

Encuentra tu balance: 5 tips para manejar el estrés académico



Profesora del Tec campus Aguascalientes comparte consejos para ayudar a estudiantes a gestionar su estrés

23/05/2025

Pexels

¿Eres estudiante y sueles sentirte **estresado en periodo de exámenes y proyectos**? ¿Buscas recomendaciones para **tranquilizar tu mente**?

Lidia González, líder de Mentoría y Bienestar Estudiantil en el [Tec campus Aguascalientes](#), nos comparte **consejos para entender el estrés estudiantil y técnicas para gestionarlo**.

*“El estrés es una realidad en la vida de cualquier persona, incluyendo a los estudiantes, **afectando tanto su rendimiento académico como su bienestar emocional**”, comentó.*

A continuación, te compartimos algunas de las recomendaciones que nos proporcionó la profesora.

Según Lidia, el estrés afecta el rendimiento académico y el bienestar emocional | Foto: Pexels



1. Identifica los síntomas del estrés y actúa a tiempo

Acerca de los síntomas más comunes del estrés en estudiantes, González explicó: “Podría dividirlo principalmente en 2 clasificaciones: hay unas **personas que se aíslan totalmente**, y hay otras a las que **se les nota físicamente** que están muy estresadas y ansiosas”.

Señaló que el estrés se manifiesta de distintas formas y **es necesario reconocer los signos de alerta**, que se presentan en afectación del sueño, la frecuencia en la asistencia a clases y en deterioro de relaciones interpersonales.

Además, afirmó que el **reconocer el momento en el que se debe mejorar el manejo del estrés** o pedir ayuda es un paso clave.

*“Si notas que te cuesta levantarte, que **dejas de disfrutar cosas** que antes te apasionaban o que te sientes **constantemente agotado**, es momento de buscar ayuda”,* aconsejó.

“Si te cuesta levantarte, dejas de disfrutar cosas que antes te apasionaban o te sientes constantemente agotado, es momento de buscar ayuda”.

2. Organiza tu tiempo y establece prioridades

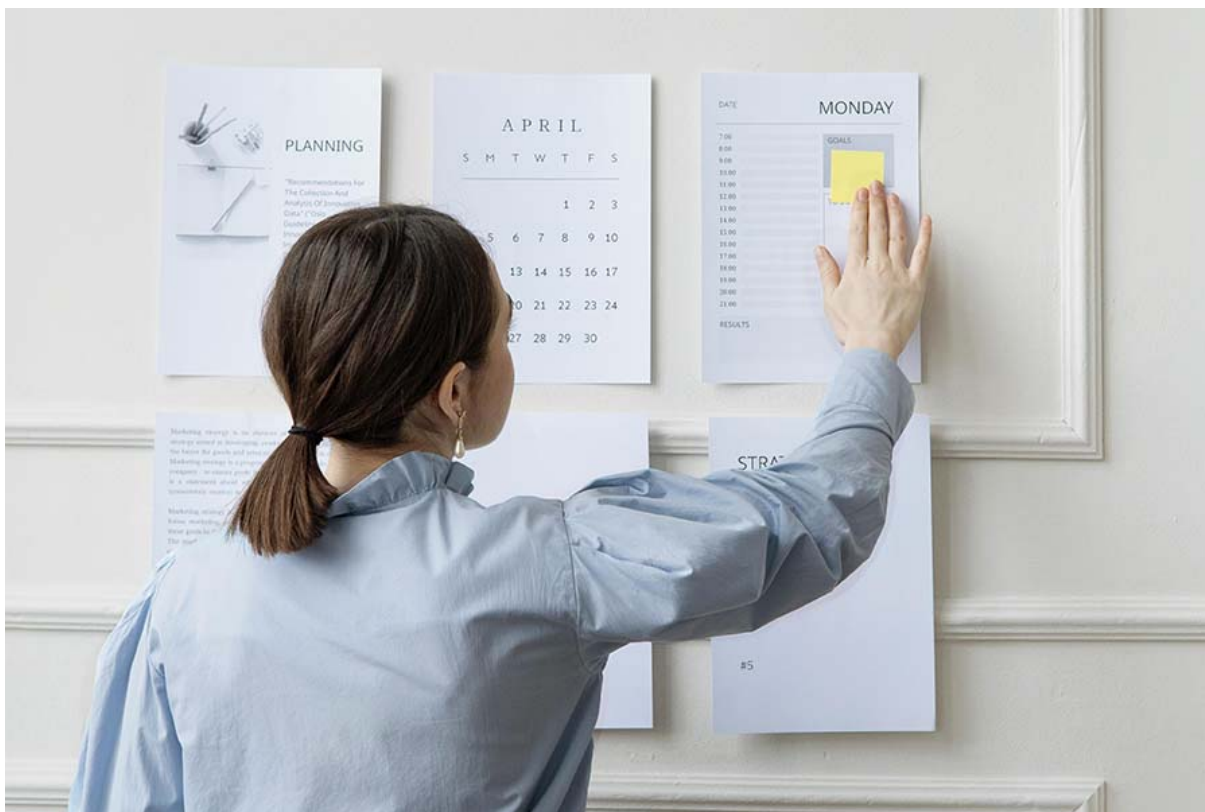
Según González, una de las principales causas de estrés es la **falta de organización**.

“Muchas veces los estudiantes se sienten abrumados porque no planifican sus actividades y responsabilidades, lo que genera acumulación de tareas y ansiedad”, explicó.

Para evitar esto, recomendó **elaborar un horario semanal** que incluya clases, tareas, actividades personales y momentos de descanso.

“Es importante reservar tiempo para estudiar, pero también para actividades de esparcimiento y autocuidado, el balance entre labores estudiantiles, pasatiempos personales y relajación es imperativo”, planteó.

La profesora indicó que la falta de organización genera estrés. | Foto: Pexels



3. Incorpora técnicas de relajación y mindfulness

El [mindfulness](#) y otras **técnicas de atención plena** son utilizadas para manejar el estrés, la mentora de Bienestar Estudiantil mencionó que las técnicas de relajación varían de persona a persona.

*“Actividades como pintar, dibujar mandalas, practicar ejercicios de respiración y técnicas de relajación con los 5 sentidos para regresar al aquí y al ahora son **formas accesibles de reducir la ansiedad**”,* indicó.

Destaca que existen **aplicaciones que facilitan la práctica del mindfulness** de manera sencilla y guiada: “Apps como [Simple](#), [Calm](#), [Mindfullnes.com](#), entre otras, que permiten ajustar la duración de la meditación según el tiempo disponible”.

“El equilibrio entre responsabilidades académicas y bienestar personal es clave para tener una experiencia universitaria saludable”.

4. Encuentra actividades recreativas que te ayuden a desconectar

Para equilibrar la carga académica, la profesora **recomendó incorporar actividades recreativas y destacó la importancia de los pasatiempos.**

“El equilibrio entre responsabilidades académicas y bienestar personal es clave para tener una experiencia universitaria saludable.

“Yo promuevo mucho que jueguen videojuegos, que hagan actividad física y que si le pongan atención a la escuela, pero también que tengan otras actividades que les van a brindar este equilibrio en su vida”, expresó.

Recordó que el ejercicio físico es una gran **herramienta para liberar tensión.**

*“No es necesario pasar horas en el gimnasio, pero incorporar actividad física en la rutina diaria **puede hacer una gran diferencia**”, afirmó.*

González destacó la importancia de la incorporación de actividades recreativas. | Foto: Pexels



5. Aprovecha los recursos y programas de apoyo disponibles

El Tec de Monterrey cuenta con varias iniciativas para dar soporte a los estudiantes en su bienestar emocional.

*“Mentoría y Consejería ofrecen **espacios de acompañamiento** donde los estudiantes pueden hablar sobre sus inquietudes”,* recordó la líder de Mentoría y Bienestar Estudiantil.

González también sugirió a los estudiantes acercarse a Punto Blanco, **un programa con actividades de relajación y mindfulness**, así como la línea de atención **[TQueremos](#)**, que está disponible a nivel nacional en cualquier día y horario. **800 813 95 00.**

*“Los pequeños cambios pueden generar grandes resultados en el bienestar de los estudiantes, **ahora son semillas, pero después florecerán.***

*“Es importante que los estudiantes sepan que **no están solos y que existen espacios en el Tec para recibir apoyo**”, concluyó.*

SEGURO QUERRÁS LEER ESTO



Y TAMBIÉN

