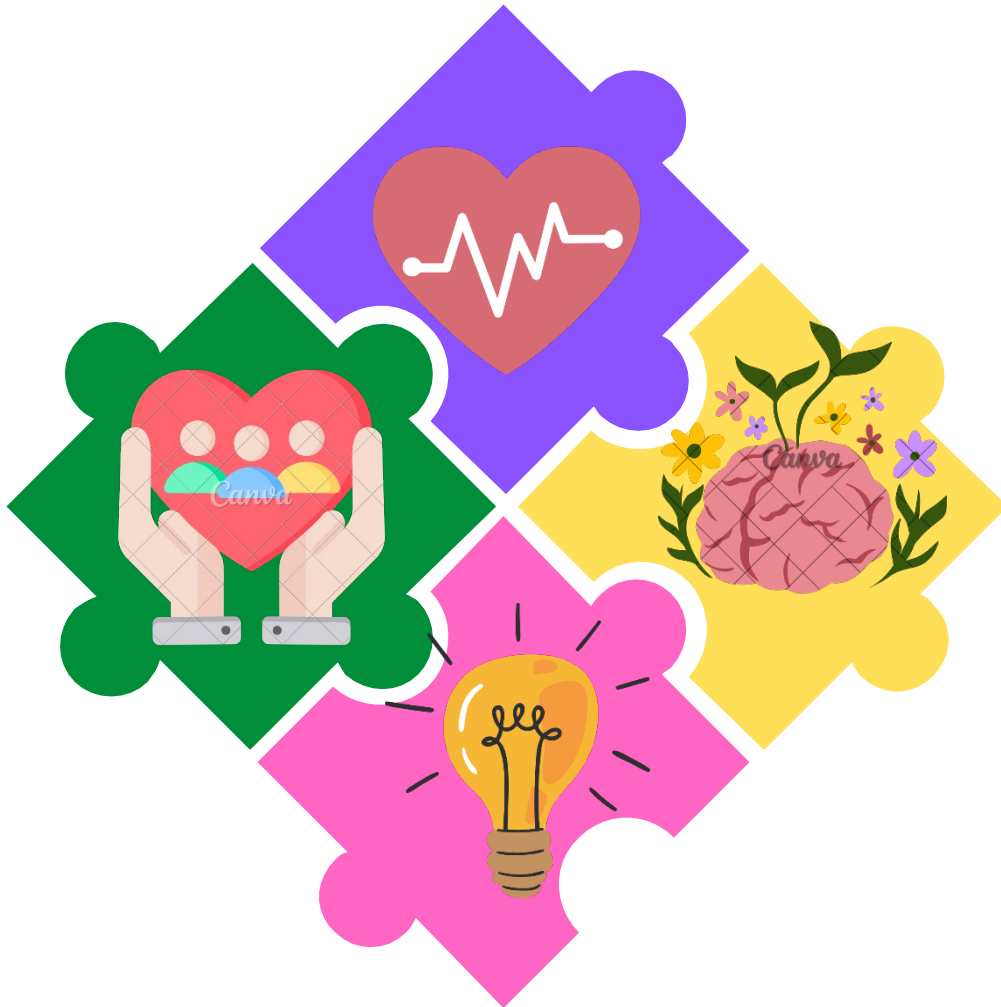


**Si una vida sana  
quieres llevar, tu salud  
mental debes cuidar.**



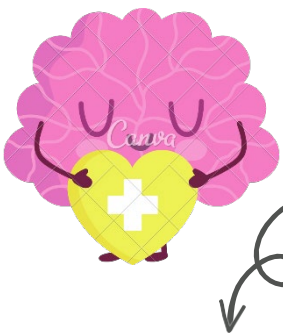
Cartilla informativa para el  
cuidado de la salud mental en  
estudiantes universitarios



**UNIVERSIDAD**  
**La Gran Colombia**

# ¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

La salud mental es un estado de bienestar mental que te permite hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas las habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir de la mejora en tu comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta tus capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo.



La salud mental es, además, un derecho humano fundamental. Y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.

La salud mental es más que la mera ausencia de trastornos mentales. Se da en un proceso complejo, que cada persona experimenta de una manera diferente, con diversos grados de dificultad y angustia y resultados sociales y clínicos muy diferentes.

Las afecciones de salud mental comprenden trastornos mentales y discapacidades psicosociales, así como otros estados mentales asociados a un alto grado de angustia, discapacidad funcional o riesgo de conducta autolesiva. Las personas que las padecen son más propensas a experimentar niveles más bajos de bienestar mental, aunque no siempre es necesariamente así.

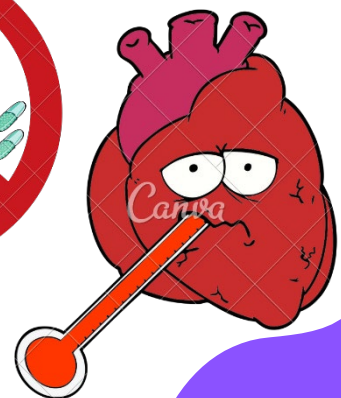
# ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

¿QUÉ SON ESTILOS DE VIDA SALUDABLE?

Los estilos de vida saludable hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizas para mantener tu cuerpo y mente sana.

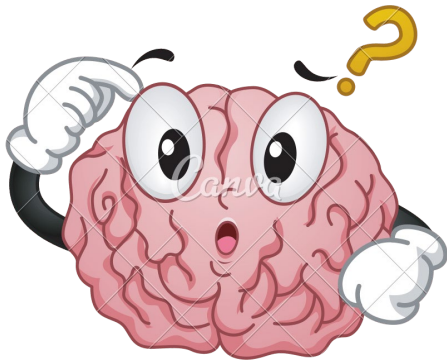
De igual modo, el estilo de vida es la base de la calidad de vida, concepto que la Organización Mundial de la Salud OMS define como "la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes"

Los estilos de vida están relacionados con los patrones de consumo que tienes en relación a la alimentación, consumo de alcohol, drogas y/o tabaco, actividad física, actividades de ocio en especial el autocuidado físico y mental. Los cuales a su vez son considerados como factores de riesgo o de protección, dependiendo del comportamiento, de enfermedades transmisibles como de las no transmisibles.



## ¿QUÉ RELACIÓN TIENE LA CALIDAD DE VIDA CON LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE?

La calidad de vida está relacionada con los siguientes aspectos:



- ✓ Satisfacción en las actividades diarias.
- ✓ Satisfacción de las necesidades.
- ✓ Logro de metas en la vida.
- ✓ Autoimagen y la actitud hacia la vida.
- ✓ Participación de factores personales y socio ambientales.

## ¿QUÉ ESTILOS DE VIDA NEGATIVOS AFECTAN LA SALUD Y LA CALIDAD DE VIDA?

Entre los estilos de vida que afectan tu salud y con ello la calidad de vida, se encuentran los siguientes:



Consumo de sustancias tóxicas (tabaco, alcohol, drogas, etc).



No realizar actividades de ocio.



Sedentarismo.



Falta de higiene personal.



Insomnio.



Estrés.



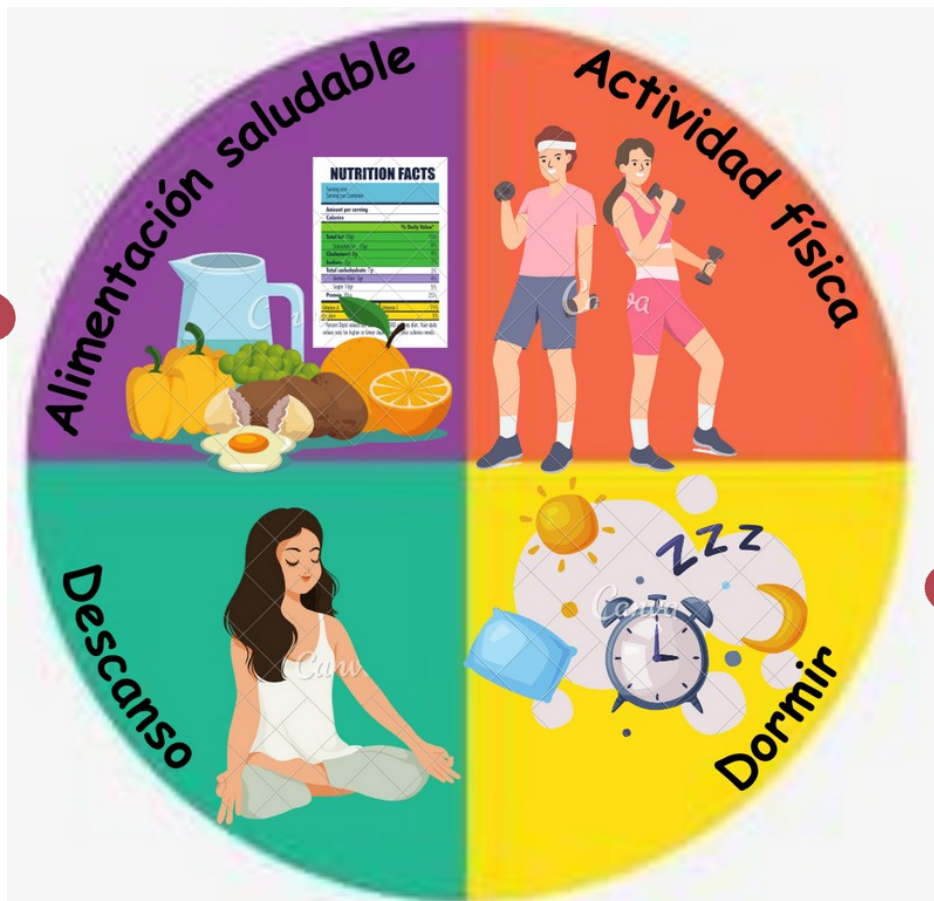
Contaminación ambiental.



## LOS 4 PILARES DEL BIENESTAR

**Alimentación saludable:** Una dieta saludable estimula las bacterias del intestino que te ayudan a enviar al cerebro una sensación de bienestar. (frutas, verduras, agua, proteína).

**Actividad física:** Mover el cuerpo y los músculos produce endorfinas y sustancias químicas que permiten a tu cerebro reducir los niveles de estrés y depresión. (caminar, trotar, ir al gimnasio, practicar yoga o algún deporte, etc).



**Descanso/relajación:** Relajar la mente te puede ayudar a reducir los niveles de ansiedad y aumentar los niveles de energía y concentración. Además, te permite tener más productividad en actividades diarias. (técnicas de respiración, meditación, actividades de ocio como ver películas, pasar tiempo con familiares y amigos, etc).

**Dormir:** Dormir bien durante la noche te ayuda a reducir el estrés y el cansancio, mejora la concentración y aumenta la resistencia emocional. (dejar los dispositivos electrónicos una hora antes de ir a la cama, dormir entre 7-8 horas).



# AUTOCUIDADO

## ¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO?

El autocuidado consiste en aquellas acciones que velan por el bienestar de tu salud física y mental, son hábitos que incluyes en tu rutina diaria y que te ayudan a garantizar una mejor calidad de vida.

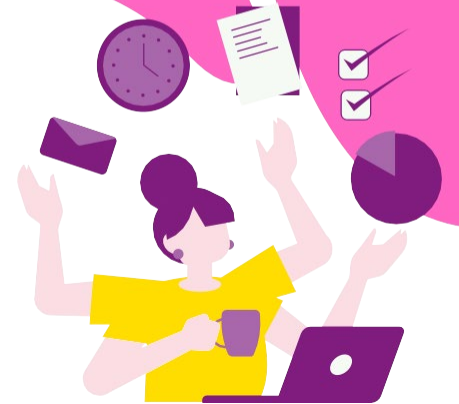
La Organización Mundial de la Salud define el autocuidado como "la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica", de manera que es una responsabilidad con tu propia integridad física y mental.

Cuidar de ti mismo significa identificar y tomar mejores decisiones sobre tus propias necesidades físicas, emocionales, mentales, financieras y espirituales. Para hacer esto, debes comenzar con el reconocimiento de la responsabilidad que tienes sobre tu propio bienestar y, también, de las acciones que puedes realizar para estar saludable.



## BENEFICIOS DEL AUTOCUIDADO

Mejorar tu productividad: Con el autocuidado, aprendes a decir “No” a las cosas que se extienden demasiado y comienzas a hacer tiempo para las cosas que son más importantes.



Mejora tu autoestima: Cuando tienes tiempo para ti mismo, tiempo en el que te tratas bien y satisfaces tus propias necesidades, envías un mensaje positivo a tu subconsciente.

Conocerte mejor: Practicar el autocuidado requiere pensar en lo que realmente te gusta hacer y lo que necesitas, descubrir qué es lo que realmente te apasiona e inspira, para entenderte mejor.



Tener más para dar: Cuando eres bueno contigo mismo, puedes pensar que eres egoísta, pero en realidad te brindas los recursos que necesitas para ser compasivo con los demás.

## TIPOS DE AUTOCUIDADO

Una de las principales excusas para no persistir en el autocuidado es "simplemente no tengo tiempo".

Afortunadamente hay un gran número de cosas que puedes hacer por ti mismo y ninguna de ellas es especialmente difícil o requiere mucha planificación.

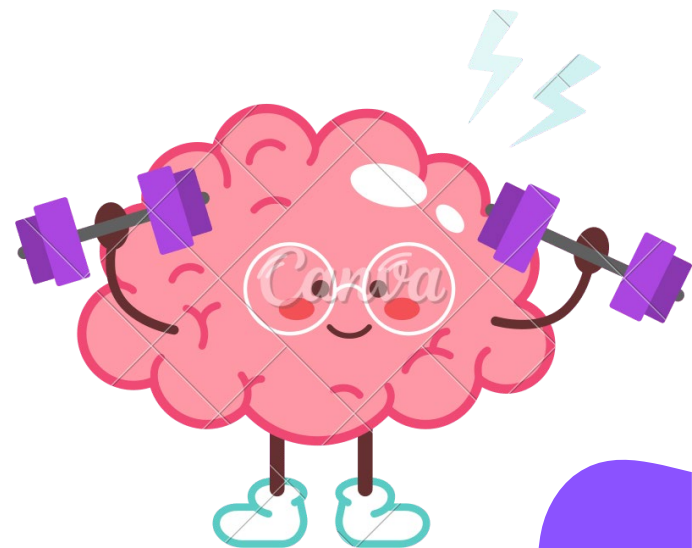
### 1. AUTOCUIDADO EMOCIONAL

- Darte tiempo para reflexionar y reconocer lo que realmente no está funcionando.
- Pide ayuda cuando sientas que no puedes solucionar tus problemas solo.
- Acepta las emociones sin juzgarlas.
- Medita.
- Utiliza canales para expresar tus sentimientos: pintar, bailar, escribir.



### 2. AUTOCUIDADO COGNITIVO

- Lee un libro.
- Haz un rompecabezas o crucigrama.
- Se creativo: escribir, dibujar o tocar un instrumento musical.
- Comienza un proyecto que use las manos como tejido, costura o manualidades.
- Escucha un podcast educativo sobre algo novedoso y de interés para ti.





### 3. AUTOCUIDADO ESPIRITUAL

- Mantén una práctica diaria de meditación o atención plena.
- Asiste a un servicio, ya sea religioso o humanístico.
- Pasa tiempo en la naturaleza y reflexiona sobre la belleza que te rodea.
- Llevar un diario de gratitud.
- Decir afirmaciones que fundamenten el sentido de ti mismo y tu propósito.



### 4. AUTOCUIDADO SOCIAL

- Haz una cita para almorzar o cenar con un gran amigo.
- Deja de socializar con aquellos que no te hacen bien.
- Inscríbete en una clase para aprender algo y conocer gente nueva al mismo tiempo.
- Llama a un amigo.
- Salir solo para estar alrededor de la gente.



### 5. AUTOCUIDADO FÍSICO

- Cocina una comida nutritiva.
- Ir a la cama un poco más temprano.
- Haz yoga.
- Unirte a una clase y practicar un nuevo deporte.
- Trotar o caminar.



# TEST

¿Quieres saber cómo se encuentra tu nivel de autocuidado en estos momentos? Realiza el siguiente test para saberlo...

Por favor, puntúa las siguientes preguntas de 0 a 5:

0: Nunca o casi nunca

1: Muy pocas veces

2: A veces

3: A menudo

4: Casi siempre

5: Siempre



- 1 ¿Duelmo el tiempo necesario?
- 2 ¿Mantengo una alimentación balanceada? (frutas, verduras, agua, etc)
- 3 ¿Practico alguna actividad física? (gimnasio, caminar, yoga, trotar, etc)
- 4 ¿Cuido mi aspecto físico? (cabello, ropa, aseo, etc)
- 5 ¿Tengo paciencia conmigo cuando hago algo mal?
- 6 ¿Me permito disfrutar?
- 7 ¿Expreso enfado o tristeza cuando lo necesito?
- 8 ¿Valoro mis capacidades?
- 9 ¿Pido ayuda/me dejo ayudar?
- 10 ¿Pongo límites, se decir NO?

- 11 ¿Disfruto el tiempo con familiares y amigos?
- 12 ¿Tengo personas que se preocupan por mí?
- 13 ¿Realizo actividades para activar mi mente? (leer, tocar un instrumento, manualidades)
- 14 ¿Aprendo cosas nuevas?
- 15 ¿Me concentro con facilidad?
- 16 ¿Controlo mis pensamientos negativos?
- 17 ¿Realizo meditación plena y consciente?
- 18 ¿Tengo propósitos claros?
- 19 ¿Realizo actividades para alimentar mi espiritualidad?
- 20 ¿Mantengo acciones de gratitud?



# RESULTADOS



A continuación, suma las puntuaciones que obtuviste en cada pregunta:

- 1 al 4: autocuidado físico
- 5 al 8: autocuidado emocional
- 9 al 12: autocuidado social
- 13 al 16: autocuidado cognitivo
- 17 al 20: autocuidado espiritual

## *ORIENTACIONES GENERALES ACERCA DE LAS PUNTUACIONES:*

**Puntuación menor de 60 puntos:** sería buen momento de plantearte algunos cambios para evitar problemas de salud a medio-largo plazo. Tal vez ahora te parezca que lo llevas bien, pero tanto el cuerpo como la mente empezarán a dar avisos de que necesitas cuidarte; no los ignores, te lo agradecerán. No te dejes para después.

**Puntuación entre 60 y 80 puntos:** conoces y practicas cambios.

**Puntuación mayor de 80 puntos:** adoptas una posición activa en cuanto a tu bienestar en casi todos los ámbitos personales, lo que favorece en gran medida a tu salud. Continúa así.

# TIPS PARA CUIDAR TU SALUD MENTAL EN ÉPOCA DE PARCIALES



Desde las cargas académicas, la presión por obtener buenos resultados, los problemas para financiar tus estudios hasta los cambios en las modalidades de estudio que desencadenó la pandemia, son factores que influyen en el deterioro de tu salud mental.

Algunos de los síntomas que puedes presentar son:

- Nerviosismo.
- Temblores o sudoración ante ciertas obligaciones académicas.
- Poco deseo de continuarlos estudios.
- Cansancio o agotamiento constante.
- Dificultades para lograr completar tareas o lograr la concentración.

Las semanas de parciales suelen ser determinantes en episodios de ansiedad o estrés por la responsabilidad que implican, la expectativa por el desempeño y el tiempo de estudio que requieren. Para evitarlos o reducir su intensidad es esencial tener en cuenta ciertas recomendaciones:



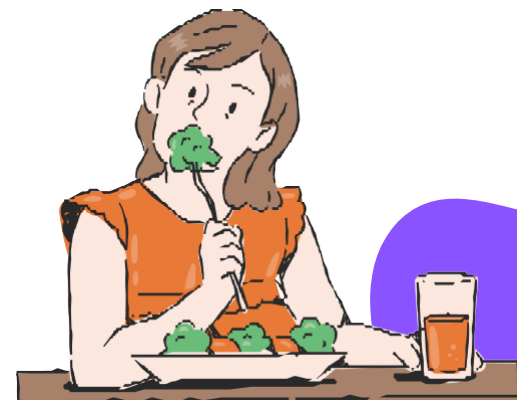
✓ 1. **Establece una rutina:** definir horarios para estudiar, dormir, comer y hasta para hacer ejercicio o practicar algún deporte te ayudará a sentirte más organizado y controlado, lo que reduce la sensación de no tener el tiempo suficiente para cumplir tus obligaciones académicas.



✓ 2. **Duerme bien y lo suficiente:** aunque dedicar mucho tiempo a estudiar y traspasar es, aparentemente, el camino para prepararse en la época de parciales, no es buena idea. Sin descanso no se obtiene la energía, ni claridad, ni concentración.



✓ 3. **No descuides la alimentación:** por las ocupaciones, las horas de comida pasan a un segundo plano, lo que es un grave error teniendo en cuenta que tener una alimentación balanceada, alejada del azúcar en exceso y el sodio, contribuye a mantener niveles de energía óptimos además de evitar hinchazón abdominal o sensación de pesadez.





4. **Busca ayuda:** si te sientes abrumado y no sabes qué hacer para superar la ansiedad o el estrés, háblalo con tus amigos, familiares o consejeros universitarios. Si no te sientes cómodo en ninguna de estas opciones, acude a un psicólogo.



5. **Come saludable:** mantener una dieta saludable y balanceada es importante para tener un buen estado de ánimo y nivel de energía durante el día.



6. **Ejercita tu mente:** cada vez se recomiendan más alternativas para fortalecer la salud mental, como las técnicas de respiración para favorecer el equilibrio del sistema nervioso, la meditación para reducir la ansiedad y la relajación muscular progresiva que contribuye a liberar el estrés del cuerpo. Escribe a primera hora todo aquello que tienes en mente, se conoce como “journaling”, es beneficioso para reconocer lo que te está afectando y reflexionar sobre cómo superarlo.



# MITOS Y REALIDADES

Desmontar los mitos sobre la salud mental puede ayudar a romper el estigma y generar una cultura que anime a personas de todas las edades a buscar apoyo cuando lo necesiten. He aquí seis ideas erróneas habituales en torno a la salud mental:

Mito	Realidad
Asistir al psicólogo o al psiquiatra es solo para personas desequilibradas que han tocado fondo.	Este es un estigma muy frecuente en la salud mental. Se puede recurrir a profesionales cuando se desea evaluar la salud mental, revisar si existe alguna alteración que requiera tratamiento y prevenir posibles complicaciones, no se requiere "tocar fondo" para acudir a esta ayuda. es parte del autocuidado.
Todos los medicamentos psiquiátricos generan dependencia o efectos adversos terribles.	La farmacoterapia en psiquiatría ha avanzado de forma sustancial, gracias a los desarrollos tecnológicos. De este modo, los medicamentos para tratar las enfermedades mentales tienen menos efectos adversos que en el pasado. Es muy importante que la formulación y el seguimiento estén a cargo de un médico especialista.
Las personas con enfermedad mental son violentas y peligrosas.	La mayoría de personas con una enfermedad mental no ejerce violencia contra los demás; de hecho, suelen ser más bien objeto de conductas discriminatorias o agresivas de otros.





## Mito

## Realidad

Las personas con trastorno depresivo o ansioso son faltos de carácter.

Cuando se dice que alguien tiene un trastorno depresivo o ansioso, se entiende que esta persona está padeciendo unos síntomas que no dependen de su voluntad y que, por esta misma razón, requieren de un tratamiento.

El consumo de sustancias psicoactivas no afecta la salud mental...yo siempre las podré suspender cuando quiera.

Diferentes estudios han demostrado que el consumo de sustancias psicoactivas legales o ilegales constituye un factor de riesgo para la generación de trastornos mentales y físicos.

Para superar los trastornos mentales solo se necesita poner empeño.

Se requiere de la intervención de expertos para facilitar que las personas con estos síntomas encuentren la mejor alternativa de intervención, y logren una mejoría real y duradera.



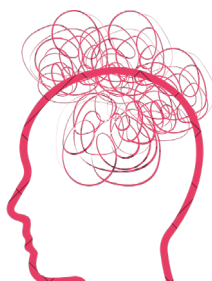
# DATOS CURIOSOS SOBRE LA SALUD MENTAL

SABÍAS QUE...

Se calcula que aproximadamente el 20% de los niños y adolescentes del mundo tienen algún trastorno o problemas mentales.



Los trastornos mentales y trastornos ligados al consumo de sustancias son la principal causa de discapacidad en el mundo.



Cada año se suicidan más de 800.000 personas.



La guerra y las catástrofes tienen efectos importantes en la salud mental y el bienestar psicosocial.



Los trastornos mentales figuran entre los factores de riesgo importantes de otras enfermedades y de lesiones no intencionales o intencionales.





# HORA DE EJERCITAR LA MENTE

I	G	A	E	B	I	E	N	E	S	T	A	R
B	U	U	D	O	T	F	Q	X	X	D	E	A
D	U	T	M	E	H	E	L	I	A	T	A	M
E	U	O	A	I	P	C	R	D	G	I	T	O
S	D	C	I	U	E	R	E	A	G	B	B	R
C	O	U	E	E	T	I	E	O	P	E	U	P
A	R	I	N	K	S	O	L	S	G	I	G	R
N	M	D	X	N	C	O	E	P	I	L	A	O
S	I	A	A	V	C	U	N	S	I	O	I	P
A	R	D	Q	I	E	W	N	B	T	A	N	I
R	O	O	S	V	O	X	I	O	L	I	G	O
C	O	P	E	S	T	R	E	S	M	F	M	M
N	T	R	A	S	T	O	R	N	O	S	Q	A

- Ansiedad
- Depresión
- Psicología
- Terapia
- Autoestima
- Estrés
- Trastornos
- Bienestar
- Autocuidado
- Dormir
- Descansar
- Amor propio

$$A^2 = B^2 + C^2$$

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9

Lee lo siguiente diciendo  
el COLOR no la palabra



AMARILLO

AZUL

NEGRO

ROJO

VERDE

MORADO

AMARILLO

AZUL

NARANJA

VERDE

ROJO

AZUL

Encuentra las diferencias



**¡PEDIR AYUDA NO ES  
SIGNO DE DEBILIDAD  
SINO DE VALENTÍA,  
INTELIGENCIA Y  
AMOR PROPIO!**

Líneas de atención



3225946540 sede Central  
3106679682 sede Norte  
3106843756 sede Ciudadela del  
saber la Santa María



PSICOLOGA@MIUGCA.EDU.CO  
PSICOLOGACAMPUS@MIUGCA.EDU.CO

# REFERENCIAS

- Asociación Contra la Violencia de Género. (2018). Cuestionario de autocuidado. Recuperado de: <https://www.asociacion-alma.es/test-autocuidado>
- Ballinas, S. (2021). La importancia de un estilo de vida saludable. Recuperado de: <https://rpm.pe/index.php/rpmi/article/view/45>
- Doktuz. (2017). Estilos de Vida Saludable. Recuperado de: <https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>
- Facultad de psicología. (2019). 10 Datos sobre la Salud Mental. Recuperado de: <https://facultad.pucp.edu.pe/psicologia/nota-de-prensa/10-datos-la-salud-mental/>
- Flórez, T. (2023). ¿Estrés y ansiedad en parciales? Tips para cuidar tu salud mental. Recuperado de: <https://www.eluniversal.com.co/especial/educacion/estres-y-ansiedad-en-parciales-tips-para-cuidar-tu-salud-mental-EE8240978#>
- Fundación Clínica Shaio. (2020). El autocuidado es una responsabilidad con nuestra salud. Recuperado de: <https://www.shaio.org/autocuidado-salud>
- Gomstyn, A. (2020). Cuatro formas diarias de mejorar su salud física y mental. Recuperado de: <https://es.aetnamedicare.com/en/understanding-medicare/ways-achieve-total-body-health.html>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Unisabana. (2017). Mitos y verdades de la salud mental. Recuperado de: <https://www.unisabana.edu.co/saludmentalcompromisodetodos/mitos-y-verdades-de-la-salud-mental/>
- Unicef. (2015). Siete mitos sobre la salud mental. Recuperado de: <https://www.unicef.org/es/crianza/siete-mitos-sobre-salud-mental>