

UCR OBS

Oficina de
Bienestar y Salud



En **Con-tacto** con Vos

Manual para Conocer y Entender la Salud Mental

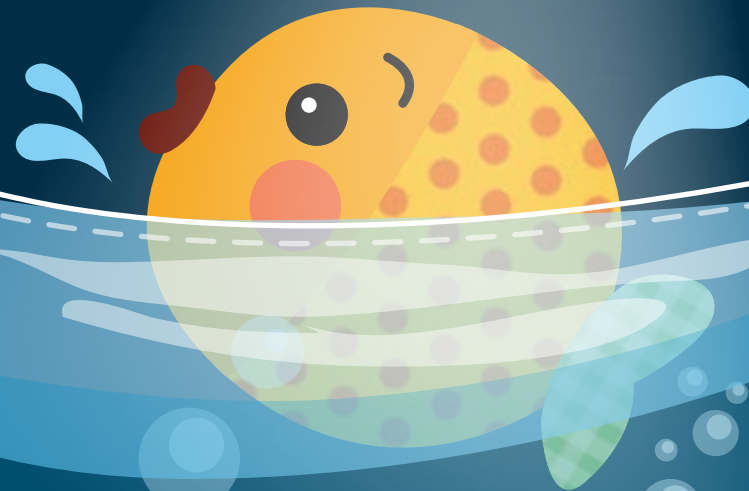
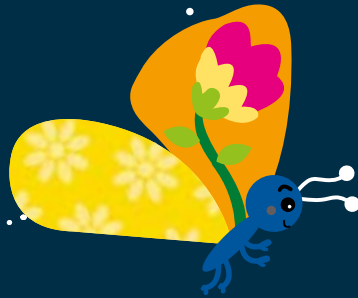




TABLA DE CONTENIDO



¿Para qué me sirve este manual y cómo puedo utilizarlo? 6

En Contacto con vos:

Conocer y Entender la Salud Mental 7

Empecemos por entender qué es salud mental..... 7

El estigma detrás de la salud mental..... 12

¿Sabías que existen 5 dimensiones principales en el Ser Humano? 17

TABLA DE CONTENIDO



Habilidades para la vida	28
Habilidades emocionales	30
Empatía.....	30
Manejo de emociones y sentimientos.....	39
Manejo de tensiones y estrés	48
Habilidades sociales	66
Comunicación asertiva	66
Relaciones interpersonales	83
Manejo de problemas y conflictos.....	94

TABLA DE CONTENIDO



Habilidades cognitivas	103
Autoconocimiento	103
Toma de decisiones	112
Pensamiento creativo	124
Pensamiento crítico	130
Nos mantendremos en con-tacto	136
¿Cómo y dónde puedo solicitar ayuda?	138
Reacciones.....	140
Referencias.....	146

Este Manual no pretende sustituir un proceso terapéutico, sino ofrecerte un material ameno, interactivo y amigable. Si necesitás ayuda profesional, te sugerimos dirigirte al apartado ¿Cómo y Dónde Puedo Solicitar Ayuda?



Te invitamos a que recorrás todo el manual, sin embargo, si tenés algún interés específico podés ir directamente al apartado que te llame la atención.

El contenido del Manual incluye una definición sobre la salud mental desde una perspectiva integral.

¡Hola! En Con-tacto con vos es un manual para conocer y entender tu salud mental. Desde el Área de Psicología de la Oficina de Bienestar y Salud (OBS) deseamos brindarte recursos que contribuyan a tu bienestar.



También te invitamos a examinar cómo te percibís desde las 5 dimensiones del ser humano, identificando tus fortalezas y oportunidades de mejora.

Posteriormente, podrás desarrollar estrategias específicas mediante las 10 Habilidades para la vida que propone la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Si deseás hacer comentarios o colaborar con materiales que hayás encontrado o creado, podés escribir al correo: psicologia.obs@ucr.ac.cr.

¡Que lo disfrutés!



En Contacto con Vos: Conocer y Entender la Salud Mental

Empecemos por Entender qué es Salud Mental

La **Política Nacional de Salud Mental (2012-2021)** de Costa Rica define la salud mental de la siguiente forma:

Un proceso de bienestar y desempeño personal y colectivo caracterizado por la autorrealización, la autoestima, la autonomía, la capacidad para responder a las demandas de la vida en diversos contextos, ya sean familiares, comunitarios, académicos, laborales y para disfrutar de la vida en armonía junto con el ambiente (Ministerio de Salud, 2012, p. 34).

¿Notaste que tener salud mental no significa vivir una vida sin problemas, sin retos ni crisis?

La salud mental es un proceso cambiante. Esta implica aprender de las experiencias de la vida para desarrollar capacidades o recursos que no solo te permitan sobrevivir, sino vivir con bienestar.

A su vez, va más allá de tener o no una condición en salud mental. Nuestra salud mental, similar a lo que acontece con nuestra salud física, varía dependiendo de cómo está conformado nuestro organismo, de nuestras experiencias personales y la etapa del desarrollo en la que nos encontramos, así como los apoyos con los que contamos a nuestro alrededor y las oportunidades que hemos tenido para desarrollar recursos internos.

Durante el mes de agosto del 2023, el Área de Psicología de la OBS les solicitó a algunos estudiantes de la U que reflexionaran sobre la siguiente pregunta:

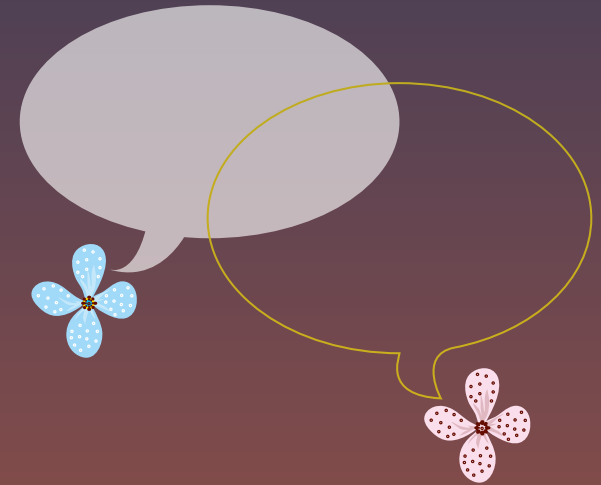
Para mí, ¿qué es salud mental?



A continuación, te compartimos sus respuestas:

- *“Estar bien contigo mismo, sin importar o ser fuerte sacudido por las emociones y situaciones que se dan a tu alrededor”.*
- *“Estar sano físicamente y tener una vida sin traumas o con traumas superados”.*
- *“Es la base de nuestra vida, forma de ser y forma de tratar”.*
- *“Es tener un equilibrio en nuestras emociones que nos permita enfrentar las diferentes adversidades que se nos presenten, mantenernos tranquilos y en paz con nosotros mismos y con los demás”.*
- *“Tener un nivel óptimo de estabilidad tanto mentalmente como emocionalmente”.*
- *“Reconocer emociones y establecer límites”.*
- *“Son un conjunto de condiciones que nos permiten mantener una relación intrapersonal óptima para el desarrollo humano”.*
- *“Es la capacidad de convivir con uno mismo de manera pacífica, amorosa, comprensiva, colaborativa y provechosa, sin que nuestra propia mente nos devore o nos sabotee”.*

- *“Es o mi mejor amiga o mi peor enemiga”.*
- *“El estado de mis pensamientos y emociones relacionadas a ellos; la forma en la que se regulan mis conductas y respuestas acorde a mi mente”.*
- *“La capacidad de sobrellevar diferentes situaciones de forma saludable, evitar la violencia emocional o física hacia otros y mi persona”.*
- *“Es vivir en paz con mis pensamientos y sentimientos”.*
- *“Es bienestar, estabilidad y paz”.*
- *“Es mi lugar tranquilo para estar”.*
- *“Es el bienestar de los pensamientos y los sentimientos que tiene una persona para sí mismo y los demás”.*
- *“Es levantarme y saber que si tengo una crisis de ansiedad y depresión, puedo encontrar ayuda rápidamente. Es sentirse apoyado y escuchado. Es un orden o empatía hacia el estudiante y la carga académica y personal individual”.*



Dirigete a la página **7** del Cuaderno de Ejercicios para responder vos también esta pregunta tan interesante.

El Estigma Detrás de la Salud Mental

El tema de la salud mental es con frecuencia poco comprendido; está rodeado de concepciones equivocadas y de estereotipos, lo cual deriva en estigma y discriminación. Esto influye negativamente en que las personas que podrían necesitar ayuda profesional, no la busquen por un temor a ser juzgadas.

Examinar nuestra perspectiva sobre este tema, cómo nos expresamos sobre nuestra propia salud mental o de qué manera nos comportamos alrededor de personas que tienen una condición en salud mental, es un buen punto de partida. Te invitamos a revisar algunos de los mitos que existen en torno a esta:

Mito N°1: Los trastornos en salud mental no son comunes y solo algunas personas los padecen.

Realidad: Los trastornos en salud mental son más comunes de lo que se cree y cualquier persona podría desarrollarlos y consolidarlos en cualquier etapa de su vida, dado que están determinados por una compleja interacción entre factores biológicos, ambientales, sociales y psicológicos (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], 2021; Sequeira, Blanco y Brenes, 2022; Substance Abuse and Mental Health Services Administration [SAMHSA], 2023).

De acuerdo con el Dr. Jorge Victoria, asesor en Prevención y Control de Enfermedades de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y de la OMS, una de cada ocho personas padecía una condición en salud mental en el 2019, principalmente trastornos ansiosos y depresivos, los cuales se estima que aumentaron entre un 26% y un 28% durante el 2020 debido a la pandemia por COVID-19 (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2022).

Para ese mismo año, en Costa Rica se presentó un aumento del 35,2% en el reporte de trastornos depresivos y un 35,6% para los trastornos de ansiedad (Cordero, 2021).

Se estima que el 4,4% de la población (más de 300 millones de personas a nivel mundial) sufre de depresión, con mayor prevalencia en mujeres (5,1%) que en hombres (3,6%), siendo considerada una de las principales causas de discapacidad (OPS, s.f; Organización Mundial de la Salud [OMS], 2017, citado en Sequeira et. al, 2022).

Mito N°2: Solamente tengo que cuidar de mi salud mental si me han diagnosticado una condición en salud mental.

Realidad: Todas las personas pueden verse beneficiadas al tomar acciones para promover su bienestar y mejorar su salud mental, de la misma manera que una persona puede optimizar su salud física al incorporar hábitos saludables en su estilo de vida (UNICEF, 2021).

Mito N°3: Tener una condición en salud mental es un signo de debilidad.

Realidad: Una condición en salud mental no tiene nada que ver con ser débil o tener falta de voluntad. Las personas no eligen tener una condición de salud mental y le puede suceder a cualquiera. De hecho, reconocer la necesidad de aceptar ayuda para mejorar la salud mental requiere mucho coraje y fortaleza.

Mito N°4: Las personas que sacan buenas notas o que tienen muchos amigos, no tienen nada por lo cual sentirse deprimidas o ansiosas.

Realidad: La depresión y la ansiedad pueden afectar a cualquier persona, independientemente de su condición socioeconómica, su vida social, académica o familiar. Aunque una persona pueda estar teniendo un buen rendimiento en la U, podría experimentar una gran presión por tener éxito, lo cual resulta en ansiedad; o bien, presentar problemas en casa que repercuten en cómo se siente. También, existen personas que experimentan síntomas sin que la razón sea sencilla de identificar (UNICEF, 2021).

Mito N°5: Si tengo antecedentes de un trastorno mental en mi familia, estoy condenado(a) a vivirlo también.

Realidad: La epidemiología indica que contar con miembros de la familia que padecen alguna condición en salud mental constituye uno de los predisponentes para padecer afectación en esta área, mas no se debe pensar que ese es nuestro destino. En la dinámica de los trastornos mentales, interfieren tanto factores genéticos como ambientales. Por lo que reconocer la predisposición genética es una invitación para que las personas refuercen sus recursos internos de autoconocimiento; lleven un estilo de vida saludable con una alimentación balanceada y nutritiva; realicen ejercicio con regularidad; duerman lo suficiente, conecten con otras personas, aprendan nuevas habilidades; incorporen el mindfulness; gestionen el estrés y disminuyan o eviten el uso y consumo de sustancias psicoactivas (Rethink Mental Illness, s.f.).

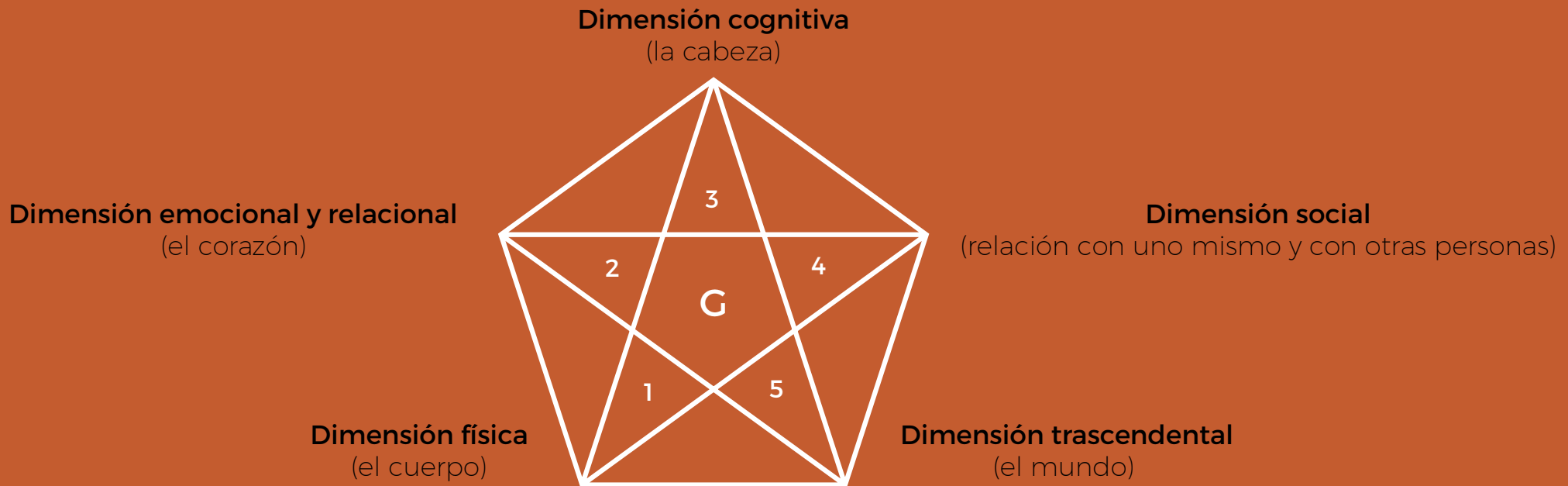
¡Muy bien!

Ahora que hemos definido qué se entiende por salud mental y revisado algunos de sus mitos, te invitamos a emprender un recorrido de autorreflexión y autodescubrimiento.

¿Sabías que Existen 5 Dimensiones Principales en el Ser Humano?

Según el psicólogo de la Terapia Gestalt, Serge Ginger, existen 5 dimensiones principales que nos conforman como seres humanos; las cuales, al estar balanceadas, nos brindarán estabilidad a nivel integral. Dichas dimensiones son: la dimensión cognitiva, la emocional y relacional, la social, la física y la trascendental, espiritual o metafísica (Ginger y Ginger, 1993). Estas se explican en el siguiente pentagrama:

Pentagrama de Ginger (1983)



Nota. Elaboración propia a partir de El Pentagrama de Ginger, reproducido de “Enfoque Sistémico y Gestalt” por S. Ginger y A. Ginger en S. Ginger y A. Ginger, La Gestalt: Una terapia de contacto (edición N°2, p. 136), 1993, Editorial El Manual Moderno. Todos los derechos reservados [1993] por Licenciatarario.

A continuación, te invitamos a explorar estas dimensiones y evaluar cómo te percibís en cada una de ellas:

Dimensión física: hace énfasis en el cuidado de la salud de tu cuerpo. Tomá conciencia sobre cómo cuidás tu cuerpo respondiéndote las siguientes preguntas:

- ¿Duelmo suficiente cantidad de horas, según mis necesidades? Lo recomendable son 6 a 8 horas diarias.
- ¿Al despertar, me siento descansado(a) y con energía?
- ¿Me hidrato suficiente? Lo recomendable son 8 vasos de agua al día.
- ¿Realizo ejercicio físico regularmente? Se sugiere al menos 2.5 horas semanales.
- ¿Dedico tiempo a alguna actividad recreativa? Por ejemplo, bailar, juegos de mesa, caminar, etcétera.
- ¿Me hago chequeos médicos anuales?
- ¿Me lavo los dientes, al menos, 3 veces al día o después de cada comida?
- ¿Considero que gozo de buena salud?
- ¿Creo que tengo problemas con el consumo de sustancias psicoactivas u otras adicciones?

En general, ¿cómo valorás que está tu dimensión física?



Te ofrecemos algunos recursos que pueden ser de utilidad:

- Video [¿Cuáles podrían ser las consecuencias de no dormir?](#) (Aguirre, 2022, 4m40s).
- [Para mejorar tu calidad de sueño](#), incluimos artículos, entrevistas y meditaciones (OBS, 2023-b).
- Videos cortos sobre [pausas activas](#) (OBS-UCR, 2021).
- Para [mejorar tu condición física](#), encontrarás muchas opciones (OBS, 2023-c).
- Video [Agua \(8 Vasos al día\)](#) (Lammie, 2014, 2m12s).
- [Recursos para mejorar tu alimentación y nutrición](#) (OBS, 2023-a).
- [Recursos para mejorar tu salud bucodental](#) (OBS, 2023-d).

También, te invitamos a visitar el [Portafolio UCR Saludable](#), donde, mes a mes, encontrarás: experiencias de bienestar, talleres, procesos grupales, espacios de diálogo y mucho más.

Dimensión emocional y relacional: hace referencia a identificar, expresar y gestionar tus emociones, así como poder identificar y empatizar con las emociones de los demás.

¿Cómo andás en esta dimensión? Preguntate:

- ¿Sé diferenciar una emoción de un pensamiento?
- ¿Puedo expresar a los demás lo que siento, de manera saludable?
- ¿Soy capaz de ponerme en el lugar del otro, reconociendo sus emociones y sentimientos, aunque no necesariamente los comparta o los comprenda?

En general, *¿cómo valorás que está tu dimensión emocional?*



Te invitamos a revisar el apartado de **Habilidades emocionales**, donde aprenderás a fortalecer tu inteligencia emocional y obtener recursos diversos.

También, te invitamos a visitar el **Portafolio UCR Saludable**, donde, mes a mes, encontrarás: experiencias de bienestar, talleres, procesos grupales, espacios de diálogo y mucho más.



Dimensión social: explica la forma en la que te relacionás con las demás personas y los roles que desempeñás, en tu familia, en tu trabajo o en la U, en tus grupos de amistad o inclusive en actividades recreativas. Preguntate a ti mismo(a) si...

- ¿Lográs comunicar tus ideas a otras personas de manera clara y asertiva?
- ¿Lo que decís es coherente con la manera en la que te comportás?
- ¿Tenés la capacidad para iniciar y mantener relaciones saludables?
- ¿Sabés identificar cuándo una relación (de amistad, pareja, familiar, de trabajo) no es saludable y cómo establecer límites sanos?
- Cuando estás frente a una situación adversa, ¿sos capaz de idear varias posibles soluciones?
- ¿Reflexionás sobre el aprendizaje detrás de los retos y las dificultades que acontecen en tu vida?
- Cuando tenés un conflicto con alguien, ¿podés escuchar el punto de vista de esa persona y procurar llegar a acuerdos?

En general, *¿cómo valorás que está tu dimensión social?*



Te invitamos a revisar el apartado de **Habilidades sociales** y enriquecerte de los recursos que te compartimos allí.

También, te invitamos a visitar el **Portafolio UCR Saludable**, donde, mes a mes, encontrarás: experiencias de bienestar, talleres, procesos grupales, espacios de diálogo y mucho más.



Dimensión cognitiva: se refiere a tu capacidad mental para analizar, actuar, crear y transformar tu propia realidad. Te invitamos a hacerte las siguientes preguntas:

- ¿Sos capaz de identificar tu carácter, tus fortalezas, tus debilidades, lo que te gusta y lo que te disgusta?
- ¿Reconocés tus propios logros?
- ¿Tenés la capacidad para tomar decisiones de manera constructiva, evaluando de antemano tus circunstancias?
- ¿Inventás actividades nuevas y utilizás tu imaginación?
- ¿Analizás, comparás y juzgás la información que recibís de tu entorno, para crear tus propias conclusiones?

En general, *¿cómo valorás que está tu dimensión cognitiva?*



Te invitamos a revisar el apartado de [Habilidades cognitivas](#) y enriquecerte de los recursos que te compartimos allí.

También, te invitamos a visitar el [Portafolio UCR Saludable](#), donde, mes a mes, encontrarás: experiencias de bienestar, talleres, procesos grupales, espacios de



Dimensión trascendental, espiritual o metafísica:

La conexión espiritual o trascendental es individual. Algunas personas conectan a través de un credo, bajo la premisa de que existe un poder superior, recurriendo a la oración, a rezar, a hacer ofrendas y peregrinaciones. Otras personas no se enfocan en una deidad, sino que conectan con actividades transpersonales como la meditación, los espacios de conexión con la naturaleza y consigo mismas, el ayuno y compartir sus testimonios.

Por último, existen personas que realizan actividades que no conciernen a algo trascendental ni a una deidad, como lo es: el absorber nuevos conocimientos y entender el mundo que les rodea a través de libros de auto ayuda, de los aprendizajes adquiridos por las demás o de elaboración de experiencias propias; asimismo, mediante la interpretación de sueños o entrando en estados de trance (Bishop, 2007).

Al final, se trata de crear un nivel de conciencia sobre quiénes somos, así como involucrarnos y pertenecer a algo más grande que nosotros mismos(as), o bien, a un grupo en el cual nos sentimos identificados y comprendidos, en el que crezcamos integralmente como personas (Comisión de Salud Mental, 2022).

Al final, se trata de crear un nivel de conciencia sobre quiénes somos, así como involucrarnos y pertenecer a algo más grande que nosotros mismos(as), o bien, a un grupo en el cual nos sentimos identificados y comprendidos, en el que crezcamos integralmente como personas (Comisión de Salud Mental, 2022).

- ¿Tenés alguna creencia que trasciende quién sos vos como persona?
- ¿Practicás alguna religión o forma de meditación?
- ¿Tenés claro un propósito de vida? ¿Cuál es?

En general, *¿cómo valorás que está tu dimensión trascendental, espiritual o metafísica?*

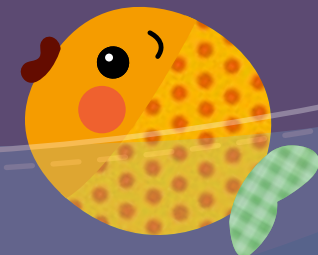


Habilidades para la Vida

Después de haberte autoevaluado en las dimensiones anteriores, podrás identificar las áreas de mejora y complementarlas con las Habilidades para la vida.

Las habilidades para la vida son una iniciativa propuesta por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1993. Se definen como *“la habilidad de una persona para enfrentarse exitosamente a las exigencias y desafíos de la vida diaria”* (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], 2017).

En total son 10 habilidades que se dividen en tres grupos, las cuales se desarrollan a lo largo de la vida y se pueden entrenar de manera intencional (Fundación EDEX, s.f.-a):



A) Habilidades emocionales

- a. Empatía
- b. Manejo de emociones y de sentimientos
- c. Manejo de tensiones y estrés

B) Habilidades sociales

- a. Comunicación asertiva
- b. Relaciones interpersonales
- c. Manejo de problemas y conflictos

C) Habilidades cognitivas

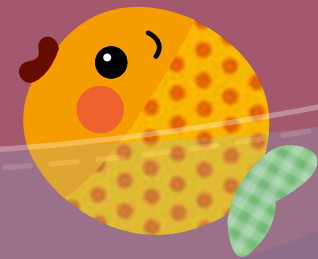
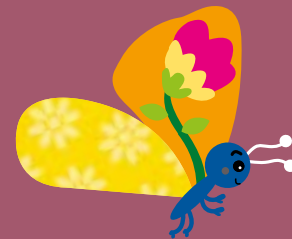
- a. Autoconocimiento
- b. Toma de decisiones
- c. Pensamiento creativo
- d. Pensamiento crítico



A continuación vas a encontrar información sobre cada habilidad; si querés ir profundizando, podés utilizar el Cuaderno de Ejercicios.

A) Habilidades Emocionales

a. Empatía



¿Simpatía es lo mismo que empatía? ¿Qué pensás vos? Escuchá lo que nos dice Brené Brown sobre la Empatía (RSA, 2013).



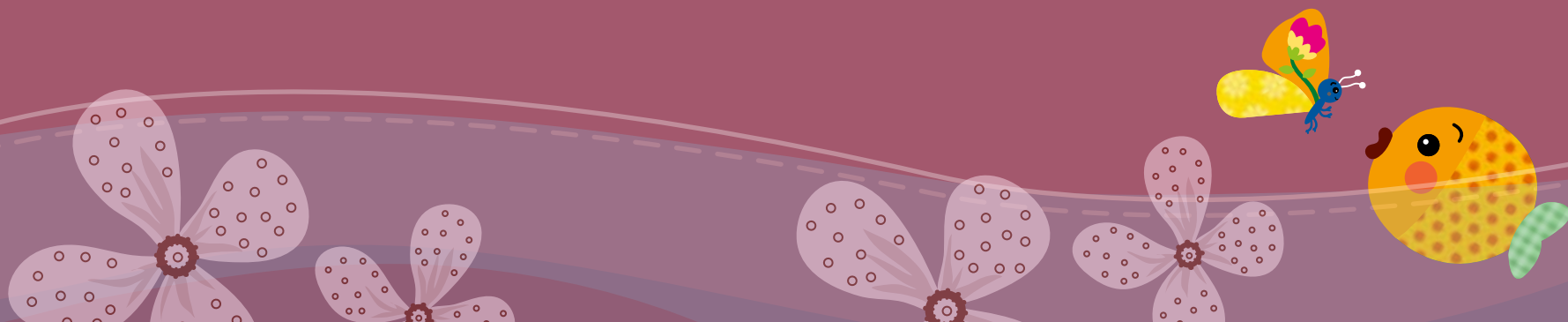
Brené Brown, investigadora y trabajadora social, describe la empatía *“como cuando alguien está dentro de un hoyo profundo y grita desde el fondo y nos dice: «Estoy atascado, está oscuro, me siento abrumado» y después llegamos nosotros y decimos: «¡Hey! Sé cómo es estar aquí abajo, y no estás solo»”* (Davis, 2013).



¿Has escuchado alguna vez la frase: “ponerse en los zapatos del otro”? Esta es comúnmente utilizada para ejemplificar la empatía.

Se trata de *“desconectar - por momentos - de los pensamientos y necesidades propias, para conectar con las necesidades de las demás personas”* (Fundación EDEX, s.f.). Cuando nos relacionamos con empatía, intentamos capturar y comprender cómo se sienten, cómo se comportan y qué piensan las personas ante una situación en particular y les ofrecemos un espacio para que expresen sus sentimientos y sus pensamientos, con una mirada de aceptación.

En cambio, la simpatía se caracteriza por sentir lástima por el otro y experimentar alivio porque no tenemos los mismos problemas. Cuando nos relacionamos con simpatía, minimizamos los problemas de los demás e ignoramos lo que sienten; creamos nuestro propio criterio sobre cómo la otra persona se siente y qué debería hacer al respecto para solucionar su problema (Psychiatric Medical Care [PMC], 2023).



La historia del erizo te ayudará a entender mediante acciones lo que representa la empatía (Erste Group Bank, 2018):



Podés sentir empatía por otras personas cuando te sentís identificado(a) con ellas y con su realidad; entendés al otro porque sabés o conocés lo que podría estar viviendo, pues quizás vos has vivido una situación similar, tal cual le acontece a **este niño** en la tienda de mascotas (Bongaerts, 2015):





En una era tan tecnológica, podemos caer en la tendencia a estar demasiado inmersos(as) en nosotros(as) mismos(as).

Te proponemos entonces observar detenidamente a las personas que te rodean y preguntarte:

¿Qué tipo de día estará teniendo?

¿Cómo se estará sintiendo?



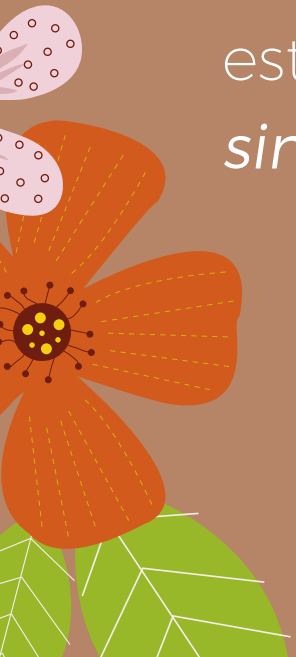
La empatía requiere de:



- A. Escucha activa:** escuchar atentamente, con todos nuestros sentidos, sin distracciones.
- B. Atención plena:** observar sin juicio, sin aprobación o desaprobación, sin anticipar o asumir lo que la otra persona “quiere decir”, y sin interferir con experiencias propias.
- C. Acercamiento comprensivo:** entender los sentimientos de la otra persona y su forma de pensar sin tener que estar de acuerdo con ella (UNICEF, 2019). *Podés aplicar frases similares a estas en tus conversaciones:*

“Esto debe haber sido muy difícil para vos”.

“No me puedo imaginar lo que estás sintiendo; estoy aquí para acompañarte en lo que necesités”.



Otra pregunta clave que podés realizarte para mejorar tu habilidad empática es:

“¿Qué me gustaría que otras personas me dijeran o cómo me gustaría que reaccionaran, si yo estuviera en esa misma posición/situación?”

Cerramos con esta frase de Brené Brown (RSA, 2013) no sin antes invitarte a entrenar tu habilidad empática con los ejercicios que te compartimos en la página **13** del Cuaderno de Ejercicios.

“La empatía es una elección; una elección vulnerable, porque para poder conectar con otro tenemos que conectar con algo dentro de nosotros que conoce ese sentimiento”

b. Manejo de Emociones y Sentimientos

¿Sabías que las emociones se diferencian de los pensamientos?

Los pensamientos son un proceso mental que incluye todas nuestras ideas, creencias e imaginación.

Por su parte, **las emociones** son un proceso sensorial a partir de lo que nos decimos a nosotros mismos.

Daniel Goleman, psicólogo impulsor de la inteligencia emocional, explica que las emociones son: *“lo que nos impulsa a alcanzar nuestros objetivos, aquello que moviliza nuestra energía, y nuestros motivos, a su vez, impulsan nuestras percepciones y modelan nuestras acciones”* (Goleman, 1999, p.124).

¿Querés saber cómo funciona la respuesta emocional en nuestro cerebro?

¡Es interesantísimo! Ponele atención al siguiente video (Sentis Pty Ltd., 2012):

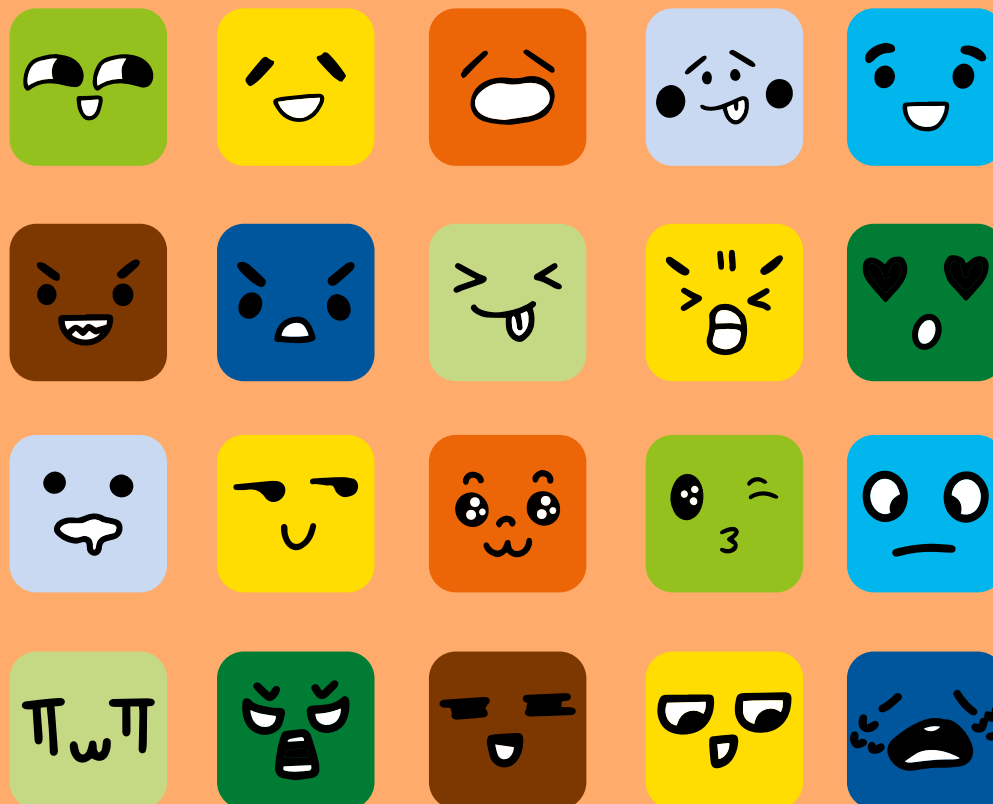


NOTA: El video originalmente está en idioma inglés, si deseás cambiar los subtítulos, tenés que seguir estos dos pasos:

1 - Haz "clic" en el ícono de configuración, seleccionas subtítulos y eliges generados automáticamente
2 - Nuevamente, haz "clic" en configuración , seleccionas subtítulos y elige la opción traducir automáticamente. Selecciona tu idioma natal o cualquier de tu interés. ¡Listo!

Las emociones no son ni buenas ni malas, no hay emociones positivas ni negativas; claro que sí hay unas que se perciben agradables y otras desagradables, según cada quien.

Lo cierto es que todas son válidas e importantes y cada una de ellas tiene una función: reflejan lo que está sucediendo en nuestro interior.



En este jardín de girasoles te presentamos algunas emociones y sentimientos que podés comprender, entrenar y fortalecer:



También podés explorar otros sentimientos y sensaciones en el podcast de la OBS [Buena Vida con Salud Incluida](#).

Aunque pareciera difícil identificarlas al inicio, desarrollar la capacidad para reconocerlas, ponerles un nombre y entender el mensaje que nos están brindando, constituye una habilidad de vida. Además, resulta fundamental que aprendamos a transcurrir nuestros sentimientos sin ocultarlos, reprimirlos o ignorarlos.

Si bien todos los días experimentamos una amplia gama de emociones como colores hay en el mundo, algunas se perciben sencillas de asimilar, mientras que otras, por su intensidad, no necesariamente sabemos cómo gestionarlas de manera efectiva.



Aprender a regular la intensidad de la(s) emoción(es) cuando éstas son muy fuertes o percibís que te envuelven demasiado, es necesario para poder estabilizarte y pensar con mayor claridad. Para ello, podés intentar con prácticas como:

La respiración diafragmática



Para convertirte en un(a) maestro(a) en los ejercicios de respiración, podés observar este video en el cual el Lic. Juan Manuel Camacho, educador físico y recreativo de la OBS, te guía paso a paso: [Ejercicios de respiración con Juanma](#)

Las meditaciones guiadas

Te invitamos a escuchar las siguientes meditaciones del podcast “Buena Vida con Salud Incluida” (Bienestar y Salud UCR, 2020-presente):

- Conectando con mis recursos por Msc. Shirley Carmona Brenes. 9'29'
- Construyendo mi lugar seguro por Msc. Fabián Jiménez Fernández. 10"30'
- Encontrando la calma que yace en mí por Msc. Silvia Mendoza Alfaro. 9"27'
- Gratitud para cerrar el día por Msc. Cristina Garita Garita. 8"43'
- Hojas en la corriente por Msc. Alejandra Marín Hoffman. 7"34'
- Meditación para conectar con el aquí y el ahora por Msc. Cynthia Córdoba López. 8"27'
- Meditación para la calma por Msc. Fabiola Fernández Trejos. 7"42'
- Vivir en creatividad por Msc. Teresa Reyes Espinal 7"56'

Aparte de regular tus emociones, es decir, disminuir la intensidad con la que se manifiestan, podés expresarlas de diversas maneras. Aquí te damos algunas ideas:

- Conversándolo con vos mismo(a). Es como si te estuvieras contando tu propia historia, lo podés hacer cuantas veces sea necesario para vos.
- Conversándolo con alguien de confianza. Escribí un mensaje, coordiná una llamada, pedí una visita o visitá a tu persona de confianza y contale lo que te está ocurriendo.
- Mediante actividades recreativas como: bailar, caminar, cantar, si tenés una mascota podrías sacarla a pasear, andar en bici, hacer jardinería, etc.
- A través del ejercicio físico (correr, hacer yoga, levantar pesas, nadar, entre otros).



- De manera creativa:
 - Tener un diario de emociones y sentimientos. Si querés tener una guía, accedé al siguiente [enlace](#).
 - Narrar un cuento, un poema o una historia.
 - Ver videos graciosos o hacer algo divertido.
 - Tener un diario de gratitud.
- A través del movimiento corporal. ¿Alguna vez le has subido el volumen a tu canción favorita y te has dejado llevar por los movimientos de tu cuerpo haciendo tu propia coreografía? ¡Intentalo! Es muy liberador. Si necesitás un poco de inspiración, observá este hermoso video de danza contemporánea (Lago, 2021): [Fire On Fire - Sam Smith | Elena Lago Dance Video](#).

¡Ves! ¡Hay muchas posibilidades!

Dirigite al Cuaderno de Ejercicios, en la página **16** para desarrollar algunas herramientas de gestión emocional.

c. Manejo de Tensiones y del Estrés

¿Sabías que el estrés forma parte de la vida? El estrés surge cuando tu cerebro identifica que algo a tu alrededor pone tu vida en peligro, entonces, le indica al cuerpo que se prepare para enfrentar una amenaza, huir a un lugar seguro o protegerse quedándose inmóvil. Mientras la mente perciba una amenaza, el cuerpo se mantendrá activado.

Sonia Lupien, una neurocientífica canadiense, determinó que el estrés está caracterizado por cuatro elementos (Redes, 2011):

- La novedad.
- La impredecibilidad.
- La sensación de nulo control sobre la situación.
- La percepción de amenaza contra nuestra personalidad o integridad.



En el corto plazo, el estrés es ventajoso, pues te impulsa a protegerte o a resolver situaciones adversas. Sin embargo, el estrés continuado puede afectar tu salud, al sostener por mucho tiempo manifestaciones como las siguientes (Mayo Foundation for Medical Education and Research [MFMER], 2023):

- Dificultades para concentrarse.
- Falta de motivación o de enfoque.
- Problemas de memoria.
- Problemas para dormir.
- Cambios en el apetito (comer más o menos).
- Cambios en el deseo sexual.
- Alejarse de amigos o familiares.
- Abandonar o disminuir la actividad física.
- Enfermarse fácilmente por un sistema inmune debilitado.
- Sentirse abrumado(a) o triste.
- Dolor de cabeza o migraña.
- Tensión o dolor en los músculos.
- Dolor en el pecho.
- Fatiga.
- Malestar estomacal.
- Inquietud.
- Falta de motivación o de enfoque.



En el siguiente video, descubrirás cuán identificado(a) te sentís con los personajes y la manera en la que están manifestando el estrés en sus vidas (Children's National Hospital, 2021):



Si te ponés a pensar, el mismo hecho de ingresar a la Universidad es un éxito, pero también puede ser una experiencia estresante.

Cuando llegás a tu primer día de la U, ya pasaste por todo el proceso de admisión, la elección de carrera, el proceso de matrícula,

¡ubicarte en un campus tan amplio!

Luego, viene afrontar nuevas formas de enfocar el aprendizaje y el estudio. En muchos casos, a esto le agregamos el cambio de residencia, convivir con personas hasta ahora desconocidas, generar nuevas amistades, trabajar en grupo, hacerte cargo de tu alimentación, manejar un presupuesto, cargar con las expectativas de la familia, entre otros.

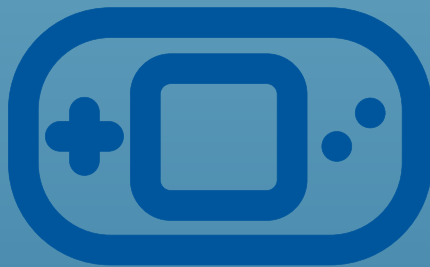
Aprender a gestionar el estrés comienza por tener un estilo de vida saludable, lo cual no solamente implica consumir alimentos nutritivos o hacer ejercicio físico; sino, además:



tener una buena calidad de sueño



tiempo de calidad en familia o con amigos



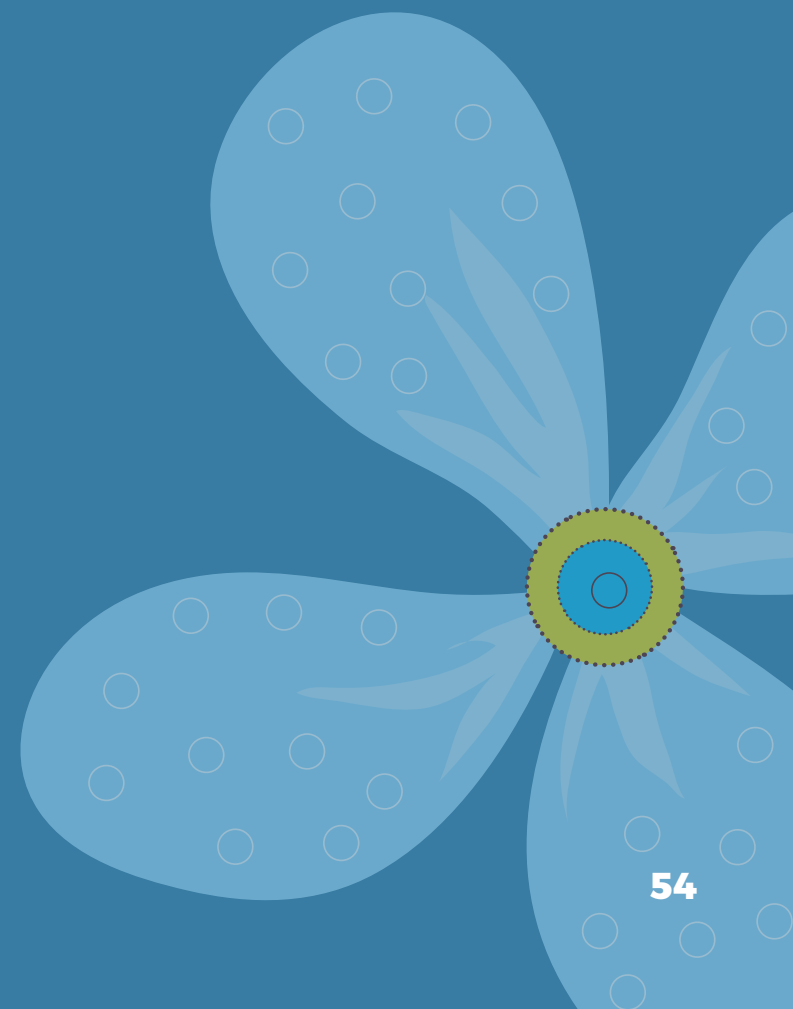
tiempo de recreación, de ocio



espacios para aprender, como al ir a la U y estudiar.

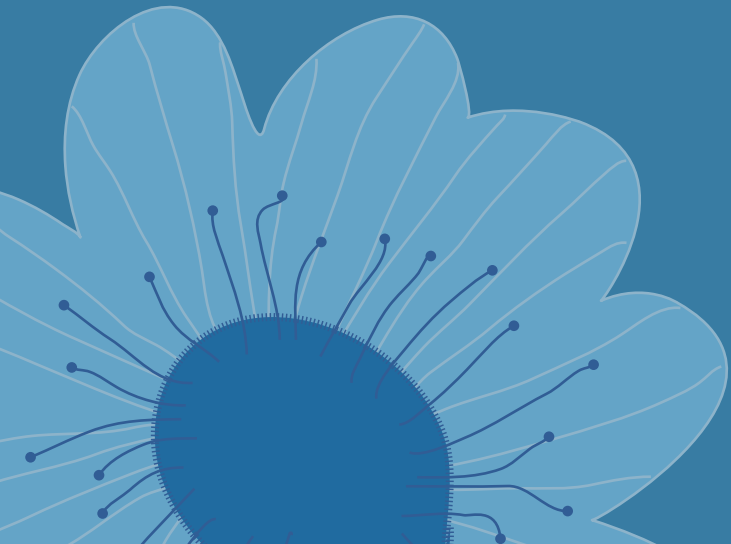
Cuando el estrés nos consume en el día a día, es posible que hayamos perdido un poco el orden y la estructura; quizás, con tal de sacarnos buenas notas, nos privamos de sueño.

O con tal de hacer la entrega final de un proyecto, comemos con prisa e inclusive se nos olvida hasta atender nuestras necesidades fisiológicas.



¿Te ha pasado?

Si es así, quizás sea importante que aprendás a gestionar efectivamente el tiempo con rutinas y horarios; así mismo, que podás reconocer cuáles son los ladrones de tu tiempo y cómo vencer la tendencia a “dejar todo para después”, a fin de que no se te acumulen tus responsabilidades académicas.



A continuación, te enumeramos unas estrategias básicas para la adecuada **gestión del tiempo** (EISENHOWER, 2023):

1. Hacé una lista de pendientes al iniciar el día. Valorá por prioridad cuáles irán primero y recordá poner un (✓) check) conforme vas avanzando en las tareas, ya que esto es un refuerzo positivo para tu cerebro.

2. Intentá agregar un máximo de 8 tareas. Previo a añadir nuevas, deberás haber concluido las más importantes de la lista inicial. No se trata únicamente de hacer una lista de pendientes, sino también ir visualizando tus avances.

3.

Mantené una sola lista donde incluyás: temas personales, académicos, familiares, entre otros. De esta manera, mantenés un panorama general de tus prioridades.

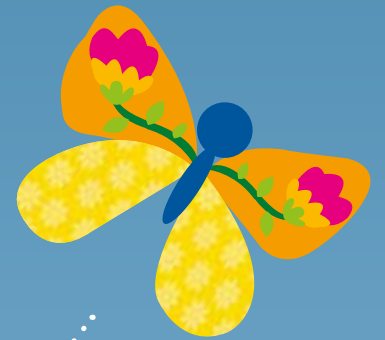
4.

Evitá toda distracción. Planificá por la mañana y al final del día disfrutá de la sensación de haber cumplido tus metas. Si algunas te quedaron pendientes, añadilas en la lista del día siguiente.

5.

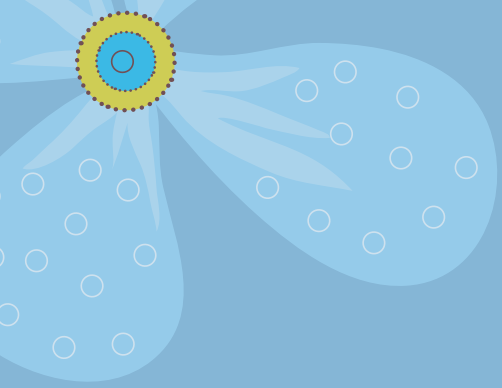
Finalmente, evitá la procrastinación. ¿Cómo decía la abuela? ¡No dejés para mañana lo que podés hacer hoy!

¿Sabías que procrastinar no tiene nada que ver con holgazanería?



La palabra procrastinación deriva del verbo en latín *procrastināre*, que significa postergar el desarrollo de una actividad de forma voluntaria, a pesar de que existe la intención de llevarla a cabo.

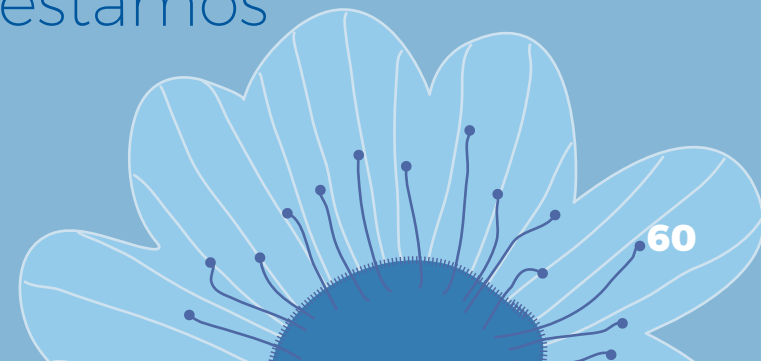
La procrastinación puede ocurrir en diversas áreas de la vida de una persona, por ejemplo, en el trabajo, en la U, en las responsabilidades del hogar, en la salud, en lo financiero, en lo social, en lo familiar, en las relaciones, en el desarrollo personal y en la toma de decisiones. (Atalaya y García, 2019; Saulsman y Nathan, 2008-a).



¿Por qué será que emprendemos cualquier actividad excepto la que tenemos que cumplir?

Resulta que en el corazón de la procrastinación está el anticipar una sensación de incomodidad al llevar a cabo una tarea o cumplir con una meta, siendo así que para evitar dicha sensación, evitás la función que tenías que llevar a cabo.

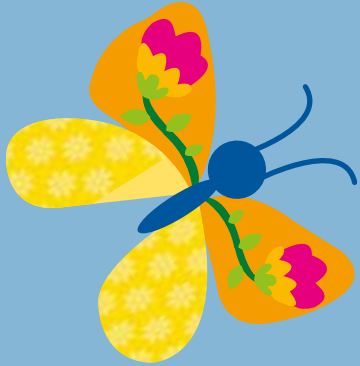
Esa sensación de incomodidad puede ser: enojo, resentimiento, frustración, aburrimiento, ansiedad, miedo, vergüenza, depresión, desesperanza, sentirse exhausto, entre otros. Es entonces cuando, procrastinamos, que estamos evitando el malestar.



Afortunadamente, para incrementar nuestra tolerancia al malestar, la práctica del mindfulness resulta sumamente efectiva.

En la página **46** del Cuaderno de Ejercicios podés practicarla.

El mindfulness te ayudará a enfocarte en el momento presente y ser una persona observadora de tu experiencia sin emitir juicios de valor. Significa que observás tu incomodidad (ansiedad, enojo, miedo, o cualquier emoción que estés experimentando), sin intentar cambiarla o adentrarte en ella, sin luchar contra ella o tratar de eliminarla, sino simplemente dejándola estar presente.



Esta es una habilidad que dominarás con el tiempo, si te disponés a practicarla y tener paciencia con tu proceso.

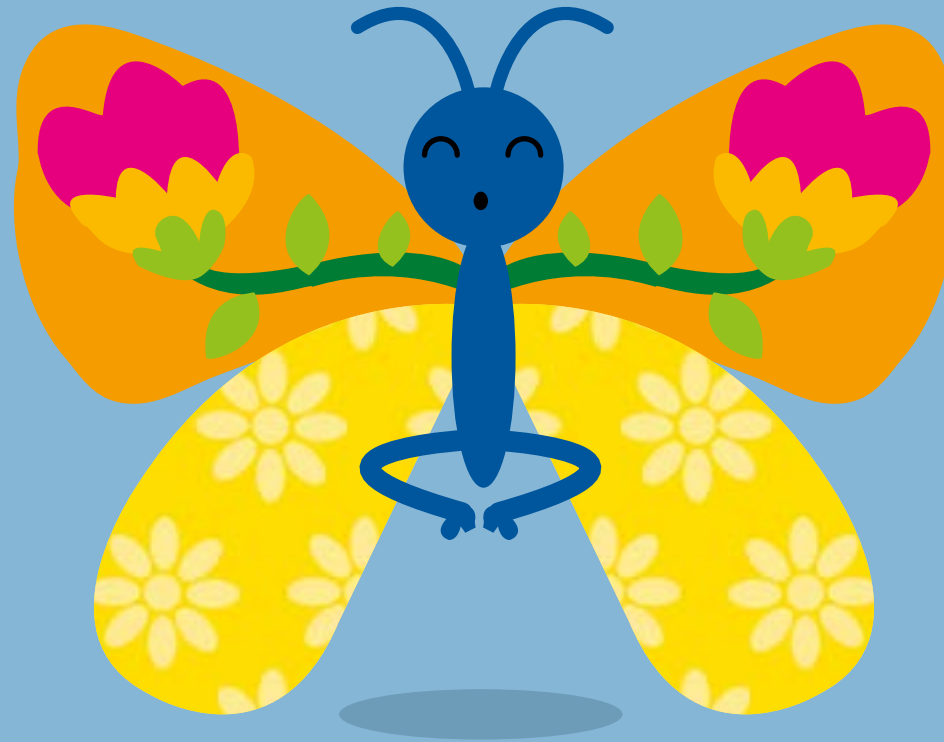
Si tan solo permitís que tu experiencia emocional transcurra naturalmente, las posibilidades son que, debido a que permitiste que formara parte de tu espacio, se disuelva a su propio tiempo, sin presiones.

Para ayudarte con este paso, podés probar respirando profundo, imaginando que cada exhalación representa un “dejar ir”.

Respirá desde el lugar donde estás sintiendo la incomodidad en tu interior. Respirá hacia la incomodidad, haciéndole un espacio y dejándola estar presente. Finalmente, respirá la incomodidad hacia fuera de vos, observando cómo se va con tu respiración, cada vez que exhalás. (Saulsman y Nathan, 2008-b).

Cuando el malestar se vuelva muy abrumador, es posible que tu mente esté repleta de pensamientos negativos; ideas que te perturban y te generan intranquilidad. Cuando eso te ocurra... imaginá que tus mensajes son como las estaciones de la radio: cuando hay muchas estaciones sonando, encontrarás algunas con mensajes amorosos y otras con mensajes negativos y críticos;

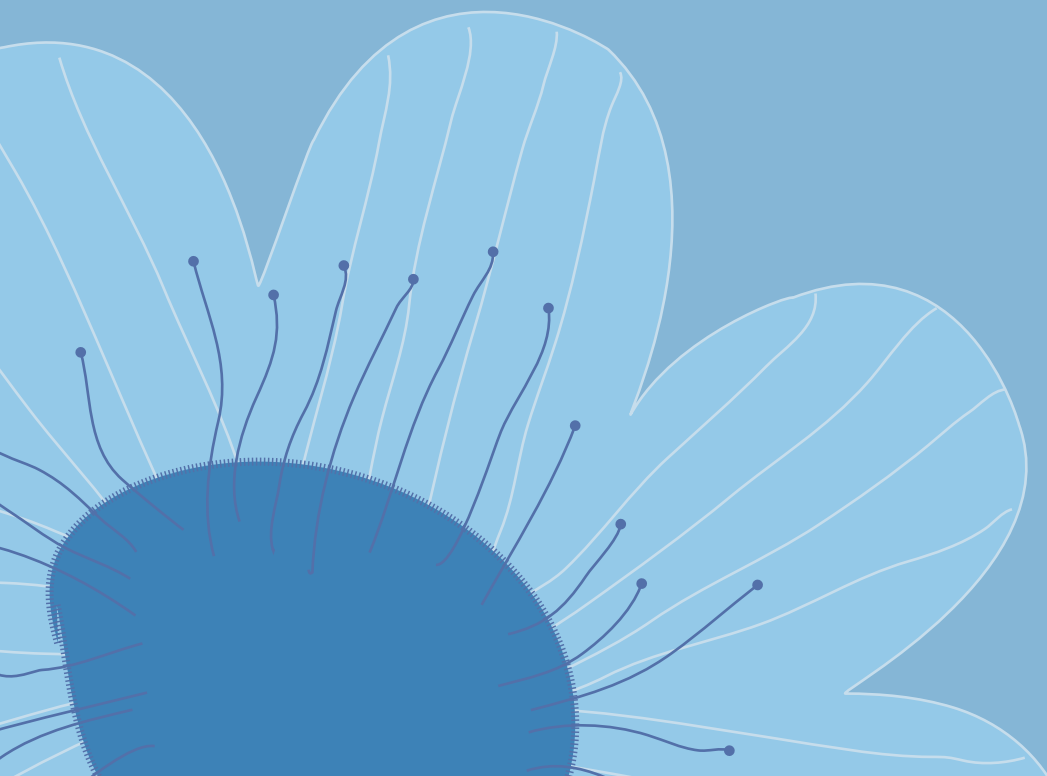
Pero vos sos quien controla la radio y podés decidir cuál estación es la que querés escuchar.

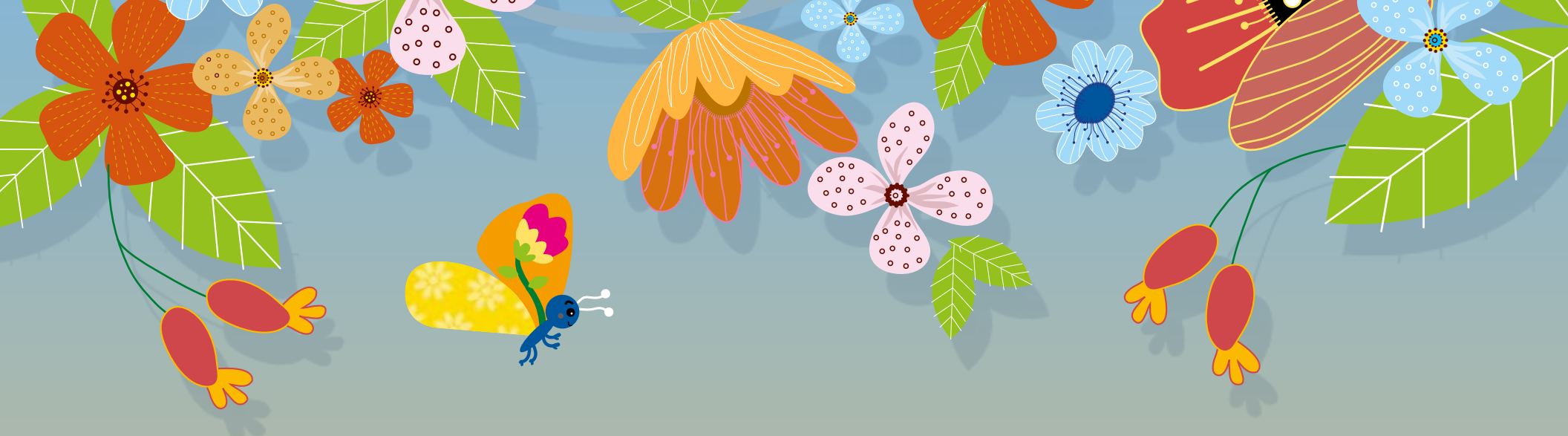


O bien, podés tomar una respiración profunda y escuchar este playlist: [Relajarme cuando estoy ¡ansiosx!](#) (Bienestar y Salud UCR, 2020).

Si después contás con un espacio, buscá un momento en el día para incorporar estas Estrategias para el cuidado propio y el cuidado colectivo (WebTV, 2020).

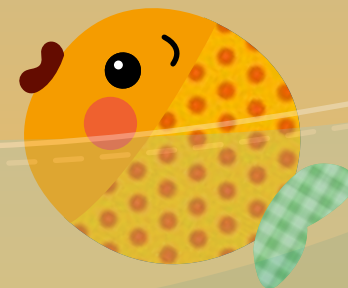
Por último, dirígete a la página **31** del Cuaderno de Ejercicios para poner en práctica otras estrategias para gestionar el estrés.





B) Habilidades Sociales

a. Comunicación Asertiva



Cuento El Sabio y el Rey

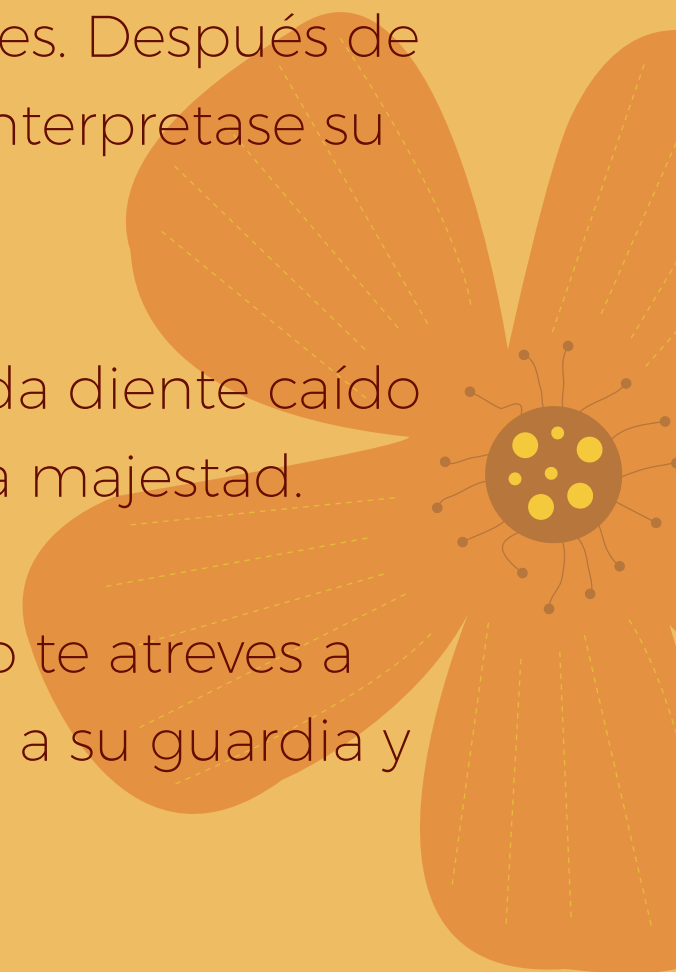
(Haz clic aquí para escucharlo en la voz de Gloriana Rodríguez Corrales)

Un Rey soñó que había perdido todos los dientes. Después de despertar, mandó llamar a un Sabio para que interpretase su sueño.

¡Qué desgracia mi señor! -exclamó el Sabio- cada diente caído representa la pérdida de un pariente de vuestra majestad.

¡Qué insolencia! -gritó el Rey enfurecido- ¿Cómo te atreves a decirme semejante cosa? ¡Fuera de aquí! Llamó a su guardia y ordenó que le dieran cien latigazos.

Más tarde ordenó que le trajesen a otro Sabio y le contó lo que había soñado.



Éste, después de escuchar al Rey con atención, le dijo: - ¡Excelso señor! Gran felicidad os ha sido reservada. El sueño significa que sobrevivirás a todos vuestros parientes.

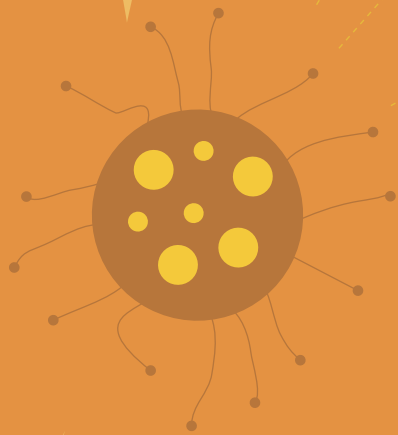
Se iluminó el semblante del Rey con una gran sonrisa y ordenó que le dieran cien monedas de oro.

Cuando el Sabio salía del Palacio, uno de los cortesanos le dijo admirado:

- ¡No es posible! La interpretación que habéis hecho de los sueños es la misma que el primer Sabio. No entiendo por qué al primero le pagó con cien latigazos y a ti con cien monedas de oro.

- Recuerda bien amigo mío, respondió el segundo Sabio - que todo depende de la forma en el decir...uno de los grandes desafíos de la humanidad es aprender a comunicarse (Vivas et. al, 2007, p.113; Bienestar y Salud UCR, 2023, 1m53s).

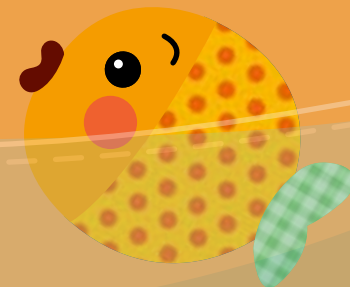
¡No es lo que decís, sino cómo lo decís, lo que causa un efecto distinto en las demás personas!



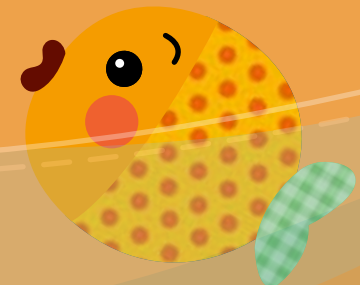
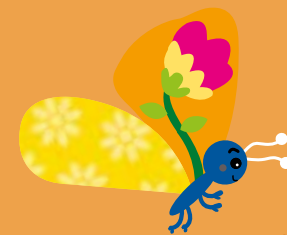
La comunicación asertiva es la habilidad para comunicar lo que pensás y lo que sentís a otras personas, priorizando tus necesidades y estableciendo límites sanos; al mismo tiempo que respetás las diferentes formas de pensar y de sentir de las demás.



Para desarrollarla, primero debés comprender cuáles son algunos de los derechos asertivos que tenés como ser humano, para así respetar los de la otra persona y los tuyos (Soler, s.f.):



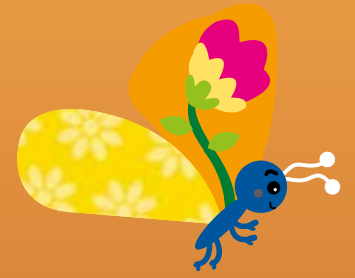
- Derecho a comunicar tus deseos y preferencias.
- Derecho a tener tus propias opiniones o creencias.
- Derecho a decir “no”, “no, gracias”, “no estoy interesado(a)”.
- Derecho a cambiar de opinión, idea o actuación.
- Derecho a expresar críticas y protestar por un trato injusto, de manera respetuosa.
- Derecho a pedir ayuda o apoyo.
- Derecho a no justificarte ante los demás.



Comunicarse asertivamente también requiere que estés muy en contacto con tus emociones y tus sentimientos, tal como lo vimos en el apartado anterior. Te proponemos el siguiente ejercicio imaginario:

Imaginate que acabás de recibir una crítica dura para vos... Detene-te un momento, cerrá los ojos y fijate en lo que estás sintiendo en tu cuerpo. ¿Qué te dieron ganas de hacer o decir? Abrí los ojos... valorá por un momento la situación en la que se está dando la crítica y ponela en contexto. Ahora... si pudieras dejar a un lado la emoción que te genera, tan solo por un instante, ¿cuál sería tu respuesta? ¿Es asertiva?

Hablar asertivamente es algo que se aprende, es un entrenamiento. Tomá en cuenta las siguientes sugerencias (Aprendemos Juntos 2030, 2021):



- Hablá en primera persona para hacerte responsable de lo que querés comunicar: “yo pienso” o “yo me siento...”
- Mirá a los ojos y expresate en un tono de voz calmado.
- Sé claro(a) y concreto(a) con tu mensaje, es decir, especificá qué es lo que querés dar a entender.

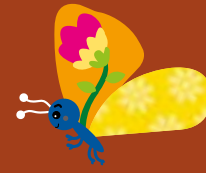


Por otro lado, implica ofrecer una escucha atenta. ¿Alguna vez has tenido la experiencia de hablarle a alguien y descubrir que esa persona no te estaba escuchando? Escuchar es sumamente importante para que las personas nos sintamos comprendidas y respetadas, percibiendo una comunicación bidireccional.



La escucha atenta requiere de un proceso de desprenderse; el reto consiste en dejar a un lado los pensamientos, deseos y emociones que podrían obstaculizar la escucha (Alidina, 2015). Descubrí aquí por qué es tan importante aprender a escuchar (Aprendemos Juntos 2030, 2018) y seguí las siguientes recomendaciones para lograrlo:





- Dejá de lado toda distracción física (celular, computadora, televisor, videojuegos, etc.).

- Elegí un momento en el que realmente podás dedicar tu atención a escuchar a la otra persona.

- Evitá interrumpir o terminar las oraciones de la otra persona, dejá que se exprese a su manera y a su ritmo.





● Hacé preguntas abiertas para alentar el diálogo, o bien, para no saltar a conclusiones.

● Prestá atención a cómo te sentís escuchándole, a cómo se siente la persona más allá de lo que dice (su lenguaje corporal) o su tono de voz.

● Intentá parafrasear lo que la persona dijo, para asegurarte de que le has entendido.

● Escuchá con la intención de comprender el punto de vista de la otra persona, no para ver quién tiene la razón.

Ahora, algunas maneras en las que vos te podés comunicar de manera efectiva y asertiva incluyen:

- Utilizar expresiones verbales breves que expresen interés y comprensión como: *“Comprendo”, “Qué interesante”, “Excelente”*.



● Emplear frases que indiquen la voluntad de continuar o expandir la conversación: *“Me gustaría saber más sobre eso”, “¿Qué pensás hacer al respecto?”, “Discutamos eso ahora”*.

- Parafrasear lo que la otra persona acaba de decir, para indicar que comprendiste lo que ha dicho: “¿Entonces vas a asumir un nuevo trabajo?”, “Si te pasás de apartamento, te sentirás más tranquila”.
- Reflejar el ánimo de la otra persona: “Pareciera que eso te pone muy triste”, “te percibo enojado(a)”, “parecés cansado(a)”, “sonás muy satisfecho(a) con cómo resultaron las circunstancias”.



Por último, como la comunicación implica un intercambio de mensajes a través de la palabra, podemos optar por seleccionar para nuestro discurso cotidiano palabras que construyan y no que limiten o pongan barreras; aquí te presentamos opciones diversas:

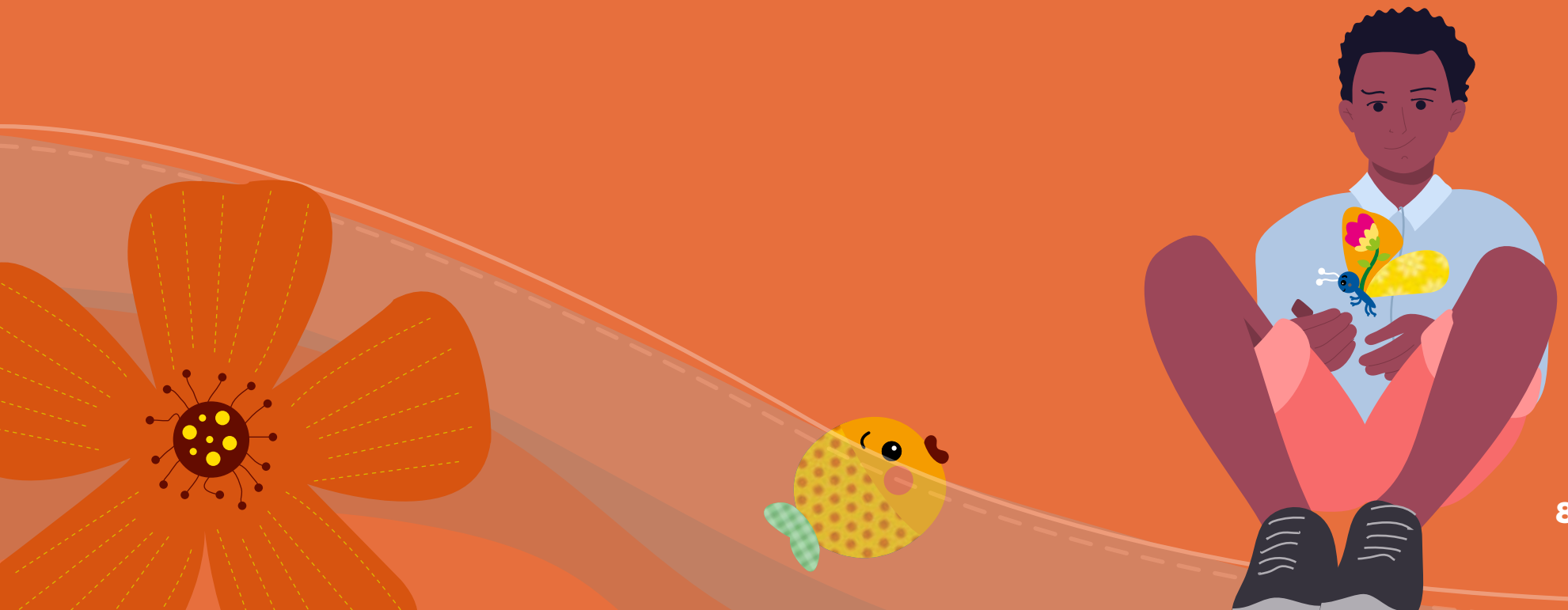


Tabla 1.

Barreras en la comunicación y palabras que construyen.

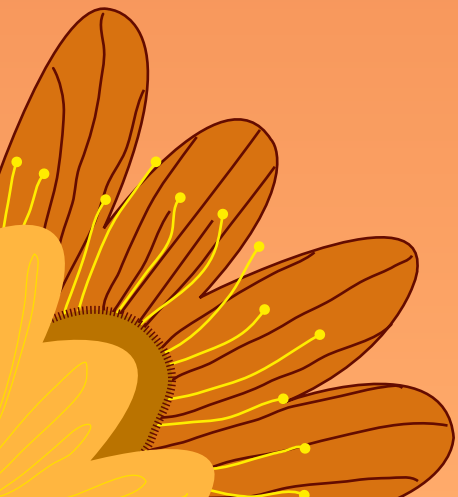
BARRERAS	CONSTRUYEN
EN VEZ DE ASUMIR...	VERIFICAR
“Vos siempre pensás...” “Vos no sabés...”	“¿Qué pensás sobre...?” “¿Qué requerís saber para...?”
EN VEZ DE EXPLICAR...	EXPLORAR
“(...) es lo que te está pasando / (...) es lo que estás sintiendo”. “Hacé (...) y (...), así es como lo resolvés”. “Hacelo de esta otra manera, así no”.	“¿Qué sentiste/pensaste en esa situación?” / “¿Cuán importante es eso para vos?” “¿De qué manera considerás que podés afrontarlo?” “¿Cómo podés aplicar lo que aprendiste en un futuro?”

EN VEZ DE DIRIGIR...	INVITAR
<p>“Acordate de hacer (...) ”. / “No te olvidés de (...) ”.</p> <p>“Quitá (...) / No hagás (...) ”</p> <p>“Asegurate de (...) ”.</p>	<p>“Apreciaría cualquier tipo de ayuda que me podás brindar para (...) ”.</p> <p>“¿Cómo planeás hacer (...) ?”</p> <p>“¿Qué necesitarías para poder (...) ?”</p>
EN VEZ DE ESPERAR MUCHO MUY PRONTO...	CELEBRAR
<p>“Esperaba que hubieras hecho (...) ”</p> <p>“Deberías saberlo ya...”</p> <p>“Gracias, pero se te olvidó (...) ”.</p>	<p>“Aprecio mucho el esfuerzo que hiciste por (...) ”,</p> <p>“¿Aprendiste algo al intentar hacerlo?”</p> <p>“¿Qué te imaginás haciendo ahora?”</p>

b. Relaciones Interpersonales

Una de las habilidades más poderosas que tenemos las personas son las relaciones interpersonales (Bienestar y Salud UCR, 2021).

Dichas relaciones pueden ser de distintos tipos, según el contexto y las expectativas individuales, ya sea de amistad, de pareja, familiares o profesionales. Además, algunas son más significativas que otras, dependiendo del rol que representa cada una de esas personas en nuestras vidas.

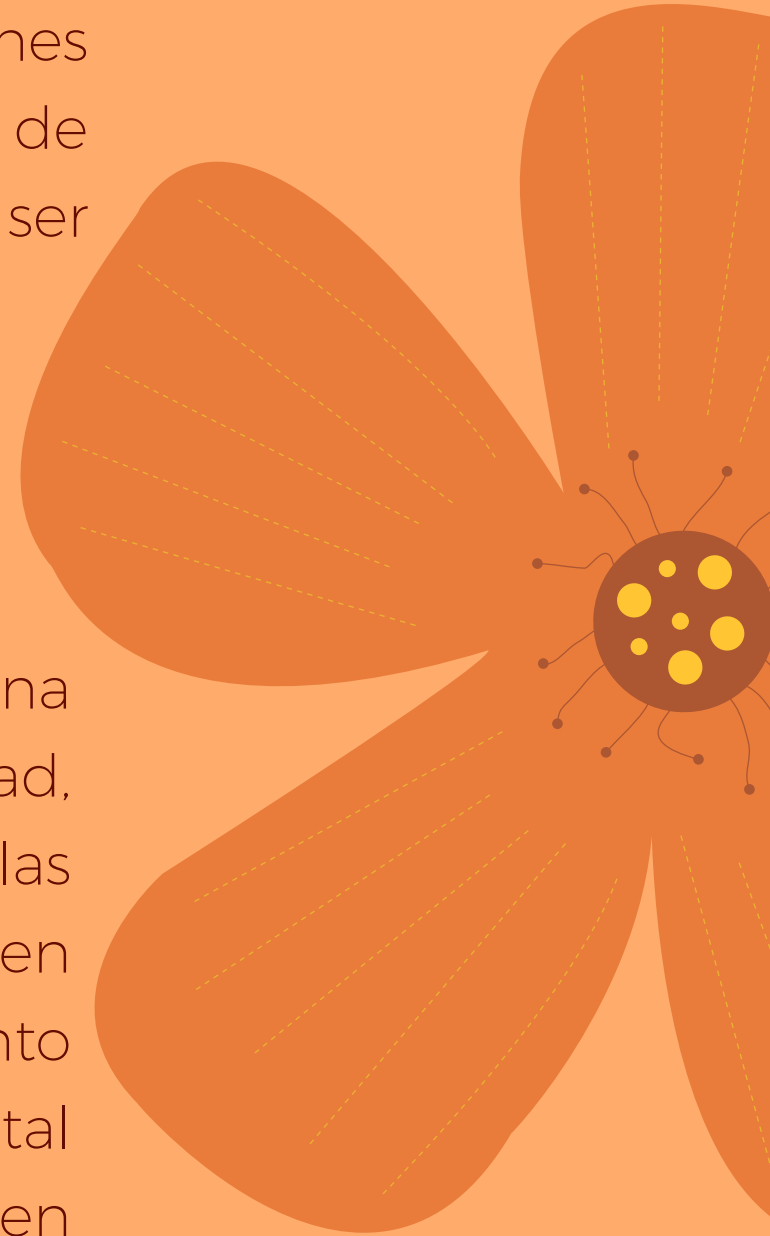


Se ha descubierto que las relaciones más cercanas pueden promover la salud en ausencia de la adversidad y cultivar un sentido de bienestar ya que satisfacen necesidades emocionales como: el sentirnos amados, el anhelo de intimidad, de compañía y seguridad.

Así también, funcionan como un recurso importante para hacerle frente al estrés y fomentan el autoconocimiento, el crecimiento personal y el alcance de metas.

Sin embargo, así como las relaciones saludables pueden ser una gran fuente de apoyo, las relaciones no saludables pueden ser una fuente de estrés.

Por ejemplo, si la interacción con otra persona involucra un trato de hostilidad o negatividad, o bien, si se experimenta rechazo social, las repercusiones en el organismo pueden ser muy negativas, generando tanto alteraciones a nivel físico como mental (Feeney y Collins, 2015, citado en Pietromonaco y Collins, 2017).



“Incluso una sola buena relación humana puede ser una tabla de salvación cuando surgen los problemas, una estrella polar y una brújula que nos guían cuando tenemos que navegar por un océano de dificultades”. -Oliver Sacks.-



Las relaciones interpersonales saludables se basan en el respeto mutuo, en el sentido de igualdad, en la posibilidad de ser auténticos y la apertura para la comunicación; mientras que las relaciones no saludables se caracterizan por la desigualdad, el irrespeto, la deshonestidad y la hostilidad.

A continuación, te invitamos a reconocer cómo se diferencian las relaciones saludables de las no saludables (Youth.gov, s.f.):

Tabla 2.

Relaciones saludables versus relaciones no saludables

Relaciones saludables	Relaciones no saludables
Respetan mutuamente los límites de la otra persona.	Una de las personas se burla de las opiniones o los intereses de otra, llegando inclusive a destruir sus pertenencias.
Confían plenamente en la otra persona.	Desconfían de lo que la otra persona hace o dice, cuestionando la veracidad constantemente.
Son honestas unas con las otras.	Una de las personas miente o se reserva información que podría ser importante para la otra.

Relaciones saludables	Relaciones no saludables
<p>Reconocen los diferentes puntos de vista y logran llegar a acuerdos.</p>	<p>Una de las personas siente que “depende” de la otra para poder hacer las cosas o sentirse bien, esperando su aprobación y, en ocasiones, llega a amenazar con cometer una acción drástica si la relación se termina.</p>
<p>Ninguna persona compromete su identidad. Se relacionan con otras personas y continúan haciendo las cosas que les gustan, mientras que fomentan los pasatiempos y las nuevas relaciones en la vida de la otra persona.</p>	<p>Una de las partes ejerce el control sobre la otra, tomando todas o la mayoría de las decisiones, dirigiendo a la otra persona sobre qué hacer o cómo hacerlo. Suelen molestarse en sobremanera o tratar de aislar a la otra persona de sus amigos y familiares.</p>
<p>Cada persona comparte sus sentimientos e intereses, respeta los deseos de la otra y se escuchan atentamente.</p>	<p>No hay una puerta abierta para la comunicación, se interrumpen constantemente y no hay una escucha activa.</p>

Relaciones saludables	Relaciones no saludables
<p>Discuten saludablemente, es decir, se apegan al problema, y encuentran una solución en conjunto.</p>	<p>Se centran en que el problema es la persona y no lo que les acontece, por lo que insultan a la otra e inclusive la hacen sentir culpable.</p>
<p>Se toman el tiempo para comprender, de manera empática, lo que la otra persona podría estar sintiendo.</p>	<p>Anteponen sus pensamientos e ideales, así como sus sentimientos, a los de la otra persona.</p>
<p>Permiten que la otra persona exprese sus opiniones, sin forzarle a opinar distinto.</p>	<p>Acepta a la otra persona como es, como un ser individual, permitiéndole ser auténtica.</p>

En las relaciones interpersonales se pone en juego todo el sistema de creencias que hemos adoptado a lo largo de la vida, algunas de ellas nos serán siempre de utilidad, y otras quizás valga la pena reformularlas, por lo cual te invitamos a ver el siguiente [video](#) (Verne, 2017):



Las relaciones interpersonales tienen que ver con dos aspectos:

- 1) Ser capaz de iniciar nuevas relaciones, mantenerlas o terminarlas; y
- 2) lograr relacionarse de manera positiva con las personas con las que se interactúa a diario (Fundación EDEX, s.f.).

A veces, iniciar nuevas relaciones comienza con la buena costumbre de saludar (Contagiamos Valores, 2014):



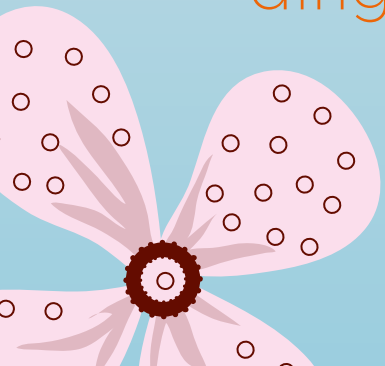
¿Y vos, saludás?

Si sentís que no sabés cómo iniciar una conversación o esperás que las demás personas sean las primeras que saluden, te invitamos a escuchar lo que nos cuentan en este episodio **Jalando la soga** (Bienestar y Salud UCR, 2022, 2m54s).

¿Qué pasaría si comenzaras hoy a decir: “hola” y “adiós” a la gente a tu alrededor, conocidos o no conocidos?

¿Te atreverías a iniciar una conversación con tus compañeros(as) de la U?

Con la finalidad de mejorar tus relaciones interpersonales, dirígete a la página **63** del Cuaderno de Ejercicios.



c. Manejo de Problemas y Conflictos

De manera cotidiana nos enfrentamos a la necesidad de resolver problemas y conflictos.

¿Te has preguntado alguna vez cuál es la diferencia entre estos dos conceptos?

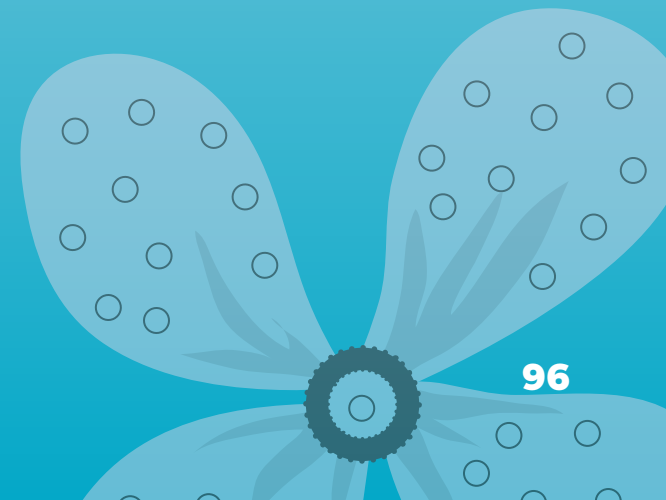
La Real Academia Española [RAE] (2023-b) define un problema como **“una cuestión que se trata de aclarar”**.


Un problema puede ser, por ejemplo, cuando no te alcanza el dinero para cubrir las compras del mes, por lo que resolvés reduciendo tus gastos o aumentando tus fuentes de ingreso.

Otro ejemplo puede ser cuando no lográs organizar tu tiempo de estudio y estás perdiendo materias: podrías orientarte a una solución gestionando eficientemente el tiempo o matriculando menos materias, si esto es posible para vos.

En todo caso, los problemas se relacionan con una situación desfavorable que requiere de una solución. Para resolver problemas, es importante que fortalezcás tu habilidad de toma de decisiones e implementés soluciones efectivas.

Por otra parte, están los conflictos, que la RAE (2023-a) define como la: **“coexistencia de tendencias contradictorias en el individuo, capaces de generar angustia y trastornos”**.



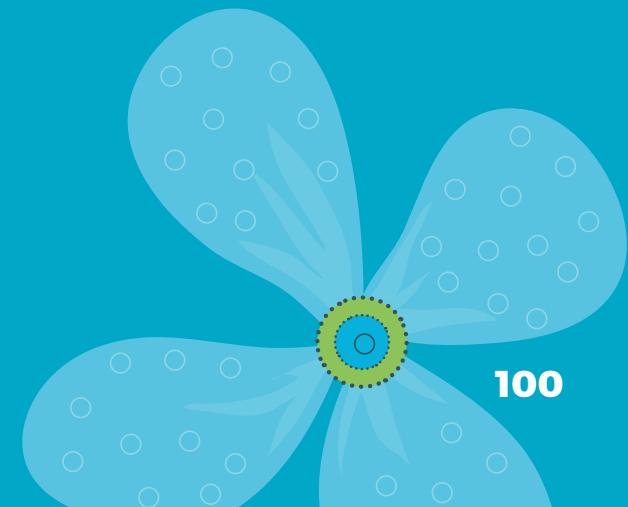
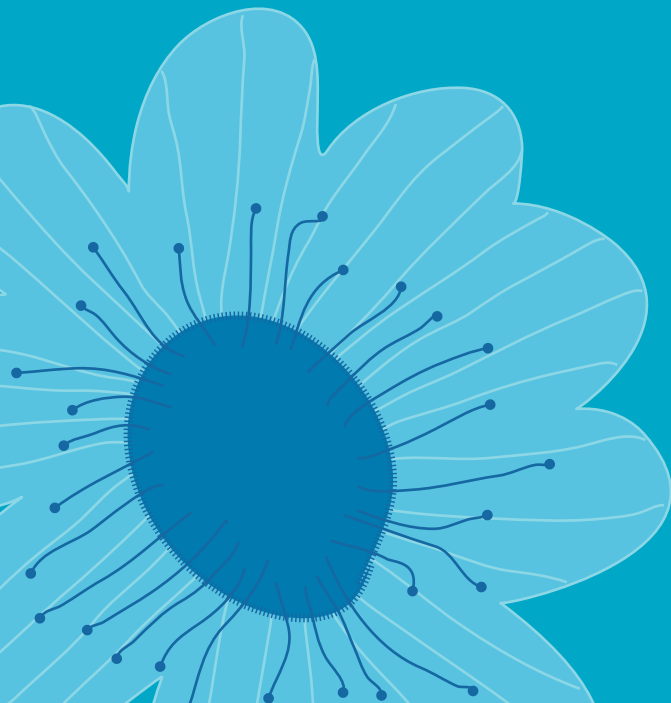


Los conflictos son siempre oportunidades para crecer y desarrollar estrategias y herramientas que nos permitan seguir adelante. Aunque a veces nos pueden generar un malestar temporal, son también oportunidades de cambio, pues requieren de una mente flexible, abierta a nuevas posibilidades y libre de juicios de valor (Fundación EDEX, s.f.).

A continuación, te invitamos a visualizar el video [El Puente](#) y analizar las distintas maneras en las que se puede resolver un conflicto:



Para resolver un conflicto de manera asertiva y cooperadora, se requiere (Unidad de Currículum y Evaluación, s.f., p.15):



Escucha activa:

escuchar a la otra persona sin anteponer la propia perspectiva.

Asertividad:

expresión de emociones, deseos y puntos de vista adecuadamente.

Empatía:

capacidad de percibir y comprender las emociones de la otra persona.

Toma de perspectiva:

entender que la otra persona construye su realidad desde un punto de vista distinto al propio.

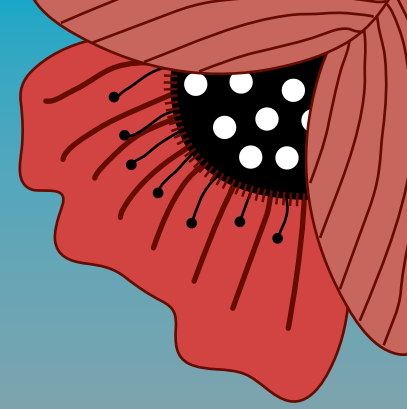
Pensamiento constructivo y alternativo:

habilidad para co-construir una solución distinta a la inicial integrando ambas perspectivas y entregando una solución en común al problema.

Como ves, los conflictos pueden convertirse en grandes oportunidades de crecimiento y construcción de nuevos caminos. Enfrentar los conflictos con atención a los sentimientos, emociones y perspectivas de las partes puede llevar no solo a soluciones, sino que también permite preservar, y por qué no, fortalecer la relación con las demás personas fomentando el diálogo y el entendimiento.

Para resolver los conflictos de una mejor manera, dirígete a la página **67** del Cuaderno de Ejercicios.





C) Habilidades Cognitivas

a. Autoconocimiento

¿Cuán bien te conocés a vos mismo(a)?

Cuento El Roble

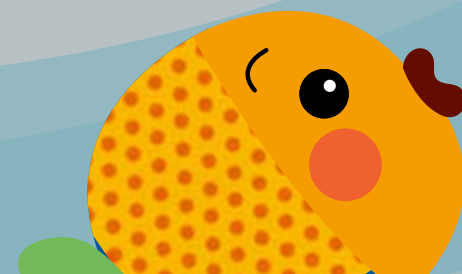
(Haz clic aquí para escucharlo en la voz de Gloriana Rodríguez Corrales)

(...) Hubo una vez un jardín esplendoroso en el que había muchísimos árboles que daban frutos riquísimos, muchas flores. Era un jardín estupendo en el que todos los árboles andaban contentos y satisfechos con la vida que llevaban en ese jardín. Salvo un árbol, que andaba triste y cabizbajo porque no daba frutos. Se lamentaba: “No sé quién soy porque no soy capaz de dar ningún fruto como todos estos otros árboles que me acompañan”.

Y entonces le decía al manzano: “Tú lo que tienes que hacer es concentrarte. Si te concentras en dar frutos, ya verás. solo tienes que concentrarte”.

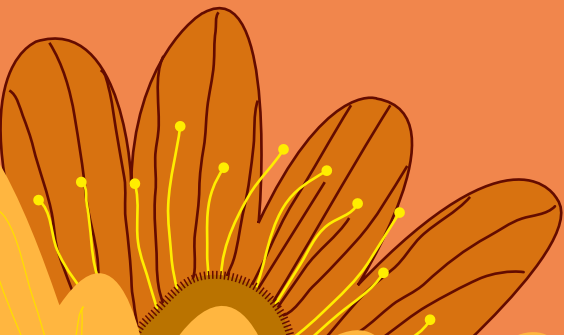
Esto te permite, a la vez, reflexionar, reforzar algunos aspectos e identificar otros que quisieras cambiar. Es decir, te convertís en un experto de vos mismo(a), siendo así que, nadie más puede conocerte tan bien como vos te conocés, y, entonces, dejás de pedirle a otras personas que sean observadoras y juezas de tu vida.

Al autoconocerte, descubrirás que tenés la autoría de tu propia vida y que contás con el poder para convertirte en la persona que decidás ser. Eventualmente, te inclinarás a aceptarte a vos mismo(a) por quién sos, a apreciarte, valorarte y amarte.



Jorge Bucay (2007), terapeuta y escritor argentino, nos cuenta que autoconocernos nos permitirá:

- Des-cubrirnos, es decir, quitar la cobertura que nos impide vernos.
- Animarnos a dejar de lado las máscaras que ponemos ante las demás personas.
- Mostrarnos ante nosotros y ante las demás personas tal y como somos: auténticos.
- Asumir la responsabilidad de todo lo que somos, lo cual incluye todo lo que hacemos, cómo reaccionamos y lo que decimos.



Fijate que conocerte a vos mismo(a) puede requerir, como nos lo enseñan en este video animado: mística, psicología, arte y ciencia (Conocimiento de sí mismo, 2018).

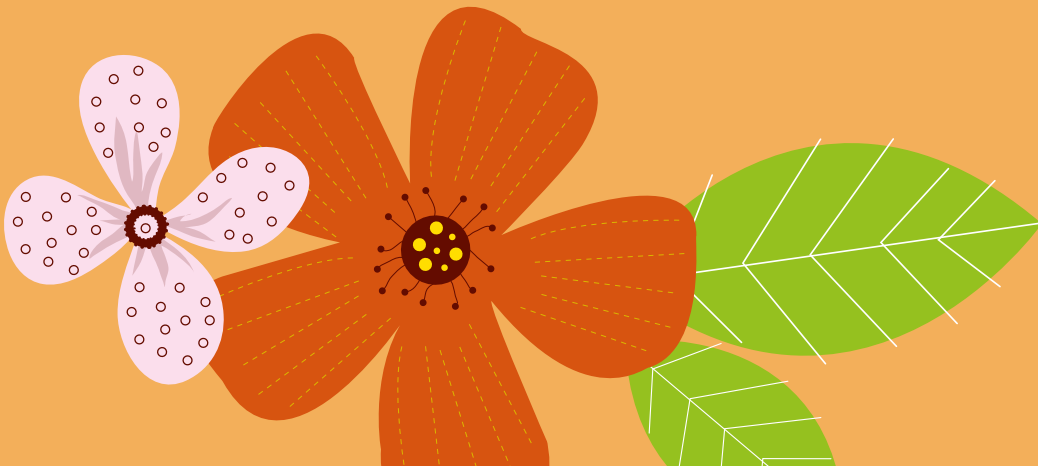
¿Te gustaría comenzar a conocerte?



Si querés conocer más sobre tu personalidad, tu forma de ser, tu carácter, tu manera de relacionarte con otras personas, podés hacer este **test de 16 personalidades** (16 Personalities, 2023).

¡No solamente será divertido, sino que, además, podrás descubrir una parte de vos que ni sabías que tenías!

Si querés ser todavía más experto(a) en conocerte a vos mismo(a), te proponemos ir a la página **76** del Cuaderno de Ejercicios.



b. Toma de Decisiones



¿Cuál es la primera decisión que tomás en el día?

Continuamente estamos tomando decisiones, desde que nos despertamos hasta que nos vamos a acostar. Cada decisión que tomamos es importante, por más pequeña que nos parezca.

Observá en el siguiente video cómo *“las pequeñas decisiones se convierten en acciones; las acciones se convierten en hábitos, y los hábitos se convierten en un estilo de vida”* (Project Better Self, 2018).



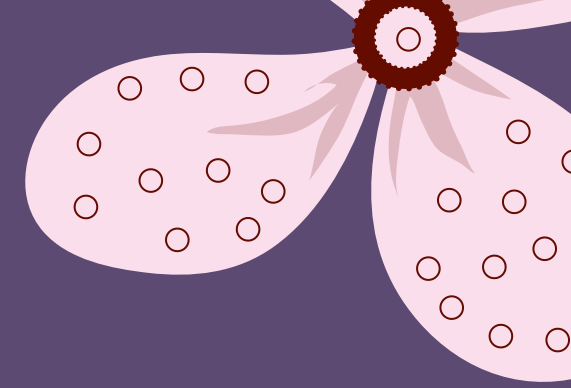
Sabemos que tomar decisiones no siempre es fácil, en ocasiones la duda y el miedo toman el protagonismo.

A veces, queremos que otras personas tomen las decisiones por nosotros:




Nota. Adaptado de Por Tute [Caricatura], por Juan Matías Loiseau, 2016, Facebook (<https://www.facebook.com/Tute.dibujante/photos/a.10150099861920315/10156750941460315/>).

Existen dos tipos de decisiones:



1. Decisiones reflejas:

Están mediadas por nuestra parte intuitiva, son rápidas y automáticas, por lo que se piensa que son las responsables de casi todo lo que decimos, hacemos, pensamos y creemos (BBC News Mundo, 2023). En este mundo, donde hay muchas voces y opiniones, algunas solicitadas, otras no tanto, tenés que marcar tu propio camino para no correr el riesgo de que tu propia voz no sea escuchada.



Es como cuando estás en una multitud, por ejemplo, cuando caminás por la Avenida Central en San José o por La Calle de la Amargura en San Pedro... Existen muchas voces, pero no te detenés a escucharlas todas ni a descifrar lo que están diciendo, sino que vas caminando, escuchando tus propios pensamientos en voz alta.

Hacer audible tu propia voz te permitirá hacerte preguntas como: “¿es esto lo que necesito?”; “si hago esto... ¿valdrá la pena?; ¿me conviene?”; “lo que voy a hacer, ¿me aleja o me acerca de la persona que quiero ser?”. Decidir intuitivamente te lleva a darle un peso a las cosas que te importan, que son necesarias para vos y tu subsistencia, que le dan un sentido a tu vida, a tus ideales, a tus deseos y tus metas.

2. Decisiones deliberativas:

Están mediadas por nuestra parte racional y lógica, capaz de analizar un problema y encontrar una respuesta objetiva. Son decisiones conscientes en las cuales analizás todas las variables antes de escoger qué hacer, por lo que demanda de tu esfuerzo y concentración. Estas variables implican tener en cuenta las necesidades, los valores, las motivaciones y las posibles consecuencias (BBC News Mundo, 2023).





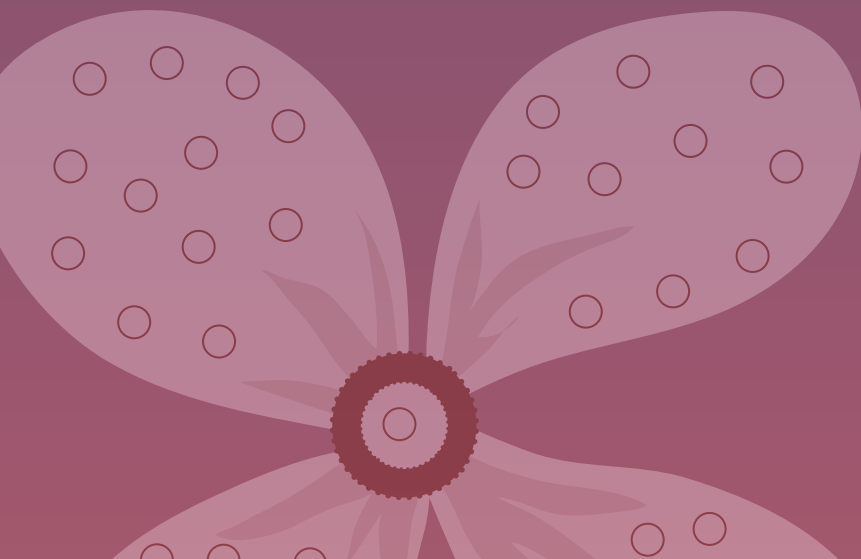
Si querés conocer más sobre este tipo de decisiones, te invitamos a escuchar el siguiente podcast

[Decisiones conscientes](#)

(Bienestar y Salud UCR, 2022, 4m31s).

Para fortalecer tu habilidad de tomar decisiones deliberativas, te mostramos algunas estrategias:

1. Identificá cuál es el problema por resolver.
2. Analizá las opciones de resolución.
3. Definí factores que te interesa comparar entre las opciones. Por ejemplo, si vas a alquilar un apartamento, puede interesarte el precio, la ubicación, el tamaño del inmueble, entre otros.
4. Compará cada opción, incluso podés asignar un puntaje y obtener un resultado numérico.
5. Podés también hacer un listado de pros y contras.



En el siguiente **video** te ofrecen un par de consejos para tomar decisiones de manera práctica y sencilla (GCFLearnFree, 2018):



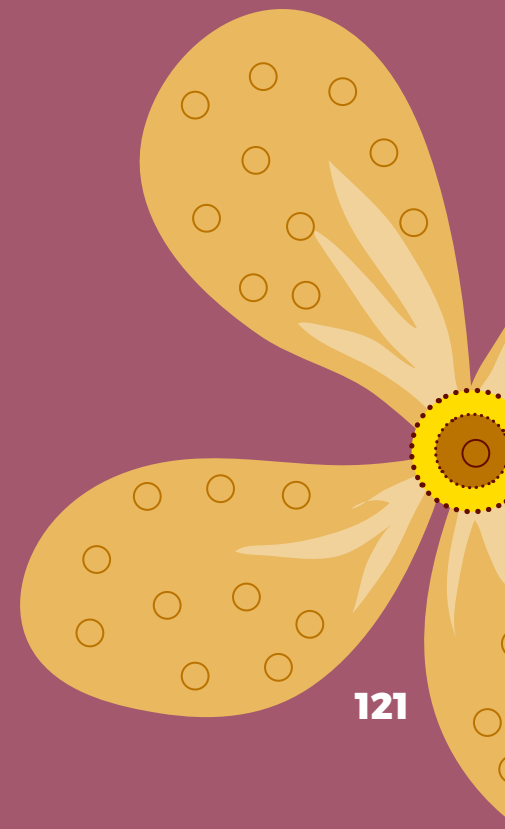
NOTA: El video originalmente está en idioma inglés, si deseás cambiar los subtítulos, tenés que seguir estos dos pasos:

- 1 - Haz "clic" en el ícono de configuración, seleccionas subtítulos y eliges generados automáticamente
- 2 - Nuevamente, haz "clic" en configuración, seleccionas subtítulos y elige la opción traducir automáticamente. Selecciona tu idioma natal o cualquier de tu interés. ¡Listo!

Aquí contás con otra herramienta, son preguntas estratégicas que te ayudarán a tomar una decisión (Vaccara, s.f.):

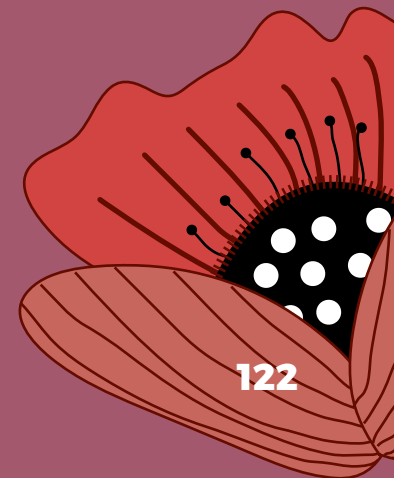
B-R-A-I-N

- **B**eneficios: ¿qué consecuencias buenas pueden suceder si tomo esta decisión?
- **R**iesgos: ¿qué consecuencias negativas pueden suceder si tomo esta decisión?
- **A**lternativas: ¿cuáles son mis otras opciones?
- **I**ntuición: ¿qué me dice mi intuición?
- **N**ada: ¿qué pasaría si decido no hacer nada?



Una buena decisión que podés tomar desde ahora es evitar tomar alguna decisión trascendental cuando sintás (Fundación EDEX, documentos de archivo, julio 2020):

- **Que el cansancio te supera.**
- **Que te sentís extremadamente feliz o triste.**
- **Que te sentís indiferente, ni fú ni fá.**
- **Que no tenés suficiente información.**
- **Que tenés solo una opción o una única salida.**



- **Que no tenés claro qué hacer.**
- **Que no disponés del tiempo suficiente para meditarlo.**
- **Que tenés demasiadas opciones.**

Recordá: tomamos decisiones ¡todo el tiempo!

Si querés fortalecer la toma de decisiones, te proponemos ir a la página **84** del Cuaderno de Ejercicios.

c. Pensamiento Creativo

Si pudieras inventar un animal, ¿cómo sería?

Si pudieras tener un súper poder, ¿cuál sería y por qué?

¿Cómo sería el mejor juguete del mundo?

(Gomar y Schlager, 2023)



Estamos seguras de que tuviste varias ideas. ¿Sabías que sos creativo, lo creás o no? Escuchá el siguiente mensaje:



Pensar creativamente es la capacidad para idear algo nuevo o pensar de forma innovadora sobre algo conocido para ti. Te permite llenarte de muchas “primeras veces”, recuperando la curiosidad y el asombro, que se opacan cuando recorremos un único camino, una única ruta, dejándonos llevar por la rutina. Implica que usés la razón y la “pasión”, es decir, tus emociones, sentimientos, intuiciones y fantasías, para ver la realidad desde perspectivas diferentes que permitan inventar, crear y emprender con originalidad (Fundación EDEX, s.f.).

Todas las personas tenemos un potencial creativo, solo hay que desarrollarlo. Las personas que, por lo general, se ven inmersas en actividades artísticas o recreativas usan mucho esta habilidad, por ejemplo, cocinando, haciendo manualidades, bailando, pintando o dibujando, creando espacios diferentes, entre otros.

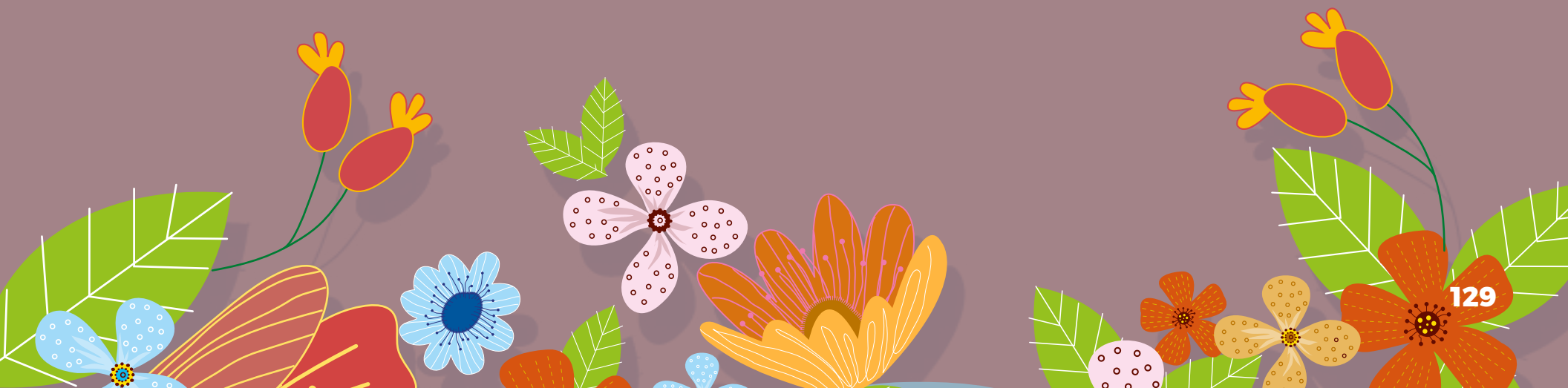


Para desarrollar este tipo de pensamiento, necesitás flexibilidad, capacidad de observar, curiosidad y libertad:

- Para fortalecer la **flexibilidad**, podés pensar en distintas posibilidades ante una misma situación, por ejemplo, imaginá diferentes formas de llegar a tu casa desde un punto conocido para vos, como el trabajo o la universidad.
- Para aumentar la **observación**, podés mirar atentamente, desde diferentes perspectivas, por ejemplo, ¿has probado tomar fotografías desde diferentes posiciones o utilizando nuevos filtros?

- Para estimular la **curiosidad**, mantenete abierto a nuevos conocimientos, por ejemplo, si no conocés sobre un tema, investigá.
- Para estimular el sentido de **libertad**, priorizá tu creación antes de pensar qué opinan los demás. Por ejemplo, en una reunión de equipo, aportá tus ideas sin cuestionarlas.

Si deseás entrenar tu capacidad creativa, te proponemos ir a la página 90 del Cuaderno de Ejercicios.



d. Pensamiento Crítico

Todo lo que sabes.

Todo lo que eres.

Todo lo que haces.

Todo lo que tienes.

Todo lo que crees.

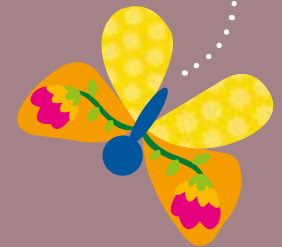
Todo te ha servido para llegar hasta aquí...

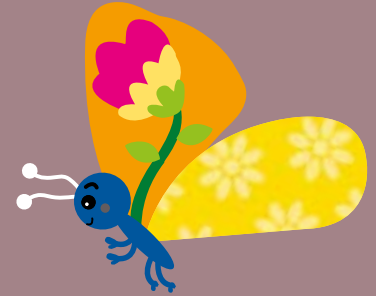
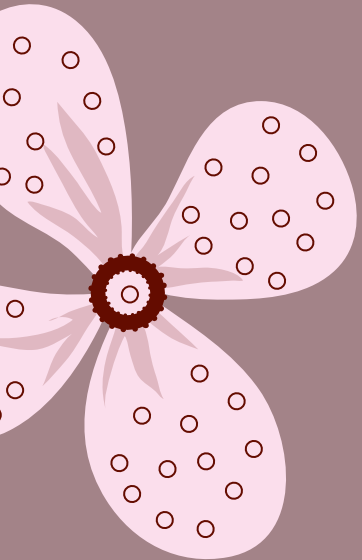
¿Cómo seguir?

¿Cómo ir más allá?

Es tiempo de usar

todo lo que todavía no sabes,





***Es tiempo de usar
todo lo que todavía no sabes,
todo lo que aún no eres,
todo lo que por ahora no haces,
todo lo que afortunadamente no tienes,
todo aquello en lo que no crees.***

(Bucay, 2007, p.50).

El pensamiento crítico te permite cuestionar la realidad tal como se presenta y no aceptarla como la única realidad posible. Te permite desarrollar una postura propia, esto es fundamental para tomar decisiones, solucionar problemas y planificar proyectos.

El siguiente video te explica de manera muy clara qué es el pensamiento crítico y cómo desarrollarlo (Educar Portal, 2019).



Cada vez que pensás críticamente, hacés uso de la metacognición. Es decir, pensás sobre lo que estás pensando... y así, descubrís un abanico de posibilidades, que no todo es lo que parece o lo que alguien dice que es, y que otros aspectos también pueden darle sentido al orden de las cosas. Da paso a los matices y propone ver más de dos veces, preguntar, escuchar, dudar (Fundación EDEX, s.f.).

Para fortalecer tu pensamiento crítico, es importante mantenerte informado sobre diferentes temas y puntos de vista, así como atreverte a observar y formular preguntas.

Puede ser desde situaciones cotidianas hasta asuntos más complejos, podés comenzar por cuestionar tus rutinas:

¿Te trasladás de un lugar a otro siempre por la misma ruta? o ¿cuando llegás a la Universidad y te bajás del bus, tomás siempre el mismo camino hacia tu Facultad?

Te has preguntado: ¿existen otras posibilidades?, ¿habrá alternativas que te ofrezcan diferentes ventajas?, ¿qué opinás al respecto?, ¿qué cambios le harías al diseño del campus y por qué?, ¿cuáles serían tus argumentos?

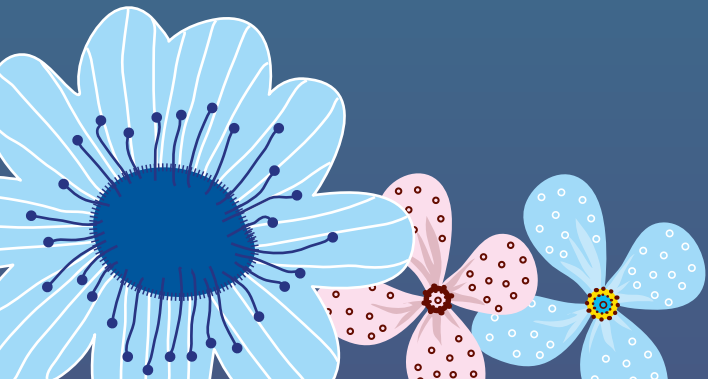
Si tenés tu cuarto muy desordenado, te has puesto a pensar: ¿podría organizarlo de otra forma que me sea más funcional?, ¿por qué me convendría que esté más ordenado?

Y desde allí podrías llegar a cuestionamientos globales como temas de seguridad nacional o de cooperación internacional. Por ejemplo (Gomar y Schalger, 2023):

Si en el mundo existiera una sola regla, ¿cuál crees que sería la más importante?

Si pudieras gobernar tu país ¿qué harías?

Si querés fortalecer tu pensamiento crítico, te proponemos ir a la página **109** del Cuaderno de Ejercicios.



Nos Mantendremos En Con-Tacto

¡Hemos Llegado al final!

Esperamos haber contado con el privilegio de acompañarte a reflexionar: ¿qué es para vos la salud mental? Quizás... ya evaluaste cómo estás en tus 5 dimensiones: física, cognitiva, emocional, social y trascendental. ¿Ya sabés qué hacer para mantener el equilibrio entre ellas? A estas alturas, quizás, ya conociste las 10 habilidades para la vida que propone la OMS. Estamos convencidas de que pueden contribuir significativamente a tu bienestar.



Nuestra esperanza e intención es que cada vez que te acerques al manual te sintás acompañado(a) y podás encontrar recursos e inspiración. Estaremos siempre pendientes de mejorarlo para vos, para mantenernos en Con-tacto.

El capítulo final de este manual está dedicado a ofrecerte información sobre apoyos en salud mental, para que podás acudir a ellos en busca del acompañamiento que estés requiriendo en un momento dado.

Cordialmente,
Cristina y Silvia.



¿Cómo y Dónde Puedo Solicitar Ayuda?

En la U, podés acceder a los apoyos en salud mental que te brindan los Centros de Asesoría Estudiantil (CASE), contactando al CASE que te corresponde según tu carrera de adscripción:

- CASE Artes y Letras
- CASE Ciencias Básicas
- CASE Ciencias Sociales
- CASE Ingeniería
- CASE Salud
- CASE Agroalimentarias
- CASE Estudios Generales



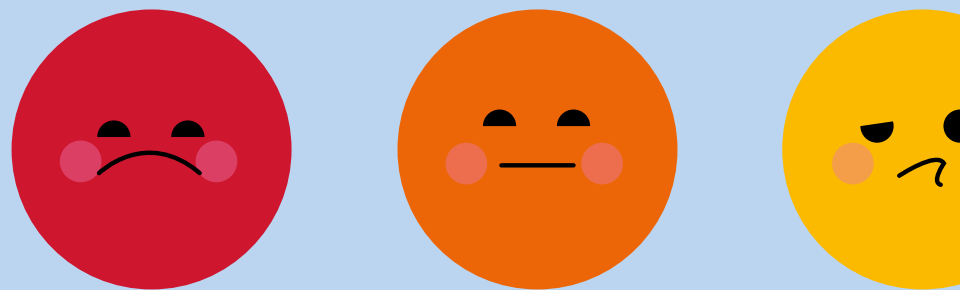
A la vez, podés contar con otros apoyos tanto institucionales como a nivel nacional, ingresando al **Directorio de contactos en salud mental**, documento que desarrollamos desde el Área de Psicología de la OBS para ofrecerte en un solo lugar distintas alternativas de atención, prevención y promoción de la salud mental, dependiendo de tu situación personal o de la de alguien que conocés y que pueda verse beneficiado.





Reacciones

¿Cómo te sentís?



Referencias

16 Personalities. (2023). Tipos de personalidad. <https://www.16personalities.com/es/descripcion-de-los-tipos>

Acosta, C. (2002). Efectos del diálogo socrático sobre el pensamiento crítico en estudiantes universitarios. *Psicología desde el Caribe*, 10, 1-26. [Archivo PDF]. <https://www.redalyc.org/pdf/213/21301002.pdf>

Aguirre, C. [TED-Ed Español]. (13 mayo, 2022). ¿Cuáles podrían ser las consecuencias de no dormir? [Archivo de Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=czCphrEerwg>

Ahlefeldt, F (s.f.). Empathy. Seeing through your eyes opposite sides perspectives. Illustration by Fruts Ahlefeldt. [Ilustración]. Museum of Psychology. <https://museumofpsychology.org/empathy-seeing-through-your-eyes-opposite-sides-perspectives-illustration-by-frits-ahlefeldt/>

Alidina, S. (2015). Vencer el estrés con mindfulness. Programa de 8 semanas para fomentar la salud, la felicidad y el bienestar. Ediciones Paidós.

Altman, D. (2014). 50 Técnicas de mindfulness para la ansiedad, la depresión, el estrés y el dolor. Mindfulness como terapia. Editorial SIRIO, S.A.

Aprendemos Juntos 2030. (28 febrero, 2018). Victor Küppers: Por qué es tan importante aprender a escuchar. [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=LtMQDPAnauE>

Aprendemos Juntos 2030. (21 abril, 2021). Cómo comunicarnos con asertividad. Estrella Montolío, lingüista y profesora. [Archivo de Vídeo]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=jvxuQEe_0-w

Aprendemos Juntos 2030. (09 junio, 2021). Conocerse a uno mismo, la clave de un buen carácter. Rosa Rabbani, doctora en Psicología Social. [Archivo de Vídeo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=B1y_Nx6Avy8

Atalaya, C. y García, L. (2019) Procrastinación: Revisión Teórica. Revista de Investigación en Psicología. 22(2), 363–378. <http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>

BBC News Mundo. (2023). La verdad sobre cómo tomamos decisiones. https://www.bbc.com/mundo/noticias/2014/03/140226_como_tomamos_decisiones_finde

Bienestar y Salud UCR. [@obs.ucr]. (03 de diciembre, 2021). Una de las habilidades más poderosas que tenemos las personas son las relaciones interpersonales. La forma en como nos conectamos a través de los vínculos impacta sobre nuestro bienestar. [Video]. Instagram. https://www.instagram.com/p/CXBo7AZD_Oa/

Bienestar y Salud UCR. (Anfitrión). (2020-presente). Buena vida con salud incluida. [Podcast]. Spotify. <https://open.spotify.com/show/5TfOKtdMWBvM8pFpsmmdQe?si=c9300b48a4e34e65>

Bienestar y Salud UCR. (Anfitrión). (29 de abril, 2020). Relajarme cuando estoy ¡ansioso! [Playlist]. Spotify. <https://open.spotify.com/playlist/1GVFgnyAtVSuRsmgBH5cM?si=8cde71ba64f640f1>

Bienestar y Salud UCR. (Anfitrión). (mayo, 2022). Jalando la soga. (N° 31) [Episodio de Podcast]. En Buena Vida con salud incluida. Spotify. <https://open.spotify.com/episode/2NA83MOXCRC8TB4X02NTwl?si=9aa6a609607d4124>

Bienestar y Salud UCR. (Anfitrión). (noviembre, 2022). Decisiones conscientes (N° 47) [Episodio de Podcast]. En Buena Vida con salud incluida. Spotify. <https://open.spotify.com/episode/218M32xROMnvnWDsvWQ5ug?si=c24e6e96ada546c6>

Bienestar y Salud UCR. (Anfitrión). (14 de noviembre, 2023). Cuento El Roble (N° 65) [Episodio de Podcast]. En Buena Vida con salud incluida. Spotify. <https://open.spotify.com/episode/4MDhx0q39JsfhSEK2GoD8L?si=c075e4d995294157>

Bienestar y Salud UCR. (Anfitrión). (14 de noviembre, 2023). El Sabio y el Rey (N° 66) [Episodio de Podcast]. En Buena Vida con salud incluida. Spotify. <https://open.spotify.com/episode/7yluYgH3CI7lzBI94l2Ak1?si=7313f7b774244049>

Bishop, F.M. (2007). El papel de la espiritualidad. RET: Revista de Toxicomanías. 51, 22-32. [Archivo PDF]. https://www.cat-barcelona.com/uploads/rets/Ret51_2.pdf

Bongaerts, W. [CGI Animated Shorts]. (02 noviembre, 2015). Mouse For Sale. [Archivo de Vídeo] YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=OzYwE3TstIY>

Bucay, J. (2007). 20 pasos hacia adelante. Biblioteca Bucay. Lectulandia.

Chian Tey, T. [Mickey Mouse]. "Bridge" by Ting Chian Tey | Disney Favorite. [Archivo de Vídeo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=_X_AfRk9F9w

Children's National Hospital. (16 setiembre, 2021). Maneje ese estrés. [Archivo de Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ihLiNXyaHoM>

Comisión de Salud Mental. (2022). Manual de Autocuidado de la Salud Mental en Entornos Laborales. Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica. [Archivo PDF]. https://psicologiacr.com/sdm_downloads/manual-de-autocuidado-de-la-salud-mental-en-entornos-laborales-2022/

Conocimiento de sí mismo. (06 marzo, 2018). Conocimiento de sí mismo - introducción animada. <https://www.youtube.com/watch?v=mvs23K5CVu8&t=89s>

Contagiamos Valores. (28 octubre, 2014). La buena costumbre de saludar - Contagiamos Valores. [Archivo de Vídeo]. YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=y8cyTdG6Wfw>

Cordero, M (27 octubre, 2021). La otra epidemia: Costa Rica supera crecimiento mundial de casos por depresión y ansiedad. Semanario Universidad. <https://semanariouniversidad.com/pais/la-otra-epidemia-costa-rica-supera-crecimiento-mundial-de-casos-por-depresion-y-ansiedad/>

Davis, K. [RSA Shorts]. (10 diciembre, 2013). Brené Brown Sobre la Empatía. [Archivo de Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=1Ewgu369Jw>

Dudas Media. (Anfitrión). (10 julio, 2023). 5 preguntas para conocerte mejor - Día 81 Año 3. En Despertando Podcast. [Episodio de Podcast]. Spotify. <https://open.spotify.com/episode/4s5rlhjcSgg4mVOR33C5xO?-si=2e0a639092d54991>

Educación Portal. (11 julio, 2019). Microaprendizaje: ¿Qué es el pensamiento crítico y cómo desarrollarlo? [Archivo de Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=92u6ibginyk>

EISENHOWER. (2023). Introducing the Eisenhower Matrix. <https://www.eisenhower.me/eisenhower-matrix/>

Erste Group Bank. [Erste Group]. (2018). Erste Christmas Ad 2018: What would Christmas be without love? [Archivo de Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=lcx7hBWeULM>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2017). Habilidades para la vida. Herramientas para el BuenTrato y la prevención de la violencia. <https://www.unicef.org/venezuela/informes/habilidades-para-la-vida-herramientas-para-el-buentrato-y-la-prevenci%C3%B3n-de-la-violencia>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2019). Seamos amigos en la escuela. Una guía para promover la empatía y la inclusión. https://www.unicef.org/ecuador/media/3886/file/Ecuador_guia_inclusion_empatia.pdf.pdf

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2021). Teacher's Guide to the Magnificent Mei and Friends Comic Series. <https://iris.who.int/handle/10665/341349>

Fundación EDEX. (s.f.-a) Habilidades para la Vida: El modelo. <https://habilidadesparalavida.net/modelo.php>

Fundación EDEX. (s.f.-b) Habilidades para la Vida: Habilidades. <https://www.habilidadesparalavida.net/habilidades.php>

CCFLearnFree. (17 diciembre, 2018). Decision-Making Strategies. [Archivo de Vídeo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=pPlhAm_WGbQ

Ginger, S. y Ginger, A. (1993). La Gestalt: Una terapia de contacto. (2a ed.). Editorial El Manual Moderno.

Coleman, D. (1999). La práctica de la inteligencia emocional. Editorial Kairós, S.A.

Gomar, C. y Schlager, L. (2023). Vasoterapia. Niñez de 0 o a 100 años. Un juego para “hacer lazo”. (9a ed.). Vaso Lleno: Costa Rica.

Iglesias Cantú, M. Ángel. (2017). El pentagrama de Ginger y la tutoría. Realidades Revista de la Facultad de Trabajo Social y Desarrollo Humano. 2(1), 90-99. <https://realidades.uanl.mx/index.php/realidades/article/view/14/11>

Indiana State University. (2023). Procrastination Types. [Archivo Office Live]. <https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Fwww.indstate.edu%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2Fmedia%2Fnstp%2Fpdfs%2Fprocrastination-types-word.docx&wdOrigin=BROWSELINK>

Jauhar, S. (2019). How your emotions change the shape of your heart. [Archivo de Vídeo]. TED Conferences. https://www.ted.com/talks/sandeep_jauhar_how_your_emotions_change_the_shape_of_your_heart

Jiménez, M.F. [Nexos UCR] (17 junio, 2022) Ejercicios de respiración con Juanma. [Archivo de Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=xnNL2O-IKkw>

Lago, E. [BLS Academy Gallarate] (01 abril, 2021). Fire On Fire - Sam Smith | Elena Lago Dance Video. [Archivo de Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=nYtrqbnulFY>

Lammie, F. [Casi Creativo]. (23 noviembre, 2014). Agua (8 Vasos al día). [Archivo de Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=dqwA5ZC8Tml>

Loiseau, J.M. (2016). Por Tute. [Caricatura]. Facebook. <https://www.facebook.com/Tute.dibujante/photos/a.10150099861920315/10156750941460315/>

Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER). (2023). Stress symptoms: Effects on your body and behavior. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987>

Ministerio de Salud (2012). Política Nacional de Salud Mental 2012-2021. San José, Costa Rica.

Ministerio de Salud, Organización Panamericana de la Salud [OPS], Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica [CPPCR] y Emergencias 9-1-1. (2021). Manual de Autocuidado de la Salud Mental: ¡Juntos y juntas nos podemos cuidar! Salud Mental: Costa Rica.

Oficina de Bienestar y Salud. [OBS] (2023-a). Alimentación y nutrición. Date Salud: Librería de Documentos. <https://obs.ucr.ac.cr/date-salud/alimentacion-y-nutricion/>

Oficina de Bienestar y Salud. [OBS] (2023-b). Descanso y sueño. Date Salud: Librería de Documentos. <https://obs.ucr.ac.cr/date-salud/descanso-y-sueno/>

Oficina de Bienestar y Salud. [OBS] (2023-c). Recreación. Date Salud: Librería de Documentos. <https://obs.ucr.ac.cr/date-salud/recreacion/>

Oficina de Bienestar y Salud. [OBS] (2023-d). Salud bucodental. Date Salud: Librería de Documentos. <https://obs.ucr.ac.cr/date-salud/salud-bucodental/>

Oficina de Bienestar y Salud UCR. (27 julio, 2021). Pausas Activas. [Archivo de Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/playlist?list=PLnlOe6BhQQ3atnhK-yKEXntC8m8eFnXSb>

Organización Panamericana de la Salud (OPS). (s.f). Salud Mental. <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>

Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2022). Autoridades de salud en Costa Rica hacen llamado a reducir estigma y discriminación hacia salud mental. <https://www.paho.org/es/noticias/7-10-2022-autoridades-salud-costa-rica-hacen-llamado-reducir-estigma-discriminacion-hacia>

- Project Better Self. (17 noviembre, 2018). THE CHOICE (Short Animated Movie). [Archivo de Vídeo]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=_HEnohs6yYw&list=PLtO-WUoZQIT-AtcVxxV54IfA_xwmegOGc&index=45
- Psicopedia.org. (04 enero, 2023). Qué es el Autoconcepto y cómo se forma. [Archivo de Vídeo]. Humix. <https://www.humix.com/video/6764e1c162f186f28cf92d385fed373a8921f30a55b474d24e5fde53a763248e>
- Psychiatric Medical Care [PMC]. (2023). The Difference Between Empathy and Sympathy. <https://www.psychmc.com/blogs/empathy-vs-sympathy>
- Rabbani, R. (2021). Tres virtudes para una vida más plena. [Transcripción de entrevista]. Banco Bilbao Vizcaya Argentina S.A. [BBVA]. Aprendemos Juntos 2030. <https://aprendemosjuntos.bbva.com/especial/conocerse-a-uno-mismo-la-clave-de-un-buen-caracter-rosa-rabbani/>
- Real Academia Española [RAE]. (2023-a). Conflicto. <https://dle.rae.es/conflicto>
- Real Academia Española [RAE]. (2023-b). Problema. <https://dle.rae.es/problema>
- Redes. (04 agosto, 2011). N°42. La receta para el estrés. [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=fxO0Ggfty4o>
- Rethink Mental Illness (s.f.) Does mental illness run in families? <https://www.rethink.org/advice-and-information/careers-hub/does-mental-illness-run-in-families/>
- Riopel, L. (2019). 17 Self-Awareness Activities and Exercises (+Test). <https://positivepsychology.com/self-awareness-exercises-activities-test/>
- Saulsman, L. y Nathan, P. (2008-a). Module 1: Understanding Procrastination Part I. Centre for Clinical Interventions. [Archivo PDF]. https://www.cci.health.wa.gov.au/~/_media/CCI/Consumer-Modules/Put-Off-Procrastinating/Put-ting-Off-Procrastinating---01---Understanding-Procrastination-Part-1.pdf

Sentis Pty Ltd. [The Sentis Brain Animation Series]. (26 noviembre, 2012). Emotions and the Brain. [Archivo de Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=xNYOAAUtH3g>

Sequeira, A., Blanco, M. y Brenes, J.C. (2022). La depresión mayor en Costa Rica: aspectos epidemiológicos y psicobiológicos. *Población y Salud en Mesoamérica*.19(2). 489-513. <https://doi.org/10.15517/psm.v0i19.48038>

Soler, A. (s.f.). Los derechos asertivos. <https://www.albertosoler.es/wp-content/uploads/2014/04/Los-derechos-asertivos.pdf>

Substance Abuse and Mental Health Services Administration. [SAMHSA]. (2023). Mitos y realidades sobre la salud mental. <https://www.samhsa.gov/salud-mental/mitos-realidades>

Unidad de Currículum y Evaluación (s.f.). Taller Vínculos y Relaciones Interpersonales: Construyo relaciones positivas y responsables. [Archivo PDF]. https://www.curriculumnacional.cl/614/articles-143280_programa_procesado_NTC_Sin_Disegno.pdf

Vaccara, S. (s.f.) Decision Making Skills: Weighing Risks & Benefits-The (B-R-A-I-N) Method. <https://www.wellness-roadpsychology.com/blog/decision-making-skills-weighing-risks-benefits-the-b-r-a-i-n-method>

Verne (02 febrero, 2017). El vídeo danés que nos recuerda lo fácil que es encasillar a las personas. [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=fXBXOaLcMZg>

Vilaseca, B. (22 abril, 2019). ¿Qué es el autoconocimiento? [Archivo de Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=EfQbeNq4xa0>

Vivas, M., Gallego, D. y González, B. (2007). *Educación de las emociones*. (2a ed.). Producciones Editoriales C.A.

WebTV. (1 julio, 2020). Estrategias de cuidado propio y colectivo de la salud mental y el bienestar. Una serie de ejercicios para potenciar la salud integral y el bienestar. [Archivo de Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/playlist?list=PLVHOuk1yHQstfPKVHwObclhv3NtYfC7hV>

Youth.gov. (s.f.). Characteristics of Healthy & Unhealthy Relationships. <https://youth.gov/youth-topics/teen-dating-violence/characteristics>

En Con-tacto con vos: Manual para conocer y entender la salud mental

Versión 1. DICIEMBRE 2024

Elaborado por:

*Área de Psicología
Oficina de Bienestar y Salud
Universidad de Costa Rica*

Equipo coordinador

Msc. Cristina Garita Garita, psicóloga clínica

Msc. Silvia Mendoza Alfaro, psicóloga clínica

Diseñado por:

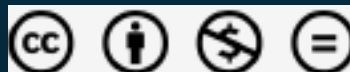
Licda. Casta Vargas Palacios, diseñadora.

Leonard Gutiérrez Herrera, diseñador.

Revisado por:

Licda. María Fernanda Sanabria Coto, filóloga.

En Con-tacto con Vos: Manual para Conocer y Entender la Salud Mental © 2024 por Área de Psicología de la Oficina de Bienestar y Salud de la Unlversidad de Costa Rica tiene licencia bajo CC BY-NC-ND 4.0



Los recursos didácticos, en línea y audiovisuales incluidos en el presente manual constituyen un insumo de referencia, cuya procedencia y propiedad se encuentran señalados en cada material.