

# Manual para el Bienestar Integral Universitario

SALUD MENTAL **udp**

DIRECCIÓN DE ASUNTOS ESTUDIANTILES





La Dirección de Asuntos Estudiantiles (DAE) busca contribuir a la formación integral del estudiantado de pregrado, ofreciendo oportunidades de desarrollo estudiantil, para que vivan una experiencia universitaria significativa durante el transcurso de su carrera, a través de actividades extracurriculares y de formación general, en los ámbitos del bienestar, la salud mental, la convivencia y la vida universitaria, en permanente comunicación con una comunidad estudiantil diversa. Esto lo lleva a cabo a través de sus tres departamentos: Vida Universitaria, Bienestar Estudiantil y Salud Mental Estudiantil.

El Departamento de Salud Mental Estudiantil pretende promover la salud mental universitaria y el bienestar emocional, psicológico y relacional del estudiantado, a través de estrategias de promoción, prevención, atención temprana; derivación asistida y formación. Todo esto, fomentando una cultura inclusiva, de corresponsabilidad, de sana convivencia, saludable y respetuosa.

Con este manual, aprenderás:

①

Qué es el bienestar integral: auto cuidado, bienestar emocional, psicológico y social.

②

Estrategias concretas para potenciar todos los ámbitos de tu bienestar.

③

Qué ofrece la Universidad para potenciar tu bienestar (a través de la DAE y los distintos programas de UDP).

#### MÁS INFORMACIÓN



[dae.udp.cl/salud-mental-estudiantil/](http://dae.udp.cl/salud-mental-estudiantil/)

#### SÍGUENOS EN REDES



@daeudp

#### ESCRÍBENOS



[saludmentalestudiantil@mail.udp.cl](mailto:saludmentalestudiantil@mail.udp.cl)

## 1 Desde el auto cuidado al bienestar Integral

Este manual está pensado para acompañarte en tu vida universitaria, bajo las orientaciones del informe del Consejo de Rectores y Rectoras de las Universidades Chilenas (CRUCH, 2025) que promueve un enfoque comunitario, inclusivo y basado en los derechos humanos para abordar el bienestar universitario.

Este período puede ser emocionante, entretenido y desafiante a la vez. Es probable que mientras estés en la universidad destines bastante energía al área académica, tener buenas notas, ir avanzando en tu carrera, definiendo intereses, entre otros. Por otro lado, vives procesos personales y sociales, ya que eres parte de una comunidad universitaria.

Es probable que en el momento en el que estás en la universidad, coincida con el período de la vida llamado “adultez emergente”. Esta etapa tiene varias características y también exigencias: se nos pide autonomía para organizar nuestra vida. Es cierto que contamos con mayor independencia, pero también hay mayores responsabilidades. Debemos integrarnos al entorno, considerando las demandas académicas, lo que implica muchas veces preocupación por el logro y temas del futuro laboral. A la vez en esta etapa estamos explorando nuestra propia identidad: ¿quiénes somos? (Barrera-Herrera, 2024, como se citó en Manual CRUCH, 2022). Tendremos nuevas relaciones sociales, probablemente nuevas amistades o relaciones románticas, convivimos con personas de distintos contextos culturales, distintas a nosotros/as lo que es enriquecedor y por momentos desafiante.

Todo lo anterior puede generar experiencias de malestar emocional o afectar nuestra salud mental (Novoa C. 2015, como se citó en manual CRUCH, 2022). Es así como parte del desafío es que te vaya bien en tus estudios, pero también que tu vida universitaria sea satisfactoria, que tu salud mental y física sea saludable.

Por esta razón, el concepto que queremos presentarte en este manual es el de “**Bienestar Integral Universitario**”. El objetivo refiere a entregarte información y herramientas prácticas, que pueden ayudarte a vivir esta etapa lo mejor posible.



## ¿Qué es el bienestar integral?

Para contestar la pregunta, es bueno recapitular un poco y contarte cómo se origina este concepto. Anteriormente se utilizaba el concepto de auto cuidado, sin embargo, este está enfocado en las cosas que puedes realizar tú mismo/ para estar mejor. El auto cuidado es importante, ya que todos/as tenemos un área de control en nuestras vidas, pero a veces como nos cuidamos no depende únicamente de nosotros/as, ya que siempre estamos en un contexto (social, político, económico etc.). Actualmente sabemos que el bienestar va más allá: implica cómo nos cuidamos y las cosas que hacemos por nosotros/as, pero también cómo nos relacionamos con los demás, como cuidamos y nos cuida la comunidad y el entorno universitario en general.

Uno de los modelos para comprender la salud mental es el propuesto por Corey Keyes, denominado Modelo de estado completo de Salud Mental, que ofrece una visión integral, que va más allá de la ausencia de trastornos psicológicos. Ya que, al pensar en salud mental, en general nos enfocamos en lo “negativo”, los “déficit” o “trastornos”, pero la salud mental también es cómo nosotros/as cuidamos nuestros hábitos, las decisiones que tomamos. Es así como Keyes plantea que **la verdadera salud mental implica un funcionamiento óptimo en las dimensiones emocionales, psicológicas y sociales**, resultando así un enfoque especialmente relevante para estudiantes universitarios, quienes enfrentan desafíos significativos en su transición a la vida adulta (Arias, 2017, como se citó en Manual CRUCH, 2022).

## ¿Cuáles son las dimensiones del bienestar?

Nuestra propuesta refiere a considerar en primer lugar el **auto cuidado**. Esto se relaciona directamente con el cuidado de tu salud física, es decir el área de control, en la cual decides o no realizar ciertos hábitos y acciones para estar saludable. Sabemos que como se encuentra nuestro cuerpo influye en otros aspectos: emocionales, psicológicos y sociales, por eso ocupamos el concepto de **integralidad**.

Además, el bienestar integral incluye tres dimensiones más:

- **BIENESTAR EMOCIONAL**  
se refiere a la capacidad de gestionar nuestras emociones de forma saludable, enfrentando el estrés, la ansiedad y los desafíos cotidianos de forma equilibrada.
- **BIENESTAR PSICOLÓGICO**  
tener un sentido claro de propósito, crecer en lo personal y en el área académica. Para esto es fundamental tener claridad sobre nuestras capacidades y logros.
- **BIENESTAR SOCIAL**  
sentirnos parte de la comunidad universitaria, mantener relaciones positivas y contribuir al bienestar de quienes nos rodean.

Estas cuatro dimensiones interactúan constantemente y, al cultivarlas, podemos lograr lo que se conoce como **floreCIMIENTO**. Florecer no significa que todo sea perfecto, sino que contamos con las herramientas necesarias para enfrentar las dificultades del día a día y potenciar nuestro bienestar.

El objetivo de este manual es ayudarte a evitar el “**languideCIMIENTO**”, que es la sensación de estar estancado, sin energía o motivación, algo que puede suceder aún sin tener problemas graves de salud mental.

## Cuidándonos: Hábitos Saludables para el cuerpo, que también cuidan la mente

Mantener hábitos saludables es fundamental para tu bienestar integral. Adoptar pequeños cambios en tu rutina diaria puede hacer una gran diferencia en cómo te sientes en tu día a día. La idea es ofrecerte tips y estrategias sencillas que puedan ayudarte a mejorar tu auto cuidado. Pero, primero veamos: ¿Qué es un hábito?

Según Charles Duhigg, autor de “El poder de los hábitos”, un hábito es un comportamiento que se repite de forma automática como respuesta a una señal o estímulo y que produce una recompensa.

Duhigg explica que los hábitos siguen un patrón que él llama el “bucle del hábito”, compuesto por tres elementos:

### 1 SEÑAL

Es el disparador que pone en marcha el hábito. Puede ser una emoción, un lugar, una hora del día, una persona, etc.

### 2 RUTINA

Es el comportamiento automático que sigue a la señal. Puede ser físico, mental o emocional.

### 3 RECOMPENSA

Es lo que el cerebro obtiene como beneficio, lo que refuerza que se repita el hábito en el futuro.



## Ejemplo del bucle del hábito:

- **SEÑAL**  
Estoy estresada con el estudio
- **RUTINA**  
Me como una barra de chocolate
- **RECOMPENSA**  
Me siento aliviada o reconfortada por un momento.

El cerebro, al identificar esta secuencia como útil, empieza a automatizarla, lo que ahorra tener que pensar todo lo que hacemos todo el tiempo. Duhigg señala que este proceso permite al cerebro dedicar energía a otras tareas, pero también hace que los hábitos sean difíciles de cambiar. Sin embargo, el autor destaca que los hábitos se pueden modificar si entendemos este bucle y reemplazamos la rutina por otra, manteniendo la misma señal y recompensa.

## ¿Cómo cambiar un hábito, según Charles Duhigg?

El enfoque se centra en identificar el bucle del hábito (señal → rutina → recompensa) y reemplazar la rutina manteniendo los otros elementos.



PASO	ACCIÓN	EJEMPLO
1. <b>Identifica la rutina</b>	¿Qué haces automáticamente?	Comer chocolate en la tarde
2. <b>Descubre la recompensa</b>	¿Qué obtienes con esa acción?	Relajo, energía, distracción
3. <b>Detecta la señal</b>	<p>Observa qué la dispara:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lugar</li> <li>• Hora</li> <li>• Emoción</li> <li>• Personas</li> <li>• Acción previa</li> </ul>	Todos los días a las 16:00 en la universidad, me siento aburrida
4. <b>Prueba nuevas rutinas</b>	Cambia la rutina, mantén la recompensa	Caminar 5 min / Tomar té / Escuchar música
5. <b>Establece un plan</b>	<p>Usa esta fórmula:</p> <p>“Cuando vea [señal], haré [nueva rutina] para obtener [misma recompensa]”</p>	“Cuando me sienta aburrida a las 16:00, saldré a caminar 5 minutos para recargar energía”
6. <b>Cree en el cambio</b>	<p>Creer que puedes cambiar es clave. Ayuda apoyarse en otras personas o grupos</p>	<p>Contarle a un amigo o llevar un registro diario del nuevo hábito</p>

**ACTIVIDAD PRÁCTICA: REDISEÑA TU HÁBITO**

<b>Hábito que quiero cambiar</b>	<i>Ej: Revisar redes sociales antes de dormir</i> <i>Escribe aquí el hábito que quieres cambiar:</i>
<b>Rutina actual</b>	<i>¿Qué haces exactamente cuando ocurre este hábito?</i>
<b>Recompensa</b>	<i>¿Qué obtienes con esa acción?</i> <i>Ej.: Relajo, distracción, sensación de conexión.</i> <i>Escribe aquí la recompensa que obtienes con la acción:</i>
<b>Señal</b> (desencadenante)	<i>¿Dónde estás?</i> <i>¿Qué hora es?</i> <i>¿Cómo te sientes?</i> <i>¿Con quién estás?</i> <i>¿Qué hiciste justo antes?</i>
<b>Nueva rutina alternativa</b>	<i>¿Qué podrías hacer diferente que te entregue la misma recompensa?</i>
<b>Plan de acción</b>	Completa: "Cuando vea [señal] _____, haré [nueva rutina] _____ para obtener [misma recompensa] _____"
<b>Seguimiento</b> (7 días)	Marca con ✓ si aplicaste tu nueva rutina. Lun ____ Mar ____ Mié ____ Jue ____ Vie ____ Sáb ____ Dom ____

Ahora vamos a revisar algunas sugerencias para mejorar tus hábitos en aspectos que son fundamentales para tu salud:

## Sueño Reparador

Dormir bien es esencial para mantener la concentración, mejorar tu estado de ánimo y potenciar tu rendimiento académico. Se recomienda dormir de 7 a 9 horas por noche (National Sleep Foundation, 2023).

Beneficios del sueño reparador:

- Consolidación de la memoria (clave para el aprendizaje).
- Mejor regulación emocional.
- Mayor energía y atención durante el día.
- Fortalecimiento del sistema inmune.

Para lograr lo anterior, lo primero que debes considerar es tener una **buena higiene del sueño**, lo que implica:

- Establecer horarios regulares para dormir y despertar.
- Crear un ambiente tranquilo y oscuro en tu habitación.
- Evitar trasnochar estudiando, lo que implica una mayor organización y planificación del tiempo.
- Evitar el uso excesivo de pantallas (al menos 30 minutos a una hora antes).
- Evitar el consumo de estimulantes (café, té, mate) en la noche.
- Evitar comidas pesadas en la noche o comer 3 o 4 horas antes de dormir.



## Actividades practicas

- **Registro semanal del sueño:** para tener mayor claridad de cómo te encuentras en este aspecto, puedes llevar un registro semanal de tus horas de sueño para identificar patrones y realizar ajustes que te permitan descansar mejor.
- **Utilización de meditaciones guiadas:** si en algunos momentos te es difícil conciliar el sueño, puedes buscar en internet meditaciones guiadas o relajaciones, son una buena herramienta para relajarte y propiciar el descanso y sueño.
- Si en las noches sientes mucho “murmullo mental” puedes darte un momento para ti y reflexionar sobre el día, por ejemplo, preguntarte ¿cómo te fue en tu día? ¿cómo te sientes? Esto ya que es común que en la noche “aparezcan” preocupaciones que hemos ido acumulando durante el día.

## Alimentación Equilibrada

Una dieta balanceada influye directamente en tu energía, concentración y bienestar emocional. Sabemos que en la vida universitaria esto no es siempre fácil, a veces contamos con poco tiempo y dinero, entonces alimentarse bien puede ser difícil. Lo primero para cambiar o mejorar cualquier área de nuestra vida, es primero observarla. En este sentido algunos consejos de los/as nutricionistas son:

- Ser **consciente** antes de comer, hacerse preguntas básicas como ¿realmente tengo hambre?, ¿qué tengo ganas de comer?, ¿cómo me voy a sentir?; ¿cómo quiero sentirme luego de comer?

Algunos consejos útiles para alimentarte de forma saludable son:

- No saltarte comidas principales como desayuno, almuerzo o cena.
- En el almuerzo y cena, intentar que tu plato esté compuesto de un tercio de proteína (huevo, carne, pescado etc.), un tercio de fibra (ensalada de lechuga, espinaca, etc.) y un tercio de los carbohidratos (papas, arroz, fideos, etc).
- Elegir snacks saludables, como frutas frescas, frutos secos o yogur. Intenta llevarlos desde tu casa (serán siempre más baratos y saludables).
- Mantener una buena hidratación durante todo el día. Para un adulto se sugieren 8 vasos de agua al día (200 ml por vaso aproximadamente).



Para más información puedes visitar los siguientes sitios web:

Fundación Española de la Nutrición (FEN)

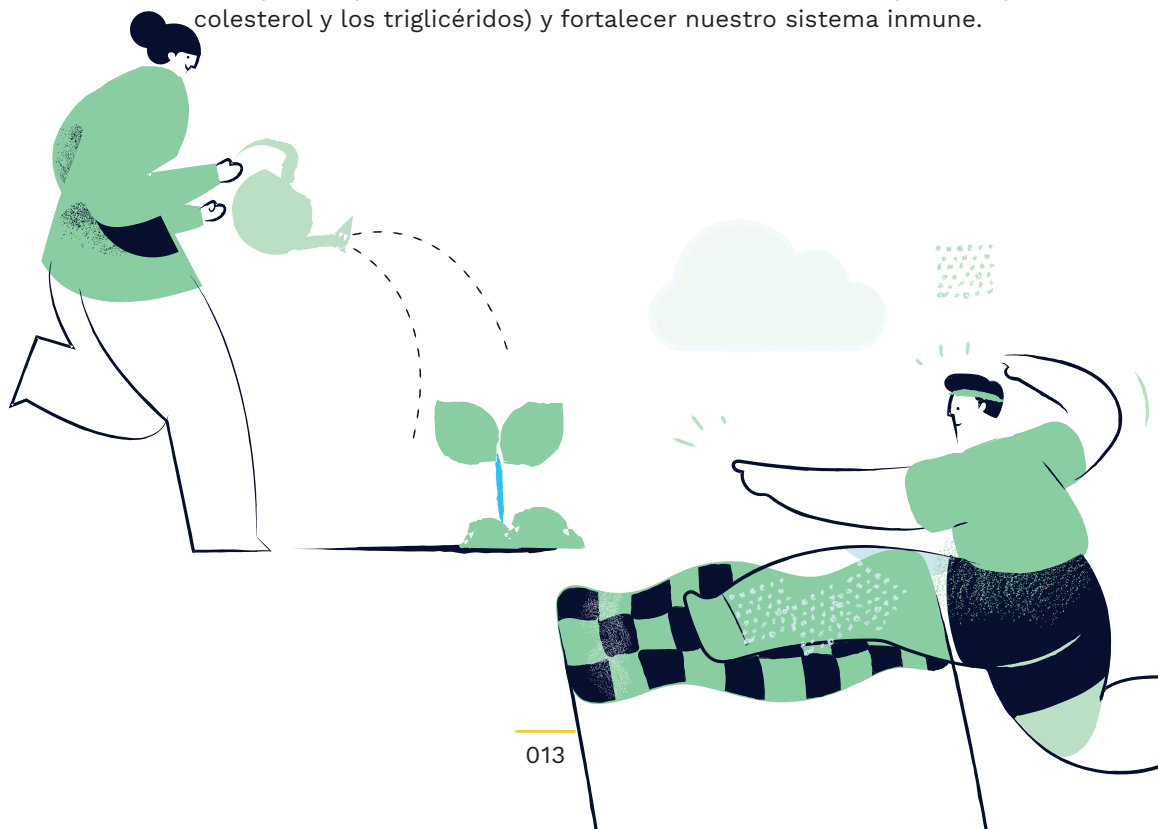
<https://www.fen.org.es/> ↗

<https://www.nutrinform.com/> ↗

## Actividad Física y Recreación

Realizar actividad física regularmente aporta beneficios para tu salud mental y física. Por una parte, cuando hacemos actividad física, aumentamos las llamadas hormonas del bienestar, las “endorfinas”, que nos ayudan a reducir el estrés, mejorar la calidad del sueño y aumentar nuestra autoestima.

A la vez la actividad física, nos ayuda a mantener nuestro cuerpo sano y prevenir enfermedades a futuro. Es así como realizar actividad física mejora el funcionamiento de nuestro corazón, fortalece músculos y huesos, aumenta la masa muscular, mejora la densidad ósea (previene la osteoporosis), mejora la postura y el equilibrio y controla el peso corporal. Además, nos ayuda a prevenir enfermedades crónicas (diabetes tipo 2, mejora el colesterol y los triglicéridos) y fortalecer nuestro sistema inmune.



Si no estás acostumbrado/a, puede ser difícil comenzar a realizar actividad física de forma regular, quizás por falta de hábitos, tiempo, flojera, pero lo mejor es partir por pequeños objetivos y luego irás viendo cómo te vas sintiendo mejor y es probable que vayas aumentando tu nivel de actividad física de forma natural.

¿Cuánta actividad física se recomienda en la universidad?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), para mantener una buena salud física y mental, se recomienda que las personas entre 18 y 64 años realicen:

- 2,5 a 5 horas semanales de actividad física aeróbica moderada  
o
- 1,25 a 2,5 horas semanales de actividad física aeróbica intensa  
o una combinación de ambas.

¿Qué es actividad física aeróbica?

Es aquella que aumenta tu ritmo cardíaco y respiración durante varios minutos seguidos. Ayuda a mejorar la resistencia y la salud del corazón.

Ejemplos de actividad aeróbica moderada:

- Caminar a paso rápido
- Andar en bicicleta a ritmo suave
- Bailar
- Subir escaleras tranquilamente

Ejemplos de actividad aeróbica intensa:

- Correr o trotar
- Nadar de forma continua
- Clases de HIIT, spinning o zumba rápida
- Deportes de alta intensidad (fútbol, básquetbol, etc.)

Además:

- Incluir ejercicios de fuerza muscular (pesas, yoga, calistenia, etc.) al menos 2 veces por semana.

**IDEAS PRÁCTICAS:**

- Participar en talleres deportivos o actividades recreativas ofrecidas por la universidad (más información en <https://dae.udp.cl/vida-universitaria/>)
- Preferir el movimiento en pequeñas decisiones: caminar o usar bicicleta como medio de transporte, subir escaleras en vez de usar el ascensor. Puedes usar podómetros o *apps* del celular para **contar tus pasos** (objetivo: 6.000–10.000 pasos al día).
- Incorporar pequeñas pausas activas en tu rutina diaria de estudio (ejemplos: estiramientos, bailes cortos).



## Gestión de la prevención de enfermedades

También es importante revisar cada cierto tiempo como está nuestra salud física, a través de exámenes y chequeos médicos. De esta forma, podemos prevenir enfermedades, ya que en caso de presentarse alguna dificultad, podemos tomar acción de forma rápida para intentar restablecer nuestra salud.

Algunas sugerencias en este ámbito:

### Para mujeres:

- Papanicolau (PAP) anual o según indicación ginecológica
- Autoexamen mamario mensual
- Control ginecológico periódico

### Para todos/as:

- Test de VIH (al menos una vez en la vida o más si hay factores de riesgo)
- Exámenes de sangre anuales (colesterol, glucosa, tiroides; entre otros)
- Control dental anual
- Vacunas al día (incluyendo vacuna contra la influenza y Covid-19, si corresponde).

## Otros Hábitos Saludables

Además de lo mencionado, es importante cuidar otros aspectos de tu vida diaria que impactan tu bienestar:

- Realizar descansos regulares de las pantallas y tecnología para cuidar tu salud visual y mental. Puedes poner una función en tu celular, que ayuda a avisarte y controlar los tiempos diarios que usas redes sociales (Android: Bienestar digital y iPhone: tiempo en pantalla).
- Evitar o moderar hábitos perjudiciales, como el consumo excesivo de alcohol o sustancias (puedes revisar el “Manual de Prevención del Consumo de Alcohol y Drogas para Estudiantes” del Departamento de Salud Mental Estudiantil).
- Intenta visitar sitios y personas que te transmitan calma. También es recomendable visitar parques, plazas o sitios con naturaleza.

## VIDA SALUDABLE

¿Sabías que el Departamento de Vida Universitaria de la DAE cuenta con una Coordinación de Vida Saludable que realiza distintos operativos preventivos de salud en la UDP?

Mantente siempre informado/a a través del Instagram DAE @daeudp, del boletín DAE que llega al correo electrónico institucional ([saludmentalestudiantil@mail.udp.cl](mailto:saludmentalestudiantil@mail.udp.cl)) y por nuestra página web (<https://dae.udp.cl/>).



## 2 Bienestar Emocional

El bienestar emocional implica aprender a reconocer, expresar y gestionar nuestras emociones. La vida universitaria trae consigo muchas emociones intensas, podemos sentir desde alegría y entusiasmo, por lo que estamos aprendiendo o nuestra vida social, hasta ansiedad y estrés por las exigencias académicas u otros temas personales. Es importante considerar que el bienestar no implica sólo sentir emociones agradables, como la alegría y la calma, ya que todas las emociones son parte de la vida y nos ayudan a entender lo que nos pasa y dirigir nuestras acciones. Son como nuestra “brújula interna”. Por ejemplo, si sentimos rabia, puede ser que nos esté indicando que debemos poner un límite a alguna situación o persona o que debamos expresar algo que no hemos dicho.

Un primer paso para aumentar nuestro bienestar emocional es practicar la alfabetización emocional, lo que implica reconocer y nombrar las emociones que experimentas. Es importante no juzgar las emociones, sino más bien darles un espacio para vivirlas e intentar entender que me está mostrando.

**ACTIVIDADES PRÁCTICAS:**

Practica la identificación de las emociones, a través de un cuaderno de notas, o simplemente darte un momento de escaneo corporal, meditación o silencio para conectar con lo que estás sintiendo. Es de utilidad también identificar en qué parte del cuerpo sientes aquella emoción. (por ejemplo, siento un nudo en la garganta, lo que puede relacionarse con la angustia).



**ACTIVIDAD: ESCANEO CORPORAL**

Escaneo corporal permite reconectarte contigo mismo/a, reducir el estrés y aumentar tu bienestar

<b>Tiempo estimado</b>	5 a 10 minutos.
<b>¿Cuándo hacerlo?</b>	antes de dormir, al despertar o cuando necesites un momento para ti.
<b>¿Qué necesitas?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un lugar tranquilo.</li> <li>• Una posición cómoda (sentado/a o recostado/a).</li> </ul>
<b>Instrucciones paso a paso</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Prepárate</b> Encuentra un lugar donde no te interrumpan. Apaga notificaciones. Cierra los ojos si te acomoda.</li> <li><b>2. Conéctate con tu respiración</b> Inhala profundo por la nariz... Exhala lento por la boca... Hazlo 2 o 3 veces para empezar a relajarte.</li> <li><b>3. Siente tu cuerpo desde los pies a la cabeza</b> Vamos a recorrer tu cuerpo, parte por parte. Sólo observa cómo se siente cada zona. No hay respuestas correctas. Puedes notar tensión, calor, frío, cosquilleo... o nada. Todo está bien.</li> <li><b>4. Recorrido corporal</b> (pausa unos segundos en cada parte): Pies, tobillos, pantorrillas, rodillas, muslos, caderas, abdomen, pecho, hombros, brazos y manos, cuello, mandíbula, ojos, frente, cabeza completa. Respira en las zonas que lo necesiten. Si sientes tensión o incomodidad en alguna parte, imagina que respiras hacia ahí. No intentes cambiarlo. Solo acompáñalo con tu atención. ¿Tu mente se fue a otro lado?, ¿a cosas que hayan pasado anteriormente o cosas que debes hacer después? No te juzgues, sólo deja pasar esos pensamientos y vuelve con cariño a tu cuerpo. Este ejercicio es justamente para practicar estar presente.</li> <li><b>5. Para cerrar...</b> Toma una respiración profunda. Mueve lentamente tu cuerpo. Estírate si lo necesitas. Abre los ojos con suavidad.</li> </ol>
<b>Después del ejercicio, escribe o piensa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo me siento ahora?</li> <li>• ¿Qué parte de mi cuerpo necesitaba más atención?</li> <li>• ¿Quiero repetir este ejercicio otro día?</li> </ul>



Luego un segundo paso, es aprender a gestionar estas emociones, lo que se refiere a intentar canalizar las mismas de una forma que me acomode, por ejemplo: disminuir el estrés o ansiedad; tomar buenas decisiones en relación a mis hábitos o relaciones con los demás.

## Ideas prácticas

Para gestionar las emociones como la ansiedad y la angustia:

- Practicar técnicas de relajación, como respiración profunda
- Mindfulness: ejercicios breves de atención plena que ayudan a mantenerte en el presente.
- Visualización relajante: imaginar lugares o situaciones tranquilas para reducir la tensión emocional.
- Compartir tus emociones con personas de confianza para obtener apoyo y perspectiva.
- Participar en talleres de manejo del estrés que ofrece la universidad.
- Hacer Journaling.



**ACTIVIDAD: JOURNALING**

El journaling es el hábito de escribir lo que piensas, sientes o vives en un cuaderno o libreta. Es como tener una conversación contigo mismo/a, pero por escrito. No se trata de hacer “un buen texto”, sino de expresarte con libertad y escribir todo lo que pase por tu cabeza.

**¿Para qué sirve?**

- Te ayuda a ordenar pensamientos.
- Disminuye la ansiedad y el estrés.
- Permite conocerte mejor.
- Aumenta la claridad para tomar decisiones.
- Es una forma de desahogarte sin juicio.
- ¿Qué puedes escribir?

**Lo que tú quieras.**  
Aquí van algunas ideas:

- ¿Cómo me siento hoy?
- ¿Qué me está preocupando últimamente?
- ¿Qué cosas agradezco hoy?
- ¿Qué necesito soltar?
- ¿Qué me gustaría cambiar o cuidar más en mí?

**Tip: No hay reglas**

- Puedes escribir a mano o en digital
- Puede ser cada día o cuando lo necesites
- No tienes que compartirlo con nadie

## Aplicaciones móviles útiles

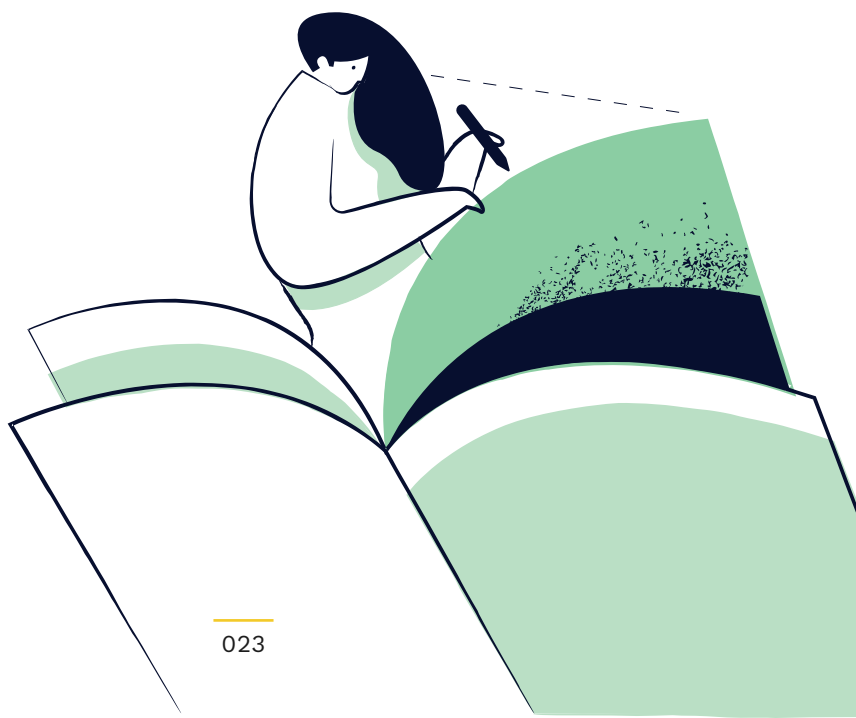
- Insight Timer: meditaciones guiadas en español, gratuitas y adaptadas a distintos niveles.
- DailyBean: app para registrar tu estado de ánimo y hábitos diarios.

## Cuándo y cómo buscar ayuda emocional

Es normal experimentar emociones “desagradables” o momentos más complicados, pero es importante reconocer cuándo se requiere un apoyo externo. Es necesario buscar apoyo profesional si has probado distintas estrategias y aún sigues sintiendo malestar. Algunos indicadores que pueden dar cuenta que necesitas otro tipo de apoyo:

- Sientes tristeza profunda o prolongada más de dos semanas.
- Experimentas ansiedad intensa o ataques de pánico frecuentes.
- Observas cambios importantes en tu comportamiento o rendimiento académico, los que se sostienen en el tiempo

Encuentra la información sobre el Departamento de Salud Mental Estudiantil de la DAE en <https://dae.udp.cl/salud-mental-estudiantil/>



### 3 Bienestar Psicológico

El bienestar psicológico se refiere a tu capacidad de crecer personalmente y tener propósitos claros. Es probable que en el periodo universitario estés reflexionando acerca de tu proyecto de vida y te hagas preguntas tales como: ¿en qué me gustaría trabajar? ¿qué estilo de vida me gustaría tener?

Este bienestar está directamente ligado a la autoestima, la auto-aceptación y la sensación de que estás avanzando hacia tus metas.

Para cultivar tu bienestar psicológico, puedes:

- Definir metas personales y académicas alineadas con tus motivaciones.
- Participar en actividades extracurriculares o académicas que te permitan explorar nuevas habilidades y talentos.

#### Encontrando sentido y motivación

Conocerte mejor implica saber cuáles son tus habilidades y cuáles son los aspectos de ti mismo más desafiantes. Esto puede ayudarte a dirigir tus acciones en concordancia con tus habilidades y recursos, para que sea más fácil lograr tus objetivos.

En este punto juega un papel importante la autoestima, ya que influye en nuestra motivación, en “sentirnos capaces de cumplir nuestros objetivos”, ya sea en el ámbito académico u otros aspectos de la vida:

#### ¿Qué es la Autoestima?

La autoestima es la forma en que te valoras y te tratas a ti mismo/a. Es cómo te sientes contigo: si te aceptas, si confías en ti y si crees que mereces cosas buenas. Deberíamos tratar de apuntar, a tener una autoestima sana, pero ¿en qué se traduce esto en lo concreto?

- Reconocer tus virtudes y aceptar tus errores.
- Cuidarte y poner límites a situaciones o personas que no contribuyen a tu bienestar.
- Creer en ti, incluso cuando te equivocas.
- Tratarte con amabilidad.

También una autoestima saludable y una sensación de autoeficacia (puedo lograr lo que me proponga) te ayudarán a enfrentar los desafíos académicos con confianza. Puedes fortalecer estas habilidades mediante:

- Reconocimiento consciente de tus logros y esfuerzos, valorando cada paso avanzado.
- Evitar compararte negativamente con tus compañeros/as, entendiendo que cada persona tiene su propio ritmo y fortalezas.

## Actividades prácticas

- Escribe tus metas académicas y personales, identificando claramente qué esperas alcanzar en tu trayectoria universitaria. Puedes separarlas por metas semestrales o anuales para que sea más fácil llevarlas a cabo.
- Participa en actividades extracurriculares, charlas vocacionales y voluntariados para conectar tus estudios con tus valores personales.
- Es bueno también conectarte con profesores, referentes de la carrera y mentores. De esta forma ellos podrán compartir su experiencia contigo, y pudiendo darte algunos consejos e información sobre tu carrera.



**ACTIVIDAD PRÁCTICA: TABLERO DE VISIÓN**

Un tablero de visión es una herramienta visual y creativa que te ayuda a conectar con tus metas. Consiste en reunir imágenes, palabras, frases o símbolos que representen lo que quieres atraer a tu vida (en lo personal, académico, emocional), y pegarlos en una cartulina, cuaderno o presentación digital.

**¿Para qué sirve?**

- Para visualizar tu futuro deseado y motivarte.
- Para enfocarte en lo que realmente quieres lograr.
- Para recordar tus prioridades cuando sientas estrés, cansancio o inseguridad.

**¿Cómo se hace?**

1. Busca un espacio tranquilo. Pon música si ayuda a inspirarte.
2. Reflexiona: ¿Qué te gustaría lograr este semestre?, ¿Qué te gustaría mejorar en tu vida?, ¿Cómo te gustaría sentirte?
3. Recorta o descarga imágenes, frases o palabras clave que representen esos objetivos o emociones que te gustaría sentir. Puedes usar revistas, imprimir desde internet o hacer un tablero digital (por ejemplo, en Canva, Pinterest o PowerPoint).
4. Organiza todo en un soporte visual: puede ser una hoja, una cartulina o un tablero digital.
5. Colócalo en un lugar donde lo veas a menudo.

**Tips:**

- Dale tu propio estilo, usa tu creatividad.
- Puedes hacerlo solo/a o con amigas/os.
- Puedes actualizarlo durante el año.



## Resiliencia y Manejo de la Adversidad

Otro punto importante para el bienestar psicológico es considerar el concepto de resiliencia. Este término viene de la física y se refiere a la capacidad de algunos materiales para volver a su forma original después de ser deformados. En psicología, se usa para describir la capacidad de una persona para adaptarse y salir adelante frente a situaciones difíciles.

Autores como Boris Cyrulnik (neurólogo y psiquiatra francés) han investigado cómo algunas personas logran superar experiencias traumáticas. También Emmy Werner, psicóloga del desarrollo, estudió a niños en contextos vulnerables y mostró que muchos lograban desarrollarse sanamente a pesar de las dificultades.

¿Cómo puedo desarrollar mi resiliencia?

Afrontar las dificultades desde una perspectiva de aprendizaje, identificando qué puedes mejorar y cómo hacerlo.

Buscar apoyo cuando lo necesites, tanto académico como emocional, a través de compañeros/as, tutorías o a través de los servicios de la universidad (al final del manual).





## Mentalidad de Aprendizaje (Growth Mindset)

En la misma línea, cultivar una mentalidad de aprendizaje implica entender que tus habilidades e inteligencia se desarrollan con esfuerzo y práctica. Adoptar esta perspectiva te permitirá enfrentar retos académicos con una mentalidad más positiva y empoderada.

Algunas formas de desarrollar esta mentalidad incluyen:

- Entender el error como parte del camino de aprendizaje.
- Utilizar estrategias diversas para abordar materias difíciles, como estudiar en grupo o asistir a tutorías.
- Celebra tus propios progresos y avances, ¡compárate contigo mismo/a!



## 4 Bienestar Social

El bienestar social se relaciona con sentirse parte de la comunidad universitaria, establecer relaciones saludables y significativas. Mantener una buena red de apoyo social es fundamental para enfrentar los retos académicos y personales. Esto incluye generar vínculos con tus compañeros/as y docentes, dando y recibiendo apoyo cuando sea necesario. También participar en grupos estudiantiles, voluntariados, grupos artísticos o actividades recreativas organizadas por la universidad.

### Somos seres sociales por naturaleza

Desde la ciencia, se ha demostrado que los seres humanos necesitamos del vínculo con otros para sobrevivir y estar bien. A lo largo de la evolución, vivir en grupo fue clave para protegernos, aprender y desarrollarnos. Nuestro cerebro está preparado para la vida social:

- Las neuronas espejo nos ayudan a empatizar.
- El contacto positivo con otras personas activa áreas cerebrales de bienestar.
- La soledad prolongada afecta la salud física y mental.

Por eso, cuidar nuestras relaciones es parte esencial del bienestar integral. Conectarnos con otros/as es una necesidad humana.

Es así como en el contexto universitario, contar con redes de apoyo como amistades o grupos de estudio no solo ofrece contención emocional, sino también ayuda práctica en momentos clave.

## IDEAS PRÁCTICAS

Si estás comenzando esta etapa o te cuesta socializar, animate a dar pequeños pasos para salir de tu zona de confort:

- Participa en la bienvenida de tu carrera o en actividades extracurriculares (grupos de coro, fútbol, básquetbol, organizaciones estudiantiles, etc.)
- Si ves a alguien solo/a en clase, salúdalo o pregúntale sobre algún trabajo.
- Propón formar un grupo de estudio antes de una prueba o examen.



## Comunicación asertiva y resolución colaborativa de conflictos

Las relaciones sanas requieren una comunicación clara, respetuosa y empática. La comunicación asertiva implica expresar tus ideas u opiniones con honestidad, sin agredir ni someterte. Algunas claves para lograrlo:

- Usa mensajes “Yo” para expresar cómo te sientes (por ejemplo: “yo me he sentido sobrecargado en este trabajo y agradecería que reparamos mejor las tareas”).
- Aprende a decir que no de forma clara, pero amable.
- Escucha activamente antes de responder.

Cuando surgen conflictos, buscar soluciones colaborativas suele ser más efectivo que evitar el problema o confrontar agresivamente. Sigue estos pasos:

- ❶ Calma tus emociones y date un tiempo para pensar sobre el conflicto, tratando de ponerte en todas las posiciones.
- ❷ Habla en privado y con respeto sobre el problema con quienes estén implicados/as.
- ❸ Escucha el punto de vista de la otra persona.
- ❹ Identifiquen puntos en común y soluciones que beneficien a ambos (ganar-ganar).
- ❺ Si no logran acuerdo, busquen mediación con un tercero neutral (compañero/a, representante estudiantil, docente, secretaría de estudio, etc.)

## Apoyo entre Pares

El apoyo entre pares es un recurso valioso. A veces, quien mejor te puede entender es un/a estudiante, que está en las mismas condiciones que tú. Algunas ideas:

- Estudiar en conjunto o intercambiar apuntes.
- Acompañar emocionalmente a alguien que pasa por un momento difícil.
- Participar en centro de estudiantes u otras organizaciones que haya en tu carrera, facultad o a nivel de universidad.

## Participar en la comunidad universitaria

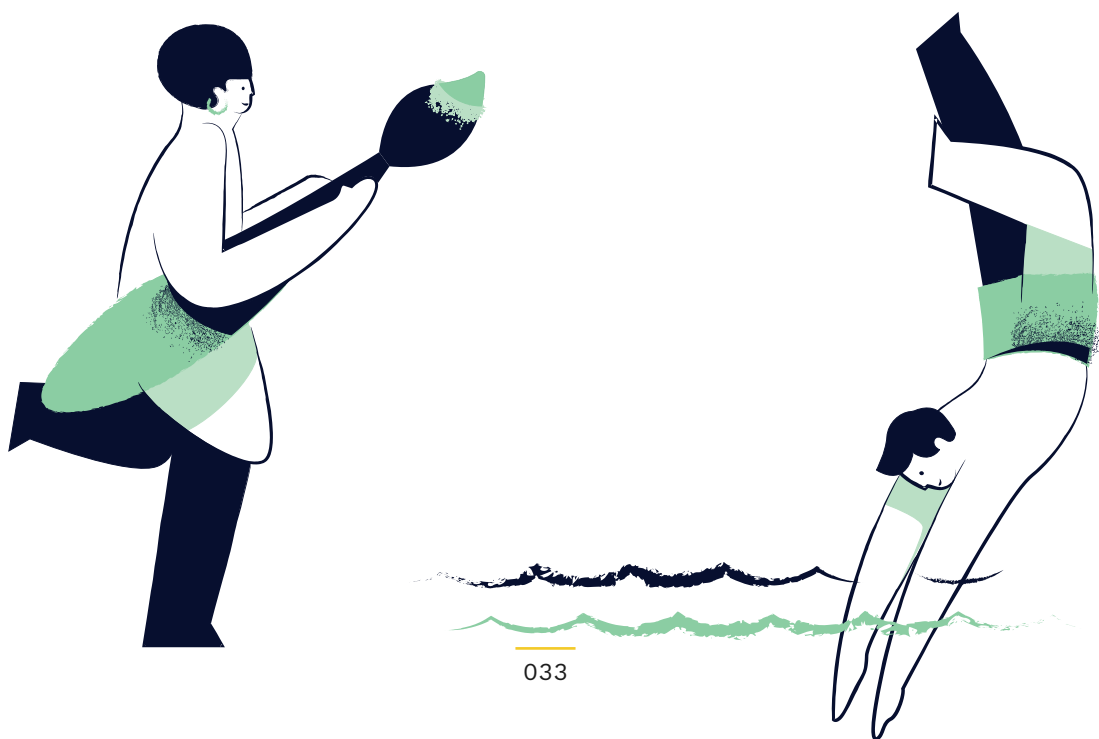
Formar parte de una comunidad fortalece el sentido de pertenencia. Involucrarte en actividades como ayudantías, centros de estudiantes o voluntariados te hará sentir más integrado/a. Además de desarrollarte en otras áreas además de la académica, como son las competencias sociales, aprender a trabajar en grupo, desarrollar la empatía, entre otras.

La universidad cuenta con oportunidades para participar en:

- Deportes y actividad física.
- Participación estudiantil.
- Arte y cultura estudiantil.
- Actividades que promuevan la vida saludable.

Además, la participación estudiantil organizada (por ejemplo, centros de alumnos o federación estudiantil) contribuye a mejorar las condiciones de vida universitaria y a promover causas colectivas, como el bienestar integral.

Puedes encontrar más información sobre la oferta de de participación estudiantil en la universidad en <https://dae.udp.cl/vida-universitaria/> ↗



## Diversidad, inclusión y Política de Igualdad de Género

La diversidad es una riqueza de nuestra comunidad. La UDP acoge a estudiantes de diferentes orígenes, culturas, identidades de género; orientaciones sexuales, capacidades, entre otras características. El objetivo es que todo/as nos sintamos en un lugar seguro y respetuoso.

Lamentablemente, algunas personas enfrentan obstáculos adicionales como discriminación, barreras económicas o problemas de salud. Por eso es tarea de todos/as crear un entorno libre de acoso, discriminación y violencia.

La universidad cuenta con protocolos y canales de denuncia ante situaciones de acoso o violencia. Si eres testigo o víctima, no estás solo/a: acude a los servicios de apoyo institucional (en el final del manual está el detalle de estas instancias).

### IDEAS PRÁCTICAS

#### **¿Cómo contribuir a una comunidad inclusiva**

- Usa un lenguaje respetuoso y no discriminatorio.
- Apoya a quienes enfrenten injusticias o barreras.
- Denuncia comportamientos de acoso o exclusión.

## Apoyos selectivos

Se refieren a las instancias que ofrece la universidad de apoyo específico a estudiantes que enfrentan problemas o factores de riesgo, como dificultades académicas, problemas económicos o problemas de adaptación en el periodo inicial de ingreso a la universidad. Si tienes alguna problemática de salud mental o de tipo económica es importante que pidas ayuda en la universidad y averigües sobre los beneficios que existen.

Para esto la universidad cuenta con los siguientes servicios:

- Departamento de Salud Mental Estudiantil: acompañamiento psicológico individual, derivación a profesionales externos si es necesario. <https://dae.udp.cl/salud-mental-estudiantil/> ↗
- Dirección de Género <https://genero.udp.cl/contacto/> ↗
- Departamento de Bienestar Estudiantil: consejería social a través del agendamiento de hora con trabajadora social, para averiguar sobre becas o beneficios económicos <https://dae.udp.cl/bienestar-estudiantil/atencion-y-orientacion-social/> ↗
- Departamento de Bienestar Estudiantil: PAEH, Programa de Acompañamiento a Estudiantes con Hijos o Hijas y/o Cuidadores/as de la Universidad Diego Portales (más información en <https://dae.udp.cl/programas/programa-de-acompanamiento-para-estudiantes-con-hijos-as/>) ↗

## Recursos Externos y de Autoayuda

Además de los servicios institucionales, existen recursos complementarios que pueden ayudarte:

### LÍNEAS DE APOYO PSICOLÓGICO 24/7

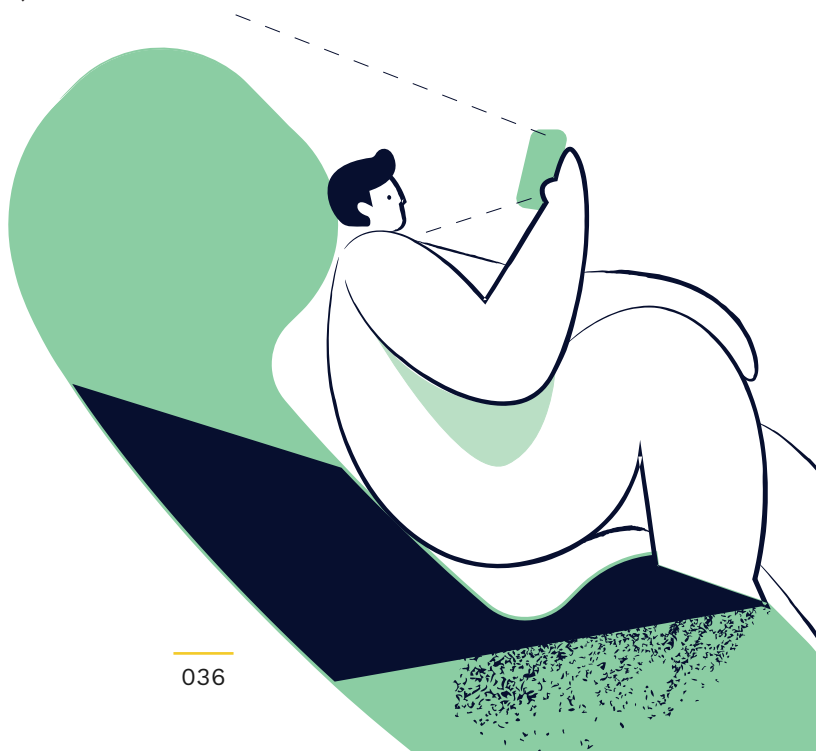
- Línea Salud Responde (Ministerio de Salud): 600 360 7777 – orientación general en salud mental.

### PLATAFORMAS WEB CONFIABLES

- Contenidos, herramientas y orientación en salud mental juvenil.  
[imhay.org/](http://imhay.org/) ↗
- Sitio del Ministerio de Salud con recursos para autocuidado.  
[gob.cl/saludablemente](http://gob.cl/saludablemente) ↗

### RECOMENDACIONES DE LECTURA

- “Guía para la vida universitaria saludable” (MINSAL, PDF descargable).
- “Primeros auxilios psicológicos para jóvenes” (disponible en línea).





**Beneficios del gobierno para estudiantes**, tales como becas, pase escolar u otros, puedes visitar los siguientes sitios del gobierno:

<https://registrosocial.gob.cl/> ↗

<https://sence.gob.cl/subsidio/subsidio-al-empleo-joven> ↗

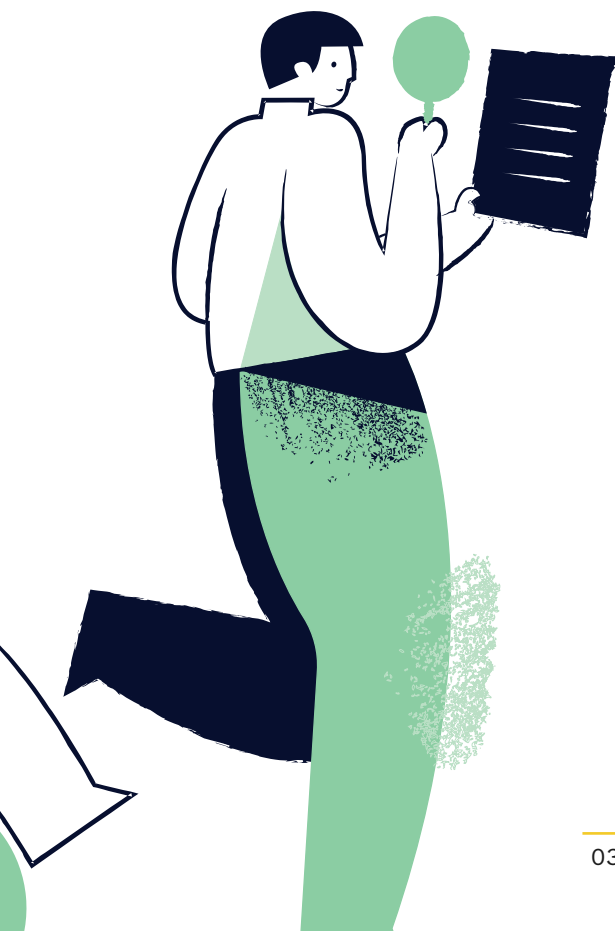
<https://www.desarrollosocialyfamilia.gob.cl/> ↗

<https://www.ayudamineduc.cl/> ↗

<https://portal.beneficiosestudiantiles.cl/> ↗

<https://www.junaeb.cl/> ↗

<https://www.junaeb.cl/tarjeta-tne/> ↗



## 5 Conclusión: Tu Bienestar es un proceso permanente

Como hemos visto a lo largo del manual, el bienestar integral no es una meta que se alcanza de una vez, sino un camino que se construye día a día.

Hemos explorado estrategias para cuidar tu cuerpo y tu mente, conócete más a nivel emocional, desarrollar resiliencia, construir comunidad y enfrentar los desafíos académicos. Pero, sobre todo, esperamos que hayas descubierto que no estás solo/a en este proceso. El bienestar también es colectivo: se nutre del apoyo mutuo, del respeto compartido y de una comunidad que se cuida.

Te invitamos a poner en práctica las distintas estrategias que hemos revisado, sin exigencias ni tratando de alcanzar la perfección. Cualquier pequeño cambio en tus hábitos o actitudes ya es un gran paso. Sé amable contigo mismo/a, reconoce tus avances, y no dudes en pedir apoyo cuando lo necesites.

Este manual está diseñado para acompañarte durante toda tu trayectoria universitaria. Puedes volver a él cuando te sientas desorientado/a, sobrepasado/a simplemente quieras reconectar o mejorar tu bienestar. También pueden ser hábitos y herramientas que te acompañen a la largo de tu vida.

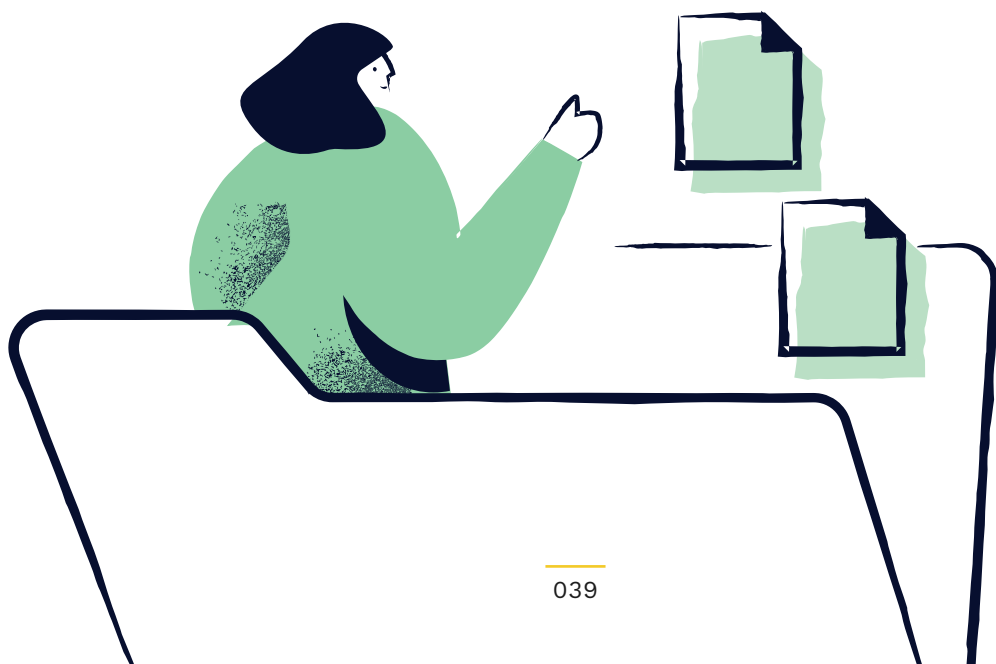
## 6 Bibliografía

CRUCH (2022). Manual de salud mental para estudiantes universitarios.

Duhigg, C. (2012). El poder de los hábitos: Por qué hacemos lo que hacemos en la vida y en el trabajo. Editorial Urano.

National Sleep Foundation. (2023). How much sleep do we really need? <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need> ↗

Organización Mundial de la Salud. (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios. <https://www.who.int/publications/i/item/978924001512> ↗





## SALUD MENTAL **udp**

DIRECCIÓN DE ASUNTOS ESTUDIANTILES



MÁS  
INFORMACIÓN  
AQUÍ →



MÁS INFORMACIÓN



[dae.udp.cl/salud-mental-estudiantil/](http://dae.udp.cl/salud-mental-estudiantil/)

SÍGUENOS EN REDES



@daeudp

ESCRÍBENOS



[saludmentalestudiantil@mail.udp.cl](mailto:saludmentalestudiantil@mail.udp.cl)