SALUD SIN EXCUSAS:

GUÍA PARA JÓVENES EN LA UNIVERSIDAD

Cecilia Ivonne Bojórquez Díaz
Grace Marlene Rojas Borboa
Raquel García Flores
Diana Mejía Cruz
Daniela María Soto Saucedo

EDICIONES
COMUNICACIÓN
CIENTÍFICA

Salud sin excusas:
guía para jóvenes en la universidad

EDICIONES
COMUNICACIÓN
CIENTÍFICA

Ediciones Comunicación Científica se especializa en la publicación de conocimiento científico de calidad en español e inglés en soporte de libro impreso y digital en las áreas de humanidades, ciencias sociales y ciencias exactas. Guía su criterio de publicación cumpliendo con las prácticas internacionales: dictaminación de pares ciegos externos, autentificación antiplagio, comités y ética editorial, acceso abierto, métricas, campaña de promoción, distribución impresa y digital, transparencia editorial e indexación internacional.

Cada libro de la Colección Ciencia e Investigación es evaluado para su publicación mediante el sistema de dictaminación de pares externos y autentificación antiplagio. El proceso de dictaminación y su trazabilidad puede consultarse, así como el libro en Acceso Abierto.

comunicacion-cientifica.com

DOI.ORG/10.52501/sn.008

COMUNICACIÓN CIENTÍFICA
PUBLICACIONES ARBITRADAS
HUMANIDADES, SOCIALES Y CIENCIAS

CC+I
COLECCIÓN CIENCIA e INVESTIGACIÓN

Salud sin excusas:
guía para jóvenes en la universidad

Cecilia Ivonne Bojórquez Díaz
Grace Marlene Rojas Borboa
Raquel García Flores
Diana Mejía Cruz
Daniela María Soto Saucedo

EDICIONES
COMUNICACIÓN
CIENTÍFICA

Salud sin excusas : guía para jóvenes en la universidad / Cecilia Ivonne Bojórquez Díaz y otros.— Ciudad de México : Comunicación Científica, 2026. (Colección Ciencia e Investigación).

132 páginas : ilustraciones ; 23 × 16.5 centímetros

DOI: 10.52501/sn.008

ISBN: 978-968-9803-04-1

1. Bienestar. 2. Estilos de vida. 3. Salud. I. Bojórquez Díaz, Cecilia Ivonne, autora. II. Rojas Borboa, Grace Marlene, autora. III. García Flores, Raquel, autora. IV. Mejía Cruz, Diana, autora. V. Soto Saucedo, Daniela María, autora.

LC: RA777 S25 DEWEY: 613 S25

La titularidad de los derechos patrimoniales y morales de esta obra pertenece a las autoras D.R. © Cecilia Ivonne Bojórquez Díaz, Grace Marlene Rojas Borboa, Raquel García Flores, Diana Mejía Cruz y Daniela María Soto Saucedo, 2026. Reservados todos los derechos conforme a la Ley. Su uso se rige por una licencia Creative Commons BY-NC-ND 4.0 Internacional, https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode.es

Primera edición en Ediciones Comunicación Científica, 2026

Diseño de portada: Francisco Zeledón • Interiores: Guillermo Huerta

Ediciones Comunicación Científica, S. A. de C. V., 2026,
Av. Insurgentes Sur 1602, piso 4, suite 400,
Crédito Constructor, Benito Juárez, 03940, Ciudad de México,
Tel.: (52) 55-5696-6541 • Móvil: (52) 55-4516-2170
info@comunicacion-cientifica.com • www.comunicacion-cientifica.com
comunicacioncientificapublicaciones @ ComunidadCient2

ISBN 978-968-9803-04-1

DOI 10.52501/sn.008

Esta obra fue dictaminada mediante el sistema de pares ciegos externos.
La trazabilidad de la dictaminación puede consultarse, así como el libro en acceso abierto, en https://doi.org/10.52501/sn.008

Índice

Prólogo 9
Resumen 13

1. Plan de vida y valores 15

2. Vida saludable 49

3. Guía dialéctica para regular emociones, tolerancia al malestar y vivir sin adicciones 67

4. Artes y el impacto en el bienestar 97

Sobre las autoras 129

Prólogo

Si eres joven y estás estudiando para ser un profesionista exitoso, este manual es para ti que estás preparándote para vivir mejor y lograr tus metas. Debido a que estudias una profesión, con el fin de emprender un negocio o acceder a un puesto laboral —donde puedas desempeñar tus competencias profesionales, recibir una remuneración por tu trabajo y vivir de ello—, tienes en tus manos el libro digital correcto.

Recibe esta publicación como un regalo: acéptalo, disfrútalo y, sobre todo, aprovéchalo elaborando los prácticos ejercicios que te recomiendan las autoras del manual *Salud sin excusas: guía para jóvenes en la universidad,* todas ellas expertas en los temas desarrollados. Este manual es una guía para el autocuidado, te proporciona información, imágenes y herramientas para cuidar tu salud física y emocional. Te lleva de la mano explicando y mostrando alternativas, en forma breve, atractiva y concisa, para sortear o evitar las dificultades a las que te enfrentas o enfrentarás en tu vida personal, académica y profesional.

Esta obra inicia con ejercicios prácticos para elaborar tu plan de vida; esto es crucial, debido a que, a medida que aprendas a precisar con claridad y visualizar metas alcanzables, podrás lograr cada una de ellas, para seguir definiéndote como una persona exitosa. La información de este apartado te guiará a recorrer la senda más fascinante que existe: la trayectoria de tu vida, mediante ejercicios sobre el autoconcepto (la concepción que tienes sobre tu persona) y los valores que te ayudarán a tomar decisiones en el mundo

que te rodea, el cual te ofrece bastantes opciones o alternativas entre las cuales podrás seleccionar las que sean mejores para ti.

El siguiente apartado propone algunas recomendaciones prácticas para mantener tu bienestar emocional y físico, con herramientas que contribuirán a tu autoconocimiento; lo que quiere decir que te servirán para conocerte mejor, reconocerte como el ser humano valioso e importante que eres, sobre todo, para tus familiares, amistades, docentes, compañeros y compañeras de estudio. Por lo tanto, es necesario que desarrolles los ejercicios que se te brindan para el autocuidado: dormir mejor, alimentarse bien, cuidar tu cuerpo y tu cerebro, evitando el consumo de sustancias nocivas.

Posteriormente, se te ofrece información valiosa y bellas imágenes para aprender a regular las emociones, mejorar la tolerancia al malestar y vivir sin adicciones. Mediante ejercicios prácticos que te ayudarán a observar tu mente con más claridad, regular tus emociones sin apagarlas, tener más tolerancia al malestar sin rendirte y aceptar lo que no puedes cambiar, pero sin dejar de luchar para cambiar lo que está en tus manos.

El último apartado te abrirá varias posibilidades para apoyarte en el arte; de hecho, aprenderás sobre arteterapia, y para ello debes dejar fluir tu creatividad, lo cual contribuirá a sentirte mejor física y emocionalmente. Recomiendo que disfrutes los valiosos ejercicios que te ayudarán a explorar tus habilidades artísticas y a incursionar en: danzaterapia, dramaterapia, musicoterapia y expresión plástica.

¿Qué más te puedo decir? Sólo me queda agregar que es un honor para mí presentarte el manual *Salud sin excusas: guía para jóvenes en la universidad;* es un sueño hecho realidad para muchas personas que laboramos en el Instituto Tecnológico de Sonora, interesadas en el bienestar del estudiantado de esta universidad, empezando con el Rector y el Vicerrector Académico, quienes se congratulan de poner este manual en tus manos, que surge a partir de un sueño, una visión de quien en su juventud buscaba publicaciones de autoayuda para evolucionar, ser mejor persona y lograr el éxito o, lo que es lo mismo, alcanzar su propósito de vida.

No dudes que el tener acceso a esta publicación en forma gratuita significa que eres un o una estudiante privilegiada, porque puedes acceder a varias herramientas que te ayudarán a sentirse mejor física, mental y emocionalmente. No tienes que seguir buscando, ni consultar varios libros o

documentos digitales sobre autoayuda, porque aquí está todo lo que requieres. Así que te invito a leer, hacer los ejercicios y, sobre todo, a disfrutar ampliamente esta guía desarrollada especialmente para ti.

Dra. Sonia Verónica Mortis Lozoya
Profesora investigadora del Departamento de Educación
Alianza Universitaria por una Cultura de Paz
Instituto Tecnológico de Sonora

Resumen

Salud sin excusas: guía para jóvenes en la universidad es una obra práctica y accesible orientada al bienestar integral del estudiante universitario, en una etapa marcada por importantes desafíos académicos, personales y emocionales. El libro se estructura en cuatro ejes fundamentales: el desarrollo de un plan de vida basado en valores; la promoción de una vida saludable; la regulación emocional desde un enfoque dialéctico, y el uso de las artes como recurso para el bienestar.

A través de ejercicios reflexivos y estrategias basadas en evidencia, la guía fomenta el autocuidado físico, emocional y mental, promoviendo hábitos como el sueño adecuado, la actividad física y una alimentación consciente. Asimismo, incorpora herramientas terapéuticas como el *mindfulness*, la aceptación radical y la defusión cognitiva, que permiten a los jóvenes relacionarse —de manera más flexible y saludable— con pensamientos y emociones difíciles, además de fortalecer la tolerancia al malestar y prevenir conductas adictivas.

De igual manera, enfatiza la importancia de establecer metas, fortalecer la autoestima y construir un propósito de vida significativo. La inclusión de recursos como la arteterapia (danzaterapia, dramaterapia, musicoterapia y la expresión plástica) enriquece el proceso de autoconocimiento y expresión emocional. En conjunto, la obra ofrece un acompañamiento cercano y dinámico que facilita a los estudiantes enfrentar la vida universitaria con mayor equilibrio, conciencia y sentido de vida.

Palabras clave: *bienestar integral, autocuidado, regulación emocional, estudiantes universitarios, proyecto de vida.*

1. Plan de vida y valores

El inicio de una nueva etapa.
En la noche que me envuelve,
negra, como un pozo insondable,
doy gracias al dios, quienquiera que fuere,
por mi alma inconquistable.

En las garras de las circunstancias
no he gemido, ni he llorado.
Bajo los golpes del destino,
mi cabeza ensangrentada jamás se ha postrado.

Más allá de este lugar de ira y llantos
acecha la oscuridad con su horror.
Y, sin embargo, la amenaza de los años me halla
y me hallará sin temor.

Ya no importa lo estrecho que haya sido el camino,
ni cuantos castigos lleve mi espalda,
Soy el amo de mi destino,
soy el capitán de mi alma.

Invictus de William Ernest Henley

Hasta este momento has tenido la fortaleza necesaria para ingresar a la etapa universitaria. Son muy pocas las personas en México que logran este objetivo, así que debes sentirte orgullosa u orgulloso de ello. Esta etapa es muy bonita porque crecerás a pasos agigantados, pero también estará plena de desafíos y momentos difíciles. Será una gran prueba esta travesía. En este

capítulo podrás revisar estrategias para conocerte mejor e identificar lo que es valioso en tu vida para que no pierdas el rumbo.

El problema no es el dolor sino cómo respondemos

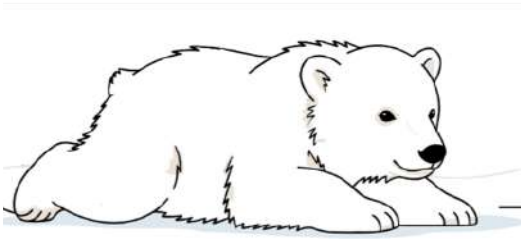
En esta primera parte quisiéramos abordar el tema del sacrificio que implica la formación profesional. Sabemos que en nuestra sociedad se busca la felicidad a costa de todo. Nos enseñan que no es bueno el dolor y que siempre debemos estar bien. Sin embargo, sabemos que la vida a veces nos presenta momentos complicados que implican dolor. Por ejemplo, despedirnos de amistades que tuvimos en la prepa, terminar relaciones de pareja, problemas familiares, etc. Y nos han condicionado a que debemos estar felices siempre, por ello no toleramos el dolor.

Desafortunadamente nuestros mecanismos biológicos buscan la supervivencia y evitar el dolor; por ello, en ocasiones, podemos adoptar

comportamientos que nos ayudan a evitar el malestar inmediato, pero que a largo plazo nos producen más daño y sufrimiento; por ejemplo, muchas personas pueden consumir alcohol u otras sustancias para disminuir el estrés académico, pueden consumir alimentos chatarra para sentirse más tranquilos o quedarse en cama la mayor parte del día para evitar el contacto con las personas. Todo esto puede costar la salud y los sueños de una persona.

Hasta aquí nos damos cuenta que la necesidad de controlar lo que pensamos y sentimos para evitar el malestar puede ser parte del problema. Y es que desde pequeños nos dicen que no debemos llorar, que no debemos tener miedo, que las buenas personas no se enojan… por lo que creemos que debemos controlarlo todo para ser felices.

Sin embargo, estos intentos por controlarnos puede ser que no funcionen del todo. Por ejemplo, ¿tu conoces los osos blancos? Son suaves y peludos, grandes, algunos son de peluche y son los favoritos de los niños. Bien, ahora deja de pensar en los osos blancos durante treinta segundos, no pienses ni en su color ni en su forma. ¿Pudiste evitar pensar en osos blancos?



Ahora te pedimos que te imagines cortando un limón, puedes olerlo y sentir cómo salivas. Ahora imagínate exprimiendo el limón en tu boca. ¿Qué sentiste? Bien, ahora no pienses en el limón durante 30 segundos, ni en su aroma ni sabor. ¿Pudiste?

Así como resultó difícil no pensar en el oso o el limón, así de difícil es controlar los pensamientos, sentimientos o recuerdos que no te agradan.

A continuación te mostramos algunas creencias para que puedas señalar con cuáles te identificas:

1a. Debo controlar bien mis sentimientos con el fin de tener éxito en la vida.
1b. No necesito controlar mis sentimientos para tener éxito en la vida.

2a. La ansiedad es mala.
2b. La ansiedad no es ni buena ni mala. Es tan sólo un sentimiento desagradable.

3a. Los pensamientos y sentimientos negativos te harán daño si no los controlas o te deshaces de ellos.
3b. Los pensamientos y sentimientos negativos no te harán daño, incluso aunque te resulten desagradables.

4a. Me dan miedo algunos de mis sentimientos fuertes.
4b. No me da miedo ningún sentimiento, por fuerte que sea.

5a. Para poder hacer algo importante tengo que librarme de todas mis dudas.
5b. Puedo hacer algo importante incluso si tengo dudas.

6a. Cuando surgen pensamientos y sentimientos negativos, es importante dominarlos o deshacerse de ellos lo antes posible.
6b. Intentar dominar o deshacerse de los pensamientos y sentimientos negativos a menudo causa problemas. Si simplemente los dejas estar, pasarán a ser una parte natural de la vida.

7a. El mejor sistema para gestionar los pensamientos y sentimientos negativos es analizarlos y luego utilizar lo que has descubierto para deshacerte de ellos.

7b. El mejor sistema para gestionar los pensamientos y sentimientos negativos es reconocer que están ahí y dejarlos estar, sin tener que analizarlos ni juzgarlos.

8a. Mejorando mi capacidad de evitar, dominar o librarme de pensamientos y sentimientos negativos me convertiré en una persona *sana* y *feliz*.
8b. Permitiendo que los pensamientos y sentimientos negativos vayan y vengan por sí solos y aprendiendo a vivir con ellos de forma efectiva me convertiré en una persona sana y feliz.

9a. No poder suprimir o deshacerse de una reacción emocional negativa es señal de fracaso o debilidad personal.
9b. La necesidad de controlar o librarse de una reacción emocional negativa es un problema en sí mismo.

10a. Tener pensamientos y sentimientos negativos es indicativo de que no estoy sano psicológicamente o *tengo problemas*.
10b. Tener pensamientos y sentimientos negativos significa que soy un ser humano normal.

11a. La gente que tiene control sobre su vida generalmente puede controlar cómo se siente.
11b. La gente que tiene control sobre su vida no necesita intentar controlar sus sentimientos.

12a. Sentir ansiedad no está bien y procuro evitarlo.
12b. No me gusta la ansiedad, pero no hay nada malo en sentirla.

13a. Los pensamientos y sentimientos negativos son una señal de que algo no funciona en mi vida.
13b. Los pensamientos y sentimientos negativos son una parte inevitable de la vida de todo el mundo.

Si señalaste la mayoría de las oraciones que tenían la letra *a,* puede ser que tengas una gran necesidad de controlar tus pensamientos y emociones.

La trampa de la felicidad

¿Qué pasa cuando queremos controlar nuestros pensamientos y emociones la mayor parte del tiempo?

A nadie le gusta pasarla mal. Y ver las redes sociales un rato a veces puede ayudar a relajarnos. Sin embargo, esta conducta en exceso no nos permitirá estudiar lo necesario para obtener buenas calificaciones.

Y a esto Russ Harris (2023) le llama "la trampa de la felicidad", ya que, para encontrar la felicidad, intentamos evitar o librarnos de los sentimientos desagradables, pero cuanto más lo intentamos más estarán presentes (como el oso blanco). Para identificar de lo que te quieres librar contesta lo siguiente:

Los pensamientos/sentimientos de los que más me gustaría deshacerme son:

_____

_____

Una vez tengas la respuesta, dedica unos minutos para hacer una lista de cada una de las cosas que has intentado hacer para evitar esos pensamientos o emociones desagradables, cambiarlos o librarte de ellos. Algunas de las acciones que podrías haber utilizado son utilizar drogas o alcohol, tomar medicamentos, criticarte o castigarte a ti mismo, autoengañarte, echarle la culpa a los demás, utilizar afirmaciones positivas, postergar tareas, rezar, hablar de ello con los amigos, escribir en tu diario, fumar cigarrillos, comer más, comer menos, dormir más, dormir menos, posponer cambios o decisiones importantes, refugiarte en el trabajo/socialización/pasatiempos/hacer ejercicio o decirte a ti mismo que "ya pasará". Identifica esas acciones con sinceridad:

_____

_____

Reflexiona:

1. Esto que hice ¿me libró de mis pensamientos y sentimientos dolorosos a largo plazo?
2. ¿Cuánto me costó en términos de tiempo, energía, dinero y salud?
3. ¿Me acercó a una vida plena?

Haciendo este ejercicio probablemente habrás descubierto cuatro cosas:

1. Has perdido mucho tiempo y esfuerzo intentando cambiar o escapar de pensamientos y emociones desagradables.
2. La mayoría de las estrategias de control que has probado no han ayudado a tener menos pensamientos y sentimientos dolorosos a largo plazo.
3. Muchas de estas estrategias de control han tenido un costo para ti.
4. Muchas de estas estrategias de control en realidad te han alejado más de tu vida soñada.

Ahora viene la pregunta ¿cómo puedes enfrentarte con eficacia a pensamientos y sentimientos dolorosos? ¿Cómo puedes construir la vida soñada que quieres tener?

La primera estrategia se llama *defusión* y se trata de que aprendas a relacionarte de forma diferente con tus pensamientos y emociones:

Ejercicio

1. Escribe un pensamiento negativo que tengas con frecuencia:

_____

2. Reformúlalo diciendo: "Estoy teniendo el pensamiento de que _____"

3. Lee la frase tres veces en voz alta. ¿Qué notas diferente?

_____

Quizás ya te diste cuenta de que insertando la frase "Estoy teniendo el pensamiento de que…" estableces, al instante, una cierta distancia respecto

del propio pensamiento; te ha ayudado a dar un paso atrás y a observarlo. A esto le llamamos la posición del *yo observador.*

Y es que los pensamientos no son hechos ni verdades absolutas. Los pensamientos sólo son palabras que pasan por tu cabeza. Por lo que es importante no creerlos de forma automática, sólo hay que prestarles atención para ver si nos sirven para algo, no tenemos que obedecerlos y, por más terribles que sean, no son amenazas.

Por ejemplo, si en algún momento piensas que eres un tonto porque obtuviste una mala calificación en un examen, ten en cuenta que sólo son palabras que no resultan útiles para que la próxima vez lo hagas, pues contrario, quizás sólo te generarán miedo para los próximos exámenes o estarás tan triste que no tendrás ganas de estudiar. En lugar de creerle a tu mente lo que te dice puedes decir: "Gracias mente por decirme esto, pero me sirve para nada el mensaje de que soy tonto, así que mejor me pondré a estudiar para el próximo examen y pediré asesoría al profesor para mejorar mis calificaciones".

La *defusión* no eliminará los pensamientos desagradables, sólo te permitirá dejar de luchar contra ellos para que puedas enfocarte en lo que es importante para ti.

A veces confundimos nuestros pensamientos con la realidad.

Ejercicio. Siéntate cinco minutos y observa sin juzgar tus pensamientos y emociones.
Anota:

- Pensamientos que aparecieron:

- Emociones que sentiste:

- ¿Cómo te viste a ti mismo?

Reconocer que nuestros pensamientos y emociones en ocasiones también serán difíciles permite que avances hacia adelante, sin quedarte paralizado y atrapado por el dolor de esos momentos complicados. El sufrimiento no nos hace débiles, las emociones tanto positivas como negativas es lo que nos hace recordar que somos humanos.

No se trata de evitar lo que sentimos, sino de aprender a vivir con ello. Éste es el verdadero comienzo de una vida plena.

¿Quién soy? (autoconcepto)

El *autoconcepto* es la construcción de nuestra identidad y cómo enfrentamos los desafíos de la vida. Conocernos, comprendernos y aceptarnos nos da fuerza emocionalmente y nos ayuda a tomar decisiones más conscientes. Por eso conocerse a sí mismo es una necesidad para vivir con bienestar y plenitud.

Lo que creo de mí

¿Qué es el autoconcepto? Es la imagen que tenemos de uno mismo, incluyendo los atributos, debilidades, considerando pensamientos y sentimientos, cada una de las características que nos conforman. Regularmente, el auto-

concepto se construye con la percepción que se tiene del contexto en donde nos encontramos y de la percepción interna de nosotros mismos (García y Musitu, 2014).

Porque es importante el autoconocimiento

El no tener conocimiento de ti mismo y no poder lograr definir de manera correcta tu autoconcepto, también puede ser la definición de que tienes un autoconcepto pobre de ti, lo cual puede ocasionar los siguientes puntos negativos:

- Baja autoestima
- Dificultad para tomar decisiones
- Problemas en las relaciones interpersonales
- Falta de dirección
- Desmotivación
- Mayor vulnerabilidad al estrés y la ansiedad
- Bajo rendimiento académico o profesional
- Siempre esperar la aprobación de los demás
- Dificultad para establecer metas realistas
- Resistencia al cambio
- Falta de autenticidad
- No existe un propósito de vida

El poder tener conocimiento de ti mismo, valorarte y aceptarte es importante para tu vida y tus planes, es la base para poder lograr superar cada obstáculo que se te presente en el trayecto de la planificación de tu futuro.

Es por ello que te invito a realizar las siguientes actividades, con el propósito de que te ayuden a conocerte a ti mismo y a armar tu autoconcepto.

Ejercicio. Pregúntate: *¿Quién soy?*

Responde las siguientes preguntas sobre ti mismo con total sinceridad:
¿Cuáles son las tres palabras que me describen mejor?

_____, _____ y _____

¿Qué aspectos de mi persona, tanto físicos como no físicos, me gustan?

_____

¿Qué no me gusta tanto y quiero mejorar?

_____

¿Qué me apasiona?

_____

¿Qué valores guían mis decisiones?

_____

¿Cómo reacciono cuando estoy triste, enojado(a) o con miedo?

_____

¿Quién quiero llegar a ser?

_____

Como elemento de apoyo te compartimos , a pie de página, el enlace de un video que puede ayudarte a realizar este tipo de análisis interno, para contribuir aún más a que vayas descubriéndo quién eres.[1]

Otro aspecto importante del *autoconcepto* que tenemos de nosotros mismos es la toma de conciencia sobre cómo las experiencias pasadas han influido en el autoconcepto actual. Es importante definir nuestro pasado, debido a que mucho de lo que actualmente somos tiene que ver con las experiencias que hemos vivido en un pasado, y en esto están también invo-

[1] Véase en https://www.youtube.com/watch?v=398yoBhWPTQ

lucrados nuestros padres, nuestras escuelas, nuestros compañeros y amigos, la ciudad en la que vivimos.

Antes de terminar con el primer paso de esta guía te invito a realizar la siguiente actividad.

Ejercicio. Llena el cuadro según lo que te solicita.

Línea del tiempo			
	Infancia	***Adolescencia***	***Juventud (hasta hoy)***
Experiencia significativa que recuerdes (positiva o negativa).			
Personas que influyeron en la forma de verte a ti mismo o misma.			
Frases o mensajes que te marcaron *("eres muy inteligente", "nunca haces nada bien", "tienes mucho potencial", etc.*).			
Describe cómo te veías a ti mismo, ejemplo: *"en la adolescencia me sentía creativo pero incomprendido".*			

Reconecta con tu yo actual

Reflexiona:

¿Qué partes de esa historia aún influyen en cómo me veo hoy?

¿Hay creencias sobre mí que ya no me representan, pero que sigo arrastrando?

¿Qué aspectos de mi historia quiero resignificar o reinterpretar?

¡Perfecto!, ya conoces un poco más sobre ti. Ahora te invito a que cada día te des un espacio de unos cinco minutos para reflexionar sobre quién eres, quién quieres ser hoy, y quien quieres ser mañana.

Aceptación: haciendo espacio para lo difícil

En lugar de luchar o tratar de eliminar los pensamientos y sentimientos desagradables puedes permitirles pasar. Para esto es importante dar los siguientes pasos.

Observar

Consiste en poner atención a las sensaciones de tu cuerpo. Puede ser un dolor en el estómago, tensión en tus brazos o un nudo en la garganta. Fíjate en lo que sientes y en dónde lo sientes. Concéntrate en esa sensación. Obsérvala con curiosidad, como un científico que ha descubierto algo nuevo. Estúdiala con atención. Fíjate en dónde comienza y en dónde acaba.

Respirar

Inhala y exhala despacio, fíjate cómo entra el aire por tu nariz y sale lentamente. Esto ayuda a disminuir un poco la tensión. Esto no te liberará de los sentimientos desagradables, pero te permitirá tener un centro de calma en medio de la tempestad.

Permitir

Dale cabida a la sensación, aunque sea desagradable. Si tu mente te trae pensamientos negativos, simplemente obsérvalos y déjalos pasar como las nubes en el cielo.

Ejercicio. *Hoja en el agua.*

Imagina que tus pensamientos son hojas flotando en un río. En vez de agarrarlas o empujarlas, déjalas pasar.

Práctica diaria: Cuando sientas ansiedad por exámenes, observa tu emoción sin pelear con ella. Nómbrala: "Estoy sintiendo ansiedad". Respira profundo y deja que esté ahí.

Ejercicio. *La voz de la mente.*

Dedica tres minutos al día a observar lo que dice tu mente sin intervenir ni juzgar. Anótalo en una libreta.

¿Para qué aceptamos?

Acepta tus pensamientos y sentimientos para que puedas enfocarte en las acciones y valores que rigen tu vida. ¿Por qué enfocarnos en las acciones y valores? Porque tus acciones es lo que sí puedes controlar. Y los valores son la brújula que va a guiar los pasos hacia tu vida soñada.

En primer lugar, les haces sitio a tus sentimientos y les permites ser tal como son.

A continuación preguntas: "¿Qué puedo hacer ahora mismo que sea realmente significativo o importante?", lo cual es muy distinto de preguntarse: "¿Cómo puedo sentirme mejor?". Una vez hayas identificado una actividad que realmente tenga valor para ti, actúa.

Puedes acordarte de estos tres pasos con un simple acrónimo:
A = Acepta tu experiencia interna.
C = Conecta y elige una dirección que tú valores.
T = Toma la iniciativa y actúa.

Por supuesto, una vez que aceptas por completo tus sentimientos desagradables y te implicas en actividades que tú valoras, a menudo comienzan a aparecer sentimientos agradables. Pero esto es algo adicional, no del objetivo principal. El objetivo principal es que realices actividades que te satisfagan, independientemente de cómo te sientas. Esto es, de hecho, lo que a largo plazo hace que la vida sea satisfactoria.

Valores

Anteriormente definimos que era autoconcepto y la importancia del autoconocimiento; también es importante conocer esta parte de ti que son los valores. Verás que también son parte de ti y que, aun cuando quizás no sabemos ponerles nombre, están ahí y son parte de nuestro día.

¿Qué son los valores?

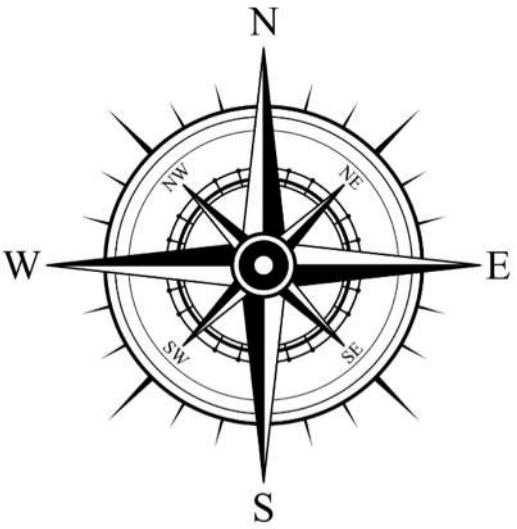
La Real Academia Española (2024) define la palabra valor como: "Grado de utilidad o aptitud de las cosas para satisfacer las necesidades o proporcionar bienestar o deleite".

Los valores que poseemos como seres humanos son aquellos conceptos e ideas sobre lo que se considera correcto, dependiendo de las culturas. De manera individual, los valores son una guía a lo largo de nuestras acciones y decisiones y nos ayudan en la convivencia con otras personas de un modo ecuánime y, de manera conjunta, nos ayudan a avanzar como

sociedad (Dirección General de Educación Tecnológica Agropecuaria y Ciencias del Mar, 2022).

Mi brújula: ¿qué valores dirigen mi rumbo?

Ejercicio. Observa el dibujo de la brújula.



1. En cada punto cardinal *(N, S, E, O)* escribe un valor importante para ti.
2. En el centro de la brújula escribe tu valor central: el que más te representa o te guía.
3. A los lados escribe ejemplos de cómo vives o aplicas ese valor en tu vida diaria.
4. Luego contesta las preguntas de reflexión que se encuentran debajo de la brújula.

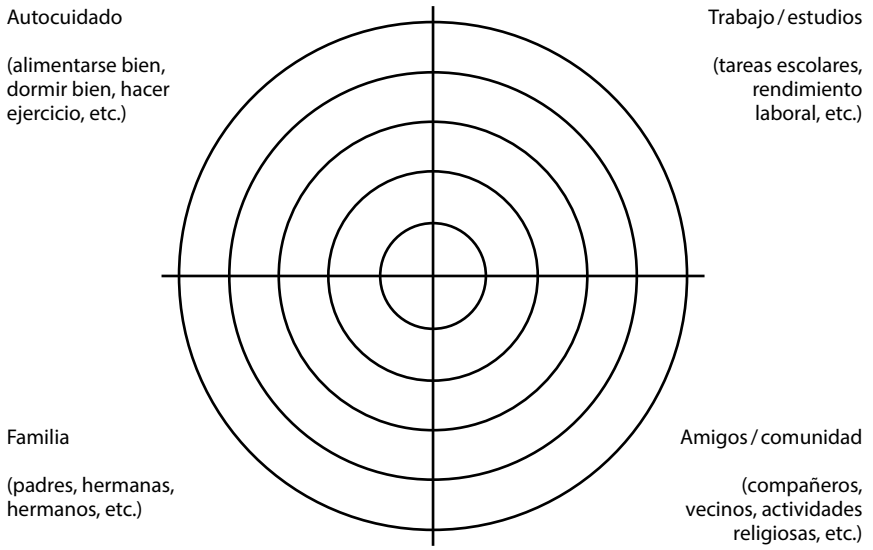
Reflexiona:

¿Qué decisiones importantes en tu vida han sido guiadas por estos valores?

¿Crees que tus acciones actuales están alineadas con tu brújula personal?

¿Vivo lo que valoro? (clarificación de valores)

¿Qué tipo de persona quiero ser?, hazte esta pregunta y reflexiona sobre quién eres, quién quieres ser, qué te impulsa a ser esa persona, qué te motiva, qué te limita a serlo. A veces no es fácil clarificar las acciones valiosas. Pero comencemos con estas cuatro áreas principales.



En cada uno de estos cuadrantes marca con una *X* el punto donde crees que te encuentras al analizar lo que haces o dejas de hacer con respecto a tus valores. ¿Qué tan satisfecho estás con tus propias acciones si usas tus valores como referencia?

Por ejemplo, si tu valor es promover tu propio bienestar cuidando tu salud física y mental en el área "autocuidado" de este cuadrante, pero descubres que nunca haces ejercicio, no cuidas tu alimentación, no duermes lo suficiente, fumas y nunca te haces un chequeo médico, etc., podrías descubrir que tus acciones no son tan coherentes con lo que valoras. Marcarás una *X* bastante lejos del centro, en el último círculo.

Ten en cuenta que buscamos la coherencia de tus acciones con tus valores, y no evaluamos ningún resultado esperado. Por lo tanto, en el ejemplo anterior podrías marcar con una *X* el área central si te cuidas muy bien, incluso si padeces una enfermedad mental o física grave, ya que tus acciones ya son perfectamente acertadas y se ajustan a sus valores. En este caso, tus acciones te acercan constantemente a la salud, incluso si padeces muchas enfermedades.

En esta tabla anota lo que te apoya y lo que te obstaculiza a medida que avanzas hacia tus valores.

Área	***Lo que me apoya***	***Lo que me obstaculiza***
Autocuidado		
Familia		
Amigos/comunidad		
Estudios/trabajo		

A veces podemos anotar una *X* muy lejos, porque nos centramos en factores externos (por ejemplo, reacciones de otros, limitaciones de la enfermedad, fuerzas sociales, etc.). Pero vamos a centrarnos en nuestros propios esfuerzos y acciones, es decir, en lo que podemos manejar.

Los valores no son algo como alcanzar una meta, sino una dirección que guía las metas que establecemos y los comportamientos que queremos seguir, como una brújula que guía nuestro camino.

Mis valores y objetivos

Una vez que identificaste en qué área te gustaría mejorar puedes establecer acciones que te permitan vivir de acuerdo a tus valores. Para ello reflexiona sobre estas preguntas en relación a cada área de tu vida:

- *Amistades/vida social:* ¿Qué cualidades te gustaría aportar a tus amistades? Si pudieras ser el mejor amigo posible, ¿cómo te comportarías con tus amigos? ¿Qué tipo de amistades te gustaría forjar?
- *Carrera/empleo:* ¿Qué valoras de tu trabajo? ¿Qué le daría más sentido? ¿Qué tipo de trabajador te gustaría ser? Si cumplieras con tus estándares ideales, ¿qué cualidades personales te gustaría aportar a tu trabajo? ¿Qué tipo de relaciones laborales te gustaría forjar?
- *Matrimonio/parejas/relaciones íntimas:* ¿Qué tipo de pareja te gustaría tener en una relación íntima, ya sea que tengas o no una relación? ¿Qué cualidades personales te gustaría desarrollar? ¿Qué tipo de relación te gustaría construir? ¿Cómo interactuarías con tu pareja si fueras tu "yo ideal" en esta relación?
- *Educación/crecimiento y desarrollo personal:* ¿Qué valoras del aprendizaje, la educación, la formación o el crecimiento personal? ¿Qué nuevas habilidades te gustaría aprender? ¿Qué conocimientos te gustaría adquirir? ¿Qué formación superior te atrae? ¿Qué tipo de estudiante te gustaría ser? ¿Qué cualidades personales te gustaría aplicar?
- *Recreación/diversión/ocio:* ¿Qué tipo de aficiones, deportes o actividades de ocio disfrutas? ¿Cómo te relajas y te despejas? ¿Cómo te diviertes? ¿Qué tipo de actividades te gustaría hacer?
- *Relaciones familiares:* ¿Qué tipo de hermano/hermana, hijo/hija, tío/tía quieres ser? ¿Qué cualidades personales te gustaría aportar a esas relaciones? ¿Qué tipo de relaciones te gustaría construir? ¿Cómo interactuarías con los demás si fueras tu yo ideal en esas relaciones?
- *Ciudadanía/medio ambiente/vida comunitaria:* ¿Qué tipo de vecino te gustaría ser? ¿Cómo te gustaría contribuir a tu comunidad o entorno? Por ejemplo, mediante el voluntariado, el reciclaje o el apoyo a un grupo, una organización benéfica o un partido político.

- *Espiritualidad:* Cualquiera que sea el significado de la espiritualidad para ti está bien. Puede ser tan simple como conectar con la naturaleza o tan formal como participar en un grupo religioso organizado. ¿Qué es importante para ti en este aspecto de tu vida?
- *Crianza:* ¿Qué tipo de padre o madre te gustaría ser? ¿Qué cualidades te gustaría tener? ¿Qué tipo de relaciones te gustaría construir con tus hijos? ¿Cómo te comportarías si fueras tu yo ideal?
- *Salud/bienestar físico:* ¿Cuáles son tus valores en relación con el mantenimiento de tu bienestar físico? ¿Cómo quieres cuidar tu salud en cuanto al sueño, la alimentación, el ejercicio, el tabaquismo, el alcohol, etc.? ¿Por qué es importante?

Elige una o más áreas de tu vida para mejorarlas. Elige sólo las áreas donde el dolor te ha impedido alcanzar tus metas. Para cada área, identifica valores, metas y acciones comprometidas a corto plazo usando el ejemplo a continuación. Asegúrate de escribir sobre lo que TÚ valoras, no sobre lo que crees que esperan tus amigos, tu familia o la sociedad.

Ejemplo:

Área de vida: amistades/vida social y relaciones familiares
Valores: ser una amiga y hermana comprensiva y confiable; ser una oyente abierta y compartir sobre mí.
Metas: pasar más tiempo hablando con mis amigos y con mi hermana y hermano.
Acción comprometida a corto plazo (es decir, en la próxima semana): hablar o ver al menos a un amigo o hermano esta semana

Área de vida:
Valores:
Metas:
Acción comprometida a corto plazo (es decir, en la próxima semana):

Área de vida:
Valores:
Metas:
Acción comprometida a corto plazo (es decir, en la próxima semana):

Área de vida:
Valores:
Metas:
Acción comprometida a corto plazo (es decir, en la próxima semana):

Te sugerimos utilizar estas estrategias a lo largo de tu vida universitaria para que puedas construir la vida soñada que anhelas basándote en tus valores. En los capítulos siguientes encontrarás información muy importante que te dotará de información valiosa y de las herramientas necesarias para que enfrentes los futuros desafíos con éxito.

Motivación

Vimos lo importante que es conocerte a ti mismo, identificar quién eres y cuáles son los valores que dirigen el rumbo de tu vida. Estos aspectos son esenciales para llegar hasta este punto, que es conocer qué te motiva, qué es lo que te hace levantarte en los días complicados, o situaciones difíciles, que te hace ir a la universidad y querer seguir estudiando una carrera.

¿Cuál es mi GASOLINA?

Te identificas con alguna de estas frases, léelas y reflexiona:

- "Puedo sentir ansiedad y aun así avanzar".
- "No necesito creer mis pensamientos para seguir".
- "Mis valores me guían, no mi miedo".
- "No tengo que estar bien para hacer lo que importa".

¿Qué es la motivación?

La motivación es aquella fuerza o energía positiva interna que te hace moverte, activarte, reaccionar o impulsarte a realizar cualquier acción en tu día a día, utilizando todas las herramientas personales que posees, como tus valores, capacidades, y desarrollando cada día tus competencias, habilidades y aptitudes (Perret, 2020).

Recargando batería: ¿cómo me motivo?

Marca el nivel de motivación personal o académica en el que te encuentres actualmente.

Reflexiona:

¿Qué me impulsa a levantarme cuando no tengo ganas?

¿Cuándo me siento más motivado?, ¿cuando tengo metas claras, reconocimiento, apoyo de otros o cuando veo resultados?

¿Qué cosas o personas me motivan a seguir adelante cuando me siento sin energía? ¿Quiénes o qué recarga mi batería?

¿Qué pensamientos o situaciones hacen que mi motivación baje? ¿Y cómo suelo reaccionar?

¿Qué hago cuando necesito recargar mi batería de mi motivación?

¿Cuál fue la última vez que me sentí realmente motivado? y ¿qué factores influyeron?

¿Me motivo más por recompensas externas (calificaciones, lo que opinan los demás sobre mí) o por satisfacción personal?

¿Qué cosas me motivan a estudiar o a seguir esforzándome en la universidad?

Ahora elaboremos un *plan de recarga personal,* donde indiques mínimo tres acciones concretas que te comprometes a realizar durante estos días para cuidar tu motivación.

1. _____

2. _____

3. _____

Metas de vida

Si te sientes motivado, puedes ver con mayor claridad hacia el futuro; tienes ganas de plantearte metas y objetivos, y te sientes con un propósito en tu vida. En esta unidad te ayudaremos a conocer el objetivo, pero también a trazar el camino e identificar los obstáculos que puedes encontrar en ellos.

Mi mapa personal, marcando mi ruta

¿Qué es una meta?

Una meta es un objetivo que te propones lograr en un determinado periodo. Se establece un tiempo para alcanzarla y puede servir como guía de nuestras acciones.

Tener metas, propósitos u objetivos de vida da sentido a nuestras vidas; éstas sirven de motivación y nos ayudan a tomar decisiones alineadas con lo que realmente valoramos, y a superar obstáculos con mayor fortaleza. Cuando tenemos claridad en lo que queremos lograr, también fortalecemos nuestro bienestar emocional y mental, ya que sentimos que avanzamos hacia algo que tiene valor personal.

Ejercicio

- Punto de partida: Presente
- Estaciones: Metas a corto plazo
- Ruta principal: Propósito de vida
- Dibujo de hoyos u obstáculos: Retos y límites
- Personas u otros objetos en el camino: recursos y fortalezas
- Punto de llegada: Destino

Visualiza el dibujo, reflexiona:

Punto de partida (mi presente):

¿Cómo me encuentro hoy? (Reflexiona sobre tu estado emocional, académico y personal.)

Estaciones (mis metas a corto plazo):

¿Qué quiero lograr este semestre o este año?

Ruta principal (mis propósitos de vida):

¿Qué quiero lograr en los próximos cinco a 10 años? ¿Qué tipo de persona quiero ser?

Obstáculos del camino (retos y límites):

¿Qué me impide avanzar?

Aliados del camino (mis recursos y fortalezas):

¿Qué personas, habilidades o valores me ayudan a continuar?

Destino (mi visión de futuro):

¿Qué vida me gustaría tener en 10 o 15 años? ¿Cómo me gustaría sentirme?

Del "algún día" al "hoy es el día"

¿Cuántas veces has pensado "algún día haré esto" o "cuando tenga tiempo haré esto"? ¡Hoy puede ser ese día! El camino a nuestras metas no inicia en un futuro ideal, sino en las pequeñas decisiones que tomamos cada día y los pasos que avanzamos. "Si damos un paso por día, al final del mes ya habremos dado 30 pasos hacia adelante, suenan pocos, pero es mejor que no haber dado ninguno" (J. H. Montaño-Bojórquez, comunicación personal, 6 de julio del 2025).

Reflexiona:

¿Cuál es una meta importante que quiero alcanzar en los próximos meses o años? (Ej.: terminar mi carrera, cuidar mi salud mental, mejorar mis hábitos de estudio, ahorrar dinero, etc.)

¿Qué acciones estoy realizando en mi día a día que me están ayudando a acercarme a esa meta? (Ej.: estudiar con tiempo, asistir a clases, dormir bien, escribir un diario, etc.)

¿Qué hábitos o rutinas me están alejando de esa meta? (Ej.: posponer tareas, dormir tarde, estar mucho en redes, evitar pedir ayuda.)

¿Qué cambio pequeño puedo hacer desde hoy para fortalecer mi avance? (Ej.: hacer una lista diaria, apagar el celular al estudiar, pedir apoyo a un compañero, hacer ejercicio 15 minutos, etc.)

Muy bien, el siguiente paso es identificar a detalle cuáles son los posibles obstáculos reales que puedes encontrar en el camino y que pudieran dificultar la llegada a tu destino.

Te invito a realizar el siguiente ejercicio:

Ejercicio. *FODA (Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas).*

Accionemos: tienes Plan *A, B, C,* y el resto del abecedario para encontrar posibles soluciones.

Ejercicio. Elige una meta que consideres importante para ti. (Ej.: mejorar mi salud mental y reducir la ansiedad.)

Plan A: el ideal. ¿Qué haré si todo marcha bien?

Acciones clave: _____
(Ej.: meditar 10 minutos al día, asistir a terapia semanal, hacer ejercicio tres veces por semana.)

Recursos: _____
(Ej.: psicólogo, app de meditación, grupo de caminata.)

Plazos: _____
(Ej.: realizar una evaluación mensual de mi estado de salud mental y ansiedad.)

Plan B: el realista. ¿Qué haré si surgen algunos obstáculos?

Ajustes posibles: _____
(Ej.: si no puedo pagar terapia semanal, busco orientación en la universidad.)

Estrategias: _____
(Ej.: meditación tres veces por semana, caminatas breves diarias, escribir un diario emocional.)

Alternativas: _____
(Ej.: ver videos sobre manejo emocional o leer libros sobre ansiedad.)

Plan C: el de emergencia. ¿Qué haré si no puedo seguir con *A* ni *B*?

Adaptación: _____
(Ej.: si me siento sobrepasado, contacto al centro de atención psicológica de urgencia.)

Recursos: _____
(Ej.: línea de apoyo emocional, docente de confianza, grupo de apoyo.)

Nuevo enfoque: _____
(Ej.: pausar otras actividades y centrarme en descanso, autocuidado y contención emocional.)

Las metas claras y bien establecidas nos motivan y dan sentido al propósito de nuestras vidas. Y, aún más importante, el reconocer los obstáculos y debilidades que encontraremos en ese trayecto nos permite avanzar con mayor consciencia. Cada pequeño paso cuenta, y lo importante no es la perfección sino el compromiso diario con lo que deseamos.

Camino profesional

El emprender el camino hacia la vida profesional puede ser un proceso que puede generar dudas, miedos; puedes sentirte presionado, no obstante, es una gran oportunidad de crecimiento, de tomar tus propias decisiones, con sentido. No sólo se trata de la selección de una carrera, sino también descubrir quién eres, qué te apasiona y cómo deseas contribuir al mundo.

La vocación es el "llamado a ser" que te impulsa a desempeñar algo y cumplir con alguna contribución al mundo (Ramos y González, 2021). Cuando encontramos nuestra vocación, después de un arduo trabajo interno de autoconocimiento, logras transformarlo en una profesión. La profesión es el campo académico y laboral en el que decides formarte para generar ingresos, aportar a la sociedad, pero, sobre todo, para crecer como persona en capacidades, habilidades y conocimientos.

Cuando tu carrera logra integrar tu vocación, profesión y pasión, avanzas con mayor claridad, motivación y bienestar. Por eso no se trata sólo de estudiar por obligación, sino de conectar con lo que te inspira, te reta y te proyecta hacia el futuro que deseas construir.

Mi triángulo vocacional: Vocación, profesión y pasión

Ejercicio. ¿Qué significa cada nivel?

- *Vocación:* ¿Para qué siento que estoy llamado? ¿Cómo me gustaría servir o ayudar a otros a través de lo que hago?
- *Profesión:* ¿En qué soy bueno o me estoy formando? ¿Qué habilidades tengo o puedo desarrollar para trabajar profesionalmente?
- *Pasión:* ¿Qué me encanta hacer? ¿Qué actividades disfruto tanto que el tiempo se me pasa volando? ¿Qué me hace vibrar y disfrutar profundamente?

En el centro del triángulo escribe una frase que conecte las tres dimensiones (ej.: "Quiero ser psicólogo, porque me gusta ayudar, tengo habilidades sociales y me apasiona entender la mente humana").

Reflexiona:

¿Qué puntos en común encuentras entre tu vocación, tu pasión y tu profesión?

¿Cómo podrías integrar esos tres aspectos en tu futuro laboral y personal?

No es sólo una carrera: es tu historia en construcción

Ejercicio. Escribe en cada nivel tus reflexiones. Puedes usar íconos, frases o dibujos.

Edificio en construcción

- Cimientos: mi autoconcepto (¿quién soy?, ¿qué pienso de mí?).
- Primer piso: mis valores (¿qué es importante para mí?).
- Segundo piso: mi motivación (¿qué me impulsa a estudiar?).
- Tercer piso: mis metas (académicas, profesionales, personales).

La construcción de un plan de vida es un proceso sumamente importante para todo estudiante universitario, una herramienta clave que permite ir visualizando el camino académico y profesional, considerando aspectos esenciales de tu persona, como el autoconcepto, tus valores, lo que te motiva, tus metas a corto, mediano y largo plazo.

Conocerte a ti mismo, facilita tomar decisiones más conscientes, coherentes y satisfactorias. Cuando se elabora un plan de vida, considerando todos los aspectos importantes de ésta, no sólo se elige una carrera o profesión, sino se traza una ruta con sentido y propósito en tu vida.

Aprender a decidir de manera consciente implica reflexionar sobre todas las opciones posibles, conocer las consecuencias y actuar de manera coherente con nuestros valores y a razón de las metas y necesidades que tenemos, ya que esto influye en tu bienestar.

Tomar decisiones con responsabilidad nos ayuda a fortalecer la autonomía, reduce la incertidumbre y permite asumir el control de nuestra vida, convirtiendo cada paso en una oportunidad de crecimiento personal y profesional.

Ejercicio. Piensa en una decisión importante que estés considerando ahora o que hayas tomado recientemente (ej.: cambiar de carrera, elegir una especialidad, postular a prácticas, irte de movilidad académica, etc.).

Identifica al menos tres alternativas posibles ante esa situación. Por ejemplo:

- Alternativa 1: Seguir estudiando la carrera en la que estoy.
- Alternativa 2: Cambiarme de carrera.
- Alternativa 3: Detener mis estudios por un tiempo.

Elige cuatro criterios importantes para ti, que vas a usar para evaluar las opciones. Por ejemplo:

- Criterio 1: Me hace sentir motivado.
- Criterio 2. Aporta a mi crecimiento personal.
- Criterio 3. Es viable económicamente.
- Criterio 4: Es coherente con mis valores.

Llena la tabla de análisis de decisiones:

Alternativas	***Criterio 1:*** _____	***Criterio 2:*** _____	***Criterio 3:*** _____	***Criterio 4:*** _____	***Puntaje Total (0-10)***
Alternativa 1 _____					
Alternativa 2 _____					
Alternativa 3 _____					

Puntaje: 0 = No cumple; 1 = Parcialmente cumple; 2 = Cumple totalmente

Reflexiona:

¿Cuál alternativa obtuvo mayor puntaje? ¿Por qué?

¿Cómo me hace sentir esa opción?

¿Qué pasos debo dar si decido seguir ese camino?

Este análisis lo puedes realizar para cualquier decisión que quieras tomar, úsalo adecuadamente como una herramienta que te ayude a aclarar tus ideas.

Referencias

Dirección General de Educación Tecnológica Agropecuaria y Ciencias del Mar. (2022). Valores. Secretaría de Educación Pública. https://dgetaycm.sep.gob.mx/storage/recursos/2022/08/3LHmPu0KV63_Valores.pdf

García, F. y Musitu, G. (2014). AF-5: Autoconcepto Forma 5: Manual técnico (extracto). TEA. https://www.hogrefe-tea.com/recursos/Ejemplos/af5_manual_2014_extracto.pdf

Harris, R. (2023). *La trampa de la felicidad*. Planeta.

Harris, R. (2025) *Bull´s Eye*. https://thehappinesstrap.com/free-resources/

Perret, R. (2020). *Secretos de la motivación*. Eduardpunset.es. https://static1.squarespace.com/static/54d1216ae4b032ab36c26b61/t/5f934ab300e4d27f7db3fd38/1603488437802/Secretos_de_la_Motivacion.pdf

Ramos, C. y González, B. (2021). Orientación vocacional, aprendizaje socioemocional y sentido de vida en la educación superior. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores, 8*(Especial), 235-252. https://doi.org/10.22201/dilemas.2007v8nspe.21

Real Academia Española. (2024). Valor. En *Diccionario de la Lengua Española* (24.ª ed.). https://dle.rae.es/valor

2. Vida saludable

Introducción

En la universidad no sólo se construye un proyecto académico, también se forja el estilo de vida que te acompañará por muchos años. Después de explorar en el capítulo 1, "Plan de vida y valores", te invita a poner el cuerpo en sintonía con tus metas.

Aquí hablaremos de *bienestar físico y emocional*, no como un ideal inalcanzable, sino como una práctica posible, cotidiana y ajustada a tu realidad universitaria. Dormir bien, moverte con intención, alimentarte con conciencia, cuidar tu salud médica y mantenerte libre del consumo de sustancias no son actos aislados: son piezas clave para estudiar mejor, sentirte bien y sostener tu energía a largo plazo.

Este capítulo combina información actualizada con actividades prácticas, autoevaluaciones y estrategias reales. No necesitas ser perfecto, sólo estar dispuesto(a) a conocerte y a tomar decisiones pequeñas, pero poderosas, en favor de tu salud.

Tu cuerpo y tu mente son tu primer hogar. Cuidarlos es una forma concreta de respetarte, de construir autonomía y de sostener todo lo demás.

Ejercicio. *Autoconocimiento.*

Dibuja un círculo y divídelo en cinco áreas: sueño, ejercicio, alimentación, salud mental y hábitos. Colorea cada sección según tu satisfacción (1 = mal, 5 = excelente). Guárdalo y cuando termines las actividades del manual podrás comparar tus resultados.

Dormir bien

El cuerpo también estudia. La vida universitaria se vuelve exigente, debido a las tareas, exámenes y a las diversas actividades que de ella emanan. Y, sin darse cuenta, esto comienza a afectar la salud, elevando los niveles de estrés, ansiedad, y sometiendo el cuerpo al límite. Por eso es importante saber cuándo parar y descansar, para poder recuperarse. En este capítulo encontrarás información y prácticas concretas que contribuyan a mejorar tu salud física y emocional en la etapa de estudio de la universidad.

La importancia de dormir bien para los universitarios

El sueño se vuelve un aliado en los estudiantes, dormir bien no es un lujo, es una herramienta científica que puede contribuir al éxito universitario. Esto es respaldado por investigaciones recientes, las cuales demuestran que es crucial para la memoria y el aprendizaje, ya que durante el sueño profundo el cerebro consolida lo aprendido. Un estudio al respecto demostró que un estudiante que duerme 7-8 horas retiene un 40 % más de información que quienes duermen menos de seis horas (Stickgold, y Walker 2022).

En cuanto al rendimiento cognitivo, la privación de sueño reduce la capacidad de resolver problemas complejos; esto es equivalente a tener un 0.05% de alcohol en sangre (Ren et al., 2025). Dormir mal aumenta el ries-

go de ansiedad y depresión en un 30% en población universitaria, lo cual aumenta los problemas de salud mental (APA, 2023).

El no darle la debida importancia al sueño tiene como consecuencia un impacto negativo en la vida universitaria. Por ejemplo: produce falta de concentración, repercutiendo en errores en los exámenes o prácticas estudiantiles; así como también provoca irritabilidad, lo cual ocasiona conflictos con profesores y compañeros. Puede repercutir en debilitar el sistema inmune, lo cual aumenta la probabilidad de enfermarse en época de exámenes (Spiegel et al., 2023). Es por ello que dormir bien, entre 7 y 9 horas, mejora tu memoria, concentración y estado de ánimo. Es importante mantener horarios regulares de sueño aun en fin de semana. Evitar pantallas de TV, celular y/o computadoras, así como el consumo de cafeína al menos 30 minutos antes de dormir. A continuación encontrarás ejercicios y posibles soluciones para lograr mantener una vida saludable.

Ejercicio. Realizar un diario del sueño por tres días.

Día 1: ¿A qué hora te dormiste y cómo te sentiste al despertar?

Día 2: ¿Qué factores afectaron tu descanso?

Día 3: ¿Qué puedes mejorar para dormir mejor?

¿Cómo dormir mejor? Tres estrategias basadas en evidencia

Desconexión digital

Dificultad: la luz azul de las pantallas suprime la melatonina (hormona del sueño) hasta en un 50% (Harvard Health Publishing, 2024).

Solución: puedes usar el modo tono cálido de tu celular dos horas antes de dormir o apps como *f.lux* para PC.

Horario constante incluidos fines de semana

Dato clave: la irregularidad en el sueño altera el ritmo circadiano, provocando *jet lag* social (Dial et al., 2025).

Ejercicio: pon una alarma para acostarte y sigue un ritual. Puede ser lavarte los dientes, leer determinadas páginas de un libro de literatura o lo que sea de tu preferencia.

Ambiente optimizado

Ideal: es importante mantener la temperatura de la habitación a 18-20°C, que no entre mucha luz. Si no se puede controlar lo anterior, puedes usar un antifaz. También puedes considerar utilizar audífonos o tapones para minimizar ruidos que interfieran para el descanso.

Hacer ejercicio. Tu aliado silencioso en la universidad

¿Sabías que moverte regularmente puede mejorar tu promedio académico, tu salud mental y tu energía diaria? Hacer ejercicio no tiene como fin el verte bien, ése es un valor agregado. Es una herramienta de autocuidado esencial para sostener el ritmo universitario y sentirte mejor en todos los sentidos.

El ejercicio aumenta el flujo sanguíneo y oxígeno al cerebro, lo que mejora la concentración, la memoria y la capacidad para resolver problemas. Estudiantes físicamente activos suelen tener mejor rendimiento académico. *Regula tu estado de ánimo*. Al moverte, tu cuerpo

libera endorfinas, serotonina y dopamina. Estos químicos te ayudan a reducir la ansiedad, el estrés y los síntomas depresivos. Sólo 10 minutos al día pueden marcar una diferencia.

Reduce el cansancio y mejora el sueño: Aunque parezca contradictorio, ejercitarte con regularidad te da más energía. Además, mejora la calidad del sueño, ayudándote a descansar mejor y despertar con más claridad mental. Fortalece tu salud a largo plazo. Previene enfermedades como la obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión y problemas cardiovasculares. Además mejora la postura, fortalece huesos y músculos, y protege tus articulaciones. Te enseña constancia y autorregulación. Incluir movimiento en tu rutina te ayuda a organizar tu tiempo, a ser más disciplinado y a conectar con tu cuerpo de forma respetuosa (Salas et al., 2020).

Te preguntarás: ¿cuánto ejercicio necesito?

La Organización Mundial de la Salud (2024) recomienda: 150 minutos semanales de actividad física moderada (30 minutos, cinco días a la semana) o 75 minutos de actividad intensa (como trotar, bailar a ritmo rápido, hacer HIIT). Puedes dividirlo en bloques de 10 a 15 minutos durante el día. Todo suma.

El ejercicio no tiene por qué ser un tormento. Puedes buscar actividades según tu personalidad. Y así, en lugar de padecerlas, las disfrutas.

Actividad práctica: Movimiento que sí va contigo

Objetivo: reconocer tus hábitos actuales, identificar barreras reales y planear formas concretas de moverte más… ¡sin presión!

Parte 1: ¿Cómo estoy hoy?
Contesta con sinceridad:

1. ¿Cuántos días a la semana haces alguna actividad física?

☐ 0 días
☐ 1-2 días
☐ 3-4 días
☐ 5 o más días

2. ¿Qué tipo de movimiento haces actualmente? (Marca todos los que apliquen.)

☐ Caminatas largas
☐ Subir escaleras
☐ Bailar
☐ Bicicleta
☐ Deporte o gimnasio
☐ Estiramientos o yoga
☐ Ninguno / muy poco

3. ¿Qué barreras personales sientes para moverte más?

☐ Falta de tiempo
☐ Poca motivación
☐ No sé por dónde empezar
☐ Vergüenza / incomodidad
☐ Otra: _____

Tu plan realista de movimiento

Responde las siguientes preguntas para crear tu propia estrategia práctica:

1. Una actividad física que disfruto o me interesa probar es:

_____

2. Un momento del día donde podría moverme 10 minutos es:

_____

3. ¿Con quién o en qué lugar me sentiría más cómodo(a) para hacerlo?

_____

4. ¿Qué beneficio físico o emocional espero obtener si empiezo a moverme más esta semana?

_____

5. ¿Qué recordatorio puedo usar para no olvidarlo? (Ej.: alarma, nota en el espejo, frase motivante.)

_____

Reto personal

Escribe tu objetivo semanal y una frase que te motive a cumplirlo.

- Esta semana me comprometo a moverme al menos ___ **días** durante ___ **minutos** cada día.
- Mi frase de motivación será:

“ _____ ”

No necesitas gimnasio

Lo importante es moverte de forma constante y divertida. Caminar a la universidad o usar bicicleta. Subir escaleras en lugar de usar elevador. Bailar en casa, hacer yoga o rutinas de YouTube. Juegos de movimiento o deportes recreativos. Estirarte entre clases o después de estudiar. El mejor ejercicio es el que puedes mantener con gusto.

Tips para mantenerte activo sin sentirlo como carga

Ponte música y baila mientras haces otras actividades. Invita a un amigo o amiga, la compañía motiva. Usa apps o retos de pasos diarios. Recompénsate con una comida rica o descanso después. Registra cómo te sientes antes y después: verás los cambios.

“Mover el cuerpo no es perder tiempo: es ganar claridad, energía y salud para sostener todo lo demás”. Haz del ejercicio una pausa productiva, no una obligación. Puedes empezar con cinco minutos al día. Lo importante no es hacerlo perfecto, sino hacerlo posible.

Buena alimentación: energía real para tu cuerpo y mente

Comer bien no significa comer perfecto. Se refiere a nutrir tu cuerpo para que rinda mejor, se recupere más rápido y mantenga el equilibrio físico, mental y emocional que necesitas para la vida universitaria. La alimentación es una forma diaria de autocuidado.

¿Por qué es importante comer bien en la universidad?

Porque mejora la concentración y el rendimiento académico. Una alimentación equilibrada, rica en frutas, verduras, cereales integrales, grasas saludables y proteínas, mejora la memoria, la atención y la capacidad para resolver problemas (Puri et al., 2023).

Equilibra el estado de ánimo y reduce la ansiedad: Lo que comes influye en tu microbiota intestinal y en la producción de neurotransmisores, como la serotonina. Una dieta rica en alimentos ultraprocesados, por el contrario, se asocia con mayor riesgo de depresión y fatiga mental (Firth et al., 2020).

Previene enfermedades futuras y fortalece tu sistema inmune: Comer bien durante la juventud previene la obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión, colesterol elevado y problemas cardiovasculares (World Health Organization, 2024). También mejora tus defensas frente a enfermedades infecciosas.

Ahorra tiempo y dinero si aprendes a planear: Tener snacks saludables preparados, desayunos rápidos o comidas simples evita gastar en comida rápida, ultraprocesada o saltarte comidas, lo cual a largo plazo impacta tu salud y tu bolsillo.

¿Cómo sería una alimentación saludable en la vida universitaria?

Incluye variedad y colores en tu plato: frutas, verduras, leguminosas, granos enteros y proteínas (huevo, pescado, pollo, legumbres).

Evita el ayuno prolongado: saltarte comidas te hace rendir menos y te puede llevar a comer en exceso más tarde.

Hidrátate con agua simple: evita bebidas azucaradas como refrescos, jugos industriales o bebidas energizantes.

Limita los ultraprocesados: galletas, cereales azucarados, papitas, embutidos, pan dulce industrial. No te nutren.

No te castigues ni te obsesiones: come con atención plena, sin culpas. Tu cuerpo merece respeto, no castigo.

A veces no tengo tiempo y/o dinero: ¿Qué hago?

Siempre podemos tener excusas, sin embargo, hay situaciones que si podemos controlar o mejorar. Aquí tienes unas sugerencias. Planea el menú de tu semana con dos o tres recetas base. Cocina en cantidades y guarda porciones listas. Compra frutas y verduras de temporada, son más económicas. Lleva siempre un snack saludable (fruta, semillas, yogurt, etc.). Comer bien no tiene que ser caro ni difícil: sólo consciente y estratégico.

Actividad práctica: Tu estrategia alimentaria realista

Objetivo: identificar tus hábitos actuales y diseñar cambios simples y sostenibles que puedas empezar ya.

Parte 1: ¿Cómo me alimento regularmente o el día de hoy?

1. ¿Cuántas comidas completas haces al día?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 o más

2. ¿Qué sueles desayunar normalmente?

☐ Nada
☐ Algo rápido (galletas, pan dulce, café)
☐ Un desayuno balanceado (fruta, proteína, cereal integral)

3. ¿Qué tipo de snacks sueles consumir entre comidas?

☐ Papitas / botanas
☐ Frutas / yogurt / semillas
☐ No suelo comer snacks

4. ¿Tomas agua durante el día?
☐ Sí, más de un litro
☐ A veces / poca
☐ Casi nunca

Parte 2: Diseña tu plan personal

1. Un desayuno saludable y fácil que sí puedo preparar:

_____

2. Snacks que puedo llevar a la universidad en mi mochila:

_____

3. Frutas y verduras que me gustan y puedo incluir esta semana:

_____

4. ¿Qué barreras personales tengo para alimentarme mejor?
☐ Tiempo ☐ Costo ☐ Organización ☐ Otro: _____

5. ¿Qué puedo hacer esta semana para mejorar mi alimentación sin estresarme?

_____

_____

Tu cerebro también come. La forma en que lo alimentas es la forma en que estudias, piensas y sientes.

Atención médica: Escuchar a tu cuerpo también es inteligencia

En la universidad solemos dejar de lado nuestra salud con frases como: "luego voy", "no es tan grave", "no tengo tiempo ni dinero". Sin embargo, cuidar tu salud física y mental *no es opcional,* es parte esencial de tu autocuidado y rendimiento académico.

Ir al médico cuando ya hay un problema es importante, pero acudir antes para prevenir es aún más inteligente.

¿Por qué importa tener revisiones médicas regulares?

La prevención te ahorra tiempo, dinero y sufrimiento. Detectar un problema a tiempo puede evitar enfermedades graves o tratamientos costosos. Muchas *afecciones* como hipertensión, diabetes o infecciones de transmisión sexual (ITS) son *silenciosas* al inicio.

El seguimiento médico es parte del autocuidado adulto. En la universidad comienzas a tomar decisiones sobre tu cuerpo: qué comes, si te ejercitas, si consultas a tiempo. Tener un médico de cabecera, acudir a revisión y atender tu salud mental son actos de autonomía (Centers for Disease Control and Prevention, 2024).

Salud sexual, mental y general: todas importan. Tener revisiones ginecológicas o andrológicas, exámenes de ITS, salud reproductiva, control de peso, estado emocional, dental y visual son parte del paquete de salud integral (American College Health Association [ACHA], 2021).

Atender la salud mental es igual de importante que la física. Uno de cada cuatro jóvenes universitarios reporta síntomas de ansiedad o depresión, pero pocos buscan ayuda profesional (Lattie et al., 2019). Acudir a orientación psicológica o psiquiátrica debe ser visto como parte del bienestar, no como debilidad.

¿Con qué frecuencia debo hacerme chequeos?

Revisión general: una vez al año. Presión arterial, peso y glucosa: puede ser cada año.

Salud mental: cuando hay cambios en estado de ánimo, sueño, energía o motivación. Ginecológico o urológico: una vez al año, o según indicación. Revisión visual y dental: cada 6 a 12 meses. Vacunas actualizadas (VPH, Hepatitis, Covid-19, tétanos, etc.) (WHO, 2024). Muchos servicios universitarios de salud ofrecen consultas gratuitas o a bajo costo. *Aprovecha los recursos de tu institución.*

Mitos comunes

- "Si me siento bien, no necesito chequeos": algunas condiciones son silenciosas y se detectan sólo en revisión (CDC, 2024).
- "Los hombres no necesitan ir al médico a menos que les duela algo": todos necesitamos seguimiento integral, sin distinción de género (WHO, 2024).
- "La salud mental no es para mí": si no duermes bien, no te concentras, te sientes abrumado o sin energía, hablar con alguien puede ayudarte más de lo que crees (Lattie et al., 2019).

Actividad práctica. Chequeo de mi salud actual.

Objetivo: reflexionar sobre tu estado de salud y planificar acciones concretas para cuidarte mejor.

Parte 1: ¿Cómo estoy hoy?

1. ¿Hace cuánto tuviste tu última revisión médica general?
☐ Menos de 1 año ☐ 1–2 años ☐ Más de 2 años ☐ Nunca

2. ¿Con qué frecuencia visitas al dentista?
☐ Cada 6–12 meses ☐ Sólo cuando hay dolor ☐ Nunca

3. ¿Cómo evalúas tu salud emocional en este momento?
☐ Bien ☐ Regular ☐ Mal ☐ No estoy seguro(a)

4. ¿Has tenido información actualizada sobre salud sexual, ITS o métodos de protección?
☐ Sí ☐ No ☐ Sólo lo básico

Parte 2: Plan personal de acción

1. ¿Qué profesional de la salud necesitas consultar próximamente?

2. ¿Qué dudas o temas te gustaría preguntar en tu próxima consulta?

---

3. ¿Conoces los servicios médicos o psicológicos de tu universidad?
☐ Sí ☐ No ☐ Si tu respuesta es no, ¿sabes dónde podrías informarte?

---

4. Esta semana me comprometo a:
☐ Investigar mi centro de salud universitario
☐ Agendar una consulta médica o psicológica
☐ Hablar con alguien de confianza sobre un tema de salud que me preocupa

---

Ignorar tu cuerpo hoy puede costarte bienestar mañana.
Escúchalo: es tu compañero de vida.

Evita las drogas: Libertad es cuidarte, no evadirte

Entrar a la universidad es un momento de mayor autonomía, pero también de más riesgos. El consumo de sustancias como alcohol en exceso, tabaco, vapeadores, marihuana, benzodiacepinas y otras drogas puede parecer normal en algunos círculos sociales, pero los riesgos para tu salud física, mental y académica son reales. *Evitar el consumo no es rigidez ni moralismo: es autocuidado inteligente.*

¿Por qué evitar las drogas en la etapa universitaria?

El cerebro universitario sigue en desarrollo: el cerebro humano no termina de madurar sino hasta los 25 años. El consumo de sustancias durante esta etapa afecta funciones como la toma de decisiones, la memoria y el control de impulsos (Volkow y Blanco 2023).

Aumenta el riesgo de trastornos de salud mental: el uso frecuente de marihuana, alcohol, estimulantes o tranquilizantes se ha relacionado con mayor riesgo de ansiedad, depresión, psicosis e incluso ideación suicida. Afecta tu rendimiento académico y tu proyecto de vida. El uso de sustancias se vincula con ausentismo, bajo rendimiento, desmotivación y abandono escolar (Paul et al., 2024).

No hay consumo seguro en la juventud: aunque el consumo moderado de alcohol se ha normalizado socialmente, no existe un nivel de consumo sin riesgo para la salud (WHO, 2023). Decir NO también es una habilidad. La presión social existe, pero también existen formas de poner límites, buscar otros espacios y construir relaciones basadas en respeto, no en consumo.

Mitos comunes

- "Todos lo hacen": falso. Muchos estudiantes deciden no consumir o hacerlo con límites claros.
- "Solo lo uso para relajarme": el estrés y la ansiedad no se solucionan con sustancias, sino con herramientas reales como ejercicio, terapia, descanso o hábitos de autocuidado (National Institute on Drug Abuse [NIDA], 2024).
- "Puedo dejarlo cuando quiera": las sustancias alteran circuitos cerebrales que dificultan el control voluntario. El consumo puede escalar sin que lo notes (Volkow y Blanco, 2023).

Habla con alguien de confianza o un profesional. Consulta servicios de salud universitaria o líneas de atención anónima. Busca información basada en evidencia, no en lo que se dice:

Recuerda, tu valor no se define por encajar.
Se define por cuidarte.

Actividad práctica. Mis decisiones, mi autocuidado.

Objetivo: reflexionar sobre tu relación con las sustancias y construir estrategias personales para tomar decisiones informadas y alineadas a tu bienestar.

Parte 1: ¿Dónde estoy?

1. ¿Consumes alguna de estas sustancias?

☐ Alcohol
☐ Tabaco
☐ Marihuana u otras drogas
☐ Medicamentos no recetados (ansiolíticos, estimulantes)
☐ No consumo ninguna

2. ¿Con qué frecuencia?

☐ Nunca ☐ Ocasionalmente ☐ Semanalmente ☐ A diario

3. ¿Cuál ha sido tu principal motivo para consumir (si aplica)?

☐ Curiosidad
☐ Presión social
☐ Estrés o ansiedad
☐ Aburrimiento
☐ Otro: _____

Parte 2: Plan personal

1. ¿Qué situación o espacio social te ha hecho sentir presionado(a) a consumir?

_____

2. ¿Qué estrategias puedes usar para decir NO sin incomodarte?

☐ Preparar una respuesta
☐ Cambiar de grupo o actividad
☐ Buscar espacios alternativos sin consumo
☐ Otra: _____

3. ¿Qué recursos de apoyo tienes o podrías buscar si decides reducir o evitar el consumo?

4. ¿Qué me recuerda que cuidarme vale la pena?

5. Frase motivacional personal:

Tu libertad no se mide por lo que consumes, sino por las decisiones que tomas para estar bien contigo mismo.

Referencias

American College Health Association (2025). Salud sexual y reproductiva. ACHA https://www.acha.org/college-health-topics/sexual-reproductive-health/

American Psychological Association. (2023). Stress and sleep deprivation in college students. APA. https://www.apa.org/news/press/releases/2023/12/sleep-deprivation anxious

Centers for Disease Control and Prevention. (2024). Preventive healthcare. Enfermedad crónica. https://www.cdc.gov/chronic-disease/prevention/preventive-care.html

Dial, M., Malek, E., Cooper, A., Neblina, G., Vasileva, G. y McGinnis, G. (2025). El jetlag social altera los marcadores de adaptaciones mitocondriales inducidas por el ejercicio en el corazón. *NPJ Biological Timing Sleep, 2*(4). https://doi.org/10.1038/s44323-024-00019-9

Firth, J., Gangwisch, J. E., Borsini, A., Wootton, R. E. y Mayer, E. A. (2020). Food and mood: how diet and nutrition affect mental wellbeing. *BMJ, 369,* m2382. https://doi.org/10.1136/bmj.m2382

Harvard Health Publishing. (2024, July 24). *The dark side of blue light: How it affects sleep and more.* Harvard Medical School. https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-dark-sideof-blue-light

Lattie, E. G., Lipson, S. K. y Eisenberg, D. (2019). Technology and college student mental health: Challenges and opportunities. *Frontiers in Psychiatry, 10,* 246. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00246

National Institute on Drug Abuse. (2024). *College students and substance use.* https://nida.nih.gov

Paul, F. A., Ganie, A. U. R. y Dar, D. R. (2024). Consumo de sustancias en estudiantes universitarios: Un examen exhaustivo de sus efectos sobre el rendimiento académico y el bienestar psicológico. *Trabajo Social en Salud Mental, 22*(1). https://doi.org/10.1080/15332985.2024.2306935

Organización Mundial de la Salud (2024). Actividad Física. https://www.who.int/news room/fact-sheets/detail/physical-activity/?utm_source=chatgpt.com

Puri, S., Shaheen, M. y Grover, B. (2023). Nutrition and cognitive health: A life course approach. *Frontiers in Public Health, 11,* 1023907. https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1023907

Ren, Z., Mao, X., Zhang, Z. y Wang, W. (2025). The impact of sleep deprivation on cognitive function in healthy adults: Insights from auditory P300 and reaction time analysis. *Frontiers in Neuroscience, 19,* 1559969. https://doi.org/10.3389/fnins.2025.1559969

Salas-Gómez D, Fernández-Gorgojo M, Pozueta A, Díaz-Ceballos I, Lamarain M, Pérez C, Kazimierczak M y Sánchez-Juan P (2020). La actividad física se asocia con una mejor función ejecutiva en estudiantes universitarios. *Front. Hum. Neurosci, 14*(11). https://doi.org/10.3389/fnhum.2020.00011

Spiegel, K., Rey, A. E., Cheylus, A., Ayling, K., Benedict, C., Lange, T., Prather, A. A., Taylor, D. J., Irwin, M. R. y Van Cauter, E. (2023). A meta-analysis of the associations between insufficient sleep duration and antibody response to vaccination. *Current Biology: CB, 33*(5), 998-1005.e2. https://doi.org/10.1016/j.cub.2023.02.017

Stickgold, R. y Walker, M. (2013). Triaje de la memoria dependiente del sueño: evolución de la generalización mediante el procesamiento selectivo. *Nat Neurosci, 16,* 139-145 https://doi.org/10.1038/nn.3303

Volkow, N. D. y Blanco, C. (2023). Substance use disorders: a comprehensive update of classification, epidemiology, neurobiology, clinical aspects, treatment and prevention. *World Psychiatry: Official Journal of the World Psychiatric Association (WPA), 22*(2), 203–229. https://doi.org/10.1002/wps.21073

World Health Organization. (2023). No level of alcohol consumption is safe for our health. https://www.who.int

World Health Organization (2024). Healthy diet. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-dietSN8_

3. Guía dialéctica para regular emociones, tolerancia al malestar y vivir sin adicciones

> Podemos explorar las regiones más alejadas de la galaxia
> o nuestro cuerpo o nuestra mente,
> pero nunca encontraremos algo que no cambie,
> que tenga una esencia eterna y
> que nos satisfaga por completo.
>
> Yuval Noah Harari, 2018

En el universo, la única constante es el cambio. Las estrellas nacen y mueren, las galaxias se desplazan, nuestro cuerpo se renueva cada día sin que lo notemos. Incluso, las gotas de lluvia, esas que a veces ignoramos mientras corremos a resguardarnos, revelan —al observarlas con atención científica— que no hay dos exactamente iguales. Una gota que cae sola, sin tocar a ninguna otra, se transforma en una danza de fragmentos, dividida por la presión del aire. Eso que parece simple, un fenómeno cotidiano, es también una metáfora de nuestra experiencia humana.

Vivimos en un mundo marcado por la transformación constante: cambios personales, sociales, emocionales, climáticos, culturales. Si, además, crecemos o habitamos en contextos atravesados por la violencia, la incertidumbre o la desigualdad, esos cambios pueden sentirse como tormentas que nos arrastran o fragmentan; pero también, como la gota de agua que estalla y da origen a nuevas formas, pueden ser oportunidades para crecer, adaptarnos y encontrar nuevas formas de estar en el mundo.

La sabiduría budista enseña que hay tres características fundamentales de la existencia:

1. Todo cambia sin cesar (*anicca*).
2. Nada tiene una esencia fija o permanente (*anatta*).
3. Nada es completamente satisfactorio o libre de sufrimiento (*dukkha*).

Esta guía nace desde esa comprensión. No busca ofrecerte respuestas eternas, ni prometerte que todo estará bien siempre. En cambio, su propósito es darte herramientas prácticas para cultivar atención, claridad y fortaleza interior frente al cambio.

Con base en habilidades de la terapia dialéctica conductual (DBT), esta guía está hecha para ti, joven universitario o universitaria, que crece en una comunidad semiurbana con belleza natural y también con desafíos profundos. Sabemos que el dolor, la impulsividad, las dudas y las adicciones no son fallas tuyas. Son respuestas comprensibles a un mundo que muchas veces no enseña cómo vivir con el dolor sin huir de él.

Aquí aprenderás a:

- Observar tu mente con mayor claridad.
- Regular tus emociones sin apagarlas.
- Pedir lo que necesitas sin dañar tus vínculos.
- Soportar el malestar sin rendirte.
- Aceptar lo que no puedes cambiar sin dejar de luchar por lo que sí.

Este es un viaje hacia tu **mente sabia,** esa parte dentro de ti que, como el centro de una tormenta, sabe cómo mantenerse presente incluso en medio del caos.

¿Comenzamos?

¿Qué es la Terapia Dialéctica Conductual (DBT)?

La terapia dialéctica conductual, o DBT por sus siglas en inglés (*Dialectical Behavior Therapy*), es un enfoque terapéutico desarrollado por la psicóloga Marsha Linehan (2025) para ayudar a personas que sienten que sus emociones son como tormentas que llegan sin aviso y que, a veces, parecen imposibles de manejar. Pero DBT no es sólo una terapia, es una filosofía práctica de vida para quienes viven con mucha intensidad emocional en un mundo que muchas veces no sabe cómo responder a esa intensidad.

Aceptar y cambiar: el corazón de lo dialéctico

La palabra *dialéctica* puede sonar complicada, pero su esencia es muy sencilla: significa que dos cosas que parecen opuestas pueden ser ciertas al mismo tiempo. Por ejemplo:

- Estoy haciendo lo mejor que puedo y necesito esforzarme más.
- Quiero cambiar mi forma de vivir y necesito aceptar mi realidad actual.
- Amo a mi familia y a veces me duele como me tratan.

En lugar de vivir peleando con lo que sentimos o lo que pensamos, la DBT nos enseña a integrar los opuestos, a encontrar la síntesis, a entender que no existe una sola verdad absoluta. Esta mirada es profundamente liberadora en un mundo lleno de juicios, extremos y etiquetas.

El modelo biosocial: no eres el problema, pero puedes ser la solución

La DBT se basa en una idea llamada *modelo biosocial.* Este modelo dice que muchas personas nacen con una sensibilidad emocional más alta que el promedio: sienten más fuerte, reaccionan más rápido, les cuesta más regresar a la calma. Y esto no es un defecto, es simplemente una forma distinta de ser. Es como ser un tulipán en un jardín de rosas. No estás roto, sólo estás en un entorno que no te entiende del todo.

El problema aparece cuando ese entorno no valida tus emociones: cuando escuchas frases como "Estás exagerando", "Eso no es para tanto", "Tú siempre tan dramático". Esto puede hacer que empieces a dudar de tus propias emociones o que explotes para hacerte escuchar. Pero eso sólo refuerza el círculo de invalidación.

Por eso la DBT no se enfoca en diagnosticar patologías, sino en enseñar habilidades. Así como no te juzgarán por no saber nadar si nunca aprendiste, en DBT entendemos que muchas personas no tuvieron la oportunidad de aprender cómo regular sus emociones, cómo pedir lo que necesitan, cómo soportar el malestar sin hacerse daño. Y eso es lo que venimos a aprender aquí.

Metáforas de resiliencia: florecer en el desierto

Las flores más resistentes, las que sorprenden por su belleza, a menudo brotan en los lugares más áridos, como los desiertos. Lo mismo ocurre con los seres humanos. Las personas que han crecido en ambientes difíciles, con violencia, abandono o confusión, muchas veces desarrollan una capacidad de adaptación y una profundidad emocional únicas. No a pesar del dolor, sino junto a él.

Esta guía no niega lo difícil que ha sido tu historia. Pero sí afirma que aún en esas condiciones puedes crecer, echar raíces, florecer. La DBT te ofrece herramientas para que no sólo sobrevivas, sino para que encuentres un propósito que te haga sentir que tu vida vale la pena.

Supuestos básicos de DBT

La DBT (terapia dialéctica conductual) se construye sobre ideas fundamentales. No son verdades absolutas, pero sí puntos de partida que te invitamos a considerar mientras recorres esta guía:

1. Estás haciendo lo mejor que puedes.
2. Quieres mejorar.
3. Necesitas hacer más esfuerzo, intentarlo más y estar más motivado(a) para cambiar.
4. Puede que no hayas causado todos tus problemas, pero te corresponde resolverlos.
5. La vida con desregulación emocional es muy difícil.
6. Necesitas aprender nuevas conductas en todos los contextos de tu vida.
7. No eres tú quien fracasa; lo que puede fallar es el sistema o la ayuda que recibiste.

Uno de los puntos más importantes es el número cuatro: "Puede que no hayas causado todos tus problemas, pero te corresponde resolverlos". Esta idea puede sonar injusta al principio, pero es profundamente empoderadora. Porque, aunque el dolor tenga causas fuera de ti, la esperanza, el cambio y el sentido también pueden comenzar en ti.

Conciencia plena: estar aquí, ahora, sin huir

La primera habilidad que aprenderás en esta guía es **mindfulness** o conciencia plena. En DBT decimos que ésta es la habilidad fundamental, porque sin ella es muy difícil aplicar cualquiera de las demás. Es como aprender a encender la linterna antes de explorar una cueva: sin luz, avanzamos a ciegas; con luz, podemos ver, decidir y actuar con más claridad.

¿Qué es el *mindfulness*?

Mindfulness es la capacidad de estar presente, con atención plena, en lo que está ocurriendo en tu cuerpo, tu mente o tu entorno, sin juicios, sin intentar escapar ni cambiar lo que no puedes cambiar en ese momento.

Es poder decir: *esto es lo que hay ahora,* y elegir qué hacer con ello, en lugar de reaccionar por impulso.

¿Por qué aprender esto?

Porque si no entrenamos la atención, nuestra mente toma el control y nos arrastra como una tormenta. Pasamos el día atrapados en pensamientos del pasado ("¿Por qué dije eso?", "Ojalá las cosas hubieran sido distintas") o del futuro ("Seguro va a salir mal", "No voy a poder"). Esto genera ansiedad, frustración o vacío. Además, muchas veces hacemos cosas sin pensar: gritamos, evitamos, comemos sin hambre, consumimos, nos aislamos… sólo por no querer sentir.

Mindfulness nos ofrece una pausa, una forma de tomar aire, observar con claridad y responder con sabiduría, en lugar de actuar con desesperación.

Tres estados de la mente

En DBT usamos una metáfora muy simple para comprender cómo funciona nuestra mente:

1. Mente racional: lógica, análisis, datos. Es útil, pero puede ignorar las emociones.
2. Mente emocional: impulsos, deseos, miedos, dolor. Es intensa, pero a veces nos ciega.
3. Mente sabia: integración de razón y emoción. Es donde habita nuestra sabiduría interna.

Cuando estamos en *mente sabia,* tomamos decisiones más justas para nosotros mismos y los demás. Mindfulness es el camino para llegar a ella.

¿Cómo se practica la conciencia plena?

En DBT, mindfulness se practica con tres habilidades "Qué" y tres habilidades "Cómo".

Habilidades QUÉ (¿qué hacer?)

1. *Observar:* reconoce lo que está ocurriendo dentro y fuera de ti. Sin cambiarlo, sólo percíbelo. Ejemplo: "Estoy sintiendo calor y mi pecho está apretado." Aprecia el atardecer, sus colores, las formas, cómo se difumina.

2. *Describir:* pon en palabras lo que sientes. Ejemplo: "Estoy nerviosa. Tengo pensamientos de que voy a fallar".
3. *Participar:* involúcrate por completo en la experiencia. Estar presente al 100%. Ejemplo: si bailas, sólo concéntrate en la actividad de bailar. Si vas a comer, sólo come y aprecia los sabores.

Habilidades CÓMO (¿cómo hacerlo?)

1. *Sin juzgar*: no decir "Esto está mal" o "Soy un desastre". Sólo reconoce lo que hay: "Hace calor, vivo en el desierto, me gustan los atardecer, y las superlunas son impresionantes", "No me gusta el tráfico de mi ciudad, pierdo muchas horas, y los cafés y las lluvia que observó mientras espero son bellísimas".
2. *Una cosa a la vez:* enfoca tu atención. Si estás comiendo, come. Si estás respirando, respira. "Es tiempo de leer, sólo este texto; después será tiempo de ver esa serie de TV, sólo esa serie de TV".
3. *Con efectividad:* haz lo que funciona, no lo que tu orgullo o rabia te dicen. "La maestra pidió trabajar con este libro, hay otro que me gusta más, pero para aprobar esta clase necesito este libro".

Prácticas simples para empezar

No necesitas un cojín especial ni apagar tu celular durante horas. Aquí te dejamos algunas ideas accesibles:

- *Atención al caminar:* cuando vayas por la calle, pon atención a tus pasos, a la textura del suelo, al viento en la cara. No vas a cambiar el mundo, pero sí cómo te relacionas con él.
- *Respiración consciente:* pon tu mano sobre tu pecho y respira contando hasta cuatro al inhalar y hasta cuatro al exhalar. Hazlo un minuto.
- *Escaneo corporal:* recuéstate o siéntate. Lleva tu atención lentamente desde los pies hasta la cabeza. Nota tensiones, cosquilleos, zonas frías o cálidas.
- *Observar una hoja, una piedra, una nube:* enfócate en sus colores, textura, forma. Vuelve tu mirada curiosa, como si vieras los objetos por primera vez.

Ejercicio de respiración
Te compartimos un ejercicio retomado por la Dra. Marsha Linehan (2025).

Observa tu respiración
Respira de manera uniforme y suave, enfocando tu atención en:

1. *El movimiento de tu abdomen:*
   - Al comenzar a inhalar, permite que tu abdomen se eleve para llevar aire a la parte inferior de tus pulmones.
   - A medida que la parte superior de los pulmones comienza a llenarse de aire, tu pecho empieza a elevarse.
   - Al exhalar, nota primero tu abdomen y luego tu pecho. No te esfuerces demasiado.

2. *Las pausas en tu respiración:*
   - Al inhalar, observa la breve pausa cuando tus pulmones se han llenado de aire.
   - Al exhalar, observa la breve pausa cuando has expulsado todo el aire.
3. *Las sensaciones en tu nariz al inhalar y al exhalar:*
   - Al respirar, cierra la boca e inhala por la nariz, notando las sensaciones que recorren tus fosas nasales hacia arriba y hacia abajo.

4. *Tu respiración mientras caminas lentamente. Respira con normalidad:*
   - Determina la duración de tu respiración —la exhalación y la inhalación— contando el número de pasos. Continúa durante unos minutos.
   - Comienza a alargar la exhalación un paso más. No fuerces una inhalación más larga; deja que sea natural.
   - Observa con atención tu inhalación para ver si hay un deseo de alargarla. Ahora alarga la exhalación un paso más.
   - Observa si la inhalación también se alarga un paso o no.
   - Sólo alarga la inhalación cuando sientas que será cómodo.
   - Después de 20 respiraciones, regresa a tu respiración normal.

5. *Tu respiración mientras escuchas una pieza musical:*
   - Respira con inhalaciones largas, suaves y uniformes.
   - Sigue tu respiración; sé dueño(a) de ella, mientras mantienes la conciencia del movimiento y los sentimientos de la música.
   - No te pierdas en la música; continúa siendo dueño(a) de tu respiración y de ti mismo(a).

6. *Tu respiración mientras escuchas las palabras de una amistad y tus propias respuestas:*
   - Continúa como con la música.

Mindfulness en medio del caos

Vivir en una comunidad atravesada por la violencia o el miedo puede hacernos desconfiar del presente. Por eso, esta práctica no es para ignorar el dolor, sino para acompañarlo con menos lucha. A veces la mente nos dice: "escapa, anestesia, destruye". Pero la mente sabia puede decir: "resiste, espera, siente sin actuar". Esa diferencia puede salvar una relación, evitar una adicción o simplemente darnos paz por unos minutos.

Mindfulness es esa pausa que nos recuerda que tenemos elección,
incluso en medio del ruido.

Efectividad interpersonal: conectar sin perdernos

Ninguna persona vive aislada. Incluso cuando sentimos que nadie nos entiende, que no encajamos o que es mejor no confiar en nadie, seguimos necesitando el contacto con otros: familia, amistades, pareja, docentes, comunidad. El problema es que muchas veces no aprendemos cómo relacionarnos sin perdernos, sin explotar, sin agachar la cabeza, sin terminar hiriendo o alejándonos de quienes más necesitamos.

La habilidad de ser efectivo en nuestras relaciones no significa "caerle bien a todos" ni "hacer lo que otros esperan". Significa poder:

- Pedir lo que necesitamos sin miedo ni agresión.
- Decir que no sin culpa.
- Defender nuestros valores sin destruir la relación.
- Cuidarnos sin dejar de cuidar a los demás.

Tres objetivos en cualquier interacción

Antes de hablar o actuar en una situación difícil, la DBT te propone pensar qué es lo más importante para ti en este momento: ¿Qué quiero lograr?

- *Obtener un objetivo externo.* Por ejemplo: que me presten algo, que respeten mi espacio, que me escuchen.
- *Mantener o mejorar la relación.* Por ejemplo: no dañar una amistad, mantener la confianza con mi madre o padre, construir un lazo con alguien nuevo.
- *Cuidar mi autoestima o autorrespeto.* Por ejemplo: no traicionarme, no dejar que me humillen, decir lo que pienso aunque no sea popular.

Habilidades prácticas: *DEAR MAN, GIVE* y *FAST*

Estas tres estrategias te ayudan a elegir cómo actuar, según lo que quieras cuidar: tu objetivo, tu relación o tu autoestima.

DEAR MAN: Para lograr un objetivo

Ideal cuando quieres pedir algo, establecer un límite o resolver un conflicto: DEAR (Describir, Expresar, Afirmar, Reforzar) es lo que dices; MAN (Mantenerse con atención plena, Aparentar seguridad, Negociar) es cómo lo dices.

- *Describe:* di los hechos, sin exagerar ni culpar. Por ejemplo: "Llegaste 45 minutos tarde".
- *Express:* expresa cómo te sientes. Por ejemplo: "Me sentí ignorado y frustrado".
- *Assert:* di lo que necesitas. Por ejemplo: "Quiero que la próxima vez me avises".
- *Reinforce:* muestra qué ganas tú y la otra persona si te escucha. Por ejemplo: "Estoy más tranquila/tranquilo si sé que estás bien y cuánto tiempo debo esperar".
- *Mindful:* mantente centrado en tu meta, sin dejarte desviar por provocaciones: "Es importante para mí que lleguemos a un acuerdo".
- *Appear confident:* habla con seguridad, aunque por dentro tengas dudas. Mira a los ojos, mantén un tono de voz calmado.
- *Negotiate:* sé flexible; propón alternativas si la otra persona no puede darte exactamente lo que pides. Negocia, es un dar por recibir.

GIVE: Para cuidar la relación

Esta habilidad es especialmente útil con personas importantes para ti: familia, pareja, amigas(os), profesores.

- *Gentle*: sé amable, evita ataques o sarcasmos. Da elogio a esas personas especiales para ti: "Me gusta como observar el compromiso que tienes con la tarea".
- *Interested:* escucha con atención, no sólo esperes tu turno para hablar. Interésate en la otra persona: "Quiero que me platiques cómo te sientes".
- *Valídate:* reconoce lo que la otra persona siente, incluso si no estás de acuerdo: "Entiendo que para ti eso fue difícil".
- *Easy manner:* usa un tono relajado, respira, baja las defensas: "Me la pase muy a gusto platicando contigo, hay que vernos más seguido".

FAST: Para cuidar tu autorrespeto

A veces lo más importante no es "ganar" ni "quedar bien", sino no traicionarse.

- *Fair:* sé justo con la otra persona y contigo. Es un dar y recibir, cultiva relaciones recíprocas.
- *Apologies, disculpas (limitadas)*: no te disculpes por existir, sentir o pensar diferente. Sólo pide perdón si realmente dañaste a alguien; busca un acuerdo para reparar en el que todas y todos estén de acuerdo, y vive sin culpas.
- *Stick to values, apégate a tus valores:* no hagas algo que va contra lo que crees sólo por presión. Apégate a tus valores, lo que realmente quieres vivir.
- *Truthful:* no mientas ni exageres para manipular. La verdad es tu ancla. Sé honesta u honesto, vales mucho, la gente merece conocerte tal cual eres.

¿Y si el entorno es hostil o violento?

Sabemos que en muchas comunidades hablar claro o pedir respeto puede no ser seguro. No siempre podemos usar estas habilidades como si estuviéramos en una charla tranquila entre amigos. A veces, lo más sabio es elegir el momento, la persona o incluso guardar silencio para protegernos.

Usar las habilidades de DBT no es exponerse innecesariamente, sino encontrar formas más efectivas de relacionarte cuando hay espacio para ello.

Cada paso que das para comunicarte con respeto, aunque el otro no responda igual, es una victoria personal. A veces, la efectividad no está en cambiar al otro, sino en mantenerte fiel a ti mismo(a), sin dejar que el enojo o el miedo tomen el control.

Ejercicio. *Antes de hablar…*

Piensa en una situación que te genera conflicto con alguien. Respóndete:

1. ¿Qué quiero obtener?
2. ¿Qué relación quiero construir o proteger?
3. ¿Qué versión de mí quiero sostener?

Después, elige qué habilidad usar: ¿DEAR MAN? ¿GIVE? ¿FAST? Y si decides no actuar ahora, también está bien. Postergar con conciencia es diferente de reprimir o explotar.

Efectividad interpersonal no es hablar más, es hablar mejor.
No es agradar a todos y todas, es vivir en paz contigo.

Regulación emocional: entender, nombrar y transformar lo que sentimos

Las emociones no son el problema. Son señales de nuestro cuerpo, como el dolor físico. Lo que sí puede convertirse en problema es *no saber qué hacer*

con ellas: reprimirlas, exagerarlas, negarlas, huir de ellas o dejarnos arrastrar sin control.

En DBT aprender a regular las emociones no significa dejar de sentir, sino entender lo que sentimos, ponerle nombre, y actuar con sabiduría en lugar de impulsividad.

¿Para qué sirven las emociones?

Aunque a veces duelan, todas las emociones cumplen funciones importantes:

- *Nos motivan a actuar.* El miedo nos puede ayudar a protegernos. La tristeza nos invita a parar y cuidar el corazón.
- *Comunican algo a los demás.* El llanto puede decir "necesito apoyo". El enojo puede señalar "esto me duele o me amenaza".
- *Nos dan información interna.* Si algo nos da ansiedad o frustración repetida, tal vez hay un ambiente que nos estresa mucho, o bien estados internos que nos indican fatiga, cansancio, aburrimiento.

Nombrar para calmar: el poder de ponerle nombre a lo que sentimos

Muchas veces vivimos atrapados en frases como: "Estoy mal", "Todo me molesta", "Estoy cansado de todo". Pero eso no nos ayuda a regularnos. En cambio, cuando nombramos con claridad, ganamos poder.

Ejercicio breve

1. Respira profundo.
2. Pregúntate: ¿Qué siento exactamente? (ira, miedo, angustia, celos, culpa, desilusión, aburrimiento, envidia…).
3. Nombra la emoción en voz baja o por escrito.
4. Agrégale una intensidad del 1 al 10.

Ejemplo: "Siento enojo, intensidad 8. Siento decepción, intensidad 5".

Esto te ayuda a salir del caos y entrar en tu *mente sabia.*

¿La emoción encaja con los hechos?: *Check the Facts*

A veces las emociones fuertes surgen porque malinterpretamos la realidad o porque los pensamientos nos incrementan la intensidad de la emoción.

Ejemplo de conversación difícil:

- *Situación:* Mi mejor amigo dejó de responder mis mensajes por dos días.
- *Pensamiento automático:* "Ya no le importo. Me va a dejar de hablar como todos".
- *Emoción:* tristeza profunda, intensidad 9.

Check the facts (verifica los hechos)

- ¿Es cierto que nunca más me va a hablar?
- ¿Hay otra explicación posible?: ¿está ocupado? ¿perdió el celular?
- ¿Tengo pruebas o sólo es mi miedo repitiendo patrones pasados?

Resultado: emoción ajustada a los hechos → tristeza, intensidad 4. Decido escribirle sin acusarlo: "Oye, espero que estés bien. Te extraño."

Acción opuesta: hacer lo contrario de lo que el impulso quiere

Cuando una emoción se siente con mucha intensidad y no se está ajustando a los hechos, no es conveniente responder con esa emoción; usamos la acción opuesta. Esto significa hacer lo contrario de lo que el impulso emocional quiere.

Ejemplos:

- Si tienes miedo de salir, pero sabes que no hay peligro real, sal de forma gradual y segura.
- Si te sientes sin ganas de nada, mueve el cuerpo, escucha música, haz algo simple que te guste o continúa con tu trabajo.
- Si quieres gritarle a alguien, respira, escribe antes de hablar, practica el DEAR MAN.

No se trata de fingir o forzarte. Se trata de cuidar tu bienestar y tus metas a largo plazo.

Construir una vida emocionalmente estable: hábitos que regulan

La regulación emocional no es sólo lo que haces en crisis. Es también lo que haces todos los días para mantener equilibrio:

- Dormir lo suficiente.
- Comer regularmente y con conciencia.
- Hacer actividades placenteras, aunque no tengas ganas.
- Hacer ejercicio o moverte al aire libre.
- Relacionarte con personas que te hacen bien.
- Si tienes una enfermedad física o mental diagnosticada, debes tratarla con un experto en salud, vivir con dolor físico crónico puede ser muy desafiante. Tener migraña, dolor físico o afectaciones en procesos de concentración o memoria puede afectar tu desempeño escolar.
- Evitar usar drogas psicoactivas, como alcohol, tabaco, marihuana y demás drogas, como una forma de lidiar con tus emociones, incluyendo el sentirte cansado y con falta de concentración.

Esta estrategia se llama PLEASE (Phisycal, Illness, Eating, Avoid, Sleep Exercise [tratar enfermedades físicas, equilibrar la alimentación, evitar drogas que alteren el estado de ánimo, equilibrar el sueño y hacer ejercicio]) y es como mantener tu terreno emocional fértil para cuando vengan las lluvias fuertes.

Ejercicio práctico. *Antes de reaccionar.*

Imagina una situación que sueles vivir, por ejemplo: Una compañera de clase te interrumpe constantemente cuando hablas en equipo.

1. ¿Qué emoción aparece?
2. ¿Cuál sería tu impulso automático?
3. ¿Qué pasaría si actúas así?
4. ¿Hay otra forma de actuar que respete tus valores y tus metas?

Escribe una alternativa usando habilidades de mente sabia, DEAR MAN o validación.

Las emociones son como olas:
no puedes detenerlas, pero puedes aprender a surfearlas.

Abstinencia dialéctica: dejar sin negar, sostener sin castigar

En DBT hablamos de abstinencia dialéctica para referirnos a una forma consciente, compasiva y estratégica de alejarnos de una conducta dañina —como el consumo de sustancias, la autolesión, los atracones o cualquier otra forma de escape impulsivo— sin caer en el castigo, la vergüenza ni el perfeccionismo.

¿Por qué "dialéctica"?

Porque este tipo de abstinencia reconoce dos verdades que parecen opuestas, pero son igualmente reales:

- Sí necesito parar, porque esta conducta me daña.
- Y también necesito comprenderme, porque lo he hecho para sobrevivir al dolor.

En lugar de un enfoque rígido o moralista ("tienes que dejarlo ya y para siempre o eres un fracaso"), la DBT propone una abstinencia que integra aceptación y cambio. Es decir:

Estoy haciendo lo mejor que puedo y aun así puedo esforzarme por no repetir esta conducta hoy.

Mente adicta, mente limpia, mente clara

Esta distinción ayuda a entender cómo nos posicionamos frente al deseo de consumir o actuar impulsivamente:

- *Mente adicta:* impulsa la urgencia. Dice cosas como: "Lo necesito ahora", "Un poco no me va a hacer daño", "No puedo con esto sin eso".
- *Mente limpia:* intenta eliminar todo deseo. Te dice: "Nunca más", "Soy débil si vuelvo", "Esto está mal". Puede caer en rigidez.

- *Mente clara:* reconoce el deseo sin dejarse arrastrar. Dice: "Siento la urgencia, y eso no me obliga a actuar", "No necesito castigarme, necesito cuidarme", "¿Qué valor quiero sostener ahora?"

La mente clara no niega el deseo ni se rinde a él.
Lo observa, lo respira, y elige desde la sabiduría.

¿Cómo se practica la abstinencia dialéctica?

1. Establece tu motivo personal:

No dejes que "el deber" te guíe. Encuentra una razón que sea significativa para ti:

- "Quiero dejar de consumir porque deseo construir relaciones más sanas".
- "Quiero dejar de lastimarme porque merezco vivir sin miedo".
- "Quiero dejar este patrón porque necesito recuperar mi energía para lo que sí me importa".

2. Prepárate para las recaídas sin rendirte:

En DBT no hablamos de "fracaso", sino de ruptura del compromiso, y eso se puede reparar.

Ejemplo de diálogo interno compasivo:

- Consumí de nuevo. Eso no borra todo lo que he avanzado.
- ¿Qué me llevó ahí? ¿Qué puedo aprender?
- ¿Qué necesito ahora para volver a intentarlo?

3. Crea un plan de prevención de recaídas dialéctico:

Tu plan puede incluir:

- Identificación de detonantes: personas, lugares, emociones, pensamientos.
- Habilidades para usarse en el momento de urgencia (TIP, distracción, llamadas, kit de crisis).
- Recordatorios visuales de tu compromiso (una pulsera, un escrito, una imagen que represente tu "para qué").
- Redes de apoyo: una persona que puedas contactar sin miedo ni juicio.

El impulso es fuerte, pero mi decisión también.

Ejercicio. *Una ola que no me lleva.*

1. Piensa en un momento en que tuviste un fuerte impulso de consumir o de repetir una conducta que quieres dejar.
2. Cierra los ojos y visualiza ese impulso como una ola.
3. Di internamente: "Esta ola sube… esta ola baja…"
4. Respira profundamente durante un minuto.
5. Repite: "No tengo que actuar. Puedo surfear este deseo de consumir".

La abstinencia dialéctica no es decir "nunca más" con miedo,
sino decir "por ahora no" con claridad y compasión.

Tolerancia al malestar: sobrevivir sin hacerte daño

Hay momentos en que el dolor emocional es tan fuerte que sentimos que *no podemos más*. Esas situaciones en las que todo se combina: una pelea en casa, malas noticias, la soledad, recuerdos difíciles, ansiedad, el impulso de consumir algo o desaparecer.

En DBT aprendemos que el malestar no siempre se puede eliminar de inmediato, pero sí podemos soportarlo sin empeorarlo. Y eso, aunque no lo parezca, ya es un triunfo.

Tolerar el malestar no es resignarse, es elegir no actuar impulsivamente hasta que pase la tormenta.

¿Cuándo usar estas habilidades?

- Cuando no puedes resolver el problema en el momento.
- Cuando actuar por impulso te haría daño (consumir drogas, alcohol, tabaco, vapeadores, gritar, autoagredirse, aislarte).
- Cuando lo que necesitas es *tiempo, contención o claridad*.

Habilidades de "crisis": lo que haces para no hundirte

En DBT llamamos a esto habilidades de supervivencia emocional. No solucionan el problema, pero te ayudan a sobrevivir sin hacerte daño.

TIPP: bajar la intensidad fisiológica rápidamente. Es ideal cuando estás en *crisis* (palpitaciones, sudor, tensión, ganas de gritar o explotar). Consiste en:

1. *Temperatura:* refresca tu cuerpo. Ponte agua fría en la cara, cuello o muñecas. Si puedes sumérgete unos segundos. Disfruta del agua fresca durante unos cinco minutos.
2. *Intensa actividad física:* corre en el lugar, haz sentadillas, brinca. Dedica unos 15 minutos, saquemos la adrenalina.
3. *Paced breathing:* respira lentamente. Inhala cuatro segundos, exhala seis.
4. *Paired muscle relaxation:* tensiona y suelta grupos musculares, como los puños, hombros o mandíbula.

Mejora el momento (improve the moment)

Cuando no puedes cambiar el dolor, *puedes suavizar el momento.*

- *Imaginar:* un lugar seguro, una escena tranquila, alguien que te ama.
- *Significado:* recordarte por qué estás resistiendo. "Esto también pasará".
- *Oración/reflexión:* conectar con algo más grande que tú: naturaleza, fe, arte.
- *Relajación:* música suave, estiramientos, mirar el cielo.
- *Un solo momento a la vez:* no pienses en mañana. Sólo este minuto.
- *Vete por dentro:* cierra los ojos, pon una mano en tu pecho y repite: "Estoy aquí. Estoy respirando".
- *Estimulación:* sabores, aromas, texturas que te conecten con el presente (canela, lavanda, una piedra, una hoja).

Tu "kit de crisis" personal

Haz una lista o prepara una cajita con elementos que te ayuden a sobrevivir a los momentos más oscuros:

- Una carta que tú mismo(a) escribas para cuando estés mal.
- Una *playlist* que te conecte con la calma o la fuerza.
- Un recuerdo bonito: una foto, un dibujo, un objeto.
- Aromas, texturas, sabores.
- Números de personas a quienes puedas escribir o llamar.
- Una hoja con tus habilidades de DBT favoritas.

Tener este kit no significa que seas débil. Significa que estás preparado.

Ejemplo de situación:

- *Situación:* discutiste con tu pareja. Te sientes al borde de explotar. Tienes ganas de enviar mensajes hirientes o buscar una vía de escape emocional.
- *Pensamiento:* "No puedo con esto. Siempre termino igual".
- *Impulso:* gritar, desaparecer, consumir.

Tolerancia al malestar:

- Paso 1: Respira. No respondas aún.
- Paso 2: Ponte agua fría en la cara y respira.
- Paso 3: Escribe en tu celular lo que quieres decir, pero no lo envíes.
- Paso 4: Camina 10 minutos escuchando una canción que te calme.
- Paso 5: Repite "Puedo sentir esto sin destruirme."

Aceptación radical: dejar de pelear contra lo que no puedes cambiar

Aceptar no significa estar de acuerdo. Significa dejar de desgastarte luchando contra una realidad que ya es. Es mirar una pérdida, una injusticia, un límite, y decir: "Esto está ocurriendo. ¿Cómo puedo cuidarme aquí?".

Ejercicio breve

1. Piensa en algo que no puedes cambiar (una ausencia, una situación pasada, una herida).

2. Siéntate en silencio.
3. Repite lentamente:
   - "Esto es así".
   - "No lo elegí, pero está ocurriendo".
   - "Puedo elegir cómo responder".
4. Inhala profundo. Exhala.
5. Coloca una mano sobre el pecho. Quédate allí un minuto.

Aceptar el dolor es el primer paso para dejar de sufrir

La emoción es una ola. Tolerarla es aprender a flotar hasta que baje la marea.

Aceptación radical: Lo que es, aunque no me guste

Aceptar radicalmente no significa rendirse ni aprobar lo injusto. Significa mirar de frente la realidad tal cual es, sin adornarla, negarla o luchar contra ella en vano.

"Esto pasó".
"Esto está ocurriendo ahora".
"No lo elegí… pero lo estoy sintiendo".
"Y aun así, puedo elegir cómo seguir".

Aceptar es lo contrario de resistirse. Es como soltar una cuerda que te está quemando las manos por jalar demasiado fuerte.

¿Por qué aceptar?

Porque muchas veces el sufrimiento no viene sólo del dolor, sino de la lucha contra el dolor.

Ejemplos:

- El dolor es "Perdí a alguien".
- El sufrimiento es "Esto no debería haber pasado. No lo voy a soportar".
- El dolor es "Nací en una familia con violencia".

- El sufrimiento es "Si yo fuera diferente, esto no me habría pasado. Nunca voy a estar bien".

Aceptar radicalmente no elimina el dolor. Pero corta el círculo del sufrimiento innecesario.

La aceptación radical

- No es resignarse.
- No es olvidar.
- No es justificar el daño.
- No es dejar de sentir tristeza, rabia o miedo.

Aceptar es decir:

Esto ya ocurrió. Sigo aquí. No puedo cambiar el pasado,
pero sí mi respuesta en el presente.

¿Qué impide aceptar?

- El miedo de que, si aceptas, te vas a quebrar.
- La idea de que aceptar es perdonar al agresor.
- La rabia acumulada que pide justicia antes que calma.
- La creencia de que, si sueltas la lucha, vas a perder tu identidad.

Por eso, la aceptación radical no es aprobar o estar a favor. Es reconocer que todo es causado. Se cultiva, paso a paso, con práctica, con compasión.

Ejercicio. *Lo que no puedo cambiar.*

1. Piensa en algo que duele y que no puedes cambiar (una pérdida, un hecho pasado, una verdad incómoda de tu entorno).
2. Escribe una frase corta que lo describa con claridad. Ej.: "Mi papá no estuvo presente" o "Vivo en un barrio donde hay violencia".
3. Lee esa frase en voz baja tres veces.

4. Luego repite estas afirmaciones, una por una, respirando entre cada una:
   - "Esto pasó".
   - "No me gusta. No lo apruebo. Pero ocurrió".
   - "Resistirme no cambia lo que fue".
   - "Puedo aceptar que esto es parte de mi historia, pero no es todo lo que soy".

Prácticas de aceptación radical

- *Manos dispuestas:* relaja tus manos, con las palmas abiertas. Observa si tu cuerpo se resiste o se entrega. Hazlo por un minuto.
- *Medio sonrisa*: relaja tu rostro. Lleva una leve sonrisa a tu boca, no forzada. No porque estés feliz, sino como símbolo de entrega tranquila.
- *Frases ancla:* repite como un mantra:
  - "Acepto este momento".
  - "No tengo por qué entenderlo todo para seguir adelante".
  - "Lo que rechazas, persiste. Lo que acepto, se transforma".

Cuándo aceptar y cuándo actuar

Aceptar la realidad no es dejar de actuar. Pero es actuar desde la claridad, no desde la rabia ciega o la negación. Aceptar que nací en un entorno con carencias no me impide buscar un futuro diferente. Aceptar que hoy me duele algo no me impide pedir ayuda o sanar.

La aceptación radical es un acto de valentía:
ver la vida tal como es y seguir amándote en medio de todo.

Si estás leyendo estas palabras, significa que has recorrido un camino valiente. Has respirado en medio de emociones intensas. Has leído sobre cambio, sobre formas nuevas de estar contigo mismo(a) y con los demás. Y, aunque quizá sigas sintiendo confusión o dudas, también llevas ahora contigo algo diferente: conciencia, herramientas y un poco más de claridad.

Esta guía no pretende tener todas las respuestas. Tampoco promete eliminar todo sufrimiento. Pero sí ha querido acompañarte, con respeto, con cuidado, con profundidad, en este tramo de tu vida donde quizás has sentido que el mundo duele, que las emociones desbordan o que cuesta encontrar un lugar seguro.

Aquí has aprendido que:

Todo cambia.
Nada tiene una esencia fija.
Nada, por sí solo, nos llena por completo.

Y a pesar de eso: **vale la pena seguir.** Porque hay momentos, vínculos, caminos y decisiones que sí hacen que la vida tenga sentido.

Gracias por darte este tiempo.
Gracias por permitirte leer y sentir.
Gracias por resistir sin rendirte.

Recuerda que tienes una mente sabia. Y recuerda que en ti, como en las flores que brotan del desierto, hay una increíble fuerza para seguir viviendo.

Referencias

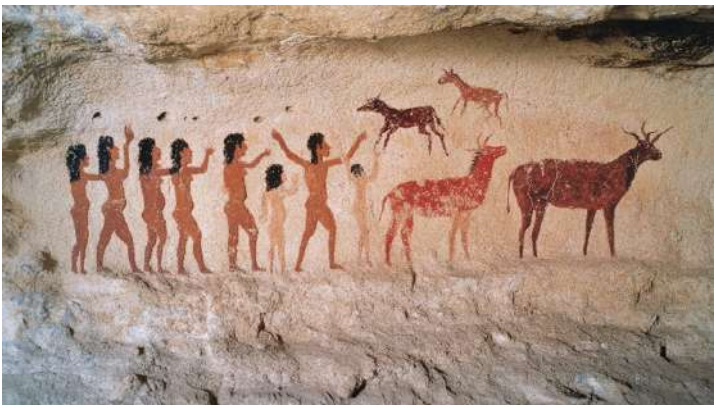
Harari, Y. N. (2019). *21 Lessons for the 21st Century*. London: Random House.

Linehan, M. (2025). *DBT skills training handouts and worksheets*. Nueva York: Guilford Press.

Linehan, M. M. (2025). *DBT skills training manual*. Nueva York: Guilford Publications.

McKay, M., Wood, J. C. y Brantley, J. (2019). *The dialectical behavior therapy skills workbook: Practical DBT exercises for learning mindfulness, interpersonal effectiveness, emotion regulation, and distress tolerance*. Oakland: New Harbinger Publications.

4. Artes y el impacto en el bienestar



¿Sabías que las artes han sido esenciales desde el inicio de la humanidad? Fueron el medio que tuvieron nuestros antepasados para comunicarse, plasmar la historia, expresar creencias, emociones y su visión del mundo por medio de rituales en búsqueda de significados.

Te cuento que el principal registro con el que se contó fueron las pinturas rupestres para preservar la historia, lo cual dio paso a la creación y al ingenio en cuanto al empleo de métodos para la caza y la subsistencia. Arceredillo (2024) menciona que este tipo de arte se ve como una expresión puramente artística o estética, creada para la comunicación visual o el simple disfrute, aunque también puede tener una función más social o comunicativa.

Otra arte que ha estado presente desde que la humanidad pisó la Tierra (Chaiklin [2008], citado por Pagola, 2016) es la danza. Se hacía para agradar

y comunicarse con las deidades, invitar a la lluvia, tener buenas cosechas y abundancia, también para ahuyentar a las enfermedades. En la actualidad, la danza, además de ser un camino hacia la virtud y una herramienta para formar la personalidad de un individuo, también ofrece relajación y el cultivo de la inteligencia (Estrela, 2018).

El teatro, por su parte, surge de la necesidad que tenemos de expresarnos y como medio de relación entre hombres y dioses; ha evolucionando según Revuelta (2017), como vehículo de una percepción profunda sobre el mundo y la condición humana, y ha culminado en un simple espectáculo para el disfrute.

En el caso de la música, Tizón (2018) menciona que desde la antigüedad ésta "ha tenido un lugar privilegiado en el campo de las emociones" (p. 79), así como también tiene las funciones de modificar el carácter, motivos religiosos, regocijo espiritual, de apreciación y producción. También es empleada para la terapia y la curación (Martínez, 2022), ya que hay una mejora significativa de las emociones, del estado anímico y del dolor.

El arte, como lenguaje universal, tiene la virtud de trascender en el tiempo y, como puedes apreciar, desde la antigüedad clásica, ya se conocían sus propiedades terapéuticas y los beneficios de su práctica en el equilibrio general del ser humano. Su función principal es satisfacer necesidades estéticas, y lo logra a través de las obras que nos brindan placer, enriquecimiento espiritual y satisfacción personal, recreando la realidad de diversas maneras (Pérez, 2020). Incluso, "las propiedades curativas del arte formaban parte de la creencia de los pueblos" (Santana, 2017, p. 2), se tenía la certeza de que el hecho de crear y apreciar arte podía restaurar el equilibrio, aliviar el sufrimiento y fortalecer a las comunidades.

Es a raíz de la Segunda Guerra Mundial, que surge el término arteterapia para mitigar los estragos y problemas psicológicos que trajo consigo dicho suceso, pudiendo expresar, a través de las artes, miedos y sufrimientos. A la par, se comenzó a ligar las enfermedades mentales con lo creativo, gracias a Adrian Hill, quien hizo notar que el empleo de las artes incrementa el bienestar emocional.

Por lo tanto, el arte es una forma con la cual expresamos, a través de símbolos o representaciones (artístico-plástica, plástico motora, lingüística,

musical, escenográfica, etc.), cómo percibimos nuestras realidades externas e internas, así como nuestras experiencias personales (Sánchez, 2017).

Te invito a responder algunas pruebas como el test de orientación artística (Escuela Universitaria de Artes TAI, s. f.), el de orientación creativa y artística o el test vocacional de artes y humanidades, el cual te ayudará a conocer, principalmente, tu relación con las diferentes disciplinas artísticas. Podrás ver lo que la preferencia por alguna de éstas dice de ti y aquello que podrías lograr en caso de practicar otra de interés ¡Empieza ya!

Además podemos expresarnos de forma libre y creativa, ya que, según Pazmiño (2019), el arte permite que conectemos con nuestro interior para así sentir, escuchar y darle nombre a nuestras emociones. De esta forma, Rojas et al. (2022) indican que se puede encontrar inspiración, nuevas maneras de moverse, indagar rangos de movimientos y hasta ampliar o extender el cuerpo.

A continuación se mostrarán algunas disciplinas arteterapéuticas para autoconocernos, identificar y nombrar nuestras emociones, manejarlas y controlarlas para nuestro bienestar personal y social, empleando elementos artísticos.

La danzaterapia

Esta disciplina arteterapéutica provoca la realización de movimientos naturales, con la finalidad de tratar problemas de diversa índole en las personas, desde salud, problemas psicológicos, académicos, de socialización, etc. La expresión y las posibilidades de movimiento hacen posible el descubrimiento de nuevas formas de accionar para alcanzar la integración de procesos corporales, emocionales y cognitivos.

Lo que propone la danzaterapia es brindar un ambiente seguro, para propiciar la expresión de emociones, a través de verbalizaciones con el ritmo y el movimiento, poniendo atención en el cuerpo como disparador de situaciones y como fuerza sanadora del dolor emocional. Cuanto más abiertos estemos a nuestras emociones, tendremos más capacidad para saber lo que siente la otra persona.

Algunas premisas de la danzaterapia

Barrera (2024) comparte algunos supuestos de la danzaterapia:

- De manera individual, en grupos o comunidades, ayuda a comprender exactamente qué sucede en nuestras vidas.
- Al ser nuestro primer medio de comunicación, brinda oportunidades para la socialización.
- La forma de tu cuerpo y el ritmo de tus movimientos expresan lo que sucede en tu interior.
- La danza te carga de energía.
- No emplea movimientos prescritos como en una clase de baile o danza.
- La sesión de danzaterapia es la coreografía de las emociones al servicio de las personas.
- El ritmo de la música es contagioso (Kock [2018], citado por Barrera, 2024).
- El uso de la danza y el movimiento como herramienta terapéutica tienen su raíz en la idea de que el cuerpo y la mente son inseparables.
- Una premisa básica es considerar que el movimiento corporal refleja estados emocionales internos.
- Posibilita tanto a los que gozan de salud como al emocional y mentalmente incapacitado, y hace que recuperes un sentido de totalidad mediante la experimentación de una integración psicofísica.
- La danza —como parte de un ritual— acompaña frecuentemente los cambios de vida, sirviendo de este modo a la integración personal, así como también la del individuo a la sociedad (Pérez [2016], citado por Barrera, 2024).

Los ejes de la danzaterapia (Tifatino, 2019) se relacionan unos con otros, se complementan y se unen elementos en la danza para decir lo que verbalmente cuesta:

- Para trabajar la *técnica de la danzaterapia* no es necesario que sepas bailar e, incluso, algunas veces tampoco requieres ir al ritmo de la música; se pueden realizar movimientos hasta sin ésta.

¿Cómo lo puedes iniciar? Sigue los latidos de tu corazón; estos son el ritmo de tu mundo interior, lo cual ayudará a ampliar tu repertorio de movimientos, en vez de emplear aquellos existentes que pocas veces tienen que ver con tu personalidad.

- La *práctica de la imitación* nos permite reconocer mejor nuestras propias emociones y las de los demás.

¿Cómo lo puedes hacer? Imita los movimientos ajenos, ya que es una valiosa forma de comprender y abrazar tanto el mundo de otra persona como nuestra propia individualidad.

¿Cómo expresar una emoción difícil? Requiere un gran esfuerzo, tanto físico como mental, ya que cuando no sepamos o nos cueste trabajo hacerlo, utilizar la imitación será ese camino para facilitar ese cambio.

- *La improvisación* es una herramienta poderosa que nos permite entregarnos a lo inesperado, lo espontáneo y lo no planeado, brindando una total libertad al expresarnos usando el cuerpo, el espacio y el tiempo, y dejándose guiar por la energía de la música y el ritmo.

¿Qué necesitas hacer? Déjate llevar por los impulsos y las emociones que invitan al movimiento. Libérate de comportamientos preestablecidos, obligaciones y los límites que suelas imponerte. Desconecta tu mente y conecta con tu corazón para expresar tus emociones y sentimientos.

- *Al danzar ¿*cómo hacer surgir nuevas formas de expresión y comunicación? A través de *la creación*, enfocándonos en encontrar movi-

mientos exactos para expresar una emoción o sentimiento específico, dando forma a los estados de ánimo que deseamos comunicar con movimientos intencionados.

Según (Tifatino, 2019), los elementos motivadores que sirven como estímulo en danzaterapia son:

1. Hacer uso de imágenes para que la *palabra* y el concepto se utilicen como recurso de reinterpretación, induciendo a la acción y transformando la idea en movimiento.
2. El apoyo de las *artes visuales* te permite el desarrollo de nuevas capacidades con relación al espacio y el tiempo. Serán las imágenes a despertar la idea del movimiento.
3. La *interacción con los objetos* te ayudará a descubrir sus cualidades respecto de su textura, color, forma, peso, equilibrio, sonoridad, movilidad, etc., los cuales permitirán la introspección sensorial.
4. Emplear *juegos imaginativos* para incentivar la creatividad a través de tus vivencias corporales, para liberar tus potencialidades en un proceso de activación de la percepción.

Por lo tanto, aplicar la danzaterapia en las distintas áreas de actuación de los seres humanos, niveles y edades, favorecerá el desarrollo, ampliación, fortalecimiento o recuperación de habilidades en todas sus esferas para mantener nuestra integralidad activa.

Otra forma de tener libertad de movimientos es trabajar en el espacio disponible, como indica Rojas (2022), visibilizar ese modo de expresión del movimiento interno y externo. Se te brindan dos actividades con las cuales podrás trabajar tu espacio personal y el social, donde podrás aplicar lo anterior.

Kinesfera

La *kinesfera* fue nombrada así, por primera vez en 1926, por Rudolf von Laban, arquitecto y coreógrafo, quien la definió como: esfera personal de movimiento (Ylla, 2023).

Ejercicio. *Exploración en el espacio parcial.*

Imagina que estás dentro de una burbuja, la cual intentas explorar desde el espacio interno. Sitúate en algún lugar de tu casa donde el espacio sea lo suficientemente amplio para realizar los movimientos. Te recomiendo la pieza musical "Alegría de Cirque du Soleil" para que la emplees de fondo mientras realizas las consigas; no es necesario que lo realices al ritmo de la música ni que se haga en el orden que se enuncia. Explora:

1. El contorno de la burbuja de ancho, largo y diámetro: Puedes brincar, saltar, intentar tocarla o reventarla con tus dedos, pero no lo lograrás por más esfuerzo y fuerza aplicada. Puedes emplear otras partes de tu cuerpo como tus piernas extendiéndolas al frente, atrás o de lado.
2. Movimientos en el espacio personal empleando niveles corporales (bajo, medio, alto), esto es: recostarse en el suelo, sentarse, agacharse, o de pie empleando algunos segmentos corporales al mismo tiempo o uno a la vez.
3. Acciones rápidas, lentas, pausadas, fluidas, suaves, largas, cortas, sostenidas, bruscas, ligeras o pesadas.
4. Ejercicios con diferente fuerza, energía, intensidad y ritmo.

Lo anterior te hará capaz de comprender el movimiento y la realización de toda forma y combinación posible. El hecho de que sea sin límite, tridimensional e imaginario, tanto en lo vertical y lo horizontal, te ayuda a desarrollar una conciencia del cuerpo y sus posibilidades (Neira, 2024).

Ejercicio. *Exploración en el espacio total.*

Etapa de iniciación

- Revisa cómo ha sido este día y los anteriores y conversa contigo sobre si te has sentido feliz, ¿qué es lo que te pone así?; y si no te sientes o te has sentido así, ¿cuál es tu estado de ánimo y qué crees que lo causa?
- Date un tiempo para ti, busca un lugar espacioso dentro de tu casa y ponte ropa cómoda. Te recomiendo pongas de fondo la pieza "Il" de Jean Michel Blais, duración 2:05:00 minutos.

Etapa de relajación

- Comienza a mover tu cabeza de lado a lado, haz un círculo, muévela hacia atrás, hacia enfrente, siente el movimiento. No es un calentamiento y no necesariamente debes ir al ritmo de la música, es a tu ritmo y tus tiempos.
- Continúa con tus hombros muévelos hacia enfrente, hacia atrás, haz círculos al frente y de lado contrario, sigue con tus brazos, dales movimiento circular hacia adelante y hacia atrás, mueve tus muñecas y tus manos hacia las direcciones posibles.
- Luego tu torso, saca el pecho, haz una contracción como si trataras de hacerte bolita, sácalo hacia un lado, hacia el otro, da círculos hacia un lado y hacia el otro.
- Lo mismo con tu cadera, muévela hacia adelante, hacia atrás, lado a lado y en círculos. Si se te acaba la pieza musical, vuélvela a poner.
- Sigue con tus piernas, muévelas hacia los lados, hacia adelante, hacia atrás, haz flexiones de rodillas y elevaciones con tus metatarsos y finamente mueve tus pies, siguiendo los ejemplos anteriores.

Etapa de trabajo terapéutico

- Ahora (te recomiendo que con la pieza "Truth Vibration" de Alexis Ffrench, de duración 2:35) vuelve a hacer el ejercicio, pero sin or-

den, muévete como sientas la música, emplea los movimientos que te surjan, con una parte del cuerpo, seguida de otra, dos partes a la vez o todo tu cuerpo, ya sea de pie, en el suelo, boca arriba o boca abajo, de un lado, en el mismo lugar, moviéndote por el espacio, caminando, corriendo, rápido, lento, suave, fuerte, con movimientos cortados, fluidos o pausados, realiza tu propia secuencia y coreografía: ¿qué título tendría?

Reflexión personal

Reflexiona sobre la exploración con el movimiento corporal; piensa si sueles moverte así, qué partes del cuerpo te fueron más sencillas, cuáles te fueron más difíciles, si te sentiste bien con esas partes del cuerpo, si percibiste alguna sensación de extrañamiento o rareza. Si fue una actividad placentera o fue sufrida, por qué crees que fue así, qué te hizo falta para ser feliz o qué fue lo que te hizo más feliz.

Cierre

Espero que el ejercicio te haya ayudado a encontrarte contigo, a conectar mente, cuerpo y espíritu; que hayas descubierto movimientos que no sabías que podías hacer, un renacer con tu cuerpo, un despertar de tus emociones y sentidos; que hayas conocido tus limitantes y posibilidades; que te hayas dado la oportunidad de sentirte libre, de ser feliz al experimentar una manera nueva y distinta de accionar.

Incorporar la danzaterapia a nuestras vidas, indica Rojas (2023), apoya al desarrollo de competencias socioemocionales, lo cual hace que seamos sensibles ante las problemáticas que nos rodean; nos ayuda a trabajar con las demás personas, a afrontar dificultades de comunicación, además de contribuir a mantener el respeto y entendimiento gracias a estas herramientas de autocontrol.

La dramaterapia

Es la utilización de elementos de carácter escénicos o dramáticos, para lograr objetivos terapéuticos (North American Drama Therapy Association, s. f.) tales como la integración física y emocional, conectividad con emocionalidades, desarrollo personal, además de proporcionar una sensación de alivio al momento de trabajar cuerpo, alma y mente, en conjunto dentro de lo que es el arte de la dramatización. Tiene muchos usos entre estos, la salud mental y emocional (Bernal, 2025).

Te proporciona beneficios en cuanto a la habilidad de interacción social, logrando el desenvolvimiento en espacios públicos y concientización de la unidad entre cuerpo y mente. ¿Cómo sería esto? Responde las siguientes preguntas acerca de cuando estás en espacios públicos:

- ¿Te da ansiedad o inseguridad?
- ¿Piensas que las personas te miran?
- ¿Sientes la presión de ser tú?
- ¿Se te dificulta caminar con naturalidad?
- ¿Careces de seguridad y confianza?
- ¿Hay preocupación por lo que piensen de ti?
- ¿Te cuesta conectar con tu entorno?
- ¿Te enfocas mucho en ti?

Si la mayoría de las preguntas te suceden en espacios públicos, entonces tienes que trabajar tu seguridad interna, reducir al máximo tus preocupaciones y cambiar la atención de lo que las demás personas puedan pensar de ti. Llena tus pensamientos de cosas positivas, lo cual hará que mejore sustancialmente tu estado de ánimo.

Algunos de sus beneficios

Según Venthur (2019), al practicar la dramaterapia:

- A nivel organizacional desarrolla tu autoestima, ya que genera instancias en las que los integrantes del grupo sienten que se les respeta, se les escucha y legitima.
- A nivel individual te permite explorar limitaciones y conectarte con tus fortalezas para equilibrar los variados roles del día a día.
- En contextos terapéuticos personales propicia el desprendimiento de emociones tóxicas que inmovilizan, potencia tu autoestima, permite cultivar el sentido de trascendencia y el que encuentres en ti la energía sanadora.
- Fomenta la salud al desplegarse un proceso creativo, en el que comienza la búsqueda de los personajes sanadores del mundo imaginario.
- Trabajo sistémico donde juegan en armonía las habilidades cognitivas, emocionales y corporales.
- Adquisición de nuevos roles en los que se practican nuevos comportamientos que permiten una mayor flexibilidad ante los cambios.
- Lugar seguro al establecerse límites y promover reglas básicas para que el grupo trabaje con humor, seguridad y confianza.

La dramatización es una herramienta educativa que nos aporta muchos beneficios, como el desarrollo de habilidades sociales, mejora de la autoestima y aumento de la confianza en nuestra persona. Además nos enseña a trabajar en equipo y a fomentar el desarrollo de nuestra imaginación (Onieva [2011], citado por Medrano, 2016).

Los juegos dramáticos estimulan la creatividad de varias maneras, fomentan la improvisación, la creación de diálogos y la elaboración de textos a partir de un tema específico (Oberlé [1989], citado por Medrano, 2016). También promueven la creación colectiva y el juego de roles, permitiendo a los participantes explorar diferentes acciones y perspectivas.

Herramientas que se utilizan

Éstas son tomadas del arte teatral o de la actuación, en la cual nuestra principal herramienta es nuestro cuerpo, que nos ayuda a expresar aquello que con palabras no basta.

Dentro de la parte técnica (Mora y Bellorín, 2019; Guerri, 2023) se trabaja con elementos como:

- *Juego de rol*: se utiliza para la interpretación de papeles ajenos a los propios, lo cual crea un nivel de empatía hacia la otra persona involucrada en el conflicto, es decir, se experimenta un punto de vista diferente al propio.
- *Improvisación*: dentro del teatro existe lo que podríamos considerar como arte libre, es decir, el poder crear un acto sin parámetros marcados, que nos ayuda a que el individuo logre expresar, de manera espontánea, aquello que lleva guardado, y así alcanzar un nivel de catarsis.
- *Mímica/movimiento:* es el proceso de actuar sin el uso de la palabra para conectar con nuestro interior, es decir, expresar de manera consciente aquello que nos comunica. Sin embargo, en el movimiento dejamos en libertad total la expresión del cuerpo.
- *Habla:* es el utilizar la palabra para comunicarnos de maneras que usualmente no acostumbramos. Es decir, el poder experimentar una manera diferente de comunicación.
- *Actuar:* esta herramienta nos sirve para poder actuar conductas diferentes ante una misma situación, es decir, nos ayuda a representar de manera escénica problemáticas de la vida diaria, empleando diferentes reacciones ante la misma circunstancia.
- *Accesorios y máscaras:* nos ayudan a poder ejecutar roles distintos a los cuales estamos acostumbrados; es el poder conectarnos de una manera visual con el personaje que vamos a interpretar. Además es una herramienta que posee una antigüedad importante, así como una fuerza cultural, marcada.

A continuación se realizará el siguiente ejercicio para poner en práctica los puntos anteriores.

Ejercicio. *¿Quién soy?*

Etapa de iniciación

Pregúntate: ¿Qué sería capaz de hacer si nadie me reconociera? A veces es necesario ponerse en el lugar de una persona diferente, sin todas las cargas que llevamos, sin todas las expectativas que han puesto en nosotros. A veces, con una máscara puesta, surge nuestra verdadera personalidad.

Etapa de relajación

- ¿Te has preguntado cómo te ven los y las demás y te has cuestionado cómo eres realmente? ¿Cómo te describes? ¿Es lo que muestras a los y las demás? ¿Bajo qué máscara te ocultas? ¿Qué te gustaría que sepa la gente de ti y qué no te gustaría que conocieran?
- La máscara remarca aquello que está y no vimos, aquello que ve el otro o la otra, aquello que es el otro o la otra.

Etapa de trabajo terapéutico

- Con los materiales que tengas en casa, elabora una máscara recreando artísticamente cómo la gente te ve por fuera —según la parte exterior de la máscara— y, cómo realmente te sientes y te vez por dentro —según la parte interior—. Pon la música de fondo que más te agrade mientras realizas la actividad.
- Una vez terminada la máscara, mírate al espejo con ella puesta, primero con la parte exterior y luego con la interior. ¿Con cuál te quieres quedar?
- Para liberarnos debemos tomar conciencia de que llevamos puestas máscaras y tenemos que ir descubriendo a qué responden, qué partes ocultan, cuáles muestran, para qué nos sirven, qué nos ayudan a evitar y a conseguir.

Reflexión personal

Visualiza en cada área de tu vida cuántas máscaras sueles usar, en casa, en la escuela, en el trabajo, con la familia, con las amistades. Hay que sacar provecho de lo que nos haya pasado para poder seguir hacia adelante. El autoconocimiento nos ayudará a salir de ese encierro.

Cierre

Las máscaras tienen un poder muy fuerte dentro de la interpretación, ya que le sirven a la persona para cubrirse o esconderse dentro de algo externo, para poder expresar emociones o pensamientos guardados de una manera segura. No siempre somos conscientes a la hora de usar las máscaras, y sanamos cuando decidimos ser y desempeñarnos con autenticidad.

Para finalizar, Casanova (2024) expresa que la dramaterapia incorpora técnicas como la escritura de cartas imaginarias para enfrentar y resolver conflictos, así como la inversión de roles que implican ponerse en el lugar de alguien más, con el propósito de ayudarnos a expresar y entender lo que sentimos, aumentar nuestra tolerancia emocional, cambiar conductas perjudiciales y sentirnos más a gusto con nuestra persona.

La musicoterapia

La Asociación de Musicoterapeutas en México (s. f.) define a la musicoterapia como una disciplina que promueve y facilita la salud mental, física y psicoemocional de las personas, a través del uso del sonido y la música. Asimismo, retoma la definición de la Federación Mundial de Musicoterapia, la cual la concibe como el uso profesional de la música y sus elementos para intervenir en el campo de la salud, educativo y la vida cotidiana, con el propósito de

optimizar la calidad de vida y favorecer el bienestar físico, social, emocional, intelectual y espiritual.

La música constituye una vivencia sensorial que estimula de forma simultánea todas las regiones del cerebro, lo que la convierte en una herramienta eficaz para la terapia, ya que activa funciones emocionales, cognitivas y físicas (García, 2015). Diversos estudios respaldan su aplicación en la medicina, la educación y la psicología, en especial, para procesos de rehabilitación, contextos educativos y programas orientados al bienestar.

Cuestiónate lo siguiente: ¿Has vivido momentos de angustia, estrés, ansiedad o frustración? ¿Cómo lo afrontas? El acto de escuchar música te beneficia al potenciar la memoria verbal, reducir los niveles de ansiedad y optimizar la orientación en el tiempo y el espacio (Córdova et al., 2021). Además se considera una técnica de reminiscencia, esto es, que promueve la conexión con tu propia historia de vida, lo cual fortalece el autoconocimiento y la expresión emocional al conectar con recuerdos importantes. Con ello se contribuye a mejorar la fluidez verbal y la comunicación interpersonal.

Según García (2015), con este tipo de terapia se pueden tratar eficazmente ciertos padecimientos o mejorar la calidad de vida, ya que actua de dos maneras:

- Musicoterapia activa: funciona como al tocar instrumentos, cantar e interpretar la música.
- Musicoterapia receptiva: funciona al usar la música para inducir estados de relajación.

Carvajal, Holguín y Acuña (2024) coinciden en los tipos de musicoterapia anteriores y agregan los siguientes:

- Cognitiva: mediante ejercicios de escucha y canto para mantener la atención y concentración.
- Social: donde se utiliza la improvisación y la creación musical para promover la cooperación y el desarrollo de habilidades sociales.
- En el cuidado de la salud: proporcionando un apoyo complementario a su tratamiento médico.

Caro y Benavidez (2020), en su reflexión sobre los beneficios de la musicoterapia como estrategia de aprendizaje en la primera infancia, encontraron que su aplicación mejora la motivación, los procesos académicos positivos, las habilidades emocionales y la cohesión grupal de las y los estudiantes; fomenta el desarrollo integral y el bienestar general; reduce el estrés y la ansiedad, promoviendo la creatividad y el desarrollo de habilidades musicales. Martínez (2022) menciona que, cuando las juventudes presentan complicaciones para la articulación o resolución de conflictos internos o externos, las técnicas de la musicoterapia ayudan a expresar verbal o no verbalmente ciertas emociones, conductas, conflictos o pensamientos.

Ejercicio. Antes de comenzar observa tu estado inicial e identifica cómo te sientes en este momento.

1. Escucha durante 2 minutos y 30 segundos la pieza musical "Pequeña serenata nocturna", de Wolfgang Amadeus Mozart.
2. Mientras escuchas la melodía, dibuja (con el apoyo de un plumón del color que sea de tu preferencia, evitando colores poco visibles, como el amarillo) el sonido en la hoja blanca, de color o de reciclaje. No representes notas musicales; realiza trazos libres según el ritmo y las sensaciones que la música te transmita.
3. Desde el momento en que inicie la música, comienza a mover el plumón sobre la hoja. Cada cambio de frase musical puede convertirse en una forma distinta.
4. Puedes crear líneas, figuras o formas espontáneas conforme avances en la escucha. Procura no despegar el plumón de la hoja hasta que termine el tiempo de la canción.
5. Utiliza todo el espacio disponible de la hoja. Puedes trabajar en formato vertical u horizontal y, si lo necesitas, utilizar también el reverso. Se recomienda comenzar como si fueras a escribir un texto, avanzando progresivamente sobre la página.

Al terminar el ejercicio, revisa nuevamente tu estado de ánimo e identifica si existe alguna diferencia respecto a cómo te sentías al inicio.

Propósitos de la musicoterapia

Según Carvajal, Holguín y Acuña (2024) existen una serie de objetivos terapéuticos fundamentales para el desarrollo de la musicoterapia que consisten en:

- Mejorar la calidad de vida para la superación de dificultades físicas, emocionales, sociales o cognitivas.
- Promover la salud física manejando el dolor, la rehabilitación motora o la estimulación de funciones fisiológicas.
- Fomentar la salud social, la interacción social y el trabajo en grupo, para el desarrollo de habilidades sociales y la integración comunitaria.
- Facilitar la comunicación con quienes tienen dificultades de expresión verbal, para que se relacionen efectivamente con los y las demás.
- Abordar la salud emocional para tratar el estrés, la ansiedad, la depresión o el trauma, facilitando el procesamiento de experiencias difíciles.
- Estimular la salud intelectual para mejorar funciones cognitivas contribuyendo, así, al desarrollo intelectual y al rendimiento cognitivo.
- Facilitar la salud espiritual para proporcionar experiencias de conexión, trascendencia o significado personal para el bienestar.

La musicoterapia se puede realizar según el tipo de experiencia que se desee —como indica García (2015)—: el improvisar, recrear su propia música cantando o tocando algún instrumento, o bien escuchar algo ya creado, grabado o en vivo. Vayamos a la siguiente actividad.

Ejercicio. *Recuerdos.*

Etapa de iniciación

- Revisa cómo te sientes este día y cómo te has sentido los días anteriores. ¿Qué te gustaría decirle a tu persona?

Etapa de relajación

- Toma un lugar en el espacio con ojos cerrados, elige la posición más cómoda, pon de fondo una pieza instrumental, te recomiendo "I'm too high" de Rachael Boyd.
- Conversa contigo acerca de los recuerdos que has tenido últimamente de tu trabajo, la escuela, tu familia, una relación, una amistad, si son desde hace tiempo, tu niñez, tu adolescencia, etc.
- Reflexiona sobre si esos recuerdos son tristes, alegres, confusos, difusos por el paso del tiempo, si es algo que de repente recuerdas y no tienes idea de por qué piensas en ello o si es algo que a pesar del paso del tiempo sigue presente.

Etapa de trabajo terapéutico

- Elige tres canciones que creas que describen tu situación y tus sentimientos en este momento. Para cada una de las canciones que elijas, responde las siguientes preguntas y sé sincero o sincera. Recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas.
- Escribe los títulos de las canciones. Búscalas en Youtube, Spotify o cualquier reproductor de música con el que cuentes y escúchalas de nuevo.

Reflexión personal

Reflexiona sobre lo que te viene a la mente cuando escuchas las canciones, cómo te hacen sentir y qué parte de cada canción es la más importante para y por qué.

Cierre

Espero que el ejercicio te haya ayudado a descargar tensión emocional, a reanudar el circuito consciente a través de la palabra, permitiéndote recolocar ciertas experiencias en el pasado para que afecten menos en el presente.

O bien, que te haya ayudado a recordar los aspectos valiosos de cada etapa y a reconocer los aprendizajes que surgieron de esas experiencias.

En el ejercicio anterior puedes elegir la música acorde a tus objetivos y según las partes que la componen: los tiempos, el ritmo, la armonía, tonalidad, intensidad, instrumentalización, etc. Esto es, cuántas veces seleccionas canciones por la letra, el artista o grupo musical, por la acústica, el género, el coro, el idioma, porque te calma, te da paz, serenidad, te alegra, cambia tu humor, te trae recuerdos tristes, dolorosos, felices, o bien sólo por el placer de relajarte.

La expresión plástica

La expresión plástica, entendida como lenguaje de expresión y comunicación alternativo, es un medio muy apropiado para que logren comunicarse las personas que tienen dificultades en la articulación verbal. Tanto por problemas físicos, por ejemplo: auditivos, como por problemas psicológicos o afectivos, o por una exagerada timidez, tartamudeo o depresión, la expresión plástica se constituye como una importante forma de expresión que facilita a la persona el salir del aislamiento, encierro o el destrabar nudos de la garganta al conectar con las formas, colores y texturas.

Rojas et al. (2020) explican que la arteterapia es una forma de acompañamiento, de contención, donde se dialoga sobre tus vivencias a través de las artes y que, cuando éstas se comunican a tus pares, tendrás la confianza para expresarte aún más. Según López y Ávalos (2024), el estudiantado que practica la arteterapia se desenvuelve mejor y conoce un poco más sus sentimientos, ya que los estudiantes suelen enfocarse en la parte académica, olvidándose de su bienestar emocional, por lo que se trabaja en la persona, en sus miedos y se busca liberarla de aquello que le hace daño.

¿Quién dijo miedo?

Vayamos realizando el siguiente ejercicio. Piensa en lo siguiente: ¿A qué le temes más? En una hoja blanca, de color, de cuaderno o de reciclaje, elabora una lista de tus miedos, desde los más pequeños hasta los más grandes. Pueden ser los que tu consideres. Hay quienes tememos a los insectos, a las pérdidas de cualquier índole (de familiares, amistades, etc.), a fenómenos naturales o bien sobre cuestiones personales.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

De esta forma sabrás las sensaciones que te producen aquellas cosas que te causan temor y de las que, posiblemente, no te habías percatado. Una vez finalizado tu listado, rómpelo en pedacitos y con ellos diseña una forma creativa de cómo afrontarías sus miedos. Pégalos en tu cuaderno de trabajo, espera a que seque y reflexiona acerca de lo que significa y cómo ello te ayudaría a afrontarlos. Gutiérrez (2023) nos indica que el brindar a las juventudes un espacio para experimentar con materiales resulta muy beneficioso, ya que les permite improvisar, expresar sus ideas y emociones libremente.

Las imágenes que creamos, al igual que los sueños, son un puente hacia nuestro inconsciente. A través de éstas podemos expresar y reflexionar sobre nuestros sentimientos, deseos y conflictos internos, utilizando un lenguaje de símbolos y metáforas que no siempre se pueden traducir en palabras (Alcaide, 2006). Para ello, el empleo de materiales ayudará a ese proceso de expresar lo inexpresable.

Algunos de los beneficios al moldear material como barro, arcilla o plastilina, recopilados por diversos autores, son los siguientes (López y López, 2017):

- Experimentar diversas cualidades senso-perceptivas: textura, temperatura, color, densidad, plasticidad, etc.
- Vivenciar experiencias cinestésicas: provocar acción, movimiento, gestualidad.
- Desarrollar la percepción háptica (a través del tacto).
- Fomentar la curiosidad, la exploración y el juego.
- Externalizar y expresar procesos internos, relación con el estado de ánimo.
- Calma / relajación.
- Experiencias catárticas.
- Sentimientos espontáneos.
- Aspectos reprimidos.
- Gran carga simbólica.
- Control del material que puede provocar: seguridad, autoestima, identificación.

Asimismo, emplear materiales de desecho o procedentes de la naturaleza, permitirán incentivar tu creatividad al realizar composiciones para crear un producto artístico (Castañeda, 2022) con resignificaciones o transformaciones.

Galor (2013), citado por Contreras (2020), dice que, cuando empleamos herramientas artísticas y la creación de imágenes, éstas nos dan la oportunidad de plasmar el dolor, el miedo y la angustia que a menudo surgen sin previo aviso para así, visualizar y procesar estas emociones, lo cual ayudará a la liberación y a la contención o gestión emocional.

Para una adecuada gestión emocional (Duncan [2007], citado por Baeza, 2024) se sugieren los siguientes pasos:

1. Observar el propio sentir y darle un nombre.
2. Explorar las emociones a partir de dicha identificación y profundizar en lo manifestado.

3. Ejercitar y experimentar las emociones exteriorizadas, desde la creación artística, para procesar tus sentimientos.
4. Ser consciente del proceso y entablar un diálogo interior en el cual te reconozcas como la persona que eres.

De inicio puede ser complejo, pero con la práctica podrás reforzar la habilidad de manejar y gestionar tus emociones.

A través de las actividades anteriores, se refuerza la noción de identidad y se logra un proceso positivo de descarga de violencia y del miedo presente en la mayoría de los casos conflictivos, sin necesidad de realizar un aprendizaje específico de técnicas y contenidos de la educación plástica. Además, Rojas y Galván (2020) nos dicen que se afrontan problemáticas personales, académicas o profesionales —que suelen ser las principales causas de dar de baja materias o bien de fracasar en éstas— para sobrellevar con mejor actitud y seguridad el semestre.

Ejercicio. *Aceptación.*

Etapa de iniciación

- Piensa acerca de las dificultades que has vivido de un tiempo a la fecha y cómo las has superado.

Etapa de relajación

- Toma un lugar en el espacio con ojos cerrados, elige la posición más cómoda y escucha el audio sobre la historia de la manzana. Después de escucharlo, reflexiona sobre lo siguiente: ¿Cuántas veces buscas afuera aquello que deberías buscar en tu interior? ¿Cuántas veces olvidas de conectar y pierdes la grandeza que traes dentro? ¿Cuántas veces dejas de ser quien eres, para ser como alguien más? ¿Has olvidado disfrutar aquello que te rodea? ¿Te quieres y te valoras? ¿Puedes ver tu estrella interior?

Etapa de trabajo terapéutico

Con los materiales que tengas, plasma en la hoja lo que hayas experimentado durante el audio:

- Dibuja una manzana partida a la mitad y en el centro una estrella donde escribas, dibujes o pintes tus virtudes.
- Después de darle color, quédatele mirando a tu creación fijamente unos instantes y reflexiona.

Reflexión personal

Analiza si te ha parecido fácil, ¿qué fue difícil?, si te gustó lo realizado, el color que sobresale de los otros, ¿qué te hizo sentir?, si te ha sorprendido el resultado y ¿por qué? Y finalmente: ¿Qué título le puedes poner a su trabajo artístico?

Cierre

La actividad estuvo encaminada a mejorar tu autoestima y a aceptarte, así como a reconocer tu fortaleza interior. Redescúbrete cada día, recupera la armonía y la energía que dé continuidad a tus actividades escolares y familiares.

Conclusión del capítulo

Desde tiempos remotos las artes brindan consuelo, alivio, felicidad, tranquilidad y sosiego. Han sido la forma de dar a conocer, informar, difundir, interpretar y reafirmar la realidad en la que vivimos; también han permitido comprender la propia y redescubrir un mundo interno de infinitas oportunidades de experimentar, explorar y vivenciar.

El arte es una herramienta poderosa para el desarrollo personal y la mejora continua, ya que, a través de la práctica artística, las personas pueden expresar libremente sus emociones y, al mismo tiempo, fortalecer sus habilidades motrices al emplear diferentes lenguajes artísticos (Sandoval y Rojas, 2023).

Los primeros acercamientos con la arteterapia han sido por desconocimiento, curiosidad, interés, pero, sobre todo, por la búsqueda de nuevas experiencias que brinden satisfacción en las acciones realizadas. Aunque lo principal sea el desarrollo personal y social, se produce el sentido y el aprecio por las artes, y con ello —como lo indican Acanda, et al. (2025)— se fomenta la autonomía y la inclusión social.

Nuestra recomendación es que sigas empleando lo que se te ha brindado en este capítulo, que continúes incorporando el arte como terapia en tu vida, ya que no sólo aliviará tu frustración, algún trastorno o sentimiento negativo, también traerá paz a tu entorno, tranquilidad, felicidad, te dará plenitud, maximizará tus capacidades, serás una persona más crítica, reflexiva, sensitiva y llena de luz.

Varios autores asumen que: *Si te cuidas, estarás bien para las personas que te rodean,* dado que la arteterapia refuerza el sistema inmunológico, por lo que te ayudará, según Fernández (2025), a prevenir enfermedades y a promover salud.

Integra un kit de supervivencia universitaria, tal como lo propone García (2023), el cual se integre por cuidados hacia tu persona, con las siguientes palabras o expresiones: darte tiempo, cuidar tu cuerpo, cubrir tus necesidades básicas, permitirte estar mal o vulnerable, decirte cosas bonitas, decir que no cuando sea requerido, darte amor y priorizarte, ante todo.

Rojas et al. (2022) comentan que las ventajas de despertar el talento hacen que no haya límites, debido a que se minimiza la ansiedad y se canalizan las emociones que andan dispersas cuando se trabaja la creatividad. Y, como indica Barros (2023), con cada actividad arteterapéutica reconoces tus sentimientos de relajación, de disfrute, de tranquilidad, de satisfacción o de conexión.

Te dejamos más recursos para trabajar las artes de manera terapéutica. Esperamos que te sean de utilidad:

- Para momentos difíciles: *danza* (https://www.youtube.com/watch?v=opcjcxCR46s).
- Para conectar con la fluidez: *danza* (https://www.youtube.com/watch?v=ic1ePURW7Vo).
- Autocuidado con herramientas *teatrales* (https://www.youtube.com/watch?v=4H0B-7RWQDI).
- Ejercicio de disociación, agilidad física y mental con *teatroterapia* (https://www.youtube.com/shorts/0eUMQ_2cfWo).
- Ejercicio de amor propio con *colores* (https://www.youtube.com/shorts/W0EljTqAYrM).
- Para calmar la ansiedad y el estrés, *formas y patrones* (https://www.youtube.com/shorts/jnSIyAnnqE0).
- Percusión corporal con *música* de Mozart (https://www.youtube.com/watch?v=fyFJcszcjac).
- Bach *rítmico* (https://www.youtube.com/watch?v=H-mElbr0txM).

Referencias

Acanda, Ramos, H., Jiménez, A. y Hernández, G. (2025). La mediación artística en lapromoción de las artes visuales con valores patrimoniales en estudiantes universitarios. *MENDIVE, 23*(2), 1-15. https://mendive.upr.edu.cu/index.php/MendiveUPR/article/view/4177 . https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/10263316.pdf

Alcaide, C. (2006). La expresión artística como intervención educativo-terapéutica. En M. López (Coord.), *Creación y posibilidad: aplicaciones del arte en la integración social* (pp. 89-105). Fundamentos.

American College Health Association. (2025). Salud sexual y reproductiva. ACHA. https://www.acha.org/college-health-topics/sexual-reproductive-health/

American Psychological Association. (2023). Stress and sleep deprivation in college students. APA. https://www.apa.org/news/press/releases/2023/12/sleep-deprivation anxious

Arceredillo, D. (2024). Arte rupestre, más allá de la representación simbólica. Universidad Isabel I. Recuperado el 4 de julio del 2025, de https://www.ui1.es/blog-ui1/arte-rupestre-mas-alla-de-la-representacion-simbolica

Asociación de Musicoterapeutas en México (s. f). Definición: ¿Qué es la musicoterapia? AMME. https://www.musicoterapiamexico.org/

Baeza, S. (2024). *Las artes visuales como herramienta para gestionar emociones; una muestra personal en torno a un proceso de arteterapia*. [Tesis de doctorado, Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación. Repositorio Institucional UMCE.] http://bibliorepo.umce.cl/tesis/artes_visuales/2024_las_artes_visuales_como_herramienta_para_gestionar_emociones_una_muestra_personal_en_torno_a_un_proceso_de_arteterapia.pdf

Barrera, J. (2024). *La danza y sus beneficios*. PsicoActiva. https://www.psicoactiva.com/blog/la-danzaterapia-y-sus-beneficios/

Barros, J. (2023). Un camino de conocimiento en estudiantes de educación superior a través del arteterapia. En L. García, J. Vázquez, F. Medina y J. Martínez. *Nuevos Abordajes en la Educación y Transdisciplina*. UABC. https://www.redtransdi.com/Libro 2023-3.pdf#page=39

Bernal, M. (2025). *El teatro como herramienta en la terapia: el uso de técnicas teatrales como método de intervención terapéutica psicológica*. [Tesis de doctorado. Repositorio Institucional de la Universidad de Huelva]. https://produccioncientifica.uhu.es/documentos/687e81b2933d90177595c100

Caro, C. y Benavidez, M. (2020). Beneficios de la musicoterapia como estrategia en el aprendizaje de los niños en la primera infancia. *Revista EducAcción Sentipensante, 4*(1), 56-62. https://hemeroteca.unad.edu.co/index.php/educ_sentipensante/article/view/7489/7193

Carvajal, A., Holguín, L. y Acuña, Y. (2024). Revisión de la calidad de la evidencia de los efectos de la musicoterapia en la disminución de la ansiedad. [Trabajo de grado profesional, Universidad de Antioquia] Repositorio Institucional UDEA. https://bibliotecadigital.udea.edu.co/server/api/core/bitstreams/e78308e9-116a-4991-8a31-a14ca5a77cff/content

Casanova, M. (2024). Uso de juegos teatrales para la salud. Definición y algunos métodos de aplicación. https://www.academia.edu/download/111841168/USO_DE_JUEGOS_TEATRALES_PARA_LA_SALUD_Definicion_y_algunos_metodos_de_aplicacion.pdf

Castañeda, P. (2022). *Esculpiendo el miedo. Revisión bibliográfica sobre la escultura como técnica para gestionar el miedo en arteterapia.* [Tesis de Posgrado, Universidad de Valladolid. Repositorio documental UVADOC]. https://uvadoc.uva.es/handle/10324/57102

Centers for Disease Control and Prevention (2024). Preventive healthcare. Enfermedad crónica. https://www.cdc.gov/chronic-disease/prevention/preventive-care.html

Contreras, R. (2020). *El arteterapia como técnica de intervención psicoterapéutica para aliviar los síntomas de la ansiedad: Una revisión documental.* [Tesis de licenciatura, Universidad de la Costa. Repositorio Institucional CUC]. https://repositorio.cuc.edu.co/server/api/core/bitstreams/6bfa4ac9-2427-41bd-9523-f0ac18bc7644/content

Córdova, A., Flores, M., Sánchez, Y., Ortiz, J. y Deocano, Y. (2021). La importancia de la música en los jóvenes y sus beneficios terapéuticos. En M. Pérez, M. Molero, A. Martos, A. Barragán, M. Simón, M. Sisto, B. Tortosa, R. Pino y J. Gázquez. *Conductas de riesgo en adolescentes desde una perspectiva multidisciplinar.* ASUNIVEP. https://www.researchgate.net/profile/Yolanda-Deocano-Ruiz-2/publication/350876356_La_importancia_de_la_musica_en_los_jovenes_y_sus_beneficios_terapeuticos/links/6077c2e8907dcf667b9d3ce7/La-importancia-de-la-musica-en-los-jovenes-y sus-beneficios-terapeuticos.pdf

Dial, M., Malek, E., Cooper, A., Neblina, G., Vasileva, G. y McGinnis, G. (2025). El jetlag social altera los marcadores de adaptaciones mitocondriales inducidas por el ejercicio en el corazón. *NPJ Biol Timing Sleep, 2*(4). https://doi.org/10.1038/s44323-024-00019-9

Dirección General de Educación Tecnológica Agropecuaria y Ciencias del Mar (2022). Valores. Secretaría de Educación Pública. https://dgetaycm.sep.gob.mx/storage/recursos/2022/08/3LHmPu0KV6-3_Valores.pdf

Escuela Universitaria de Artes TAI (s. f.). Test de orientación artística. https://www.test-toca.com/tai/

Estrela, K. A. D. F. (2018). El papel de la música en la educación según la política de Aristóteles. *Revista Fragmentos de Cultura-Revista Interdisciplinar de Ciências Humanas, 28*(4), 465–471. https://doi.org/10.18224/frag.v28i4.6816

Fernández, M. (2025). Fragmentos que hablan: Principios de metodología socioeducativa para la intervención en salud mental a través de la arteterapia [Tesis de licenciatura, Universidad de Oviedo. Repositorio Institucional RUO]. https://digibuo.uniovi.es/dspace/handle/10651/79416

Firth, J., Gangwisch, J. E., Borsini, A., Wootton, R. E. y Mayer, E. A. (2020). Food and mood: how diet and nutrition affect mental wellbeing. *BMJ, 369,* m2382. https://doi.org/10.1136/bmj.m2382

García, F. y Musitu, G. (2014). AF-5: Autoconcepto Forma 5: Manual técnico (extracto). TEA. https://www.hogrefe-tea.com/recursos/Ejemplos/af-5_manual_2014_extracto.pdf

García, J. (5 de junio de 2015). La Musicoterapia y sus beneficios para la salud. Portal Psicología y Mente. https://psicologiaymente.com/vida/musicoterapia

García, L. (2023). No(s) tenemos: prácticas artístico-educativas feministas y de bienestar universitario. [Tesis de doctorado, Universidad Complutense de Madrid. Repositorio Institucional Docta Complutense]. https://docta.ucm.es/bitstreams/9423df1e-f80c-4f8e-bcdf-ee26eb933dbe/download

Guerri, M. (2023). Qué son dramaterapia y psicodrama: actividades y diferencias. *Psicoactiva*. https://www.psicoactiva.com/blog/la-dramaterapia-y-el-psicodrama/

Gutiérrez, A. (2023). La influencia de los materiales y las técnicas artísticas en el proceso de creación: revisión de paradigmas arteterapéuticos. *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación para inclusión social, 19,* 1-9. https://dx.doi.org/10.5209/arte.85513

Harari, Y. N. (2019). *21 Lessons for the 21st Century.* Random House.

Harris, R. (2023). *La trampa de la felicidad.* Planeta.

Harris, R. (2025) *Bull´s Eye.* https://thehappinesstrap.com/free-resources/

Harvard Health Publishing. (2024, July 24). The dark side of blue light: How it affects sleep and more. Harvard Medical School. https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-dark-side-ofblue-light

Lattie, E. G., Lipson, S. K. y Eisenberg, D. (2019). Technology and college student mental health: Challenges and opportunities. *Frontiers in Psychiatry, 10,* 246. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00246

Linehan, M. (2015). *DBT skills training handouts and worksheets.* Guilford Press.

López, S. y Ávalos, M. (2024). La arteterapia en entornos universitarios y su incidencia en el manejo del estrés. En P. Pérez, C. Islas, G. Rojas y M. Rivera (Coords). *Arte y Educación: Herramientas para la acción pedagógica.* Cromberger. https://cromberger editores.com/libro/arte-y-educacion-herramientas-para-la-accion-pedagogica/

Martínez, A. (2022). La música como terapia. *Rev. Divulgativa Científica "El Vitral de la Ciencia", 2*(5), 76–85. https://elvitraldelaciencia.org/revista/wp-content/uploads/2022/05/art-adriana.pdf

McKay, M., Wood, J. C. y Brantley, J. (2019). *The dialectical behavior therapy skills workbook: Practical DBT exercises for learning mindfulness, interpersonal effectiveness, emotion regulation, and distress tolerance*. New Harbinger Publications.

Medrano, R. (2016). El uso de la dramatización como estrategia de enseñanza-aprendizaje cooperativo. *Revista Torreón Universitario, 5*(12), 25-36. https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9774650.pdf

Mora, J. y Bellorín, Y. (2019). *Eficacia del uso de la Dramaterapia para la mejora de autoestima en estudiantes de primer año de Psicología turno matutino de UNAN Managua. FAREM- Estelí, segundo semestre 2019.* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua. Repositorio Institucional UNAN-Managua]. https://repositorio.unan.edu.ni/id/eprint/13023/1/20095.pdf

National Institute on Drug Abuse. (2024). College students and substance use. https://nida.nih.gov

Neira, M. (2024). *La composición coreográfica mediante el uso del Análisis de Movimiento de Rudolf von Laban aplicado a la creación coreográfica desde la relación con un objeto escénico, para la construcción metafórico-representacional de una estructura social restrictiva.* [Tesis de licenciatura, Universidad de Cuenca. Repositorio Institucional UCuenca]. https://dspace.ucuenca.edu.ec/items/f197fbe0-361b-4936-b13b-43546b093438

North American Drama Therapy Association (s. f.). *What is Drama Therapy?* https://www.nadta.org/what-is-drama-therapy

Pagola, E. (2016). La danza ¿Comprensión y comunicación a través del cuerpo en movimiento? *Brocar, Cuadernos De Investigación Histórica,* (40), 269-293. https://doi.org/10.18172/brocar.3251

Paul, F. A., Ganie, A. U. R. y Dar, D. R. (2024). Consumo de sustancias en estudiantes universitarios: Un examen exhaustivo de sus efectos sobre el rendimiento académico y el bienestar psicológico. *Trabajo Social en Salud Mental, 22*(1). https://doi.org/10.1080/15332985.2024.2306935

Pazmiño, B. (2019). El arte en el desarrollo emocional. *Revista para El Aula-IDEA, 29,* 18-20. https://www.usfq.edu.ec/sites/default/files/2020-07/pea_029_0007.pdf

Organización Mundial de la Salud. (2024). Actividad Física. https://www.who.int/newsroom/fact-sheets/detail/physical-activity/?utm_source=chatgpt.com

Pérez, B. (2020). La importancia de las Artes en la educación de la nación y el individuo *Debates por la Historia, 8*(1), 17-40. https://www.redalyc.org/journal/6557/655769220002/655769220002.pdf

Perret, R. (2020). Secretos de la motivación. Eduardpunset.es. https://static1.squarespace.com/static/54d1216ae4b032ab36c26b61/t/5f934ab300e4d27f7db3fd38/1603488437802/Secretos_de_la_Motivacion.pdf

Puri, S., Shaheen, M. y Grover, B. (2023). Nutrition and cognitive health: A life course approach. *Frontiers in Public Health, 11,* 1023907. https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1023907

Ramos, C. y González, B. (2021). Orientación vocacional, aprendizaje socioemocional y sentido de vida en la educación superior. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores, 8*(Especial), 235-252. https://doi.org/10.22201/dilemas.2007v8nspe.21

Real Academia Española. (2024). Valor. En *Diccionario de la lengua española* (24.ª ed.). https://dle.rae.es/valor

Ren, Z., Mao, X., Zhang, Z. y Wang, W. (2025). The impact of sleep deprivation on cognitive function in healthy adults: Insights from auditory P300 and reaction time analysis. *Frontiers in Neuroscience, 19,* 1559969. https://doi.org/10.3389/fnins.2025.1559969

Revuelta, C. (2017). Teatro, escenario de poder durante el período clásico. *Anagnórisis. Revista de Investigación Teatral,* (16), 7–30. https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7328622.pdf

Rojas, G. y Galván, L. (2020). Arteterapia: una experiencia de implementación remedial voluntaria en universitarios. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo, 11*(21), 1-25. https://doi.org/10.23913/ride.v11i21.687

Rojas, G., Tolosa, X. y Leyva, P. (2020). Diagnóstico de las emociones en estudiantes universitarios por la contingencia en un programa de arteterapia. *La Sociedad Académica, 56,* 44-51. https://www.itson.mx/publicaciones/sociedad-academica/Documents/LSA%2056-FINAL_compressed.pdf#page=46

Rojas, G. (7 de marzo de 2022). Danza y salud emocional. Vanguardia. https://vanguardia.com.mx/opinion/danza-y-salud-emocional-JK1936038

Rojas, G., De Alva, G. y Galvan, L. (2022). Acompañamiento emocional mediado por la

tecnología en tiempos de post pandemia. *Revista Iberoamericana de Ciencias, 9*(3), 26-36. https://www.reibci.org/publicados/2022/oct/4700107.pdf

Rojas, G., Gutiérrez, E. y García, J. (2022). Acompañamiento corpóreo-emocional y tecnológico por universitarios. En G. Rojas, *Aportes de las artes al servicio social, práctica profesional y voluntariado comunitario.* Qartuppi. https://qartuppi.com/2022/ARTES.pdf

Rojas, G. (2023). Danzaterapia y educación socioemocional antes y durante el Covid-19 con estudiantes de educación secundaria. *Know and Share Psychology, 4*(1), 7-22. https://doi.org/10.25115/kasp.v4i1.8828

Salas-Gómez, D., Fernández-Gorgojo, M., Pozueta, A., Díaz-Ceballos, I., Lamarain, M., Pérez, C., Kazimierczak, M. y Sánchez-Juan, P. (2020). La actividad física se asocia con una mejor función ejecutiva en estudiantes universitarios. *Front. Hum. Neurosci, 14*(11). https://doi.org/10.3389/fnhum.2020.00011

Sánchez, H. (2017). Arte, creatividad y desarrollo humano. *Tradición, Segunda época, 17,* 18–24. https://revistas.urp.edu.pe/index.php/Tradicion/article/view/1362/1245

Sandoval, J. y Rojas, B. (2023). Arteterapia: herramienta de apoyo en la salud mental en el alumnado universitario. En E. Tolano, C. Islas, A. Serna, G. Padilla y D. Mejía, *Bienestar físico, psicológico y desarrollo del arte en ambientes universitarios.* Cromberger.

Santana, S. (2017). Las diferentes formas de expresividad artística como herramienta terapéutica. Jornadas género, emociones y salud. http://arteterapiacanarias.com/wpcontent/uploads/2017/08/Las-Diferentes-Formas-de-Expresividad-Art%C3%ADsticacomo-Herramienta-Terap%C3%A9utica.pdf

Spiegel, K., Rey, A. E., Cheylus, A., Ayling, K., Benedict, C., Lange, T., Prather, A. A., Taylor, D. J., Irwin, M. R. y Van Cauter, E. (2023). A meta-analysis of the associations between insufficient sleep duration and antibody response to vaccination. *Current Biology: CB, 33*(5), 998–1005.e2. https://doi.org/10.1016/j.cub.2023.02.017

Stickgold, R. y Walker, M. (2013). Triaje de la memoria dependiente del sueño: evolución de la generalización mediante el procesamiento selectivo. *Nat Neurosci, 16,* 139–145 https://doi.org/10.1038/nn.3303

Tifatino, E. (2017). Danzaterapia. SaludTerapia. https://www.saludterapia.com/glosario/d/18-danzoterapia.html

Tizón Díaz, M. (2018). Música y emociones: un recorrido histórico a través de las fuentes. *Revista de Psicología, 17*(2), 67-81. doi: 10.24215/2422572Xe022

Venthur, R. (2019). Aporte de la Dramaterapia a la formación de profesionales en salud mental. Primer Congreso Virtual de Salud Mental. https://www.academia.edu/download/60378324/Convertido_Drama_APORTES_10_DE_MAYO20190823-107277-12xgjq4.pdf

Volkow, N. D. y Blanco, C. (2023). Substance use disorders: a comprehensive update of classification, epidemiology, neurobiology, clinical aspects, treatment and prevention. *World Psychiatry: Official Journal of the World Psychiatric Association (WPA), 22*(2), 203–229. https://doi.org/10.1002/wps.21073

Organización Mundial de la Salud (2023). No level of alcohol consumption is safe for our health. https://www.who.int

Organización Mundial de la Salud (2024). Healthy diet. https://www.who.int/news room/fact-sheets/detail/healthy-diet

Ylla, R. (2023). Una aproximación teórica y práctica: ¿Cuánto espacio ocupas? [Tesis de posgrado, Universidad Autónoma de Barcelona. Repositorio Digital de Documentos de la UAB]. https://ddd.uab.cat/pub/trerecpro/2023/273292/YllaBoixRoser_TFM2023.pdf

Sobre las autoras

Bojórquez Díaz, Cecilia Ivonne

Es Doctora en Educación por la NOVA Southeastern University. Maestra y Licenciada en Psicología por el Instituto Tecnológico de Sonora. Licenciada en Derecho Burócrata. Miembro del Sistema Nacional de Investigadoras, nivel I. Miembro de la Maestría y Doctorado en Educación registrada en el sistema nacional de posgrados. Es Maestra Investigadora de Tiempo Completo en ITSON. Cuenta con libros de su autoría, artículos de investigación en revistas científicas internacionales y capítulos de libro.

ORCID: https://orcid.org/0000-0003-0237-5079

SCOPUS ID: 57679765000

GOOGLE ACADÉMICO: https://scholar.google.com/citations?user=sAov1K0AAAAJ&hl=es

RESEARCHGATE: https://www.researchgate.net/profile/Cecilia-Bojorquez-Diaz?ev=hdr_xprf

Rojas Borboa, Grace Marlene

Es Posdoctora en Investigación Educativa y Doctora en Docencia. Maestra en Educación. Licenciada Ciencias de la Educación y en Danza Regional Mexicana. Maestra Investigadora de Tiempo Completo en el Instituto Tecnológico de Sonora. Miembro del Sistema Nacional de Investigadoras e Investigadores, nivel I, de la SECIHTI. Coordinadora de la Red de Investigadores de Danza del Consejo Nacional de Danza A.C. en México. Sus líneas de investigación son: gestión cultural,

artes e inclusión. Es autora de 17 libros, 30 capítulos de libro y 15 artículos. Su correo electrónico es: grace.rojas@itson.edu.mx

ORCID: https://orcid.org/0000-0003-0319-0367

ACADEMIA: https://itson.academia.edu/GraceRojas

GOOGLE ACADÉMICO: https://scholar.google.com/citations?user=bojl460AAAAJ&hl=es

RESEARCHGATE: https://www.researchgate.net/profile/Grace-Rojas-Borboa?ev=hdr_xprf

García Flores, Raquel

Es Doctora en Psicología en el área Psicología y Salud por la Facultad de Psicología de la UNAM. Maestra en Psicología con residencia en Medicina Conductual, y Licenciada en Psicología por la Facultad de Psicología de la UNAM. Educadora en diabetes por la Federación Mexicana de Diabetes y Universidad Anáhuac. Diplomada en Terapias Contextuales por la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Querétaro. Profesora-investigadora de tiempo completo en el Departamento de Psicología del Instituto Tecnológico de Sonora (ITSON), campus Obregón. Coordinadora del Programa de Maestría y Doctorado en Investigación Psicológica en el ITSON. Integrante del cuerpo académico consolidado Actores y Procesos Psicoeducativos del ITSON. Acreedora del premio Profesionista del Año 2022, otorgado por la Secretaría de Educación y Cultura del Gobierno de Sonora. Responsable del proyecto "Efectos de la entrevista motivacional en la adherencia al tratamiento y calidad de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo 2", con recursos de Fondos Sectoriales en Salud, de Conacyt 2013. Vicepresidenta en el Colegio de Profesionales de la Psicología en Sonora. Integrante de la Red Internacional de Investigación y Educación Contra el Cáncer.

Ha sido coordinadora de libros, autora y coautora de artículos científicos, ponente en congresos nacionales e internacionales en el ámbito de la psicología clínica y de la salud. Integrante del Sistema Nacional de Investigadoras e Investigadores (SNII), nivel I. Sus publicaciones más recientes son "Efectos de la terapia de aceptación y compromiso en madres de niños con enfermedades crónicas" (2025) y "Regulación emocional de niños y adolescentes hospitalizados: efectos del piloteo de una intervención psicológica" (2025), ambas en coautoría.

ORCID: https://orcid.org/0000-0002-2786-5069

Scopus id: 57215004736
Google Académico: https://scholar.google.com/citations?user=g2cvR9oAAAAJ&hl=es
ResearchGate: https://www.researchgate.net/profile/Raquel-Garcia-Flores

Mejía Cruz, Diana

Es Doctora en Análisis Experimental de la Conducta por la Universidad Nacional Autónoma de México (unam). Cuenta con Maestría en Psicología de las Adicciones por la unam y es Licenciada en Psicología por la misma institución. Es investigadora y profesora de Tiempo Completo en el Departamento de Psicología del Instituto Tecnológico de Sonora (itson), donde actualmente lidera el bloque de Clínica de la Licenciatura en Psicología, y forma parte del Comité de Cultura de la Paz Institucional. Pertenece al Sistema Nacional de Investigadoras e Investigadores (snii del secihti), nivel I. Es miembro de las siguientes asociaciones académicas nacionales e internacionales: Association for Behavior Analysis International (abai); American Psychological Association (apa), y Sociedad Mexicana de Análisis de la Conducta. Forma parte de la red académica internacional: Motivational Interviewing Network of Trainers (mint). Sus principales líneas de investigación incluyen: funcionamiento cognitivo y toma de decisiones bajo riesgo e incertidumbre; trastornos del control de impulsos; trastornos adictivos: trastornos de personalidad; impacto de traumatismos, exposición a tóxicos y experiencias de trauma; marginación social y procesos de tratamiento basados en evidencia.

Cuenta con certificaciones clínicas internacionales en entrevista motivacional, terapia dialéctica conductual y terapia de aceptación y compromiso. Cuenta con 20 artículos, 15 capítulos de libros en el área de adicciones y cuatro libros compilados. Ha impartido 65 cursos de capacitación en psicología de las adicciones. Entre sus publicaciones más recientes se encuentran los artículos: "Computational modeling of decision-making in substance abusers: testing Bechara's hypotheses", *Revista Frontiers in Psychology* (2024). "Shaping decision-making with screen time: video-based dialectical behavior therapy skills training for college students", *Revista Frontiers in Psychology* (2025). "Neurodevelopmental impact of mining-related contamination in children from the Sonora River basin", *Revista Frontiers in Pediatrics*.

orcid: https://orcid.org/0000-0002-2883-8003
Scopus id: 57679765000

Google Académico: https://scholar.google.com/citations?view_op=list_works&hl=es&hl=es&user=drZV-AMAAAAJ
ResearchGate: https://www.researchgate.net/profile/Diana-Mejia-8

Soto Saucedo, Daniela María

Es Maestra en Docencia de la Educación Media Superior y Licenciada en Psicología, autora y ponente en ámbitos académicos. Las publicaciones recientes son sobre vocación, personalidad y habilidades sociales en estudiantes. Profesora auxiliar en el Instituto Tecnológico de Sonora impartiendo asignaturas del Bloque Educativo y de Evaluación dentro del programa de Licenciatura en Psicología. Forma parte del equipo del Centro de Atención e Investigación del Comportamiento Humano.

orcid: https://orcid.org/0009-0008-6764-4704
ResearchGate: https://www.researchgate.net/profile/Daniela-Soto-33?ev=hdr_xprf
Academia: https://independent.academia.edu/DanielaMariaSotoSaucedo

Salud sin excusas: guía para jóvenes en la universidad, de Cecilia Ivonne Bojórquez Díaz, Grace Marlene Rojas Borboa, Raquel García Flores, Diana Mejía Cruz y Daniela María Soto Saucedo (autoras), publicado por Ediciones Comunicación Científica, S. A. de C. V. en julio de 2026 en versión digital para acceso abierto en los formatos PDF, ePUB y HTML. Maquetación de Jonathan Alcántara. El cuidado de la edición estuvo a cargo de Aleida Hernández Loyola.

Salud sin excusas: guía para jóvenes en la universidad es una herramienta práctica y reflexiva para cuidar tu bienestar físico, emocional y mental mientras avanzas en la vida universitaria. Con estrategias concretas sobre regulación emocional, manejo del estrés, *mindfulness*, sueño, actividad física, autoestima, prevención de adicciones y proyecto de vida, este libro combina teoría y ejercicios vivenciales que puedes aplicar fácilmente en tu día a día.

Las autoras, especialistas en salud, psicología, educación y arteterapia, sustentan cada propuesta con evidencia científica actual y enfoques terapéuticos contemporáneos como la Terapia Dialéctico-Conductual (DBT) y la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT).

Lo que diferencia esta guía de otros textos teóricos es su enfoque humano e interactivo: un lenguaje accesible que conecta con los jóvenes, junto con recursos artísticos y expresivos, como la arteterapia, que enriquecen la experiencia formativa y potencian el desarrollo socioemocional.

Salud sin excusas no solo te enseña técnicas para el cuidado personal, sino que inspira a reflexionar, tomar decisiones conscientes y construir hábitos saludables que te acompañen durante toda tu vida universitaria. Una guía indispensable para estudiantes que quieren aprender a cuidarse de manera integral y activa.

Cecilia Ivonne Bojórquez Díaz es Doctora en Educación por Nova Southeastern University Florida. Maestra y Licenciada en Psicología por el ITSON. Profesora de Tiempo Completo del ITSON. Miembro del SNII, nivel I, de la SECIHTI.

Grace Marlene Rojas Borboa es Posdoctora en Investigación Educativa. Doctora en Docencia, Maestra en Educación, Licenciada en Ciencias de la Educación y Licenciada en Danza Regional Mexicana. Miembro del SNII, nivel I, de la SECIHTI.

Raquel García Flores es Doctora en Psicología en el área de Salud, Maestra en Psicología con residencia en Medicina Conductual. Responsable del Programa Educativo de la Maestría y Doctorado en Investigación Psicológica del ITSON. Miembro del SNII, nivel I de la SECIHTI.

Diana Mejía Cruz es Doctora en Análisis Experimental de la Conducta por la UNAM. Investigadora del ITSON. Miembro de la APA. Terapeuta certificada en DBT y Entrevista Motivacional. Miembro del SNII, nivel I, de la SECIHTI.

Daniela María Soto Saucedo es Maestra en Docencia de Educación Media Superior y Licenciada en Psicología. Profesora Auxiliar del ITSON y evaluadora del Centro de Atención e Investigación del Comportamiento Humano del Departamento de Psicología.

RENIECYT 2000922

DOI.ORG/10.52501/CC.SN008

ISBN: 978-968-9803-04-1

EDICIONES COMUNICACIÓN CIENTÍFICA PUBLICACIONES ARBITRADAS

comunicacion-cientifica.com