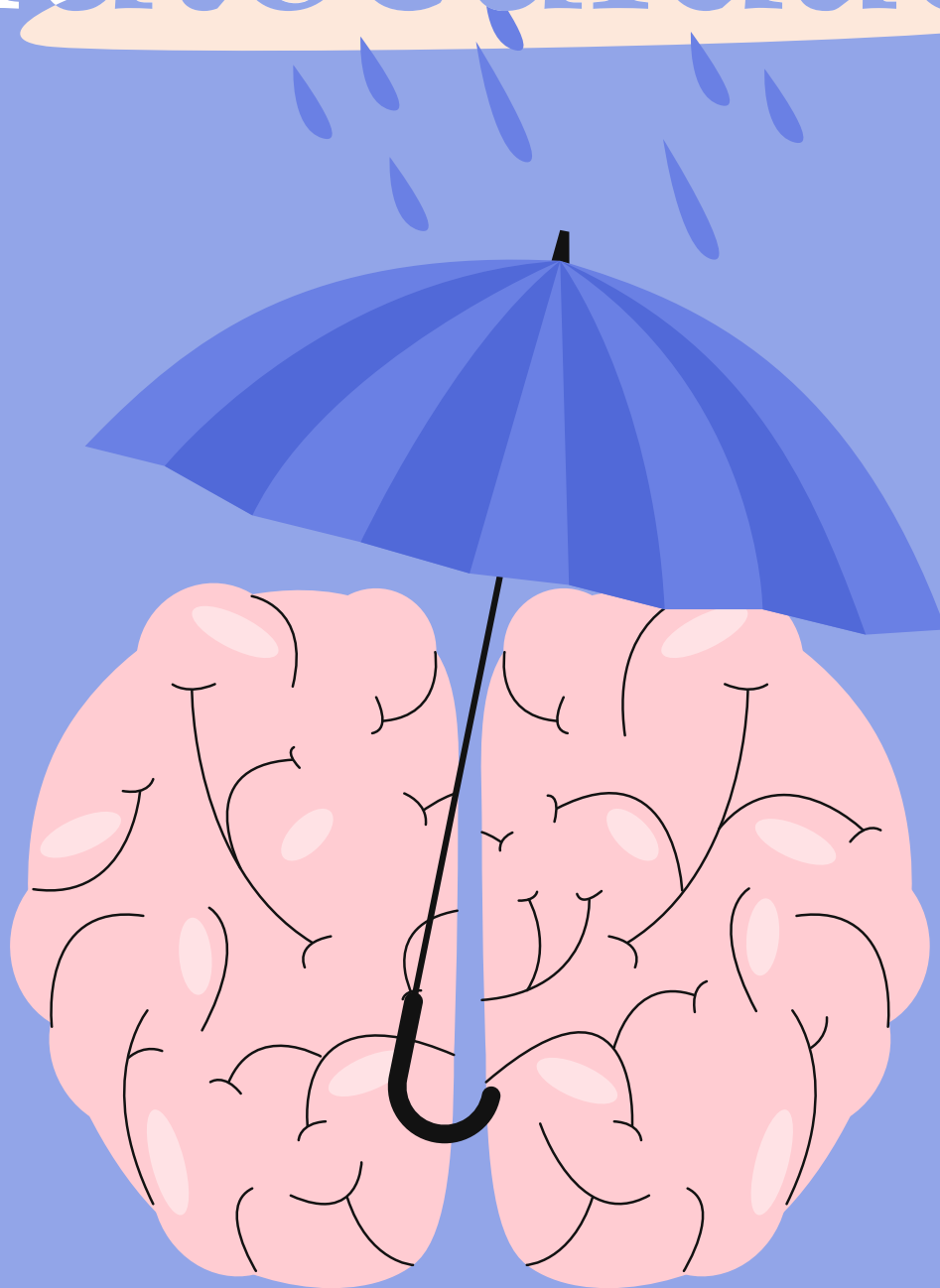


# Fomenta tu Autocuidado



Coordinación de Bienestar Estudiantil

# Indice:

1. Para comenzar, ¿Qué es salud mental? .....	3
2. ¿Cuáles son las estrategias de Autocuidado que podemos recomendarte? .....	4
3. Nivel Psíquico .....	4
4. Nivel Físico .....	6
5. ¿Autocuidado y Experiencia estudiantil? .....	8
6. Referencias Bibliográficas .....	9

# Para comenzar, ¿Qué es salud mental?

---

La salud mental es entendida como un estado mental que permite hacer frente a situaciones que se presentan en lo cotidiano, se relaciona con un equilibrio o estabilidad de las emociones, las relaciones interpersonales y el autoconcepto.

Considerando que los seres humanos no se encuentran exentos de conflictos, estados de ánimo displacenteros u otro tipo de afectación hacia la salud mental, el tener una salud mental idónea permite enfrentarnos de manera saludable a este tipo de situaciones.

Entonces... **¿Qué podemos hacer para poder enfrentarnos de manera saludable a este tipo de situaciones?**

Expertos refieren que diversos mecanismos para poder afrontar situaciones complejas, pero si las miramos desde un lente amplio, todas estarían dentro de lo que sería el Autocuidado, ya que, se vuelven acciones que se realizan de manera constante para cuidar de nosotros (as) mismos (as), tales como actividades, tareas, dinámicas o lo necesario para que nuestro cuerpo y mente esté en buenas condiciones para poder afrontar tales situaciones complejas, a través de nuestros recursos y capacidades adquiridas.

Pero... ¿Por qué es importante considerar el Autocuidado? Porque al tener un autocuidado consciente e integral, se volverá fundamental para que la calidad de vida se incremente en los diferentes contextos en los cuales nos relacionamos, desde la relación con uno (a) mismo (a) hasta las relaciones familiares, laborales, académicas y sociales.

# ¿Cuáles son las estrategias de Autocuidado que podemos recomendarte?

---

Considerando que el autocuidado se relaciona a ejercer acciones para cuidar tu cuerpo y mente, es que existen estrategias específicas para cada uno, sin embargo, ten en cuenta que, si tu mente está en detrimento, posiblemente tu cuerpo también y, viceversa... como efecto dominó.

## Nivel Psíquico

### *1. Monitoreo de emociones:*

Esta se relaciona con poner atención a cómo me percibo a nivel emocional y que situaciones son las que ocasionan los cambios emocionales o aquellas emociones displacenteras. Esto permite tener una percepción de qué es lo que nos afecta en general y cómo podría enfrentarse.

Recomendación: Puedes fijarte en el ejercicio de consciencia y regulación emocional, que puedes encontrar al final de la Guía de Autoayuda para Crisis.

## *2. Límites y Prioridades:*

El reconocer cuáles son nuestros límites permite que podamos considerar y reconocer aquellas situaciones que posibilitan un cuidado hacia uno (a) mismo (o), ya sea a nivel relacional, de nuestros tiempos, energía, emociones y de lo permites o no, a los demás. También, considerar el establecimiento de límites, permite que nuestras prioridades se mantengan en orden y nos permitan considerarlas incluso en situaciones complejas.

Recomendación: Debido a que poner límites no es una tarea fácil que puede implementarse de un día para otro, puedes comenzar a aprender a visualizarlos y aplicarlos en proceso de terapia psicológica.

## *3. Redes de Apoyo:*

Considerar y reconocer quienes son nuestra red de apoyo nos permite tener un sustento en aquellos momentos en donde se vuelvan necesarios. Recuerda identificar en concreto quienes son aquellas personas en las que confías y cuentas.

Recomendación: Considera que estas personas sean quienes pueden apoyarte en situaciones complejas.

¡Recuerda! Contar con tu red de apoyo, no significa que ellos (as) hagan todo por ti. Es importante que no pierdas tu autonomía y sentido de agencia al momento de afrontar o resolver tal situación compleja.

# Nivel Físico:

## *1. Higiene del sueño:*

El sueño es un factor clave para que nuestro organismo pueda funcionar de manera óptima. Tener una buena higiene del sueño permite que la concentración, el estado del ánimo y las funciones orgánicas se encuentren en un estado adecuado.

Recomendación: Si crees tener dificultad para conciliar y/o mantener el sueño durante la noche; no ingieras medicación que induzcan el sueño sin supervisión médica.

## *2. Alimentación saludable:*

Mantener una alimentación saludable es importante para que nuestro cuerpo se encuentre con los nutrientes suficientes y adecuados para el funcionamiento del cuerpo a nivel físico y psíquico.

Recomendación: No sigas dietas o restricción alimentaria sin supervisión médica. Recuerda que cada cuerpo es diferente, por tanto, puede que tu organismo requiera de otros métodos para sentirse apto.

### *3. Ejercicio y Recreación:*

Mantener una rutina saludable la cual contenga ejercicio y momentos de recreación, permite que no todo se vuelque a las tareas diarias relacionadas con el estudio, trabajo o responsabilidades, sino que también, permite desconectarnos y ponernos saludables.

Recomendación: Busca qué tipo de rutinas o deportes se adecúan a tus gustos. Recuerda que un inicio puede costarte, pero a medida que se vuelve una rutina en tu planificación diaria, comenzará a costarte cada vez menos. Sé constante y paciente, el cuerpo y la mente se va a amoldar.

### *4. Chequeos de Salud:*

Es importante considerar los signos o señales que den a conocer que nuestra salud no se encuentra estable, ya que, en muchas ocasiones un desbalance o enfermedad de cualquier tipo no está controlada, puede incidir directamente en nuestra calidad de vida y salud mental.

Recomendación: Procura, dentro de tus posibilidades, hacerte exámenes médicos, ya que, en ocasiones, patologías salud neurofisiológicas pueden generar trastornos de salud mental y viceversa.

# ¿Autocuidado y Experiencia estudiantil?

---

Considerando todo lo aprendido y las estrategias para el fomentar el Autocuidado, es que se puede deducir que este es fundamental para tener una buena y exitosa experiencia estudiantil.

Tener una vida balanceada y cuidada en torno a los aspectos físicos y psíquicos nos permitirá no solo encontrarnos óptimos para enfrentar los desafíos de la educación técnica superior, sino que también, permitirá que nuestro organismo se encuentre en forma para enfrentarnos a las exigencias académicas que se dan dentro de ENAC, tales como el estudio, la realización de trabajos, la conformación de grupos, relaciones interpersonales y todo lo que comprende la experiencia y vida estudiantil.

Recuerda que si necesitas apoyo de profesionales de la salud mental, puedes solicitar orientación psicológica escaneado este código QR.



# Referencias Bibliográficas

Ministerio de Salud de Chile. (s.f.). Recomendaciones para cuidar la salud mental. Salud Responde. Recuperado de: <https://saludresponde.minsal.cl/recomendaciones-salud-mental/>

Organización Mundial de la Salud. (s.f.). Salud mental. Organización Mundial de la Salud. Recuperado de: <https://www.who.int/es/health-topics/mental-health>