

CONSEJOS DE AUTOCUIDADO PARA TU SALUD EMOCIONAL

Introducción



El proceso de aprendizaje es muy sensible a las emociones.

Durante nuestra vida , algunas veces nos veremos afectados por el **estrés, periodos de ansiedad, frustración y desánimo.**

La tarea es prevenirlos: **dormir bien, gestionar el tiempo, prever periodos de más exigencia, alimentarse bien, cuidar de nosotros mismos, mantenernos alerta y pedir ayuda (o solicitar atención) si es necesario,** antes de que los problemas emocionales se agudicen o se transformen en conflictos graves.

¡Ayuda!



Si te sientes identificado con algún síntoma descrito en esta presentación, puedes contactar a tus profesores para buscar ayuda. **¡Recuerda que uno de tus profesores es psicólogo y te puede orientar!**

También puedes encontrar otras vías de apoyo en la pestaña General del curso en Campus Virtual.

Afectos que Interfieren en el Aprendizaje

Estrés



- Se caracteriza por sensación de angustia y altos niveles de excitación (sensibilidad ante diversos estímulos).
- Es una respuesta adaptativa del organismo ante una situación de exigencia.
- Algún nivel de estrés (exigencia) puede ser funcional, pero en periodos cortos. Cuando es sostenido, se produce la sobrecarga, se inicia un proceso de desgaste y deterioro a nivel celular (envejecimiento).

Estrés

- El organismo reacciona para lograr manejar el alto nivel de exigencia. A veces, esta regulación implica que nuestro cuerpo presenta dificultad para responder de manera “normal” frente a ciertos estímulos.
- Se interfieren ciertos procesos cognitivos, por ejemplo atención y concentración. Se dificulta la toma de decisiones. También, se acentúan algunas respuestas emocionales.
- Los estresores suelen ser diferentes para cada persona.



Ansiedad

- Es un estado emocional intenso y percibido como desagradable.
- Se acentúa una sensación de expectación ante estímulos que pueden ser percibidos como potencialmente peligrosos.
- Se asocia con sintomatología física (síntomas gastrointestinales, necesidad y urgencia por ir al baño, tiritones, hambre o inapetencia, malestar general).
- También sintomatología emocional (irritabilidad, sensibilidad, angustia, miedo a fallar, etc.)
- Hay manifestaciones conductual (tics, inquietud motriz, tartamudeo).



LA DEPRESION

Excesiva tristeza, desesperanza hacia el futuro, sentimientos de culpa, frustración, pensamientos suicidas, sensación de fracaso, falta de energía, hipersomnias o insomnio, apatía generalizada, estado de muy baja energía, muy bajo ánimo. Hay distintos tipos, exógena (acontecimientos externos), endógena (genética), distimia (prolongada).

- Sentimientos de tristeza, ansiedad o de "vacío" persistentes
- Sentimientos de pesimismo o falta de esperanza
- Sentimientos de culpabilidad, inutilidad o impotencia
- Pérdida de interés o placer en las actividades y los pasatiempos
- Pérdida de energía, fatiga o sensación de que estás más lento
- Dificultad para concentrarte, recordar y tomar decisiones
- Dificultad para dormir, te despiertas temprano por la mañana o duermes demasiado
- Cambios en el apetito o de peso no deseados
- Pensamientos de muerte o suicidio, o intentos de suicidio
- Inquietud o irritabilidad
- Síntomas físicos persistentes, como dolor muscular o dolores de cabeza.

¿Cuáles son las señales de advertencia del suicidio?

- Hablar de querer morir o suicidarse
- Buscar una manera de suicidarse, como buscar en línea o comprar un arma
- Hablar de sentirse desesperado o no tener una razón para vivir
- Hablar de sentirse atrapado o con dolor insoportable
- Hablar de ser una carga para los demás y que otros estarían mejor si uno no estuviera
- Aumentar el consumo de alcohol o drogas
- Actuar ansioso o agitado o comportarse imprudentemente
- Regalar las pertenencias preciadas
- Dormir muy poco o demasiado
- Aislarse o sentirse solo
- Mostrar rabia o hablar de buscar venganza
- Mostrar cambios bruscos en el estado de ánimo.

Factores de protección:

- Aumento de actividad social
- Hacer deporte
- Nuevas actividades Hobbies
- Evitar hablar solo de la depresión
- Circulo social
- Música, cantar, bailar etc.
- Tomar sol
- Conocer la enfermedad
- Tomar terapia

