UNIVERSIDAD LIBRE
Vigilada Mineducación

CAMINANDO EN LA EXCELENCIA
REACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
MULTICAMPUS 2021-2027
ALTA CALIDAD
Resolución MEN n.º 015865 (25-08-2021)

Bienestar Universitario
Porque tu cuerpo, mente y alma importan

GUÍA PSICOLÓGICA PARA AFRONTAR DIFICULTADES

#PorqueTuValesViveLaVida

Bienestar Universitario – Área de Desarrollo Humano, y Área de Permanencia y Graduación con Calidad

¿QUÉ VAMOS A APRENDER?

Herramientas para afrontar situaciones que generen malestar emocional, cómo mantener una salud mental equilibrada, estrategias de resolución de problemas, mecanismos de afrontamiento, así como disminuir los niveles de ansiedad y estrés.

Sabemos que será de gran utilidad, es un material diseñado especialmente para ti por las profesionales del Área de Desarrollo Humano de Bienestar Institucional.

¿QUÉ ES EL MALESTAR EMOCIONAL?

Es un factor psicológico asociado a sensaciones subjetivas que pueden surgir por preocupaciones cotidianas, generando emociones y sentimientos como tristeza, desesperanza, aflicción, angustia, entre otros; los cuales afectan el desarrollo de las actividades cotidianas.

“Ser consciente de uno mismo significa ser consciente de nuestros estados de ánimo y de los pensamientos que tenemos acerca de esos estados de ánimo”.

Daniel Goleman

¿CUÁLES SITUACIONES PUEDEN GENERAR MALESTAR EMOCIONAL?

CONOCE LOS SÍNTOMAS

- Insomnio
- Incertidumbre
- Hiperventilación
- Sensación de asfixia
- Agotamiento emocional
- Falta de concentración
- Falta de control de impulsos y agresividad
- Cambios en el estado de ánimo recurrentes

LO QUE PUEDES HACER PARA AFRONTAR LAS DIFICULTADES

RED DE APOYO

Establece tu propia red de apoyo, esta puede estar integrada por personas cercanas a ti: tu familia, tus amigos, un médico, tu psicólogo, consejero, un vecino, entre otros.

La idea de una red de apoyo es que si sientes un malestar significativo puedas acercarte con estas personas, quienes podrán acompañarte y generar tranquilidad y minimizar tu malestar emocional.

CREA UNA RUTINA

Generar un cronograma de actividades permite distribuir el tiempo de tal manera que las emociones no se centren en el evento que genera los síntomas. No se trata de evadir la situación, es prestar atención, analizar, buscar alternativas de solución y regular las emociones.

Puedes incluir en el cronograma ejercicio físico y otras actividades que no hagan parte de las rutinas normales, así que prográmate con actividades de bienestar institucional.

Organizar un plan diario de actividades te permitirá enfocarte en el logro de tus objetivos, evitando distracciones y afrontando cada nuevo día con motivación y entusiasmo. No se trata de una lista de intenciones, sino de acciones concretas a desarrollar, dando prioridad a lo más importante y estableciendo horarios para ejecución.

¿Qué tal si ahora haces una rutina?

7:00		2:00	
8:00		3:00	
9:00		4:00	
10:00		5:00	
11:00		6:00	
12:00			

¿CÓMO FORTALECER TU SISTEMA EMOCIONAL?

ALIMÉNTATE SANAMENTE

- Alimentarse sanamente minimiza los síntomas, dado que algunos alimentos por su composición y consumo en exceso son perjudiciales tanto para el sistema digestivo como para la regulación emocional. Evita las bebidas oscuras, gaseosas, alimentos, fritos, exceso de harinas, alimentos procesados y altos niveles de azúcar. Procura tomar mínimo 7 vasos de agua al día y seguir indicaciones por parte de tu médico tratante.

EJERCÌTATE

- Realizar actividad física, trae grandes beneficios para nuestro sistema mental, mejora el estado de ánimo, los procesos de memoria, concentración, atención y aprendizaje, reduce el estrés, mejora la autoestima, fortalece las relaciones sociales, previene el deterioro cognitivo y aumenta la productividad.

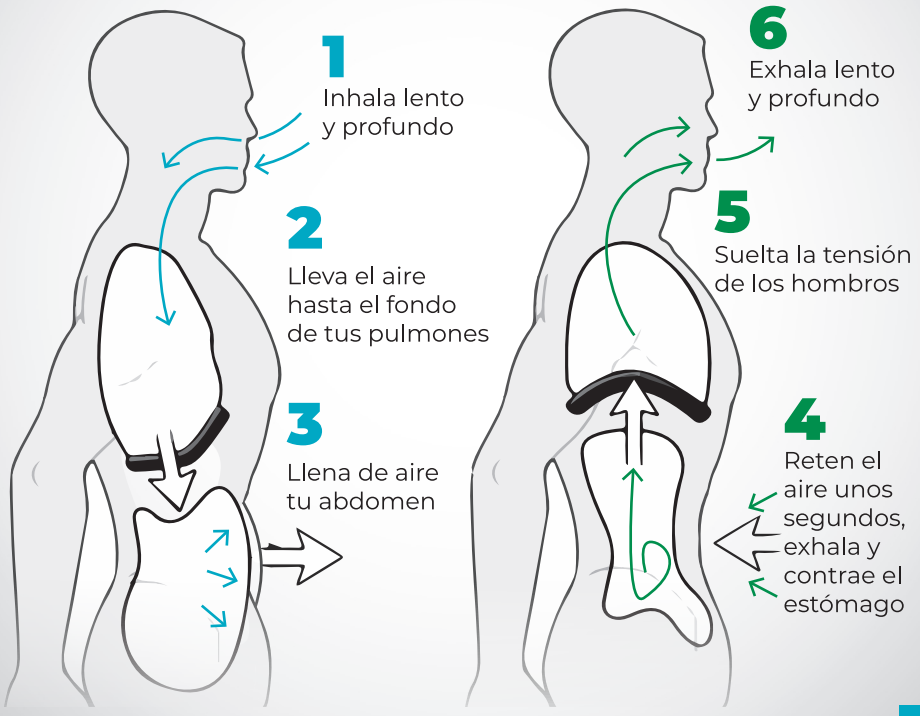
DUERME

- Tener un sueño reparador mejora el estado emocional: realizar ejercicios de respiración y escuchar música relajante permite conciliar el sueño de forma rápida y placentera.
- Te recomendamos establecer una rutina antes de dormir, por ejemplo: establecer la misma hora más o menos para acostarse, tomarse un vaso de leche caliente, lavarse los dientes, ponerse la pijama y leer 20 minutos aproximadamente.
- Ten en cuenta cenar alimentos ligeros dos horas antes de acostarte.
- La cama es tu lugar de descanso, por ende, utiliza tu cama para dormir, no te quedes allí todo el día.

«La vida no se mide por el número de respiraciones, sino por cuantas cosas te quitan la respiración».

MAYA ANGELOU

Respiración *Diafragmática*



- Recuerda que la respiración profunda y adecuada tiene muchos beneficios para la salud, que ayudan a mantener el buen humor y también a rendir al máximo.

¿Y POR QUÉ TODOS HABLAN DEL ESTRÉS?

El estrés es la respuesta que tiene nuestro cuerpo ante situaciones de huida y riesgo; generalmente el estrés se activa para ayudarte a tener un buen desempeño bajo presión, así como para estar a la altura de un desafío y de hacerlo en estado de alerta, concentrado y fuerte.

Pero… ¡ten cuidado! cuando estamos sometidos a estrés, este provoca aceleración cardíaca, te sientes cansado y abrumado, desgastas tu salud física y mental.

Te dejamos varios links para que pongas en práctica la respiración consiente…

https://www.youtube.com/watch?v=dTF6hDICVB0
https://www.youtube.com/watch?v=EkbM5EfFyME
https://www.youtube.com/watch?v=DyTx6iPKTr0

¿CÓMO CONTROLARLO?

Inicia identificando las fuentes que generan el estrés, autoevalúa tus hábitos, actitudes y en ocasiones excusas, reflexiona y escribe en una agenda o cuaderno las siguientes preguntas, donde puedas realizar los apuntes que hagan referencia a tus diferentes situaciones de estrés así:

Fecha y hora

¿Qué me causó estrés?

¿Si calificara mi estrés de 1 a 10 en qué número estaría?

¿Cómo me siento?

¿Físicamente mi cuerpo cómo está?

¿Qué reacción tuve?

¿Cómo voy a controlar mi estrés?

DESCONÉCTATE

Cuando sientas que te gana el estrés, ¡desconéctate!

- Ve a un lugar donde te sientas cómodo y tranquilo, apaga las luces, cierra tus ojos y respira lentamente.
- No intentes recordar lo que te causo esa situación, simplemente imagina un lugar que te agrade mucho y dirígete mentalmente hasta allí.
- Disfruta de la sensación que te producen las cosas placenteras y las situaciones que te agradan.
- Cuando sientas que todo vuelve a la calma, abre tus ojos lentamente y toma un respiro profundo para continuar con tus actividades.
- No trates de controlar lo incontrolable, comparte tus sentimientos, evita los resentimientos y libérate de la energía negativa.

LOS 10 MOTIVOS DE MI SONRISA

Activar las emociones positivas a través de la sonrisa te permitirá no solo disminuir tu nivel de estrés, sino mantener una buena actitud frente a las adversidades. El buen humor nos aleja de pensamientos poco constructivos, mejorando la toma de decisiones para la solución de conflictos, además te ayudará a fortalecer el sistema inmunológico y aumentará la oxigenación de la sangre. Para mejorar tu estado de ánimo, al finalizar el día, escribe 10 motivos que te hicieron sonreír. ¿Sabías que nuestro cerebro registra las cosas negativas e ignora las situaciones positivas? Es por eso que, a medida que hagamos este ejercicio como parte de nuestra rutina, nuestro cerebro será más objetivo y tu percepción de la realidad cambiará.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

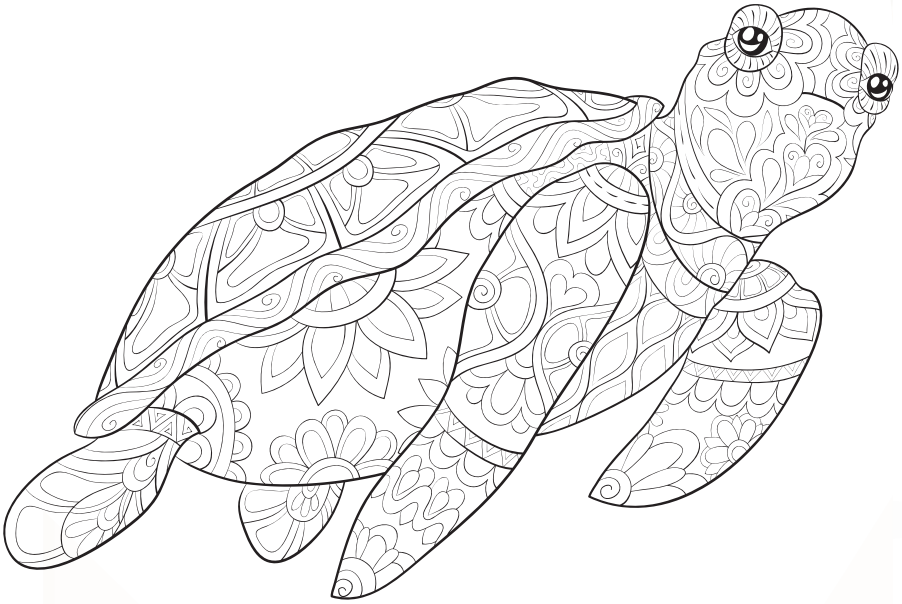
10

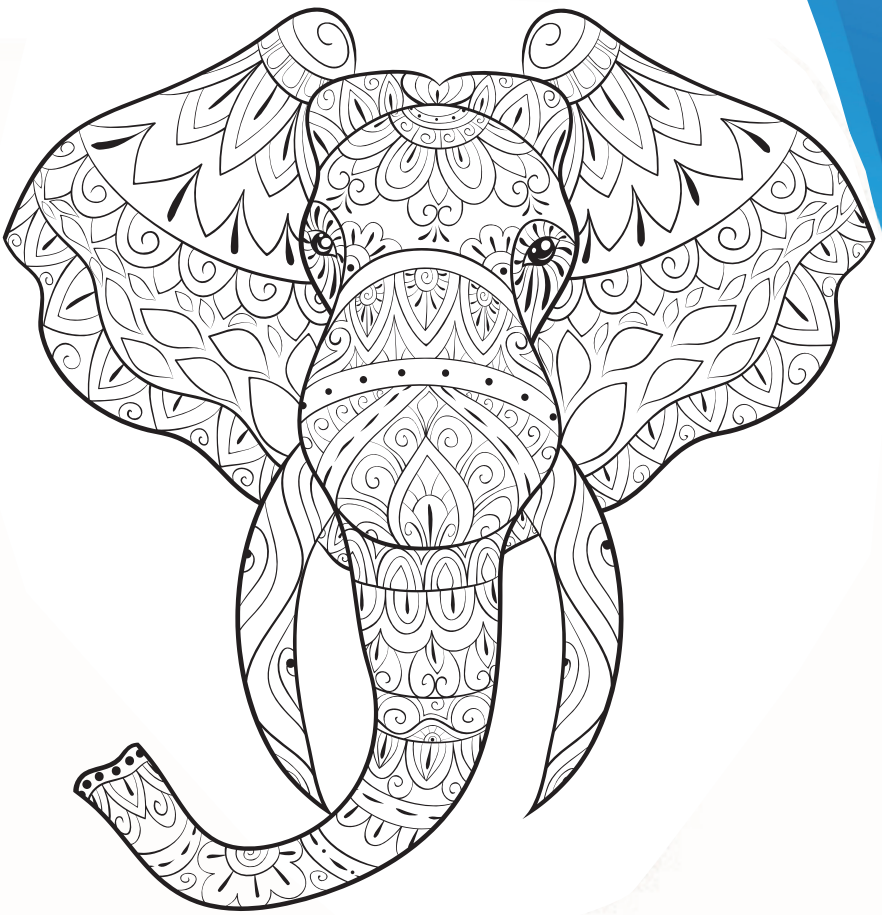
“La mejor arma contra el estrés es la habilidad para elegir un pensamiento sobre otro”.

William James

COLOREA Y RELÁJATE

Colorea las siguientes mandalas y mientras lo haces piensa en las cosas que mejor te hacen sentir, utiliza tus colores favoritos.





RECUERDA

- Motívate a expresar lo que te sucede
- Habla con alguien que te inspire confianza
- Las cosas siempre pueden mejorar, no estás solo(a)
- Siempre habrá un motivo por qué sonreír
- Hay muchas fortalezas en ti
- Siempre encontrarás alguien que te de la mano

NO OLVIDES

- La actitud que se tiene de sí mismo influye positivamente en el alcance de logros
  y metas, podrás conseguir todo lo que te propongas y te relacionarás mejor con tu entorno.

- La vida es una oportunidad y a su vez una responsabilidad, implica asumir compromisos y estar dispuestos a aprender, compartir y aceptar a las personas que nos rodean, así como perdonar y valorar los detalles de la vida cotidiana.

No desfallezcas.

BUSCA AYUDA SI

- Te sientes emocionalmente desbordado
- Presentas malestar emocional y físico altamente significativo
- Si tus pensamientos se llenan de ideas fatalistas o negativas
- Si no logras conseguir la calma.

En Bienestar Universitario nuestros profesionales del Área de Desarrollo Humano te podrán brindar orientación para afrontar dificultades:

Campus El Bosque Popular:

Dra. Luisa F. Gómez
Correo-e: lusia.gomez@unilibre.edu.co.
Dra. Paola Gutiérrez
Correo-e: jeimmy.gutierrez@unilibre.edu.co.

Campus La Candelaria:

Dra. Jenny Rodríguez
Correo-e: jenny.rodriguez@unilibre.edu.co.
Dr. Andrés F. González
Correo-e: andres.gonzalez@unilibre.edu.co.

Porque tú cuentas… Marca la diferencia