pasó antes de las ganas de consumir?)

✓ (B) Conducta (¿qué consumí?)

✓ (C) Consecuencias (¿cómo me sentí a los 5 min y cómo me siento al día siguiente?).

Ejercicio 4: El registro del impulso y las excusas

¿Para qué sirve? Demostrar que el impulso por consumir no es infinito, sino que tiene picos y bajadas predecibles. Ayuda a detectar el autoengaño.

¿Cuándo usarlo? Diariamente durante las primeras semanas de cambio de hábitos.

¿Cómo hacerlo?

✓ Lleva un registro en tu móvil. Cuando sientas ganas de consumir, anota la hora, el disparador (ej. estrés por un examen) y puntúa la intensidad del 1 al 10. Anota al lado

el pensamiento que te hace flaquear en tu decisión de dejar el consumo (por ejemplo “me lo merezco después de un duro día).

✓ Anota cuánto tiempo tardó en bajar la intensidad del impulso y cuáles son los pensamientos que más te hacen pensar en consumir.

A largo plazo. Para construir hábitos y resiliencia Cuaderno

Ejercicio 5: Proyección hacia el futuro

¿Para qué sirve? Romper la idealización del consumo anticipando las consecuencias reales.

¿Cuándo usarlo? Cuando tu mente solo te muestre la parte positiva de consumir.

¿Cómo hacerlo?

✓ Imagina la escena de consumo, pero no la detengas en el momento de euforia y de consecución del placer momentáneo.

✓ Intenta visualizar la escena unas horas después del consumo, visualiza la resaca, la culpa y el impacto que tiene el consumo en tu planificación y en tu economía.

Ejercicio 6: La carta desde el futuro

¿Para qué sirve? Reforzar las razones que te impulsan a dejar de consumir y ganar una visión más convincente acerca de romper con el patrón de la adicción.

¿Cuándo usarlo? Escríbela cuando te sientas fuerte y motivado. Léela en cualquier momento que necesites una dosis extra de motivación o compromiso.

¿Cómo hacerlo?

✓ Escribe una carta en un momento en el que te sientas fuerte y motivado dirigida a ti redactando los motivos que te impulsan a dejar la sustancia. Sé lo más explícito posible en los motivos que te hacen tomar la decisión de dejar el consumo. Puedes ir completándola a medida que pasa el tiempo.

✓ Recuérdate a ti mismo por qué empezaste este proceso, el sufrimiento que te causaba la sustancia y lo orgulloso que estás de tus avances. Léela cuando el *craving* sea muy alto.

Ejercicio 7: El diario de la victoria frente a la adicción

¿Para qué sirve? Ayudar a tener un registro de los éxitos y recaídas diarias. Será un compañero de viaje en este proceso.

¿Cuándo usarlo? En cualquier momento.

¿Cómo hacerlo?

- ✓ Coge un cuaderno que tengas por casa o compra uno que te guste.
- ✓ Divide en secciones las páginas. Dedicar una parte a los ejercicios arriba mencionados y otra parte a hacer un registro diario de los objetivos y hábitos que quieres implementar.
- ✓ Al final del día dedica un momento a reflexionar en los puntos que conseguiste vencer la adicción y anota aquellos hábitos que has logrado implementar (respiración, ejercicio...).
- ✓ Importante marcar a diario los logros conseguidos de forma que se convierta un reto continuar con la racha.

¿Cuándo pedir ayuda?

- ✦ Cuando pese a intentar dejar la adicción, pasadas unas semanas no consigues dominarlo.
- ✦ Cuando has dejado de hacer planes importantes para ti o estás disminuyendo tu rendimiento en áreas importantes de tu vida.
- ✦ Cuando el consumo se produce en ámbitos como la universidad o el trabajo y está interfiriendo en tu vida personal laboral.
- ✦ En cualquier momento que sientas que la adicción está robándote el control de ti mismo.

Recursos disponibles

- ✦ **Servicio de Atención en Adicciones de la Comunidad de Madrid:** <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/atencion-adicciones>
- ✦ **Centros de Atención a las Adicciones CAD:** <https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Servicios-sociales-y-salud/Salud/Publicaciones/Centros-de-Atencion-a-las-Adicciones-CAD/?vgnnextfmt=default&vgnnextoid=7bf749231c48b310VgnVCM1000000b205a0aRCRD&vgnnextchannel=e6898fb9458fe410VgnVCM1000000b205a0aRCRD>
- ✦ **Vídeo de Youtube** “Charla TED de Joachim de Posada: No te comas el malvavisco” (para entender la demora de la gratificación: <https://www.youtube.com/watch?v=M0yhHKWUa0g&t=4s>)
- ✦ **Vídeo de Youtube** “Charla TED de Johann Hari: everything you think you know about addiction is wrong” (para entender la importancia del ambiente estimulante en el consumo, específicamente los lazos sociales, como demuestra el experimento del Rat Park o parque de ratas): <https://www.youtube.com/watch?v=PY9DcIMGxMs&t=26s>

Referencias

- Becoña Iglesias, E. (2021). Adicciones a sustancias. En Belloch, A.; Sandín, B. y Ramos, F. (Eds.), *Manual de Psicopatología* (4º ed). McGraw-Hill.
- Bulfone, G., Ingravalle, F., Scerbo, F., Mazzotta, R., Simonelli, I., Pancaldi, A., ... Maurici, M. (2025). Substance use and academic performance among university students: Systematic review and meta-analysis. *BMC Medical Education*, 25(1), 959. <https://doi.org/10.1186/s12909-025-07530-y>
- Koob, G. F., Volkow, N. D. (2016). Neurobiology of addiction: a neurocircuitry analysis. *The lancet psychiatry*, 3(8), 760-773. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(16\)00104-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(16)00104-8)
- Organización Mundial de la Salud (2024). *Drugs (psychoactive)*. <https://www.who.int/health-topics/drugs-psychoactive>

“Cada día que eliges no consumir estás eligiendo la libertad de escribir tu propia historia. La voluntad es el primer paso, tu constancia es la clave.”

Celia Arribas.

Universidad Rey Juan Carlos.

“En un mundo que compite por tu agencia, elegir es poder”

Empecemos por lo que ya sabes: este capítulo no es otra lección sobre mecanismos adictivos. Sabes cómo funcionan los **algoritmos**, las **notificaciones**, el **refuerzo inmediato**, el refuerzo **intermitente**, los “chutes” de **dopamina** y las consecuencias de todo esto. Eres consciente de que muchas aplicaciones están diseñadas para captar tu atención y que el consumo excesivo puede afectar a tu bienestar. El problema, entonces, no es la falta de información. Es otra sensación más incómoda: la de estar rindiéndote a algo que sabes que no te hace bien.

El uso intensivo de tecnología no surge en el vacío. Se inscribe en un escenario global crecientemente inestable e incierto, que converge con el contexto universitario, caracterizado por la **sobrecarga de estímulos** y la exigencia constante. Desde la evitación experiencial (Hayes, 2015) **el móvil, las redes o los videojuegos** funcionan como estrategias eficaces a corto plazo (pero no adaptativas) para no transitar emociones incómodas. No es casualidad: cuando el entorno aprieta, buscamos refugio. Y hoy ese refugio cabe en el bolsillo. Este uso cumple una función clara: regular. Reduce el malestar, distrae, aporta pequeñas recompensas y genera una sensación momentánea de control en un entorno percibido como caótico. En ese sentido, no es irracional ni patológico en sí mismo; es una respuesta adaptativa. El problema es que este “anestésico de bolsillo” no resuelve lo que evita. Solo lo aplaza y te retiene. Y cuanto más automático se vuelve, menos espacio queda para la decisión consciente.

El punto de inflexión no está en el **tiempo de uso**, sino cuando deja de ser una herramienta elegida para convertirse en un espacio de pilotaje automático. Aquí, la Teoría de la Autodeterminación (Ryan y Deci, 2017) nos da la clave a través de tres necesidades básicas:

- ✦ **Autonomía:** cuando reaccionas a notificaciones y scrolls infinitos, la sensación de agencia disminuye. No eliges, respondes a estímulos.
- ✦ **Competencia:** la IA pueden facilitar tareas, pero si se convierten en un atajo constante, eliminan la fricción necesaria para aprender. Al evitar el esfuerzo de construir conocimiento propio, debilitamos nuestra sensación de dominio.
- ✦ **Vinculación:** Aunque las redes conectan, gran parte del uso se dirige a audiencias abstractas, descuidando los vínculos significativos. Se comparte mucho, pero no siempre se conecta.

Cuando estas necesidades no se satisfacen de forma real, aparece el malestar y el estancamiento (Ryan y Deci, 2017). Dado que la tecnología atraviesa hoy todas nuestras facetas vitales, es determinante construir una relación con ella que proteja estas necesidades.

No se trata de eliminarla, sino de preguntarse: ¿Desde dónde la uso? ¿Me acerca a la vida que quiero construir o me aleja de ella? Recuperar el control implica detectar cuándo estás eligiendo y cuándo estás reaccionando. No desde la culpa, sino desde la claridad.

Ejemplo:

Rafa llega a casa después de un día denso de clases. Tiene que leer un texto para mañana, pero abre Instagram “solo cinco minutos” para desconectar. Dos horas después, sigue haciendo *scroll* con la luz apagada. No se divierte, de hecho, siente cierta pesadez en el pecho y culpa, pero no puede dejar de mirar. El móvil no es ocio; es el muro que ha levantado para no pensar en el examen de la semana que viene.

¿Por qué suele ocurrir? Factores que influyen

Académicos	Emocionales	Personales / Sociales
Sobrecarga cognitiva.		Comparación social ascendente.
Falta de cierre.	Evitación experiencial.	Espejismo de vinculación.
Metas difusas.	Soledad no gestionada.	Necesidad de pertenencia.
Evaluación constante.	Ansiedad ante la incertidumbre.	Identidad digital fragmentada.
Competitividad percibida.		FoMO.

No siempre podemos controlar la exigencia del entorno, pero sí podemos elegir no perdernos en el refugio que nos acaba atrapando.

¿Cómo se manifiesta? Señales de alerta

Área	Señales frecuentes
Pensamientos	“Solo cinco minutos más”, “Mañana recupero el tiempo”, “No puedo concentrarme sin mirar el móvil”, “Me estoy perdiendo algo si no entro”.
Emociones	Ansiedad por la “vibración fantasma”, Irritabilidad si te interrumpen, culpa después de usarla, sensación de vacío o anestesia emocional, ansiedad si te dejas el dispositivo.
Conductas	Procrastinación de tareas importantes, descuido del sueño, comer mirando una pantalla, reducir el contacto físico con amigos.
Cuerpo	Tensión cervical, vista cansada, alteraciones en el ciclo del sueño, sensación de embotamiento mental.

Mini test ¿Te reconoces?

Marca los que te ocurran con frecuencia:

1. Siento la necesidad de mirar el móvil nada más despertarme, incluso antes de salir de la cama.
2. Utilizo el móvil o las redes para evitar empezar una tarea que me genera estrés, pereza o inseguridad.
3. Me descubro haciendo *scroll* infinito sin buscar nada concreto, simplemente por inercia o por “rellenar” el tiempo.
4. He intentado reducir mi tiempo de uso, pero acabo volviendo al mismo hábito casi sin darme cuenta.
5. Siento inquietud, ansiedad o una sensación de vacío si me quedo sin batería o me olvido el móvil en casa.
6. Me cuesta mantener la atención en una sola cosa (una clase, una película, una cena) sin consultar el dispositivo al menos una vez.

✦ **Nota:** Si marcas 3 o más, los contenidos de este capítulo te resultarán especialmente útiles para recuperar tu autonomía y entender qué función está cumpliendo la tecnología en tu día a día.

Preguntas para reflexionar (autoconocimiento)

Puedes elegir una o varias para escribirlas en tu cuaderno.

1. ¿Qué emoción suelo sentir justo un momento antes de desbloquear el móvil de forma impulsiva?
2. ¿Qué actividad sencilla de mi vida real (no digital) he dejado de disfrutar porque me parece “lenta”?
3. ¿En qué momentos del día siento que el móvil es una herramienta y en cuáles siento que yo soy su herramienta?
4. ¿Si mágicamente desaparecieran todas las tecnologías de las que hemos hablado, qué beneficios en tu vida diaria resaltarías?

Frases automáticas VS versiones más empáticas

Lo que me digo	Lo que necesito escuchar
“No tengo fuerza de voluntad, soy un desastre”	“Mi cerebro busca alivio porque estoy estresado. Necesito mejores formas de descanso.”
“He perdido la tarde, ya no vale la pena hacer nada”	“He tenido un bache, pero todavía puedo dedicar 20 minutos de calidad a mis metas.”
“Hace mucho que no público, debería subir algo”	“Me siento solo y busco validación. Voy a conectar con la emoción que me produce.”
“Ya no sé escribir sin usar la IA”	“Siento inseguridad ante la tarea. Es natural querer el camino fácil; voy a intentarlo yo un poco.”
“Tengo que estar al día de todo.”	“Tengo derecho a no estar disponible para el ruido externo para estar presente en mi vida.”

“Ser capaz de entender desde dónde actuamos desde la compasión y la agencia es el primer paso para cambiar el ciclo.”

Estrategias y ejercicios para manejarlo

A corto plazo. Para momentos intensos

Ejercicio 1: La goma del juicio

¿Para qué sirve? Romper el automatismo motor. Sustituye el impulso de desbloquear por una decisión consciente.

¿Cuándo usarlo? Momentos críticos de dispersión (estudio, antes de dormir o en comidas).

¿Cómo hacerlo? Cruza una goma elástica a lo ancho de la pantalla de tu móvil. No impide el uso, pero genera una fricción física inesperada. Ese segundo extra que tardas en apartar la goma o sentir su tacto es el margen que tu cerebro necesita para salir del piloto automático y preguntarse: ¿Realmente quiero entrar ahora o es solo inercia?

Ejercicio 2: El Semáforo de Pantalla

¿Para qué sirve? Quitarle el “atractivo” biológico al móvil. El cerebro ama los colores brillantes porque prometen recompensa (dopamina). En blanco y negro, Instagram parece un periódico viejo.

¿Cuándo usarlo? En épocas de exámenes o cuando sientas que el scroll infinito te tiene hipnotizado.

¿Cómo hacerlo? Ve a los ajustes de accesibilidad de tu teléfono y activa el filtro de color “Escala de grises”. Al eliminar el color, rompes la seducción visual del algoritmo. Verás que, sin el rojo de las notificaciones ni el brillo de los filtros, tu interés por “ver qué hay” cae en picado.

A medio plazo. Para entender y gestionar

Ejercicio 3: El coste de evitar

¿Para qué sirve? Identificar qué emoción estás intentando “tapar” con el móvil. Sirve para dejar de usar la pantalla como anestésico y empezar a gestionarla como herramienta. Crearás un mapa de tus vulnerabilidades y tu manera de enfrentarlas.

¿Cuándo usarlo? Durante una semana, cada vez que te descubras procrastinando con el móvil.

¿Cómo hacerlo? En una nota rápida o papel, anota:

- ✓ Qué estaba haciendo antes de coger el móvil.
- ✓ Qué emoción sentía (aburrimiento, miedo al fallo, soledad).
- ✓ Para qué entraste.
- ✓ Cómo me siento tras 15 minutos de uso. Al ver el patrón, entenderás que el móvil no te quita la ansiedad, solo la pospone.

Ejercicio 4: Exposición al “Silencio de Estímulos”

¿Para qué sirve? Aumentar la ventana de tolerancia a la frustración y al aburrimiento, base de la Competencia.

¿Cuándo usarlo? En momentos de transición (esperas, transporte, caminatas).

¿Cómo hacerlo? Practica la “observación radical” sin mediación digital. Durante 15 minutos, permite que aparezca la urgencia de mirar el móvil, nómbrala (“estoy sintiendo la necesidad de distraerme”) y no actúes sobre ella. Es un entrenamiento de resistencia dopaminérgica: enseñas a tu cerebro que puede sobrevivir sin una recompensa inmediata, recuperando la capacidad de enfoque profundo.

A largo plazo. Para construir hábitos y resiliencia

Ejercicio 5: Reconstrucción de la “Fricción Cognitiva”

¿Para qué sirve? Combatir la “amnesia digital” y la pérdida de dominio personal. La tecnología elimina el esfuerzo, pero sin esfuerzo no hay sensación de Competencia ni aprendizaje real. Esta estrategia busca que tu cerebro recupere su capacidad de “masticar” la realidad.

¿Cuándo usarlo? En tus proyectos académicos nucleares o aprendizajes que definan tu futuro profesional.

¿Cómo hacerlo? Aplica la ley de “Producción antes que Consumo”.

✓ Ante cualquier reto intelectual, obligate a generar una estructura, un borrador o una solución propia durante los primeros 60 minutos sin recurrir a ninguna ayuda externa (IA, Google, tutoriales).

✓ Solo cuando hayas agotado tu capacidad de resolución, puedes usar la tecnología como soporte, nunca como sustituto.

✓ Al final del mes, evalúa cuántas de tus ideas son realmente tuyas. Recuperar la soberanía sobre tu pensamiento es la base de la verdadera autoestima académica.

Ejercicio 6: Vivir por Diseño (no por Defecto)

¿Para qué sirve? Para pasar de una motivación extrínseca (dejar el móvil porque “está mal” o por culpa) a una motivación intrínseca (actuar de acuerdo con la persona que quieres ser). Sirve para recuperar la Autonomía y la Vinculación, asegurando que la tecnología sea un puente y no un muro hacia tus objetivos vitales.

¿Cuándo usarlo? Al empezar el día (intención) y al acabarlo (revisión), preferiblemente con apuntes en una agenda.

¿Cómo hacerlo?

✓ Define: Elige un valor para hoy (ej. Presencia, Calma, Curiosidad, Vinculación, Aprendizaje...).

✓ Filtra: Antes de desbloquear, pregunta: “¿Esto me acerca o me aleja de ser quien quiero ser hoy?”.

✓ Audita: Por la noche, no cuentes los minutos, sino los momentos. ¿Cuántas veces el móvil te alejó de tu valor y cuándo fue una herramienta útil?

✓ Ajuste de Identidad: En lugar de decirte “soy un adicto al móvil”, empieza a decirte: “Soy una persona que valora /el valor/, por eso elijo /hacer x/”.

Ejercicio 7: El Santuario de la Identidad Analógica

¿Para qué sirve? Fortalecer la Autonomía y la Vinculación protegiendo el espacio donde se construye el “quién soy” sin interferencias algorítmicas. Evita que tu autoconcepto dependa de métricas digitales (*likes*, vistas, velocidad de respuesta).

¿Cuándo usarlo? De forma estructural en tu diseño de vida semanal.

¿Cómo hacerlo?

✓ Designa una actividad de “Alto Valor Existencial” que sea tecnológicamente imposible.

✓ Debe ser algo que requiera tu cuerpo, tu presencia física y que no sea “contable” ni “compartible” (ej. un deporte de equipo, artesanía, voluntariado presencial o meditación profunda).

✓ El compromiso es realizarlo sin llevar el móvil encima (literalmente, dejarlo en casa).

✓ El objetivo es reentrenar a tu sistema nervioso para que entienda que existes, vales y conectas con el mundo, aunque no haya una pantalla que lo certifique. Es un ejercicio de desconexión para la reconexión: si no puedes estar solo con tus pensamientos, siempre serás esclavo del próximo estímulo.

¿Cuándo pedir ayuda?

- ✦ Si el uso de la tecnología ha dejado de ser una distracción para convertirse en un obstáculo que bloquea tu avance académico, altera crónicamente tu ciclo de sueño o te lleva a descuidar tu higiene y alimentación.
- ✦ Si el mundo real te parece tan insípido que has perdido el interés por tus metas académicas o personales.
- ✦ Si has intentado establecer límites de forma reiterada y persistente, pero experimentas una sensación de pérdida de control total, acompañada de irritabilidad, angustia o síntomas de abstinencia cuando no puedes conectarte.
- ✦ Si utilizas el entorno digital no para disfrutar, sino como única vía para no sentir un vacío profundo, tristeza o falta de sentido.

Recursos disponibles

- ✦ **ScreenZen (App de iOS/Android):** Te obliga a realizar un ejercicio de respiración o esperar un cronómetro antes de abrir una app “distractora”. Aprovecha este momento para plantearte tu propósito de uso.
- ✦ **OneSec (Extensión de Chrome):** Cuando intentas abrir Instagram, la aplicación te obliga a respirar hondo durante 10 segundos. Rompe el impulso automático y te pregunta: “¿Realmente quieres abrir esto?”. Para un uso responsable también frente al ordenador.
- ✦ **Habitica (iOS/Android):** Es la reina de la productividad gamificada. Tu vida es un personaje de RPG. Si cumples tus tareas (estudiar, beber agua, leer), ganas armaduras y mascotas. Si procrastinas, tu personaje pierde vida. Puedes unirte a “gremios” con otras personas para derrotar monstruos cumpliendo objetivos comunes
- ✦ **Bienestar Digital (Herramienta nativa de Android):** En Ajustes. Permite poner temporizadores por aplicación y activar el “Modo Descanso” (la pantalla se pone en escala de grises al llegar la noche).
- ✦ **Documental Netflix:** El dilema de las redes sociales.

Referencias

- Hayes, S. C. (2015). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change* (Vol. 4, Number 1). Declée de Brouwer. https://books.google.com/books/about/Terapia_de_Aceptaci%C3%B3n_y_Compromiso.html?hl=es&id=IMjyDQAAQBAJ
- Lanier, J. (2018). *Diez razones para borrar tus redes sociales de inmediato*. Debate.
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2017). Self-Determination Theory Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. In *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. The Guilford Press.

“Vivir con presencia es entender que tu atención es un regalo que tú decides a qué entregar.”

Recursos generales

- ✦ Servicio de atención psicológica universitaria (con descuentos para estudiantes) <https://clinaurjc.es/especialidades/psicologia/>
- ✦ Ayudas a la atención psicológica a estudiantes en la URJC <https://www.urjc.es/todas-las-noticias-de-actualidad/9051-ayudas-a-la-atencion-psicologica-de-estudiantes-en-la-urjc>
- ✦ Oficina Universidad Saludable URJC <https://www.urjc2030.es/prus/>
- ✦ Oficina del estudiante <https://www.urjc.es/estudiar-en-la-urjc/oficina-del-estudiante/futuros-estudiantes/314-acceso-y-admision>
- ✦ Casa del estudiante <https://www.urjc.es/uace/casa-del-estudiante>
- ✦ Asociaciones de estudiantes <https://transparencia.urjc.es/organizacion/doc/asociaciones-estudiantes.pdf>
- ✦ Servicio de atención a la discapacidad y necesidades especiales <https://www.urjc2030.es/uapdnee/>
- ✦ Unidad de diversidad <https://www.urjc2030.es/ud/>
- ✦ Unidad de igualdad <https://www.urjc2030.es/ui/>
- ✦ Tutor académico o profesor de confianza
- ✦ Grupos de apoyo de estudiantes o mentorías
- ✦ Compañeros, amigos y familia
- ✦ Fundaciones con atención psicológica gratuita y confidencial (ej. Fundación ANAR)
- ✦ Médico de atención primaria <https://www.comunidad.madrid/salud>
- ✦ Madrid Salud <https://madridsalud.es/>
- ✦ Servicio para jóvenes de la Comunidad de Madrid
- ✦ <https://www.comunidad.madrid/juventud/cuidate>
- ✦ Servicio de asistencia psicológica <https://www.comunidad.madrid/juventud/servicio-asistencia-psicologica> (gratuito es para jóvenes de 14 a 30 años, familiares y profesionales de juventud)
- ✦ Línea 024 Ayuda Psicológica gratuita
- ✦ Línea 112 Emergencias
- ✦ Línea 016 Violencia de género
- ✦ Teléfono de la Esperanza 717003717

La universidad es una etapa de aprendizaje, crecimiento y descubrimiento, pero también puede presentar desafíos personales, emocionales y académicos. Esta guía pretende acompañarte en ese recorrido, ofreciéndote información, herramientas y recursos que contribuyan a tu bienestar integral. Tu bienestar también forma parte de tu formación. Cuidarte es aprender a crecer.



Universidad
Rey Juan Carlos



CEF.-
udima

