UNIVERSIDAD LIBRE®
Vigilada Mineducación

REACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
MULTICAMPUS 2021-2027
ALTA CALIDAD
Resolución MEN n.º 015865 (25-08-2021)

Excelencia que nos une

CARTILLA DE BIENESTAR EMOCIONAL · 2026

# PREVENCIÓN DEL ESTRÉS

**CONOCE, COMPRENDE Y APRENDE A MANEJAR EL ESTRÉS EN TU VIDA UNIVERSITARIA**

**DEL ESTRÉS AL BIENESTAR**



Bienestar Universitario

**Bienestar Universitario**
SALUD Y DESARROLLO HUMANO

Oficina de Comunicaciones
Seccional Pereira

EN ESTA CARTILLA

# CONTENIDO


| | | |
|---|---|---|
| 01 | Hola, comunidad unilibrista | 03 |
| 02 | Objetivos | 04 |
| 03 | Conceptos clave | 05 |
| 04 | ¿Qué puede detonar el estrés? | 06 |
| 05 | Semáforo del estrés | 07 |
| 06 | ¿Cómo se manifiesta el estrés? | 08 |
| 07 | Respira y baja el ritmo | 09 |
| 08 | Organiza sin saturarte | 10 |
| 09 | Procrastinación: empieza pequeño | 11 |
| 10 | Dormir también es estudiar | 12 |
| 11 | Autocuidado que sí cabe en tu día | 13 |
| 12 | Pausa activa de tres minutos | 14 |
| 13 | Cambia el diálogo contigo | 15 |
| 14 | No estudies en soledad | 16 |
| 15 | ¿Cuándo buscar ayuda? | 17 |
| 16 | Tu bienestar importa | 18 |


Bienestar Universitario

GUÍA PRÁCTICA

## Del estrés al bienestar

Guía práctica para reconocer, manejar y prevenir el estrés académico en jóvenes universitarios.

*"Tu bienestar también hace parte de tu formación.*


ELABORADO POR

**Lina Marcela Álvarez Palomino**

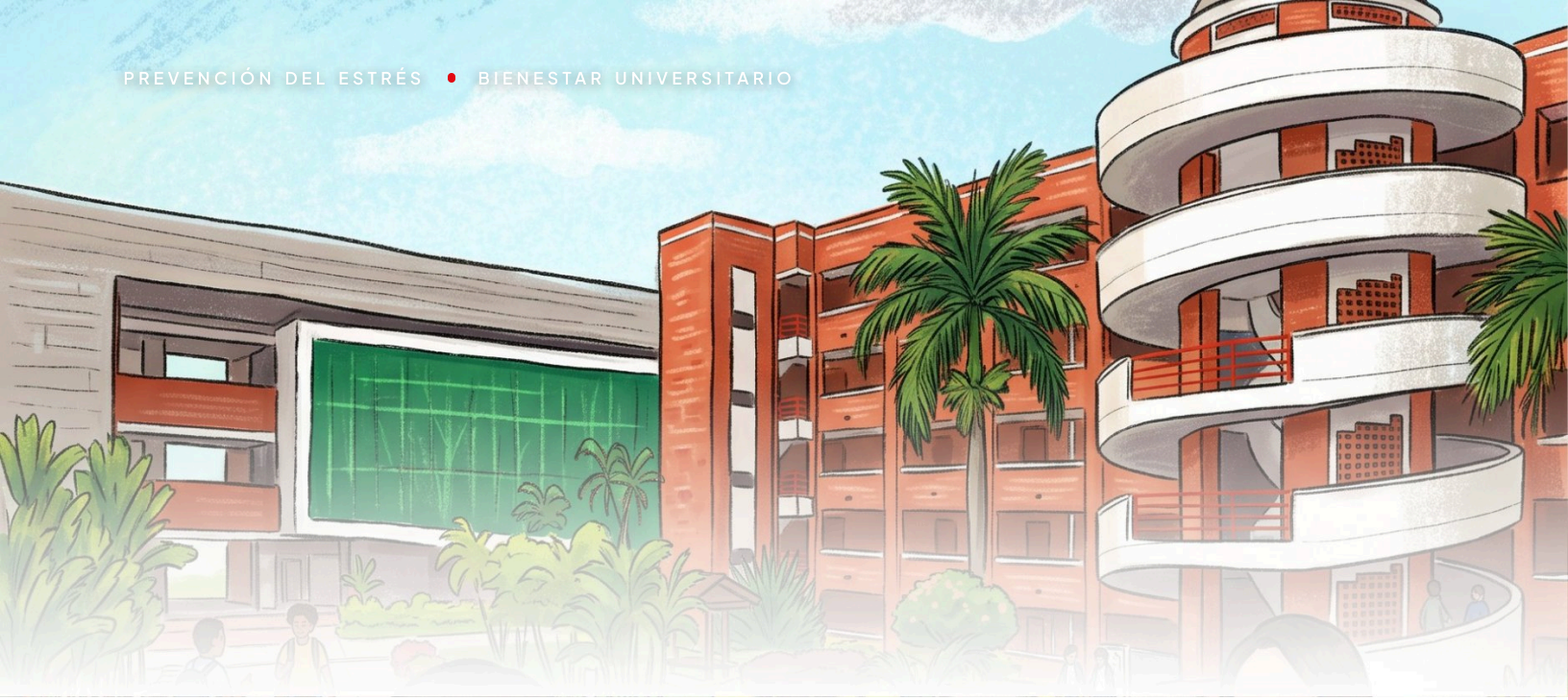
Bienestar Universitario · Universidad Libre – Seccional Pereira

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

**Oficina de Comunicaciones**

Universidad Libre – Seccional Pereira

Oficina de Comunicaciones Seccional Pereira



BIENVENIDA

# 01 Hola, comunidad unilibrista

*No olvides cuidar de ti mientras recorres el camino*

La vida universitaria es una etapa de aprendizaje, crecimiento y nuevas oportunidades, pero también puede traer exigencias, evaluaciones, exposiciones, prácticas, responsabilidades económicas y cambios en la vida personal. En algunos momentos, estas demandas pueden generar estrés y hacer que parezca difícil responder a todo.

Sentir estrés ocasional no significa que seas incapaz ni que estés fallando. Es una respuesta que puede aparecer cuando percibimos que las exigencias superan los recursos o el tiempo disponibles. Lo importante es reconocer las señales, identificar qué está aumentando la presión y encontrar maneras saludables de afrontarla.

Esta cartilla te invita a detenerte, observar cómo te sientes y poner en práctica acciones pequeñas: respirar con calma, organizar las tareas, descansar, moverte, hablar con personas de confianza y buscar apoyo profesional cuando lo necesites. **No tienes que aplicar todo al mismo tiempo. Empieza por una estrategia posible para ti.**

## Acciones pequeñas para empezar

- Respirar
- Organizar
- Descansar
- Moverte
- Hablar
- Buscar apoyo

# 02 Objetivos

PROPÓSITO DE LA CARTILLA

OBJETIVO GENERAL

Brindar a los estudiantes universitarios herramientas y prácticas claras para identificar las manifestaciones del estrés académico, aplicar estrategias cotidianas de afrontamiento y reconocer cuándo solicitar apoyo.




**FIG. 01** Un momento para tu bienestar

## Objetivos específicos

1. Explicar qué es el estrés académico y reconocer situaciones universitarias, personales y sociales que pueden favorecerlo.
2. Identificar manifestaciones físicas, emocionales, cognitivas y conductuales asociadas al estrés.
3. Fomentar hábitos protectores relacionados con sueño, alimentación, hidratación, movimiento, pausas activas y redes de apoyo.
4. Orientar sobre señales de alarma y rutas de apoyo institucional y comunitario.

# 03

PARA EMPEZAR

# Conceptos clave

### ¿Qué es el estrés académico?

El estrés es una respuesta física y psicológica que puede aparecer cuando una persona percibe que las demandas de una situación son difíciles de manejar con los recursos, el tiempo o el apoyo que tiene disponibles.

### Estrés académico

Es el estrés relacionado con las exigencias del estudio, por ejemplo, parciales, trabajos, exposiciones, prácticas, lecturas, entregas, presión por las calificaciones o dificultad para equilibrar estudio, empleo y vida personal.




**FIG. 02** La ruta del estrés académico

**IDEA CLAVE**

El estrés no se presenta igual en todas las personas; reconocerlo permite responder con más conciencia.

1 **Demanda académica**
Libros, calendario y computador

→

2 **Respuesta de estrés**
Preocupación, tensión

→

3 **Estrategias de afrontamiento**
Agenda, respiración y conversación

# 04

IDENTIFICA LA PRESIÓN

# ¿Qué puede detonar el estrés?




**FIG. 03** Mapa visual de factores

### Factores académicos

Sobrecarga de tareas, varias fechas límite cercanas, evaluaciones acumuladas, instrucciones poco claras, miedo a equivocarse, hablar en público o conflictos en trabajos grupales.

### Factores personales y familiares

Responsabilidades de cuidado, problemas familiares, cambios importantes, falta de tiempo personal o presión por cumplir expectativas.

### Factores económicos y sociales

Dificultades económicas, necesidad de trabajar mientras se estudia, transporte, vivienda, acceso a materiales o sensación de poco apoyo.

### Hábitos y recuperación

Dormir poco, no hacer pausas, horarios desorganizados, exceso de cafeína o energizantes y falta de tiempo para recuperarse.

**IMPORTANTE**

Estos factores no son iguales para todas las personas y no dependen únicamente de la voluntad individual. Algunas situaciones requieren apoyo docente, familiar o institucional.

**RECUERDA**

**Bienestar Universitario está contigo**

# 05

EVALÚA CÓMO ESTÁS

# Semáforo del estrés




**FIG. 04** Semáforo del estrés

Agenda  Conversación  Atención profesional

VERDE

### Estrés ocasional

Puedes sentir nervios o tensión, pero logras continuar con tus actividades y recuperarte con descanso o estrategias habituales.

**Acción:** mantén hábitos protectores y organiza tus pendientes.

AMARILLO

### Atención

Aparecen preocupación frecuente, irritabilidad, dificultad para concentrarte o cambios en el sueño.

**Acción:** reduce la carga cuando sea posible, revisa prioridades y habla con alguien de confianza o solicita orientación.

ROJO

### Busca apoyo

El malestar es intenso o persistente, afecta de forma importante tus actividades, se presentan crisis repetidas o sientes que no puedes más.

**Acción:** busca apoyo profesional. **Si hay peligro inmediato o ideas de hacerte daño, no te quedes a solas y acude a urgencias o llama a emergencias.**

06

ESCUCHA TUS SEÑALES

# ¿Cómo se manifiesta el estrés?




**FIG. 05** Cuerpo, emociones, pensamientos y conductas

### Manifestaciones físicas

Tensión muscular, dolor de cabeza, cansancio, molestias digestivas, cambios en el apetito o alteraciones del sueño.

### Manifestaciones emocionales

Nerviosismo, irritabilidad, frustración, tristeza, preocupación o sensación de agobio.

### Manifestaciones cognitivas

Dificultad para concentrarse, olvidos, pensamientos repetitivos, indecisión o imaginar constantemente el peor resultado.

### Manifestaciones conductuales

Postergar tareas, aislarse, cambiar hábitos de alimentación, discutir con más facilidad o recurrir en exceso a cafeína o bebidas energizantes.

**Cuerpo**
lo que sientes físicamente

**Emociones**
lo que experimentas

**Pensamientos**
lo que te dices

**Conductas**
lo que haces

# 07

TÉCNICA DE CALMA

# Respira y baja el ritmo

## Respiración consciente

Consiste en prestar atención a la respiración sin intentar controlarla de manera rígida. Puede ayudar a hacer una pausa y a notar cómo está el cuerpo.

## Paso a paso

1. Busca una postura cómoda.
2. Afloja los hombros y la mandíbula.
3. Inhala suavemente por la nariz, si te resulta cómodo.
4. Exhala sin forzar, dejando que la salida del aire sea un poco más lenta que la entrada.
5. Continúa durante uno o dos minutos a tu propio ritmo.




**FIG. 06** Respirar sin forzar

**RECOMENDACIONES**

No retengas el aire si te incomoda. Si sientes mareo, falta de aire o malestar, vuelve a respirar normalmente y suspende el ejercicio.

> *Una pausa breve también es avanzar.*

# 08

GESTIÓN DEL TIEMPO

# Organiza sin saturarte

### Organización del tiempo

Es decidir de forma realista qué hacer, cuándo hacerlo y cuánto tiempo aproximado requiere, dejando espacio para comer, trasladarse, descansar y atender imprevistos.

> *Una agenda realista también tiene espacio para comer, moverte y descansar.*




**FIG. 07** Una agenda semanal realista

## Método práctico

**01** Anota todos los pendientes en un solo lugar.

**02** Registra las fechas límite.

**03** Distingue lo urgente de lo importante.

**04** Elige tres prioridades realistas para el día.

**05** Divide los trabajos grandes en pasos concretos.

**06** Programa pausas y revisa el plan.

09

DA EL PRIMER PASO

# Procrastinación: empieza pequeño

### ¿Qué es la procrastinación?

Es aplazar una tarea que se necesita o se desea realizar, aunque la demora pueda traer consecuencias. Puede relacionarse con cansancio, miedo a equivocarse, dificultad para empezar, confusión o distracciones.

### Identifica el obstáculo

Pregúntate: ¿no sé por dónde empezar?, ¿la tarea parece demasiado grande?, ¿tengo miedo de que no quede bien?, ¿estoy agotado o hay algo que me distrae?

### Prueba un bloque corto

Dedica un periodo breve a una sola tarea y luego haz una pausa. Aleja las distracciones durante ese tiempo si es posible.




**FIG. 08** Dividir una gran tarea

### Divide la tarea

Cambia una meta abrumadora por una acción concreta. Cuando termines ese paso, decide cuál es el siguiente.

EN LUGAR DE

~~"Terminar todo el informe"~~

PRUEBA CON

**"Abrir el documento y escribir tres ideas"**

10

DESCANSO REPARADOR

# Dormir también es estudiar

## ¿Por qué importa el sueño?

Dormir es una necesidad básica que contribuye al descanso, la atención, la memoria y el funcionamiento cotidiano. Estudiar hasta muy tarde de forma habitual puede dificultar la recuperación y el rendimiento.

## Hábitos que pueden ayudar

Procura horarios relativamente regulares; prepara lo necesario para el día siguiente; crea una rutina tranquila antes de dormir; reduce el uso de pantallas si notas que te activan; evita usar cafeína o energizantes cerca de la hora de acostarte si afectan tu sueño.




**FIG. 09** Una rutina nocturna sencilla

## Organiza el estudio

Distribuye las tareas con anticipación y evita convertir el trasnocho en la estrategia habitual. Si una entrega requiere más tiempo del disponible, prioriza y solicita orientación.

## Cuándo consultar

Si las dificultades para dormir persisten, afectan tus actividades o te generan preocupación, busca orientación profesional.

> *Descansar no es perder tiempo; es cuidar tus recursos.*

11

PEQUEÑAS ACCIONES DIARIAS

# Autocuidado que sí cabe en tu día




**FIG. 10** Rueda de autocuidado

### ¿Qué es el autocuidado?

Son acciones cotidianas que una persona realiza para cuidar su salud física, emocional y social. No significa resolver todo en soledad ni reemplaza los apoyos que se necesitan.

### Alimentación e hidratación

Procura comer con regularidad según tus necesidades y tener acceso a agua. Evita convertir la alimentación en una exigencia adicional o juzgarte por no cumplir una rutina perfecta.

### Movimiento

Incluye movimiento o actividad física que resulte agradable y accesible, de acuerdo con tus condiciones y posibilidades.

### Pausas y conexión

Haz pausas de pantalla, estiramientos suaves y reserva tiempo para actividades significativas, descanso y contacto con personas de confianza.

| Sueño | Alimentación | Hidratación | Movimiento | Descanso / conexión | Apoyo profesional |
|---|---|---|---|---|---|

12

ACTIVA TU CUERPO

# Pausa activa de tres minutos




FIG. 11 Pausa activa en tres momentos

MINUTO 1

### Cambia de postura

Si es posible, levántate, apoya bien los pies y relaja hombros y manos. Si no puedes levantarte, cambia suavemente la postura en la silla.

MINUTO 2

### Movimiento suave

Mueve lentamente hombros, manos y espalda dentro de un rango cómodo. Evita rebotes, movimientos bruscos o cualquier gesto que produzca dolor.

MINUTO 3

### Descansa la vista

Mira un punto alejado de la pantalla, respira con naturalidad y toma agua si lo necesitas.

**3 minutos** bastan para cambiar el ritmo entre bloques de estudio.

> *Tu cuerpo también necesita un cambio de ritmo.*

# 13

HÁBLATE CON AMABILIDAD

# Cambia el diálogo contigo

## ¿Qué es el diálogo interno?

Es la manera en que nos hablamos y evaluamos lo que ocurre. Cuando estamos bajo presión, podemos usar frases absolutas o muy duras que aumentan el malestar.

**IDEA CLAVE**

Pensar de manera equilibrada no significa negar los problemas; significa responder de una forma más útil y amable.




**FIG. 12** Del pensamiento exigente a la respuesta compasiva

**EJEMPLO 1**

PENSAMIENTO QUE PRESIONA

"Si no saco la mejor nota, soy un fracaso".

ALTERNATIVA EQUILIBRADA

"Una nota no define todo mi valor. Puedo revisar qué mejorar y pedir orientación".

**EJEMPLO 2**

PENSAMIENTO QUE PRESIONA

"Tengo que hacerlo perfecto".

ALTERNATIVA EQUILIBRADA

"Puedo esforzarme por hacerlo bien sin exigirme perfección".

# 14

RED DE APOYO

# No estudies en soledad

### ¿Qué es una red de apoyo?

Es el conjunto de personas y servicios a los que puedes acudir para recibir escucha, orientación, compañía o ayuda práctica. Puede incluir amistades, familia, compañeros, docentes y profesionales.

### Pedir apoyo académico

Pregunta a un compañero para repasar, solicita aclaración al docente con anticipación o acuerda responsabilidades claras en los trabajos grupales.

### Respeto y privacidad

Pedir apoyo no obliga a revelar información personal. Escucha sin juzgar, respeta los límites de los demás y no compartas confidencias sin permiso.



**FIG. 13** Aprender en compañía

### Expresar lo que necesitas

Puedes decir:

*"Me siento saturado con las fechas de entrega. ¿Podrías ayudarme a revisar qué debo priorizar?"*

*"Necesito que me escuches un momento, no necesariamente que me des una solución".*

> *Pedir apoyo es una forma de cuidarte.*

15

RUTAS DE ATENCIÓN

# ¿Cuándo buscar ayuda?

### Busca orientación si…

El malestar persiste o empeora; afecta de manera importante el sueño, la alimentación, las relaciones o el desempeño; las estrategias personales no son suficientes; o te cuesta realizar actividades habituales.

### Si la situación es urgente

Si sientes desesperanza intensa, tienes ideas de hacerte daño o existe riesgo inmediato, **no te quedes a solas**. Informa a una persona de confianza y busca atención urgente o contacta los servicios de emergencia locales.

### Apoyo institucional

1. Oficina de Bienestar Universitario
2. Acompañamiento psicosocial
3. Salud y autocuidado
4. Deporte y actividad física
5. Cultura y formación integral
6. Inclusión y permanencia
7. Egresados y bolsa de empleo

**106**

APOYO EN COLOMBIA

La **Línea 106** ofrece orientación en salud mental en los territorios donde está disponible.

BIENESTAR UNIVERSITARIO

**Pedir ayuda a tiempo importa**

TELÉFONO
(606) 340 1043

EXTENSIONES
6204 · 6573 · 6403

CORREO ELECTRÓNICO
salud.pei@unilibre.edu.co

**CONSULTA PSICOLÓGICA**
Escanea el código

16

PARA LLEVAR CONTIGO

# Tu bienestar importa




**FIG. 14** La ruta del bienestar

## Recuerda la ruta

RECONOCE · RESPIRA · ORGANIZA · DESCANSA · CONECTA · PIDE AYUDA

No necesitas resolver todas las dificultades de una sola vez. Empieza por reconocer cómo te sientes y elegir una acción posible. Si el malestar continúa o interfiere con tu vida, busca orientación.

### Agradecimiento

Gracias por dedicar tiempo a tu bienestar. Puedes compartir esta cartilla con otras personas, respetando siempre su privacidad y sus experiencias.

### Alcance

Este material es educativo y no reemplaza una valoración ni un tratamiento profesional.

> *Avanzar también significa reconocer cuándo necesitas una pausa.*

FUENTES CONSULTADAS

# Referencias bibliográficas


1 Organización Panamericana de la Salud. *En tiempos de estrés, haz lo que importa: una guía ilustrada. Versión adaptada para América Latina* [Internet]. Washington, D.C.: OPS; 2022 [citado 27 oct 2026]. Disponible en: https://www.paho.org/es/documentos/tiempos-estres-haz-lo-que-importa-guia-ilustrada-version-adaptada-para-america-latina

2 *Assessing the availability and impact of stress management interventions at higher education institutions: a systematic review* [Internet]. PubMed Central; 2026 [citado 27 oct 2026]. Disponible en: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC13521883/

3 Ministerio de Salud y Protección Social. *Línea 106* [Internet]. Bogotá: MinSalud [citado 27 oct 2026]. Disponible en: https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/salud-mental/Paginas/linea-106.aspx

4 Universidad Libre. *Bienestar Universitario* [Internet]. Bogotá: Universidad Libre [citado 27 oct 2026]. Disponible en: https://www.unilibre.edu.co/bienestar-universitario/

5 Universidad Libre. *Acuerdo n.º 2 de 2020: Reglamento de Bienestar Universitario, con modificaciones normativas aplicables* [Internet]. Bogotá: Universidad Libre [citado 27 oct 2026]. Disponible en: https://www.unilibre.edu.co/normativas/acuerdo-n-o-2-de-2020/


> *Tu bienestar también hace parte de tu formación.*
>
> BIENESTAR UNIVERSITARIO · SALUD Y DESARROLLO HUMANO


## Equipo responsable

INSTITUCIÓN
**Universidad Libre – Seccional Pereira**

DEPENDENCIA
**Bienestar Universitario**
Área de Salud y Desarrollo Humano

ELABORACIÓN
**Lina Marcela Álvarez Palomino**

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN
**Oficina de Comunicaciones**
Seccional Pereira

UNIVERSIDAD LIBRE
Vigilada Mineducación

REACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
MULTICAMPUS 2021-2027
ALTA CALIDAD
Resolución MEN n.º 015865 (25-08-2021)

Excelencia que nos une

CANALES DE APOYO

# BIENESTAR UNIVERSITARIO

SALUD Y DESARROLLO HUMANO





TELÉFONO
(606) 340 1043

EXTENSIONES
6204 – 6573 – 6403

CORREO ELECTRÓNICO
salud.pei@unilibre.edu.co


> *Pedir ayuda a tiempo importa. Tu bienestar también hace parte de tu formación.*


ELABORADO POR
**Lina Marcela Álvarez Palomino**
Bienestar Universitario

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN
**Oficina de Comunicaciones**
Universidad Libre – Seccional Pereira



Material educativo para la promoción del bienestar emocional. No reemplaza la consulta, evaluación ni tratamiento de profesionales de la salud.


Bienestar Universitario

Oficina de Comunicaciones
Seccional Pereira