



**Consejo de
Estudiantes**
UNIVERSIDAD DE ALCALÁ

GUÍA DE BIENESTAR EMOCIONAL

para el estudiantado de la
Universidad de Alcalá



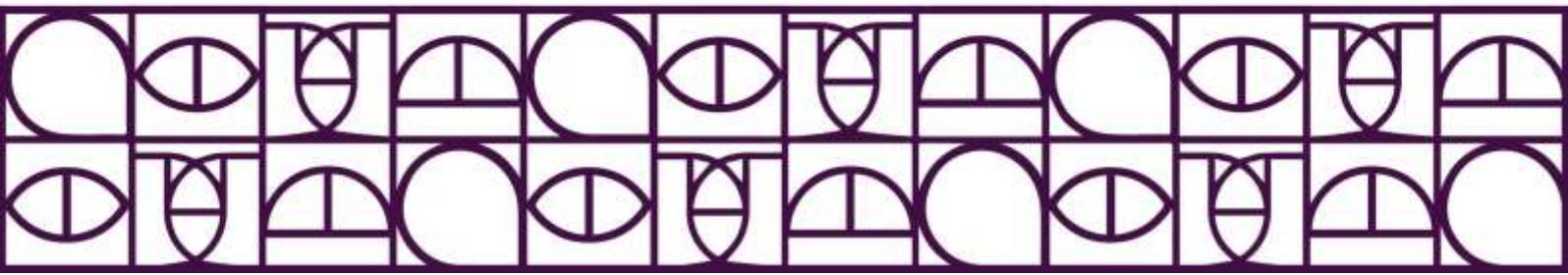
INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud¹, (de ahora en adelante, OMS), la salud mental se define como *un estado de bienestar mental que permite afrontar los momentos de estrés de la vida, haciendo que se desarrollen un conjunto de habilidades y se aprenda de las situaciones pasadas.*

Si bien la importancia de la salud mental ha tenido un papel más destacado en la población adulta, no ha sido hasta los últimos años cuando el colectivo de jóvenes ha recibido una mayor atención en los estudios de salud mental. Es evidente que, cuando los estudiantes entran por primera vez al sistema universitario, existe normalmente un cambio de etapa y, con ello, un cambio en otras dimensiones de la vida. Ante este nuevo horizonte, los adultos jóvenes, colectivo al que en su mayoría pertenecen los estudiantes universitarios, comienzan a verse expuestos a una serie de estresores que hacen que su salud mental se pueda ver afectada.

Por ejemplo, las exigencias laborales, las altas demandas académicas, los cambios de estilo de vida, el distanciamiento de la familia, la competitividad y la situación económica son factores que al interaccionar entre ellos hacen que el bienestar (tanto físico como mental, pero también social o espiritual) de los estudiantes se vea afectado^{2,3}. A estas preocupaciones *per se*, se suma que las instituciones no cuentan con la suficiente preparación, personal y recursos para atender las demandas del estudiantado universitario.

Durante décadas, la población estudiantil universitaria ha sido objeto de estudio. En este sentido, la evidencia científica indica un incremento en los síntomas de ansiedad, depresión y ansiedad en comparación con otros grupos, lo cual subraya la importancia de implementar medidas de apoyo y prevención para mejorar el bienestar del estudiantado^{2,4-10}.



Estos importantes indicadores han hecho que en España se desarrollen tres estudios principales sobre el estado de la salud mental en población joven, y más en concreto, en estudiantes universitarios.

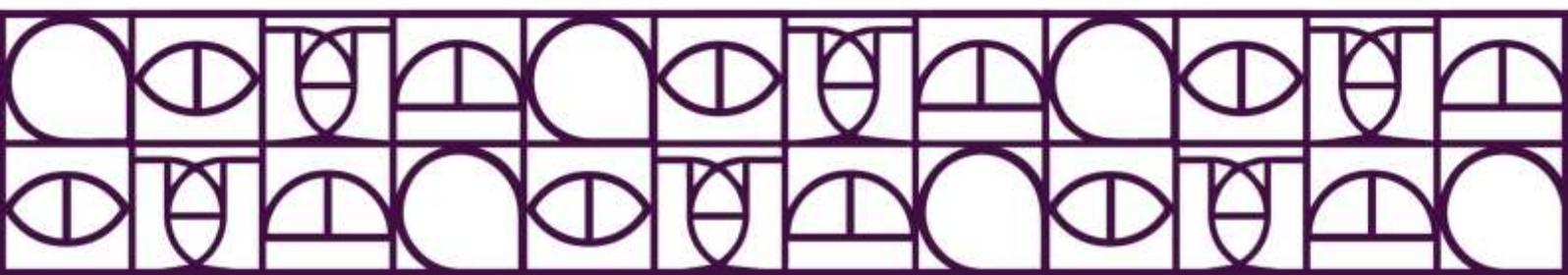
El estudio titulado *La situación de la salud mental en España*¹¹, con el apoyo de la Confederación de salud mental de España y la Mutua, arroja resultados claros, al igual que preocupantes sobre la situación de los jóvenes: un 22,8% de los jóvenes ha pasado o está pasando algún problema de salud mental y/o malestar psíquico, incluyendo tanto a quienes ya han sido diagnosticados por profesionales, como a quienes perciben su salud mental como mala o muy mala.

Un informe similar, con resultados equivalentes, es el *Informe #Rayadas. La salud mental de la población joven en España*¹², que ha sido elaborado en alianza con la Fundación Manantial.

Ambos informes concluyen que las personas jóvenes de entre 16 y 24 años suelen manifestar más sintomatología ansiosa o depresiva respecto a la media, refiriéndose a que una de las razones principales es el estrés que sienten los estudiantes de manera continuada, pudiendo estar acompañado además por problemas de sueño, estado de ánimo bajo, problemas para concentrarse, soledad, entre otros síntomas que pueden acabar agravando tanto su salud mental como la física.

Si bien estos informes señalan que hay que empezar a actuar ya, es el Ministerio de Universidades a través del estudio titulado *La salud mental en el estudiantado de las universidades españolas*¹³ el que decide hacer un análisis más profundo. Este estudio, que se realizó junto al Ministerio de Universidades y el Consejo de Estudiantes Universitario del Estado, surgió con el objetivo de realizar un diagnóstico sobre la salud mental.

Respecto a los resultados que arrojó el estudio cuantitativo, se destaca que la prevalencia de sintomatología depresiva y de ansiedad moderada/grave se presentaba en 1 de cada 2 estudiantes, mientras



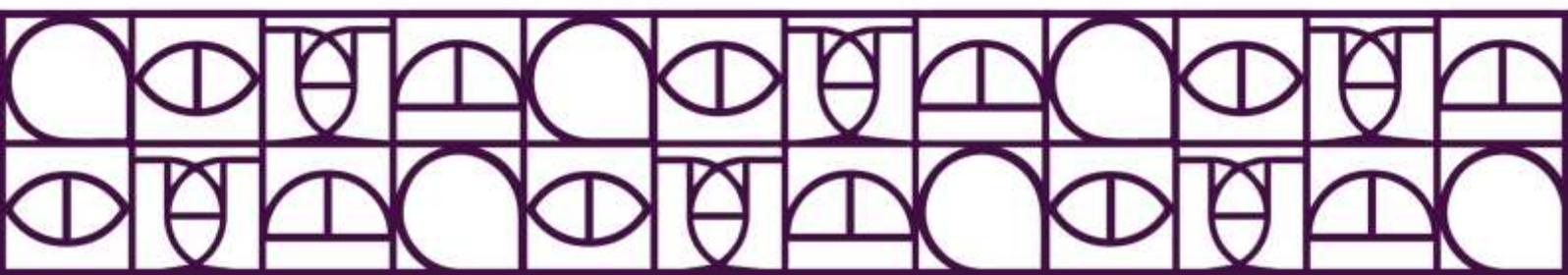
que la prevalencia de ideación suicida y de insomnio clínico o grave era aproximadamente de 1 de cada 5 estudiantes; por último, con respecto a la prevalencia de consumo de riesgo de alcohol, 1 de cada 7 estudiantes tenía esa conducta. En cuanto a la perspectiva de género, se pudo observar que había un porcentaje significativamente mayor en depresión, ansiedad e insomnio en el estudiantado femenino mientras que en la variable de consumo de riesgo, el género masculino tenía un porcentaje significativamente mayor al femenino.

Cogiendo como referencia los resultados de los informes anteriores, y teniendo en cuenta la entrada de la nueva Ley Orgánica 2/2023, del 22 de marzo, del Sistema Universitario donde se establece como una obligación que las universidades tengan a disposición de su estudiantado servicios que fomenten el bienestar emocional de los estudiantes, se plantea la necesidad de desarrollar esta guía sobre bienestar emocional para estudiantes universitarios.

Esta guía ha sido creada por estudiantes del Máster en Psicología General Sanitaria del Centro Universitario Cardenal Cisneros, centro adscrito a la Universidad de Alcalá, y coordinada por Sandra Vizcaíno González, Secretaria del Consejo de Estudiantes de la Universidad de Alcalá y titulada en Psicología.

La guía está dirigida al colectivo de estudiantes de la Universidad de Alcalá para acercar la psicología a las aulas, ofrecer un primer acercamiento a la importancia de la salud mental y dotar al estudiantado y a toda la comunidad universitaria de diferentes recursos en materia de salud mental.

Recordad que es una guía de estudiantes para estudiantes, que os ofrece herramientas y trata de explicar conceptos básicos, pero esta guía no sustituye a la atención profesional que muchas veces necesitamos, y a la que te animamos a acudir si sientes que lo necesitas.



¿QUÉ ES EL BIENESTAR EMOCIONAL?

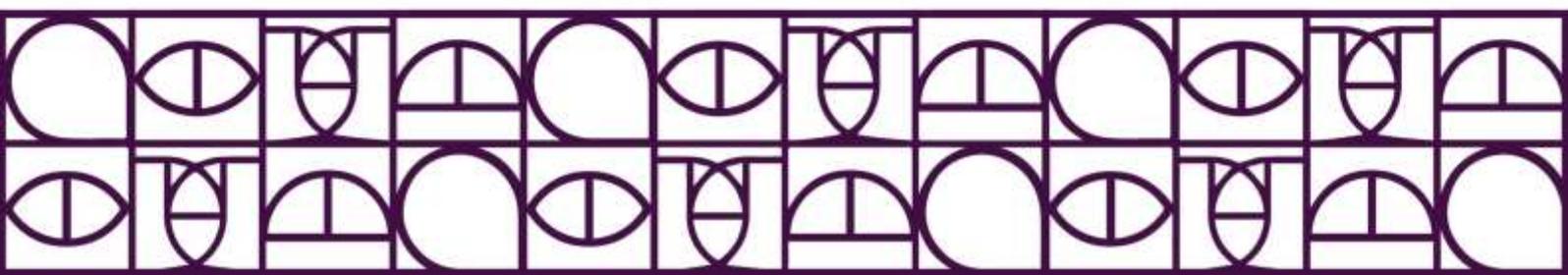
Hablaremos de **bienestar emocional**¹⁴ cuando nos referimos a tener un estado de ánimo en el que nos sentimos bien, sin preocupaciones, pudiendo gestionar nuestras emociones sin dificultades en el día a día. Este concepto se encuentra muy ligado a sentimientos como el optimismo, la confianza, el compromiso, la felicidad y la satisfacción con uno mismo.

Pero, como bien sabrán nuestros estudiantes, este bienestar no se logra por sí solo. Nuestras emociones del día a día guardan una estrecha relación con este concepto, ya que habitualmente nuestras emociones son combinaciones entre lo que se percibe, cómo lo procesa nuestro cuerpo y cómo decidimos actuar a raíz de esto. Por eso, muchas veces se habrá escuchado que «las emociones no son buenas o malas», y es que eso en gran parte es cierto: **las emociones no son buenas o malas**, sino que son adaptativas (funcionales) o disfuncionales en caso de que nos creen malestar.

Por ejemplo, ante un peligro, el miedo nos protege, ya que va a evitar que nos acerquemos a esa situación temida o peligrosa. Sin embargo, si ese miedo se extrapola a cada acción de nuestro día a día, deja de ser funcional y pasa a ser disfuncional porque nos tiene todo el día en vilo.

Para las mentes curiosas, aquí os dejamos algunas **funciones**^{15,16} de nuestras emociones básicas:

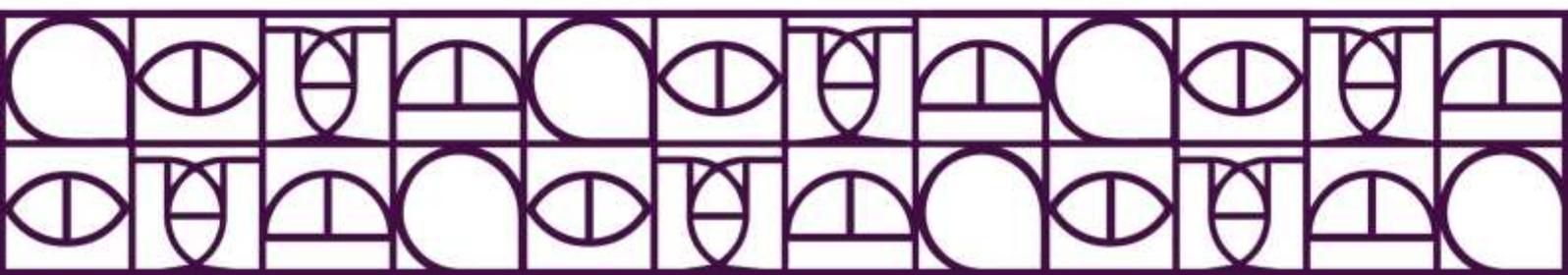
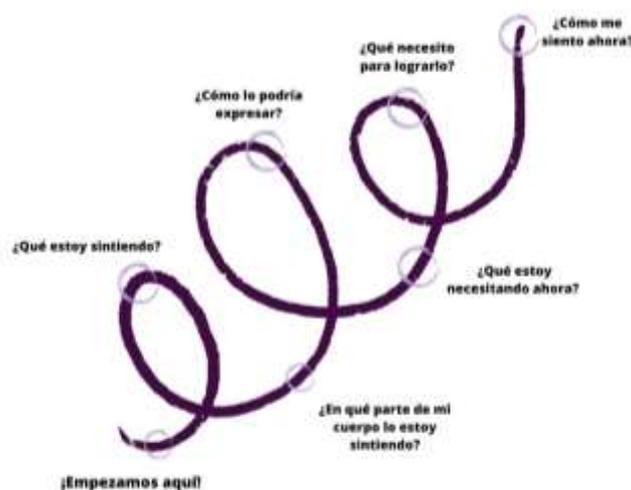
- **Tristeza:** busca pedir ayuda y aumentar los recursos propios.
- **Miedo:** su función es protegernos tanto física como psicológicamente.
- **Alegría:** su función es la de mejorar el sentimiento de pertenencia y afiliación (sentirse comprendido).



- **Sorpresa:** su función es la de orientar la acción hacia explorar.
- **Ira:** se basa en la autoprotección y la autofrustración.
- **Asco:** es parecido al miedo, pero sólo tiene en cuenta situaciones más palpables y sensitivas, especialmente en relación con el cuerpo. Por ello, su función es rechazar aquello que pueda ser nocivo.

Esas son algunas de las funciones más reseñables de nuestras emociones básicas, pero, sin embargo, pueden encontrarse muchas más, sobre todo si combinamos con otras emociones más sociales (vergüenza, culpa, etc.). Ahora bien, estas emociones, que habitualmente son intensas, pasan a sensaciones más tímidas, que son conocidas como **sentimientos**. Como seres humanos, estamos constantemente sintiendo y emocionándonos por grandes y pequeñas cosas. Ahora, ¿cómo entendemos ese proceso? Muchas personas creen que este sentimiento es lineal, otros piensan que es similar a una montaña rusa...

Aunque cada uno sentimos “a nuestra manera” y depende mucho de dónde estemos en este momento, no siempre es fácil identificar las emociones. ¡Aquí al lado tienes la **técnica de la espiral!**



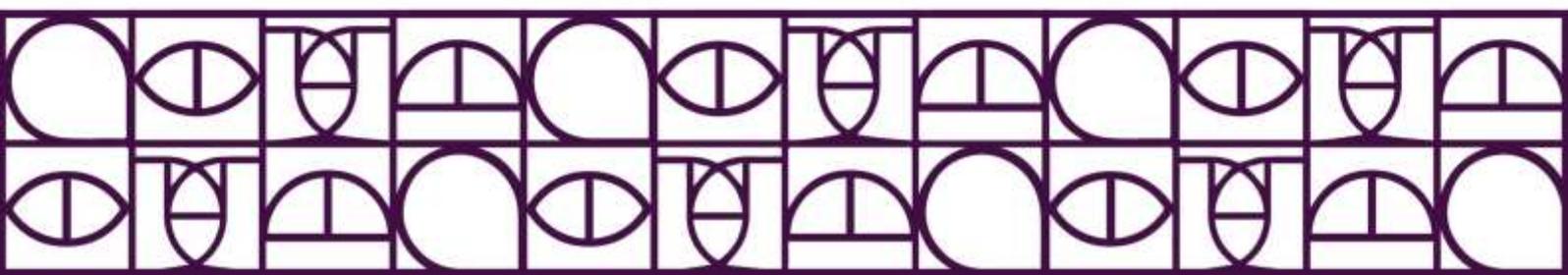
Si no sabes muy bien qué sientes, ¡Practícalo!

Pensar en lo que sentimos muchas veces no es fácil, y más cuando pueden darse situaciones desagradables en nuestro entorno. Pararse a pensar qué es lo que sentimos es algo que es necesario para poder controlar nuestras emociones. Pero seguramente muchas veces hayas priorizado al resto y pensado algo como «es que, si él se siente mal, es mi culpa» o «no he estudiado lo suficiente, mi madre me lo dice».

Los sentimientos de malestar debidos a las situaciones que no podemos controlar nos hacen entrar en un bucle del que muchas veces no sabemos salir. En multitud de ocasiones no somos capaces de diferenciar claramente entre las cosas que están bajo nuestro control y las cosas que escapan de este. Debemos, por tanto, saber identificar qué está dentro de nuestra capacidad de acción/responsabilidad (círculo interior) y qué queda fuera (círculo exterior)¹⁷⁻²⁰. No debemos sentirnos responsables sobre estas últimas, pues no siempre podemos influir sobre ello.

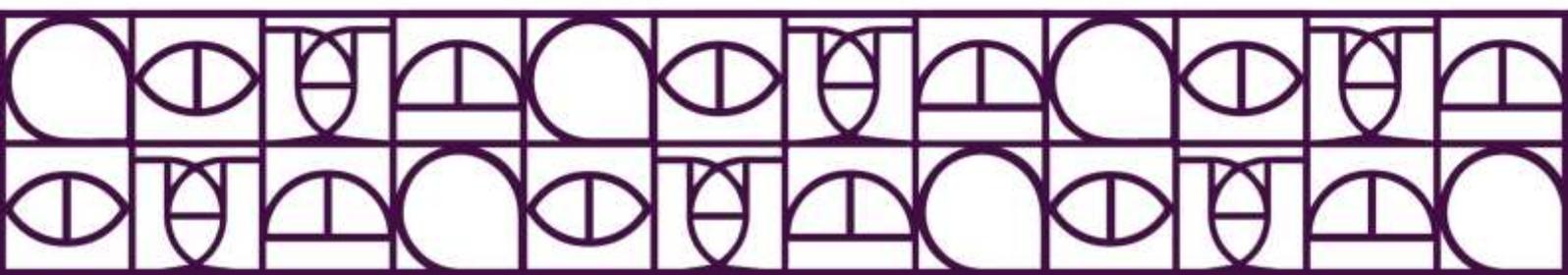


Pero no todo es identificar las emociones y darles nombre. Es importante conocernos, saber qué nos funciona y qué no, conocer qué engranaje es el que nos ayuda cuando tenemos un mal día. Somos



nuestro mejor y más longevo acompañante; sin embargo, nos escuchamos muy poco. Nuestra voz muchas veces queda opacada por las del resto. Para escucharte, te proponemos el siguiente ejercicio que te puede ayudar a conocerte un poquito mejor y saber lo que opina tu entorno más cercano.

La **ventana de Johari**²¹⁻²³ es un ejercicio que puedes practicar en cualquier momento. Por ejemplo, con alguien de tu confianza (madre/padre/herman@/amig@...). Debes coger un papel y dibujar una ventana dividida en cuatro cuadrantes. El primer cuadrante va a estar compuesto por todos aquellos adjetivos que nuestro entorno y nosotros conocemos sobre nosotros mismos: es el **área pública**. El siguiente cuadrado (uno a la derecha) será el **área ciega** que es aquello que los demás saben de nosotros, pero nosotros no. En esto, cada uno dejará un espacio en blanco para apuntar luego lo que diga el resto. El tercero es el **área oculta**, que es toda aquella información que creemos que los demás desconocen (podéis poner talentos ocultos). Y el último cuadrante lo dejaremos para aquellas cosas de nosotros mismos que queremos cambiar, descubrir o mejorar.



Como algo cercano, la conciencia de nuestras propias emociones, sentimientos, habilidades y aptitudes para el afrontamiento y su impacto en nuestra vida son el primer paso hacia el cambio positivo. Como ya se comentaba antes, esto no es un camino lineal, y muchas veces parece que entramos en bucle. Por ello, es importante identificar esos pequeños cambios en nosotros y nosotras, dándonos así la capacidad de cambiar ese estado emocional y ponerle un poquito de color a los días grises.

En nuestro día a día como estudiantes a veces esos días grises pasan desapercibidos, o incluso situaciones que han ido arrastrándose como la mayor de las mochilas se han hecho tan habituales que ya ni siquiera prestamos atención a esas señales de alarma.

En los siguientes apartados, daremos nombre a aquellas situaciones o sensaciones que nos están influyendo en nuestro día a día de una manera más disfuncional o desadaptativa. Esta guía, y los consejos prácticos no sustituyen que, en caso de estar en estas situaciones, nuestros queridos lectores se conformen. Sino que pretendemos que sea un punto de partida para recobrar ese estado emocional, a través de profesionales que no sólo pongan nombre a lo que nos ocurre, sino también soluciones que puedan alargarse en el tiempo y formar parte de nuestro día a día.

Si no sabes por dónde empezar, siempre puedes acudir al médico de cabecera, a través de atención primaria, y que este inicie la derivación correspondiente al profesional de salud mental adaptado para cada situación.

Y, además, al final de esta guía encontrarás recursos profesionales a los que acceder si detectas que necesitas algún tipo de ayuda, por pequeña que sea. Hay ocasiones en las que ponerle nombre a lo que nos pasa no es suficiente, y eso no está mal. Hay muchos recursos para ayudarte y orientarte y no hace falta que pienses en esto solo o sola.



¿Y AHORA QUÉ?

Muchas son las situaciones problemáticas a las que, como estudiantes, nos exponemos: no entrar a la carrera que queremos, no encajar en el grupo de la universidad, no aprobar un examen, no recibir una beca, entre otras muchas.

Estos problemas de diario, estas situaciones que parecen inocuas y sin importancia, muchas veces tienen un efecto muy fuerte en nuestro día a día en un plano psicoemocional.

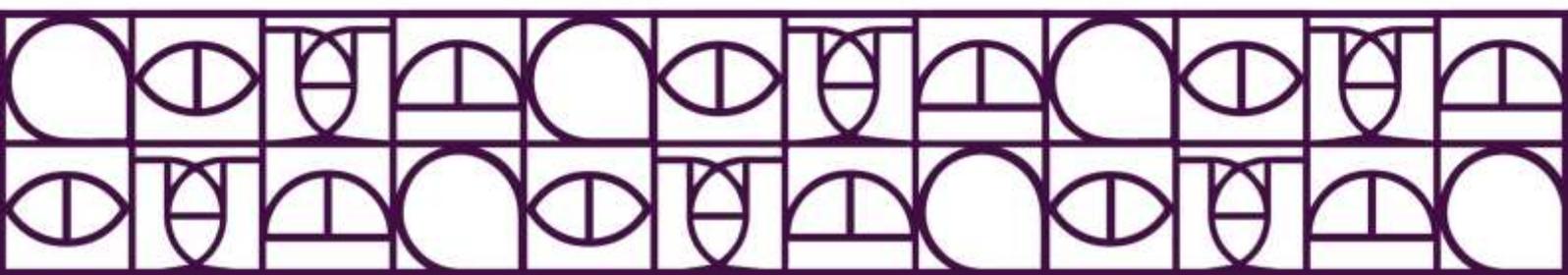
«No te preocupes, que no es para tanto» es algo que nuestro entorno suele dejar ver a través de mensajes muy diferentes. Pero la realidad es que hay una serie de problemas o situaciones que no debemos dejar pasar: ansiedad, estrés y síntomas depresivos.

¡Que nadie se alarme!

Tener síntomas, señales de alarma que nos ayuden a tomar conciencia no quiere decir que vayamos a tener un trastorno clínico. ¡Solo tenemos que tener cuidado! **Y buscar ayuda, en caso de no poder gestionar estas situaciones solo/a. ¿Qué es la ansiedad?**

La **ansiedad**²⁴ es un sentimiento de **intranquilidad o preocupación** que habitualmente está relacionado con situaciones que no nos vemos capaces de afrontar con nuestros propios recursos. Igual que las emociones, la ansiedad tiene una función adaptativa. La ansiedad nos mantiene alerta y despiertos durante el día gracias a la generación de ciertas sustancias químicas, como el cortisol. Por tanto, lo primero que hay que hacer es eliminar esa imagen de relación tóxica sobre la ansiedad, pues no siempre es dañina para nosotras.

¿Cuándo es desadaptativa, entonces? La ansiedad puede considerarse desadaptativa cuando empieza a dificultarnos el día a día, durante un periodo de tiempo extenso (clínicamente suele ser 6 meses^{25,26}).



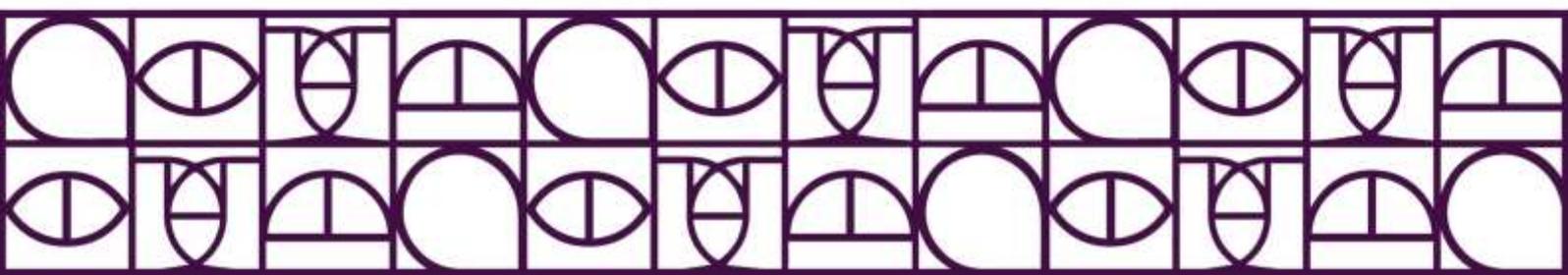
En nuestro día a día, esta ansiedad puede surgir por muchas cosas, y **no siempre hay un detonante claro**. Nuestra transición a la vida adulta, más toda la presión que supone entrar al sistema universitario entre otros muchos factores, hacen que sea necesario controlar este tipo de respuestas. Pero... **¿cómo reconocer la ansiedad?**

La ansiedad, como todo sentimiento, tiene una serie de **señales de alerta**²⁷⁻²⁹ o alarma, como nuestro despertador. Y hay dos maneras de diferenciarlos: podemos enfocarnos en lo que nos dice nuestra mente, (que son los **síntomas psicológicos**) o podemos enfocarnos en lo que dice nuestro cuerpo (que son los **síntomas físicos**).



SÍNTOMAS FÍSICOS	SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS
<ul style="list-style-type: none">• Molestias abdominales• Sofocos o escalofríos• Sudoración o manos frías• Evitación de situaciones temidas• Deambulaciones• Diarrea• Sequedad de boca• Aceleración del sueño o palpitaciones• Rigidez o dolor de pecho• Dificultades para respirar• Mareos• Micción frecuente• Dificultad para tragar• Temblores descontrolados	<ul style="list-style-type: none">• Sobrepensar los planes y las soluciones• Preocupación e intranquilidad constantes• Cansancio• Irritabilidad o facilidad para enfadarse• Incapacidad para concentrarse• Miedo a perder el control• Sentirse irreal y no poder controlar los propios actos• Desapego del entorno cercano• Preocupación por el rendimiento• Pensamiento negativos sobre uno mismo• Problemas de memoria

Pero, además de estas dos maneras de expresarse, la ansiedad tiene una **tercera forma**: las **respuestas motoras**³⁰. Sobre todo las respuestas de evitación y escape contribuyen al mantenimiento de la respuesta de ansiedad. ¿Por qué? Porque cuando no nos presentamos a un examen o cuando no vamos a una quedada, sentimos un alivio momentáneo que nos ayuda a evitar ese momento desagradable... y, al final, llevamos a cabo una respuesta que ponemos en práctica pensando que no pasa nada.

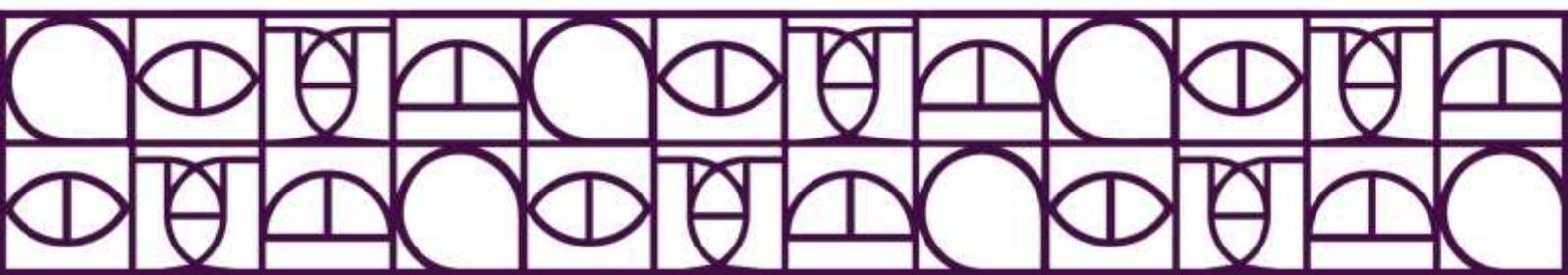


Y este pensamiento de que no pasa nada puede enlazarse a un término con el que quizá estemos familiarizados: ansiedad funcional. La **ansiedad altamente funcional**³¹⁻³³ es aquella que se caracteriza por:

- Hacemos muchas cosas, pero sobrepensamos la mayoría (resultado, posibles problemas).
- Problemas para conciliar el sueño o tener mucho sueño a la hora de empezar o terminar una tarea.
- Ser bueno/a trabajando bajo presión, pero con una tendencia a la procrastinación.
- Mucha tensión muscular en hombros, muñecas y articulaciones.
- Sabes que eres capaz de lograr las cosas, pero aun así tener mucha desconfianza.
- Saber qué es lo que quieres y tener ambición, pero tener también miedo al qué dirán y al fracaso.
- Muchas dificultades para concentrarse (cuando te pones música, necesitas silencio, y cuando estás en silencio, necesitas música).

Ahora bien ¿**cómo podemos controlar la ansiedad**? Parece que la ansiedad es completamente abrumadora, debido a las sensaciones físicas y psicológicas que nos colapsan momentáneamente en momentos específicos. Pero la ansiedad es como una corriente de agua.

Con las herramientas adecuadas, se puede gestionar. Aunque requiere de mucho entrenamiento y, sobre todo, de saber que, aunque dispongamos de herramientas y estrategias eficaces, habrá momentos en los que la sensación nos pueda desbordar.



El **plan de emergencia, o kit de emergencia**³⁴, es un plan que podemos hacer desde el minuto 0 y con casi cualquier situación. No hace falta que sean grandes situaciones o recursos y tampoco vamos a llevarlo impreso a todos lados como si fuera nuestro DNI. Este plan es muy útil para ayudarnos a tomar conciencia, y se puede llevar en el móvil.

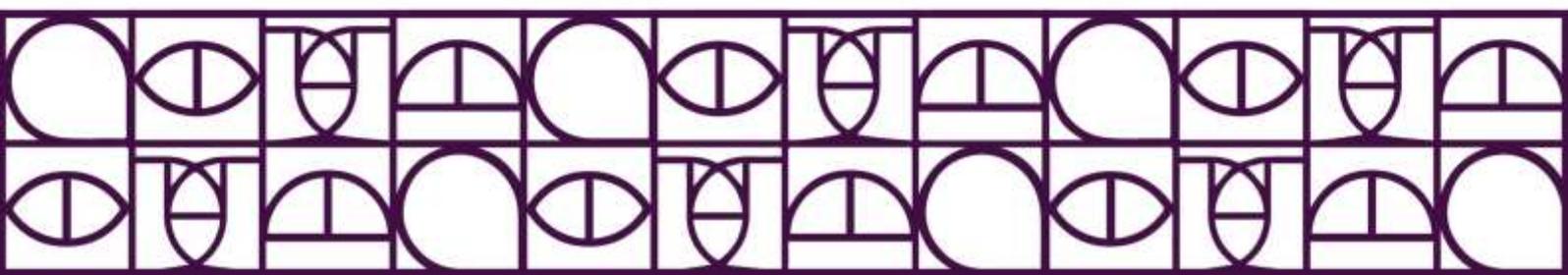


Este plan lo podemos ojear, cambiar y ampliar las veces que queramos, dado que es para nosotros. Es como si llevásemos un pequeño botiquín en nuestros bolsillos, que, ante la duda o en una situación de agobio, podemos releer, sobre todo cuando necesitamos tener esa necesidad de control.

Pero, además, a este plan de emergencia se le puede añadir un apartado de **primeros auxilios en casos de un ataque de ansiedad**³⁵.

Cuando tenemos un ataque de ansiedad, suele ser repentino e incontrolable, por eso, en vez de pensar en cosas bonitas... vamos a recurrir a la siguiente área más poderosa de nosotros mismos: los sentidos.

Si el ataque de ansiedad nos pilla en un **sitio cerrado** (casa, universidad, un bar...) **vamos a ir al baño y abrir el grifo de agua fría**. Una vez el agua esté corriendo, vamos a meter las manos en el agua fría y nos vamos a centrar en la sensación que nos produce hasta notar el cambio de frío a tibio en nuestras manos. Esta sensación vamos a intentar acompañarla con nuestra respiración, en respiraciones cortas (inhalamos 4 segundos y exhalamos en 4 segundos).



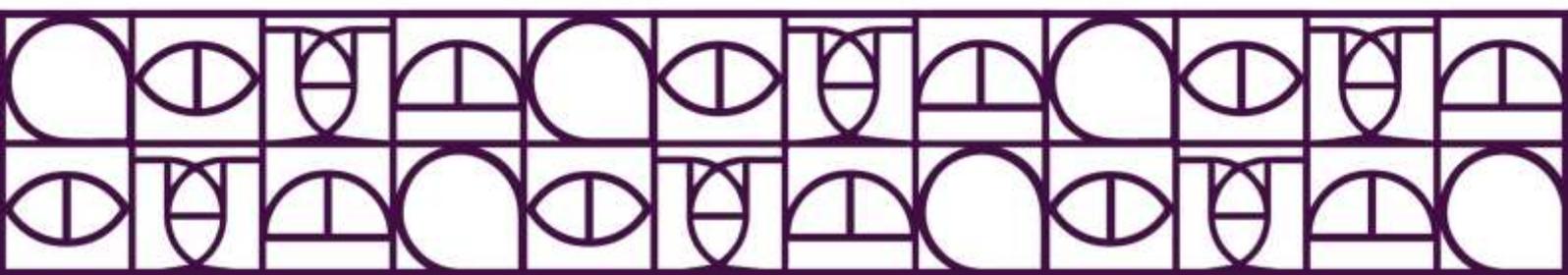
Pero **¿y si no hay un baño cerca o la posibilidad de ir a este?** Aquí parece más complicado poder relajarnos de una forma que no sea huir de la situación. Pues, para este tipo de situaciones, vamos a utilizar varias técnicas de *mindfulness*³⁶. Una de ellas va a ser un ejercicio de **grounding**^{37,38} que consiste en lo siguiente:

Vamos a decirnos mentalmente **5 cosas que podamos ver alrededor nuestro, 4 cosas que podamos tocar, 3 cosas que podamos escuchar, 2 cosas que podamos oler y 1 cosa que podamos saborear**. Esta técnica la vamos a realizar mientras intentamos regular nuestra **respiración** en la siguiente pauta: **inhalar 4 segundos, retenemos 6 segundos y exhalamos en 8 segundos**^{35,39,40}.

Si estamos ante una situación en la que la ansiedad es muy creciente y no nos permite centrar la atención en esas cosas, ¡tranquilidad! **También nos sirve rebuscar en nuestros bolsillos**, cogiendo el primer objeto que tengamos a mano. Tras tenerlo en la palma de nuestra mano, **lo vamos a ir describiendo mentalmente de forma muy detallada**, con todas las características que podamos decir, sus funciones, las variaciones que le haríamos...

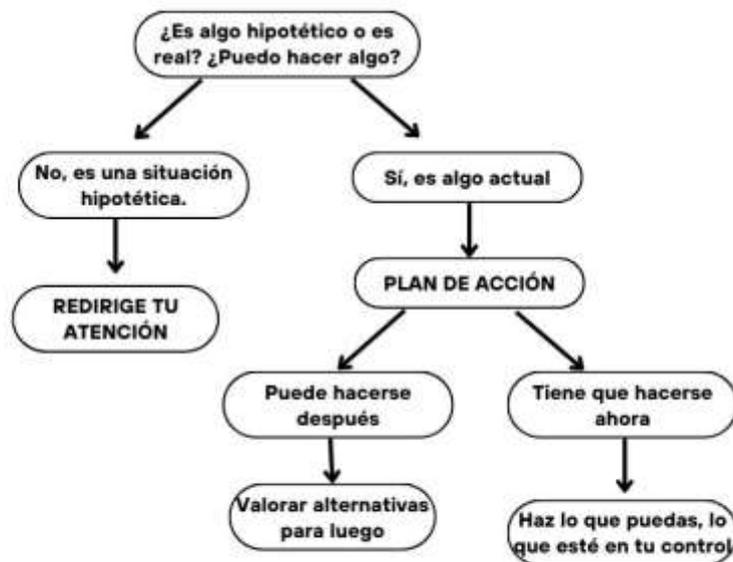
Como hemos dicho, estas tres formas de abordar el ataque de ansiedad van a tener que practicarse durante un tiempo, dependiendo de cada quién. Estas **estrategias son de distracción emocional**^{41,42}, con el objetivo de reducir ese momento de ansiedad para después poder reflexionar sobre él. Sin embargo, requieren un entrenamiento muy prolongado y constante, y siempre serán de mayor ayuda si contamos con la ayuda de un profesional.

Hay distintas formas de reconocer estos desencadenantes o emociones y sus situaciones consecuentes. Lo mejor es identificar algunas pautas comunes cuando creamos estar ante una situación similar, para poder reaccionar lo más pronto posible.



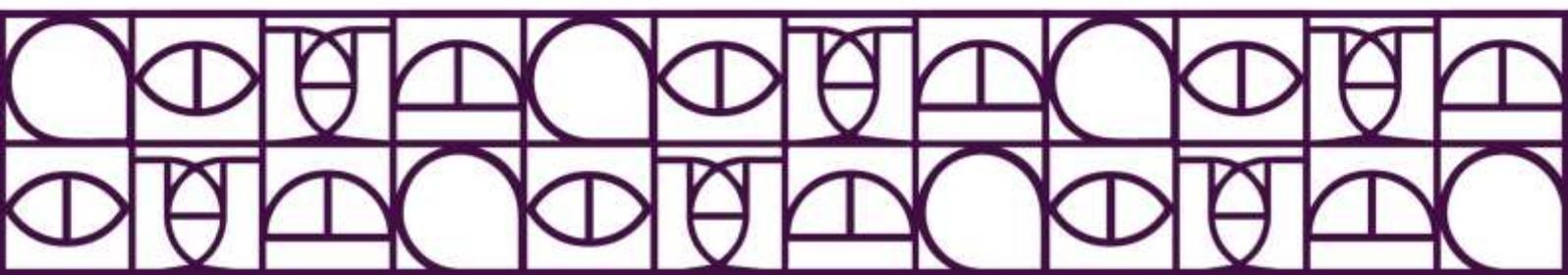
Y para terminar de analizarlo, vamos a decidir si esa preocupación o emoción tiene que estar en nuestra mente en ese momento. Para ello, vamos a someterla a juicio. ¿Cómo lo haremos? Pues podéis utilizar el esquema⁴³ que os dejamos aquí abajo.

Esquema de decisiones



¿Qué es el estrés?

Habitualmente **el estrés y la ansiedad se confunden**²⁴, y es que en realidad son como hermanos mellizos. El **estrés**^{27,30,44}, al contrario que la ansiedad, es una **emoción** intensa ante una **amenaza conocida**, específica, y externa donde predomina la preocupación. Además, nace de la valoración subjetiva entre la demanda del entorno y la disponibilidad de nuestros recursos. Por último, el estrés **finaliza cuando termina el evento estresante**, es decir, si estamos agobiados ante los exámenes, una vez pasen los exámenes la respuesta de estrés bajará.



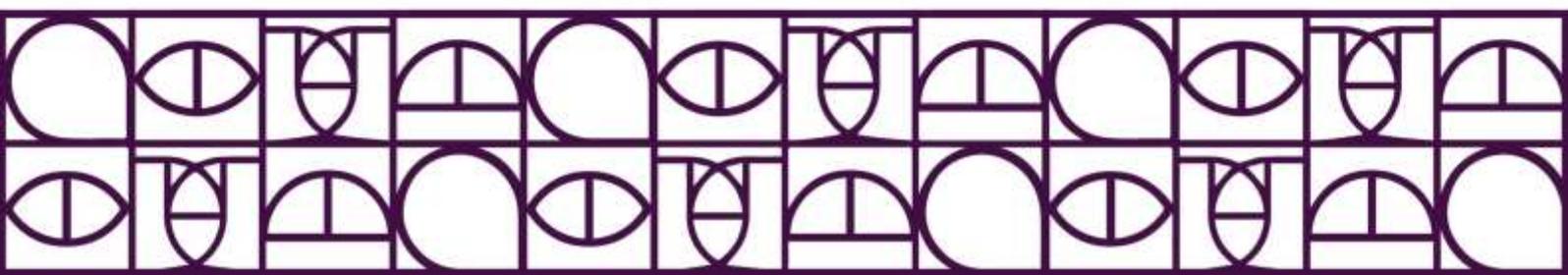
El estrés, por tanto, puede aumentar a consecuencia de una circunstancia concreta, aparecer como el resultado de una situación presente o como consecuencia de una acumulación de problemas no resueltos que siguen rondando en nuestra mente.



Ante el estrés, igual que la ansiedad, hay una serie de factores que influyen⁴⁴. Los factores internos²⁷ son los que pueden resultar más complicados de identificar y controlar, debido a la necesidad primera de ponerles nombre.

Algunos de estos **factores**^{27,45} son:

- Consumo excesivo de cafeína, sueño insuficiente, sobrecarga de trabajo...
- Pensamientos negativos sobre nosotros mismos.
- Bloqueos mentales por expectativas poco realistas, formas de pensar absolutas, de todo o nada.
- Rasgos de personalidad.



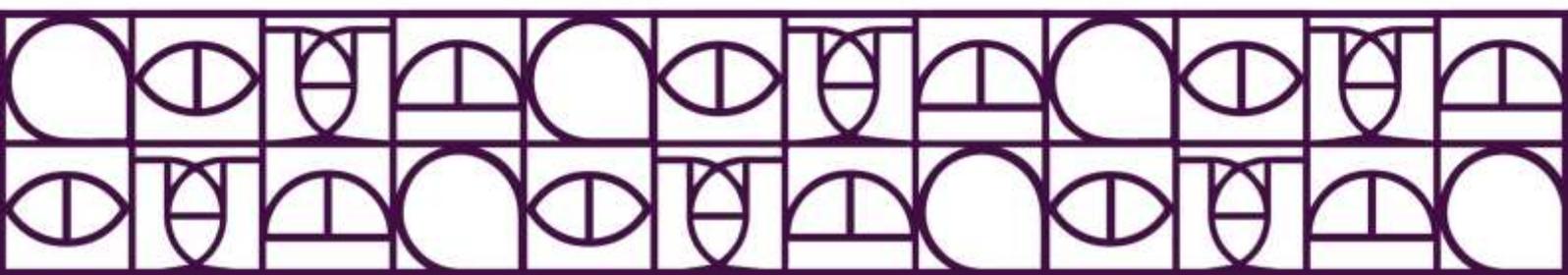
Como hemos dicho, el estrés puede surgir por distintas situaciones. En nuestro día a día, y en cada año académico que avanzamos, la carga académica va aumentando, acompañada de más responsabilidades personales fuera de lo académico.

¿**Cómo podemos canalizar el estrés?** Por ejemplo, cuando tenemos muchas cosas tanto para dentro o fuera de clase y no sabemos cómo priorizar, ya que necesitaríamos más de 24 horas en el día para poder hacerlo todo. Aquí te dejamos dos formas de gestionar estas situaciones.

La primera es referente a la urgencia o la **priorización de tareas: la matriz de Eisenhower**^{46,47}. Esta matriz de organización te permite dividir las tareas en urgente / no urgente e importante / no importante.



Ahora, ¿cuántas veces hemos estado dudando entre hacer o no algo, pues no sabemos cómo de importante o urgente es? Pues sí, también hay maneras de tratarlo o clarificarlo para aquellas mentes a las que les cueste más organizarse. Tan fácil como coger una hoja y dividirla en **cuatro cuadros más pequeños. Anotas en ellos las ventajas de hacerlo, ventajas de no hacerlo, desventajas de hacerlo y desventajas de no hacerlo.**



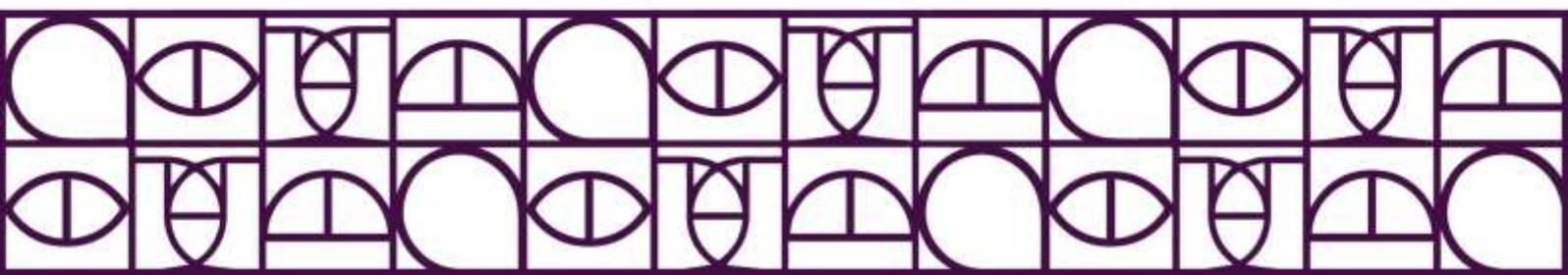
Por supuesto, no hace falta que sea en papel, se puede hacer en una nota del móvil, la *tablet* o en cualquier soporte que pueda servirte.

Vale, ya estamos camino de organizarnos, pero... el estrés sigue ahí ¿**acaso no hay manera de gestionarlo**? Claro que sí, igual que la ansiedad, tenemos distintas **estrategias** para poder gestionar este estrés. Aquí te mostramos algunas de ellas:

De relajación	De distracción	De movimiento	Cognitivas
<ul style="list-style-type: none">• Toma 5 respiraciones profundas• Da o recibe un abrazo• Tensa y relaja tus músculos	<ul style="list-style-type: none">• Cuenta de 100 a 1, de 3 en 3, de 5 en 5• Habla con alguien de confianza• Mira una película	<ul style="list-style-type: none">• Toma una pausa activa• Ejercita las extremidades• Rompe papel en trozos pequeños	<ul style="list-style-type: none">• Deasfía tus pensamientos• Visualiza un lugar que te de calma• Práctica el autodiálogo interno positivo

Un último concepto importante relacionado con el estrés es el **agotamiento mental**^{48,49}. Identificar estas señales es de vital importancia, teniendo en cuenta que así vamos a poder ponerle remedio de una manera más rápida y ajustada a nuestro momento actual. Si imaginamos **nuestra mente como un motor**, entendemos que, si sobrecalentamos y no se atienden esas señales, podemos tener muchos problemas. Pues con el agotamiento emocional / mental es igual: este afecta a nuestro bienestar emocional, a nuestra capacidad de concentrarnos, de tomar decisiones... Algunas de las **señales**^{27,44,48} que nos pueden dar un aviso son:

- Nos sentimos irritables, nos enfadamos con facilidad, pero no sentimos la sensación de estar al límite.
- Nos sentimos agotados la mayor parte del tiempo, independientemente de la cantidad de horas que durmamos o los descansos que tomemos a lo largo del día.
- No tenemos interés en hacer nada.
- Sentimos que no soportamos a nadie de quienes nos rodean.
- Buscamos desahogos en hábitos poco saludables.
- Nos cuesta pedir ayuda ya que «podemos sol@s».

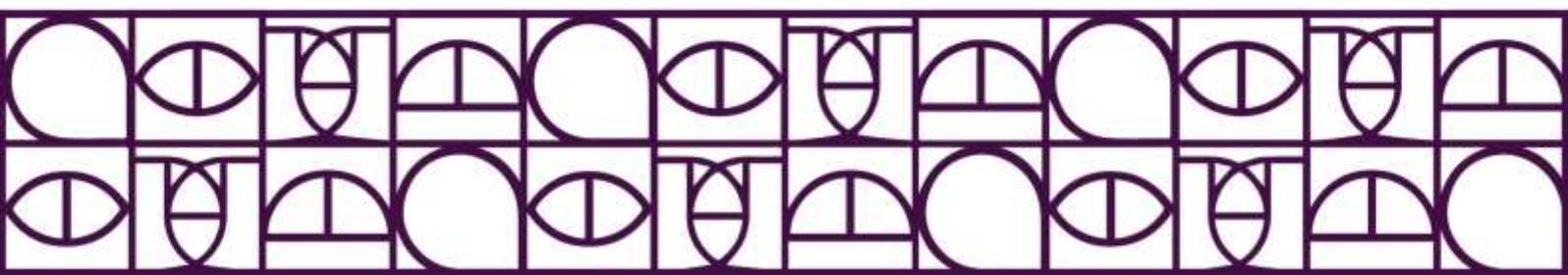


Para la ansiedad, el estrés y el agotamiento mental hay estrategias que nos pueden ayudar a gestionarnos en el mismo momento. Sin embargo, para el agotamiento mental hay muchas actividades que podemos poner en práctica en el día a día. Os dejaremos algunas de ellas en el apartado dedicado al autocuidado.

¿Qué es la depresión?

La **depresión**^{25-27,50} es fundamentalmente una **tristeza persistente, de la que no podemos deshacernos, junto a la pérdida de interés** en las actividades con las que normalmente encontrábamos tranquilidad. Aunque la depresión es algo **“invisible”**, debido a que no siempre tiene que ser una sintomatología extrema, podemos fijarnos en algunas señales⁵⁰ que tenemos que tener en cuenta:

- Tenemos un estado de ánimo bajo durante la mayor parte del día.
- No tenemos ilusión e interés por las cosas.
- Hay episodios de tristeza anormal, con o sin llanto.
- Tenemos sentimientos de culpa, de inutilidad y frustración.
- Nos cuesta hacer tareas cotidianas o simples.
- No podemos concentrarnos.
- Tenemos problemas de sueño, por ausencia o por abundancia de horas.
- Tenemos falta de energía y sensación de cansancio constante.
- Nos cuesta intimar con las personas.
- Tenemos o no hambre de forma constante.



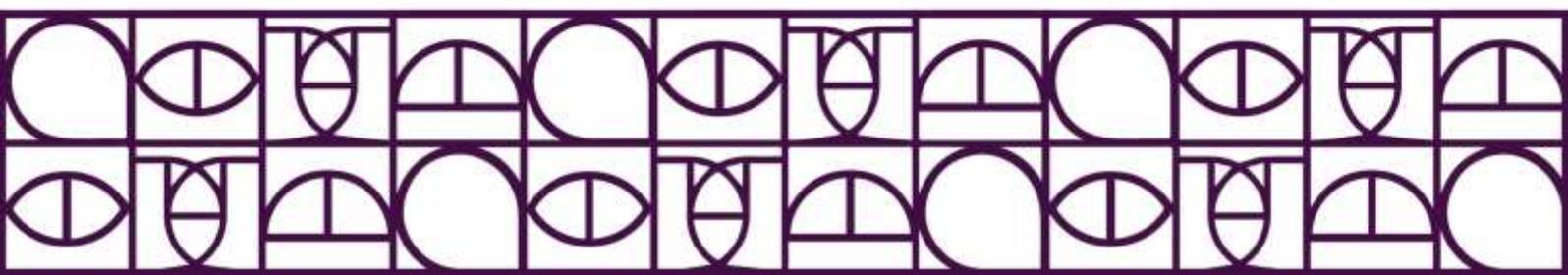
La depresión es un trastorno grave que necesita la ayuda de un profesional⁵⁰. Existen a lo largo de nuestra vida momentos en los que podemos identificar algunos de estos síntomas y tenemos un ánimo depresivo o un estado de ánimo más bajo, sin que ello signifique que exista este trastorno. Sin embargo, siempre es recomendable acudir a profesionales que puedan ayudarnos a diferenciar claramente estos procesos.

En momentos de ánimo más bajo, podemos recurrir a diferentes estrategias que tienen como base la comunicación. Si no tenemos a nadie cerca que nos escuche o sentimos que nadie lo hace, podemos escribir cómo nos sentimos.

Los **diarios emocionales**^{51,52} suelen venir muy bien para sentirnos comprendidos, pues son sitios seguros donde podemos soltarlo todo tal y como lo sentimos: bien escrito, mal escrito, en limpio o en sucio... Da igual, es nuestro y podemos tenerlo como queramos. De este tipo de recurso no ponemos imagen, debido a que es tan personal que puede ser como queráis. Pero... ¿y si no soy una persona creativa? No pasa nada, puedes comprar algunos diarios ya pensados, como *Nadie tiene que saberlo excepto tú* o *Destroza este diario* que podéis utilizar y seguir como queráis.

Si preferís la tecnología, **también tenéis aplicaciones** (ya seáis *team manzanita* o *team robot*) para llevar ese registro. La idea es tomar conciencia de lo que sentimos y, a su vez, tener una manera de desahogarnos sin que nadie nos juzgue.

¿**Y si no queréis contarlo**? ¿Y si solo queréis ir pasando el momento con vuestros pensamientos y emociones? Es igual de válido, ya que cada uno tiene una manera de gestionar sus emociones. Pero podéis tener un **kit de rescate**. El kit de rescate os puede servir para tener algo a lo que recurrir y en lo que ocupar vuestra mente. Por ejemplo, puede contener: ropa cómoda que te guste para ponerte, fotos preferidas que hayas impreso, algo lúdico que te guste hacer...



Es importante que podamos valorar nuestros logros y nuestros aspectos positivos. Aunque a veces no podamos verlo, día a día logramos muchas cosas. Para ello, vamos a intentar hacer un pequeño **ejercicio de autoconocimiento**³⁷.

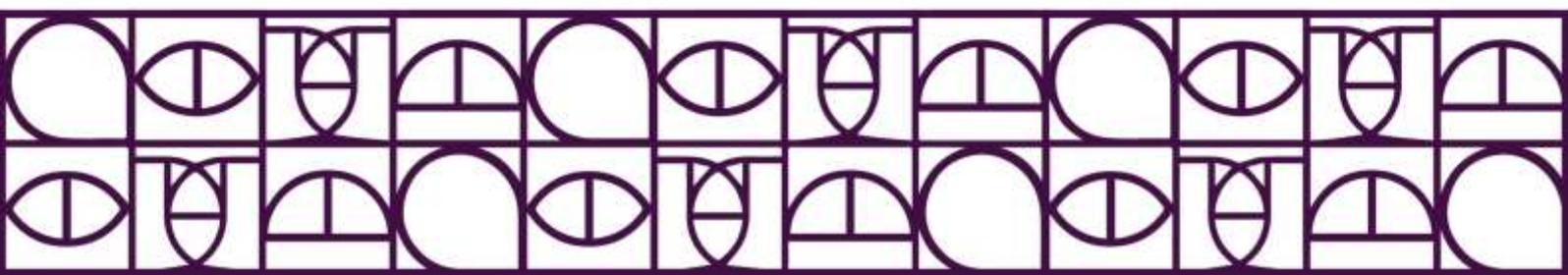
Intentad pensar en:

- 2 cosas que quiero desaprender.
- 2 personas que más me inspiran y por qué.
- 2 cosas que quiero aprender a soltar.
- 2 experiencias que me han hecho ser lo que soy.
- 2 cosas que hacen que valga la pena vivir.
- 2 cosas de las que soy capaz que hace 1 año no lo era.

Estas son algunas de las estrategias o herramientas que podemos utilizar para nosotros mismos en momentos de crisis... Sin embargo, si tenéis indicios o señales de alerta de poder estar pasando por cualquier tipo de complicación emocional, **PEDID AYUDA**. Hay profesionales maravillosos que están esperando vuestra llamada.

¿QUÉ PUEDO HACER POR MÍ?

Hemos mencionado antes estrategias que podemos poner en marcha en momentos de necesidad. Pero parece que solo existiesen estrategias para algunos momentos muy complejos, cuando en realidad es todo lo contrario. El **autocuidado**^{53,54} es la **capacidad que tienen las personas para promover la salud**, prevenir las enfermedades, mantener la salud y enfrentar a las enfermedades con o sin el apoyo de un profesional de la salud. Esto quiere decir que, estando atentos a lo que nos sucede, pensamos y sentimos, podemos validarnos y protegernos logrando un estado de bienestar físico y psicológico.



Desde las personas que se hacen un *skincare* para cuidar su piel o las que van al gimnasio para cuidar su mente y su cuerpo, hay muchos tipos de autocuidado. Los podemos dividir por áreas para que sea más fácil de leer, pero cada tipo de autocuidado no es excluyente. Es decir, si quiero hacer ejercicio, pero también quiero leer un libro o jugar a un videojuego, es algo que no se aleja del objetivo final: cuidar nuestra salud y nuestro bienestar emocional.

Seguro que muchas personas ya conocéis los **consejos básicos**⁵³, pero para quien no los conozca, aquí os dejamos unos pocos:

- Descansa de forma suficiente.
- Permítete no hacer nada.
- Mira por ti sin sentirte egoísta.
- Hazte una o diferentes *playlists* para cada momento.
- Crea una lista con planes que quieras hacer y ve haciéndolos (en solitario o en compañía).
- Desconecta de las redes sociales.
- Escribe una carta de agradecimiento a ti mismo.
- Dedica 15 minutos a algo que te guste.
- Sal a caminar.
- Llama a algún amigo o familiar.
- Pasa tiempo de calidad con las personas de tu alrededor.
- Prepárate tu comida / bebida favorita y disfrútalo.
- Dedica 10 minutos a la respiración consciente.
- Escribe tres cosas que te gusten de ti.
- Toma un baño o una ducha larga.

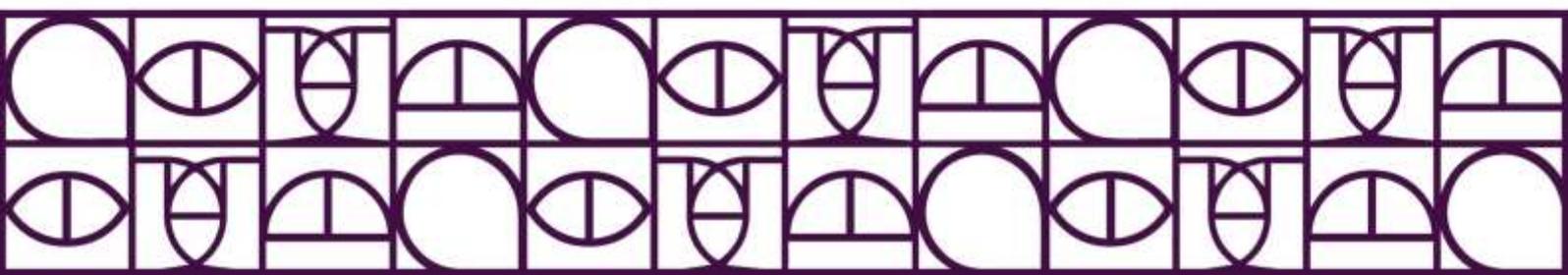
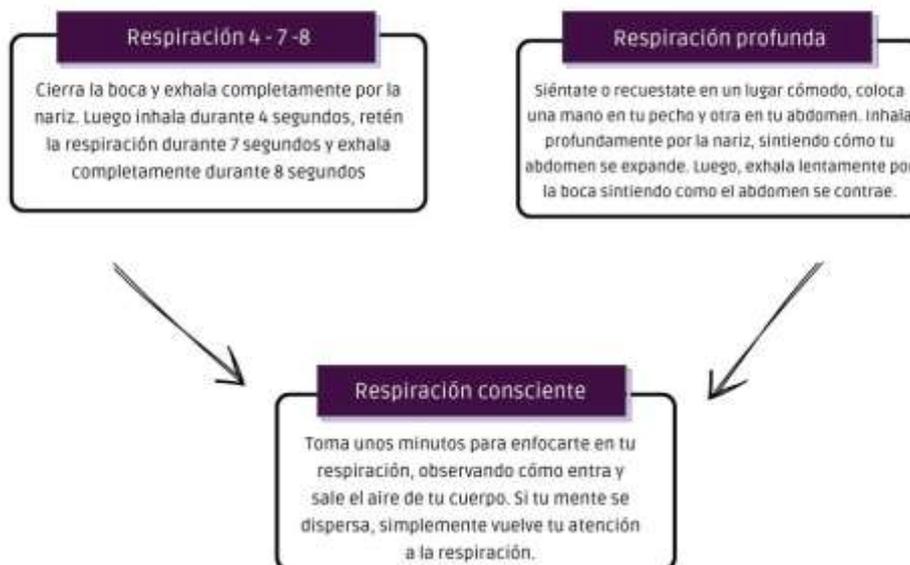
Estas pequeñas cosas que parecen inocuas y que pueden hacerse en cualquier momento tienen mucho impacto en nuestro día a día y pueden ser un remanso de paz ante tanto caos. Es algo a lo que no se le suele dar relevancia, pero que la tiene. Todas las actividades agradables que nos producen placer y felicidad hacen que nuestro cerebro libere una serie de hormonas que se implican en estos



procesos de felicidad. Pero, cuando esta energía está baja o tenemos un mal día ¿**qué podemos hacer?**

- Puedes reducir la carga de actividades.
- Puedes enfocarte en algún interés que tengas (académico o no).
- Puedes escribir lo que sientes, y luego romperlo.
- Puedes beber agua.
- Puedes buscar un abrazo o abrazar a alguien.
- Puedes escuchar música y bailar.
- Puedes tomarte el día libre.
- Puedes respirar hondo...

Ahora bien ¿**sabemos respirar**^{35,55}? Aunque respirar es una acción inconsciente de nuestro cuerpo, no todas las respiraciones que hacemos sirven para relajarnos. Los ejercicios de respiración son muy útiles en cualquier situación, tanto en momentos de ansiedad o estrés como en el día a día. Aquí abajo te dejamos 3 tipos de respiración que puedes utilizar todos los días. Cuanto más los practiques, mejor te saldrán.



¿QUÉ PUEDO HACER POR LOS DEMÁS?

No es desconocido que, igual que podemos ayudarnos a nosotros mismos con nuestras emociones y sentimientos, podemos ayudar a otros también en momentos de crisis o necesidad. Pero ante esta posibilidad de acción habitualmente surgen muchas dudas: ¿cómo hacerlo? ¿Qué debo decir? ¿Qué no decir? ¿Le ayudaré realmente?

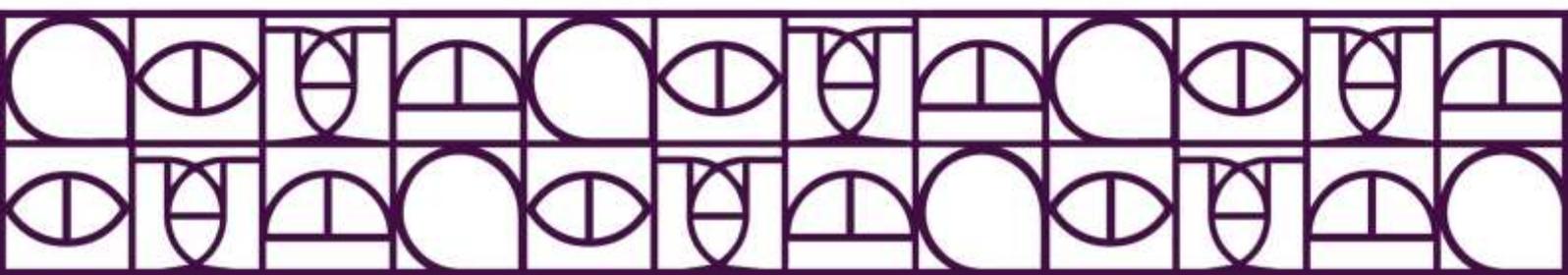
En este apartado te ayudaremos a aplicar de manera muy superficial una parte de los **primeros auxilios psicológicos**^{35,56-60}, dónde sin ser un profesional de la salud o de la salud mental, podemos dar un sólido apoyo a personas que estén teniendo cualquier tipo de crisis emocional intensa.

Los primeros auxilios psicológicos son un **conjunto de técnicas y estrategias que tienen por objetivo brindar apoyo emocional** y psicológico inmediato a personas que han experimentado situaciones estresantes que han excedido las capacidades de respuesta o afrontamiento de esas personas.

Este tipo de técnicas **se realizan en el momento de la crisis**⁵⁷, siendo una ayuda breve e inmediata que sirve para restablecer la estabilidad personal.

El objetivo principal es que la persona salga de ese estado y pueda activar las herramientas de afrontamiento de las que disponga. Los “auxiliadores” serán los encargados de ofrecer confort, calma, esperanza, seguridad y orientación práctica para reducir el malestar emocional.

En este tipo de intervenciones hay un total de 5 pasos, sin embargo, nosotros nos vamos a centrar en los **dos primeros pasos**³⁵.



- 1) **Realizar el contacto físico y psicológico:** se trata de escuchar totalmente a la persona con toda la carga afectiva, emocional y conductual. Sin emitir juicios, sin reclamos y sin presiones. Para comenzar, lo **primero** que se tiene que hacer es **presentarnos** para establecer el vínculo.

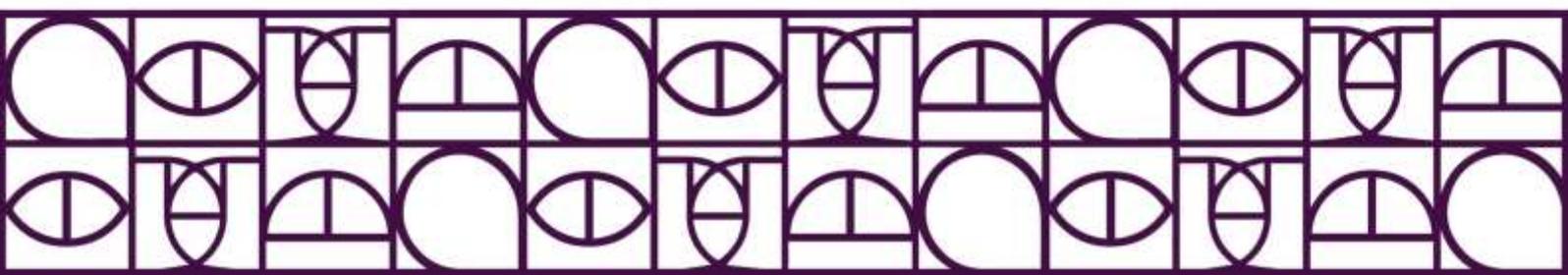
Dependiendo de la persona, el contacto físico es más efectivo para crear un vínculo como puede ser acariciarle las manos, tocarle el brazo, abrazarlo, mirarlo a los ojos... eso dependerá de la persona y del estado en el que esté.

- 2) **Examinar las dimensiones del problema.** En este momento viene bien saber algo sobre lo que disparó esta crisis (pasado), características de *quién, qué, cómo, cuándo, dónde* o *cómo* (presente) e ideaciones de futuro.

Este último paso es de suma importancia, ya que, si la persona está en una crisis de la que no puede salir, debemos ponernos en contacto con algún servicio del sistema nacional de salud (112, policía nacional...)

Cosas que puedes hacer son^{35,56,58}:

- Tener paciencia con el relato, tolerar los espacios de silencio o llanto.
- Permanecer cerca de la persona, sentada a su lado. En caso de que no sepas identificar si sería bueno el contacto físico, puedes preguntarle si le incomoda realizar ese contacto.



No hay que olvidar que, en este momento, la persona está en una respuesta de ansiedad que no puede gestionar, ya sea por una hiperventilación o por una taquicardia. Una vez tengamos la atención de la persona, intentaremos explicarle que la respiración influye en nuestras emociones, de la forma más sencilla posible y que vamos a hacer un ejercicio juntos de respiración para intentar volver a un estado de tranquilidad.

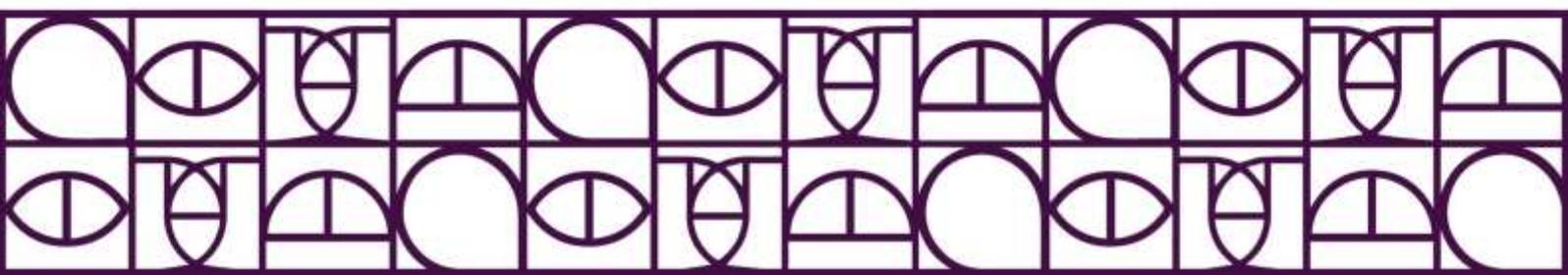
Técnica de respiración recomendada: respiración cuadrada⁵⁸

→ la respiración utilizada será un 3 x 3 x 3 x 3. Inhalaremos 3 segundos, se mantendrá otros 3, soltaremos despacio en 3 segundos y volveremos a mantener 3 segundos. Esta técnica se repetirá las veces necesarias, siendo la persona de confianza la que vaya pautando el tiempo. Una vez la persona sea capaz de respirar sin guía, se le pedirá que siga repitiendo la técnica, reforzando que lo está haciendo bien.

Una vez hayamos conseguido que la persona haya salido de esa crisis, **podemos preguntarle si hay alguien con quien podemos ponernos en contacto** para ayudarlo o comentar lo que ha pasado. Además, podemos darle teléfonos de ayuda o acompañarlo hasta un servicio de transporte público, un taxi, etc.

Estos primeros auxilios pueden marcar la diferencia entre que una persona vuelva a su casa o que pueda llegar a algo más grave. Aun así, no hay que olvidar que, si toca realizar este tipo de ayudas, luego puede venirnos bien tirar de agenda y recurrir a nuestro contacto de confianza para desahogar y soltar toda la tensión que hemos mantenido en la situación. No somos inmunes a lo que podamos sentir también cuando tratamos de ayudar a los demás.

Cuidar a otros es importante, pero cuidarnos a nosotros es vital.



RECURSOS DE SALUD MENTAL

En la UAH

1) Gabinete psicopedagógico:

Servicio que ofrece asesoramiento y orientación al estudiantado para resolver dificultades psicológicas o pedagógicas que estén afectando a la vida académica o personal.

Es un servicio **gratuito** que ofrece atención en los 3 campus de la UAH.

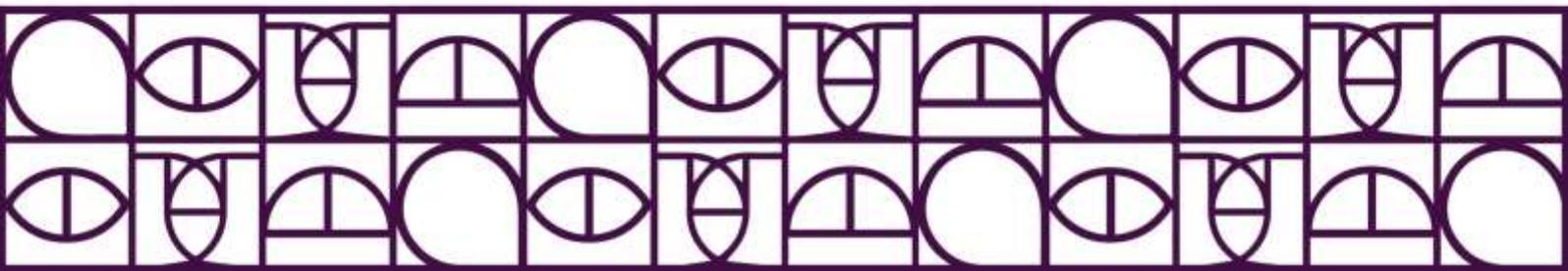
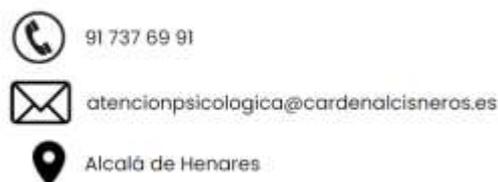


2) Servicio de Atención Psicológica del centro Universitario Cardenal Cisneros (SAPSI – CUCC)

Intervención personalizada. Ofrece atención psicológica, prevención, evaluación e intervención en cualquier problemática.

Sesiones de pago:

- Estudiantes (CUCC y UAH): 40 € /sesión
- Personal del CUCC: 50 € / sesión
- Personal externo: 60 € / sesión
- Terapia de pareja: 70 € / sesión



Fuera de la UAH

1) Seguro escolar

Es un recurso público que cubre a estudiantes menores de 28 años, incluyendo la asistencia psicológica. Debes estar estudiando y para poder ser beneficiario hay que realizar distintos pasos.

En el siguiente enlace podréis ver el impreso que hay que cumplimentar y entregar en la seguridad social <https://webs.ucm.es/centros/cont/descargas/documento33798.pdf> Para que la opción sea válida hay que marcar neuropsiquiatría. Hay que haber pasado antes por psiquiatría y tener un informe correspondiente a la problemática presentada.

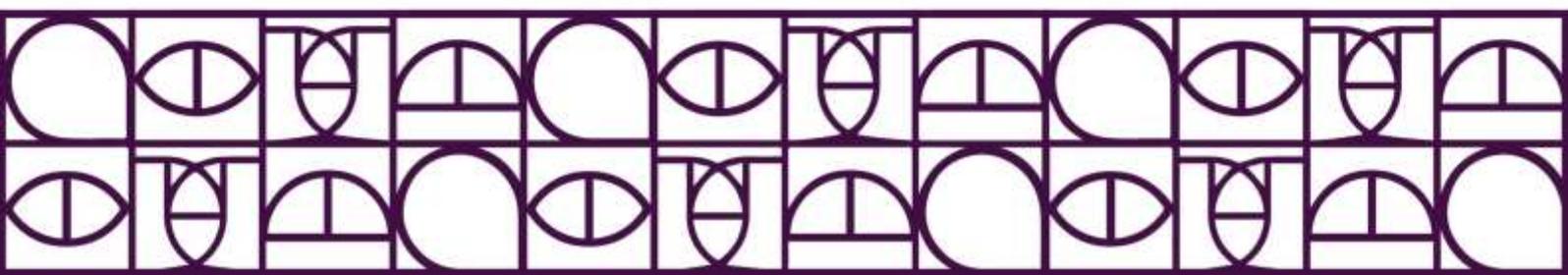
Las prestaciones del seguro escolar duran alrededor de 2 años en caso de necesitarse régimen hospitalario (por ejemplo, en trastornos de la conducta alimentaria) o 6 meses (ampliable a un año) en régimen ambulatorio.

2) Confederación de salud mental en España

Es una entidad sin ánimo de lucro que aporta una gran cantidad de documentación y guías sobre salud mental, además de un directorio de asociaciones a nivel nacional con descripciones detalladas de las entidades y sus correspondientes servicios.

Aquí está el enlace al directorio:

<https://consaludmental.org/directorio-asociaciones/>.



3) Servicios de asistencia psicológica para jóvenes de la Comunidad de Madrid

Es un servicio de apoyo y asistencia para jóvenes y familiares. Sus intervenciones son ilimitadas, pudiendo acudir siempre que se necesite.

Es un recurso gratuito para jóvenes de 14 a 30 años, familiares y profesionales.



Lunes a Domingo: 15:00 a 0:00



900 14 30 00



saludmental1430@madrid.org



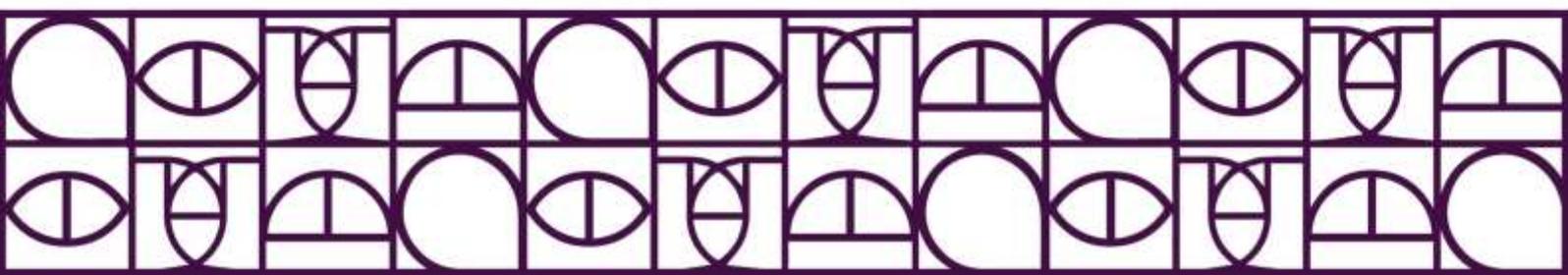
Comunidad de Madrid

4) Mundo Psicólogos

Es un directorio de psicólogos centralizado, que además de ofrecer terapia, acerca la psicología a las redes sociales junto a diferentes materiales para trabajar de manera autónoma desde casa.

Tienen opción de terapia presencial y online, con un precio desde 40 euros la sesión. Para la sesión online tiene un gran directorio de profesionales entre los que se puede elegir, además de para poder ver una gran cantidad de centros psicológicos disponibles.

Toda la información está en su Instagram @mundopsicologos.



5) Servicio de psicología y coaching – Ayto. de Madrid

Es un servicio que se destina a orientar y promocionar acciones a nivel preventivo en formato individual y grupal de la ciudad de Madrid. Enfocado a jóvenes entre 14 y 30 años que actualmente no estén en tratamiento psicológico y/o psiquiátrico.

Es un servicio completamente **gratuito**.



psicologia.juventudmadrid@gmail.com
coaching.juventudmadrid@gmail.com



Distrito de Vallecas

6) Asistencia psicosocial – Ayto. de Alcalá de Henares

Tiene la finalidad de fomentar la educación emocional en las personas jóvenes y asesorarles en aquellos aspectos personales en los que tengan conflictos.



Martes: 17:00 a 20:00
Jueves: 10:00 a 14:00



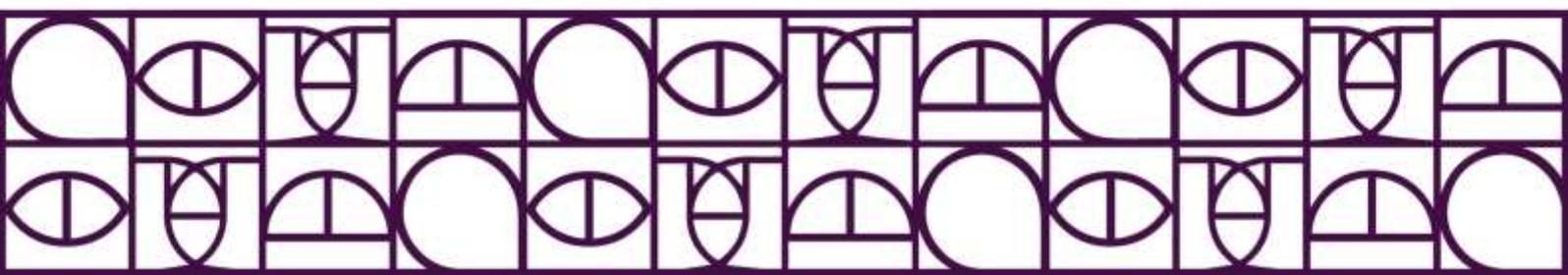
91 879 74 00



psicosocialcidaj@ayto-alcaladehenares.es



Ayuntamiento Alcalá de Henares



7) Asesoría psicológica – Ayto. de Alcobendas

La asesoría psicológica es un servicio gratuito. Su labor es de tipo preventivo, por lo que no tratará problemas previamente diagnosticados.

Es un servicio de escucha, información, orientación, prevención y asesoramiento dirigido a jóvenes de 14 a 25 años.



Lunes y jueves: de 16:00 a 20:00
Martes y miércoles: de 10:00 a 14:00
Viernes: de 9:00 a 13:00



649 65 28 44



psicologia@imagina.aytoalcobendas.org



Ayuntamiento de Alcobendas

8) Clínica universitaria de psicología – Universidad Complutense de Madrid

Está especializada en prevención y tratamiento psicológico. El precio de la terapia individual es de 48 euros la sesión.



Lunes a viernes de 9:00 a 21:00



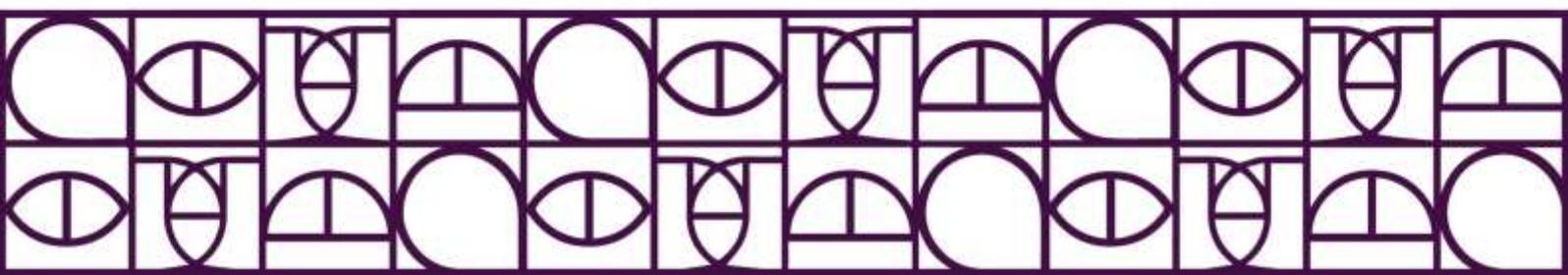
91 349 26 14



admoncupucm@gmail.com



Universidad Complutense de Madrid



9) Asesoría de bienestar integral para jóvenes – Ayto. de Alcorcón

Espacio seguro para resolver dudas sobre salud emocional y temas relacionados con la sexualidad.

Es confidencial y gratuita.



91 664 83 64



saludjoven@ayto-alcorcon.es



Ayuntamiento de Alcorcón

10) Dejóvenes – Asesoría psicológica y sexualidad – Ayto. de Leganés

Está destinado a jóvenes de 14 a 35 años, con asesorías gratuitas confidenciales siendo un servicio individualizado.



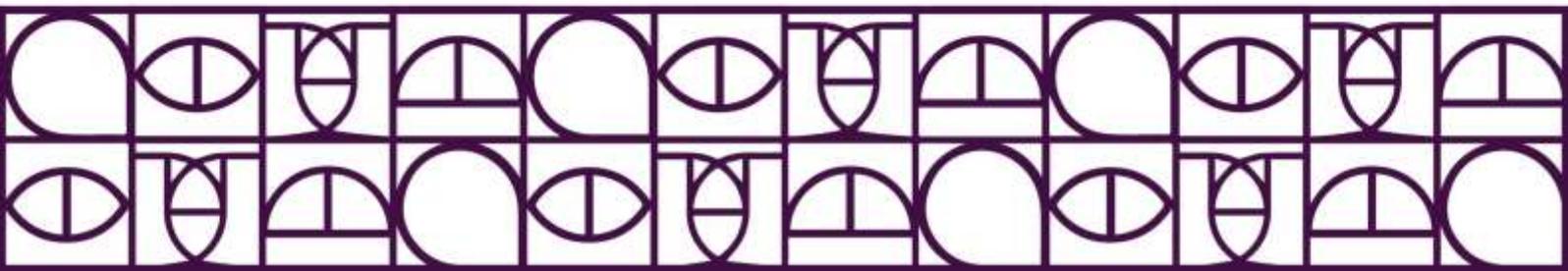
91 248 93 33 o 690 60 35 96



psicologia.dj@leganes.org
sexualidadenigualdad@leganes.org



Ayuntamiento de Leganés



11) Concejalía de Juventud – Ayto. de Torrejón de Ardoz.

Cuenta con una asesoría psicológica y afectivo sexual gratuita, para jóvenes de 13 a 35 años.

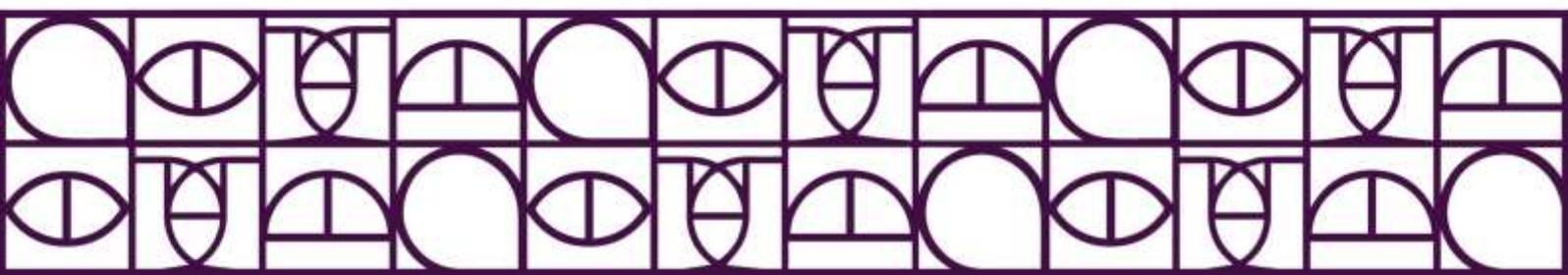


12) Amalgama social

Es una asociación sin ánimo de lucro que cuenta con una red de psicólogos sanitarios y trabajadores sociales. Su programa *psikevirtual* es de forma online, siendo un *call center* gratuito, que está gestionado por estudiantes de psicología y supervisado por psicólogos sanitarios.

Tiene servicios de atención en crisis (actuación de forma inmediata) → 91 290 71 77

Es gratuito siempre y cuando se acredite la situación de desempleo. En caso de no tenerlo se puede adecuar un precio social (por debajo del mínimo).



13) Fundación Instituto Centta

Este instituto cuenta con terapia de tipo privada, pero también con plazas subvencionadas (40 plazas). Para poder acceder a las plazas, hay que pasar una valoración inicial, donde se cumplan los requisitos clínicos (que valorará un psicólogo) y los requisitos económicos y sociales.

Para más información podéis contactar o ver su página web en el apartado de fundación.



91 129 40 02



info@centta.es



Nuevos Ministerios

14) Psicología sin fronteras

Es una asociación sin ánimo de lucro que brinda orientación psicológica a bajo coste para personas con recursos insuficientes, tanto económicos como aquellos a los que la sanidad pública no les brinda el tratamiento adecuado.



91 233 58 51 // 629 79 08 84 // 658 71 26 46
644 72 05 67



psfbajocoste@psicologossinfronteras.net

15) Asociación nacional de psicólogos en acción

La atención psicológica que ofertan es a precios ajustados, individualizados para la situación económica de la persona priorizando a aquellas personas con ingresos medios o bajos. Se ofrecen charlas y talleres gratuitos.



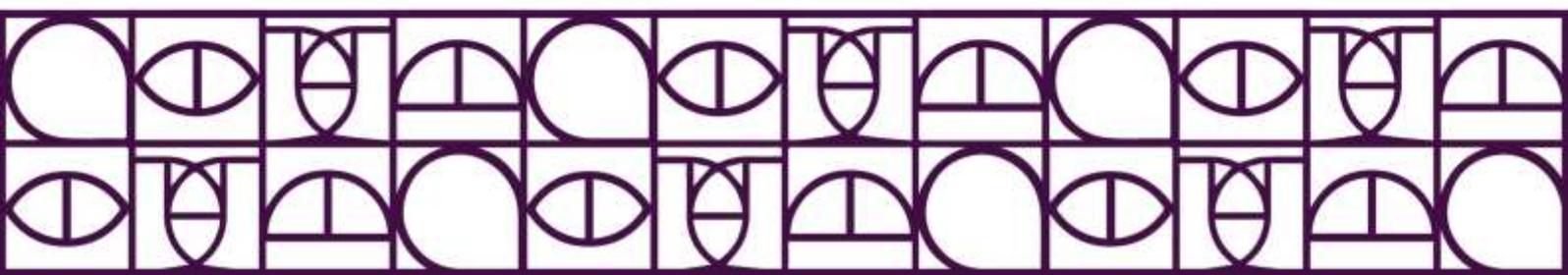
91 826 17 84 o 627 98 31 23



psicologosenaccion.org



Alcorcón



16) Servicio telemático de apoyo psicológico a estudiantes de medicina.

Dirigido a todos y todas las estudiantes de medicina de cualquier facultad de Medicina del territorio español, que manifiesten síntomas de ansiedad, apatía, irritabilidad, desbordamiento, sufrimiento psicosocial, problemas adaptativos o cualquier otra sintomatología debido a su actividad formativa.



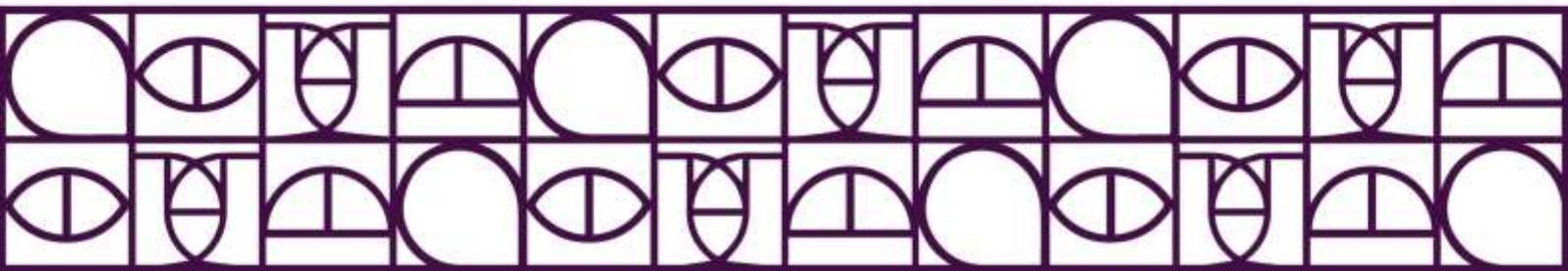
91 431 77 80 o 669 43 89 03



fundacion@fpsomc.es

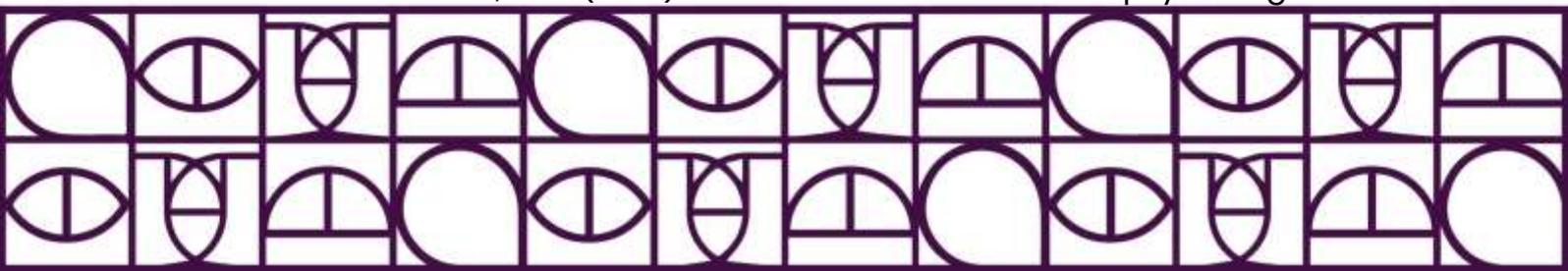


Madrid Centro

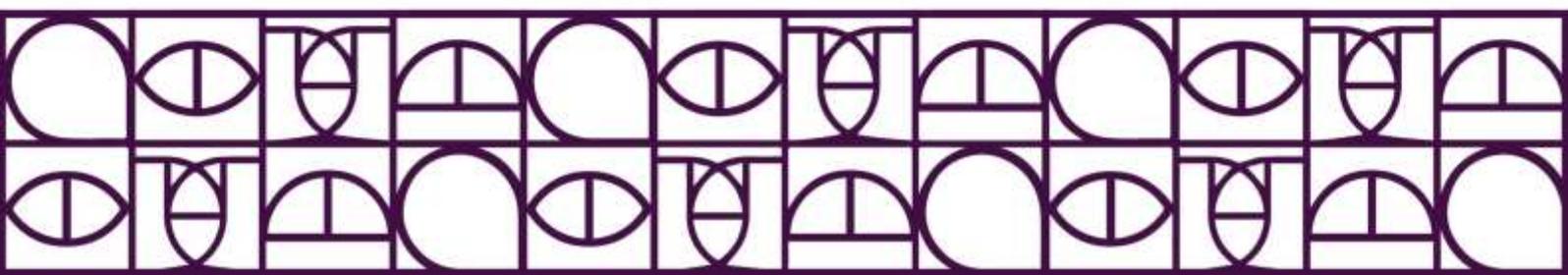


REFERENCIAS

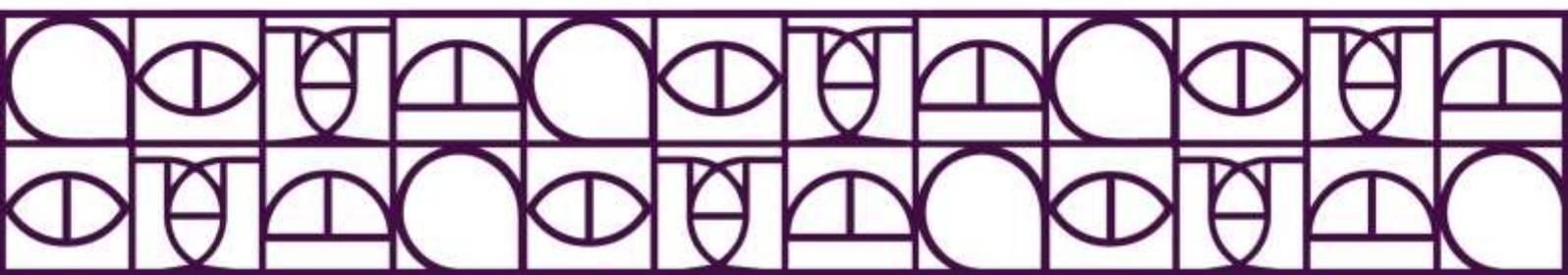
1. Organización Mundial de la salud (OMS) (2022). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
2. Ballester, L., Alayo, I., Vilagut, G., Almenara, J., Cebrià, A. I., Echeburúa, E., Gabilondo, A., Gili, M., Lagares, C., Piqueras, J. A., Roca, M., Soto-Sanz, V., Blasco, M. J., Castellví, P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Auerbach, R. P., Nock, M. K., Kessler, R. C. y Jordi, A. (2020). Mental disorders in Spanish university students: Prevalence, age-of-onset, severe role impairment and mental health treatment. *Journal of affective disorders*, 273, 604-613. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.04.050>
3. Martínez-Otero, V. (2014). Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la falta de educación. *ENSAYOS, Revista de la facultad de educación de Albacete*, 29(2), 63-78.
4. Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of affective disorders*, 173, 90-96.
5. Cuijpers, P., Cristea, I. A., Ebert, D. D., Koot, H. M., Auerbach, R. P., Bruffaerts, R., & Kessler, R. C. (2016). PSYCHOLOGICAL TREATMENT OF DEPRESSION IN COLLEGE STUDENTS: A METAANALYSIS. *Depression and anxiety*, 33(5), 400-414. <https://doi.org/10.1002/da.22461>
6. Eskin, M., Sun, J.M., Abuidhail, J., Yoshimasu, K., Kujan, O., Janghorbani, M., Flood, C., Carta, M. G., Tran, U.S., Mechri, A., Hamdan, M., Poyrazli, S., Aidoudi, K., Bakhsi, S., Harlak, H., Moro, M.F., Nawafleh, H., Philips, L., Shaheen, A., Taifour, S., Tsuno, K. & Voracek, M. (2016). Suicidal behavior and psychological



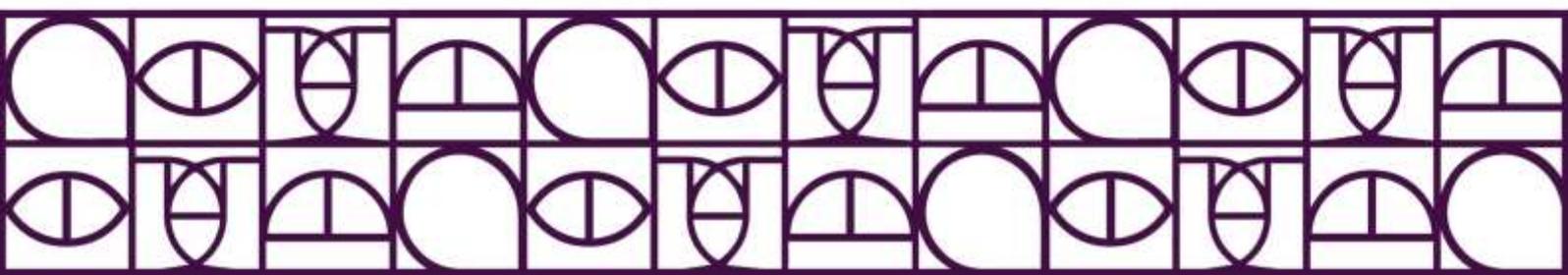
- distress in university students: a 12- nation study. Archives of Suicide Research, 20(3), 369-388. DOI: 10.1080/13811118.2015.1054055
7. Hart, B., Lusk, P., Hovermale, R., & Melnvk, B. (2018). Decreasing depression and anxiety in college youth using the creating opportunities for personal empowerment program (COPE). Journal Psychiatry Nurses Association, 25(2), 89-98. <https://doi.org/10.1177/1078390318779205>
 8. Mayer, F.B., Souza, I., Silveira, P.S., Itaquí, M.H., Navarro, A.R., Paes, E., Leal, B.A., Hoffman, I., Ramos, C., Lima, M.C., Almeida, R., Spinardi, M. & Tempiski, P (2016). Factors associated to depression and anxiety in medical students: a multicenter study. BMC, Medical Education, 16. DOI: 10.1186/s12909-016-0791-1
 9. Mofatthe, M. (2021). Risk factor associated with stress, anxiety, and depression among University undergraduate students. AIMS Public Health, 8(1), 36-65. Doi: 10.3934/publichealth.2021004
 10. Vinaccia, S. y Ortega, A. (2020). Variables asociadas a la ansiedad - depresión en estudiantes universitarios. Universitas Psychologica, 19, 1-13.
 11. García, B., Briongos, E., Leal, J., Lamata, F., González, N. A. y Campos, T. (2023). La situación de la salud mental en España. <https://www.consaludmental.org/publicaciones/Estudio-Situacion-Salud-Mental-2023-Movimiento-Asociativo.pdf>
 12. Toledano, S., Gutiérrez, G. y Mountain, I. (2023). Informe #Rayadas. La Salud Mental de la Población Joven en España. Fundación Manantial. <https://www.fundacionmanantial.org/informe-rayadas-la-salud-mental-de-la-poblacion-joven-en-espana/>



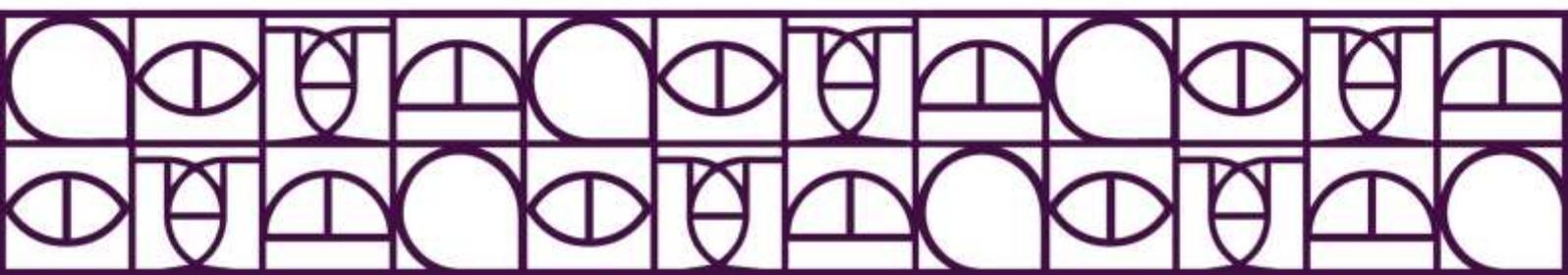
13. Ministerio de Universidades (2023). La salud mental en el estudiantado de las universidades españolas. https://www.universidades.gob.es/wp-content/uploads/2023/07/Diseno_Estudio-junio-2023-v4.pdf
14. Comunidad de Madrid (s.f). Bienestar emocional y salud. <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/bienestar-emocional-salud#:~:text=El%20bienestar%20emocional%20es%20una,pre,siones%20del%20d%C3%ADa%20a%20d%C3%ADa>
15. EpsibaPsicología (2019). Las emociones y su función. <https://epsibapsicologia.es/las-emociones-y-su-funcion/>
16. Palmero, F. (2008). Motivación y emoción. McGraw-Hill
17. Instituto superior de estudios psicológicos (ISEP) (2021). Relaciones interpersonales: una adecuada aplicación del círculo de responsabilidad. <https://www.isep.es/actualidad/relaciones-interpersonales-adecuada-aplicacion-circulo-responsabilidad/>
18. Médicos sin fronteras (2022). Salud mental. <https://www.msf.es/contexto/salud-mental>
19. Médicos sin fronteras. (s.f). ¿Cómo cuidas tu salud mental? Un libro de actividades para el bienestar
20. Navarro, A. (s.f) Descubre en qué pierdes tiempo y energía. <https://alejandranaavarro.com/descubre-en-que-pierdes-tiempo-y-energia/>
21. López, I. (2022). Qué es la ventana de Johari y como puede ayudarnos. <https://iratxelopezpsicologia.com/que-es-la-ventana-de-johari-y-como-puede-ayudarnos/>
22. Luft, J., y Ingham, H. (1955). The Johari Window: A Graphic Model of Interpersonal Awareness. Proceedings of the Western Training Laboratory in Group Development. University of California.



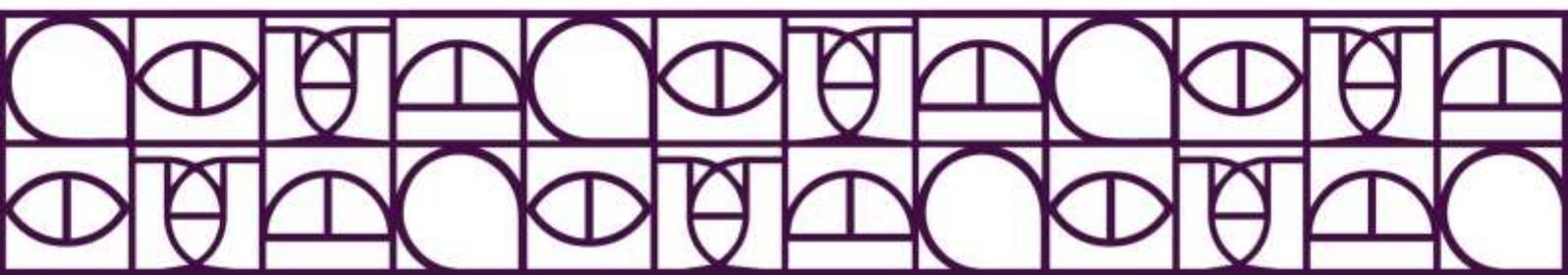
23. Pérez, A., Fonseca, E., Díez, A., Lucas, B., Ortuño, J., Pérez, J., De Vicente, P., Aritio, R., Enesco, C., Vicién, M., Sánchez, M., Roa, L., Luengo, C., Hijazo, E., Gómez, P., Gil, M., Gil, P., Gil, L., Garrido, R., Fernández, Díez, M.,... Achutegui, S. (2020). Guía de Promoción del bienestar emocional.
<https://investigacion.unirioja.es/documentos/5ecef0da2999522c368a48ad>
24. Benito, M.P., Simón, M.J., Sánchez, A., Matachana, M. (2017). Estrés y ansiedad. En: La promoción de la salud y apoyo psicológico al paciente. McGrawHill
25. American Psychiatric Association (APA) (2013). DSM5. Diagnostic and statistical manual of mental disorder (5th ed).
26. Organización Mundial de la salud (OMS)(2019). Clasificación estadística internacional de enfermedades y problemas de salud relacionados (11ª ed.)
27. Cigna (s.f). Guía para el bienestar emocional.
https://www.cignainternational.com/static/www-cignainternational-com/stress-care/spain/docs/Gu%C2%B0a_para_el_bienestar_emocional.pdf
28. Molero, E. (s.f). Recursos para psicólogos. Iceberg de la ansiedad, explorando las causas de tu ansiedad.
<https://www.evamolero.com/recursos-gratuitos/iceberg-de-la-ansiedad/>
29. Universidad de Almería (2020). Programa autoaplicado para el control de la ansiedad ante los exámenes. http://ies-ramongirardo.centros.castillalamancha.es/sites/ies-ramongirardo.centros.castillalamancha.es/files/documentos/programa_autoaplicado_para_controlar_la_ansiedad_ante_los_exámenes.pdf



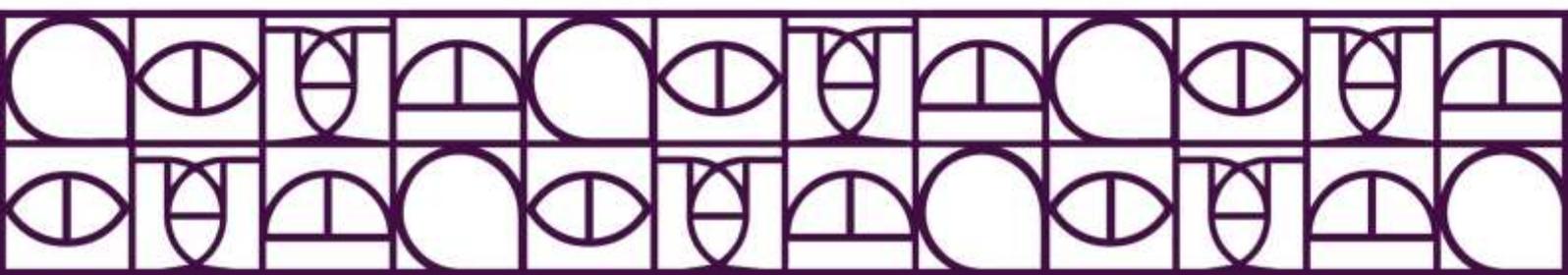
30. Barrell, A. (2021). Estrés vs ansiedad: cómo identificar la diferencia.
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/estres-y-ansiedad>
31. Olson, R. (2022). Señales de que tiene ansiedad de alto funcionamiento y que hacer al respecto.
<https://www.bannerhealth.com/es/healthcareblog/teach-me/signs-you-have-high-functioning-anxiety-and-what-to-do-about-it>
32. Polo, M.J. (s.f). Ansiedad altamente funcional: cuando trabajamos demasiado y bajo una presión constante
<https://nuevamentepsicologos.com/ansiedad-altamente-funcional/>
33. Seppi, F. (2022). Ansiedad altamente funcional: ¿realmente es funcional?
<https://habilidadesparaelcambio.com.ar/ansiedad-altamente-funcional-realmente-es-funcional/>
34. Campos, G. (2023). Kit de emergencia ante una crisis de ansiedad. <https://neopraxis.mx/kit-de-emergencia-ante-una-crisis-de-ansiedad/>
35. ARLSURA (s.f). Manual de acompañamiento emocional: primeros auxilios psicológicos (PAP).
https://www.arlsura.com/demos/salud-mental/files/manual_acompanamiento_emocional.pdf
36. Yagüe, L., Sánchez-Rodríguez, A., Mañas, I., Gómez Becerra, I., & Franco, C. (2016). *Reducción de los síntomas de ansiedad y sensibilidad a la ansiedad mediante la aplicación de un programa de meditación mindfulness.*
37. Hervás, G., Cebolla, A., & Soler, J. (2016). *Intervenciones psicológicas basadas en mindfulness y sus beneficios: estado actual de la cuestión.*



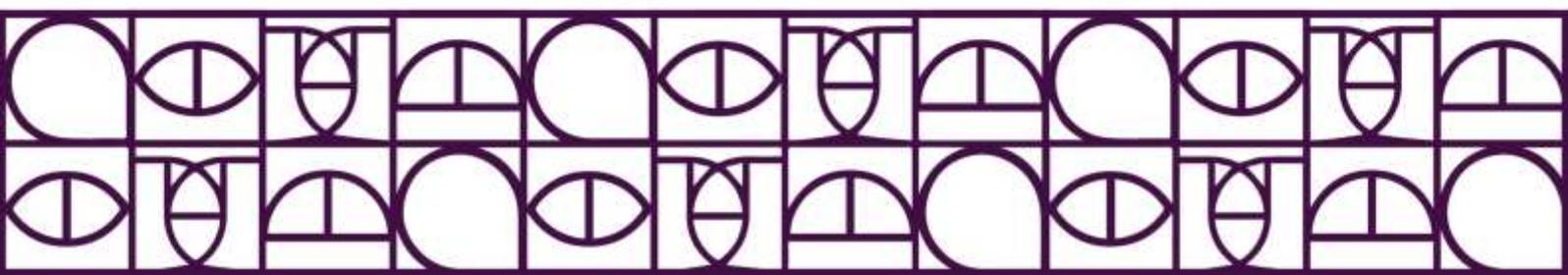
38. Rodríguez, R. (2021). La técnica de grounding para el tratamiento de la ansiedad. <https://www.psiquion.com/blog/ansiedad-grounding>
39. Mácula retina (2022). Como usar la respiración 4-7-8 para controlar la ansiedad. <https://www.macula-retina.es/como-usar-la-respiracion-4-7-8-para-controlar-la-ansiedad/#:~:text=La%20t%C3%A9cnica%20de%20respiraci%C3%B3n%204,7-8,para%20las%20personas%20a%20dormir>
40. Porras-Caballero, F.C., Rosales, K.P., Medellín, D.V. y Sánchez, D.F. (2020). Aplicación de técnicas de relajación en pacientes preoperatorios, hospitalizados y sus cuidadores. *Revista dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 15. <https://www.scielo.org.mx/pdf/dilemas/v8nspe5/2007-7890-dilemas-8-spe5-00015.pdf>
41. García-Herrera, J.M y Noguerras, E.V. (Eds) (2013). Guía de autoayuda para la depresión y los trastornos de ansiedad. <https://consaludmental.org/publicaciones/Guiasautoayuda-depresionansiedad.pdf>
42. Killburn, E. & Whitlock, J.L. (2009). *Distraction techniques and alternative coping strategies. The Practical Matters Series, Cornell Research Program on Self-Injury and Recovery. Cornell University. Ithaca, NY.* <https://www.selfinjury.bctr.cornell.edu/perch/resources/distraction-techniques-spanish-2.pdf>
43. Asana (2024). ¿Qué es un árbol de decisiones? Un análisis de 5 pasos para tomar mejores decisiones. <https://asana.com/es/resources/decision-tree-analysis>
44. National Institute of mental health (2024a). ¡Estoy tan estresado! Hoja informativa. <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/estoy-tan-estresado>



45. MayoClinic (2023). Síntomas de estrés: consecuencias en tu cuerpo y en tu conducta. <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987>
46. Asana (2024). La matriz de Eisenhower: como priorizar tu lista de tareas pendientes. <https://asana.com/es/resources/eisenhower-matrix>
47. Kubadili (s.f). La matriz de Eisenhower. <https://rutasparafortalecer.org/wp-content/uploads/2023/08/matriz-de-eisenhower.pdf>
48. Herrera, L., Mohand, L. y Cepero, S (2016). Cansancio mental en estudiantes universitarios. *DEDICA. Revista de educación y humanidades*, 9, 173-191. <http://hdl.handle.net/10481/41828>
49. Wardlejgh, C. (s.f). Fatiga mental: qué es y cinco consejos para combatirla. <https://selecthealth.org/blog/2022/07/fatiga-mental>
50. National institute of mental health (2024b). Depresión. <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/depression-sp>
51. Gómez, D. (2019) El diario emocional: modelo en pdf y técnica para usarlo para ser más feliz. <https://www.somosinteligenciaemocional.com/el-diario-emocional/>
52. Terapify (2023). Diario de las emociones. ¿Qué es y para que sirve? <https://www.terapify.com/blog/diario-de-las-emociones/>
53. Cáceres, R.S., González, A.A., y Torres, A.G. (2024). Manual de autocuidado. <https://www.unicef.org/elsalvador/media/5036/file/Manual%20de%20Autocuidado.pdf>



54. National institute of mental health (2024c). El cuidado de su salud mental.
<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/espanol/el-cuidado-de-su-salud-mental/el-cuidado-de-su-salud-mental#:~:text=El%20autocuidado%20significa%20dedicar%20tiempo,aumentar%20su%20nivel%20de%20energ%C3%ADa>
55. CIGNA (2023). Manejo del estrés: ejercicios de respiración para relajación. <https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/temas-de-salud/manejo-del-estrus-uz2255#:~:text=Coloque%20una%20mano%20sobre%20el,fruncidos%20como%20si%20estuviese%20silbando>
56. Álvarez, S., Sáenz, I. y Zamora, M.J (s.f). Manual de implementación de primeros auxilios psicológicos (PAPs) dirigido a población migrante solicitante de refugio y refugiada. <https://www.cop.es/uploads/PDF/MANUAL-PRIMEROS-AUXILIOS-PSICOLOGICOS-POBLACION-MIGRANTE.pdf>
57. Cerdón, P., Fernández, R., Muñoz, S. y de León, A.L. (2020). Manual de primeros auxilios psicológicos. Adaptado a contexto de pandemia COVID 19 y aplicación remota. <https://pavlov.psyciencia.com/2020/07/manual-pap.pdf>
58. Cortes, P., y Figueroa, R (2011). Manual ABCDE para la aplicación de primeros auxilios psicológicos en crisis individuales y colectivas. https://www.preventionweb.net/files/59897_auxiliar.pdf
59. Osorio, A. (2017). Primeros auxilios psicológicos. *Integración académica en psicología*, 5(15). <https://integracion-academica.org/attachments/article/173/01%20Primeros%20Auxilios%20Psicologicos%20-%20AOsorio.pdf>
60. Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) (2022). Guía de primeros auxilios psicológicos (PAP) a



personas en situación de movilidad humana.

https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/2023-01/Guia%20de%20Primeros%20Auxilios%20Psicol%C3%B3gicos_Integra.pdf

