

SANTO
TOMÁS

PROGRAMA DE
BIENESTAR Y
SALUD MENTAL

Guía de promoción en salud mental en el contexto académico



PROGRAMA DE BIENESTAR Y SALUD MENTAL

Docentes Escuela de Psicología:

- **Jade Ortiz.** Psicología Santiago
- **Marcela García Huidobro.** Psicología Santiago
- **Texia Bejer.** Psicología Santiago
- **Cristóbal Guerra.** Psicología Viña del Mar
- **Karolina Fernández.** Psicología Viña del Mar
- **Braulio Bruna.** Psicología Talca

Decana de la Facultad de Ciencias Sociales y Comunicación:

Macarena Lucar

En memoria:

Directora de la Escuela Nacional de
Psicología Dra. Graciela Rozas Caamaño



Índice

Bienvenida

I.- ¿Qué es el programa de bienestar y salud mental (PBSM)?

II.- Pensando en la salud mental (SM) y el bienestar psicológico (BPs) como un proceso integral del ser humano

1. ¿Qué es la salud mental y el bienestar psicológico?
2. Salud mental y nuestro cerebro

III.- Pensando en el estrés - la ansiedad – la depresión

1. ¿Qué es el estrés?
2. ¿Qué es el estrés académico?
3. ¿Me puedo enfermar por estrés?
4. ¿Qué es la ansiedad?
5. ¿La ansiedad puede afectar mis estudios?
6. ¿Qué puedo hacer para manejar el estrés diario y la ansiedad?
7. ¿Qué debo considerar para enfrentar la ansiedad?
8. ¿Se puede manejar una crisis de angustia?
9. ¿A quién acudo si me viene una crisis?
10. ¿Cuándo debo pedir ayuda a un especialista?
11. ¿Qué es la depresión?
12. ¿Cómo sé si estoy cursando una depresión?

IV.- Organización de los estudios y salud mental

1. ¿Cuáles son las estrategias más saludables para organizar mis estudios?
2. ¿Qué hago si no me puedo concentrar?
3. ¿Cómo puedo rendir bien?
4. ¿Qué estrategias de estudio me sirven en estos tiempos?
5. ¿Qué pausas puedo hacer mientras estudio?
6. ¿Qué hago si no puedo dormir?
7. ¿Cómo hago para mantener la esperanza y mantenerme positivo?

Bienvenida

Estimad@ Tomasin@:

Junto con saludar y darte la Bienvenida, te queremos presentar una breve "Guía de Bienestar y Salud Mental" que creemos te puede orientar y acompañar por los distintos momentos que puedas vivir en tu experiencia académica 2023.

Esta Guía ha sido construida en el marco del Programa de Bienestar y Salud Mental de las instituciones Santo Tomás, que nace en el año 2019 como una necesidad de ampliar los apoyos al/la estudiante.

Este Programa, ha transitado de forma flexible en sus temas y formas de apoyar al estudiantado, considerando la pandemia, la tele presencia y la actual vuelta al formato presencial de interacción.

A su vez, esta Guía está construida por un grupo de psicólog@s que trabajamos en la Universidad y que somos parte del Programa que describiremos a continuación. Nuestra intención es generar un espacio de psicoeducación en temas de salud mental entregando conocimiento y estrategias básicas para manejar situaciones de estrés, respuestas ansioso-depresivas, entre otros. Se suma a lo anterior, apoyarte con el manejo de la carga académica y fortalecimiento de recursos afectivos y pensamiento positivo, que sabemos son fundamentales para enfrentar el estrés académico y mejorar los índices de rendimiento.

La Guía está construida a través de preguntas y respuestas. Las preguntas surgen de los propios estudiantes Santo Tomás que consultan en distintos momentos a la Dirección de Asuntos Estudiantiles (DAE) o que han participado del Programa de Bienestar y Salud Mental (PBSM) activamente. Su formato te facilitará su lectura, pues no es necesario que leas toda la guía, si lo que quieres es consultar un tema específico.

Finalmente, te invitamos a cultivar tu salud mental, a apropiarte de estrategias que pueden actuar como un factor de apoyo a tu proceso instruccional y hacer de tu vida académica una mejor vida. La salud no es la simple ausencia de enfermedad, si no que depende de un proceso activo de cada ser humano por aprender a manejar sus emociones, a ser más consciente de sí mismo, a desarrollar buenas relaciones interpersonales, así como aceptar lo que no podemos manejar.

¡BIENVENID@!

Programa de Bienestar y Salud Mental

I.- Programa de bienestar y salud mental estudiantil

El programa se sustenta en la articulación de una serie de unidades institucionales para responder a las necesidades de desarrollo integral de estudiantes de Santo Tomás, considerando dimensiones físicas, cognitivas, socioemocionales y relacionales. El objetivo es la prevención y apoyo en bienestar y salud mental de nuestras/os estudiantes, a través del desarrollo e implementación de diversos servicios como talleres, encuentros o charlas que entregan herramientas relacionadas con autocuidado y bienestar, independiente de la plataforma institucional, carrera o sede donde curse sus estudios. Según la OMS, el bienestar es el estado en el que una persona puede desarrollar sus propias habilidades y hacer frente a factores que pueden perturbarlas. Se trata de un concepto holístico e integral.

Los desafíos de la educación superior implican experimentar una serie de estresores asociados a la adaptación al nuevo contexto educativo, especialmente para estudiantes de 1er año, enfrentando nuevas formas de enseñanza-aprendizaje, y las exigencias del rendimiento académico. A su vez, y con mayor énfasis a partir de los cambios sociales vinculados al estallido social y luego la incertidumbre y temores que trajo consigo la pandemia y las nuevas exigencias de adaptación del confinamiento y más tarde del retorno a la presencialidad, se han incrementado las experiencias y factores de estrés con los que cada estudiante ha debido lidiar. En este contexto, para Santo Tomás se volvió un imperativo el articular y robustecer las acciones que históricamente la Dirección Nacional de Asuntos Estudiantiles (DAE) ha desarrollado como actividades extracurriculares en pos de promover el desarrollo integral de las y los estudiantes y disponibilizar nuevos dispositivos para impulsar su bienestar y salud mental. Desde el año 2019 a la fecha, y bajo la coordinación de la DAE Nacional, los equipos DAE de cada sede, un equipo de especialistas de la Escuela de Psicología de la Facultad de Ciencias Sociales y Comunicaciones, la Dirección de Formación e Identidad (DFI) y equipos de la Facultad de Salud y de Servicio Social de la IPST, han desarrollado actividades en línea y presenciales para responder a los requerimientos del estudiantado bajo las exigencias del escenario actual.

Dentro de las actividades desarrolladas y que conforman el programa de Bienestar y Salud Mental se deben destacar, las múltiples charlas y conversatorios en modalidad en línea, que han buscado abrir espacios de discusión sobre temas de salud mental contingentes a las necesidades de estudiantes en educación superior; talleres sobre los temas de salud mental más requeridos por estudiantes, en distintos formatos, con el objetivo de brindar espacios de entrega de información pero también de entrenamiento en herramientas para el manejo de situaciones que provocan malestar psicológico; entre ellas Mindfulness, una estrategia ampliamente validada por la investigación científica en cuanto a su impacto positivo en el enfrentamiento del estrés psicológico; información en redes sociales y cápsulas sobre salud mental y bienestar socializadas ampliamente; trabajo con grupos específicos de estudiantes y docentes para apoyar el desarrollo de habilidades de autocuidado, enfrentamiento al estrés académico y de situaciones de crisis. Estas actividades se evalúan, renuevan y/o ajustan cada año para mantener su pertinencia, respondiendo a los cambios en los requerimientos de apoyo de la población de estudiantes de Santo Tomás.

II.- ¿Qué es el programa de bienestar y salud mental (PBSM)?

El PBSM se sustenta en la articulación de una serie de unidades institucionales para responder a las necesidades de desarrollo integral de estudiantes de Santo Tomás, considerando dimensiones físicas, cognitivas, socioemocionales y relacionales.

El objetivo del programa es promover la salud mental y el bienestar psicológico del estudiantado, independiente de la plataforma institucional, carrera o sede donde curse sus estudios. Para ello, el PBSM considera como base de su ejecución la definición que hace la Organización Mundial de la Salud (OMS): el bienestar es el estado en el que una persona puede desarrollar sus propias habilidades y hacer frente a factores que pueden perturbarlas. Por lo tanto, se trata de un concepto holístico e integral.

¿Qué sustenta al programa?

Sabemos que los desafíos de la educación superior implican experimentar una serie de estresores asociados a la adaptación al nuevo contexto educativo, especialmente para estudiantes de 1er año que deben enfrentar nuevas formas de enseñanza-aprendizaje, así como responder a las exigencias del rendimiento académico. Sumado a lo anterior debemos reconocer que las exigencias de adaptación a los cambios sociales de los últimos años han incrementado los estresores con los que cada estudiante ha debido lidiar, ya sea por el estallido social (2019), la incertidumbre y temores que trajo consigo la pandemia, junto con las nuevas exigencias de adaptación del confinamiento durante el 2020 y el 2021; y/o el retorno a la presencialidad en el 2022.

Es en este contexto que para Santo Tomás se volvió un imperativo el articular y robustecer las acciones que históricamente la Dirección Nacional de Asuntos Estudiantiles (DAE) ha desarrollado como actividades extracurriculares en pos de promover el desarrollo integral de l@s estudiantes, y poner a disposición nuevos dispositivos para impulsar su bienestar y salud mental.

¿Qué hacemos?

Desde el año 2019 a la fecha, y bajo la coordinación de la DAE Nacional, los equipos DAE de cada sede, un equipo de especialistas de la Escuela de Psicología de la Facultad de Ciencias Sociales y Comunicaciones, la Dirección de Formación e Identidad (DFI) y equipos de la Facultad de Salud y de Servicio Social de la IPST, han desarrollado actividades en línea y presenciales para responder a los requerimientos del estudiantado, bajo las exigencias del escenario actual.

Dentro de las actividades desarrolladas, que conforman el PBSM, se deben destacar: las múltiples charlas y conversatorios en modalidad en línea, que han buscado abrir espacios de discusión sobre temas de salud mental contingentes a las necesidades de estudiantes en educación superior. También se encuentra la ejecución de talleres sobre los temas de salud mental más requeridos por los estudiantes, en distintos formatos, con el objetivo de brindar

espacios de entrega de información, pero también de entrenamiento en herramientas para el manejo de situaciones que provocan malestar psicológico.

Entre los temas más socializados y visitados se encuentra el manejo de la ansiedad, el estrés y la depresión, así mismo, las estrategias más difundidas estos años se basan en las técnicas de Atención Plena que proporciona el Mindfulness, disciplina ampliamente validada por la investigación científica debido a su impacto positivo en el enfrentamiento del estrés psicológico.

Otras actividades, y despliegue del programa, que se han realizado refieren a la psicoeducación a través de redes sociales, cápsulas sobre salud mental y bienestar, las cuales han sido socializadas ampliamente. También nos hemos focalizado en el trabajo con grupos específicos de estudiantes y docentes para apoyar el desarrollo de habilidades de autocuidado, enfrentamiento al estrés académico y situaciones de crisis.

Cabe señalar que todas estas actividades se evalúan, renuevan y/o ajustan cada año para mantener su pertinencia, respondiendo a los cambios en los requerimientos de apoyo de la población de estudiantes de Santo Tomás.

III.- Pensando en la salud mental (SM) y el bienestar psicológico (BPs) como un proceso integral del ser humano.

1. ¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL Y EL BIENESTAR PSICOLÓGICO?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha venido declarando hace más de un par de décadas que la Salud es algo más que la simple ausencia de enfermedad. Con ello, impulsó al área de la Salud Mental (SM, de aquí en adelante) a sostener mayor presencia de forma de no sólo tratar a la población cuando cursa trastornos depresivos, ansiosos o intentos suicidas, entre otros. Si no trabajar para que éstos no se desarrollen; es decir, trabajar en promoción de las fortalezas humanas, y con ello prevenir la incidencia en los grandes problemas de SM.

Esa declaración junto con el desarrollo de la Psicología Positiva y de los recursos personales, así como los avances en neurociencias, permitió abordar y generar una comprensión mucho más amplia de la SM. No obstante, hoy en día las personas aún no la han incorporado completamente en su vocabulario y mucho menos invierten efectivamente en ella.

En estos tiempos parece que la SM es un ideal. Lo malo de eso es que algunas personas lo toman como un imposible y no la cultivan conscientemente. Lo bueno, es que nos hace un llamado a la esperanza del bienestar.

La SM se compone de una gran cantidad de ingredientes que en su conjunto arman el bienestar subjetivo de cada persona. Es decir, la percepción de que la vida es buena y vale la pena vivirla, que uno mismo es valioso, tanto como los demás. Implica por lo tanto sostener buenas redes sociales, la capacidad de mantener buenas relaciones con el entorno, de disfrutar de la vida, de lo que hacemos. Esto no implica que no existan cosas que nos disgusten hacer; la vida completa de felicidad, fácil y sin molestias o esfuerzos no es una realidad asociada a la SM.

De hecho, es fundamental aceptar que la vida sostiene altos y bajos, dolor, pérdidas, cansancio, y que en contraste están los buenos momentos, la alegría, el cariño, el descanso, el no-sufrimiento. En estricto rigor las últimas investigaciones apuntan que como es imposible NO tener estrés, en sí mismo el tema no es el estrés, sino la forma en cómo lo evaluamos y nos enfrentamos a las dificultades de la vida.

Las recomendaciones para esta fórmula es desarrollar y poner en juego estrategias de afrontamiento al estrés que sean efectivas, desarrollar un buen manejo de la emociones y auto regulación afectiva, logrando superar las frustraciones de la vida para seguir adelante. Como dice el antiguo dicho "no es cuántas veces te caes, sino cuántas te levantas". Entonces, parte de los ingredientes son fortalezas personales y sentido de vida que nos permite caminar en la vida.

Se habla, entonces, de:

- Capacidad de desarrollar pensamientos positivos realistas
- Aceptar y definir los límites personales y del otro
- Sentir satisfacción en lo que hacemos, aunque existan días que nos cuesten más
- Saber cuándo perdonarse a sí mismo y cuando exigirse.
- Aprender a escuchar los ritmos biológicos de sueño, de actividad, de las necesidades, y hacer cosas por nosotros mismos.

Para algunas personas incluye el desarrollo de la espiritualidad, de la compasión y de la empatía con otros y consigo mismo; incluye un contacto constante con la naturaleza y nuestros hermanos animales. Para otros implica aceptar el sufrimiento y el dolor como parte de la existencia, integrarlo en nuestra historia, aceptarlo y luego dejarlo ir para tener de esos momentos maravillosos que funcionan como colchón frente a los momentos más duros.

Tener SM es un trabajo continuo de cuidar nuestras relaciones, nuestro cuerpo, nuestras emociones, nuestros niveles de tolerancia y esfuerzo. Es aprender a amar en dignidad. Es un trabajo por conocer sobre cómo funciona nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestro cerebro, implica aprender y practicar estrategias de relajación y/o meditación cuando el mundo se agita, a practicar la responsabilidad sin destruirnos, a diferenciar las conductas violentas de las que no y aprender a sostener comunicaciones no-violentas, a veces implica renuncia, otras la posibilidad de soltar el control excesivo.

En síntesis, la SM es una acción de desarrollo personal. No viene sola. El problema es que nos acordamos de ella cuando hemos desarrollado cuadros depresivos y/o ansiosos entre otros colapsos por estrés y pérdida de motivación o libertad. Hoy, la pandemia y la vuelta a la presencialidad nos ha puesto en un entredicho urgente" ¿Cómo sostener la

SM?" La pregunta que a nosotros nos surge por consiguiente ya la que te invitamos a reflexionar es "¿Cómo definiré mi salud mental y qué haré para cultivarla?".

UNA NOTA PARA APRENDER:

El Bienestar Subjetivo es la percepción que tenemos sobre nuestra vida y lo que nos pasa, suele ser una balanza que permite medir al final del día si la vida que he vivido y si las experiencias que he tenido valen la pena. Es posible tener mucho estrés, incluso estar pasando por un mal momento, pero si tengo una visión de que soy capaz de soportarlo, así como una actitud positiva frente a la vida, mi evaluación de bienestar cargará la balanza hacia lo positivo. Por otra parte, hay personas, que pesé a tener todo lo posible para hacer una evaluación positiva tiende a cargar la balanza hacia el lado negativo.

2.- SALUD MENTAL Y NUESTRO CEREBRO

Nuestro cerebro está construido evolutivamente en tres momentos. Los neurocientíficos hablan del cerebro triúnic que se compone de un cerebro primitivo, llamado reptiliano y que es el que se encarga de todas las funciones no voluntarias que mantienen funcionando nuestro cuerpo. Sobre él se encuentra el cerebro límbico, donde se regulan las emociones; en tanto que la tercera parte es la neocorteza y que nos distingue, pues en ella se desarrolla el pensamiento y el lenguaje hablado.

Estas tres áreas se relacionan entre sí. Es por ello que estímulos externos o pensamientos que nos estresen, o que nos mantengan en un constante estado de alerta, de enojo, depresión, impactan en nuestro cerebro mediando en los procesos de salud y enfermedad.

Se sabe que cuando estamos cursando una situación de estrés liberamos cortisol y el sistema límbico queda en estado de alerta, generando una respuesta de ansiedad. Esta respuesta es "normal", el problema es cuando las personas se ven expuestas a estrés constantemente y nuestro cerebro no logra volver a sus índices normales. En estos casos la SM decae a corto, mediano o largo plazo, dependiendo de los recursos personales de cada individuo. En muchos casos esto puede impactar en el desarrollo de enfermedades médicas y no sólo mentales, ya que la forma en que pensamos y sentimos impacta en nuestro sistema inmune.

Cuidar nuestra SM es cuidar nuestro cerebro. Cuando estamos bien, regulamos nuestras emociones y sostenemos pensamientos positivos, relaciones gratificantes y disfrutamos riéndonos, relajándonos, amando y ejercitándonos, sabemos que liberamos hormonas como la dopamina, la serotonina, la oxitocina, entre otras, que impacta en la salud física como un factor protector de enfermedades.

También sabemos que un bajo cultivo de la buena vida mental y física impacta en los telómeros, que son las terminaciones de los genes. Estos telómeros definen el desgaste genético y por ende la vida de las personas. Aquellos que viven vidas altamente estresantes, con consumo continuo de drogas y alcohol, que desarrollan trastornos ansiosos y depresiones constantes que no se tratan, que son más negativos frente a la vida, que no cuidan su alimentación y actividad física tienen sus telómeros más cortos y por ende su expectativa de vida es menor y de peor calidad. Por otra parte, se ha descubierto que hormonas del amor y la felicidad como la serotonina, dopamina y oxitocina impactan en el desarrollo de la telomerasa, que repara los telómeros. Por ende, el cultivo de la salud mental impacta incluso en nuestros genes modificando nuestra edad biológica y la calidad de ésta en el tiempo.

IV.- Pensando en el estrés - la ansiedad - la depresión

1.- ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

El estrés es un fenómeno multidimensional. Para comprenderlo con más facilidad considere la definición original del estrés, que refiere a la presión que ejerce un material sobre otro. Las personas sostenemos presiones todos los días y de distintas formas. Esa presión es lo que entendemos como "estresor". Existen estresores externos (del ambiente) y estresores internos (como nuestros pensamientos e ideas). La respuesta inicialmente es fisiológica, segregamos cortisol que nos activa a enfrentar la situación o a huir. Esta respuesta trae consigo una activación del sistema límbico con ansiedad. Por eso, frente al estrés podemos reaccionar con ansiedad.

También hay respuestas a nivel cognitivo, como disminución de la concentración, en la atención y la memoria. En casos más agudos las personas pueden verse enlentecidas en su forma de responder a los problemas y procesar la información del medio ambiente o resolver problemas.

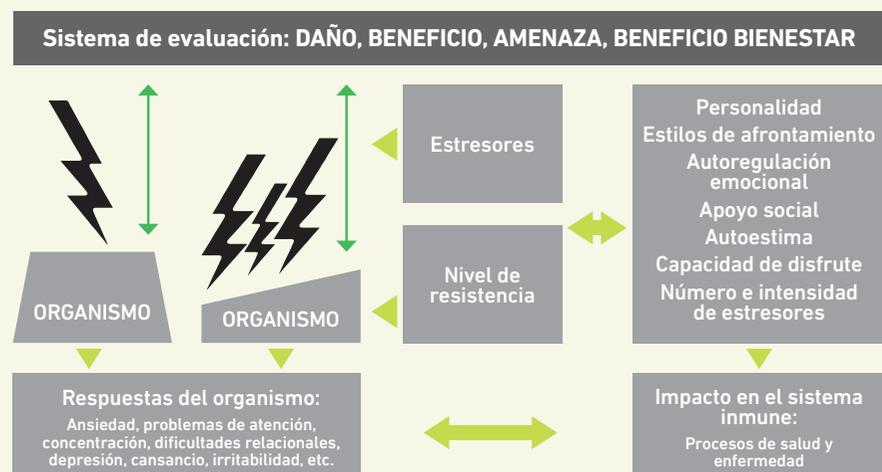
Lo que nos ayuda a sostener y enfrentar los estresores son nuestros recursos personales, como la capacidad de mantener la calma, la rapidez para resolver problemas, pensamientos positivos sobre el mundo, una buena autoestima y la percepción de una buena autoeficacia. Y, sobre todo, nuestra capacidad de tolerar la frustración, la ansiedad y manejar nuestras respuestas afectivas.

Ahora, no todas las personas responden de la misma manera frente a un estresor, esto se debe a que frente a una determinada situación activamos un sistema de evaluación que define si aquello es un desafío, una amenaza, un daño o un beneficio. Esta evaluación depende de nuestras características de personalidad, nuestra historia, creencias, nuestro conocimiento de nosotros mismos, nuestra red de apoyo, entre otras variables.

Puedes ver que el fenómeno del estrés es interaccional, afecta todas las áreas del Ser Humano, y a su vez estas áreas pueden transformarse en factores protectores o de riesgo que llevan al colapso y la enfermedad.

Circuito interaccional del estrés en el organismo

Creado por PS. Jade Ortiz



2.- ¿QUÉ ES EL ESTRÉS ACADÉMICO?

El estrés académico es un tipo de estrés específico donde el estresor refiere a todas las responsabilidades y demandas de la vida académica. Sus repuestas, al igual que el estrés general son de carácter cognitivo, afectivo y conductual. Puede afectar nuestra memoria, capacidad de rendimiento y destaca el nivel de cansancio que puede traer.

La forma de enfrentarlo implica una buena organización previa, dormir adecuadamente y darse espacios de ocio y distracción.

Es importante que tengas en conocimiento que todo estudiante está expuesto al estrés académico, es imposible estudiar sin verse sometido a esta presión. Lo central es aprender a manejarlo, verlo como parte de la vida académica, equilibrarlo con buenas prácticas de estudio, organización y responsabilidad. En este sentido un estudiante que lleva una buena agenda tiende a sufrir menos las secuelas de la presión, que uno que se atrasa constantemente en sus trabajos, que deja sus estudios para última hora, o que no pide ayuda, entre otras malas prácticas.

El estrés académico, además, se puede percibir como mayor cuándo hay otros estresores acompañando a la persona, como: problemas familiares, falta de red de apoyo, discusiones con la pareja, deudas que no se pueden pagar. Este tipo de estrés puede manifestarse de forma más intensa en el estudiante vespertino, debido a que dispone de tiempos más ajustados por sus condiciones laborales y responsabilidades familiares.

Por eso, considera que siempre vas a pasar por estrés académico y que tu actitud frente a él es central para hacerle frente.

3.- ¿ME PUEDO ENFERMAR POR ESTRÉS?

La respuesta es positiva. Cuando no nos damos tiempo para el descanso, el sueño y la desconexión. También se sabe que la falta de estrategias de afrontamiento que ayudan a filtrar lo importante, lo urgente y lo bueno por sobre lo perfecto pueden jugar en contra de nuestra salud.

En estricto rigor los seres humanos estamos sometidos a estrés diariamente. Cuando ello ocurre el organismo se prepara para afrontar la o las situaciones que generan presión y para ello el organismo se prepara entre otras cosas segregando cortisol (lo vimos también en el apartado de salud mental y cerebro). A su vez se activa todo un circuito fisiológico en nuestro cuerpo que incluye todos nuestros sistemas biológicos y el organismo hace una curva de resistencia que luego baja cuando el estresor ha sido enfrentado, volviendo a su estado emocional y biológico base.

El problema viene cuando el nivel de estresores es constante, no baja, no da tregua y el sistema de cortisol que equivale al sistema de alarma del sistema límbico se mantiene en estado de alerta. Entre más tiempo se encuentre en este estado mayor daño al organismo, afectando al sistema inmune ya sea aumentando su actividad o inhibiendo su funcionamiento. En ambos casos es posible desarrollar enfermedades que estaban en nuestra predisposición genética pero que no se habían activado antes, o por falta de defensas podamos adquirir virus y bacterias que en otros momentos nuestro sistema inmune hubiese rechazado.

Ahora bien, muchas personas reportan enfermarse justo cuando no hay estresores, es decir cuando están tranquilos y/o de vacaciones. La respuesta a aquello es qué si se ha estado mucho tiempo con estrés y un sistema de alarma encendido, el cuerpo requiere de un tiempo para recuperar su equilibrio. Ese tiempo se vive como una curva de recuperación que en el momento que comienza a decaer de su pick de mayor estrés, decae tanto como había subido y

luego vuelve al estado normal base. Justo en el proceso de baja es cuando somos caldo de cultivo para enfermarnos e incluso para desarrollar en ese momento crisis de angustia.

Por ello, la recomendación es procurar apagar la alarma del cerebro todos los días, para que el cerebro tenga tiempo de recuperación constante y no termine en una acumulación de cortisol que lleve a enfermedades médicas.

¿Cómo se apaga? Con sueño reparador, descanso, desconexión y espacios de tranquilidad y disfrute.

4.- ¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

La ansiedad es una emoción básica, que se caracteriza por tener un correlato fisiológico. Aparece como una respuesta del cuerpo frente a la interpretación de nuestro cerebro a una amenaza o percepción de peligro. Por ende, el exceso de estrés, pensamientos negativos, así como situaciones complejas de la vida pueden activarla. También es posible que la falta de desarrollo de buenas estrategias de afrontamiento, fatiga y cansancio, así como interpretaciones catastróficas y tendencias excesivas de control puedan activarla.

Especialmente hay que revisar si hay una línea discursiva familiar excesivamente temerosa o agresiva, o vivencias de trauma que pueden haberla activado de forma crónica. En este caso la respuesta ansiosa es aguda y requiere tratamiento.

Fisiológicamente se manifiesta con un patrón de respiración específico que es corto y rápido; con un patrón de musculatura que es tenso, con un aumento de la presión sanguínea. Siendo éstos los más típicos y observables.

Justamente el patrón de respiración corto hace que las personas sin darse cuenta comiencen a acumular más oxígeno del que pueden quemar sus pulmones, y éste se junta en la caja torácica. Imagine una especie de globo inflándose en su pecho. Esta situación provoca la sensación de dolor en el pecho (algunas personas lo manifiestan también como vacío), dificultades para respirar, sensación de mareo, dolor de cabeza, taquicardia, temblores, debilidad, entre otros.

Los dolores musculares aparecen como resultado de la contracción propia de la emoción, ya que nos prepara para la lucha o huida de una amenaza y que en los tiempos de hoy debemos racionalizar antes que actuar. De ahí que muchas personas reporten dolores lumbares, de cuello, de espalda, de rodillas (impacto en las articulaciones), entre otros.

A nivel del pensamiento puede manifestarse con ideas continuas y pesimistas, tendencia a interpretar las cosas de forma negativa y catastrófica. Así mismo, se presenta con la sensación de pérdida de control, incluyendo en algunas personas la idea de que están muy mal, que se están volviendo locas o que tienen una enfermedad de otro tipo. Lo más clásico es la sensación de no control, aumento de la sensación del miedo al miedo y un estado de hiper alerta constante.

En este sentido es fundamental chequear los síntomas para ver si se requiere apoyo profesional.

5.- ¿LA ANSIEDAD PUEDE AFECTAR MIS ESTUDIOS?

Cierto nivel de ansiedad y estrés es necesario para activarnos. Sin embargo, cuando la cuota de estrés y respuesta ansiosa es muy alta o constante ésta definitivamente puede afectar nuestros estudios.

La forma en que nos afecta a nivel del pensamiento es en nuestra capacidad de concentración. Ésta, junto con la

atención, disminuyen notablemente afectando la memoria, ya que no logramos procesar la información que estamos estudiando. También influye en nuestro estado de ánimo global pudiendo afectarnos con menos capacidad para tolerar la frustración y sentirnos menos capaces de lo que realmente somos.

Algunas personas reportan bloquearse, otras indican que se llenan de pensamientos negativos y sentimientos de ineficacia académica, con el correspondiente correlato de baja autoestima. Estos sentimientos y percepciones hacen que frente a una determinada materia me enfrente como si estuviera derrotado en vez de asumir una actitud de desafío y confianza.

Por ello es muy importante manejar estrategias para manejar el estrés y la ansiedad.

6.- ¿QUÉ PUEDO HACER PARA MANEJAR EL ESTRÉS DIARIO Y LA ANSIEDAD?

Para manejar el estrés diariamente, puedes:

- Tomarte el tiempo de disfrutar algo que te guste.
- Tener rutinas combinadas de trabajo, estudio y descanso.
- Organizar el día y las tareas de manera que tengas tiempo lejos del computador.
- Considera un calendario – horario y sostener una rutina más o menos estable en la semana.
- No dejar para mañana lo que puedes hacer hoy.
- Compartir con alguien de manera social.
- Realizar actividad física.
- Apoyarte con una alimentación adecuada para tu organismo y manejar los horarios de estudio con los tipos de comida. Por ejemplo, no comas carbohidratos cuando vayas a estudiar (el carbohidrato ocupa al sistema digestivo y se produce mayor somnolencia en el proceso de deglución).
- Toma las horas correspondientes a las comidas, detente para ello y reposa unos minutos antes de volver a tus actividades. Este ejercicio permite sostener luego mayor concentración.
- Dormir lo necesario para tu ritmo.
- Ser realista respecto de las cargas académicas, laborales, familiares que efectivamente puedas llevar.
- A los problemas que usted puede resolver, busque soluciones. De los que no dependen de usted, no se haga cargo. Es decir, aprenda a poner límites.
- Toma pausas activas: cuando baje la energía y la concentración, tómese 5 minutos para distraerse y estirar su musculatura. Salir de la pantalla. Realizar un ejercicio de respiración y/o elongación. Conversar con alguien. Escuchar una canción que le guste, etc.
- Aprende a avanzar con pequeños pasos o metas. Como dice un viejo adagio: “los elefantes se comen bocado a bocado”, haciendo alusión a lo grande que nos parecen ciertas tareas o metas.
- Aprende a no procrastinar, para ello revisa lo que te cursa ansiedad o pereza, es decir los motivos que te llevan a procrastinar.

7.- ¿QUÉ DEBO CONSIDERAR PARA ENFRENTAR LA ANSIEDAD?

Recuerda que la ansiedad es una respuesta a una situación percibida como amenaza. O también puede ser una respuesta a una demanda de acción (de movernos, de hacer algo).

Como respuesta es una emoción normal, aunque se experimenta de forma desagradable debido a los cambios fisiológicos que implica. Por lo general dura solo un tiempo breve, cumpliendo una especie de curva que llega a un pick de malestar y luego decae. Su función suele ser activar al cuerpo para orientarlo a buscar estrategias de afrontamiento y un nuevo nivel de adaptación (piensa en una presentación o disertación frente a tus profesores). Por lo tanto, es esperable que sientas síntomas psicológicos como nerviosismo, malestar, intranquilidad y expectación, además de señales físicas como taquicardia, sudoración, inquietud y opresión torácica, entre otras. Esto es normal y todo volverá a tu estado habitual cuando termine la situación que provoco este estado.

La forma de manejarla depende de cuán intensa es y de aquello que la active.

Si es una respuesta a una situación normal, esperada, no te preocupes, no les des más importancia de la que tiene ya que pasará una vez que enfrentes o pase la situación que la activó.

Pero si esto no sucede, considera las siguientes sugerencias:

A nivel de las respuestas del cuerpo:

Un aspecto fundamental es manejar tu respiración. Recuerda que el patrón fisiológico de la ansiedad es corto y rápido, lo que genera un exceso de oxigenación. Por ello se requiere principalmente quemar el exceso e ¡¡¡inhalar menos aire!!!

¡Sí! Parece irónico que sintiéndote agitado o hasta ahogado que lo mejor sea meter menos oxígeno a tu cuerpo, pero así es. Para contrarrestar puedes hacer lo siguiente:

- Respira en tiempo, por ejemplo, inhala en 4 tiempos... retiene la respiración 4 segundos y luego exhala en 4 tiempos más.
- Puedes tapar un orificio de tu nariz y respirar 4 veces profundamente solo por la fosa nasal abierta, de manera profunda intentando llevar el aire a tu vientre y no al pecho. Luego lo haces con la otra fosa nasal. Así hasta que te sientas más relajado y con el pecho descomprimido.
- Práctica ejercicios de respiración de relajación guiada, ojalá unos 5 minutos al día, una media hora en la noche antes de dormir. Esto ayuda al cuerpo a que memorice como relajarse y frente a situaciones complejas de activación de ansiedad es más fácil que se conecte con un estado fisiológico de relajación ya que lo entrenaste.
- También puedes practicar breves ejercicios de mindfulness. En este caso te recomendamos primero que entiendas el circuito del mindfulness para que no te desanimes.

A nivel del pensamiento:

Aquí lo principal es detectar las formas en que pensamos y cuáles pensamientos activan nuestra ansiedad. A veces los pensamientos hacen crecer las amenazas reales y las transforman en verdaderos monstruos, siendo que en la realidad es mucho menos la amenaza y la situación es más manejable de lo que pensamos.

En este sentido te recomendamos algunas estrategias que usan los psicólogos cognitivos para tratar estos síntomas:

- Cada vez que generalices (“siempre”, “nunca”, “todos”) pregúntate si es así, o ensaya a decir “en esta ocasión... en este momento...en esta situación”. Es mucho más manejable especificar las situaciones que darle tanta fuerza con una generalización. Además, es mayor la probabilidad de manejar situaciones concretas y de a una que “los siempre, todos, nunca”, etc.
- Si tus pensamientos o narrativas tienden a ir por la línea de catastrofizar o pensar siempre lo peor, como “esto es terrible”, “no lo puedo soportar”, “no se puede manejar”, “terminaré mal”, entre muchos ejemplos, te sugerimos que cada vez que aparezca te preguntes cosas como: “¿es tan terrible”? ¿qué es realmente lo peor que puede pasar?”.
- También puedes transformar estas frases cortas en otras positivas o que induzcan a tu cerebro a buscar soluciones. Por ejemplo: “¿cómo puedo enfrentar esta situación?”, “esto lo puedo soportar como lo he hecho en otras situaciones”, “si me tranquilizó puedo pensar mejor”.
- Pedir ayuda cuando nos vemos sobrepasados, ya sea para resolver un problema o para pensar sobre lo que nos afecta de una manera distinta. Recuerda que dos cabezas piensan mejor que una y nos dan un punto de vista distinto.

Existen muchas técnicas, unas resultan mejor que otras dependiendo del estilo de cada persona. Algunas personas prefieren hacer ejercicio y con ello matan la ansiedad del día, otros prefieren practicar yoga, a otros les sirven las manualidades, leer, conversar, distraerse. Busca y detecta la tuya, practícala más conscientemente y ensaya otras distintas para ver cómo te va.

Si consideras que lo que te sucede no es solo ansiedad, se suma un miedo constante y agudo, es probable que estés en una crisis de angustia, por lo que te recomendamos revises la pregunta que sigue relacionada con crisis de angustia

8.- ¿SE PUEDE MANEJAR UNA CRISIS DE ANGUSTIA?

¡Claro que puedes!

Pero es muy importante identificar si será o no necesario pedir ayuda a alguien más.

Primero, debes identificar si lo que te pasa es o no una crisis de angustia o es un estado de ansiedad (parecido a lo que nos pasa cuando tenemos que hacer una disertación, por ejemplo). Si sientes miedo intenso y sin motivo aparente, dificultad para respirar (como una opresión en el pecho, sensación de desmayo, que tu corazón late más fuerte (taquicardia), que tus manos están húmedas y sientes una sudoración en tu espalda, cuello, pecho, rostro y sientes mareo, es que estas cursando una crisis de pánico.

¿Entonces qué?

Primero, busca un lugar seguro. En muchas ocasiones lo que nos genera la crisis se debe más a lo que ésta pasando en nuestro entorno.

Luego, maneja tu respiración. Es muy intuitivo (por la sensación de ahogo) tomar más aire... pero esto solo empeora la situación. Debes inhalar menos y exhalar más. Cambiaras tu respiración partiendo por hacerla abdominal (te darás cuenta de que por lo general respiramos inflando el pecho y éste se comprime cuándo nuestra respiración es muy rápida y corta). Pondrás tus manos en el vientre y te aseguraras de inhalar inflando el vientre (no el pecho) intentando hacerlo en 4 tiempos (cuenta mientras inhalas, 1, inhalas, 2, inhalas 3, inhalas 4). Sostén la respiración contando otra

vez hasta 4 y luego exhala en 4 tiempos. Repite esto 5 veces, pero, lo más importante: Debes intentar que mientras lo haces, tu mente solo se concentre en la respiración que durara siempre hasta cuatro tiempos. Si piensas en cualquier otra cosa, vuelve a tu respiración.... Siempre vuelve a tu respiración.

Ahora, cuando se está en plena crisis algunas personas no logran realizar este ejercicio, entonces puedes hacer lo siguiente:

- Cubre tu boca y nariz con tus manos como si fuera una mascarilla, si tienes una bolsa de papel a mano sería mucho mejor (JAMÁS DE PLÁSTICO) y respira 10 tiempos en ella, luego suelta y respiras 10 tiempos fuera. Y cuentas las respiraciones. Este ejercicio lo haces hasta que tu cuerpo fisiológicamente comience a descomprimirse.
- Si hay demasiados pensamientos intrusivos alterna la respiración nombrando cosas que ves, es preferible hacerlo en voz alta. Repite cuántas veces sea necesario y cada vez intenta hacerlo más lento.
- Si las crisis son muy intensas, no dudes en consultar un servicio de urgencia para realizar cualquier descarte médico y luego debes pedir ayuda psicológica urgentemente.

9.- ¿A QUIÉN ACUDO SI ME VIENE UNA CRISIS?

Pedir ayuda frente a las crisis de pánico o angustia, siempre es una buena idea. Lo primero siempre es avisarle a quienes sientes cerca o los responsables en tu familia. Pueden ser tus padres, un hermano o familiar cercano que crees que puede entender lo que te ésta pasando. Aún cuando sabemos que para algunas personas es difícil entender estos síntomas. Si sientes que tu familia no entiende bien lo que ésta pasando, acude a tu jefe de carrera o director de escuela. Cuéntale lo que te ésta pasando para que puedan orientarte.

También puedes acudir a la DAE y pedir una hora con un especialista psicólogo que te orientará según tus necesidades.

Recuerda que también puedes asistir a un servicio de urgencias y luego pedir ayuda a un especialista psicólogo y/o psiquiatra.

Si estas en la calle, procura sentarte en algún lugar y/o acercarte a alguien y pedir ayuda.

Si tus crisis son seguidas puedes generar una red de ayuda, por ejemplo, un S.O.S a un amigo@ o familiar, de forma de avisarles por WSP y que ellos te acompañen al menos telefónicamente mientras manejas la crisis.

10.- ¿CUÁNDO DEBO PEDIR AYUDA A UN ESPECIALISTA?

Si las sensaciones que hemos descritos se sienten a diario y además ves que tienes dificultades para dormir (ya sea que te cuesta quedarte dormido, despiertas a media noche y no logras volver a dormirte o despiertas mucho antes de lo que tienes planificado), no logras concentrarte, te cuesta recordar cosas habituales (como números de teléfono que sabes de memoria), no te interesa realizar actividades que antes si te motivaban, se altera tu apetito (en general, como el divertirse, el jugar, el sexo, el deporte), o tienes pensamientos constantes que están presentes siempre y no logras dejar de pensarlos, pide ayuda en tu escuela o consulta en el centro de salud más cercano.

Suma a lo anterior si comienzas a tener crisis de ansiedad y/o angustia, alto nivel de cansancio y sobre todo ya

no puedes desempeñarte cómo antes en tus tareas cotidianas ya que la ansiedad y sus síntomas interfieren tu funcionamiento habitual.

Lo ideal es que no llegues hasta este momento y consultes antes. No obstante, muchas veces no somos totalmente conscientes de lo que nos pasa hasta que nos vemos sobrepasados.

Recuerda que la ansiedad es una respuesta y cuando ésta se manifiesta con tanta frecuencia e intensidad es porque algo la esta desencadenando y manteniendo. Por ende, no basta manejar los síntomas ansiosos, sino que hay que trabajar en aquello que los causan y mantienen.

11.- ¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

Antes que nada, considera que la depresión es una respuesta afectiva a un gran número de situaciones. Si bien los manuales de Psicología y Psiquiatría describen los síntomas, la forma de vivirla de cada persona, así como aquello que la causa y mantiene puede variar. Por ello es por lo que los tratamientos pueden variar.

En estricto rigor los síntomas centrales son la vivencia de una tristeza constante e intensa, acompañada de la pérdida de disfrute de aquello que siempre te ha gustado hacer. También la pérdida de energía para hacer las cosas que siempre has hecho es un indicador importante. Estos síntomas centrales pueden acompañarse de desmotivación, falta de concentración y memoria, sensación de cansancio y fatiga, aumento o pérdida de apetito, alteración del sueño, tendencia a llorar sin aparente motivo, entre otros.

Las depresiones pueden aparecer asociadas a pérdidas, a cansancio excesivo por un estrés prolongado en el tiempo, por cambios significativos en la vida, por predisposición genética, como acoso de recibo de una situación compleja, por exposición a maltrato, entre otras causas.

12.- ¿CÓMO SÉ SI ESTOY CURSANDO UNA DEPRESIÓN?

Es importante que sepas y distingas que la tristeza y la depresión son cosas distintas.

Tener tristeza en algunos momentos es normal, el dolor es parte de la vida. No obstante, si además de sentirte triste, sientes un "vacío" en tu cuerpo... ya no tienes interés en actividades que siempre te gusto hacer; tienes mucho más apetito que el habitual, o, por el contrario, no sientes hambre o tu apetito es mucho menor (al punto que el último mes has subido o bajado al menos 4 kilos).

Sí, además, no puedes dormir o, por el contrario, sientes mucho sueño casi a diario (como si las horas que duermes nunca son suficientes), por lo que te sientes muy cansado durante el día... y por si fuera poco, tienes pensamientos habituales de que esto no va a cambiar (como cuando no hay esperanzas...) y estas más irritable de lo habitual, lo que sumado a todo lo demás, te genera culpa, al punto de sentirte tan mal como para desear no existir... No te desespere, consulta de inmediato con algún profesional de salud mental o pídele ayuda a tu familia o acude a tu jefatura o dirección de escuela en la sede, porque hay tratamientos que te ayudaran a estar mejor.

No olvides que puedes consultar y pedir hora en la DAE de tu establecimiento educacional.

Si prefieres, también puedes pedir apoyo con psiquiatra y psicólogo de forma privada o acorde a tu sistema de salud. Lo importante es que lo hagas y sigas un tratamiento.

V.- Organización de los estudios y salud mental

Realizar estudios superiores siempre implica un nivel de estrés académico. El desafío de estudiar con un ritmo rápido, constante y de una importante carga académica, incluyendo las evaluaciones, suele ser un proceso que requiere de un tiempo de adaptación y de reorganización.

Por otra parte, la reintegración a clases presencial ha sido en sí mismo un desafío para todo@s, y en algunos casos la ansiedad de enfrentar las actividades académicas, así como establecer nuevamente relaciones cara a cara ha generado un extra en la respuesta ansiosa de los estudiantes. Lo bueno, es que el 2022 ya dio un paso adelante en el proceso de la readaptación, por ende, esperamos que el 2023 sea un mejor año en estos términos.

Lo que sí es claro, con o sin pandemia, es que los estudiantes muchas veces no se dan cuenta de sus déficits hasta que comienzan a rendir las primeras evaluaciones. Y entonces el estrés aumenta por la percepción de no lograr manejar la demanda de los estudios.

Para apoyarte en este aspecto, y que no termines colapsando, sintiéndote mal contigo mismo o desertando, es que te queremos dar algunas recomendaciones que puedes tomar y/o adaptar a tu realidad.

1.- ¿CUÁLES SON LAS ESTRATEGIAS MÁS SALUDABLES PARA ORGANIZAR MIS ESTUDIOS?

- **Seguir y/o establecer una rutina:** Esto permite tener espacios diferenciados de descanso, diversión y de estudios. En este sentido es fundamental armarse de un horario y de una rutina, de lo contrario el cerebro se satura y los niveles de ansiedad se elevan con sus subsecuentes consecuencias. Para algunas personas funciona hacer un horario semanal o para cada día, sin que sea algo rígido y generador de ansiedad. Esto les permite tener un orden y poder controlar lo que van haciendo.
- **Crear un espacio de estudio:** Es importante que tengas un lugar tranquilo en donde pueda realizar tus estudios y trabajos. Este espacio debe estar en consonancia con tus posibilidades y necesidades.
Idealmente no estudies en la cama ya que el cerebro conecta la actividad con el lugar y cuando quieras usar la cama para dormir tu cerebro va a relacionar el lugar con estudio o trabajo y va a estar en alerta en vez de predisponerse a descansar.
Lo ideal es salir de la pieza. Puedes usar espacios en tu centro de estudios como la biblioteca, u otro que te acomode.
- **Realizar descansos:** Esto es de suma importancia, para sostener la atención y concentración necesaria en lo que se está estudiando.
Tal y como lo sugerimos en el manejo del estrés, hacer pausas saludables de 5 a 10 minutos en los momentos en que baja la concentración ayuda a despejar nuestro cerebro y luego le es más fácil activarse, ya que ha descansado.
- **Proponerse objetivos diarios:** Esto permite que al final del día, puedas verificar lo que has logrado. Ejemplo: Clases, leer el capítulo X y contestar pregunta 1 del cuestionario.
- **Cultivar la autodisciplina:** esto implica desarrollar fuerza de voluntad para hacer lo que debemos hacer. Una buena forma de empezar es con tareas pequeñas.

También sugerimos cuidar las horas de conexión con las pantallas y redes sociales.

- **Involucrar a la familia:** para solicitarles que te ayuden con las metas propuestas.

2.- ¿QUÉ HAGO SI NO ME PUEDO CONCENTRAR?

Para sostener una buena concentración a la hora de estudiar o realizar trabajos es recomendable estar en un ambiente lo más tranquilo posible, sin distractores ni ruidos dentro de lo posible.

A pesar de ello, toma conciencia de tu estilo de concentración:

A algunas personas les sirve tener música de fondo, por ejemplo.

- Lo ideal es no tener la TV encendida o el celular con WhatsApp activo ya que puedes distraerte constantemente.
- Cuando vas a estudiar es recomendable que el teléfono sea puesto en silencio.
- Es recomendable haber tenido un sueño reparador y de descanso.
- Darse tiempos de descanso cada cierto tiempo. En estos microespacios de 5 minutos a media hora (no más) hacer algo diferente.
- Focalizarse en una materia cada vez: no intentes hacer todo de una vez. Aquí la atención plena es el ejercicio más recomendable. Sí estás haciendo una cosa, dedícate solo a ello. Una cosa a la vez.
- Y si es necesario, es bueno permitirse ir a un ritmo más lento de aprendizaje, ya que no siempre es posible el famoso "cien por cien". No olvides que eres humano y estás aprendiendo a escuchar tus ritmos.
- Es importante lo que te digas antes, durante o después de que estudies. Así, los auto diálogos de ánimo y refuerzo pueden ayudar. Por ejemplo. "con calma puedo lograrlo" "no importa que vaya más lento, igual puedo aprender", "si voy de a poco lo puedo lograr", etc.
- También es importante reconocer en qué momento del día se rinde mejor. Hay personas que funcionan mejor en las noches u otras en las mañanas. Considera ese ritmo de rendimiento y estado de mayor conciencia y frescura mental para sacar el mejor partido a tus estudios.

3.- ¿CÓMO PUEDO RENDIR BIEN?

El rendir bien, no implica hacerlo perfecto. Es más bien hacer "lo mejor posible" dadas las circunstancias personales en un momento determinado. Cuida los extremos de que la perfección a no empeñarse y relajarse demasiado.

En este sentido te invitamos a que te puedas evaluar en distintos momentos y con esa información retroalimentar y mejorar tus procesos personales.

Entonces, el rendir bien depende de la valoración personal que entiendas por buen rendimiento, considerando las circunstancias, lo que puedes manejar, tu humor y estado de ánimo.

Ahora, lo que sabemos es que para rendir bien se requiere un buen nivel de descanso previo. Un estado de ánimo favorable al tipo de actividad en la que se deba rendir.

También el rendimiento puede estar asociado a las metas que cada uno se ponga. Las metas deben ser realistas y ajustarse a los ritmos personales.

Respecto de los trabajos grupales considera lo siguiente para un buen rendimiento:

- a.- Si se dividen y usted solo hace una parte, solo aprenderá esa parte. Lo que no aprendió se acumulará en el tiempo y en los exámenes o ejercicios donde tenga que poner todo lo aprendido en acción, y entonces usted estará en desventaja y rendirá muy poco.**
- b.- Si se dividen se sugiere volver a juntarse y cada uno contar lo que ha leído, estudiado o hecho, de forma que luego todos integren el trabajo. Se sugiere también hacer este ejercicio antes, de forma que se pongan de acuerdo en lo que van a contestar y no en quién lo va a contestar.**

4.- ¿QUÉ ESTRATEGIAS DE ESTUDIO ME SIRVEN EN ESTOS TIEMPOS?

Las estrategias están ligadas inicialmente a los espacios de estudio. Luego de ello se sugiere:

- Si tienes impresora, idealmente imprime algunos textos o artículos que requieras estudiar. Una de las cosas que se extrañan en estos tiempos es la clásica técnica de subrayar. Si no se puede y el texto es tuyo, puedes reemplazarlo usando colores con las funciones del Word.
- Se recomienda que tomes apuntes, use el cuaderno y el lápiz. No se quede sólo pensando en que la clase está grabada y que estudiará escuchando, sino que dispóngase mentalmente a escribir, a realizar esquemas, resúmenes. En una columna o con un lápiz de color diferente puede hacer comentarios sobre la materia o preguntas.
- Cuando estudies textos desde los libros de biblioteca online o lo que bajes de internet, escribe las referencias (nombre del autor, libro o texto) y página(s). Eso te ayudará cuando requieras hacer repasos, trabajos, y optimizará tus tiempos de búsqueda y orden mental.
- En relación con la organización del estudio es CENTRAL considerar lo siguiente:
 - a. Armar un horario efectivo de estudio: separe horario de clases versus las horas que requiere para su trabajo personal. Y disponga su voluntad a ese horario. Pida apoyo si así lo requiere.
 - b. Realice un calendario semanal y cada día ponga objetivos de estudio. Por ejemplo, hoy leeré el capítulo X de la asignatura M, realizaré el resumen. Contestaré una pregunta del cuestionario; revisaré la tarea del aula virtual y responderé el foro, etc. Al final del día haga un check list de las tareas logradas y de las que quedan pendientes.
 - c. Si es del tipo de personas que requiere estudiar con otras personas, comparta espacios de reflexión, preguntas con compañer@s.
 - d. Puede complementar con videos explicativos si lo suyo es más visual.
 - e. Revise qué forma de aprender le resulta más, tal vez usted es más auditivo o visual o kinestésico. Estas claves le ayudarán a potenciar su aprendizaje. Por ejemplo, si tiende a ser más auditivo, escuchar las clases más de una vez, grabarse a si mismo mientras reflexiona o responde una pregunta para volver a escucharse son estrategias interesantes de probar. Si es más visual los esquemas conceptuales, mapas, colores para organizar ideas, videos pueden aportar más. Si hay predominio kinestésico ejercite las tareas, muévase mientras estudia, use pelotas blandas o plastilina en sus manos. Las estrategias son para probarlas y ver qué es lo que a usted le hace sentido.

5.- ¿QUÉ PAUSAS PUEDO HACER MIENTRAS ESTUDIO?

En su horario de estudio recurra a pausas activas, este concepto que se usa especialmente en las organizaciones puede adaptarse bastante bien a los tiempos actuales. La base de ello es que la concentración y rendimiento tienen una curva que va en ascenso, tiene su "PIC" y luego desciende. Justamente cuando usted perciba que su vista se cansa, que ya no se concentra porque el "PIC" pasó, es el momento de la pausa. Se recomienda:

1. Realizar pequeños ejercicios de estiramiento (piernas, brazos, cuello, espalda) que pueden ser en el puesto de estudio o en otro espacio de la casa.
2. Parase a tomar un café o té, mire por la ventana y distraiga su vista saliendo de la pantalla. Algunas personas tienden a usar el celular en estas pausas. Si bien puede ayudar inicialmente, a la larga el exceso de pantallas agota la vista y el cerebro. Por ende, intente que las pausas estén relacionadas con descanso de la pantalla.
3. Converse con alguien.
4. Disponga de algún material que le permita realizar alguna actividad motora: puede ser cualquier manualidad que usted disfrute. No es ponerse proyectos de arte de largo aliento, ni implica ser bueno para ello. Si no que la idea de base es distraerse y activar otras áreas del cerebro en pausas de 5 a 10 minutos para que luego pueda volver a la curva de atención y concentración del estudio o trabajo.
5. Si la jornada de estudio y/o trabajo es larga, las pausas deben tener mayor tiempo, incluyendo la posibilidad de siestas de 15 minutos. Ahora, esto último depende de los ritmos biológicos de cada persona y de si le acomoda o no. Lo que le sirve a una persona no necesariamente le sirve a otra.
6. Dispóngase a probar y vea que estrategia le sirve.
7. Puede poner música y cerrar los ojos durante unos minutos imaginando un lugar que le guste, donde haya tenido una experiencia agradable sensorialmente. Por ejemplo, el día que hacía calor y pudo caminar por la arena húmeda del mar. O el aire tibio de una mañana de sol en el campo, en otoño.
8. Algunas personas usan la meditación, otras, música alegre y bailan. No obstante, la idea de una pausa sana no es activarse demasiado porque no le permite retomar las tareas de estudio rápidamente. Ni relajarse demasiado por lo mismo. Por ende, deben ser mediadores de descanso y distracción que ayuden a volver al ciclo de atención y concentración.

6.- ¿QUÉ HAGO SI NO PUEDO DORMIR?

El insomnio tiene distintas maneras de expresarse.

Puede ser que te cueste conciliar el sueño (no puedes quedarte dormido), puede ser que despiertes a medianoche y no logres o te cueste mucho volver a dormir o puede ser, que te despiertes siempre antes de que lo tengas planificado por tu despertador y la sensación de cansancio o de falta de sueño se mantenga durante el día. Además de estas distinciones, es importante revisar como cuidas la higiene del sueño... ¡Si! Tal como suena. Dormir bien requiere que seamos "limpios" en relación con lo que nuestro organismo necesita para lograr el descanso adecuado. La cantidad de luz antes de dormir, la exposición a pantallas, la actividad física, la cantidad y tipo de comida horas antes de dormir, el tipo de movimientos que realizamos próximos a querer quedarnos dormidos, el uso y abuso de alcohol y otras sustancias, o cosas tan triviales como la altura de nuestras almohadas, todo esto, interfiere de manera importante en nuestra calidad de sueño.

Entonces, por ejemplo, si quieres dormirte a las 23:00 hrs deberías:

- Decidir a qué hora quieres dormirte (en este ejemplo, a las 23:00). Parece obvio, pero no lo es. Resulta muy importante planificar tus horas de sueño, ya que se requiere de varias acciones, al menos con una hora de anticipación, para que nuestro cuerpo esté en condiciones de comenzar su ciclo de sueño.
- Apaga tus pantallas a las 22:00, lo que implica despedirte desde el celular y el computador con tus contactos a las 10:00 pm. Además, deberías organizar tu estudio para que concluya también a las 22:00 hrs... (y el Facebook, Instagram y todo lo demás...)
- Disminuir la exposición a la luz, por ejemplo, atenuándola (puedes colocar solo una lámpara de velador o quedarte con una luz del pasillo o el exterior. Esto ayudara a tu organismo a entender que es momento de reponerse y descansar. Esto es muy importante, sobre todo hoy, ya que nuestro episodio temporal está lleno de luz artificial y nuestro organismo aún no logra adaptarse a esta luz "24/7".
- No realices ejercicio o actividad cardiovascular agitada al menos una hora antes de dormir.
- Una vez que decidas que quieres dormirte comienza a actuar lento. Muévete con detención, tomando consciencia de todos tus movimientos, haciéndolos lentos, con pausas, ¡¡¡¡con quietud... no puedes pretender pasar de 100 a 0!!!!

7.- ¿CÓMO HAGO PARA MANTENER LA ESPERANZA Y MANTENERME POSITIVO?

El desarrollo de pensamiento positivo, pero realista, es de suma importancia. Este tipo de pensamiento se puede desarrollar y está asociado a tener una mejor calidad de vida. Para tener una mente más positiva, hay varias estrategias que puedes utilizar:

- Trata siempre de usar palabras positivas: Es importante entender que las palabras que decimos van creando realidades internas. Así mientras más usemos términos positivos, nuestros pensamientos irán promoviendo una actitud positiva.
- Enfócate en el momento presente: Al hacer esto, tus preocupaciones irán disminuyendo, ya que no te preocuparás por el futuro, sino de resolviendo lo que es cada día.
- Acepta que no todo es perfecto: Aceptar que nadie puede controlar todo lo que hace ni los resultados. Implica renunciar a la perfección. Cambiar el "hacerlo bien" por "hacerlo lo mejor posible"
- Vincúlate con personas que sean positivas: A mayor tiempo que pases con persona que tiene pensamientos y actitud positivas, comenzarás cada vez más a actuar y pensar de manera positiva.
- Contribuye con la comunidad: Ayudar a otros, aunque sea desde un pequeño aporte, te permitirá sentirte bien contigo mismo y a poder verte de manera positiva.
- Se agradecido: Agradece por lo que tienes, por todas las cosas que si hay en tu vida. Esto ayuda a que al enfrentar las dificultades con enfoque más positivo. El agradecer permite que la ira y la frustración se vayan transformando en sentimientos más positivos.
- Medita: Esta estrategia te permitirá generar sentimientos positivos. Hay guías de meditación e incluso aplicaciones para teléfonos celulares que puedes bajar, también hay tutoriales en Línea, etc. Con esto puedes aprender la técnica.



**SANTO[®]
TOMÁS**



**UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
ACREDITADA NIVEL AVANZADO**

4 AÑOS / HASTA MARZO DE 2025
GESTIÓN INSTITUCIONAL / DOCENCIA DE PREGRADO

**INSTITUTO PROFESIONAL SANTO TOMÁS
ACREDITADO NIVEL AVANZADO**

5 AÑOS / HASTA ENERO DE 2026
GESTIÓN INSTITUCIONAL / DOCENCIA DE PREGRADO

**CENTRO DE FORMACIÓN TÉCNICA SANTO TOMÁS
ACREDITADO**

5 AÑOS / DESDE DIC. DE 2019 HASTA DIC. DE 2024
GESTIÓN INSTITUCIONAL / DOCENCIA DE PREGRADO