



# Equilibrémonos

## Bienestar psicológico





MÁS UNIVERSIDAD



### María José Quiñones

Psicóloga; Diplomado Psicología Educacional; Psicóloga de la Dirección de Asuntos Estudiantiles, Universidad Autónoma de Chile, sede Temuco.



### Carla Martínez

Psicóloga; Magíster Diagnóstico y Técnicas de Intervención Psicodinámicas Breves; Directora Clínica Psicológica Universidad Autónoma de Chile, sede Temuco.



### Carla Figueroa

Fonoaudióloga, Académica carrera de Fonoaudiología, Universidad Autónoma de Chile, sede Temuco; Investigadora en temas de suicidio adolescente.



### Claudia Guajardo

Fonoaudióloga; Académica carrera de Fonoaudiología, Universidad Autónoma de Chile, sede Temuco; Investigadora en temas de trastornos del lenguaje y programas de entrenamiento a padres.



### Francisca Zapata

Terapeuta Ocupacional; Magíster en Educación, mención orientación vocacional y educativa; Directora Centro de estudios en población infanto juvenil (CETOIJ) de la carrera de Terapia Ocupacional, Universidad Autónoma de Chile, sede Temuco.



### María Elena Bello

Cientista Política; Magíster en Comunicación Estratégica; Coordinadora Oficina de Inclusión y Equidad de Género, Universidad Autónoma de Chile, sede Temuco.

Carrera de Fonoaudiología

CETOIJ  
Centro de Estudios de Terapia Ocupacional en población Infantojuvenil

Oficina de Inclusión y Equidad de Género

Clínica Psicológica



La rutina diaria es importante para el desarrollo de nuestra identidad, ya que le da estructura, seguridad, satisfacción y predictibilidad, variando en los diferentes ciclos vitales, por ejemplo, la rutina de un niño no es igual a la rutina de un joven o de un adulto.



*Ante cualquier crisis es importante detenerse y reorganizar las actividades en función de las nuevas necesidades*



Dentro de tu rutina considera espacios para nutrir tu cuerpo, mente y vínculos sociales





# 1. Intenta crear tu rutina

Puedes organizar tu horario diario de trabajo, conociendo en qué momento debes tomar una clase, alimentarte, jugar, etc.



Google Calendar



Diario



Class Timetable



Habiticav



## ¿TE CONTAMOS ALGO?

Las rutinas, la distribución del tiempo son un componente fundamental para mitigar estos efectos y poder lograr la tan anhelada vida equilibrada en cada ocupación en la cual nos desempeñemos. Así que a darle tiempo a todo !!

*Fuente: Demiryi, M., Berezin, S., Fernández, G., Ganso, H., & Gaiteiro, A. (2013). Primera etapa del proyecto de investigación "Las rutinas diarias y el balance ocupacional de los alumnos de la Universidad Nacional de Quilmes". Revista Chilena de Terapia Ocupacional, 13(2), ág-73.*

## 2. Trata de separar tus ratos de estudio de otras actividades

No necesariamente debes tener un espacio físico para cada actividad, pero sí, debes prepararlo para lo que desees realizar.

Dentro de tu rutina considera espacios para nutrir tu cuerpo, mente y vínculos sociales



Trata de ordenar tu cama y tu pieza. Eso marcará un inicio de tu día.



¡Cuando comas, trata de realizarlo en otro espacio...!

¡No estudies o trabajes comiendo, tómate un descanso y disfruta de la comida!



Esto hará que cambies la disposición mental a realizar las diferentes actividades, por lo que debes programar un poco más del tiempo estipulado para preparar tanto este espacio, como tu mentalidad a una actividad diferente.



### 3. De a poco, se podrá tener tiempo para todo... ten paciencia y no te presiones

Procura tener un equilibrio psicológico y ocupacional, quiere decir, realiza actividades académicas o productivas, actividades de la vida diaria o cotidianas y actividades de juego, ocio o tiempo libre.

Las actividades de ocio y tiempo libre no necesariamente requieren que juegues, también puedes:



Cualquier actividad donde sientas que el tiempo “se pasa volando” y lo pasas muy bien

#### ¿TE CONTAMOS ALGO?

Un artículo publicado en el Journal Perspectives in Public Health concluyó que el arte es una herramienta para mejorar el bienestar de la salud mental. Así que ya sabes, practica y sé un maestro.

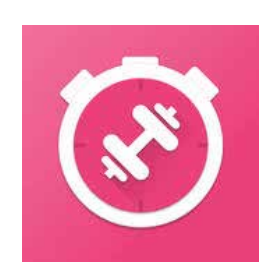
*Fuente: Jensen, A., & Bonde, L. O. (2018). The use of arts interventions for mental health and wellbeing in health settings. Perspectives in public health, 138(4), 209-214*

## 4. ¡Anímateee, Tú puedes!

Si te sientes muy cansado/a o con 0 ánimo, detente y date pausas para mover tu cuerpo, elongar, respirar. Puedes utilizar incluso una aplicación para celular para este momento.



Ejercicios en casa - Sin equipo



Rutinas de Entrenamiento en Casa



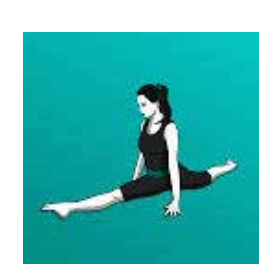
Entrenamiento de 7 Minutos



[gymvirtual.com](https://gymvirtual.com)



Flexibilidad en 30 días ejercicios de estiramiento



Flexibility & Stretching App by Fitstar



Yoga – posturas y clases



### ¿TE CONTAMOS ALGO?

En un artículo de revisión publicado en *Complementary Therapies in Clinical Practice* concluyó que la respiración, la meditación y el yoga aumentaron la actividad general de las ondas cerebrales.

Estas actividades ayudan a tu cerebro, practícalas y verás cómo mejoras.

*Fuente: Desai, R., Tailor, A., & Bhatt, T. (2015). Effects of yoga on brain waves and structural activation: A review. Complementary therapies in clinical practice, 21(2), 112-118.*



## 5. ¿Cuándo pedir ayuda?

Si te sientes ansioso o agitado, siéntate y respira, busca el apoyo de algún amigo o familiar que te haga sentir tranquilidad.

Y lo más importante... jamás te quedes en silencio,

**Atención Psicológica online DAE de la Universidad Autónoma de Chile, sede Temuco**


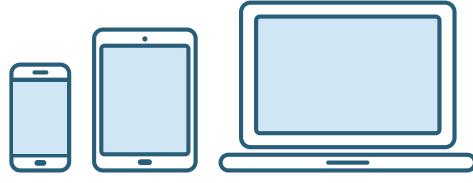


La universidad autónoma sede Temuco cuenta con atención psicológica para los estudiantes de la universidad de forma presencial, pero frente a la crisis sanitaria se realizan atenciones psicológicas online

**¿cómo puedo solicitar una atención psicológica?**



- 1. Escribe un correo electrónico a:** [daetemuco@uautonoma.cl](mailto:daetemuco@uautonoma.cl) Indicando en el Asunto: "Solicitud atención psicológica"
  - **Envía tus datos personales:** Nombre completo, Rut, Número telefónico y Carrera.
- 2. Una vez recibo los datos te contactaremos.**
- 3. Recuerda revisar tu correo electrónico y confirmar horario.**

**Requisitos para la atención psicológica online:**

-  Confirmar y recordar la hora de atención psicológica
-  Dispositivo electrónico (Pc, Tablet o Celular)
-  Bajar app Skype
-  Un lugar tranquilo, cómodo y sin distracciones

## ¿TE CONTAMOS ALGO?

Atención Clínica Psicológica recomienda que, si estás pasando por un cambio de vida estresante, no tienes que afrontarlo solo. Un grupo de apoyo puede ayudarte. Ante eso es importante saber qué grupo te puede ayudar. ¡Que no te dé vergüenza pedir ayuda!



Nuestra clínica realiza atención psicológica a público general de todas las edades de forma presencial, para esto debes llenar un formulario de solicitud de atención o solicitarlo vía correo electrónico al email: **[clinica.psicologica@uautonoma.cl](mailto:clinica.psicologica@uautonoma.cl)**

## ¿Cómo se gestiona la atención psicológica para estudiantes UA?

Si eres estudiantes de la Universidad Autónoma puedes llenar el formulario de solicitud de atención de forma presencial o vía correo electrónico y serás derivado de forma interna a las clínicas psicológicas de las diferentes Universidades de Temuco.



*Debido a la crisis sanitaria el servicio de atención psicoterapéutica presencial se encuentra suspendido, estamos trabajando en brindar apoyo psicoeducativo a instituciones y esperamos prontamente iniciar atenciones psicológicas vía remota.*



Aquí te dejamos algunos contactos de emergencia:

**Salud Responde 600 360 7777:** Ayuda en salud mental.

**Fundación Todo Mejora:** Apoyo y orientación para el suicidio y bullying a jóvenes LGBTI.

<https://todomejora.org/apoyo>

**Chat del fanpage**

**App en celular**

**Email:** [apoyo@todomejora.org](mailto:apoyo@todomejora.org)

**Fono y Whatsapp de Orientación y Ayuda Violencia contra las mujeres:**

1455 / +56 99700 7000

**Fono Infancia 800 200 818:** Apoyo Psicológico para niños y niñas

Fundación Chile Unido (**Programa Comunícate**): 800 226 226.

**Fundación para la Confianza:** Orientación y contención a Niños y adolescentes: Fono Línea Libre 1515.

**Fono "Cuenta Conmigo":** Para los adultos mayores que se sientan solos y aislados puedan llamar y tener contención emocional: 800400035.

**Fono Drogas y Alcohol 1412 Servicio gratuito disponible las 24horas.**

**Psicólogos Voluntarios de Chile:** horario de atención 10:00 a 19:00hs:  
2249 8537 • +569 75592366.





# Equilibrémonos

Bienestar psicológico