

# TÉCNICAS DE BIENESTAR EMOCIONAL UNIVERSITARIO

## GESTIÓN DEL TIEMPO

**Administración del tiempo:** Establecer horarios de trabajo realistas con espacios cómodos para imprevistos, priorizando materiales según fecha de entrega e importancia.

**Establecer objetivos y prioridades:** Reconocer que algunas cosas no pueden hacerse inmediatamente, aplicando priorización junto con gestión del tiempo.

**Crear horario o calendario:** Planificación de tiempos específicos para equilibrar estudios, clases y responsabilidades, diferenciando entre horarios (tiempos asignados) y listas de tareas (actividades por hacer).

**Enfocarse en una tarea a la vez:** Evitar la multitarea para mantener la concentración y eficiencia, completando cada actividad antes de pasar a la siguiente.

**Dividir tareas grandes en pequeñas:** Fragmentar proyectos extensos en partes manejables para reducir procrastinación y facilitar el avance progresivo.

**Empezar con tareas sencillas:** Iniciar por actividades simples para generar confianza y momentum antes de abordar tareas más complejas.

**Listas de tareas con fechas límite:** Priorizar mediante fechas de entrega y organización por urgencia para visualizar y gestionar pendientes efectivamente.

**Comenzar a trabajar temprano:** Aprovechar la energía matutina para abordar tareas con mayor concentración y evitar acumulaciones.

**Establecer sistema de recompensas:** Motivar mediante incentivos al completar tareas, aumentando la eficiencia mediante refuerzo positivo.

**Técnica Pomodoro:** Trabajar 25 minutos, descansar 5 minutos, bloquear tiempo para tareas importantes.

## AUTOCUIDADO Y HÁBITOS SALUDABLES

**Dormir horas adecuadas:** Mantener 8 horas de sueño para asegurar energía, productividad y rendimiento académico óptimo.

**Sueño Prioritario:** Horario consistente para dormir/despertar, rutina relajante pre-sueño (leer, meditar).

**Tomar descansos regularmente:** Programar pausas estratégicas (10 minutos por hora) para mantener la concentración y prevenir agotamiento.

**Pausas de Movimiento:** Levantarse y estirarse cada 30 minutos de estudio, caminata diaria de 10 minutos.

**Adoptar un estilo de vida saludable:** Realizar ejercicio regular, especialmente aeróbico, mantener una alimentación balanceada, comenzando con desayunos nutritivos; reducir el consumo de cafeína y azúcar, evitar alcohol, tabaco y drogas.

**Alimentación Consciente:** Come sin distracciones (teléfono, TV) y mastica lentamente saboreando cada bocado.

**Desintoxicación Digital:** Límite diario para redes sociales, hora sin tecnología antes de dormir.

**Reflexión Matutina:** 5 minutos para planificar el día y escribir un logro personal diario. Antes de empezar el día, piensa en una palabra que te guíe hoy: compromiso, calma, amabilidad, curiosidad... Recuérdala durante tus actividades.

**Práctica de Gratitud:** Escribir 3 cosas por agradecer diariamente y expresar aprecio semanalmente a una persona.

**Aprendizaje Continuo:** 10 minutos diarios de lectura educativa, inscribirse en cursos en línea.

**Hacer tiempo para diversión y relajación:** Programar tiempo diario para actividades placenteras como caminar, leer, escuchar música, disfrutar de la naturaleza o practicar hobbies. Mantener el sentido del humor y la capacidad de reírse de uno mismo.

## TÉCNICAS PARA MEJORAR CONCENTRACIÓN

**Elimina distracciones:** Silencia tu celular, aléjate de las redes sociales y evita ingresar a plataformas de entretenimiento, durante tareas.

**Activa y entrena tu mente:** El ajedrez puede ser un gran aliado a la hora de desarrollar habilidades de razonamiento lógico y estratégico, dado que exige una alta capacidad de análisis y toma de decisiones.

**Música para iniciar actividades:** Inicia tus actividades académicas escuchando música. Sin embargo, en el desarrollo de tus labores evita sonidos de fondo, ya que estos pueden distorsionar la calidad de retención.

**Aprende cosas nuevas:** Tocar un instrumento, hacer un curso, aprender una habilidad o un arte, ayuda a captar el interés y la atención, esto es fundamental porque físicamente el cerebro está generando o enlazando conexiones neuronales.

**Utiliza mnemotecnia:** Estas son herramientas de asociación que ayudan al cerebro a organizar la información para que sea más fácil recordarla y aprender nuevos conceptos, por ejemplo palabras clave, acrósticos, historias.

## MANEJO PREVENTIVO DEL ESTRÉS

**Actitud positiva:** Mantener predisposición mental favorable que facilite técnicas antiestrés, usando humor para control emocional y liberar emociones negativas.

**Evitar estrés innecesario:** Establecer límites diciendo "no", limitar contacto con personas estresantes y controlar el ambiente.

**Expresar sentimientos de manera asertiva y negociar soluciones:** Comunicar inquietudes respetuosamente, mostrando disposición a acuerdos intermedios.

**Adaptarse a los factores estresantes:** Reformular problemas buscando aspectos positivos, ajustando expectativas perfeccionistas.

**Aceptar las cosas que no podemos cambiar o controlar:** Enfocarse en la respuesta personal ante situaciones fuera de nuestro control.

## TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO DURANTE EL ESTRÉS

### Técnicas de Respiración

Respiración 4-7-8: Inhalar 4 segundos, mantener 7, exhalar 8. Repetir 4 veces seguidas. Siéntate cómodo con ojos cerrados, saca todo el aire de tus pulmones, inhala profundamente dirigiendo el aire hacia el abdomen, haz pausa breve conteniendo el aire, exhala muy lentamente vaciando por completo los pulmones.

Respiración tranquila: Busca un lugar cómodo, apoya los pies en el suelo, cierra los ojos, inhala suavemente 5 segundos y exhala 5 segundos. Continúa el patrón 5 veces más.

### Técnicas Prácticas Inmediatas

**Técnica de Descarga Mental (Brain Dump):** Procedimiento: 1. Toma papel y lápiz, 2. Pon cronómetro de 5-10 minutos, 3. Escribe TODO sin parar (tareas pendientes, preocupaciones, ideas sueltas, compromisos), 4. No censures, No ordenes, solo ESCRIBE, 5. Cuando termine el tiempo, CLASIFICA en: URGENTE (hacer hoy), IMPORTANTE (hacer esta semana), PUEDE ESPERAR, NO ES MI RESPONSABILIDAD, 6. Haz plan de acción solo con lo URGENTE.

**Mini-Rutina Antiestrés de 5 Minutos: Procedimiento:** 1. Levántate de la silla (30 segundos), 2. Respiración profunda 3 veces lento (30 segundos), 3. Estira brazos hacia

arriba y a los lados (30 segundos), 4. Gira cuello suavemente de lado a lado (30 segundos), 5. Sacude brazos y piernas para liberar tensión (30 segundos), 6. Toma agua despacio (30 segundos), 7. Mira por ventana o algo verde (1 minuto), 8. Camina en el lugar o da vuelta breve (1 minuto). Usar cada 50 minutos de estudio intenso.

## MANEJO DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS

**Detecta patrones negativos:** Cuando sientas ansiedad, identifica pensamientos como "todo saldrá mal" o "no puedo manejar esto".

**Busca evidencias reales:** Para cada pensamiento negativo, pregunta: "¿Qué pruebas concretas tengo de que esto es cierto?"

**Reformula en positivo:** Cambia "Voy a fallar" por "Es un desafío y me estoy preparando lo mejor posible".

**Modificar los pensamientos erróneos:** Consiste en flexibilizar o cambiar los pensamientos que se han comprobado, que no son ciertos o no totalmente ciertos, por otros más apropiados, razonados y realistas.

## CONEXIÓN CON VALORES Y ACEPTACIÓN EMOCIONAL

**Identifica qué te motiva:** Pregúntate qué te impulsa realmente a estudiar. ¿Es aprender algo que te apasiona? ¿Ayudar a tu familia? ¿Cumplir un sueño? Conectar con tus razones profundas te da energía en días difíciles.

**Actúa según lo que importa:** Cuando debas elegir entre tareas, pregunta: ¿Cuál se alinea más con lo importante para mí? Esto da sentido a tu esfuerzo diario.

**Permite lo que sientes:** Cuando sientas frustración, ansiedad o tristeza, no luches contra ello. Simplemente reconoce: "Estoy sintiendo ansiedad en este momento". Permitir la emoción reduce su intensidad.

Recuerda: tú no eres tu emoción; la estás sintiendo. La emoción pasa, tú permaneces. Observar sin juzgar ayuda a que las emociones se calmen por sí solas.

**Nombra sin juzgarte:** Di "Estoy ansioso" en vez de "Soy un desastre por estar ansioso". Solo nombrar lo que sientes sin criticarte ayuda a procesarlo mejor.

**Los pensamientos no son hechos:** Cuando pienses "Voy a fracasar", prueba decir internamente: "Estoy teniendo el pensamiento de que voy a fracasar". No es lo mismo que creerlo como verdad absoluta. Es solo un pensamiento pasando.

**Acción comprometida:** Define una pequeña acción diaria que refleje algo importante para ti. No tiene que ser grande: puede ser "leer 10 minutos", "mandar un mensaje amable" o

“hacer mi mejor intento en clase”. Lo importante es que se conecte con tus valores, no con la obligación.

**Microejercicio antes de estudiar:** Antes de empezar, siéntate cómodo, cierra los ojos y respira conscientemente 1 minuto. Solo observa tu respiración, entrar y salir. Esto ayuda a tu mente a enfocarse.

**Registro diario de bienestar:** Al final del día, pregúntate: ¿Cómo estuvo mi energía? ¿Dormí bien? ¿Cómo está mi ánimo? Observar patrones te ayuda a entender qué te afecta.

**Haz algo que importe para ti:** Cuando te sientas triste o sin ganas, pregúntate: ¿Qué actividad pequeña se conecta con algo que valoro? Si valoras la conexión, llama a alguien. Si valoras aprender, lee algo que te interese.

## ESTRATEGIAS PARA EXÁMENES

**Iniciar estudio con anticipación:** No dejar todo para último momento.

**Crear y cumplir horario de estudio:** Planificar bloques de tiempo específicos.

**Organizar y priorizar materiales:** Identificar temas importantes y dificultades.

**Incluir descansos regulares:** Pausas para mantener concentración.

**Usar técnicas efectivas:** Repetición espaciada y práctica activa.

**Gestionar tiempo eficientemente:** Distribuir tiempo según dificultad.

**Buscar ayuda académica cuando sea necesario:** Profesor, tutor o compañero.

**Practicar relajación pre-examen:** Técnicas de respiración y visualización antes del examen.

## TÉCNICAS ANTE LA ANSIEDAD

**Técnicas de exposición:** Afrontar las emociones y la vida enfrentando situaciones, en vez de evitarlas.

**Observar pensamientos sin creerlos:** Cuando pienses algo ansioso, di internamente "Estoy teniendo el pensamiento de que..." en vez de creerlo como verdad absoluta. Los pensamientos no son hechos.

**Permitir la ansiedad:** No luchar contra la ansiedad. Simplemente, reconoce "Estoy sintiendo ansiedad en este momento". Permitir la emoción reduce su intensidad.

**Manejo de pensamientos ansiosos:** Detectar pensamientos como "todo saldrá mal", buscar evidencias reales preguntando "¿qué pruebas tengo de que esto es cierto?", y reformular: "Es un desafío y me estoy preparando lo mejor posible".

## TÉCNICAS ANTE LA DEPRESIÓN

**Planificación de actividades:** Programar tareas pequeñas aumenta la realización y genera placer anticipatorio.

**Expectativas realistas:** Equilibrio entre anticipación y experiencia real maximiza motivación y satisfacción.

**Variedad de actividades:** Actividades sociales para conexión, hábiles para logros, placenteras para diversión.

**Salir al aire libre:** Exposición a naturaleza y luz solar.

**Alimentación saludable:** Nutrición balanceada para bienestar físico y mental.

**Buscar ayuda profesional:** Acudir a especialistas cuando sea necesario.

## TÉCNICAS PARA AFRONTAR LA SOLEDAD

**El primer paso para afrontar la soledad es aceptarla:** Considérala como una oportunidad para recargar energías y reflexionar.

**Encuentra actividades que disfrutes:** Haz algo que siempre has querido hacer, pero quizás te daba miedo intentarlo.

**Practica el autocuidado:** Dedica tiempo a tu bienestar físico y emocional.

**Contacta a los demás:** Programa una llamada o videollamada con amigos o familiares. Si lo deseas, comparte algo positivo con alguien: un mensaje de agradecimiento, una foto de algo que te hizo sonreír o una meta cumplida. Compartir lo bueno también ayuda a sentirse acompañado.

## TÉCNICAS PARA MANEJAR LA FRUSTRACIÓN

**Acepta la frustración:** Entiende que la frustración es una emoción natural, en lugar de verla como un fracaso, considérala una oportunidad invaluable para aprender y desarrollarte.

**Desarrolla resiliencia:** Cultiva una mentalidad de crecimiento, ve los desafíos como una oportunidad para mejorar.

**Trátate con autocompasión:** Trata con la misma amabilidad y comprensión que harías con un amigo cercano.