

Guía Práctica

Promoción del bienestar emocional y salud mental para estudiantes UNAB

Estrategias de Autocuidado

Dirección de Bienestar Estudiantil

Dirección General de Desarrollo Estudiantil (DGDE)
Vicerrectoría de Servicios Universitarios y Asuntos Estudiantiles
Universidad Andrés Bello

CONTENIDOS

▶ INTRODUCCIÓN	1
▶ CONOCIENDO Y GESTIONANDO TUS EMOCIONES	2
▶ VALOR Y AMOR PROPIO	6
▶ MEJORES RELACIONES	11
▶ ANSIEDAD Y ESTRÉS	17
▶ IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO	21
▶ SEGURIDAD EN LINEA.....	25
▶ DIVERSIDADES, GÉNERO Y SALUD MENTAL/EMOCIONAL.....	28
▶ REDES DE APOYO	31
▶ REFERENCIAS	33

INTRODUCCIÓN

Cada 10 de octubre se conmemora el día mundial de la Salud Mental con el objetivo de crear conciencia sobre la salud mental en todo el mundo, apoyar a las personas que están teniendo problemas de salud mental y romper la estigmatización que sufren las personas que atraviesan un cuadro de salud mental. La pandemia dejó en evidencia que ningún país se encontraba preparado para una crisis de salud mental como la que se atraviesa actualmente.

Debido a la importancia de esta temática, queremos presentarte esta guía práctica, en la que encontrarás información sobre diversos aspectos atinentes a la salud mental y sugerencias sobre cómo enfrentar algunas situaciones que puedes enfrentar en tu vida diaria, que pueden repercutir en tu salud mental y sensación de bienestar.

Es necesario destacar que el autoconocimiento, autocuidado y respeto a las demás personas, son factores imprescindibles para la prevención del malestar emocional y la aparición de las enfermedades de salud mental más prevalentes en los jóvenes como lo son la depresión, ansiedad y trastornos del comportamiento.

También es importante que sepas que no todo malestar emocional es necesariamente un problema de salud mental, sino que las emociones son parte de nuestra experiencia como seres humanos y por lo tanto podemos aprender a gestionar nuestras emociones para tener un mayor bienestar emocional, lo que nos ayuda también a reconocer cuándo realmente necesitamos pedir ayuda.

Esperamos que lo que aprendas en esta guía te haga sentido, lo llesves a la práctica y sea parte de cómo creces y te desenvuelves como persona en tu vida cotidiana.

CONOCIENDO Y GESTIONANDO TUS EMOCIONES

Las emociones son parte de un proceso afectivo mediante el cual el organismo responde frente a situaciones internas (como recordar cuando fuiste al colegio por primera vez) o externas (como lanzarte en paracaídas), realizando una evaluación automática de la situación y produciendo un conjunto de cambios biológicos y del comportamiento.

Las emociones nos permiten adaptarnos a los diversos eventos de la vida y tienen como función principal la supervivencia. Se consideran como emociones básicas o primarias la alegría, la tristeza, la rabia, el miedo, la sorpresa, la anticipación, la confianza y el desagrado (Plutchik, 1980). También existen emociones más complejas como la frustración, la vergüenza, la envidia, la esperanza y la satisfacción. En general, las emociones se caracterizan por tener un inicio rápido, espontáneo y ser de corta duración.



Cuando logramos identificar y expresar nuestras emociones, podemos desarrollar herramientas socioemocionales básicas para la validación emocional propia y de otros. La validación emocional consiste en el proceso de aceptar la experiencia emocional de lo vivido, sin negar o restarle importancia a lo que se siente. Reconocer, validar y aceptar una emoción, nos permite gestionarla de manera más adecuada.

Ten en cuenta que todas las emociones, solo por el hecho de experimentarlas, son válidas. En este sentido, no hay emociones negativas o positivas, todas tienen un sentido y una función para la vida. Tampoco existe una respuesta emocional correcta frente a una situación.

¿Cómo puedes desarrollar la capacidad de validar tus propias emociones?

DESACTIVA EL MODO "BLOQUEO"

Permítele sentir evitando los juicios de valor, estando presente y escuchándote. Intenta ser empático/a sensible y amable contigo. Eres importante y lo que sientes mereces atención y respeto.

RECONOCE

Observa con atención lo que sientes y expresas. Presta atención a las reacciones de tu cuerpo como tu postura, tus gestos, tu tono de voz, tu respiración, dolores, tensión muscular, etc. y cómo te sientes al respecto. Sé consciente de lo que estás experimentando, tus sensaciones físicas, tus pensamientos y sentimientos.

ETIQUETA

Identifica cuál es la emoción que sientes, ponle nombre basándote en tu vocabulario emocional. Piensa en la palabra que describe mejor cómo te sientes:

PERMANECE, SIN JUZGAR

Dale un lugar, un espacio a esa emoción, deja de lado el exceso de control que te puede llevar a desconectarte de ese sentir o forzarte a cambiar aquello que sientes, aunque estés ansiosa/a de salir de esa emoción para "estar mejor" o hacer otra cosa.

REFLEXIONA

¿Qué te llevó a experimentar esa emoción? ¿Hace cuánto la experimentas? ¿Te trajo algún recuerdo? ¿La has estado reprimiendo? ¿Has respondido exageradamente? ¿En qué pensabas cuando has reaccionado o bloqueado esa emoción? ¿Recuerdas cuando la experimentaste por primera vez? ¿Qué quieres o necesitas en este momento? ¿Te inspira a hacer algo?

LIBERA ESA EMOCIÓN

Puedes hablar con alguien de tu confianza, escribir lo que estás experimentando o llevar a cabo un proyecto que canalice lo que sientes. Puedes realizar actividades de autocuidado, que te hagan sentir bien y que fortalezcan tu autoestima, así como buscar apoyo en la gente que te quiere.

Fuente: Elaboración propia.

RECOMENDACIÓN

Si la intensidad de la emoción es muy alta y necesitas “bajar la energía”, puedes probar alguno de estos consejos: salir de la situación o distraerte, hacer ejercicios de respiración o relajación, caminar, moverte o ejercitarte, recordar y repetir frases tranquilizadoras, cambiar el diálogo interno, comunicar asertivamente cómo te sientes, descansar o buscar alternativas de solución.

EJERCICIO PRÁCTICO

¿Qué estrategias son las que mejor me resultan para recuperar mi equilibrio luego de sentir emociones muy intensas?

Estrategia 1	Estrategia 2	Estrategia 3

Como regla general, no debes hacer algo que te haga daño o que pueda dañar a los demás. Si tienes dificultades para regular cómo actúas al experimentar alguna emoción, por ejemplo, si te sientes desbordado/a, te lastimas o reaccionas violentamente agrediendo a personas o cosas, es importante pedir ayuda a un profesional de salud mental.

Validando las emociones de los demás:

- Ofrece oportunidades de expresión emocional.
- Recuerda escuchar activa y empáticamente (como si estuvieras “leyendo las emociones”).
- Acepta las emociones del otro/a, sin juzgar y comunica la aceptación, por ejemplo, utilizando estas frases: “Por lo que me dices, veo que te sientes triste”. “Entiendo que te sientas enojado/a”.
- Evita las frases o preguntas: “Así es la vida”, “Algo tendrás que aprender de esta situación”, “En unos años darás las gracias por haber pasado por esto”, “Es una tontería lo que te pasa”, “Deja de pensar en eso”, “Llevabas poco tiempo”, “No tiene importancia”, “Olvídate de él/ella, conoce a otras personas”, “¿Hiciste algo para que eso pasara?”.

EJERCICIO PRÁCTICO

Antes de dormir, identifica cómo te sentiste hoy y escribe las diferentes emociones que experimentaste durante el día. Este breve ejercicio te ayudará a desarrollar tu conciencia emocional, poner más atención a lo que sientes e identificar mejor tus emociones.

Fecha	Pensamientos o situaciones que viví hoy	¿Qué emociones sentí?
28/10/22	Jugué un partido de fútbol con mis amigos y ganamos.	Alegría, satisfacción, orgullo.

VALOR Y AMOR PROPIO



La autoestima es la valoración que tienen las personas sobre sí mismas. Es un concepto dinámico y puede variar en distintos momentos de nuestra vida, por lo que es normal que pases por momentos en los que no te sientas tan bien contigo mismo/a.

Para valorarte y fortalecer tu autoestima, es muy importante conocerte y mantener un autoconcepto (representación mental de ti mismo/a) actualizado y realista.

A continuación, te dejamos estas recomendaciones y ejercicios para conocerte mejor, con los que te sentirás más seguro/a y confiado/a, ayudándote a alcanzar tus metas y asumir nuevos desafíos para tu vida.

Mis valores

Los valores son los principios que rigen una persona, grupo o sociedad en un contexto determinado y que orientan su comportamiento. Te presentamos distintos valores que suelen ser apreciados socialmente. Escoge 10 valores que consideres más importantes y construye tu propia escala organizando estos valores según la relevancia que tiene para ti. Si quieres puedes agregar otros que no estén en la lista.

Amabilidad - Amor - Aprendizaje - Autodisciplina - Bondad - Caridad - Compasión - Confianza - Empatía - Equidad - Esfuerzo - Felicidad - Fidelidad - Fraternalidad - Generosidad - Gratitud - Honestidad - Honor - Humildad - Independencia - Integridad - Justicia - Lealtad - Libertad - Optimismo - Paciencia - Paz - Perseverancia - Puntualidad - Prudencia - Respeto - Responsabilidad - Sabiduría - Sensibilidad - Solidaridad - Superación - Tolerancia - Tradición -

EJERCICIO PRÁCTICO

Escribe las cualidades que te caracterizan y que valoras de ti mismo/a, puedes preguntar a tus cercanos qué es lo que más aprecian de ti. Recuerda estar atento/a a los elogios que recibes y agradecerlos. Al principio puede ser difícil reconocer tus fortalezas, pero verás cómo la lista irá creciendo.

Cualidades que mis cercanos destacan de mí:

Elogios que he recibido:

Fortalezas que identifico en mí:

Enfrentando mis miedos

Los miedos mal gestionados pueden llegar a ser muy limitantes y generar un sentimiento de falta de capacidad. A través de esta actividad puedes conocer tus miedos y evaluar alternativas para superarlos.

Es importante conocer de tus miedos y atreverte a ponerte en las situaciones que temes (siempre que no impliquen un riesgo para tu vida), escapando de las situaciones solo tu miedo seguirá creciendo. También puedes pedir apoyo a tu familia, amigos o personas de confianza.

EJERCICIO PRÁCTICO:

Para realizar este ejercicio, te recomendamos elegir un momento en el que puedas estar en tranquilidad y sin distracciones. Es ideal si puedes cerrar los ojos para ir visualizándote e imaginando.

1. Piensa en tu mayor miedo y en los pensamientos negativos que te despierta.
2. Intenta aproximarte a tu miedo, obsérvalo como si fuera un animal que recién estás conociendo. Reflexiona sobre tu miedo, intentando concretarlo para hacerlo más pequeño. Por ejemplo, no es lo mismo tener miedo a viajar (miedo muy general e inespecífico), que tener miedo a volar en un avión (miedo más específico).
3. Imagínate haciendo eso que temes. Luego pregúntate ¿qué necesito para superarlo?, ¿cómo me sentiré?, ¿qué me gustaría tener en ese momento para sentirme más seguro/a?, ¿qué consecuencias tendría si intentara hacerlo? y ¿qué cambiaría en mi vida si supero ese miedo?
4. Piensa en alternativas de solución y acciones que puedes llevar a cabo para prepararte y enfrentar tu miedo. Intenta pensar en positivo, si aparecen pensamientos derrotistas, reemplázalos por otros más optimistas ya que el miedo se alimenta de los fracasos, la inseguridad y de los pensamientos negativos... Ríete de tus miedos, piensa en tus logros y enfócate en qué pasaría si sale todo bien.

Mis notas sobre este ejercicio:



RECOMENDACIÓN

Haz una lista de todos tus miedos vencidos y logros alcanzados. Cada vez que logres vencer un nuevo miedo, agrégalo a la lista.

Miedo que vencí	Qué logré al enfrentar ese miedo

Para sentirnos valorados o valoradas es muy importante cómo nos comunicamos.

Pon atención en cómo le hablas a otros/as e identifica cómo te hablas a ti mismo/a. Tu diálogo interno es clave para fortalecer tu confianza. Trátate con amabilidad, respeto y empatía, así como tratas a los demás. Recuerda utilizar frases de autoafirmación como "soy capaz", "soy suficiente", "puedo con esto", "estoy mejorando", "hago mi mejor esfuerzo".

¿Qué frase negativa suelo decirme?

¿Qué frase positiva me diré de ahora en adelante en reemplazo de eso?

EJERCICIO PRÁCTICO

Este ejercicio tiene como fin reflexionar sobre tus proyectos a futuro y valorar tu potencial personal, construyendo metas realistas.

- Piensa en ti mismo/a dentro de unos 10 años y escribe cómo te ves físicamente, a qué te dedicarás, qué cosas harás, cuáles son tus hobbies, quienes son tus amigos y cercanos, etc.
- Reflexiona sobre el poder que tienes para influir en cómo será tu futuro, en qué puede influir y en qué no, qué decisiones puedes tomar hoy para alcanzar tus sueños.
- En el siguiente cuadro escribe una meta a corto plazo y una meta a largo plazo que sea coherente con tu imagen a futuro y diseña un plan de 5 pasos para lograr ambas metas.

• **Meta a corto plazo:**

• **Meta a largo plazo:**

• **MI plan:**

Paso 1 →

Paso 2 →

Paso 3 →

Paso 4 →

Paso 5 →

MEJORES RELACIONES

Hablemos de responsabilidad afectiva

La RAE define la responsabilidad como la "capacidad existente en todo sujeto activo de derecho para reconocer y aceptar las consecuencias de un hecho realizado libremente".

Cuando hablamos de responsabilidad afectiva, nos referimos a un modo de actuar en el que consideramos cómo influye en otras personas lo que hacemos y decimos y nos hacemos cargo de nuestros comportamientos y sus consecuencias. Esta idea ha cobrado más relevancia actualmente, debido a su aplicación al reconocimiento de las distintas formas de relacionarnos con otros, y tiene como base el cuidado y respeto de las personas con quienes nos vinculamos, independiente del tipo de relación (amistad, sexual, romántica u otra).



Puedes aprender a ser responsable afectivamente, revisa estas prácticas recomendadas:

- **Acordar y respetar límites:** Los límites en las relaciones interpersonales son fundamentales para un ejercicio afectivo sano y recíproco. Es importante establecer y respetar acuerdos mutuos, conocer y comunicar dónde está tu límite y el de la otra persona.
- **Construir y mantener una comunicación clara y sincera:** En una relación es importante sentirte seguro/a para expresar cómodamente tus sentimientos, deseos, pensamientos y necesidades. La asertividad, la honestidad y la confianza son aspectos claves para este fin. No engañes, evita juzgar y mantén un comportamiento coherente con lo que afirmas y pides.
- **Ser consciente de tus actos:** Ten en cuenta que lo que haces (gestos, palabras, actitudes, actos, etc.) puede afectar a otros. Es necesario reconocer y asumir que lo que hacemos puede tener efecto en otros.
- **Cuidado mutuo:** Cuidar al otro/a y a uno/a mismo/a, haciéndose responsable de sus propias emociones.
- **Validación emocional:** Propiciar la expresión y validación de las emociones en la relación evita conflictos y problemas de comunicación.
- **Reconoce tus errores e intenta mejorar:** Identifica cuando has actuado injustamente. Frente a un error será muy valioso que puedas disculparte e intentar compensar el daño. También puedes analizar tus emociones, por ejemplo, si estás haciendo sentir culpable a alguien por algo que no le corresponde. Puedes trabajar en la gestión de tus emociones y ser más empático/a.
- El *Ghosting*, *Gaslighting* y otras manipulaciones no son conductas responsables, responsable

¡Alerta de relación tóxica!

Las relaciones tóxicas suelen tener un patrón de abuso emocional y dependencia. Todos podemos tener comportamientos tóxicos y no solo con la pareja (un familiar, amigo o compañero de trabajo). Es muy importante estar alerta a estos rasgos "tóxicos", identificarlos y mantenerlos a raya.

Puede ser difícil reconocer si te encuentras en una relación poco saludable o abusiva. Es importante confiar en tus instintos, si sientes que te están tratando mal, pues probablemente sea así. Las relaciones saludables te hacen sentir bien sobre ti mismo/a. Probablemente, estés en una relación abusiva si la persona con la que sales:

- Tiene conductas controladoras, como llamarte o enviarte mensajes todo el tiempo preguntando dónde estás, qué estás haciendo o con quién estás.
- Revisa tu teléfono, email o redes sociales sin tu permiso.
- Te dice con quiénes puedes tener una amistad y con quiénes no.
- Amenaza con contar tus secretos.
- Te persigue o controla lo que haces en las redes sociales.
- Te presiona para sextear (intercambiar mensajes de tipo sexual).
- Te humilla, dice cosas feas o vergonzosas sobre ti en frente de otras personas.
- Actúa con celos o trata de evitar que pases tiempo con otras personas.
- Es irritable y tienes miedo de hacerle enfadar.
- Te acusa de serle infiel o de hacer cosas incorrectas todo el tiempo.
- Amenaza con matarse, suicidarse, o con lastimarte si rompes con él/ella.
- Te lastima físicamente.

¿Qué debo hacer si me encuentro en una relación abusiva?

Si te encuentras en una relación abusiva, necesitas salir de ella. Romper una relación con una persona abusiva puede ser muy difícil, especialmente si la quieres. Pero necesitas hacer lo que es mejor para ti. Cuando hayas decidido terminar la relación, no permitas que te convencan de lo contrario. Si amenazan con hacerte daño, o a ellos mismos u otros, debes contárselo a alguien y pedir ayuda, tu seguridad es lo más importante.

Recuerda que el abuso emocional es un tipo de agresión y la violencia suele ir escalando en las relaciones abusivas. Te presentamos el “violentómetro”, una herramienta diseñada para alertar sobre los primeros “síntomas tóxicos” y reconocer cuando la violencia está presente en una relación:



Fuente: Instituto Nacional de Derechos Humanos

RECURSOS DE APOYO

- ▶ **Fono Orientación y Ayuda Violencia contra las mujeres (1455) y WhatsApp Mujer (+569 9700 7000):** Ayuda a todas las mujeres que sufren maltrato, tanto físico como psicológico, brindándoles orientación sobre cómo solicitar ayuda, a quiénes acudir o dónde denunciar. A cargo de especialistas en violencia contra las mujeres, atiende las 24 horas del día, todos los días. Es gratis y se puede llamar incluso sin saldo en el teléfono celular.
- ▶ **Fundación Antonia:** Trabaja por la erradicación de la violencia en contexto de relaciones informales de pareja, acompañando a sus víctimas directas durante el proceso de desvinculación de sus agresores y promoviendo la desnaturalización de la violencia en nuestra sociedad. Datos de contacto: www.fundacionantonia.org +56940468809 contacto@fundacionantonia.org.

¿Cómo puedo ayudar a un amigo o amiga que está en una relación abusiva?

Ver que un amigo/a se encuentra en una relación abusiva puede ser muy preocupante. A veces la mejor manera de apoyar a una persona que se encuentra en una relación de este tipo es escuchar y demostrar que estás ahí para él/ella, sin emitir juicios de valor, pues las confrontaciones, por más obvias que estas parezcan, pueden hacer que la persona se aleje y se aísle.

Algunas cosas simples que puedes hacer para ayudar a un amigo/a es hacer cosas divertidas juntos/as, preguntarle cómo está o si necesita algo y evitar mencionarlos o etiquetarlos en redes sociales. También puedes tratar de conseguir ayuda con otros amigos, familiares y en tu comunidad (universidad, centro de salud, organizaciones, entre otros). Intenta ser un apoyo para tu amigo/a, veces lo mejor que puedes hacer es estar presente y decirle cuánto la valoras.

Debes respetar que tu amigo/a tome sus propias decisiones, incluso si continúa con su pareja porque puede ser difícil para él/ella reconocer de buenas a primeras que su relación no es saludable. Puedes brindarle tu apoyo y consejo, pero no debes decirle qué hacer. No te enojés si tu amigo/a no actúa como tu piensas que debería. Aunque es totalmente normal que sientas frustración, intenta seguir siendo un buen amigo/a y recuérdale que son buenas personas y que se merecen todo el amor y el respeto del mundo.

Recuerda que salirse de una relación abusiva lleva tiempo y puede ser muy complicado, a veces hasta peligroso.

Si crees que tu amigo/a está en una relación violenta y piensas que podría estar en peligro, repórtalo de inmediato a un familiar cercano, un adulto de confianza, Carabineros (149), SeramEG (1455) o al Fono Denuncia Segura: 600 400 0101.



Asertividad

La comunicación asertiva es la habilidad de expresar ideas, deseos, necesidades y sentimientos positivos y negativos de una manera abierta, amable, honesta y directa, logrando decir lo que queremos sin ofender o atacar al otro/a. También nos permite reconocer nuestros derechos sin dejar de respetar los derechos de los demás, así como asumir la responsabilidad de nuestras acciones sin juzgar o culpar a otras personas, confrontar de manera constructiva y encontrar una solución mutuamente satisfactoria frente a un conflicto.

No hay que olvidar que, como seres sociales, estamos en constante interacción con otros, por lo que es natural que aparezcan desacuerdos, diferencias de opinión o discusiones. Lo importante es saber resolver esas diferencias de manera adecuada, sin caer en la pasividad o agresividad. La asertividad se encuentra en el medio entre estos dos estilos de comunicación.

Para desarrollar la asertividad...

Conéctate con tus necesidades y emociones

Reconoce y respeta tus límites

Practicando la comunicación asertiva:

- Relájate y busca el mejor momento para hablar. Elige el momento y el lugar adecuados. Ensayar antes o escribir lo que quieres expresar puede ser una buena idea.
- Usa una voz segura. Habla con firmeza, pero con calma.
- Trata un tema a la vez. Evita mezclarlos.
- Pregunta en lugar de acusar.
- Explica cómo te sientes, por ejemplo: "Siento que me estás presionando".
- Escucha razones y respeta los turnos de habla.
- Evita ataques, críticas personales, insultos y ofensas.
- Habla de lo que se hace, describiendo los hechos concretos sin poner adjetivos al otro. Por ejemplo, di "dijiste algo que no es cierto" en vez de decir "eres un mentiroso".
- Evita usar las palabras "siempre y nunca".
- Si sientes que no te entienden o no te escuchan, repite calmadamente lo mismo hasta que te escuchen.
- Aclara todo y comprueba que se ha entendido tu punto.
- Ofrece soluciones, un compromiso o acuerdo si es apropiado.
- Si estas técnicas no dan resultados, puedes evitar profundizar el tema, cambiar de tema o marcharte explicando calmadamente por qué prefieres poner fin a la conversación.

RECOMENDACIÓN

Aquí te presentamos algunos diálogos o frases que forman parte de una comunicación asertiva, puedes usarlos cuando quieras:

- "¿Cuándo es un buen momento para hablar de algo que me ha estado molestando?"
- "¿Te ha molestado algo?"
- "Esto que has hecho me ha hecho sentir..."
- "Preferiría tener un momento a solas porque..."
- "Gracias por tu sugerencia. Lo tendré en cuenta"
- "¿Podrías darme más información para que pueda entender lo que estás tratando de decir?"
- "Tendré que volver a hablar contigo sobre eso."
- "Creo que entiendo lo que dices, pero no estoy de acuerdo."

ANSIEDAD Y ESTRÉS

La ansiedad es una respuesta emocional natural de los seres humanos que nos permite reaccionar frente a situaciones estresantes o amenazantes. Se caracteriza por un estado desagradable de alerta, agitación e inquietud, con presencia de síntomas cognitivos y físicos, una experiencia subjetiva emocional de inseguridad o miedo y una respuesta conductual de lucha, congelamiento o evitación/escape.

La ansiedad tiene una función adaptativa: defenderse frente a un potencial peligro y preservar la integridad del organismo, por lo que esta respuesta no siempre es patológica. Cuando la ansiedad es permanente, desproporcionada o muy intensa, podemos estar en presencia de un trastorno de ansiedad, uno de los problemas psicológicos más comunes en Chile. Además, la ansiedad puede modificar la forma en que pensamos y entendemos (procesamiento cognitivo), influyendo en el aprendizaje, el estado de ánimo y en cómo nos relacionamos con los demás.

El estrés, en cambio, se describe como "una relación entre la persona y el ambiente, en la que el sujeto percibe en qué medida las demandas ambientales constituyen un peligro para su bienestar, si exceden o igualan sus recursos para enfrentarse a ella" (Lazarus y Folkman, 1984). Esta definición defiende la idea que un determinado nivel de estrés puede ayudarnos a adaptarnos a las tareas que nos demanda la vida. Aprender a gestionar el estrés es clave para prevenir problemas físicos y psicológicos.

Estrategias para manejar el estrés:

- **Cambiar "Pre-ocuparse" por "Ocuparse de":** Transforma tus pensamientos y preocupaciones en acciones, es tiempo de poner manos a la obra. Puedes partir con un pequeño primer paso.
- **Planificación y priorización de actividades:** El tiempo es un recurso limitado, recuerda organizar tus tareas por pasos simples, priorizando entre lo urgente y lo importante y usando fechas límite.
- **Expectativas realistas:** Solo somos seres humanos, no tenemos superpoderes ni energía ilimitada. Recuerda mantener metas alcanzables y concretas, de acuerdo a tus capacidades y recursos personales.
- **Optimismo y sentido del humor:** Pensamientos positivos pueden ser útiles para mantener un estado de ánimo favorable y mejorar tu motivación.
- **Actividades placenteras:** Realiza actividades de autocuidado, recreación y ocio, es importante tener una vida balanceada para tu salud mental.

Actividades que puedes realizar para disminuir la ansiedad:

Respiración consciente. Estas técnicas facilitan la relajación de tu organismo mediante la inhalación y la exhalación, disminuyendo así la activación de tu sistema nervioso.

Estos ejercicios puedes practicarlos en tu casa o donde te sientas más cómodo/a. Es muy importante que mientras realices los ejercicios, tu mente esté concentrada en la experiencia. Si permaneces pensando en lo que te tiene tenso/a, nervioso/a o angustiado/a no serán tan efectivos.

Recuerda prestar atención a las sensaciones que tu cuerpo percibe (como la temperatura, la presión, el tacto, olores, colores, sonidos, etc.) Te puede ayudar cerrar los ojos y concentrarte en lo que tus sentidos experimentan, sin desviar tu atención sobre tu respiración. Puede que al inicio sientas que fuerzas la respiración, una vez domines la técnica cada ciclo de inspiración y expiración será más fluido.



Ejercicio de respiración por tiempo: Inhalando (IN) y exhalando (EX) siempre por la nariz, entre 3 a 5 minutos en total. Cada tiempo puede durar entre 1 a 2 segundos.

Oculto respiratorias:

- Para centrarse, llegar a un estado de mayor calma: IN 4 tiempos, EX 4 tiempos.

- Para "dejar ir", soltar, calmarse: IN 2 tiempos, EX 4 tiempos.

- Para activarse: IN y EX sólo por la fosa nasal derecha, lapando fosa nasal izquierda.

- Para aumentar la tranquilidad: IN y EX sólo por la fosa nasal izquierda, lapando fosa nasal derecha.

Respiración Alternada: IN izquierda, EX derecha, IN derecha, EX izquierda.



Respiración diafragmática: En este tipo de respiración el movimiento muscular se centra en la zona baja de los pulmones donde está localizado el diafragma, haciendo que la zona abdominal se mueva también. A través de esta respiración lograrás una mejor ventilación, oxigenación y limpieza de los pulmones. El movimiento diafragmático activa el sistema nervioso parasimpático, permitiendo que los niveles de activación disminuyan otorgando de este modo una relajación inmediata.

- Si es la primera vez que lo practicas, te sugerimos acostarte boca arriba en una posición cómoda con tus manos en tu abdomen.
- Comienza expulsoando al fondo el aire de tus pulmones varias veces, verás cómo necesitas inhalar de forma más profunda cada vez.
- Ahora, intenta tomar una inhalación profunda llevando el aire hacia tu abdomen, puedes ver cómo este se mueve al llenarse. Te puede ayudar empujar con tu abdomen tus manos hacia arriba con el aire que entra.
- Mantén el aire en tus pulmones por un tiempo y cuando sientas que necesitas expulsoarlo, hazlo paulatinamente, relajando tu abdomen.
- Cuando los pulmones estén vacíos, siente cómo te vas relajando y vuelve a respirar lento y profundamente del mismo modo.
- Observa cómo con cada inhalación y exhalación tu mente se "infla" y "desinfla" y cómo tus manos se mueven con él.
- Puedes combinar este ejercicio con una respiración de 4 tiempos.

Atención plena y mindfulness: Los ejercicios de atención plena nos permiten llevar la atención hacia nosotros mismos y hacia las experiencias que vivimos en el presente.

Notar cinco cosas:

1. Haz una pausa por un momento.
2. Mira a tu alrededor y observa cinco cosas que puedes ver.
3. Escucha atentamente y nota cinco cosas que puedes oír.
4. Nota cinco cosas que puedes sentir en contacto con tu cuerpo (por ejemplo, tu reloj en contacto con tu muñeca, tus pantalones en contacto con las piernas, el aire en la cara, los pies en el suelo, la espalda contra la silla).
5. Por último, haz todo lo anterior simultáneamente.

Ejercicio "DROP"

Detente: haz una pausa en lo que estás haciendo o pensando.

Respira: haz una respiración profunda para enfocarte en ti mismo/a y en el momento presente.

Observa: Centra tu atención en las sensaciones físicas (tacto, vista, sonidos, olores y sabores), en tus emociones (¿qué sientes en este momento?) y en tus pensamientos (¿qué está pasando por tu mente, ¿qué interpretaciones estás haciendo de tus sentimientos y emociones?).

Procede: continúa con lo que interrumpiste e intenta incorporar lo que observaste.

Actividad física: Realizar actividad física y ejercicio es un excelente método para aliviar el estrés, disminuir la ansiedad, prevenir la depresión y de paso obtener innumerables beneficios para tu salud y bienestar.

El ejercicio estimula la liberación de endorfinas, que son los neurotransmisores encargados de hacerte sentir bien, tranquilo/a y feliz, además alivian el dolor. Además, puedes distraerte de las preocupaciones que te agobian, despejar tu mente y mantener la calma. El ejercicio también puede ayudarte a dormir mejor. En el próximo apartado encontrarás más información.

Recuerda que, para realizar actividad física, no es requisito necesariamente practicar un deporte o ir a un gimnasio, puedes simplemente salir a caminar o trotar, bailar con tu música preferida, o seguir videos tutoriales de algún tipo de actividad física que te motive.

También te puedes ayudar de la tecnología con aplicaciones que promueven tu bienestar. Algunas son completamente gratuitas y otras ofrecen contenido pagado. Puedes descargarlas para conocerlas y encontrar la que más se acomode a tus necesidades; aquí tienes algunas sugerencias: **Calm, Meditopia, Headspace, Happyfy, WorryWatch, Meyo, Serenify.**

Ansiedad ante los exámenes: Cómo prepararse y vencer el miedo a equivocarse

Frente a una situación de evaluación es normal sentirse con "nervios" y estrés. Un poco de ansiedad puede ser de ayuda para enfrentar este tipo de situaciones, ya que te mantiene alerta y con energía para estudiar o responder.

Pero cuando la ansiedad es tan intensa que interfiere en tu concentración o te hace sentir inseguridad al punto de quedarte en blanco a pesar de haber estudiado, es posible que sufras de ansiedad ante los exámenes.

La ansiedad ante los exámenes se relaciona con el miedo a fracasar en las evaluaciones académicas. Generalmente aparece en personas que son muy autoexigentes, también frente a situaciones donde el resultado es muy importante o cuando existe una enorme presión por no equivocarse.

Ten en cuenta las siguientes consideraciones antes de rendir una evaluación:

- ▶ **Quieres superarte:** Estudias porque tienes el deseo de aprender, ampliar tus límites y lograr tus metas. A veces necesitamos ayuda para conseguir lo que necesitamos y reconocer que no somos capaces de hacer todo, puede facilitar el trabajo para fijarte expectativas más realistas y solicitar apoyo cuando te sientes sobrepasado/a.
- ▶ **Confía en tus capacidades intelectuales:** Ya has experimentado el éxito académico; lograste terminar la enseñanza media e ingresar a la universidad. Según la última Encuesta Nacional de Juventud (INJUV, 2018) solo el 28% de los jóvenes en Chile cursaron o están cursando estudios universitarios, por lo que te encuentras sobre la media.
- ▶ **Cuidado con el perfeccionismo:** Es posible que creas que no te has preparado lo suficiente o que sientas inseguridad respecto a lo que sabes. Esta falta de confianza se puede relacionar con un exceso de control y con la falsa idea de esperar manejar a cabalidad cada detalle. Los seres humanos no somos perfectos, tenemos limitaciones y nadie puede saberlo todo. ¡No te sobre exijas!
- ▶ **Conoce la modalidad de la evaluación:** Puede ser que enfrentarte a una exposición en público, entregar un proyecto, rendir una prueba de alternativas o un test sorpresa te provoque diferentes niveles de ansiedad. Si tienes información de cómo será el examen, puedes prepararte ensayando con anticipación o estudiando las técnicas para responder mejor, verás que sientes más control frente a la situación.
- ▶ **Acepta que puedes fallar en un examen:** La evaluación académica es un método para medir una parte de tus conocimientos (no tu inteligencia) sobre un tema específico en un momento determinado. También puedes cometer errores. Los resultados no siempre reflejan todo lo que has aprendido y tus docentes lo saben, probablemente también han pasado por eso. Conversar con ellos sobre lo que te pasa frente a un examen puede ayudarte.

Si sientes que necesitas apoyo para enfrentar la ansiedad ante las evaluaciones, acércate a la DGDE o al CIADE de tu campus UNAB.

IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO

Autocuidado es realizar acciones en beneficio de la propia salud, sin que nadie esté supervisando. Son prácticas que promueven conductas que impactan positivamente en la salud física y mental. Es una responsabilidad personal ya que son acciones intencionadas a llevar un mejor estilo de vida.

Algunos ejemplos de autocuidado son cuidar la salud, realizar actividades de ocio que nos causen placer, expresar los momentos felices y transmitir nuestras emociones de forma asertiva.

¿Cómo impactan algunos hábitos de autocuidado en nuestra salud?

Ejercicio y actividad física

Los investigadores piensan que hacer ejercicio con regularidad provoca cambios tanto en la mente como en el cuerpo. Estudios sugieren que realizar ejercicio aumenta los niveles de ciertas sustancias químicas del cerebro (neurotransmisores) relacionadas con el estado de ánimo. Con la actividad física se reduce la tensión en los músculos, relajándolos, le ayuda a dormir mejor y a reducir los niveles del cortisol, que es la hormona del estrés (García y Vanesa, 2013). El ejercicio puede resultar una buena distracción, ya que desvía la atención de los pensamientos desagradables a algo más agradable, tal como el entorno o la música que podemos escuchar mientras se practica.

Beneficios de la actividad física

- Mejora la confianza
- Genera Distracción
- Facilita la interacción social
- Mejora la función cognitiva
- Mejora del sueño
- Reduce el estrés y la ansiedad



Consejos para empezar a realizar ejercicio:

- Ponte metas según tu estado físico y motivación actual.
- Busca un tipo de ejercicio que te guste, ya sea solo o acompañado.
- Si te cuesta iniciar, comprométete con alguien y/o proponte realizarlo por un período de tiempo acotado y definido cada vez (por ejemplo: "andaré en bicicleta por 30 minutos").
- Elige actividades que se acomoden a tus capacidades e intereses. Si estás empezando, opta por la actividad que más te gusta y que requiera de menos esfuerzo e inversión de recursos, ya que así puedes probar, cambiar y evitar desanimarte.



RECOMENDACIÓN

Aquí te dejamos algunas sugerencias de actividad física ¡Anímate a probarlas!

- Salir a correr, trotar o simplemente caminar más.
- Practicar algún deporte: fútbol, tenis, boxeo, natación, atletismo, gimnasia, voleibol, karate, patinaje, remo, basquetbol, ciclismo, escalada, equitación, rugby, esgrima, senderismo, hockey, judo, halterofilia, tenis de mesa, surf, skateboarding, etc.
- Entrenar en un gimnasio (o en tu casa).
- Inscribirte en clases de baile, hay muchos ritmos y también puedes bailar en modalidad virtual o a través de clases online.
- Hacer caminatas y excursiones al aire libre en parques o cerros.
- Practicar Yoga o Pilates. Hay varios tipos y de distinta intensidad. Aunque no son lo mismo, tienen varios beneficios en común.
- Hacer pequeños cambios: Usar las escaleras en vez del ascensor (puedes combinarlos si son muchos pisos), ir a comprar a pie o en bicicleta, bajarte antes de tu auto o del transporte para caminar un poco.

Si estás comenzando, recuerda fijar objetivos realistas e ir progresando paulatinamente. También puedes buscar amigos o alguien de tu familia para ejercitar (o si tienes una mascota que le encanten los paseos), ir cambiando rutinas de ejercicio, establecer días y horarios y dejarte asesorar. Intenta que la actividad física sea parte de tu estilo de vida.

Alimentación consciente

Es el proceso de estar en el aquí y ahora mientras comemos, dándonos cuenta de todo lo que nos rodea antes, durante y luego de una comida. Usando todos los sentidos cuando te alimentas, reconociendo qué nos va pasando con la comida a nivel de pensamientos, sensaciones y emociones. Esto nos puede permitir mejorar la relación con ellos y disfrutarlos sin culpa.

Beneficios de la alimentación consciente:

1. Permite disfrutar plenamente de una comida y de la experiencia de comer.
2. Ayuda a construir una buena relación con los alimentos y mejorar hábitos alimentarios.
3. Ayuda a prevenir comportamientos alimentarios poco saludables, como los atracones.

Higiene del sueño

Mantener rutinas de sueño que te permitan tener un descanso reparador tiene múltiples beneficios. Dormir bien, además de ser una necesidad básica para tu cuerpo, ayuda al óptimo funcionamiento de tu organismo, a nivel físico, cognitivo y emocional.

RECOMENDACIÓN

La lista que te presentamos a continuación contiene 10 consejos que te ayudaran a mejorar tus rutinas de sueño, consiguiendo un sueño reparador. ¡Ánimate a ponerlo en práctica!

Fuente: Elaboración propia. Basado en <https://www.elsevier.com/es-es/connect/actualidad-sanitaria/los-10-mandamientos-de-la-higiene-del-sueno-para-adultos-por-la-world-sleep-society>



1. Establece un horario regular para irte a dormir y despertarte. 
2. Si tomas una siesta, no excedas los 30 minutos diarios. Puedes ayudarte con una alarma. 
3. Evita la ingesta (excesiva) de alcohol y tabaco al menos 4 horas antes de acostarte. 
4. Evita consumir bebidas estimulantes como el café, té o chocolate durante la tarde. En la noche puedes tomar infusiones de manzanilla, cedrón o melisa. 
5. Procura comer alimentos livianos antes de dormir. Las comidas pesadas, picantes y azucaradas consumelas 4 horas antes de acostarte. 
6. Encuentra tu temperatura de sueño ideal. Usa un pijama cómodo y ropa de cama suave y acogedora. 
7. Ejercítate regularmente, pero no justo antes de dormir. 
8. Mantiene tu habitación en orden y bien ventilada. Elimina la mayor cantidad de luz posible al dormir. 
9. Bloquee todo el ruido que pueda distraerte mientras duermes. Si no es posible, usa tapones o sustitúlos con música relajante a bajo volumen. 
10. Reserva tu cama para dormir, evitando su uso para el trabajo o la recreación. 

Salud Emocional

Hace referencia a un estado mental que te permite vivir el día a día con motivación, calma y energía. Tener salud emocional te da la oportunidad de enfrentar los problemas normales de la vida sin sentirte superado/a, relacionarte con otros de buena manera y cumplir con tus tareas cotidianas.

Algunas cosas que puedes hacer para mejorar tu salud emocional

Ante una emoción intensa o desagradable intenta lo siguiente:

- Identifícala ("ponle nombre"). Se consciente de ella, de las sensaciones físicas, los pensamientos y las conductas que genera.
- Acéptala sin juzgarla. Lo que se evita o se rechaza genera mucho malestar.
- Afróntala y "exteriorízala" de una manera saludable. Expresar las emociones suele producir alivio. Habla con alguien de confianza, escribe un diario o usa recursos como la pintura o la música. Si es una persona quien te provoca la sensación, convérsalo de manera asertiva.

Ante un pensamiento negativo propio:

- Hazlo consciente.
- Detén el pensamiento.
- Sustitúyelo por uno más respetuoso y amable contigo.

¡No olvides!



Cuerpo y mente son igual de importantes. Visita a tu médico regularmente, realiza tus exámenes de rutina y consulta con tu terapeuta cuando lo requieras.



Valida tus emociones y las de los demás. Comunica lo que sientes de forma asertiva.



Recrearte, ejercitar, descansar, divertirse y hacer actividades que te apasionan son acciones de autocuidado que fortalecen tu bienestar.



Cultiva tus relaciones y cuida tus vínculos. Evita aislarte, mantén el contacto con personas cercanas y asiste a actividades sociales.



Reconoce tus logros y límites, pide ayuda si la necesitas. No podemos hacer todo por nuestra cuenta y eso es normal.



Como cualquier habilidad o hábitos que se va desarrollando con el tiempo, al principio puede ser difícil cuidarse, pero con la práctica verás los resultados.

SEGURIDAD EN LINEA

El auge de las redes sociales, el uso de aplicaciones y juegos en línea para conocer nuevas personas nos demuestran que la forma de interacción entre pares ha cambiado. Las nuevas herramientas digitales pueden ser un gran apoyo para nuestro desarrollo personal, estudiantil y profesional, pero si se les da mal uso se pueden transformar en algo peligroso. Por ese motivo es importante conocer algunos conceptos claves y formas que te pueden ayudar a evitar este tipo de problemas.

El **Sexting** es el envío con el consentimiento del usuario, de contenido sexual a través de fotos, videos o texto mediante dispositivos electrónicos.

Ligado a lo anterior, nos encontramos con la **sextorsión**, que es una de las principales amenazas cibernéticas, consiste en un chantaje en el que se amenaza con la difusión de imágenes, videos o mensajes de contenido sexual propios. La sextorsión se puede dar por venganza, por interés económico o ambas. Lo que produce daño moral, deterioro de la salud mental y en algunas ocasiones problemas económicos.

Por otro lado, tenemos el **ciberacoso**, el cual se da entre pares y consiste en la difusión o publicación de textos o imágenes dañinas o crueles sobre una persona, a través de Internet, redes sociales u otro medio de comunicación digital. Las conductas de ciberacoso pueden también involucrar el acoso, la exclusión, la suplantación de identidad, la divulgación de información privada o de rumores (falsos o reales).

¿Cómo afecta el ciberacoso y la sextorsión en la salud mental?

Al estar sometido o sometida a un constante estado de estrés, pueden provocar síntomas depresivos, ansiosos e ideación suicida. Derivar en síntomas físicos como dolores de cabeza, estómago o cambios en el apetito.

Las personas que lo sufren suelen recibir menos apoyo de otros y no comunicar la situación y además, están expuestos al consumo problemático de alcohol y otras drogas.

Si estás sufriendo ciberacoso o sextorsión:

- Cuéntale a alguna persona que te pueda dar ayuda.
- Cambia tus contraseñas y refuerza la seguridad en tus cuentas de redes sociales.

- Revisa la privacidad de los contenidos que publicas. No subas fotos que comprometan tu imagen.
- Guarda todo lo que pueda ser útil para demostrar lo que está sucediendo: correos electrónicos, mensajes, post, capturas de pantalla, etc. No borres nada sin antes hacer un respaldo.
- Si ocurre por redes sociales, repórtalo como contenido inadecuado siguiendo las indicaciones de la página o aplicación.

Si sufres ciberacoso o sextorsión por parte de otro miembro de la comunidad UNAB, puedes recibir orientación y hacer tu denuncia escribiendo a denuncias@unab.cl

¿Qué debes evitar?

- ▶ Contestar los mensajes.
- ▶ Tratar de solucionar las cosas sin ayuda.
- ▶ Culparte por lo que ha sucedido.

¿He realizado ciberacoso y sextorsión?

Hazte las siguientes preguntas:

- ¿Te has burlado alguna vez de algún conocido por redes sociales?
- ¿Has colaborado en difundir un rumor incómodo sobre alguna persona?
- ¿Le has puesto un sobrenombre burlesco a alguien y lo has compartido con los demás?
- ¿Has participado de chistes o bromas por redes sociales sobre como luce o habla alguien?
- ¿Has posteado o reenviado alguna foto que comprometa la imagen de algún conocido?
- ¿Te has puesto de acuerdo con tus amigos para excluir a alguien de un grupo en redes sociales?

Si respondiste sí a alguna pregunta; has participado de acciones que caben dentro del ciberacoso o sextorsión, y es muy probable que le hayas causado daño a la persona sobre la cual compartiste mensajes y post.

Puedes remediar en parte lo que has hecho eliminando contenido ofensivo realizado, solicitar a las personas con que lo compartiste que también lo hagan, pide disculpas si es posible y lo más importante, nunca más lo hagas.

Consejos para prevenir la Sextorsión

- 1.- No compartas fotografías y videos de contenido sexual con desconocidos. Toda actividad que se realiza en internet permanece de manera indefinida. Una vez que lo haces, pierdes totalmente el control de tu información.
2. En caso de perder un dispositivo con imágenes sensibles, busca realizar un borrado a distancia para eliminar los documentos que tengas en él.
- 4.- Revisa continuamente tus dispositivos electrónicos en busca de virus, ya que podrían espiarte, robarte o grabarte en situaciones comprometedoras. Se recomienda tapar la cámara web de tus dispositivos.
- 5.- Cambia tus contraseñas periódicamente.

No cedas al chantaje. En caso de ser víctima de sextorsión, DENUNCIA a la unidad de cibercrimen de la PDI, fono: 2 2708 0658

¿Sabías qué?...

Durante los últimos años se ha comenzado a estudiar la adicción a las redes sociales y algunos autores señalan que muchos de quienes utilizan en exceso las redes sociales ¡presentan signos similares a los adictos a sustancias! Por ejemplo, el dejar de lado otras actividades importantes, personas les muestran su preocupación y cambios en el estado de ánimo durante periodos de abstinencia.

Por eso es importante que regules el uso de ellas, estableciendo un límite de tiempo máximo diario (y cumpliéndolo) y solicitando ayuda si es que crees que se te ha escapado de las manos.

DIVERSIDADES, GÉNERO Y SALUD MENTAL/EMOCIONAL

Uno de los desafíos más importantes al que nos hemos visto enfrentados como sociedad en los últimos años es la inclusión y validación de las diversidades. Los pensamientos de otras épocas y la desinformación por parte de las propias familias y algunos grupos de la población generan estigma y discriminación, lo que trae como una de las consecuencias más relevantes y preocupantes problemas de salud mental/emocional y aislamiento social.

¿Qué es el género?

Es importante, para enfrentar algunos estigmas conocer las diferencias entre estos conceptos:

Sexo: es biológico y fisiológico, se nace con él (órganos sexuales, hormonas, genes) y determina las características físicas de la persona.

Género: no es sinónimo de mujeres. Es una categoría de análisis que alude al conjunto de la población en torno a la construcción histórica y social de lo femenino y lo masculino (Lamas, 1999). Es, además, una construcción social que adquirimos a lo largo de la vida, relacionada a los roles, las responsabilidades y las oportunidades que cada sociedad asigna al hecho de ser y comportarse de las personas con relación a lo masculino o femenino.

Identidad de género: percepción de una persona sobre sí misma en cuanto a su propio género, independiente del sexo asignado al nacer.

Expresión de género: se refiere a cómo una persona manifiesta su identidad de género, a través de su nombre, vestimenta, expresión de sus roles sociales y su conducta en general.

Orientación sexo/afectiva: atracción emocional, afectiva, sexual hacia otras personas.

Existen los llamados estereotipos de género, que son las creencias o ideas preconcebidas sobre como "deben" ser mujeres y hombres. Por ejemplo, son los atributos de feminidad para las mujeres y de masculinidad para los hombres. Con el tiempo, estas características se naturalizan y se asumen como verdades. Los estereotipos impiden y/o dificultan que se desarrollen en plenitud las capacidades de las personas, indistintamente del género.

Los estereotipos generan desigualdad de género y estas pueden ser económicas, sociales, culturales, políticas y éticas. Lo que genera una carga social en cuanto a la libertad de desarrollarse como se quiere.

Lo bueno es que esta construcción social y cultural se puede cambiar y reconstruir en pro de la igualdad de oportunidades y equidad de género.

Diversidad sexual

En la actualidad existe más información respecto a las diversidades sexo/genéricas tales como lesbiana, gay, bisexual, transexual, queer, asexual, entre otras. No obstante, la heteronorma sigue siendo predominante en la sociedad actual, insistiendo en la construcción de sociedades binarias, lo que deja fuera a personas que no encajan en este marco heteronormativo. Es importante conocer la realidad que experimentan las personas de la comunidad LGBTIQA+ ya que viven procesos de discriminación, discursos de odio y exclusión muchas veces desde su propio hogar y luego en el mundo social externo a éste; lo que puede concluir en problemas de salud mental y/o emocional.

¿Cómo enfrento mi orientación sexual con las otras personas?

No asumas que sabes la forma en que las otras personas van a reaccionar, ni para bien ni para mal. Piensa que todas las personas son diferentes y lo que te funcionó con alguien puede no ser adecuado para otra.

Contar tu orientación sexual será algo que deberás hacer muchas veces debido a la heteronorma.

Hay algunas personas que se lo tomarán muy bien y lo asimilarán fácilmente, no obstante, otros necesitan un tiempo para aceptar lo que les has dicho. A ti te tomó tu tiempo entender y aceptar, ahora es su turno.

¿Cómo le digo a mis padres que soy parte de la población LGBTIQA+?

Busca un momento tranquilo, si crees que tu madre, padre y/o quien represente tu persona segura reaccionará mejor, parte por quien podría convertirse en un aliado para contarle a la otra persona.

Es posible que, debido al shock de la noticia, reaccionen de una manera que sentirás como rechazo. Mantén la esperanza que luego de un tiempo podrá venir la aceptación.

Trata de no increparlos si su reacción es de enojo, ya que solo hará que se generen resentimientos cruzados.

Pocos padres se imaginan que su hijo o hija pertenece a la comunidad LGBTQIA+ y, aquellos que lo sospechan, también se sienten confundidos en un inicio. Trata de entender que puede tomar un tiempo largo que tus padres se sientan tranquilos con tu identidad, expresión y orientación sexual.

Muchos padres suelen preguntar: ¿Estás seguro? ¿Cómo puedes estar seguro a tu edad? ¿Quizás es sólo una etapa por la que estás pasando? ¿Quizás no has tratado lo suficiente con el sexo opuesto? Trata de responder esas preguntas con tranquilidad.

Confía en que, con el tiempo, ellos se darán cuenta que eres la misma persona que vieron crecer y que nada cambia.

¿Cómo puedo apoyar a una amistad LGBTQIA+?

- Entendiendo que el mundo es diverso en amplios sentidos, entre ellos lo sexo/genérico.
- Aceptando que tal vez te tomará tiempo acostumbrarte a la idea, pero sabiendo que sigue siendo la misma persona de siempre.
- Escuchando sin juzgar lo que te quiere contar.
- En el caso que te cuente que es no binario o trans y te pide que lo llames por su nuevo nombre o pronombre, intenta hacerlo. Aunque a veces se te olvide, poco a poco te irás acostumbrando y sin duda sentirá que le aceptas tal como es.
- Respetando la confidencialidad, si te pide que no le cuentes a nadie sobre su orientación sexual o identidad de género, no lo hagas. Recuerda eres su persona segura y tuvo que pasar un gran proceso para querer contar que siente y cómo se siente.

¿Cómo podemos ser más inclusivos con todas las diversidades?

- Utiliza los términos correctos para dirigirte a las personas.
- Céntrate en la persona, no solo en las diferencias que tiene contigo.
- Educa con asertividad y paciencia a quienes no respetan a las diversidades.
- Comparte con todo tipo de personas.
- Desafía los prejuicios y los sesgos de género, conoce realmente a las personas.

REDES DE APOYO

Para mantener una buena salud mental y sobrellevar de mejor manera los momentos difíciles de la vida es muy importante contar con vínculos saludables con quienes integran nuestro entorno social.

Las redes de apoyo pueden servirnos de ayuda para comunicar nuestras necesidades, resolver problemas y sentirnos parte de una comunidad. Estos son algunos de los beneficios de contar con personas que nos hacen sentir bien en una relación recíproca de apoyo.

Algunas personas pueden sentirse incómodas al necesitar apoyo porque temen parecer vulnerables. También hay quienes prefieren solucionar todo por su cuenta para evitar preocupar o ser una carga para otros. Recuerda que pedir ayuda no es lo mismo que depender de alguien y no es un signo de debilidad, al contrario: reconocer que necesitas ayuda, buscar apoyo y aprender de otros es una gran fortaleza. Necesitamos dar y recibir ayuda porque somos seres humanos y la colaboración es parte de nuestra esencia.

EJERCICIO PRÁCTICO

Esta actividad tiene como objetivo reconocer tu círculo de apoyo, el que está compuesto por todas las personas con las que tienes una relación de confianza y cuidado mutuo.

1. Escribe en el centro del círculo tu nombre.
2. Escribe alrededor el nombre de todas las personas con las que crees podrías contar en caso de requerir apoyo. Pueden ser personas de tu familia, amigos/as, vecinos/as, profesores, compañeros/as, etc.



Canales de Ayuda

Existen diferentes programas públicos y organizaciones que cuentan con canales de ayuda orientados a entregar apoyo a personas que están atravesando dificultades en su salud mental u otras situaciones complejas. Puedes presentarlos a tus seres queridos para que sientan contención en caso de sentirse agobiados, también puedes utilizarlos tú mismo/a para pedir orientación o si te sientes sobrepasado/a por la situación que estás viviendo.

Algunos canales de ayuda son:

- **Salud Responde 600 360 7777:** responde a necesidades de información de la población en múltiples materias asociadas a la salud. Específicamente para salud mental, cuenta con psicólogos para entregar orientación profesional y ayuda en situaciones de crisis disponibles las 24 horas del día.
- **Fono Drogas y Alcohol 1412:** es un servicio gratuito, anónimo, confidencial y disponible las 24 horas del día de manera gratuita para personas afectadas por el consumo de alcohol y otras drogas, sus familiares, amigos o cercanos.
- **Fono Orientación y Ayuda Violencia contra las mujeres 1455:** da ayuda a todas las mujeres que sufren maltrato, tanto físico como psicológico, brindándoles orientación sobre cómo solicitar ayuda, a quiénes acudir o dónde denunciar. A cargo de especialistas en violencia contra las mujeres, atiende las 24 horas del día, todos los días. Es gratis y se puede llamar incluso sin saldo en el teléfono celular.
- **Fundación Todo Mejora:** entrega apoyo y orientación para la prevención del suicidio adolescente y bullying homofóbico a jóvenes LGBT. A través del chat del fanpage [todomejora.org](https://www.facebook.com/todomejora.org), bajando aplicación en celular o vía mail a apoyo@todomejora.org

Para más información visita <https://www.unab.cl/desarrolloestudiantil/> o síguenos en Redes Sociales @desarrolloestudiantilunab

REFERENCIAS

- ▶ García, J. y Vanesa, E., 2013. Guía de Autoayuda para la Depresión y los Trastornos de Ansiedad. https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/sites/default/files/sincfiles/wsas-media-mediafile_sasdocumento/2019/09_guia_animo_actividad_fisica.pdf
- ▶ Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. Springer.
- ▶ Organización Mundial de la Salud (2022). *Día Mundial de la Salud Mental 2022*. https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/communications-toolkit_world-mental-health-day-2022_es.pdf
- ▶ Planned Parenthood Federation of America (2022). *Relaciones abusivas*. <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/para-adolescentes/relaciones/relaciones-abusivas>
- ▶ Plutchik, R. (1980). *Emotion: A Psychoevolutionary Synthesis*. Harper & Row.