





CONTENIDO

* Salud y estudios 4
* Salud física 4
* Salud mental 6
* Salud sexual ………9
* Recomendaciones para una vida saludable 9
* Apoyos que te brinda la UAA………………………………………………..11
* Para trabajar con lo visto en sesión .………….12



SALUD Y ESTUDIOS

# Descripción

En esta sesión se analizan las situaciones que nos llevan a carecer de una buena salud, y como es que esto afecta en nuestros estudios.

En el cuadernillo encontrarás temas como la salud física, salud mental, vista desde los episodios para un buen desarrollo de calidad de vida, y salud sexual como la acción para llevar a cabo una concientización y actuar con responsabilidad.

La segunda parte habla sobre las recomendaciones para una vida saludable en tanto los aspectos más importantes para desarrollar un bienestar

y que permitan cuidar el estado físico, social y emocional de alumno para desarrollarse satisfactoriamente en su trayecto académico.



SALUD FÍSICA

Existen numerosas enfermedades que afectan al aprendizaje: con frecuencia se desconocen si las causas son adquiridas o hereditarias y regularmente se asocian varios síntomas, que éstos son los que realmente afectan el desarrollo y calidad de vida.

Los jóvenes entre 12 y 30 años corren pocos riesgos de padecer una enfermedad crónica o una enfermedad por desgaste natural, es decir las enfermedades son escasas en este rango de edad. Sin embargo, esto no significa que tu salud no pueda estar en riesgo, ya que existen otras enfermedades como son las de transmisión sexual, adicciones, relacionados con alimentación, que pueden generar alteraciones importantes que perturben tu desempeño físico, emocional o sexual y es ahí donde se debe proteger para que no afecte las labores diarias que desempeñas, así como tus estudios.

# Trastornos Alimenticios

Los trastornos más conocidos son la anorexia y bulimia, pero existen muchos más problemas alimenticios que afectan el desarrollo tanto físico y psicológico, y como consecuencia la calidad de vida. Se considera que jóvenes son los que más declines tienen hacia una mala alimentación, derivado de la vida tan acelerada que llevan y el carecer de tiempo para organizar con sus estudios. Por lo tanto, son los que recurren al consumo excesivo de alimentos poco nutritivos, “alimentos chatarra” (pan, golosinas saladas, dulces, papas, alcohol y el alimento chatarra más consumido es el refresco). Regularmente encontramos a estudiantes que han pasado horas sin probar un alimento, o que se pasan una, dos o incluso tres comidas al día. El sistema nervioso funciona gracias a la glucosa que se encuentra en las frutas, si no se alimenta al sistema nervioso, difícilmente funcionará de manera óptima y el aprendizaje estará muy lejos de darse de manera sencilla, por ello es importante no brincarse ninguna comida.

Hay quienes en el afán de alimentarse, “comen algo rápido” recurriendo a las golosinas y frituras, que lo único que aportan a su cuerpo son calorías, dando paso rápido a la obesidad, pero no aportarán la energía suficiente para trabajar, está la otra parte de la población que requiere energía para terminar esa tarea escolar, por lo que su recurso es una coca cola y un chocolate, obteniendo una alta concentración de azucares convertidos en grandes cantidades de energía, es tan extremo este punto que no posibilitará concentración y más tarde su efecto habrá ido al otro extremo, sintiendo tanta fatiga que tampoco terminará su trabajo.

# Enfermedades estomacales.

El estómago es el más afectado en jóvenes de 12 a 30 años, regularmente son efectos de una mala alimentación, tensión, ansiedad, estrés, incluso depresión, la colitis nerviosa se ve con frecuencia en estos jóvenes, y se caracteriza por dolores abdominales, estreñimiento y diarrea.

Este tipo de enfermedades afecta directamente en los estudiantes, puesto que principalmente deriva de trastornos psicológicos, la somatización como el dolor y sus efectos hace que no se preste atención a la tarea académica, si tienes algún pequeño inconveniente con tu estomago que se presenta cada vez de manera más frecuente, presta atención para que hagas una intervención oportuna ya sea cambiando tus hábitos alimenticios o con técnicas de relajación.

**Vida Sedentaria**

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OSM), advierte que el 81% de la población juvenil hacen muy poco ejercicio. Los beneficios de la ejercitación son sumamente importantes.

Desde la mejora de la condición y aspectos físicos hasta la interacción social, también influye positivamente en el aspecto psicológico. Al aire libre o bajo techo, jugando o practicando profesionalmente, y con una mayor o menor duración, los especialistas recomiendan incorporar este hábito saludable desde la niñez, de manera que se vuelva algo natural y cotidiano, y mejore la calidad de vida de los futuros adultos.



SALUD MENTAL

Según la Federación Mundial para la Salud Mental, la salud mental tiene que ver con: Cómo nos sentimos con nosotros mismos, cómo nos sentimos con los demás y en qué forma respondemos a las demandas de la vida.

Lo frecuente y lo que más afecta en cuanto al bienestar mental en jóvenes universitarios, podemos ver en primer lugar el estrés, la falta de sueño y el descanso deficiente. Estos factores no sólo pueden inducir directamente en efectos psicológicos y fisiológicos que alteran la salud, sino que también puede influir sobre la salud de modo indirecto, a través de conductas no saludables.

# Alteraciones del sueño

Los estudiantes por las diversas labores que se les demanda en su día a día, están dispuestos a sacrificar sus horas de sueño, sin embargo, se debe ser consciente que además de relajar el cuerpo, se regeneran células las cuales hacen que el sistema neurológico e inmunológico se renueven, es decir se encargan de generar la energía suficiente para trabajar física y mentalmente.

Las alteraciones de sueño traen una serie de consecuencias en la vida del individuo, tales como los síntomas de irritabilidad, falta de energía, depresión, pérdida de memoria, confusión, etc. Por otro lado, las personas con insomnio suelen reportar un mayor número de problemas múltiples persistentes y recurrentes de salud general. En este sentido, los trastornos del sueño constituyen un importante factor de riesgo para el desarrollo de otros problemas psicológicos, médicos o sociales, tales como deterioro funcional, alteraciones del estado de ánimo o problemas cardiovasculares. Si bien es cierto existen tratamientos psicológicos para estas alteraciones, es necesario que, por voluntad, practiques ejercicio y comas sanamente.

# Estrés

Diversos estudios demuestran que los estudiantes universitarios son los que viven con altos niveles de estrés, debido a las situaciones constantes con las que se enfrentan: responsabilidades, obligaciones, problemas y conflictos. Cuando las personas se estresan, sus órganos se tensan (cerebro, nervios, corazón, estómago y músculos) y les cuesta trabajo funcionar, el estrés prepara al cuerpo para defenderlo ante algún peligro y provoca tensión muscular.

Cuando el cuerpo está relajado se activa el sistema nervioso parasimpático es el que se encarga de tranquilizar el organismo.

Todos presentamos en algún momento estrés, pero cada persona lo manifiesta de manera diferente, en (Angulo, 2010) se muestra una serie de señales que indican si una persona está pasando por un episodio de estrés intenso, lo cual se puede observar a través de las siguientes señales:

# Señales físicas

* + Enfermedades frecuentes, contracturas musculares
  + Náuseas, dolor de cabeza, problemas digestivos
  + Cambios notorios de peso y de apetito
  + Cansancio sin causa
  + No poder dormir

# Señales emocionales

* + Apatía e indiferencia
  + Poca concentración
  + Negar problemas
  + Sentimientos que surgen y desaparecen súbitamente

• Pensamientos obsesivos

# Señales en el comportamiento

• Evasión del trabajo, las personas y responsabilidades

• Aumento en el consumo de fármacos, alcohol o tabaco

• Faltas de puntualidad y descuido en el vestir

• Dificultad de emprender nuevos retos.

**Problemas de salud que afectan a los estudiantes de hoy**

* **Depresión:** La depresión entre los estudiantes universitarios muestra muchas caras y es la razón principal por la cual los estudiantes abandonan la escuela, además de un problema que se convierte en una puerta de entrada a otros problemas y síntomas, y que en las situaciones más graves conduce hasta el suicidio.

La depresión es una enfermedad común, pero grave, que te hace sentirte desanimado e indefenso, y que interfiere de lleno en tu vida, separándote del mundo y haciendo difícil trabajar, estudiar, dormir y comer. Las enfermedades depresivas son trastornos probablemente causados por una combinación de factores genéticos, biológicos, psicológicos y ambientales.

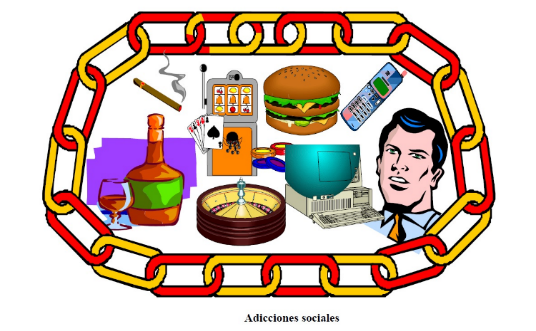
* **Ansiedad:** De forma moderada, el estrés y la ansiedad forman parte de la vida de la mayoría de las personas y el hecho de experimentar estos sentimientos no significa que se afronte un trastorno de ansiedad. Los trastornos de ansiedad ocurren cuando la ansiedad interfiere en tu vida diaria, deteniendo tu capacidad de funcionar y causando una cantidad inmensa de estrés y sentimientos de miedo.
* **Ideas suicidas:** Los pensamientos suicidas pueden tener distintas causas. Con mayor frecuencia, los pensamientos suicidas pueden ser el resultado de sentimientos que no puedes afrontar cuando se presenta una situación abrumadora en tu vida. Si crees que no hay esperanzas en el futuro, puede que pienses, equivocadamente, que el suicidio es una solución. Es posible que experimentes una especie de estrechez de criterio donde, en medio de una crisis, sientas que el suicidio es la única salida.

Si tú estás pasando por una situación difícil o conoces a alguien que esté teniendo sentimientos suicidas, aprende a identificar los signos de advertencia del suicidio y a comunicarte para buscar ayuda y tratamiento profesional de inmediato. Puedes salvar una vida; la tuya o la del otro.

* **Trastornos de alimentación:** Millones de estudiantes universitarios, tanto mujeres como hombres, desarrollan trastornos alimentarios durante sus estudios, y una gran mayoría no busca ayuda o no se da cuenta del alcance de sus problemas. Los trastornos alimenticios son comportamientos extremos que giran en torno a los problemas con los alimentos y nuestro peso. Las personas de 12 a 25 años representan el 95% de las personas con trastornos alimentarios, según la National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders (ANAD).

Entre los trastornos alimentarios comunes están la anorexia, caracterizada por una obsesión por la delgadez y el temor a ganar peso; la bulimia, caracterizada por episodios recurrentes de comer compulsivamente para luego compensarlo con vómitos provocados, ayuno o exceso de ejercicio; o el síndrome del atracón (BED). Si el cerebro necesita estar activo, se requiere entonces alimentarlo con comida nutritiva, como lo son frutas y verduras principalmente, para fortalecer la alimentación se debe completar el plato fuerte con otros grupos de alimentos.

* **Adicciones:** El consumo de alcohol y drogas es una práctica común entre los jóvenes, pero para algunos estudiantes lo que comienza como una costumbre social puede convertirse en una adicción en toda regla.

De hecho, aunque muchos estudiantes no desarrollen una adicción, sí sentirán los efectos secundarios del uso prolongado de estas sustancias. Aquellos que sí se vuelven dependientes del alcohol o las drogas podrían mostrar algunos signos de alerta como un discurso torpe o una falta de coordinación; miedo, ansiedad o paranoia sin razón aparente; necesidad repentina de dinero o crisis financieras; deterioro de la apariencia física, como pérdidas o ganancias bruscas de peso, y cambio en los hábitos de aseo personal; o cambios repentinos en sus círculos de amigos, actividades o pasatiempos.



SALUD SEXUAL

Salud sexual: “es el desarrollo de la vida y de las relaciones personales y no meramente el asesoramiento en materia de reproducción y enfermedades de transmisión sexual”. Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA).

Entonces, las reflexiones se ofrecen en ese camino, la etapa en la que se desarrolla más la salud sexual son jóvenes que regularmente se encuentran cursando sus estudios universitarios, si bien es cierto, como se comenta en el primer párrafo de este apartado, la salud sexual es importante para el desarrollo de vida y relaciones personales, sin embargo no se deberá de descuidar, ya que ese desarrollo para vida parte de una autorrealización, la mayoría de los jóvenes elaboran un plan de vida, en el que antes que ser padres desean ser profesionistas y tener un buen trabajo.

Ahora en esta etapa de tu vida, ¿te imaginas tener un hijo, agregar más responsabilidades de las que ya tienes a tus estudios?, o contraer una enfermedad de transmisión sexual, tal vez esto no lo consideras tan malo, es por ello por lo que se invita a concientizar, ¿cómo benefician las relaciones sexuales el desempeño académico, pero también qué tanto afectará? Tú como hombre tendrás el tiempo suficiente para dedicarle espacio a tu hijo, o no es tu responsabilidad, tu como mujer, dejarás de asistir a exámenes, entregar tareas o incluso dejar la universidad, ahora dejarán todo lo que llevan ganado en sus estudios por alguna enfermedad, sus consecuencias, atenciones y alteraciones.

Realmente la salud sexual es una responsabilidad compartida de la pareja, que no afecta únicamente en los embarazos no deseados, sino en enfermedades de transmisión sexual, que pueden llegar a ser físicas y llevar a cuesta bajo tu plenitud de vida y desarrollo académico.



RECOMENDACIONES PARA UNA VIDA SALUDABLE

# ¿Sabías que?



“Reír libera sentimientos de tensión, miedo, ira, ansiedad y culpa, pero también la risa es un poderoso antídoto contra el estrés, el dolor y conflicto.”

Requieres principalmente cuatro aspectos importantes: alimentarse sanamente, hacer ejercicio, dormir bien o descansar, meditar o relajarse.

# Aliméntate sanamente.

Una buena alimentación mejora y mantiene nuestra salud

• Nos proporciona defensas contra la enfermedad.

• Contribuye a evitar enfermedades del corazón.

• Mejora el rendimiento intelectual.

• Mejora el aspecto físico.

En el desayuno y la merienda toma productos lácteos, fruta y cereales, mientras que en la comida y la cena contendrían un primer plato de verdura o pasta o arroz o legumbres y un segundo plato de carne o pescado y una pieza de fruta, sustituyendo dos días a la semana el plato de carne o pescado por huevos.

Sigue los siguientes consejos

* Consume todos los días verduras, hortalizas, cereales, pan y patatas.
* Toma fruta fresca como postre todos los días (una de ellas un cítrico, naranja, pomelo, mandarina, limón).
* Las legumbres, al menos 2 veces a la semana.
* Toma aceite de oliva como principal grasa de la dieta, tanto para cocinar como aderezo
* Come pescado 4 o 5 veces a la semana.
* Escoge la carne magra (sin mucha grasa) y tomarla 2 o 3 veces a la semana.
* No abuses de la sal ni de los alimentos salados. Usa el ajo, la cebolla, el vinagre, el limón o las hierbas aromáticas para condimentar como alternativa a la sal.
* Bebe al día unos dos litros de agua. ¡El agua no engorda!
* Modera el consumo de dulces, pan, y de comida rápida.
* Evita las bebidas alcohólicas.

# Descanso

Coincidirás con las investigaciones que el descanso, pensado en forma integral, repara tanto las fuerzas físicas, así como prepara al cuerpo para la actividad intelectual y emocional. Deberás de dormir entre 6 a 8 horas diarias, para que tu cuerpo recupere energía suficiente para el trabajo intelectual que se te demanda.

# Ejercicio Físico

Una máquina que no se utiliza o que se utiliza poco se oxida. Tu salud depende del ejercicio que hagas hoy.

Como antes apuntábamos, la práctica de la actividad física, de forma regular, además, de hacernos disfrutar nos reporta una serie de beneficios para nuestra salud que se manifiestan tanto a nivel físico, psicológico y social:

# Nivel físico:

• Te ayuda a controlar tu peso, es más, junto con una apropiada alimentación te previene la obesidad.

• Te ayuda a prevenir las enfermedades del corazón y la hipertensión.

• Contribuye a controlar el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas

• Te ayuda a prevenir enfermedades en la edad adulta tales como la diabetes, osteoporosis (perdida de hueso), problemas de espalda (lumbago), etc.

# Nivel psicológico:

• Incrementa tu autoestima y energía vital, mejorando el humor y mejorando tu calidad y duración del sueño.

• Te ayuda a disminuir el estrés y combatir la ansiedad.

• Mejora tu rendimiento intelectual.

El ejercicio físico y el deporte te proporcionarán un efecto inmediato, la sensación subjetiva de bienestar, que con el tiempo se convierte en mejoría del estado de salud y condición física. Si no te gusta ir al gimnasio, sal a caminar, con amigas, amigos, o con algún familiar.

# Manejo de estrés

1. Busca ayuda: cuando te sientas estresado (a) busca ayuda; acude con las personas que te quieren y les importa que estés bien. Habla con un adulto en quien confíes, como por ejemplo tus padres u otro familiar; no te olvides de tus amigos, puede ser que ellos estén preocupados por lo mismo que tú.
2. Sé positivo: el estrés casi siempre es temporal, y suele desaparecer cuando reconoces el problema y comienzas a tomar medidas para resolver lo que te preocupa.
3. Ríete mucho: ésta es una de las mejores formas de aliviar el estrés; reúnete con amigos alegres y chistosos. Deja escapar tu tensión, relájate y disfruta del momento. Si te encuentras solo, busca una lectura que te permita reír o ve películas cómicas. La risa estimula el corazón y el corazón a todo el cuerpo.
4. Haz ejercicio: practica algún deporte; siempre es bueno que descargues tus energías en alguna actividad física; incluso una caminata breve puede mejorar tu estado de ánimo y reducir el estrés. Si no quieres hacer ejercicio, invéntate una actividad manual, eso te ayuda a relajarte cuando tienes mucha presión.
5. Aliméntate y duerme bien: comer saludablemente te da energía para manejar el estrés. No hacer las tres comidas o preferir alimentos no saludables puede provocar cansancio, enfermedades o debilidad. También es importante dormir lo suficiente, por lo menos ocho horas. Comer demasiado o muy poco, o dormir demasiado o muy poco, puede empeorar el estrés.
6. Pon límites: aprender a decir NO a ciertas tareas puede ayudarte a ser más productivos y exitoso en aquellas que sí elegiste realizar. No te comprometas a llevar a cabo cosas que no puedes o que no quieres hacer.
7. Busca algo que te guste hacer: escuchar música, ir de compras, jugar con tecnología, o platicar con tus amigos pueden ayudar a distraer tus pensamientos de lo que te preocupa o causa estrés.
8. Relájate: la relajación te hace sentir tranquilo. Puedes descubrir que un pasatiempo o ciertos ejercicios son relajantes. Háblales a tus músculos y relájalos.
9. Dialoga amablemente contigo mismo: Di cosas que te relajen y te animen a enfrentar tus preocupaciones; por ejemplo: “creo que podré salir de ésta, otras veces ya lo he conseguido”.

**Apoyos que te brinda la UAA**

* Apoyo de tutores longitudinales asignados por tu Centro Académico.
* Apoyos del Departamento de Orientación Educativa:
* Sesiones de orientación educativa.
* Programa Institucional de Tutoría (PIT): asesorías y tutores pares.
* Asesorías educativas y psicológicas
* Atenciones psicológicas brindadas por el (Centro de Ciencias Sociales y Humanidades).
* Departamento de Formación Integral: Programas Institucionales de Apoyo.
* Universidad Saludable (Centro de Ciencias de la Salud).





PARA TRABAJAR CON LO VISTO EN LA SESIÓN

Los siguientes ejercicios son de fácil aplicación te ayudarán a manejar mejor las tensiones de la vida cotidiana y estar más abierto al aprendizaje.

# Actividad 1: Reconocer lo que te estresa.

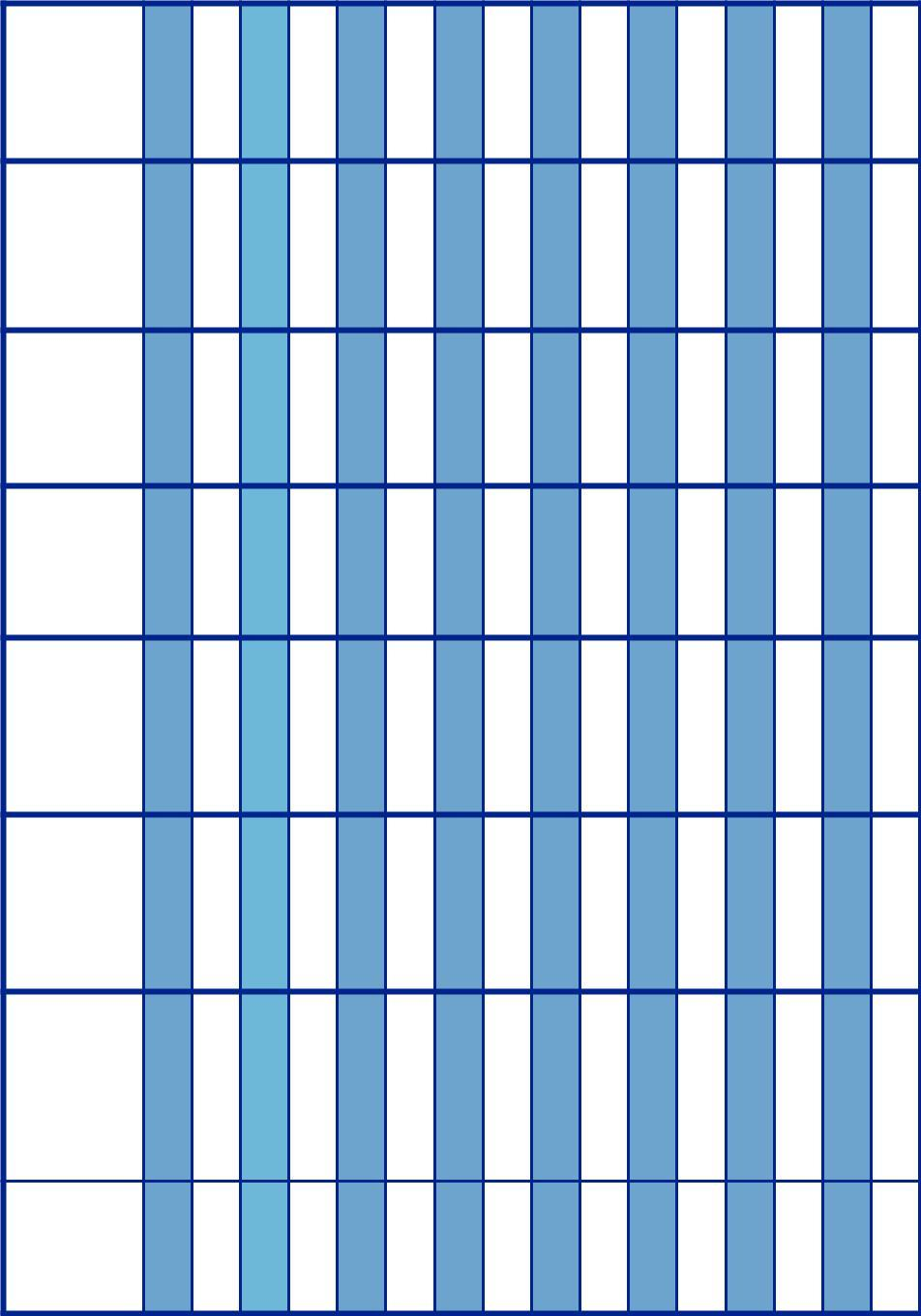
Instrucciones: Elabora una lista de las actividades que haces regularmente, clasifícalas del 1 al 5 el 1 para las que te estresen menos y 5 para las que te estresan más.

|  |  |
| --- | --- |
| ***ACTIVIDAD*** | ***NIVEL DE ESTRÉS*** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

***DOMINGO***

# Actividad 2. Ajuste de horarios

Instrucciones: Elabora un horario semanal, deberás incluir dentro de las actividades, el descanso, ejercicio, el tiempo para cada comida, incluso puedes agregar tiempo para visitar a tus amigos y hobbies, para dormir, así como para estudiar. Es una columna por hora considerando 6 horas mínimo de sueño.



# Actividad 3. Tiempo de relajarse

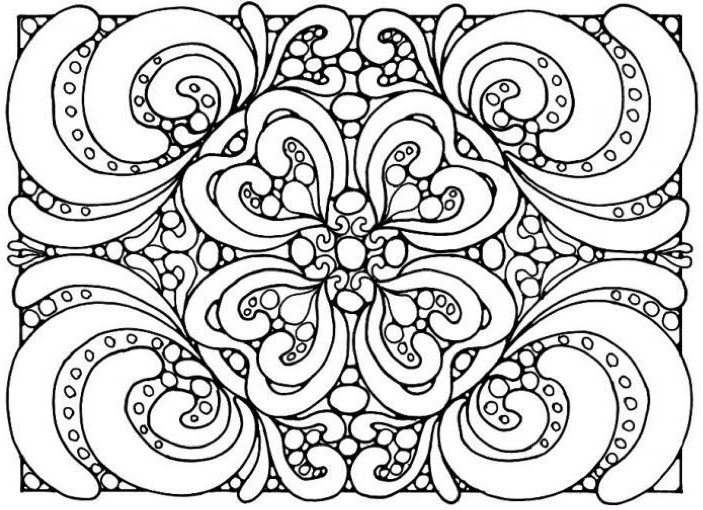
Instrucciones. Comienza acostándote en una superficie plana o sentado.

Inhala y tensa fuertemente cada grupo de músculos como observas en la siguiente tabla, durante 4 o 10 segundos.

Exhala y relaja rápidamente (no gradualmente). Esto lo puedes hacer a cualquier hora del día incluso en algún trayecto.

|  |  |
| --- | --- |
| **Grupo de** | **¿Qué se debe hacer** |
| **músculos** |
| Pies | Apriételos fuertemente, apriete los dedos y las plantas de los |
| pies. |
| Panterillas | Apunte con los dedos de los pies hacia la cara. Luego, apunte |
| hacia el piso al mismo tiempo los dos (verifique que el área de |
| la cintura hacia abajo no esté tensa). |
| Muslos | Apriétalos fuertemente. |
| Caderas y glúteos | Contraiga los glúteos fuertemente. |
| Abdomen | Meter la panza con fuerza (revísese el pecho y el estómago |
| para detectar la tensión) |
| Espalda | Arqueé la espalda hacia arriba, separándola del piso o de la |
| silla. |
| Pecho | Respire hondo para abrir el pecho y mantenga la respiración |
| de 4 a 10 segundos. |
| Frente del cuello | Tóquese el pecho con la barbilla (trate de no crear tensión en |
| el cuello ni en la cabeza). |
| Nuca | Presione la nuca contra el piso o una silla, sin forzarlo |
| demasiado. |
| Alrededor de la | Apriete fuertemente los labios (verifique que la cara no esté |
| boca | tensa y sólo utilice los labios). |
| Mejillas y | Sonría lo más ampliamente que pueda. |
| mandíbulas |
| Alrededor de los | Cierre los ojos tanto como pueda (si usa lentes de contacto, |
| ojos y el puente |
| de la nariz | quíteselos antes de comenzar el ejercicio). |
| Frente | Frunza el ceño con fuerza. |
| Cuero cabelludo y | Apriete todos los músculos de la cabeza |
| cabeza |

# Actividad 4. Los colores

Instrucciones. Algunas personas se sienten relajadas coloreando, pintando, o dibujando, utiliza distintos colores para llevar a cabo la actividad y darle color a la siguiente imagen.

**Dinámica de la respiración**

# https://www.facebook.com/groups/1391960650953552/permalink/1526262714190011/

# BIBLIOGRAFÍA

* Angulo, B. G. (2010). Formación den Tiempos de Cambio Prácticas de desarrollo integral: ser, familia, empresa y sociedad. México D.: ECISA.
* Guadalupe, L. A. (2008). Psicología de la Salud: Una ciencia del bienestar y la felicidad. México, D.F: UNIFE.
* Habilidades para la Vida Guía práctica y sencilla para el Promotor Nueva Vida. Consultado 12 de octubre 2015
* [http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/nvhabilidades\_](http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/nvhabilidades_%20) guiapractica.pdf Portal de salud Catilla y León. Consultado 12 de octubre 2015 [http://www.](http://www/) saludcastillayleon.es/ciudadanos/es/salud-estilos-vida
* Estudio sobre la salud física, emocional y sexual de los jóvenes de los planteles del Instituto de Educación Media Superior del Distrito Federal. Consultado 14 de octubre 2015 http:// [www.educacion.df.gob.mx/oip/images/oip/articulo%2030/INFORME%20I](http://www.educacion.df.gob.mx/oip/images/oip/articulo%2030/INFORME%20I) pdf.

Pearson publica dos novedades universitarias para profesionales y estudiantes de Enfermería 11 julio, 2018En «Novedades Pearson»

# Elaborado por: M.E. Noemí Carrillo Duarte

# Actualizado por: MEF. Ana María Medina Ibarra

