



¿Estamos listos para **VOLVER?**



*Manual de regreso a la nueva
normalidad postpandemia*



-con-

Petróleo

&

Cholita



Este es un material colaborativo entre los
Tutores promotores de salud mental en conjunto
con la Dirección de Salud Mental UOH

Autores:

Días Pablo
Droguett Valentina
Escobar Sebastián
Espejo Katalina
Fernández Valentina
Gajardo Catalina
Gil Carlos
Moris Anais
Oñate Joaquín
Sánchez Maria
Terán Jazmín
Zavala Annais



tutoresdesalud@uoh.cl

CONTENIDOS

Presentación de lomitos <i>Para estudiantes de primer y segundo año</i> -----	pág. 4
Introducción -----	pág. 5
Ansiedad: Estrategias -----	pág. 6
Regulación de emociones -----	pág. 8
Cambios de ánimo -----	pág. 10
Relaciones interpersonales y comunicación asertiva -----	pág. 12
Expectativas sociales de vuelta a la presencialidad -----	pág. 15
Tolerancia a la frustración -----	pág. 16
Estrés -----	pág. 17
Aceptación -----	pág. 19
Reformar rutinas -----	pág. 21
Estrategias de estudio -----	pág. 22
Práctica profesional -----	pág. 25
Alimentación -----	pág. 25
Cierre -----	pág. 27
Referencias -----	pág. 28

Presentación de lomitos

Para estudiantes de primer y segundo año

Mi nombre es Petróleo

Estoy en la universidad desde que era hospital, pero convertí el campus en mi casita desde 2018 ya que adoro los abrazos.

¡Me hallaras seguido en el frontis de la universidad porque me gusta saludar a todes!



Mi nombre es Cholita

Al igual que Petróleo llegue cuando aún había un hospital y me quede en la universidad desde 2018.

Me gusta que me den comida de lejitos.

Soy muy tímida, pero me encanta ver el campus lleno de personas felices!!

Si quieres conocer mas de los lomitos de la Universidad de Ohiggins te invitamos a seguirles en instagram como [@lomitosuoh](https://www.instagram.com/lomitosuoh)

Recuerda! Adopta, no compres ♡

Introducción

¿Estamos listos para volver? Como tutores de salud mental UOH, les invitamos no solo a preguntarnos por la posibilidad de un futuro retorno a clases presenciales - con la nueva “normalidad” que nos plantea la actual pandemia del covid-19- sino también a darnos un espacio de autoanálisis y reconocimiento de emociones.

Con este manual queremos enseñarte un poco acerca de temáticas de salud mental y bienestar personal, así como tips e iniciativas que te apoyarán con actividades sobre, por ejemplo, cómo lidiar con diversas emociones, cómo desenvolvernos socialmente, cómo organizarnos académicamente, entre otras.

Te recordamos además que, si en algún momento necesitas apoyo u orientación respecto a tu bienestar psicológico o físico, puedes solicitar ayuda escribiendo un mail a atencionpsicologica@uoh.cl para recibir atención de salud mental, y a través del sistema de reserva de horas en el mail reservadehoradae@uoh.cl puedes recibir atención médica o nutricional.

Recuerda seguir el perfil de Instagram de [UOH 360](https://www.instagram.com/uoh360), una iniciativa que busca promover y velar por el bienestar integral de las y los estudiantes de la UOH

<https://www.instagram.com/uoh360/?hl=es>

Ansiedad: Estrategias

¿Cómo reconocemos nuestra ansiedad?

¿Qué estrategias podemos utilizar para enfrentarla?

La ansiedad es una emoción fundamental del ser humano, la cual nos alerta de los peligros y contribuye con nuestra supervivencia. Además, nos activa física y mentalmente para afrontar situaciones importantes, preparándonos para actuar.

Importante

Hay que destacar que la ansiedad deja de ser normal cuando la experimentamos todo el tiempo, y con tanta intensidad, que interfiere con nuestro funcionamiento diario, pasando a ser una ansiedad patológica.

Por lo tanto, experimentar cierto grado de ansiedad nos favorece, ya que nos permite rendir mejor y estar más conscientes, pero cuando no conocemos nuestra ansiedad, es más probable que la experimentemos con temor y desconfianza, intensificándola.

Una estrategia conocida para afrontar la ansiedad, es la técnica 5-4-3-2-1 o “*Grounding*”. Esta nos ayuda a volver al momento presente, permitiéndole a la mente volver a tomar conciencia sobre el cuerpo o a hacer “cable a tierra” a través de los cinco sentidos.

La técnica se llama “grounding”, ya que es una manera de “tocar tierra”.

Cuando sientas que estes en una situación de tension que comienza a producirte una ansiedad que se puede volver incontrolable, puedes intentar esta tecnica.

En primer lugar:

- ✦ Busca un lugar tranquilo y ponte en una posición cómoda.
- ✦ Comienza a respirar lentamente, inspira aire por tu nariz y espira por tu boca, repite.
- ✦ De a poco comienza a tomar conciencia de las sensaciones del cuerpo.
- ✦ Identifica las situaciones que te indica el recuadro a continuacion.



¿Qué 5 cosas puedes ver?

Busca pequeños detalles, como la diferencia de colores en una flor.



¿Qué 4 cosas puedes sentir?

Nota la sensación de la ropa sobre tu cuerpo, tu pelo sobre tu cara, la tensión de tus músculos, etc.



¿Qué 3 cosas puedes oír?

Pon atención a los sonidos que hay a tu alrededor, la calle, tu respiración, tu casa, etc.



¿Que 2 cosas puedes oler?

Identifica olores cerca tuyo o busca dos cosas que tengan un olor característico.



¿Qué 1 cosa puedes saborear?

Busca algo que puedas comer o beber, un dulce, un chocolate, un té, etc. Enfoca tu atención en el sabor, textura y temperatura de ello.

Otra técnica útil para la ansiedad es la respiración. Cuando experimentamos ansiedad no respiramos tan profundo como debiéramos, por lo que **realizar respiraciones superficiales y cortas puede afectar nuestro cuerpo y cerebro ya que nos provoca sentir más ansiedad**. Practicar respiraciones profundas puede ayudar a tranquilizar la mente, relajar tu cuerpo y mantener un mayor control sobre tu ansiedad, y volver a un estado de tranquilidad.

- > Intenta respirar lentamente, de forma profunda, hasta que el aire llegue a tu abdomen.
- > Puedes poner una mano sobre tu abdomen y sentir como al inhalar aire éste se expande. Luego siente como al exhalar el aire de tu cuerpo, tu abdomen se contrae.
- > Recuerda respirar de manera lenta y profunda y percibir cómo el aire llega hasta tu abdomen. Repite 3 veces.
- > Pon tu mano sobre tu costado y siente cómo tu abdomen se expande y contrae al ritmo de tu respiración. Practica varias veces.
- > Luego, sin tocar tu abdomen, intenta percibir como tu abdomen se expande con cada respiración y cómo el aire llega hasta el fondo de tus pulmones.

Es importante **sabes que** esta estrategia es tan solo una de muchas que puedes utilizar cuando te sientas sobrepasado por la ansiedad. Esperamos que esta técnica haya sido de utilidad y puedas replicarla o comentarla con tus amigos!!

Regulación de emociones

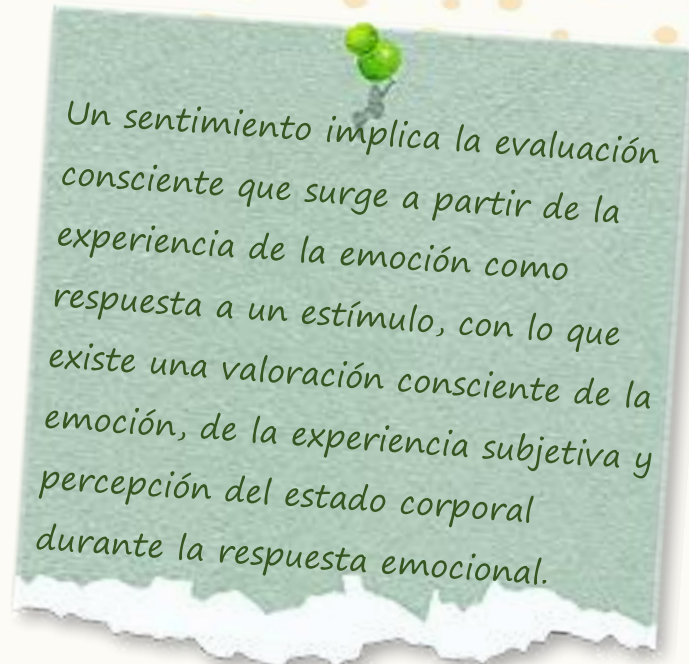
Definiendo la emoción...

“Una emoción es aquello generado por el sistema límbico del cerebro; es un conjunto de respuestas neuroquímicas y hormonales que **nos predisponen a reaccionar de cierta manera ante un estímulo** externo o interno. Ello significa que una emoción es espontánea, incontrolable, automática y primitiva, y además, conlleva cambios fisiológicos que se expresan en nuestro cuerpo o conducta (por ejemplo, el temblar cuando tenemos miedo).”

¿Sabías que? Una emoción no es lo mismo que un sentimiento, ya que las emociones preceden estos.

Entendemos por regulación emocional como toda decisión o **estrategia dirigida a aumentar, mantener, o bien, suprimir, un estado afectivo** que se encuentre en curso en un momento determinado (Silva, 2005).

Si bien existen numerosos medios para evaluar diversas formas de regulación emocional (desde reportes auto aplicados, medidas fisiológicas, estrategias de aparición temprana o tardía focalizados en los antecedentes o respuestas, entre otros), la habilidad para controlar la experiencia afectiva de la respuesta emocional depende en gran medida de la capacidad para **distinguir nuestros estados internos y diferenciarlos** unos de otros (Silva, 2005). Es por ello que es importante *darnos instancias de autoconocimiento y validación emocional*, así, a medida que delimitamos más detalladamente nuestras experiencias, podemos manipular con mayor precisión nuestros estados afectivos.

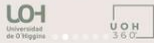


DIARIO de EXPERIENCIAS... ¿QUÉ ES?

ES UNA TÉCNICA QUE CONSISTE EN LLEVAR UN DIARIO O CUADERNO PERSONAL EN DONDE LLEVES REGISTRO DE TUS PENSAMIENTOS, DESEOS, METAS, PROYECCIONES, SENTIMIENTOS, MEDITACIONES O LO QUE MÁS TE GUSTE.



PUEDES PERSONALIZARLO COMO QUIERAS
Y ESCRIBIR CUANDO LO NECESITES.



Una forma de cumplir estos objetivos puede ser mediante la realización de un **diario de experiencias** que puedes aprender a implementar en el siguiente enlace y el cual te permitirá registrar el cómo te vas sintiendo y con ello organizarte mentalmente, siendo una buena practica de autoconocimiento y autoanálisis

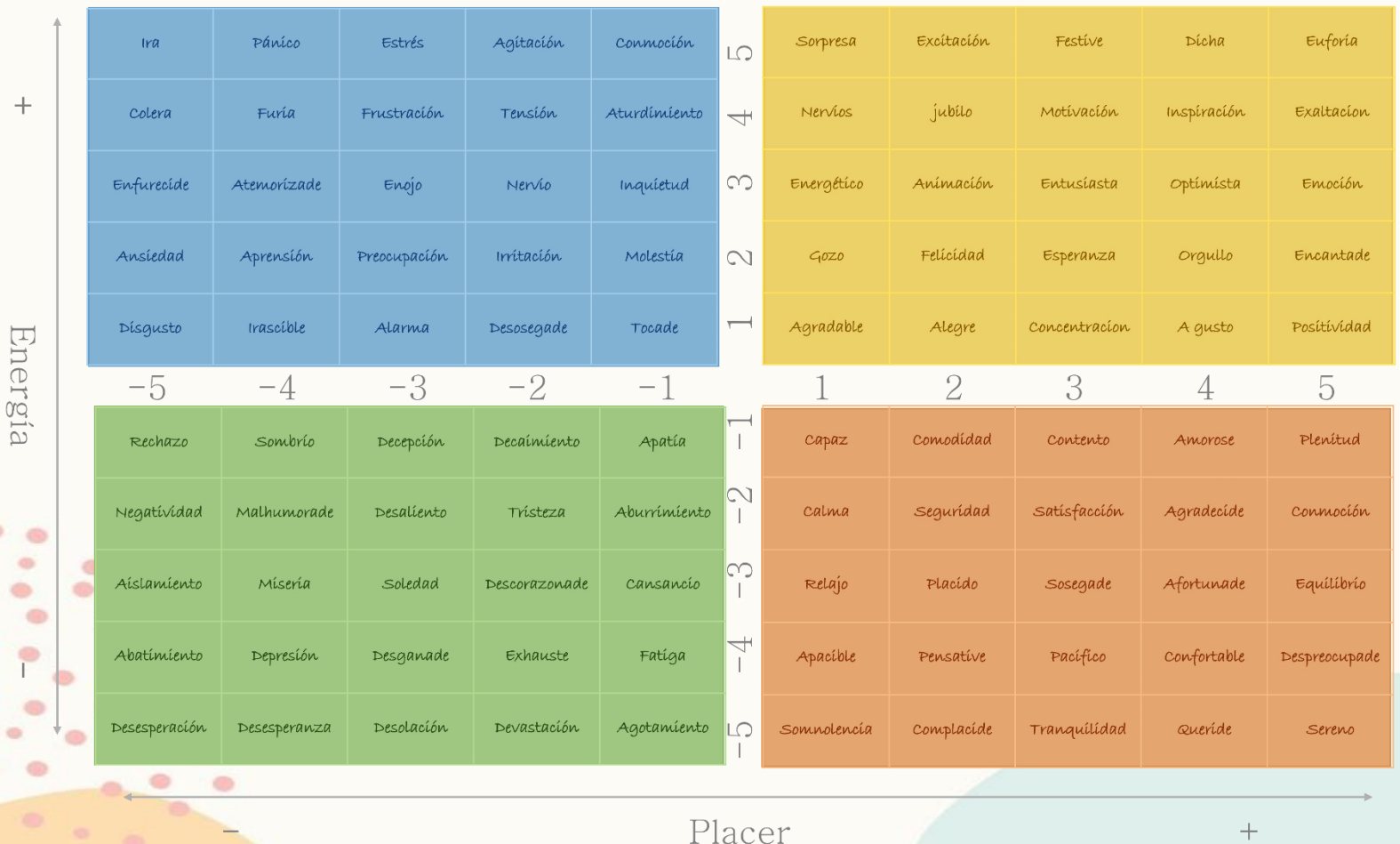
<https://www.instagram.com/p/CQMt8vyheJq/>

También, a continuación, te dejamos un medidor emocional con diversos estados emocionales que te pueden ayudar a identificar cómo te sientes.

Medidor emocional

Conociendo nuestros afecto

- ¿Cómo te sientes hoy? -



Cambios de ánimo

¿Te ha pasado que durante la cuarentena experimentaste cambios de ánimo? ¿Recuerdas qué sentiste cuando te enteraste que los índices sanitarios iban mejorando y tu ciudad iba a salir de cuarentena? Si miras en retrospectiva desde que dejamos la presencialidad para entrar en estado de confinamiento hasta hoy ¿tu ánimo ha permanecido siempre estable o ha tenido variaciones?

Es posible que experimentemos cambios de ánimo durante este semestre, sobre todo ante la posibilidad de asistir a instancias presenciales en el campus. Estos cambios de ánimo pueden ir dentro de un gran espectro de estados anímicos -desde la indiferencia hasta grandes sensaciones de felicidad o de angustia- es por ello que queremos que sepas que **estas sensaciones son esperables y naturales** dadas todas las circunstancias actuales.

Por esto, es bueno que cuando los experimentes, puedas darte tiempo de mirarte, identificar sensaciones y emociones, describirlas, darte tiempo para sentirlas, observar si las puedes manejar sin que generen algún desequilibrio importante en tu día a día.

Asimismo, es también muy recomendable, si te sientes sobrepasade por cambios anímicos ocasionales o permanentes, por ejemplo, si notas que llevas más de una semana muy triste, con sensación de ansiedad a diario, o de un momento a otro rompes en llanto y te cuesta respirar, etc., es importante que puedas acercarte a alguien de confianza para tí y contarle lo que estás viviendo; además, si es posible, buscar ayuda psicológica si crees que es una opción para tí.

En caso que experimentes cambios de ánimo este semestre, te dejamos algunas estrategias que pueden ayudarte a sobrellevarlas:

1. **Journaling o diario experiencial:** Registra lo que sientes diariamente. Es una gran estrategia para canalizar las emociones. Puedes descargar la aplicación *Daylio* para celular como un inicio en el registro emocional.

Tengo 20 minutos y...

NECESITO DESCANSO + RELAJACIÓN:

Tomo una ducha, una siesta, leo algo que me guste o escucho música.

NECESITO CONECTARME:

Llamo a mi amigx, hago una videollamada con alguien, planifico una cita, acaricio a mi mascota.

NECESITO ENERGÍA:

Medito, practico yoga, muevo mi cuerpo, como un snack saludable, busco un aroma que me guste.

NECESITO EXPRESARME:

Bailo, canto, dibujo o escribo libremente, practico journaling o el registro de mis experiencias, hago jardinería.

2. **Expresa a través del arte:** Dibujo, pintura, canto, bailes, escuchar música, tocar instrumentos, tejer, bordar, hacer alguna escultura de plasticina o cerámica. El arte es muy útil a la hora de expresarte o descomprimir tus emociones.

3. **Mindfulness:** ¿Te ha pasado que cuando haces algo estás con la mente en 2 o 3 partes distintas a la vez? con esta técnica puedes realizar acciones simples poniendo tu completa atención y todos tus sentidos en el momento presente, así tomas conciencia de la experiencia.

4. **Posición de Supergirl/Superman:** En ocasiones cuando tienes que enfrentarte a algo importante para ti, como antes de una exposición por ejemplo, el miedo y la ansiedad suelen aparecer y volverse una molestia. En estos momentos puedes usar esta posición corporal durante 2 minutos, y esta le ayudará a tu cerebro a crear la idea de que estás preparade y eres capaz. A la vez puedes ir haciendo respiraciones lentas y profundas de 4 tiempos. Esto disminuirá tus niveles de estrés y ansiedad.



5. **Hacer ejercicio físico:** Esto puede generar estados de calma, motivación o felicidad; la actividad física genera estados hormonales y neuronales que favorecen los buenos estados de ánimo.

6. **Comparte tu experiencia con alguien:** Hacerlo te ayudará a canalizar mediante la verbalización o escritura lo que sientes, además de recibir contención por tus redes de apoyo.

7. **¡Pide ayuda!** No te quedes con las cosas guardadas; si necesitas ayuda, pídelo cuanto antes. Es mejor compartir las experiencias y ver juntas la forma de resolver lo que te aqueja.

A VECES,



AUNQUE INTENTEMOS *hartas cosas*
PUEDE SER INSUFICIENTE, es ahí CUANDO
nos TOCA CONSULTAR
a una/un ESPECIALISTA.



APÓYATE en tus PERSONAS
de CONFIANZA o REDES. Es IMPORTANTE
APOYARNOS MUTUAMENTE
en tiempos de PANDEMIA.

Relaciones interpersonales y comunicación asertiva

Imagina que ya estamos en fase 3 o 4 y empiezan a volver las reuniones con amigos, fiestas, juntas sociales; tienes muchas ganas de reencontrarte con quienes viste solo por redes sociales o videollamada, pero... ¡ALTO! También comenzó el siguiente semestre, hay posibilidades de tener instancias presenciales en el campus y tienes que organizar tu semana para hacer todo lo que quieres.

Dentro de estas posibilidades aparecen varias invitaciones seguidas y no sabes cómo decirles a algunas que no puedes ir o que simplemente estás cansado y prefieres quedarte en casa para descansar, o puede ser que prefieras ir a una actividad pero no a otra, ¿te ha pasado alguna vez que tienes que decir que “no” pero no sabes cómo hacerlo sin sentir que decepcionarás a la persona?



Lo antes planteado es muy común, por eso aquí te enseñamos algunas estrategias que servirán para decir que no, así como también algunas formas para pedir o decir algo de forma más asertiva.

La comunicación asertiva tiene diversas definiciones de múltiples autores. Se podría sintetizar en que es una **conducta que permite expresar adecuadamente oposición o afecto de acuerdo a un objetivo en particular, cuidando la sensibilidad de la otra persona**. Dentro del expresar oposición se encuentra por ejemplo el decir que no, expresar desacuerdo con algo, hacer y recibir críticas, defender derechos y expresar sentimientos que en general se consideran negativos. En la expresión de afecto se considera el dar y recibir elogios o expresar sentimientos considerados positivos, por ejemplo.

Las relaciones interpersonales son todas aquellas relaciones que establecemos con otra persona, a diferencia de la relación intrapersonal que es aquella que establecemos con nosotros mismos.

La palabra asertivo, de aserto, proviene del latín asertus y significa "afirmación de la certeza de una cosa", por lo que se deduce que una persona asertiva es aquella que afirma con certeza.

Muchas veces nos vemos enfrentados a la necesidad de pedir, criticar o negar algo, que tememos pueda sonar mal y con ello herir la sensibilidad de la otra persona, es por esto que a continuación describiremos tres técnicas que te pueden ayudar a ser más asertivo al momento de comunicarte.

DEAR MAN → ¿Necesitas pedir algo?

- **Describe** la situación actual utilizando hechos (sin juicio).
- **Expresa** tus sentimientos y opiniones en relación a la situación.
- **Afirma** tus deseos, pide lo que quieres claramente, no esperes que la otra persona lo descifre.
- **Refuerza/recompensa** antes de tiempo a la persona, explicándole las consecuencias.
- **Mantén tu posición** sobre el objetivo, no te desvíes de lo que estás pidiendo.
- **Aparenta confianza** con tu postura, tono de voz y contacto visual.
- **Negocia** que podrías dar a cambio para conseguir el objetivo, ofrece y pide alternativas .

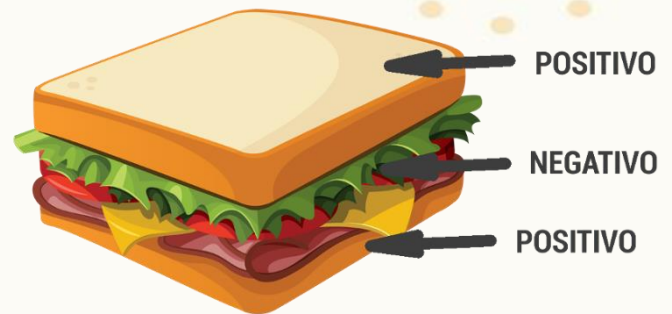
Ejemplo.

En los últimos dos trabajos que hemos realizado, has comenzado a trabajar muy tarde en la parte que te habías comprometido (*describe*), lo cual me ha hecho sentir mucha ansiedad, ya que los terminamos enviando justo en la hora límite y la última

*¿Asertivo se nace o se hace?
La asertividad se encuentra dentro del campo de las habilidades sociales, es decir, se considera una conducta y no una característica de la personalidad, por lo tanto, se puede entrenar y desarrollar.*

vez lo mandamos con unos minutos de atraso (*expresa*). Te pediría si para los próximos trabajos te parece que dejemos listo el trabajo el día anterior a la fecha de entrega, para así tener un día para revisarlo más tranquilamente (*afirma*), eso nos permitiría no estresarnos tanto y probablemente tener una mejor nota (*refuerza*). Si nos comprometemos a tener listos los trabajos el día anterior haríamos un mejor trabajo (*mantén tu posición*), si te cuesta acordarte de las fechas de entrega, yo puedo escribirte unos días antes para que lo tengas presente (*negocia*), ¿te parece?

La técnica del sándwich → ¿Necesitas rechazar una petición o realizar una crítica? Esta técnica consiste en realizar un elogio sincero, hacer la crítica/rechazo y luego finalizar con un agradecimiento o una frase positiva.



Ejemplo

- > **Críticar:** Me parece que la presentación que realizaron fue muy clara y el apoyo visual utilizado es muy bonito, sin embargo creo que sería bueno para una próxima vez ajustarse a los tiempos ya que se hizo demasiado larga. De todas formas agradezco mucho la información transmitida ya que es un tema muy importante para nuestra formación.
- > **Rechazar:** Muchas gracias por la invitación a la fiesta, me encantaría ir pero me encuentro muy cansada por lo cual prefiero quedarme en casa y así dormirme temprano. Espero poder ir una próxima vez, ¡Ojalá que lo pasen super bien!



La regla de los 5 segundos → ¿Quieres hacer un comentario sobre la apariencia de alguien? Si ves algo en la apariencia de alguien que no se puede arreglar en 5 segundos, por ejemplo: su peso, acné, estrías, etc, **NO** se lo menciones. Por el contrario, si es algo que se puede arreglar en 5 segundos, por ejemplo: tiene comida entre sus dientes, el cierre de su pantalón está abierto o le cayó caca de pájaro, menciónaselo **educadamente**.

Expectativas sociales de vuelta a la presencialidad

En la literatura, *las expectativas se han definido como la anticipación de un evento o consecuencia futura* (Escoriza, 1985). Constantemente estamos generando expectativas, ya sea en nuestros hogares, en la calle, cuando nos conectamos a una clase online o cuando informan los casos diarios de COVID, por ejemplo. Entonces, *¿Cómo nos podrían afectar las expectativas frente a un regreso a la presencialidad? Y ¿Será distinto si aún no he tenido vida universitaria presencial?*

Es importante tener presente que habrá ocasiones donde las expectativas que tengamos pueden alejarse de la realidad, lo cual puede provocar frustración y sufrimiento (Aragón, R, 2019), ya que no serán cumplidas. Esto cobra especial relevancia en este contexto. Solo a modo de ejercicio, podrías hacerte las siguientes preguntas:



Probablemente si has ingresado a la universidad dentro de estos **últimos 2 años**, has conocido a tus compañeras y compañeros mediante plataformas virtuales, lo que lleva a generar ciertas expectativas de ellas y ellos, las cuales podrían verse no cumplidas al volver a la presencialidad dado que las interacciones podrían sufrir modificaciones en la interacción física. Lo mismo ocurre con las expectativas que han surgido respecto a lo que implica ser universitaria o universitario, sin aún haber asistido propiamente tal. Puede suceder que no sea lo esperado, o quizás sí.


- > ¿Ingreses a la universidad el 2020 o 2021?
- > ¿Tu primer año universitario fue como esperabas? ¿Qué diferencias hubo entre lo que esperabas y lo que ocurrió realmente? ¿Qué te hizo sentir dicha diferencia?
- > ¿Cómo esperas que sea tu próximo año?
- > ¿Has conocido virtualmente algún compañere? ¿Qué ideas tienes sobre ellas o ellos?
- > ¿Se han podido juntar presencialmente? ¿Han cambiado tus ideas respecto a esa persona luego de verla presencialmente? Si es que hubo un cambio ¿Por qué crees que se dio?
- > ¿Has podido visitar la universidad? ¿Era lo que esperabas?
- > ¿Cómo esperas que sea una jornada universitaria presencialmente?

Respecto al manejo de las expectativas, es importante establecer diferencias entre si en aquellas cosas que deseamos o esperamos existe una dependencia de nuestros actos y en qué situaciones no las hay (Toro, D, 2016). En las situaciones donde lo esperado dependa de nuestros actos, es positivo fijarse objetivos y trabajar en ellos.

Tal como comentamos anteriormente, las situaciones pueden resultar de una forma no esperada, e incluso pueden no ocurrir. En esos escenarios es importante tener una mirada más amplia y adaptable, de modo que se pueda resignificar la experiencia y aprender sobre el no logro de lo deseado (Toro, D, 2016). *¿Qué elemento valorable me deja la expectativa no cumplida?, ¿Puedo utilizar dicha experiencia en un futuro cercano?*

Tolerancia a la frustración

La frustración es un sentimiento muchas veces desagradable que se puede manifestar con emociones como el enojo, la tristeza o la ansiedad (Cuatrecasas, s/f).



Antes de todo, necesitamos saber qué es la tolerancia a la frustración. Esta se puede entender como la capacidad de afrontar los problemas y limitaciones que nos encontramos a lo largo de la vida, y las molestias o incomodidades que puedan causarnos (Mollá y Camprodon, 2021).

Como estudiantes sabemos que la vida universitaria viene generalmente de la mano de muchas frustraciones y de la necesidad de aprender a enfrentarlas, pero además actualmente se suma el cómo volver a lidiar con adaptarnos a un posible regreso a clases presenciales, lo que puede presentarnos nuevos desafíos que van a retar esta capacidad. Es por esto que aquí te dejamos algunos tips para que puedas considerarlos en caso de que el paso a la presencialidad se vuelva un factor de frustración:

- **Ten paciencia contigo mismo.** Muchas veces los cambios no son fáciles. Están llenos de ansiedades, miedos, inseguridades. Si ese es tu caso, primero debes saber

que es completamente válido y que mereces toda la paciencia de parte de ti mismo (y de los demás) a la hora de afrontar una readaptación como esta. No te sobreexijas y tómatelo con calma que ya entrarás en ritmo. *Tiempo al tiempo.*

- **Equivocarse es normal.** Quizá de la mano de este cambio de modalidad vendrán ciertos errores en tu planificación, en tu proyección del semestre, de las ideas preconcebidas sobre la presencialidad, en tus objetivos, u otros, pero calma. Es absolutamente normal y de seguro a muchos compañeros tuyos les va a pasar lo mismo.
- **Las emociones negativas son parte de la vida.** Sabemos lo desagradable que es la frustración en sí, y todas las emociones de las que ya hablamos, pero a decir verdad, es algo a lo que estamos expuestos y no determinan la generalidad de tu vida. Aceptemos que de vez en cuando las vamos a enfrentar, y es absolutamente común. Aprendamos a convivir con esto, paso a paso.
- **El aprendizaje puede traer frustración.** Para aprender y formarnos como estudiantes, debemos salir de la comodidad, intentar, errar, y seguir, y todo eso frustra. Pero si te pasa, te tengo una buena noticia; es muy probable que lo estés haciendo bien.
- **Las notas no te definen.** Como parte de esta readaptación, puede que al comienzo las notas no sean las que esperas, y que necesites de un tiempo para llegar a tu mejor nivel. Recuerda, las notas no lo son todo. Si estás siendo responsable e intencional, de seguro que vas por el camino correcto.

Estrés

El estrés académico es una reacción que podemos tener frente a las exigencias de la universidad. Puede activarnos para conseguir nuestros objetivos, pero también si se alarga en el tiempo puede ser perjudicial y disminuir nuestro rendimiento.

Es importante reconocer que hay dos tipos de exigencias que pueden dar origen al estrés. Estas son:

- > **Exigencias internas:** las que nacen de nuestra mente, como por ejemplo cuando tenemos muy altas expectativas y por ello somos autoexigentes.

*¿Qué es el estrés?
Es un conjunto de
reacciones fisiológicas
del organismo ante
situaciones de alarma.*

- > **Exigencias externas:** estas son las que se presentan en nuestro entorno, en este caso universitario, como exámenes, presentaciones, evaluaciones orales, etc.

Por otro lado, el estrés tiene fases que son importantes de reconocer:

- > **Fase de alarma:** adaptación del organismo ante nuevas exigencias o situaciones.
- > **Fase de resistencia:** en esta fase podemos funcionar bajo altos niveles de estrés sin estar cansado necesariamente.
- > **Fase de agotamiento:** después de un periodo prolongado de estrés inicia el cansancio y el desgaste. Necesitamos hacer una pausa para recuperar las energías.

¿Cómo saber si tengo estrés?

Algunas manifestaciones físicas son: dificultades para dormir, cansancio, dolores de cabeza, palpitaciones, aumento o disminución del apetito, resfríos frecuentes, entre otras.

Luego de conocer el estrés, sus fases y sus manifestaciones, es importante saber cómo manejarlo. A continuación se presenta una lista de recomendaciones para afrontar el estrés académico:



Aceptación

Muchas veces en contexto de pandemia nos ha surgido el pensamiento de estar disconformes con la realidad actual, o al revés, puede pasar que estemos en una posición cómoda actualmente, pero llegará el momento de integrarse a la “nueva normalidad”, es decir, comenzar a retomar las actividades presenciales, y esto quizá nos genere incomodidad, pero no podemos hacer nada al respecto, mas que recurrir a la aceptación.

Las habilidades de aceptación de la realidad tiene el objetivo de reducir el sufrimiento y aumentar el sentido de libertad a través de aceptar los hechos de nuestras vidas, aceptar tu vida tal como es en el momento, es particularmente importante cuando estás viviendo una vida que no es la vida que quieres.

Aceptar un hecho permite la adaptación.

Emociones primarias fuertes como la tristeza y el dolor, pueden aparecer cuando se practica la aceptación. Estas emociones son el resultado del procesamiento emocional necesario de aceptación y en general **van seguidas de una sensación de calma**. El sufrimiento es el dolor más la no aceptación del dolor, el dolor es difícil de soportar pero el sufrimiento aún más. El sufrimiento ocurre cuando: las personas no pueden o se niegan aceptar el dolor, se aferran a obtener lo que quieren negándose a aceptar lo que tienen, resisten la realidad como es en el momento.

Rechazar o negar la realidad no cambia la realidad. Rechazar la realidad implica evitar ver o experimentar la realidad, tener crisis e insistir que la realidad cambie en ese mismo momento. Si bien evitar las crisis y negar pueden hacernos sentir mejor en el momento, no cambian los hechos que han ocurrido.

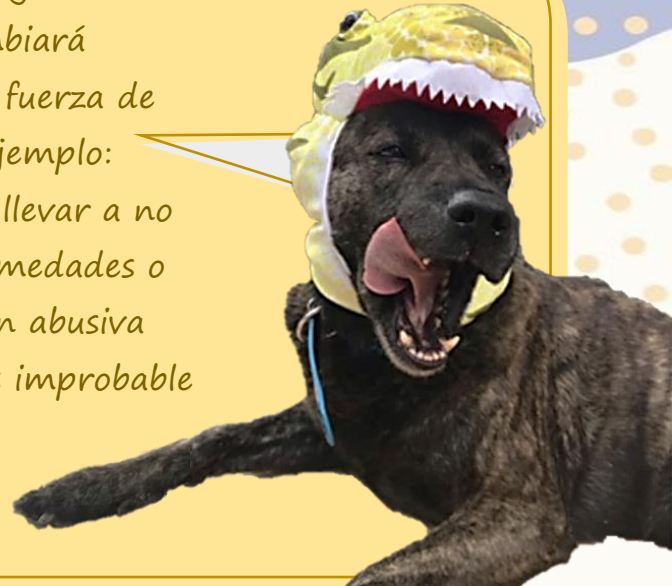
¿Qué hay que aceptar?

Solamente hechos reales sobre el presente y el pasado, y probabilidades razonables sobre el futuro.

No debemos aceptar distorsiones del pasado (“Mi familia me odia desde que nací”), exageraciones (“odio todo lo relacionado con donde vivo”), catástrofes (“mi vida se arruino cuando me despidieron”), afirmaciones de juicio (“Mi familia no es buena y mi hermano un tonto”), todo esto no son hechos reales.

Aceptar algo no es aprobarlo o ser pasivo y no cambiar las cosas que son destructivas.

Un gran mito es que “si te niegas a aceptar algo, solo te pones firme y te niegas a tolerarlo, cambiará mágicamente” Es como la resistencia y/o la fuerza de voluntad por sí sola cambiará las cosas. Ejemplo: “rehusarse a aceptar una enfermedad puede llevar a no cuidarse, lo que puede causar aún más enfermedades o dificultades”. o “permanecer en una relación abusiva durante años porque no puedes aceptar que es improbable que tu pareja deje de abusar de ti, probablemente solo lleve a más abusos”.

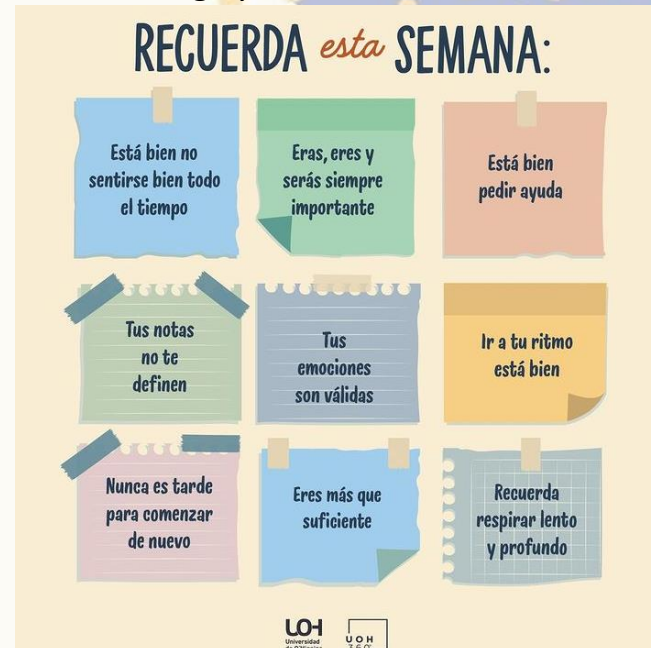


Los pensamientos temerosos sobre el futuro no son hechos sobre el futuro. No tienen que ser aceptados como altas probabilidades a menos que el evento temido sea altamente probable y sus causas no puedan modificarse. Los pensamientos sobre el futuro no son hechos sobre el futuro.

Ejercicios prácticos:

- Decidir qué hechos de sus vidas deben aceptar. **Deben ser hechos reales.**
- Piensa en los momentos en que hayan superado situaciones extremadamente difíciles y dolorosas, o un trato injusto para construir algo que podrían soportar.
- Piensa en un momento que te sentiste muy decepcionado por algo, ¿Cómo te sentiste?, luego piensa en cómo te sentiste luego de que finalmente aceptaron que el evento había ocurrido. ¿Te sentiste más capaz de seguir adelante con tu vida después de aceptar?
- Actúa como si ya hubieras aceptado algo, y con el tiempo descubrirás que lo has aceptado.
- Di en voz alta, con un tono de voz convincente, que aceptar, dilo una y otra vez.
- Haz media sonrisa y mantén tus manos en posición dispuesta para facilitar la aceptación. Hazlo mientras piensas o hablas sobre lo que estás aceptando.

- Presta atención a las sensaciones de tu cuerpo mientras piensas en lo que estás tratando de aceptar: Nota sensaciones en tu pecho, estómago y hombros. Observa lugares de tu cuerpo donde te sientes tenso.
- A veces la aceptación conduce a la decepción, tristeza y dolor casi insoportable. Observa la tristeza dentro de ti, haz un esfuerzo para no suprimir de inmediato. Si surge la ira, observa cómo esa ira puede estar bloqueando o escondiendo la tristeza.
- Reconoce que la vida puede valer la pena incluso cuando hay dolor. Observa cuando te niegas aceptar eventos dolorosos en tu vida. Trata de dejar de lado la resistencia a aceptar, siendo compasivo contigo mismo.



Reformar rutinas

Con la pandemia, todos hemos debido reformar nuestras rutinas, **adaptándonos** a estudiar desde el hogar y teniendo que sobrellevar momentos de mucho estrés y frustración. Es así como nuestro quehacer diario se vio afectado por un giro en 180°.

El paso del tiempo muestra la aparición de una “*nueva normalidad*” y, con esto, el regreso al trabajo y al estudio de manera presencial. Sabemos que muchos se preguntan; **y ahora ¿cómo me organizo? ¿cómo establezco una nueva rutina?**

Para esto, lo principal es ir periódicamente sumando ciertas cosas a tu rutina actual, como por ejemplo:

1. Si eres de ver las clases en la cama o con pijama, podrías comenzar levantándote temprano unos días o semanas antes de volver, y arreglarte tal como si tuvieras que salir de tu hogar para ir a la universidad, pero en este caso, para ver las clases online. De esta manera, cuando tengas que realmente salir, tendrás el hábito de despertar más temprano, levantarse y realizar tus actividades de la mañana.
2. Organiza cómo sería un día en esta nueva normalidad, tomando en cuenta los tiempos de trayecto hacia la universidad y de vuelta a tu hogar. Además, tomando

en consideración que esto puede cansarte los primeros días, ya que todos hemos perdido la costumbre de ir a estudiar de manera presencial, no te aflijas si te sientes menos activo estos primeros intentos.

3. Es importante que, de vivir con más personas en tu hogar, puedas comunicarte con ellos y conversar acerca de cómo te sientes con esta vuelta a la presencialidad, para así poder organizarse como grupo familiar en las actividades diarias y que sepan que estarás partiendo un periodo de adaptación, para así evitar malentendidos.
4. Al volver a las clases presenciales, procura poner mucha atención y tomar apuntes de todo lo que te parezca importante, ya que a diferencia de las clases online, es muy probable que estas no siempre se puedan grabar, por lo que deberás estar muy atento a aquellos datos necesarios para tu correcto aprendizaje.
5. Busca y prueba distintas metodologías de estudio, ya que cada persona es distinta y pueden variar los tipos de rutina que funcionan en su día a día.

Hay que recordar que **evitar el contagio y cuidarnos es tarea de todos**, por lo que es importante que, al volver a la presencialidad, evites cualquier conducta de riesgo, y si presencias una situación que puede afectar tu salud y la de los demás, puedas notificarla.



Estrategias de estudio

El rendimiento académico está relacionado con los hábitos de estudio con que cuenta el estudiante para su desempeño escolar (Guerrero et al., 2014). Por lo que tener estrategias de aprendizaje y/o estudio que se adecuen a uno mismo es muy importante.

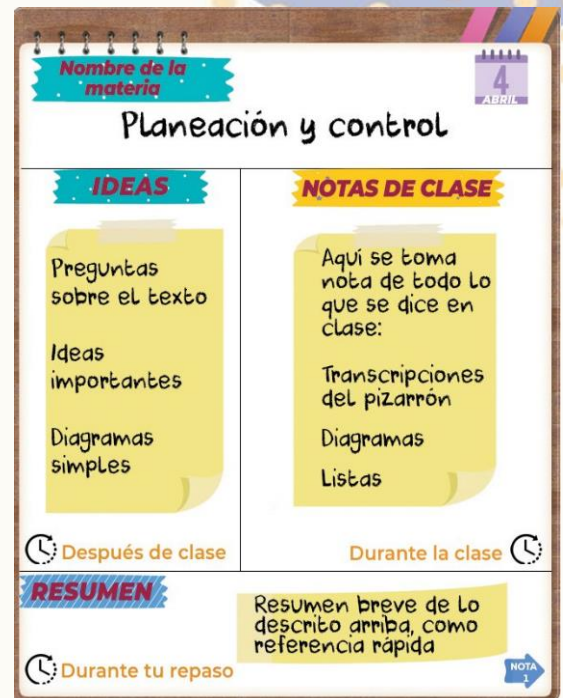
Con estrategias de aprendizaje nos referimos a todo tipo de pensamientos, acciones, comportamientos, creencias, emociones que permiten adquirir la información, relacionar la misma con el conocimiento previo, así como la recuperación de la información (Muñoz, 2005, citado en Guerrero et al. 2014).

¡Encuentra la(s) técnica(s) que más se adapte(n) a ti!

- Destaca lo más significativo de tus textos o apuntes, puedes asociar colores de destacados a ciertas funciones específicas (ejemplo: verde para fechas importantes)

- Resume con tus palabras lo más importante y plásmalo en tus apuntes. La toma de apuntes puede ser en físico o en digital.

Puedes implementar el **método Cornell** en tu toma de apuntes: las notas y esquemas a la derecha, las ideas principales o posibles preguntas a la izquierda y un pequeño resumen abajo.



- Para resumir y organizar ideas, los mapas mentales son muy efectivos. Cuando aprendas a usarlos pueden ahorrarte mucho tiempo.
- Si quieres asimilar datos concretos como fechas, números o vocabulario, puedes hacer fichas de estudio, las cuales ayudan en el proceso de memorización.
- Realiza ejercicios o resuelve casos prácticos si quieres entender la teoría de forma más sencilla. Es especialmente recomendado para aquellos ramos que contengan problemas y números.
- Realizar simulaciones de test en los días previos al examen es una excelente manera de repasar y prepararse para el gran día.

(Idat, s.f.)

- Para entender e integrar bien la información desde tus propios razonamientos, la auto explicación es ideal. Puedes explicarle la materia en cuestión a un tercero, así también ayudas a otros (k., 2021).
- Los resúmenes son otra técnica que permite extraer en síntesis la información valiosa de un texto para quedarse con lo esencial. Difiere mucho en cada estudiante y requiere de mucha atención e interés (k., 2021).

La aplicación de estos tips requiere de una buena organización, esto nos ayudará a tener claros nuestros objetivos a corto o largo plazo y a ahorrar mucho tiempo.

Puedes ver: https://www.instagram.com/p/CNLYmZwjx2O/?utm_medium=copy_link

Recomendamos algunas consideraciones que puedes agregar a tus métodos de organización:

- Calendario académico
- Planificador semanal/mensual
- Planner diario
- Apps que eviten la procrastinación

Aplicaciones o páginas que pueden ser útiles según instituto IDAT:

- > Fichas de estudio: Cram, Quizlet, Flashcard Machine, etc.
- > Mapas mentales: Mindmanager, XMind, Coggle, Freemind, Goconqr, entre otros.
- > Toma de apuntes: Goodnotes, Onenote, Quickoffice, Penultimate, Squid, Simplenote y Moleskine Journal.
- > Organización: Google Calendar, Todoist, myHomework, Notion, Trello. Procrastinación: Forest, Plantie, Focus Plant, Focus To-Do, Pommo.

También puedes revisar estos videos con otras técnicas de estudio:

- > Una de las mejores técnicas para no olvidar y pasar a largo plazo nuestros estudios. Instagram.
https://www.instagram.com/p/CRPvnF4ML-q/?utm_medium=copy link
- > El método de estudio PQRST.
https://www.instagram.com/p/CRZ9gx8sHhj/?utm_medium=copy link
- > La técnica PEC para tomar apuntes inteligentes.
https://www.instagram.com/p/COYw2A4n7Lq/?utm_medium=copy link



Instagram.

[@fabianllanos.aprendizaje].

¡No olvides hacer actividades recreativas para ti y descansar, de esta forma disminuyes el cansancio mental y verás que luego de un pequeño y merecido descanso asimilarás mejor todo!

Práctica profesional

La práctica profesional es algo desafiante no tan solo en el contexto de la pandemia sino que también lo era antes de esta. Es por esto que como tutores de salud queremos brindarte algunos consejos para que puedas realizar el proceso de práctica de la mejor forma posible. Para esto te tenemos algunos tips que podrían serte de gran ayuda:

- Siempre trata de organizar tus tiempos relacionados al estudio de diferentes ramos para que no interfieran en el trabajo que realizas en tu centro de práctica. Recuerda siempre **mantener un orden de tus actividades** y tratar de rendir al 100% durante el proceso. Métodos como los planers o los organizadores gráficos pueden serte de gran ayuda para lograr tener todo en orden.
- Trata de llevar un registro personal de tus actividades en el centro de práctica. Todos los datos recolectados, y tu propia experiencia vivida, se convertirán en un futuro en información importante que te permitirá mejorar posibles errores y aprender nuevas estrategias.



- Siempre trata de pensar **de qué forma podrías mejorar** la situación del centro de práctica al cual asistes. Como futuros profesionales debemos siempre pensar en maneras de mejorar los centros de trabajo en los cuales nos desempeñamos.

- La higiene del sueño es un elemento fundamental en el periodo en el cual nos desenvolvemos en las prácticas profesionales. Gracias a una buena higiene del sueño vamos a poder tener un mejor rendimiento en el proceso de práctica.

Alimentación

Como tutores comprendemos que la alimentación saludable es un tema muy amplio y que involucra varios factores personales que pueden influir a la hora de **armar un plan de alimentación que se adapte a cada cuerpo y metabolismo**, es por eso que los temas que abordaremos se centrarán en consejos generales que te ayudarán a mejorar poco a poco la forma en la que te alimentas en este contexto académico:

- Ya sea que te quedes en casa o elijas salir para poder realizar tus actividades diarias, es importante que sepas que una alimentación balanceada te ayudará a mantener

un mejor sistema inmune, es por eso que es recomendable reemplazar cualquier dulce que sea fácil de comprar por una fruta distinta cada día 😊.

- Si bien es cierto que tanto la educación online como la presencialidad tienen sus contras a la hora de tratar el asunto de la alimentación, les invitamos a ver el lado bueno de cada mundo. Si eres de los que prefiere quedarse en casa 🏠 es importante que aproveches al máximo de realizar comidas caseras que incorporen verduras y legumbres de cocción lenta, de esta forma podrás dejarlas cocinando mientras realizas otras labores en casa. Mientras que si esto te complica -porque pasarás más tiempo en la universidad- puedes intentar organizar comidas comunitarias con tus compañeros en las cuales puedan repartirse diversos acompañamientos y así comer juntas e incorporar todos los nutrientes de diversos vegetales y acompañamientos.
- Recordarte también que **no todo es comida cuando de alimentación estamos hablando**. Es importante que incorpores suficiente agua a tu día a día, minimizando el consumo de bebidas energizantes.



Como tip te recomendamos un vaso de agua bien fría el cual te dará un extra de energía inmediata sin los efectos nocivos de las bebidas de fantasía.

Finalmente, si necesitas ayuda adicional respecto a tu nutrición, te recomendamos escribir a reservahoradae@uoh.cl y solicitar una atención gratuita con el equipo de nutricionistas de la UOH.



También te invitamos a revisar nuestro podcast "Conozcamos sobre Alimentación y Universidad".



PODCAST
"Conozcamos sobre Alimentación y Universidad"
 Nuestros Tutores y Tutoras de Salud UOH

Conversan con:
Marisel Cornejo, Nutricionista Dietista de la Unidad de Salud y Supervisora de Servicios de Alimentación UOH.

Disponible en:
 Spotify  @UOH360

https://open.spotify.com/episode/5c9UWFIOMbjkX2G5yjitm0?si=tHHDoxy7ScaJb6dhErhxKw&dl_branch=1

Cierre

Hasta aquí este manual, esperamos que haya sido de apoyo para pensar en un posible retorno a la presencialidad, así como también hayas aprendido sobre términos y técnicas de bienestar integral y salud mental.

Si quieres conocer más estrategias para enfrentar mejor este nuevo desafío, te invitamos a escribir al Instagram UOH360, o a participar en los talleres grupales de la unidad de apoyo psicológico, a los cuales te puedes inscribir al mail: atencionpsicologica@uoh.cl también puedes visitar en Spotify el podcast “Conozcamos” <https://open.spotify.com/show/4yyZC0UeLPiDjAHNmidYCQ> donde conversamos con diversos profesionales de la DAE de la universidad.

¿Te sirvió este material? Te invitamos a compartirlo con tus amigos



Entendemos que, como en todo proceso de cambio, se requiere paciencia y voluntad para sobrellevar cualquier evento adverso que se pueda presentar, no obstante, no te sientas presionado a siempre seguir al pie de la letra todos nuestros consejos o improvisar sobre los mismos; recuerda siempre sentirte cómodo con las acciones que apliques en tu día a día ❤️

Recuerda que el autocuidado parte desde ti mismo. Practicar el auto reconocimiento de emociones, sin juzgar y con compasión, puede contribuir significativamente en tu proceso, además, recuerda que aquí estaremos esperándote, ansiosos porque vuelvas a hacernos cariño y jugar junto a nosotres en la universidad ❤️



Referencias

- Naranjo, M. L. (2008). Relaciones interpersonales adecuadas mediante una comunicación y conducta asertivas. Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación", 8 (1), 1-27. [Fecha de Consulta 12 de Agosto de 2021]. ISSN:. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44780111>
- Gagliesi, P., Pechon, C., Boggiano, JP y Stoewsand, C. (2015). Manual de entrenamiento de habilidades. Fundación FORO.
- Gagliessi, P. (2020) Manual de entrenamiento en habilidades DBT para el Terapeuta. Buenos Aires: Tres Olas.
- Silva, J. (2005). Regulación emocional y psicopatología: el modelo de vulnerabilidad/resiliencia. Revista chilena de neuropsiquiatría. 43(3) 201-209. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnp/v43n3/art04.pdf>
- Cuatrecasas, E. (s/f). Aprender a tolerar la frustración. Fundación Orienta. <https://www.fundacioorienta.com/es/aprender-a-tolerar-la-frustracion/>
- Mollá, L. y Campodron, E. (21 de Abril del 2021). Consejos para enseñar a tu hijo a tolerar la frustración. FAROS Sant Joan de Déu. <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/consejos-ensenar-tu-hijo-tolerar-frustracion>
- Osorio, M. González, P. Cómo manejar el estrés en la universidad. Guía de orientación. <https://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>
- Jacobson, E. 1980. You must Relax. London, UK. Unwin Paperbacks
- ÁVILA, JAQUELINE. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. Revista CONCIENCIA, 2(1), 117-125. Recuperado en 11 de agosto de 2021, de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2310-02652014000100013&lng=es&tlng=es.
- Alvarado Guerrero, I. R., Vega Valero, Z., Cepeda Islas, M. L., & Del Bosque Fuentes, A. E. (2014). Comparación de estrategias de estudio y autorregulación en universitarios. Revista electrónica de investigación educativa, 16(1), 137-148.
- K. (2021). 10 técnicas de estudio: de las mejores, a las menos efectivas. Lectura Ágil. <https://lecturaagil.com/tecnicas-de-estudio/>

Instituto idat. (s.f.). 12 técnicas de estudio para potenciar tu aprendizaje.
<https://www.idat.edu.pe/blog/12-tecnicas-de-estudio-para-potenciar-tu-aprendizaje>

Escoriza Nieto, J. (1985). Motivación y Aprendizaje. En Juan Mayor Sánchez. (coord).
Psicología de la Educación. Madrid: Anaya

Aragón, R. (2019). Las expectativas nos aseguran frustración.
<https://lamenteesmaravillosa.com/las-expectativas-nos-aseguran-frustracion/>

Toro, D. (2016). ¿Cómo manejar adecuadamente las expectativas?. Clínica Las Condes.
<https://www.clinicalascondes.cl/BLOG/Listado/Psiquiatria-Adultos/Como-manejar-adecuadamente-las-expectativas>



Tutores promotores de salud mental
Dirección de Salud Mental

