



Universidad de
Oviedo

AfforHealth

Kit de hábitos
saludables para
mejorar tu
bienestar





Sumario

1. ¿De qué hablamos cuando hablamos de salud mental?	3
2. El ABC del autocuidado de la salud mental	4
3. Habilidades de autocuidado al servicio de tu salud mental	6
4. Cómo puede ayudarte el #PAE	10



¿De qué hablamos cuando hablamos de salud mental?

Héctor pospuso la alarma de su reloj despertador por tercera vez esa mañana. La tarde anterior decidió salir con amigos aun cuando no había terminado un trabajo para clase que tenía que entregar la mañana siguiente. Tenía ganas de ver a sus “colegas” y motivado por la confianza en sí mismo, y por la insistencia de sus amigos a quedarse un rato más, Héctor incluso se tomó una cerveza más de lo que se había propuesto.

Héctor confía mucho en sus “habilidades mágicas”, como suele nombrarlas. Él sabe, pues lo ha hecho maravillosamente en varias ocasiones, que, si logra concentrarse un par de horas, podrá finalizar el trabajo... Al llegar a casa, exhausto, decide que dormirá un par de horas porque necesita su mente despejada para terminar el trabajo. Pero, ¡sorpresa!, Héctor se duerme más de ese par de horas que había planificado.

En cuanto consigue despertarse, Héctor experimenta una ola intensa de nervios y ansiedad porque su profesor dejó muy claro que, sin ese trabajo, no podía aprobar NADIE la asignatura. Va al metro con mucha prisa porque quiere intentar pedir el trabajo a alguien antes de empezar la clase y ver cómo puede salvar la situación “como sea”. En cuestión de horas, Héctor ha puesto en riesgo meses de esfuerzo, su salud mental y su matrícula.

¿Alguna vez has tomado una decisión incluso sabiendo que te alejará de lograr tus metas u objetivos? Si tu respuesta es sí, este e-book es para ti. Lo hemos diseñado para darte **conocimientos y herramientas que te ayudarán a cuidar tu salud mental**, ya que éste es un recurso necesario que te permitirá disfrutar de una vida plena.

Tu salud mental es la encargada de moldear tu percepción, emociones y comportamientos a medida que te enfrentas a los desafíos de la vida diaria, ique son muchísimos en la vida universitaria! Desde la perspectiva de la Asociación Americana de Psicología (APA), la salud mental empieza con el conocimiento y cuidado de cómo te sientes emocionalmente y con tus capacidades para adaptarte a las diferentes situaciones en tu vida.

Conservar una buena salud mental te permite desarrollarte de manera productiva, mantener relaciones satisfactorias con tus amistades o con tu familia y encontrar alegría en los pequeños (o grandes) momentos de la vida. No es algo que puedas desatender como si fuera un amigo del pueblo, que pasan meses sin hacerle caso y luego os veis y esta todo genial.

La salud mental es algo que construyes día a día.

Los problemas de salud mental pueden convertirse en depresión, la ansiedad, el estrés crónico y la sensación de aislamiento social, entre otros. Estos problemas pueden afectar negativamente a tus relaciones personales, tu rendimiento académico y, en tu calidad de vida en general.

Esto no significa que si un día en exámenes sientes estrés tienes un problemón de salud mental, o que si una semana no te apetece salir de fiesta estes cayendo en una espiral. Eso puede ser super saludable. Es la intensidad, frecuencia y duración de estas sensaciones las que lo convierten en algo a lo que prestar atención.

Cuidar de tu propia salud es una estrategia continua con actitudes y compromisos cada día. También implica un mayor conocimiento de ti mismo/a y de cómo te afectan las experiencias en tu vida, que, aunque aún seas joven, seguro que te han condicionado a la hora de entender el mundo en el que vives.

Como ya comienzas a sospechar, todo empieza con el **autocuidado**. Las habilidades de autocuidado se desarrollan a lo largo de tu historia de vida e involucran varios procesos cognitivos clave. A continuación, te explicamos algunos de estos **procesos para que puedas fortalecer tus habilidades de autocuidado**.



Las confusiones con la salud mental y las emociones desagradables

El ABC del autocuidado de la salud mental

La palabra autocuidado tiene su origen en dos términos: “auto” del griego *auro*, que significa uno/a mismo/a, y “cuidado” que proviene del latín *cogitatus*, que se refiere al pensamiento.

Macotella y Romay (1992) explican que las habilidades de autocuidado te permiten desarrollar una mayor capacidad de adaptación al mundo que te rodea y fomentan un desarrollo completo y saludable.

Quizás te estarás preguntando cómo desarrollar habilidades de autocuidado. Es fundamental que trabajes en **tres aspectos cognitivos esenciales**:

- 1) La percepción de ti mismo/a (o autoconcepto).
- 2) La confianza en tus capacidades (o la autoeficacia).
- 3) El sentido de control sobre tu vida (o el locus de control).

A continuación, vamos a profundizar en estos tres aspectos.

Conservar una buena salud mental te permitirá desarrollarte de manera productiva, mantener relaciones satisfactorias con tus amistades o con tu familia y encontrar alegría en los pequeños (o grandes) momentos de la vida

Autoconcepto

El término autoconcepto se refiere a la imagen que una persona forma de sí misma después de analizar y valorar su habilidad en diversas áreas de su vida; esto incluye aspectos físicos, cognitivos, sociales y de habilidades.

Es la imagen que tienes de ti, si por ejemplo siempre has sacado buenas notas porque te gusta estudiar, eres una persona introspectiva que prefiere estar leyendo que en eventos sociales, te cuesta mucho empatizar y eres súper gamer, conocer todo eso de manera profunda, te hace tener un autoconcepto realista de la persona que eres.

Una percepción positiva contribuye a desarrollar una autoestima saludable y fomenta un comportamiento proactivo orientado hacia la resolución de problemas y a la obtención de resultados favorables. Sabiendo como eres, puedes usar tus recursos. Si no tienes claro cuales son tus virtudes y áreas de mejora, vas a ciegas frente a cualquier reto.

Queda claro entonces, que para tener un autoconcepto saludable debes dedicarle tiempo a la autoobservación y la reflexión.

Autoeficacia

La autoeficacia es la creencia que las personas tienen en su capacidad para llevar a cabo con éxito ciertas acciones y alcanzar logros específicos. Puede ser en cualquier ámbito, desde tener citas divertidas, pasar con nota los exámenes, hacer presentaciones o apoyar a una amiga que está pasando por un mal momento, por poner algunos ejemplos.

El desarrollo de esta habilidad conlleva beneficios como la consecución de metas personales, el fortalecimiento de la confianza y la explicación de los éxitos como el resultado proporcional a sus niveles de esfuerzos y trabajo para conseguirlo. Es decir, que si no eres consciente de todo esto, creerás que no eres capaz de conseguir ciertas cosas, con lo que te costará mucho exponerte; ya sea no teniendo citas por si no salen bien, evitando hablar en público o no cuidando a esa amiga que para ti es tan importante.

Locus de control

El locus de control se refiere a cómo las personas atribuyen las causas de los eventos en su vida cotidiana. Si una persona percibe que un éxito o fracaso está relacionado con su propio comportamiento, esto indicará que ha desarrollado creencias de control interno. Por otro lado, cuando alguien interpreta que un evento no depende de sus acciones, es más propenso a tener creencias de control externo.

No es sano creer que todo lo bueno que te pasa es gracias a ti, ni tampoco creer que todas las cosas que salen mal son tu responsabilidad. Tanto en una cita, un examen, una relación de amistad...lo saludable es identificar el equilibrio entre lo que depende de mí y lo que, por mucho que me esfuerce, no es mi responsabilidad porque no puedo cambiarlo.

Eso sí, el desarrollo predominante de un locus de control interno conlleva muchos beneficios ya que las personas asumirán la responsabilidad de su comportamiento y experimentarán mayores niveles de motivación; por lo tanto, pensarán que su salud y su bienestar están estrechamente vinculados con las decisiones que toman.

¿Y tú? ¿Cuánto de lo que te pasa crees que depende de ti y cuanto del azar o tu entorno?

Habilidades de autocuidado al servicio de tu salud mental

Cuidarse implica un proceso profundo que pasa por comprenderte, controlar tu comportamiento, aceptar las responsabilidades, tener confianza en tu capacidad para lograr tus objetivos establecidos, adquirir conocimientos y tomar decisiones que beneficien a tu salud.

Estas son algunas de las razones por las que es importante cuidar tu autoconcepto, tu autoeficacia y tu locus de control.

1. Autoestima y confianza. Un autoconcepto positivo contribuye a una autoestima saludable y a la confianza y seguridad. Cuando te miras de manera constructiva y valoras tus habilidades y logros, te sientes mejor para enfrentar desafíos y perseguir tus metas.

¡Valorarse de manera justa solo es posible si reflexiono sobre como soy realmente!

2. Comportamiento proactivo. Tener una percepción positiva de quien eres tiende a fomentar un comportamiento proactivo. Cuando crees en tu capacidad para lograr resultados positivos, es más probable que tomes la iniciativa en la vida y te enfrentes a los desafíos con determinación.

¡Tener claro quien eres y donde quieres llegar, te ayudará a dar los primeros pasos!

3. Resolución de problemas. Un autoconcepto sólido también está relacionado con la habilidad para resolver problemas de manera efectiva. Cuando tienes confianza en tu capacidad para superar obstáculos, eres más propenso/a a abordar los problemas de manera constructiva y encontrar soluciones.

¡Si no sabes que recursos tienes, no te atreverás a expresar tus necesidades y evitarás los conflictos!
(Que por cierto, cada vez serán más grandes)

4. Bienestar emocional. Las personas que se valoran a sí mismas tienden a experimentar menos ansiedad, depresión y estrés, ya que se sienten más preparadas para manejar las adversidades de la vida.

¡Si no te ves capaz de gestionar la vida, cada problema se te hará un mundo!

5. Relaciones interpersonales. Las personas que se sienten bien consigo mismas tienden a establecer relaciones más saludables y positivas, ya que no dependen de la aprobación constante de los demás para sentirse válidas.

¡Todo te parecerá una ofensa si miras a tu alrededor desde la victimización y los complejos!

Autoconcepto

Al cultivar una imagen realista y positiva de ti y al desarrollar una comprensión profunda de quién eres, puedes mejorar tu calidad de vida y alcanzar tus metas de manera más efectiva. Es importante trabajar en tu autoconcepto porque tiene un impacto significativo en varios aspectos de tu vida.

Cómo construir un autoconcepto saludable:

A continuación, te proporcionamos **ejercicios cotidianos para desarrollar un autoconcepto y una autoestima saludable**, enfocándote en tus fortalezas, logros y crecimiento personal.



Su utilidad dependerá del nivel de compromiso diario. Te aseguramos que tu salud mental estará fortalecida al cabo de un par de semanas de constancia.

01 Diario de gratitud. El primer ejercicio te ayudará a centrarte de manera más constructiva al analizar lo que te ha pasado en el día. Para que funcione, todos los días, antes de acostarte, escribe en un cuaderno tres cosas por las que estás agradecido/a en relación contigo mismo/a. Pueden ser logros recientes, cualidades personales que aprecias o momentos en los que te sentiste orgulloso/a de ti mismo/a. Por ejemplo, podrías escribir: “Hoy estoy agradecido/a por haber entregado mi proyecto a tiempo”, “Aprecio mi habilidad para escuchar a los demás” y “Me siento orgulloso/a de haber mantenido la calma en una situación estresante con mis padres”. Poco a poco estarás generando una dinámica de generosidad y cariño interior y mejorando tu relación contigo.

02 Lista de fortalezas. Haz una lista de tus fortalezas en diferentes áreas. Si no sabes por dónde empezar podrías hacer estas divisiones: académica, física, cognitiva, social y familiar. Por ejemplo, en la categoría física, podrías incluir “buena resistencia física” o “flexibilidad”. Luego, elige una fortaleza para trabajar durante ese mes. Si seleccionas “buena resistencia física”, podrías comprometerte a hacer ejercicio aeróbico regularmente.

03 Desarrollo de habilidades. Identifica una habilidad que te gustaría mejorar en cualquiera de las áreas mencionadas anteriormente.

Por ejemplo, podrías decidir mejorar tus habilidades de comunicación. En este caso, dedica tiempo regularmente a practicar y mejorar esta habilidad. Puedes leer libros sobre comunicación efectiva, hablar con amigos sobre cosas nuevas o buscar oportunidades para hablar en público en clase, ya que todas las habilidades se mejoran con la experiencia.

04 Apoyo social. Haz una lista de las personas en tu vida que te ofrecen apoyo y te valoran. Mantén contacto regular con estas personas y comparte tus éxitos y desafíos con ellas. Estás en una época de tu vida muy buena para poder construir vínculos fuertes, aprovecha para dedicar tiempo a esas personas que quieres que estén en tu vida por lo que aportan.

05 Autoevaluación constructiva. Al final de cada semana, reflexiona sobre tus logros y desafíos. Enfócate en el crecimiento y el aprendizaje en lugar de la autocrítica. Por ejemplo, si tuviste un desafío en la universidad, pregúntate qué aprendiste de la situación y cómo puedes abordarla de manera diferente la próxima vez.

06 Ayuda a otras personas. Busca oportunidades para ayudar a otras personas en sus metas y desafíos. Puedes ofrecer tu tiempo o conocimientos a alguien que lo necesite. Al hacerlo, te darás cuenta de tu capacidad para hacer una diferencia positiva en la vida de los demás, lo que reforzará tu autoimagen.

Autoeficacia

Al fortalecer tu autoeficacia mejoras muchos ámbitos de tu vida y desarrollarás una actitud más proactiva y un mejor estado de ánimo.

Cómo construir una autoeficacia saludable

Los siguientes **ejercicios te ayudarán a desarrollar tu autoeficacia al fortalecer tu creencia en tu capacidad** para lograr metas y superar desafíos.

Recuerda que la autoeficacia es una habilidad que se puede cultivar y mejorar con la práctica regular.



Sospechosos habituales en la salud mental

- 01 Establece metas pequeñas y realizables.** Cada día, identifica una tarea o meta pequeña que desees lograr. Puede ser algo tan simple como leer 10 páginas de un libro o ir al gym. Luego, concéntrate en llevar a cabo esa tarea con éxito. Al lograr metas pequeñas con regularidad, fortalecerás tu creencia en tu capacidad para alcanzar objetivos. Empieza con metas pequeñas para demostrarte que eres capaz de tener esos logros y, luego, poco a poco, ve aumentando el nivel de dificultad. Por ejemplo, si quisieras trabajar en tu capacidad lectora, todos los días podrías decidir leer un capítulo de un libro sin distracciones. Concéntrate en alcanzar esa meta y celebra tu éxito al lograrlo.
- 02 Lleva un registro de éxitos.** Mantén un diario o registro en el que documentes tus éxitos y logros diarios, por más pequeños que sean. Anota tus esfuerzos y el resultado obtenido. Esto te ayudará a atribuir tus éxitos a tus propios esfuerzos y desempeño, fortaleciendo tu autoeficacia. Por ejemplo, podrías anotar que te presentaste voluntario o voluntaria en clase, que hiciste ejercicio durante 30 minutos, que estuviste 4 horas sin mirar el teléfono, que ayudaste a una compañera escuchando cómo se sentía o que aprendiste algo nuevo. Eres tú quien define qué son éxitos para ti. Anotar estos logros te ayudará a reconocer tus éxitos. Insistimos en que no es necesario que sean grandes cosas, sino cosas que te hagan sentir bien a ti.
- 03 Visualización positiva.** Dedicar unos minutos cada día a la visualización positiva. Cierra los ojos y visualízate enfrentando con éxito situaciones desafiantes o alcanzando tus metas. Imagina cada detalle y cómo te sientes al

lograrlo. Esta práctica puede reforzar tu creencia en tu capacidad para triunfar. Además, mientras lo visualizas, estas desarrollando las estrategias que luego pueden ayudarte en la experiencia real. Por ejemplo, si tienes una presentación importante en clase, tómate un momento cada día para visualizarte en el aula haciendo bien la presentación. Imagina a tus compañeros y compañeras respondiendo de manera positiva y siente la confianza que tendrías en esa situación.

- 04 Solicita feedback.** Pide retroalimentación a personas de confianza sobre tu manera de actuar en tareas específicas. Escuchar comentarios positivos y constructivos de otras personas puede reforzar tu creencia en tu capacidad para tener éxito. Muchas veces nuestra autocrítica es demasiado cruel y está poco justificada, con lo que una visión externa nos puede ayudar a ser más realistas. Por ejemplo, supongamos que estás trabajando para mejorar tu escritura. Pide a una amistad que revise uno de tus relatos y te comparta comentarios constructivos. Escuchar sus elogios y sugerencias te ayudará a aumentar tu autoeficacia en la escritura.
- 05 Celebra tus éxitos.** Reconoce y celebra tus logros, por más pequeños que sean. Date recompensas o premios simbólicos por tus esfuerzos y éxitos. Esto refuerza la idea de que tus logros son el resultado de tu esfuerzo y habilidad. Por ejemplo, después de completar un proyecto importante en clase, puedes darte un pequeño premio, como disfrutar de un rato jugando a la play o pedirte tu postre favorito o tomar un día libre para relajarte. Reconocer y celebrar tus éxitos refuerza tu creencia en tu capacidad para lograr resultados positivos.

Locus de control

Es importante desarrollar el locus de control interno ya que puede impactar de forma significativa en diversos aspectos de nuestra vida como hemos visto anteriormente.

Cómo construir un locus de control saludable

Para construir un locus de control saludable, que repercuta positivamente en tu bienestar, tendrás que invertir tiempo y práctica. Para eso te ofrecemos los siguientes ejercicios:



Estrategias para incorporar el autocuidado

- 01 Toma de decisiones personales.** Practica la toma de decisiones personales en tu vida cotidiana. Muchas veces actuamos con la intención de satisfacer a otras personas, a todo el mundo le gusta caer bien; pero debes evitar caer en que eso sea tu principal motivación. Elige tu comida en la cafetería de la facultad en función de tus preferencias en lugar de lo que otras personas quieran. Esas pequeñas cosas te ayudarán a sentir que tienes control sobre tus elecciones.
Por ejemplo, durante la semana, elige una decisión personal que normalmente dejarías que tomase tu pareja o algún amigo o amiga, como qué película ver en Netflix o qué actividad realizar durante tu tiempo libre. Practica tomar la decisión por ti mismo/a, incluso si es algo pequeño. Esto te recordará que tienes control sobre tus elecciones personales.
- 02 Resolución de problemas.** Enfrenta problemas cotidianos de manera proactiva. Cuando surja un obstáculo, analiza cómo puedes abordarlo y toma medidas para resolverlo. A medida que encuentres soluciones, ganarás confianza en tu capacidad para manejar situaciones difíciles.

- 03 Aprender de los fracasos.** Cambia la forma en que ves los fracasos. Por ejemplo, si experimentas un fracaso o desafío, suspender una asignatura, analiza lo que podrías haber hecho de manera diferente. Considera cómo puedes aplicar ese aprendizaje en futuras situaciones para mejorar tus probabilidades de éxito para aprobar en el siguiente semestre.
- 04 Control de estímulos negativos.** Trabaja en limitar la influencia de situaciones o personas que puedan tener un efecto negativo en tu vida y enfócate en mantener una actitud más positiva y autónoma.
Por ejemplo, identifica una fuente de estrés o negatividad en tu vida cotidiana, como las redes sociales y su constante ruido que quizá te dejan con mal humor o te quitan demasiado tiempo. Establece límites para reducir su influencia en tu estado de ánimo.



Cómo puede ayudarte el #PAE

Recuerda que tu Universidad ha puesto a tu disposición el **Programa de ayuda al Estudiante (#PAE)** que es un servicio de asesoramiento psicológico que puedes usar si estás sintiendo algún tipo de malestar psicológico.

Con él tienes a tu disposición un equipo de psicólogos/as que te orientarán para cuidar de tu salud mental, facilitándote pautas y estrategias para afrontar lo mejor posible la situación que estás viviendo.

Es un servicio que está disponible para ti **24/7, además de ser anónimo y confidencial**. Te animamos a que lo pruebes.

Llama: 91 159 98 81

Escribe: pae@afforhealth.com

Chatea: **App forHealthHUB**
(Código: UNIOVIEstudiantes)



Universidad de
Oviedo

AfforHealth