

Comienza el año lectivo e irrumpe el estrés: herramientas para atravesarlo y crecer en el proceso

28/02/2026



“Estoy desbordada”, “no puedo más”, “todo se junta”. Estas expresiones, tan frecuentes en consultorio como en la vida cotidiana, reflejan una realidad ineludible: el estrés no es una anomalía, es parte de la experiencia humana. Lo que sí marca una diferencia profunda es la manera en que decidimos posicionarnos frente a él.

“No podemos eliminar los desafíos, pero sí desarrollar recursos internos para transitarlos sin quebrarnos. Evitar puede dar alivio inmediato; afrontar, en cambio, construye fortaleza emocional y confianza en la propia capacidad de respuesta”, apunta la **psicóloga, psicoterapeuta cognitivo-conductual y especialista en trauma psíquico (EMDR), Sabina**

Alcarraz.

La trampa de evitar lo incómodo

Muchas personas sostienen –sin notarlo– la creencia de que **postergar o esquivar un problema** reduce el malestar. A corto plazo puede parecer cierto, pero **“a largo plazo debilita la autoestima y refuerza la idea de incapacidad”**, señala Alcarraz, experta en autoestima y pionera en psicoestética en Uruguay y América Latina. Y agrega: “Cada situación enfrentada, incluso con miedo, fortalece la percepción de eficacia personal. No se trata de no sentir temor, sino de **no permitir que el temor decida por nosotros**”.

El diálogo interno: el primer campo de batalla

Ante una situación crítica, la mente suele inclinarse hacia pensamientos extremos: “todo va a salir mal”, “no voy a poder”, “si fallo, se derrumba todo”. “Este tipo de discurso interno no solo aumenta la ansiedad, sino que bloquea la acción. Entrenar un pensamiento realista y orientado a soluciones no implica negar la dificultad. Significa **aceptar el problema y enfocarse en lo posible**. La perfección no es un requisito para avanzar; la acción consciente sí lo es”, indica Alcarraz, quien además es conferencista internacional,

“Modificar la forma en que pensamos impacta directamente en cómo actuamos y, en consecuencia, en los resultados que obtenemos”, afirma la especialista que brinda charlas, talleres y seminarios en América Latina y Europa donde aborda temas como autoestima, regulación emocional, trauma, bienestar integral y la relación entre imagen personal y salud mental..

Emociones intensas: reconocer para regular

El estrés activa emociones potentes: miedo, enojo, frustración, tristeza. Sentirlas no es el problema; “el riesgo aparece cuando las negamos o cuando se vuelven permanentes”, según Alcarraz, quien aconseja:

- El primer paso es nombrar lo que sentimos. Ponerle palabras a la emoción reduce su intensidad.
- Luego, aceptar que esa emoción es comprensible en ese contexto.
- Finalmente, permitir que transite sin que se instale como un estado crónico.

Ordenar el caos: pensar en términos concretos

Cuando el estrés domina, la mente se llena de escenarios hipotéticos y preocupaciones difusas. Por eso, «el enfoque pragmático resulta clave: definir opciones, evaluar consecuencias y elegir un camino posible.

Un ejercicio simple puede marcar la diferencia: escribir. Volcar las ideas en papel, organizar alternativas y revisar experiencias pasadas ayuda a transformar el caos mental en un plan claro. La acción –aunque imperfecta– reduce la ansiedad porque devuelve la sensación de control», informa Alcarraz.

El valor de no atravesarlo en soledad

El aislamiento es una reacción frecuente frente al estrés. Muchas personas creen que deben resolver todo por sí mismas, pero compartir la situación con alguien confiable aporta perspectiva, contención y nuevas miradas.

No se trata de buscar soluciones mágicas, sino de sentirse acompañado. El apoyo adecuado no dramatiza ni minimiza: escucha, ordena y sostiene.

La soledad prolongada, en cambio, alimenta la frustración y el desgaste emocional.

El desafío como oportunidad de crecimiento

“Aunque incómodas, las situaciones estresantes pueden convertirse en espacios de aprendizaje. Nos obligan a revisar creencias, desarrollar habilidades y ampliar recursos

personales. **Cada desafío atravesado con conciencia fortalece la autoestima y la autonomía emocional**", subraya Alcarraz.

No se trata de buscar dificultades, sino de no huir cuando aparecen.

Enfrentar no significa hacerlo sin miedo. Significa avanzar a pesar de él. Elegir la acción en lugar de la parálisis, la reflexión en lugar del impulso y el vínculo en lugar del aislamiento.

Fuente: Telefe Noticias