

Taller: Autocuidado para universitarios

Objetivos del taller:

- Reconocer conductas de autocuidado y ser conscientes de la importancia de destinar tiempo para realizar actividades en beneficio de la salud mental.
- Identificar hábitos saludables relacionados con la alimentación, higiene del sueño, y actividad física, y que pueden ser integrados a la vida cotidiana.
- Asumir un compromiso consigo mismos, y responsabilidad con su propia salud, tanto física como mental.
- Reconocer y valorar actividades, recursos y programas con que cuenta la Universidad, y que promueven el autocuidado de la salud mental y física.
- Adquirir herramientas que permitan prevenir la aparición de trastornos vinculados al estrés, con alta incidencia en los estudiantes.

Contenidos:

- Concepto de autocuidado.
- Vida saludable: alimentación, higiene del sueño, actividad física.
- Reconocimiento y regulación de las emociones.
- Manejo del estrés.
- Construcción de plan de autocuidado.

Salud:

*“Estado de **completo** bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 1948).*



Autocuidado:

Acciones y decisiones por tu salud.

¿Qué has hecho?

¿Qué estás haciendo?

¿Qué vas a hacer?



¿Qué implica “auto-cuidarse”?

- Pasar de una salud pasiva a salud activa.
- Tener iniciativa para buscar el bienestar deseado.
- Hacer cambios de hábitos, costumbres y actitudes frente al cuidado propio.
- Internalizar la importancia de la responsabilidad y el compromiso consigo mismo.



Algunas prácticas de autocuidado:

- Alimentarte según tus necesidades.
- Manejar el estrés.
- Tener relaciones sociales positivas y resolver problemas interpersonales.
- Realizar actividad física.
- Controlar y reducir el uso de medicamentos.
- Seguir prescripciones de salud.
- Recrearse y manejar el tiempo libre.
- Dialogar, hablar acerca de lo que nos pasa.
- Autocuidado en casos de enfermedad.



Prácticas de autocuidado:

Físicas:

necesidades básicas
(ejercicio, alimentación,
sueño y descanso,
hábitos nocivos,
sexualidad)

Sociales:

relaciones con el entorno
cercano (relación consigo
mismo, con padres, con
compañeros, etc.)



Psicológicas:

características de cada
persona (independencia,
autonomía, identidad,
autoestima)



Bienestar y salud física

*¿Qué áreas son importantes
para el bienestar físico?*

Sueño
reparador

Alimentación
saludable

Actividad
física

Evaluación: Mi bienestar y salud física

Evalúa tu satisfacción con cada aspecto de tu vida. Asigna a cada área entre 0 y 4 puntos y márcalos en el gráfico:

- 0 = Insatisfactorio**
- 1 = Poco Satisfactorio**
- 2 = Suficiente**
- 3 = Satisfactorio**
- 4 = Muy Satisfactorio**

Une con una línea los tres puntos, mientras más similar a un círculo y más cercano a los bordes externos, más alto será tu nivel de bienestar y de calidad de vida.

- ¿Qué área se encuentra más baja?*
- ¿Qué puedes hacer para aumentar tu nivel?*



Sueño reparador: Que no te quite el sueño

Normalmente nuestro ciclo de sueño-vigilia es regular, pero en períodos de alta exigencia académica pueden aparecer alteraciones:

- **Insomnio:** dificultad para conciliar o mantener un sueño profundo y reparador.
- **Hipersomnia:** somnolencia y dificultad para estar alerta durante el día.
- **Parasomnias:** movimientos, emociones, percepciones o sueños que se producen entre fases del sueño y que generan malestar (despertar confundido, sonambulismo, parálisis del sueño, etc).

Mantener hábitos saludables ayuda a prevenir estas alteraciones.



Evaluación: ¿Cómo estoy durmiendo?

Considerando cómo son habitualmente tus noches, responde:

	S/NO
Tengo dificultades para conciliar el sueño, tardando más de lo que quisiera en dormirme	
Al tratar de dormir tengo pensamientos que me impiden conciliar el sueño	
Despierto durante la noche y no puedo volver a dormirme	
Tengo un sueño inquieto: me muevo mucho, hago rechinar los dientes, tengo pesadillas o hablo dormido	
En la mañana, despierto más temprano de lo que quisiera	
Cuando suena el despertador por la mañana me cuesta mucho dejar de dormir	
Aunque he dormido toda la noche, al día siguiente me siento cansado	
Aunque ya me haya levantado me demoro en sentir que estoy realmente despierto, sobre todo durante la mañana	
Durante el día pienso o me preocupan los problemas que he tenido para dormir	
Durante el día hay momentos en que me da mucho sueño y quisiera dormir una siesta	

(Adaptación Instituto del Sueño, 2016)

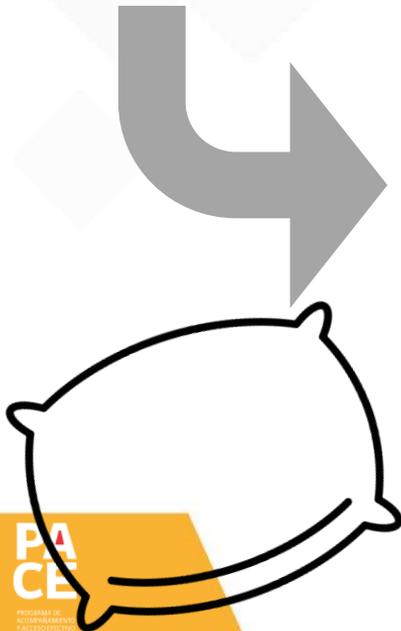
Evita malos hábitos:

- Siestas prolongadas.
- Usar celular, computador o ver tv en la cama.
- Consumir alcohol antes de dormir.
- Comer y tomar demasiado líquido.
- Prender la luz al levantarnos a media noche.
- Dormir con mascotas.



Introduce nuevos hábitos:

- Horario regular para acostarse y levantarse.
- Dormir una cantidad de horas para estar alerta al día siguiente.
- Practica ejercicio por la mañana o tarde (no de noche).
- Tener rutina que anticipe al organismo a dormir
- Haz cambios en tu lugar para dormir (espacio silencioso, temperatura agradable).



¿Trasnochar para estudiar?

No dormir tiene impacto **negativo** en las funciones psicológicas que intervienen en el aprendizaje y el rendimiento académico, alterando:

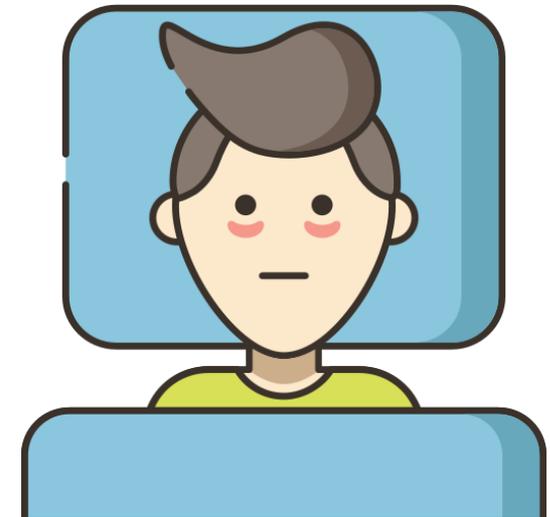
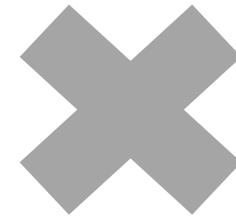
- Estado de alerta.
- Atención y concentración.
- Retención de información a corto plazo.
- Capacidad de pensar de forma analítica y reflexiva.
- Aprendizaje de contenidos nuevos.
- Tolerancia ante situaciones de estrés (aumenta la irritabilidad, ansiedad y ánimo bajo).



Estas alteraciones se producen no sólo cuando se ha dormido muy poco, sino también cuando se ha dormido demasiado.

En caso de insomnio:

- No te quedes en la cama, levántate y has algo relajante (escuchar música, leer). Después de 20/30 minutos intenta volver a dormir.
- Si te preocupan temas pendientes, anótalos en una libreta o agenda.
- Practica alguna técnica de relajación o respiración profunda.
- No mires la hora, estar atento al tiempo que llevas sin dormir genera ansiedad y molestia.



Alimentación saludable

- Aporta nutrientes esenciales y energía que necesitas para mantenerte sano/a.
- En la Universidad es fundamental alimentarte de forma saludable, ya que aprender y estudiar bajo altos niveles de exigencia requiere cuidar tu organismo, seleccionando los alimentos **más adecuados** para tu funcionamiento cerebral.

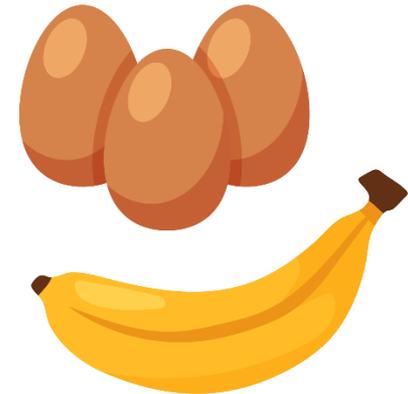


¿Por qué tomar desayuno?

El desayuno es **importante** ya que mejora y contribuye a:

- Nuestro rendimiento físico y mental.
- Capacidad de concentración.
- Productividad.
- Mantenimiento de salud y bienestar.

Si vienes a la Universidad sin desayunar, puedes estar horas sin comer, dificultando tu concentración en clases y tu disposición a aprender.



Recomendaciones:

- Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.
- Pasa menos tiempo en el computador, sal a caminar.
- Come alimentos con poca sal.
- Evita azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
- Come 5 veces verduras y frutas cada día.
- Toma 6 a 8 vasos de agua al día.
- Lee y compara etiquetas de alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).

Los casinos UdeC cuentan con Nutricionistas para la elaboración de menús más apropiados. Infórmate y usa sus servicios.

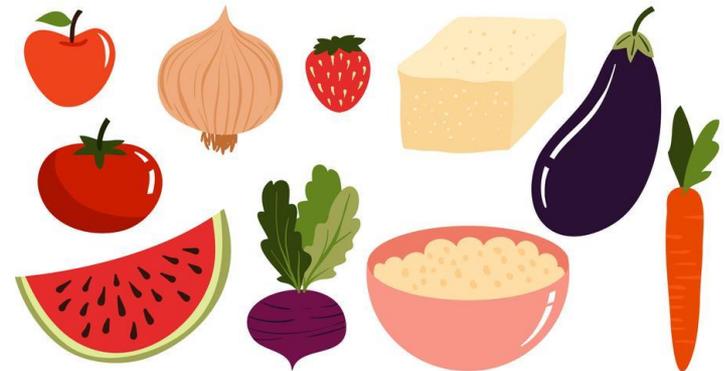


(Casino El Plato)

Recomendaciones:

Si eres vegetariano o vegano:

- No te guíes sólo por información de internet, busca asesoría, una dieta poco equilibrada puede generar **deficiencias** de macro y micronutrientes fundamentales, como **OMEGA 3, ZINC, HIERRO**.
- Si organizas y planificas tu dieta, no deberías tener consecuencias negativas en tu estado nutricional, en la medida en que no padezcas algún tipo de enfermedad previa.



Actividad física:

La carga académica puede llevar a un estilo de vida sedentario. Es importante que te mantengas realizando alguna actividad física:

- Utilizar las instalaciones deportivas que se encuentran en la Universidad.
- Organiza tu tiempo dejando horarios libres para hacer una rutina.
- Toma electivos, talleres o cursos del área deportiva, los que además te aportan créditos académicos.



UNIDAD DE DEPORTES
DIRECCIÓN DE SERVICIOS
ESTUDIANTILES

TALLERES DEPORTIVOS 2° SEMESTRE

Inscripciones durante todo agosto y hasta agotar cupos.

En el 2° piso Casa del Deporte, de lunes a viernes, de 08:30 a 13:00 y de 15:00 a 17:00.

Actividad física:

El deporte y actividad física además de ayudar a prevenir dificultades como la obesidad, son fuente de satisfacción, salud y bienestar, lo que permite **atenuar los efectos del estrés.**



Manejo de las emociones

- El rendimiento académico no sólo depende de habilidades cognitivas, sino también del **manejo de nuestras reacciones emocionales y estado anímico**.
- Tu rendimiento académico puede verse influido por tu capacidad de manejar la **ansiedad** ante evaluaciones o de tolerar la **frustración** ante una baja nota.



¿Inteligencia emocional?

- Saber **reconocer** qué emociones estoy sintiendo y **cómo reacciono** frente a distintas situaciones.
- Poder **regular** mi estado emocional, enfrentando emociones desagradables, y **controlar impulsos** más fuertes, **previniendo** que el **malestar** emocional se prologue, y **evitar problemas** de salud mental (ansiedad, estrés, trastornos afectivos).



- Las emociones nos movilizan y dan energía para cumplir nuestros objetivos.
- Se generan como activación fisiológica frente a la percepción de estímulos.
- En este proceso el **sistema límbico (hipotálamo-hipocampo-amígdala)** cumple un papel fundamental, permitiéndonos responder y adaptarnos a nuestro entorno.

https://www.youtube.com/watch?v=4_6Cp043qQg



Reconociendo mis emociones:

Existen **emociones universales (básicas)**,
compartidas por todos los seres humanos:

Rabia

Miedo

Tristeza

Alegría

Rabia

- Se genera cuando nos sentimos **atacados, criticados o pasados a llevar**.
- Genera una **respuesta defensiva** que aumenta niveles de adrenalina y cortisol, predisponiéndonos a atacar.

Miedo

- Se genera cuando algo pone en **riesgo nuestra seguridad**.
- Gatilla una respuesta neuroendocrina que aumenta la tensión y alerta, **predisponiéndonos a huir** frente al peligro.

Tristeza

- Se genera cuando nos enfrentamos a experiencias de **separación, pérdida o decepción**.
- Genera en nuestro organismo una disminución de la activación y del nivel de energía.

Alegría

- Puede surgir por **atenuación de malestar, logro de un objetivo**, o evento que nos resulte **agradable** o que **impide malestar o sufrimiento**.
- Se produce un aumento de frecuencia cardiaca, presión sanguínea, y fluctuaciones en la actividad electrodérmica.

Registro de emociones:

Para facilitar el autoconocimiento en cuanto a las reacciones emocionales, puedes realizar la siguiente actividad: Recuerda la última semana..

¿Qué situación me generó...

Rabia?
Miedo?
Tristeza?
Alegría?

¿Qué sentí, pensé o hice cuando tuve...

Rabia?
Miedo?
Tristeza?
Alegría?

¿Qué hice para regular mi estado cuando estuve con...

Rabia?
Miedo?
Tristeza?
Alegría?

Regulando mis emociones

Podemos regular nuestras emociones cuando entendemos la relación que existe entre:

EMOCIÓN – PENSAMIENTO – COMPORTAMIENTO

Esto nos permite **potenciar emociones agradables** (alegría) y **gestionar** la duración e intensidad de las **desagradables** (miedo, tristeza).



Es común que se generen “**ciclos emocionales**” a partir de la ocurrencia de ciertas emociones. Estos ciclos pueden **prolongar un estado emocional desagradable** aumentando incluso la intensidad de la emoción.

Para detener estos ciclos podemos **modificar la forma en que pensamos comúnmente.**



Pensamientos automáticos:

Cuando son negativos nos hacen sentir mal, al sentirnos así dejamos de hacer ciertas cosas y tenemos más tiempo para pensar en todo lo que no ha resultado, lo que confirma pensamientos negativos. **Ser objetivos en nuestra evaluación de las situaciones ayuda a regular la emoción.**



Filtros del pensamiento:

Distorsiones que pueden hacernos perder la objetividad. Identificarlos y reducirlos es de gran utilidad:

- Polarizar (*es blanco o es negro*)
- Filtrar negativamente (*todo es terrible*)
- Sobregeneralizar (*todos son malos*)
- Personalizar (*todo me pasa a mí*)



Regulando mis emociones

Cuando nos invade una emoción, generalmente hacemos las mismas cosas:

Estoy triste = me aílo

Estoy enojado = discuto o evado

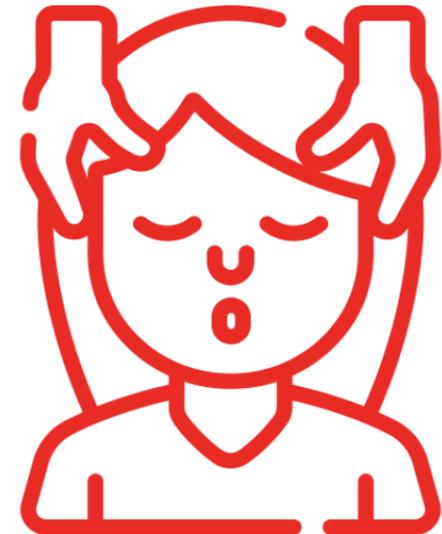
Cambiar nuestras conductas frente a emociones nos puede ayudar a regularlas, sentirnos mejor:

- Tener mayor sensación de control.
- Sentirnos menos cansados.
- Sentir ganas de hacer mas cosas.
- Pensar con mas claridad.



¿Cómo cambiar o regular mis emociones?

- Hacer actividades que lleven a la relajación.
- Hacer ejercicio físico.
- Realizar respiración profunda.
- Buscar imágenes tranquilizantes.
- Escribir y/o dibujar las emociones.
- Preguntarse: ¿cómo me siento ahora?
- Prevenir situaciones que nos lleven a un estado emocional desagradable.



Estrés académico:

- Reacción **normal** frente a diversas exigencias y demandas que afrontamos en la universidad.
- **Activa y moviliza** para responder con eficacia y conseguir nuestros objetivos, sin embargo, cuando tenemos **demasiadas exigencias al mismo tiempo**, puede agudizar la respuesta y **disminuir nuestro rendimiento**.



Estresores académicos frecuentes:

- Tener que entregar trabajos y rendir pruebas y exámenes en tiempo acotado.
- Tener alta carga académica (muchas horas de clases/estudio y poco tiempo libre).
- Realizar exposiciones frente al curso.
- Realizar trabajos en grupo.
- Realizar ensayos y trabajos de investigación.
- Asistir a clases en que hay gran cantidad de estudiantes por sala.
- No entender contenidos abordados en la clase.
- Competitividad entre los compañeros.
- Tiempo limitado para las obligaciones académicas.
- Problemas personales con los profesores.

Si te inquietan mas de tres, es posible que la vivencia de tu entorno académico sea estresante, siendo necesario realizar alguna modificación para modificar el estresor o tu percepción de él.



Manifestaciones del estrés:

Físicas: Síntomas que se generan en nuestro cuerpo frente a estresores.



Psicológicas:

Reacciones emocionales y cognitivas que tenemos frente a situaciones de estrés.



Conductuales:

Cambios en nuestra conducta producto de la vivencia de situaciones de estrés.



Afrontando el estrés en la Universidad:

Estrategias que permitan **prevenir** la aparición de estas manifestaciones:

- Planificar las actividades que debes realizar.
- Utilizar diversas técnicas de estudio, según tu estilo de aprendizaje y tipo de contenido a estudiar.
- Mantener una alimentación saludable.
- Practicar deportes o actividades recreativas.
- Dedicar tiempo a pasatiempos y hobbies.
- Mantener ciclos de sueño estables.
- Buscar ayuda y compartir con otros.
- Hacer ejercicios de relajación o respiración profunda.
- Mantener el sentido del humor.
- Esforzarse por mantener la calma y tranquilidad.

Es importante que lleves a cabo todas estas estrategias, en diversas medidas, dependiendo de los cambios que van ocurriendo en el semestre. Siempre es necesario que inviertas tiempo en tu bienestar para evitar periodos prolongados de estrés.

Actividad de cierre: Diario de autocuidado

Área de autocuidado	Actividades que realizo	Actividades que puedo implementar
Físico (ej. Comer saludablemente, buenos hábitos de sueño, ejercicio regular, chequeo médico)		
Emocional (ej. Expresar emociones de una forma saludable, comprometerme a hacer actividades positivas)		
Espiritual (ej. leer, auto reflexión, meditar, pasar tiempo con la naturaleza)		
Profesional (ej. Realizar trabajo con sentido, mantener relaciones positivas con compañeros)		
Social (ej. Tener tiempo de convivencia en familia, agendar citas/tiempo con tu pareja)		
Financiero (ej. Crear un plan financiero, ahorrar).		