

A large, light blue graphic in the top left corner, resembling a stylized brain or a hand holding a brain, with a white brain-like shape inside.

Manual de Autocuidado

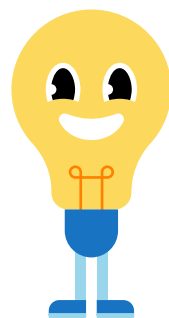
DEPARTAMENTO DE
SALUD MENTAL ESTUDIANTIL **udp**
DIRECCIÓN DE ASUNTOS ESTUDIANTILES



La Dirección de Asuntos Estudiantiles, a través del Departamento de Salud Mental ponen a tu disposición el primer manual de autocuidado para estudiantes de la Universidad Diego Portales.

El presente manual presenta algunas estrategias que pueden ser útiles para mantenerte saludable tanto en el ámbito físico, como en el psicológico, además de entregar herramientas para sobrellevar situaciones desfavorables o estresantes, permitiéndote encontrar el equilibrio en esta etapa de nuestras vidas, logrando así cumplir tus objetivos personales y tener un mejor rendimiento en cuanto a las exigencias académicas.

¡Hola! Te acompañaré mientras descubres qué es el **autocuidado**, y cómo puedes promoverlo e incorporarlo en tu vida.

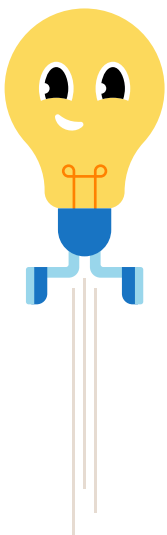


¿Qué es el **autocuidado**?

Conocer sobre autocuidado es un aspecto relevante, que puede ser muy útil a lo largo de nuestra vida, especialmente en el contexto universitario, donde pueden experimentarse muchos cambios y exigencias que pueden ser nuevas para ti, lo cual puede ser muy desgastante y estresante.

Podemos entender el autocuidado como las distintas prácticas, hábitos y conductas que tenemos para conservar o mejorar nuestra salud física, mental, emocional y espiritual.

El autocuidado puede tomar tantas formas como personas existen. Las maneras de autocuidarte depende de tus gustos, tu estilo de vida, tus posibilidades y de lo que te haga sentido



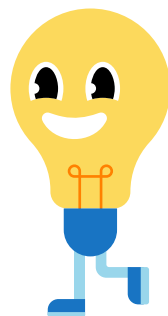
¿Cómo nos damos cuenta de que necesitamos trabajar en nuestro autocuidado?

En nuestra vida cotidiana, nos enfrentamos a diversas situaciones que pueden afectar nuestro bienestar y poner en riesgo nuestro autocuidado. Estas situaciones pueden surgir en diferentes momentos y contextos, y es importante reconocer cómo impactan en nuestra salud física, mental y emocional. Al tomar conciencia de estas situaciones, podemos tomar medidas para proteger y fortalecer nuestro autocuidado.

En particular, existen tres situaciones comunes que pueden afectar significativamente nuestro bienestar: el estrés, el abuso de sustancias y el duelo. Cada una de estas situaciones presenta desafíos únicos que requieren atención y cuidado especial.

A continuación verás algunos de los síntomas típicos del estrés. Identificar estas señales te puede ayudar a cuidar tu salud física y mental.

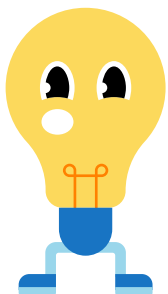
Alteraciones del sueño	Tensión y dolor corporal, por ejemplo, dolores de cabeza, espalda y/o estómago recurrentes	Sentimientos recurrentes de tristeza, culpa, irritabilidad, ansiedad o frustración
Desórdenes alimenticios	Cambios de ánimo intensos y marcados	Aislamiento
Baja motivación académica	Conflictos familiares e interpersonales recurrentes	Cansancio recurrente



Factores protectores y de riesgo

Existen diversos factores que pueden influir en el autocuidado en nuestra etapa universitaria, y que pueden facilitar o dificultar el que realicemos conductas de autocuidado. A estos factores les llamaremos: Factores protectores y de riesgo.

FACTORES PROTECTORES	FACTORES DE RIESGO
Tener una autoestima equilibrada	Baja autoestima
Contar con redes de apoyo	Falta de redes de apoyo
Tener una actitud positiva	Actitud negativa
Establecer metas y objetivos realistas	Consumo problemático de sustancias como alcohol y drogas
Practicar algún tipo de actividad física	Llevar un estilo de vida sedentario y poco saludable.
Realizar algún hobby o pertenecer a alguna agrupación	Problemas familiares
Alimentarnos y dormir de manera adecuada	Exceso de estrés
Reconocimiento y expresión de las propias emociones	Dificultades de salud física o mental
Estabilidad socioeconómica	Problemas económicos



¿Cuáles de estos factores protectores y de riesgo reconozco en mi vida? ¿Cómo puedo aumentar mis factores protectores? ¿Cómo puedo disminuir mis factores de riesgo?

Practicando el autocuidado

El autocuidado puede tener muchas formas y posibilidades, pero tienen algo en común, y es que todas ellas promueven tu salud mental y física. A modo general podemos decir que existen dos formas de autocuidado:

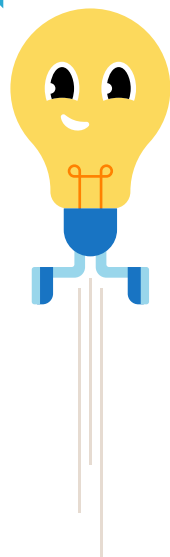
PSICOSOCIALES	FÍSICOS
<p>Son las formas de autocuidado enfocadas en cuidar aspectos psicológicos, sociales y emocionales, tales como técnicas de relajación, resolución de conflictos, actividades grupales, entre otras.</p>	<p>Son las formas de autocuidado enfocadas en el cuidado del cuerpo, tales como hábitos de sueño, alimentación y actividad física. Tienen una enorme influencia en nuestra calidad de vida.</p>

Te invito a revisar algunas herramientas para periodos de estrés y sentirte con mayor calma y bienestar.

A continuación, verás algunas prácticas de autocuidado psicosociales que te pueden servir de guía si no sabes cómo, o por donde comenzar.

Mentalización y conciencia del cuerpo

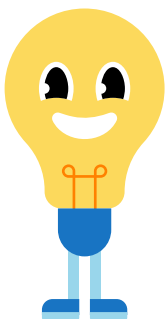
Una de las prácticas que puedes realizar para tener mayor consciencia de ti, es la **ATENCIÓN PLENA O MINDFULNESS**. La atención plena es una gran herramienta, que es utilizada desde hace miles de años para prestar atención de manera consciente, con amabilidad y sin juzgar el momento presente, lo cual tiene muchos beneficios para ti, como ayudarte en tu regulación emocional y a tomar contacto con tus pensamientos y emociones, sin abrumarte por estos.



Dentro de la atención plena existe una práctica llamada “Escaneo Corporal”, la cual te invita a prestar atención a las distintas partes del cuerpo, desde la cabeza hasta los pies, aumentando tu consciencia corporal. A continuación, te presento esta práctica.

Escaneo Corporal

1. Acuéstate en una posición cómoda, vas a comenzar a concentrarte y a llevar toda tu atención a la respiración. Si tu mente se distrae, no hay problema, simplemente vuelve a enfocarte en tu respiración, no te juzgues por perder la concentración, solo regresa las veces que sea necesario, que esto no signifique una lucha.
2. Una vez logres concentrarte en la respiración, lleva la atención a la parte superior de tu cabeza, siente cualquier tensión en esta área y suéltala, imagina que se va volando como una mariposa, sentimos como se relaja esa parte del cuerpo. Luego continúa bajando por el cuerpo, pasamos por nuestra cara, cuello, hombros espalda, pecho, abdomen, piernas, pies.
3. Cuando encuentres una zona de tensión o molesta, trata de relajarla a través de respiraciones profundas: inhalas la tensión, exhalas liberando el dolor, tensión, molestia.
4. Cuando estés en la última parte de tu cuerpo, vuelca nuevamente la atención a tu respiración y tomate un tiempo para sentir calma en tu cuerpo
5. Puedes volver de a poco a concentrarte en tu entorno y responde a las siguientes preguntas ¿Cómo te sientes después de esta práctica? ¿Puedes notar alguna diferencia a como estabas antes de realizarla?



Mapa de las emociones
¡Pinta la siguiente imagen!



Ejercicio: Mapa de la emociones

Este ejercicio es una poderosa herramienta para tomar conciencia de cómo nuestras emociones se manifiestan físicamente.

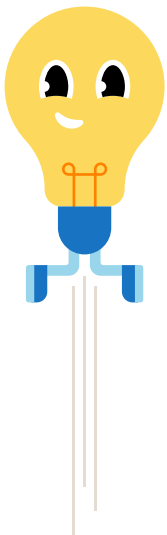


- RABIA
- CARIÑO
- PENA
- MIEDO
- VERGÜENZA
- ALEGRÍA

1. Lleva tu atención a tu cuerpo. Explora cómo te sientes en este momento. Observa si hay alguna tensión, sensación de ligereza o cualquier otra manifestación física.
2. A continuación, piensa en una emoción específica. Puede ser alegría, tristeza, ira, miedo o cualquier otra emoción que desees explorar. Permítete sentir esa emoción en tu interior.
3. Marca en ese mapa las áreas específicas donde sientes las sensaciones relacionadas con esa emoción en particular.
4. Una vez que hayas identificado y marcado esas áreas en el mapa, tómate un momento para reflexionar sobre lo que has descubierto. ¿Cómo te sientes al ver cómo tu emoción se manifiesta en tu cuerpo?

Recuerda, la regulación emocional es una habilidad que se puede aprender y desarrollar a lo largo del tiempo. Dedicar tiempo a explorar diferentes técnicas y encontrar las que mejor se adapten a ti.

Este ejercicio es personal y cada persona puede experimentar y percibir las emociones de manera diferente. No hay respuestas correctas o incorrectas, simplemente se trata de explorar y conectar con tus propias experiencias.



Prácticas Físicas

Cuando nos referimos a prácticas de autocuidado, no podemos olvidar la parte física, en este ámbito tenemos cuatro pilares a mencionar: la alimentación, a la actividad física, hábitos del sueño y recreación. A continuación, te mostraré algunas prácticas relacionadas con el ámbito físico que pueden ayudarnos con el autocuidado diario.

Alimentación

Es fundamental comprender la importancia del autocuidado de nuestra alimentación, especialmente durante la etapa universitaria. La manera en que nos alimentamos tiene un impacto significativo en nuestra salud física, mental y emocional, así como en nuestro rendimiento académico.

Durante la universidad, es común que nos enfrentemos a múltiples demandas y responsabilidades, lo que puede llevarnos a descuidar nuestra alimentación. Los horarios ajustados, las largas jornadas de estudio y las tentaciones de la comida rápida pueden hacer que optemos por opciones poco saludables y desequilibradas.

Sin embargo, una alimentación adecuada y balanceada es clave para mantener niveles óptimos de energía, concentración y bienestar en general. Una dieta equilibrada nos proporciona los nutrientes esenciales necesarios para el funcionamiento óptimo de nuestro cerebro y cuerpo.

Además, una buena alimentación puede ayudarnos a reducir el estrés y mejorar nuestro estado de ánimo. El consumo regular de alimentos nutritivos y la hidratación adecuada pueden tener un impacto positivo en nuestra salud mental, ayudándonos a gestionar mejor el estrés y promoviendo una mayor claridad mental.

El primer paso para el autocuidado de nuestra alimentación en el ámbito universitario es tomar conciencia de nuestras elecciones alimentarias. Observar qué tipos de alimentos consumimos con mayor frecuencia y cómo nos hacen sentir física y emocionalmente puede ser un punto de partida importante.

A partir de ahí, podemos buscar estrategias para mejorar nuestra alimentación. Establecer horarios regulares de comidas, planificar y preparar comidas saludables con anticipación, incluir una variedad de frutas, verduras, proteínas magras y granos enteros en nuestra dieta, y limitar el consumo de alimentos procesados y bebidas azucaradas son algunas recomendaciones clave.

A continuación te presentamos, en colaboración con el Programa de Vida Saludable de DAE, el “plato de Harvard”, el cual nos aporta información sobre cómo preparar un plato saludable y balanceado:

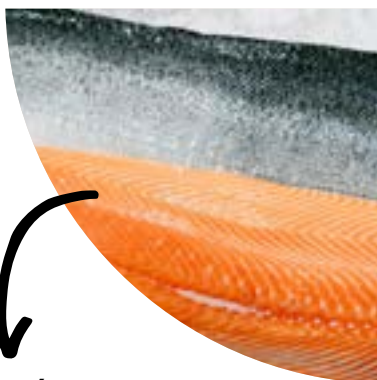
Cereales

Mejor integrales



Proteínas

Pescado, carne de ave y legumbres
de preferencia



Frutas y verduras

¡De todos los colores!



Actividad física

La actividad física desempeña un papel fundamental en nuestro bienestar emocional y mental. Mantenerse activo(a) no solo beneficia nuestra salud física, sino que también tiene un impacto positivo en nuestro estado de ánimo, niveles de estrés y capacidad para hacer frente a los desafíos diarios. En el contexto universitario, donde el estrés y las demandas académicas pueden ser altas, la actividad física se convierte en una herramienta invaluable para cuidar nuestra salud integral.

Cuando nos comprometemos con una rutina regular de actividad física, experimentamos numerosos beneficios psicológicos. El ejercicio libera endorfinas, sustancias químicas naturales que generan una sensación de bienestar y reducen el estrés. Además, mejora la calidad del sueño, aumenta la autoestima y la confianza en uno mismo, y promueve una mayor concentración y claridad mental.

La actividad física también nos brinda la oportunidad de desconectar de las preocupaciones y distracciones cotidianas. Al enfocarnos en nuestro cuerpo y en el movimiento, podemos aliviar la tensión acumulada y renovar nuestra energía. Además, el ejercicio regular nos ayuda a desarrollar la resiliencia mental y fortalecer nuestra capacidad de afrontamiento, lo que nos ayuda a manejar de manera más efectiva los desafíos y presiones académicas.

Es importante tener en cuenta que la actividad física no tiene que implicar una rutina extenuante o largas horas en el gimnasio. Encontrar una actividad que disfrutemos y que se ajuste a nuestro estilo de vida es fundamental. Puede ser caminar al aire libre, practicar deportes, bailar, hacer yoga o cualquier otra forma de ejercicio que nos resulte agradable. La clave está en encontrar algo que nos motive y nos haga sentir bien.

Incorporar la actividad física en nuestra vida universitaria puede parecer un desafío, especialmente cuando el tiempo y las responsabilidades son limitados.

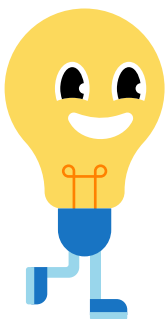
Sin embargo, pequeños cambios pueden marcar la diferencia.

Algunos ejemplos pueden ser:

1. Puedes aprovechar los descansos entre clases para dar un paseo.
2. Utilizar las escaleras en lugar del ascensor.
3. Participar en actividades deportivas universitarias.
4. Utilizar aplicaciones o programas en línea que ofrecen ejercicios.

Recuerda que cada paso hacia una vida más activa cuenta. No se trata de buscar la perfección, sino de encontrar un equilibrio que funcione para ti. Escucha a tu cuerpo, establece metas realistas y disfruta del proceso de moverte y cuidar de ti mismo(a).

¡Anímate a moverte y descubre los beneficios transformadores que la actividad física puede tener en tu bienestar!



Hábitos de sueño

Los hábitos del sueño desempeñan un papel fundamental en nuestra salud y bienestar general. La calidad y cantidad de sueño que obtenemos afecta nuestra capacidad de concentración, rendimiento académico, estado de ánimo y salud en general. En el ámbito universitario, donde el estrés y las demandas académicas pueden ser altas, cultivar buenos hábitos del sueño es esencial para garantizar un descanso reparador y un óptimo funcionamiento durante el día.

Algo que te puede ayudar mucho a la hora de dormir es mantener una buena higiene del sueño, esta se refiere a una serie de prácticas y hábitos que favorecen un sueño saludable y reparador. Estas prácticas son fundamentales para promover un descanso adecuado y garantizar un estado de salud óptimo. La higiene del sueño abarca desde establecer una rutina regular de sueño hasta crear un ambiente propicio para descansar, evitando actividades que puedan interferir con la calidad del sueño.

Una buena higiene del sueño implica seguir una serie de recomendaciones que te permitirán optimizar la calidad y cantidad de tu sueño.

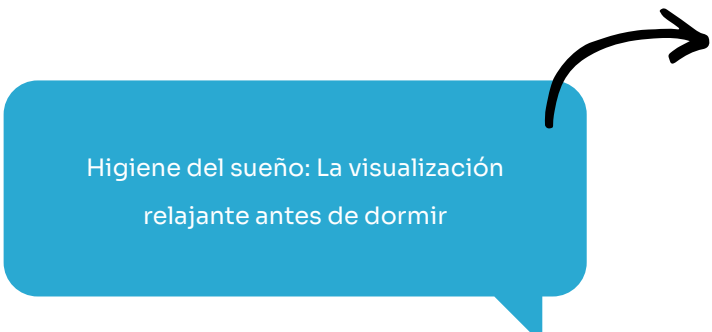
Algunas de estas recomendaciones incluyen:

- 1. Establecer un horario regular de sueño:** Intenta acostarte y levantarte a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana. Esto ayuda a regularizar tu ritmo circadiano, el reloj interno de tu cuerpo, y facilita la conciliación del sueño.
- 2. Crear un ambiente propicio para el sueño:** Asegúrate de que tu entorno de sueño sea tranquilo, oscuro y fresco. Utiliza cortinas opacas o antifaz para bloquear la luz, tapones para los oídos si hay ruidos molestos y ajusta la temperatura de la habitación a un nivel confortable.
- 3. Evitar estimulantes antes de dormir:** Limita el consumo de cafeína, alcohol y nicotina, ya que pueden interferir con la calidad del sueño. Además, evita comer comidas pesa-

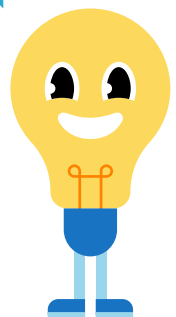
das o picantes antes de acostarte, ya que pueden causar malestar digestivo y dificultar el sueño.

- 4. Limitar la exposición a pantallas antes de dormir:** La luz azul emitida por dispositivos electrónicos como teléfonos, tabletas y computadoras puede suprimir la producción de melatonina, la hormona del sueño. Intenta apagar estos dispositivos al menos una hora antes de acostarte.
- 5. Practicar técnicas de relajación:** Incorpora técnicas de relajación como la respiración profunda, la meditación o el estiramiento suave antes de acostarte. Estas prácticas pueden ayudarte a calmar la mente y preparar tu cuerpo para el descanso.

Al seguir estas recomendaciones de higiene del sueño, estarás fomentando un sueño más reparador y de calidad. Recuerda que cada persona es única, por lo que puede ser necesario ajustar estas pautas según tus necesidades individuales.



Higiene del sueño: La visualización
relajante antes de dormir

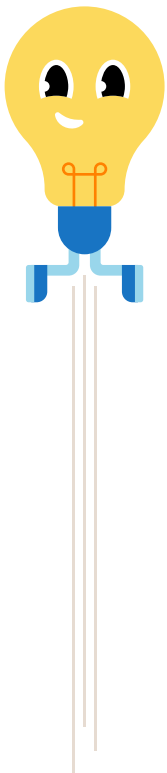


1. **ENCUENTRA UN LUGAR TRANQUILO:** Busca un lugar cómodo y tranquilo donde puedas sentarte o acostarte sin interrupciones.
2. **RELAJA TU CUERPO:** Cierra los ojos y toma algunas respiraciones profundas para relajar tu cuerpo. Con cada inhalación, imagina cómo la calma y la relajación se extienden por todo tu cuerpo.
3. **VISUALIZA UN LUGAR TRANQUILO:** Imagina un lugar que te resulte tranquilizador y pacífico. Puede ser una playa, un jardín o cualquier otro entorno que te brinde sensaciones de serenidad y seguridad. Visualiza los detalles de ese lugar: los colores, los sonidos, los olores.
4. **MANTÉN LA VISUALIZACIÓN:** Continúa visualizando el lugar tranquilo durante unos minutos, disfrutando de la sensación de relajación y paz. Permite que tu mente y cuerpo se sumerjan completamente en esta experiencia.
5. **REGRESA SUAVEMENTE:** Lenta y suavemente. Toma unas respiraciones profundas y poco a poco abre los ojos. Permítete llevar contigo la sensación de calma y tranquilidad que has experimentado en la visualización.

Recreación

Una parte importante del autocuidado es la recreación. La recreación se refiere a la participación en actividades placenteras y significativas que nos permitan descansar y divertirnos. La recreación no solo nos brinda momentos de alegría y satisfacción, sino que también desempeña un papel crucial en nuestra salud mental y emocional.

Recuerda que el autocuidado no es egoísta, sino una inversión en tu propio bienestar y felicidad. ¡Date permiso para disfrutar y recrearte!



En este manual de autocuidado, hemos explorado una variedad de aspectos fundamentales para mantener nuestra salud y bienestar. Hemos aprendido que el autocuidado no es un lujo, sino una necesidad vital para vivir una vida plena y satisfactoria.

A lo largo de estas páginas, hemos visto cómo tomar conciencia de nosotros mismos, regular nuestras emociones, cultivar hábitos saludables y establecer límites beneficia nuestra salud mental, física y emocional. Hemos descubierto que el autocuidado no solo implica atender nuestras necesidades básicas, sino también nutrirnos, conectarnos con otros y disfrutar de momentos de recreación.


Recuerda que el autocuidado no es un objetivo estático, sino un proceso continuo. Cada día nos brinda la oportunidad de cuidar de nosotros mismos y adaptar nuestras prácticas de autocuidado a medida que evolucionamos. Es importante recordar que el autocuidado no es egoísmo, sino un acto de amor hacia nosotros mismos, que nos permite estar en mejores condiciones para cuidar y apoyar a quienes nos rodean.

¿Cómo y dónde buscar ayuda?

Es importante que conozcamos dónde podemos acudir en busca de apoyo si existen dificultades en torno a la salud mental que no se abordan en este manual. A continuación, te mostraremos algunos lugares donde puedes solicitar ayuda de manera confidencial y segura.

FONO ASISTENCIA EN CRISIS

El ministerio de salud (MINSAL) dispone este número que consiste en una línea de asistencia para momentos de crisis.

 ***4141**


FONO LA LINEA LIBRE

La “línea Libre” es un espacio de escucha y respeto, donde puedes conversar con nuestros psicólogos y psicólogas sobre lo que te hace sentir.

 **1515**

FONO SALUD RESPONDE

Es una línea gratuita y confidencial, donde te atenderá un profesional de la salud. Tienes la posibilidad de hacer consultorías en salud mental.

 **600-360-7777**

PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

El chat “Quédate” es un canal de chat que vía remota busca ayudar en momentos de crisis, específicamente relacionadas con la temática del suicidio.

 **quedate.cl**

Recursos dentro de la universidad

DEPARTAMENTO DE SALUD MENTAL UNIVERSITARIA

Brinda apoyo psicológico al estudiantado, a través de atenciones individuales, Actividades dirigidas a estudiantado, tales como talleres y campañas de salud mental estudiantil.

DEPARTAMENTO DE VIDA SALUDABLE

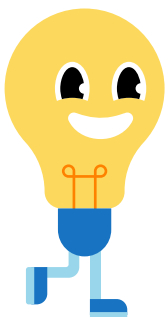
Brinda al estudiantado oportunidades de participación y desarrollo personal a través de actividades deportivas, artísticas, culturales y apoyando ideas y proyectos estudiantiles.

DEPARTAMENTO DE BIENESTAR ESTUDIANTIL

Apoya al estudiantado mediante orientación, acompañamiento y apoyo socioeconómico. Puedes obtener información respecto de beneficios, servicios y programas de acompañamiento.

Para averiguar más sobre estos 3 departamentos de la Dirección de Asuntos Estudiantiles (DAE), puedes ingresar a:

dae.udp.cl



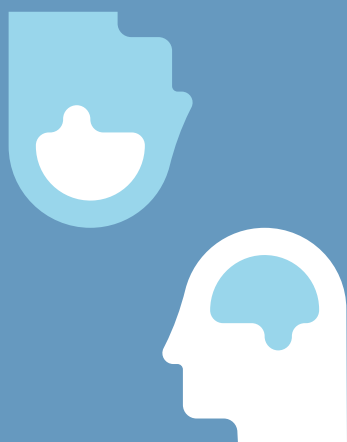
Bibliografía y referencias

Ministerio de Salud, Gobierno de Chile. (S.F.). *Guía Práctica en Salud Mental y prevención de suicidio para estudiantes de Educación Superior*. MINSAL.

Ministerio de Salud, Gobierno de Chile. (2019). *Recomendaciones para la prevención de la conducta suicida en establecimientos educacionales. Desarrollo de estrategias preventivas para comunidades escolares*. MINSAL.

Ministerio de Salud, Gobierno de Chile. (s.f). *Guía de Prevención del Suicidio en tiempos de COVID-19*. MINSAL

Ministerio de Salud, Gobierno de Chile. (2022). *Informe de Mortalidad por Suicidio en Chile: 2010-2019*. MINSAL.



ConcienteMente

DEPARTAMENTO DE
SALUD MENTAL ESTUDIANTIL **udp**
DIRECCIÓN DE ASUNTOS ESTUDIANTILES

udp UNIVERSIDAD
DIEGO PORTALES