



Universidad de Chile

CALIDAD DE VIDA Y **BIENESTAR** PARA UNIVERSITARIOS



GUÍA DE ORIENTACIÓN

Autora
MÓNICA OSORIO VARGAS
Psicóloga Centro de Aprendizaje Campus Sur
Editora
PAOLA GONZÁLEZ VALDERRAMA
Vicerrectoría de Asuntos Académicos



Universidad de Chile
Centro de Aprendizaje Campus Sur (CeACS)
ISBN: 978-956-19-1041-6

El año 2012 y en el marco del Proyecto “Profundización de la equidad educativa de la Universidad de Chile: foco en la calidad de vida y aprendizaje de los estudiantes, UCH 1199 y UCH 1299”, se instala el Centro de Aprendizaje de Campus Sur (CeACS), primero de su tipo en la Universidad de Chile ya que focaliza al estudiante como actor clave del proceso de enseñanza y aprendizaje.

El objetivo general del CeACS es entregar una respuesta integral y estratégica a las necesidades de aprendizaje de los estudiantes para potenciar el éxito académico a través del fortalecimiento de habilidades metacognitivas, de autorregulación y autoconocimiento personal, académico y profesional que le permitan desenvolverse autónoma y eficazmente a lo largo de la vida universitaria en un contexto de alta diversidad.

Su misión es fortalecer el desarrollo integral de la comunidad de aprendizaje de Campus Sur, a través de estrategias psicopedagógicas y psicológicas que fomenten la gestión de aprendizaje, el bienestar personal y el rendimiento académico.

Y su visión, es ser un referente en el ámbito de la orientación al estudiante para la educación superior en un entorno nacional e internacional a través del fortalecimiento y la innovación de metodologías de aprendizaje de los estudiantes, considerando sus talentos y potencialidades que le permitan desenvolverse y ser un aporte al desarrollo social en un contexto altamente globalizado.



El ingreso a la Universidad implica nuevas demandas y exigencias que nos llevan a realizar cambios importantes en nuestros hábitos y rutinas. Aprender a gestionar de forma eficiente nuestro tiempo y las actividades que realizamos nos permitirá mantener el equilibrio entre lo académico y lo personal, asegurando el bienestar físico, emocional e interpersonal.

Para aprender y rendir de forma óptima en la Universidad necesitamos estar bien física y mentalmente, y mantener buenas relaciones con quienes nos rodean. Practicar deporte, reunirse con amigos o dormir no son una pérdida de tiempo, sino una inversión en nuestro bienestar y calidad de vida.

“La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 2006)

2



BIENESTAR Y SALUD

Asegurar el bienestar de nuestro cuerpo supone realizar una serie de acciones destinadas al autocuidado y eventualmente intervenir cuando notamos que existe un desequilibrio en alguna de las áreas prioritarias.

Dormir bien, alimentarse de forma saludable y realizar actividad física de manera regular son los aspectos claves en la mantención de un estilo de vida saludable.

EVALÚA TU NIVEL DE BIENESTAR FÍSICO

El siguiente gráfico busca representar las tres áreas más importantes para el bienestar físico. Para evaluar tu nivel de satisfacción, asigna a cada una de ellas entre 0 y 4 puntos de acuerdo a los siguientes valores:

- ① Insatisfactorio ① Poco Satisfactorio ② Suficiente
③ Satisfactorio ④ Muy Satisfactorio

Considera en tu evaluación los siguientes aspectos:

- 1. Actividad física:** tiempo dedicado al deporte o actividad física, ya sea de forma regular o como pasatiempo.
- 2. Sueño reparador:** frecuencia con que dormimos bien y sentimos que nuestro sueño favorece el descanso.
- 3. Alimentación saludable:** frecuencia con que nos alimentamos de forma nutritiva y balanceada.

Cuando identifiques el valor que mejor representa tu nivel de satisfacción en cada área, marca dicho valor en la línea correspondiente del gráfico. Luego, une con una línea los tres puntos, lo que da como resultado una figura que mientras más similar a un círculo y más cercana a los bordes externos, más alto será el nivel de bienestar y de calidad de vida.

3



Indica tu nivel de satisfacción aquí:



Adaptado de (Puliti, 2004)

¿Qué área se encuentra más baja?
¿Qué puedes hacer para aumentar tu nivel de satisfacción?

Para ayudarte a responder esta última pregunta, analizaremos a continuación cada una de las tres áreas.



1 · SUEÑO REPARADOR

Aunque normalmente nuestro ciclo de sueño y vigilia funciona de manera regular, en los períodos de alta exigencia académica dormir bien puede llegar a transformarse en un problema, apareciendo diversas alteraciones, siendo las más frecuentes (Chokroverty, 2011).

▀ **Insomnio:** dificultad para conciliar el sueño o para mantener un sueño profundo y reparador. Sus manifestaciones, además de esas terribles horas de vigilia nocturna, incluyen un sueño liviano seguido de somnolencia y cansancio durante el día.

▀ **Hipersomnias:** constante somnolencia acompañada de una gran dificultad para mantener el estado de alerta durante el día, lo que no se relaciona con la presencia de insomnio en la noche.

▀ **Parasomnias:** son movimientos, emociones, percepciones o sueños que se producen durante las transiciones entre las fases del sueño y que generan gran malestar. Incluyen distintas manifestaciones, tales como despertar en estado de confusión, sonambulismo, parálisis del sueño, entre otras.

Mantener hábitos saludables nos ayuda a prevenir que aparezcan algunas de estas alteraciones en el sueño. Además, es importante que aprendamos a lidiar con el insomnio ocasional, ya que eventualmente éste se hará presente en algún momento.

¿Cómo estoy durmiendo?

Considerando cómo son habitualmente tus noches, responde:

- | | | |
|--|----|----|
| 1. Tengo dificultades para conciliar el sueño, tardando más de lo que quisiera en dormirme | SI | NO |
| 2. Al tratar de dormir tengo pensamientos que me impiden conciliar el sueño | SI | NO |
| 3. Despierto durante la noche y no puedo volver a dormirme | SI | NO |
| 4. Tengo un sueño inquieto: me muevo mucho, hago rechinar los dientes, tengo pesadillas o hablo dormido | SI | NO |
| 5. En la mañana, despierto más temprano de lo que quisiera | SI | NO |
| 6. Cuando suena el despertador por la mañana me cuesta mucho dejar de dormir | SI | NO |
| 7. Aunque he dormido toda la noche, al día siguiente me siento cansado | SI | NO |
| 8. Aunque ya me haya levantado me demoro en sentir que estoy realmente despierto, sobre todo durante la mañana | SI | NO |
| 9. Durante el día pienso o me preocupan los problemas que he tenido para dormir | SI | NO |
| 10. Durante el día hay momentos en que me da mucho sueño y quisiera dormir una siesta | SI | NO |

Adaptado de (Instituto del Sueño, 2016)

Si has contestado de forma afirmativa a cuatro o más de estas situaciones, es importante que apliques técnicas de higiene del sueño, como las que se presentan a continuación.

6

Erradica los malos hábitos

- **Siestas prolongadas:** dormir durante el día altera el ciclo del sueño y genera malestar posterior a la siesta. Sólo si es muy necesario podemos dormir no más allá de 40 minutos.
- **Usar celular, computador o ver televisión en la cama:** ya que nos activa dificultando el estado de relajación necesario para dormir. Por lo que debiéramos apagarlos al menos una hora antes de acostarnos.
- **Consumir estimulantes del SNC:** tales como café, bebidas cola, nicotina ya que al ser estimulantes evitan que nos relajemos para dormir, aumentando la actividad mental y fisiológica, además, los fumadores crónicos despiertan temprano por la falta de nicotina.
- **Consumir alcohol antes de dormir:** si bien el alcohol es un depresor del SNC, es decir que enlentece sus funciones, impide mantener un sueño profundo, por lo que dormimos de forma poco eficiente.
- **Comer demasiado:** aunque no podremos dormir si tenemos hambre, tampoco lo haremos si nuestro sistema digestivo se encuentra sobrecargado, por lo que es necesario comer de forma liviana antes acostarse, idealmente carbohidratos y productos lácteos, evitando proteínas y grasas.
- **Tomar demasiado líquido:** ya que esto nos despertará a media noche para ir al baño, interrumpiendo nuestro ciclo normal de sueño.
- **Prender la luz al levantarnos a media noche:** cuando tengamos que levantarnos durante la noche, por ejemplo, para ir al baño, no debemos prender luces brillantes ya que esto hará que sea difícil volver a dormirse.
- **Dormir con las mascotas:** ya que los movimientos que realizan pueden perjudicar la calidad de nuestro sueño.

Fuente: (Manrique, 2011) (Sierra, Jiménez-Navarro, & Marín-Ortiz, 2002)

7

Introduciendo nuevos y mejores hábitos:

- Mantener un horario regular para acostarse y levantarse incluyendo los fines de semana. Esto evita cambios de horarios constantes que dificultan por ejemplo levantarse temprano el día lunes.
- Dormir una cantidad de horas que nos ayude a estar alerta al día siguiente. Dormir muchas horas puede ser tan perjudicial como dormir poco llegando a generar malestar físico y cansancio.
- Practicar ejercicio por la mañana o la tarde (entre 20 a 30 minutos diarios) no cerca de la noche ni antes de acostarse.
- Desarrollar una rutina que anticipe al organismo a dormir. Esto puede incluir actividades como una ducha de agua caliente, escuchar música relajante, tomar un tazón de leche tibia, etc.
- Antes de acostarse usar luces tenues, al dormir mantener la oscuridad y al despertarse por la mañana utilizar luces brillantes, esto ayuda al organismo a reajustar el reloj biológico interno.
- Generando cambios en el lugar para dormir.
- El espacio que usamos para dormir debe ayudarnos a inducir un sueño reparador. Algunas características importantes son:

Las 6 características que debe tener un buen lugar para dormir:

- **Espacio silencioso** •
- **Temperatura agradable, en el ambiente y la cama** •
- **Luz tenue** •
- **Colchón y almohada cómoda** •
- **Ropa de cama liviana** •
- **Pocos o ningún aparato electrónico** •





¿Trasnochar para estudiar?

Los estudios en neurofisiología y psicología del sueño muestran el impacto negativo que tiene la privación de sueño en las funciones psicológicas que intervienen en el aprendizaje y el rendimiento académico. Las principales alteraciones se producen a nivel de (Chokroverty, 2011):

- 1 Estado de alerta
- 2 Atención y concentración
- 3 Retención de información en la memoria de corto plazo
- 4 Capacidad de pensar de forma analítica y reflexiva
- 5 Aprendizaje de contenidos nuevos
- 6 Capacidad de reacción, aumentando la lentitud y posibilidad de cometer errores
- 7 Tolerancia ante situaciones de estrés, lo cual puede aumentar temporalmente la irritabilidad, la ansiedad y el ánimo bajo

Interesante: estas alteraciones se producen no sólo cuando se ha dormido muy poco sino también cuando se ha dormido demasiado. Incluso, en algunos casos el dormir una siesta puede ser un disparador de la somnolencia, a esto se le ha llamado “borrachera de sueño” (Chokroverty, 2011).

Importante: dormir 8 horas no es universal para todos, cada uno debe encontrar el número de horas que necesita dormir para estar alertas evitando los extremos y respetando los propios ritmos.



¿Y si tengo insomnio?

“El sueño que el organismo necesita indispensablemente lo provoca él mismo sea como sea” (Frankl, 1995)

Viktor Frankl (1995) refiere que el insomnio es el resultado paradójico del esfuerzo que realizamos por dormir. Cuando intentamos controlar el momento de dormirnos provocamos un elevado nivel de alerta que bloquea la función fisiológica del sueño que se encuentra programada genéticamente y se genera de forma natural sin necesidad de intervenirla conscientemente. Así, la mejor forma de retomar el curso natural es confiar en nuestro organismo, dejarlo hacer. Algunas maneras de retomar el curso natural, disminuyendo el intento de control, se presentan a continuación:



2 · ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Una alimentación saludable nos “aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Los nutrientes esenciales son: proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitamina, minerales y agua” (Olivares & Zacarías, 2014).

En la Universidad es fundamental alimentarnos de forma saludable, ya que aprender y estudiar bajo altos niveles de exigencia requiere cuidar nuestro organismo, seleccionando los alimentos más adecuados para nuestro funcionamiento cerebral.

¿El desayuno es realmente importante?

El Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) de la Universidad de Chile plantea que es fundamental tomar un buen desayuno ya que mejora y contribuye a (Zacarías, González, & Olivares, 2014):

- ① **Nuestro rendimiento físico y mental**
- ② **La capacidad de concentración**
- ③ **La productividad**
- ④ **Mantenimiento de la salud y el bienestar**

Si vienes a la U sin desayunar puedes estar hasta las 10:30-11:00 sin comer, dificultando tu concentración en clases y tu disposición a aprender.

Recomendaciones para una alimentación saludable

El INTA de la U. de Chile junto al MINSAL han elaborado diversas Guías Alimentarias y recomendaciones avaladas por investigación en las que se proponen algunos aspectos importantes tales como (INTA, 2013):

- 1 ▶ Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.
- 2 ▶ Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.
- 3 ▶ Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.
- 4 ▶ Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
- 5 ▶ Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.
- 6 ▶ Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.
- 7 ▶ Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces en el día lácteos bajos en grasa y azúcar.
- 8 ▶ Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.
- 9 ▶ Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
- 10 ▶ Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.
- 11 ▶ Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).

Muchos de los casinos de la Universidad de Chile cuentan con Nutricionistas para la elaboración de los menús más apropiados. Infórmate y usa sus servicios.

Y si eres vegetariano o vegano...

No te guíes sólo por la información que aparece en internet, busca asesoría con alguno de los nutricionistas de la Universidad, ya que una dieta poco equilibrada puede generar deficiencias de macronutrientes y micronutrientes fundamentales, tales como (Brignardello, Heredia, Ocharán, & Durán, 2013):



PROTEÍNAS CON CARGA AMINOACÍDICA COMPLETA	VITAMINAS CON COMPLEJO B (ESPECIALMEN- TE VITAMINA B12)	VITAMINA D
OMEGA 3	ZINC	HIERRO

Conseguir alimentos altos en este tipo de nutrientes en ocasiones puede ser complejo o de altos costos económicos, por lo que muchas veces la suplementación alimenticia es una opción a considerar.

Si organizas y planificas adecuadamente tu dieta, ya sea vegetariana o vegana, no deberías tener consecuencias negativas en tu estado nutricional, en la medida en que no padezcas algún tipo de enfermedad previa.

3 · ACTIVIDAD FÍSICA

En ocasiones la carga académica puede llevar a un estilo de vida sedentario, dificultando el equilibrio necesario para la salud y el bienestar.

Es importante que te mantengas realizando alguna actividad física, para esto considera:

1

Utilizar para ello las instalaciones deportivas que se encuentran en el Campus o la Universidad.

2

Organiza tu tiempo dejando horarios libres para instalar una rutina.

3

Toma regularmente electivos, talleres o cursos libres del área deportiva, los que además te aportan créditos académicos.

Recuerda que el deporte y la actividad física ayudan a prevenir dificultades como la obesidad, enfermedades cardiocirculatorias y respiratorias. Además, son una fuente de satisfacción, salud y bienestar, lo que permite atenuar los efectos del estrés, predisponernos positivamente a las situaciones académicas y sociales.



La actividad física en la Universidad de Chile

¿Conoces las instalaciones deportivas universitarias? Aquí te dejamos algunos datos:

- **Piscina universitaria temperada (Av. Santa María 983, Independencia):** en sus instalaciones puede practicarse natación, acondicionamiento físico, artes marciales, gimnasia aeróbica, entre otras.
- **Estadio Universitario Juan Gómez Millas (Avenida Premio Nobel 1601, Ñuñoa):** en sus instalaciones puede practicarse atletismo, básquetbol, fútbol, hockey, patinaje, tenis, voleibol, acondicionamiento, pesas, entre otros.
- **Complejo tenístico Quinta Normal (Avenida Diego Portales 3989, Quinta Normal)**

Obtén más información en el sitio web de la Dirección de Deportes y Actividad Física de la Universidad de Chile:

<http://www.uchile.cl/deportes>





Bibliografía

- Brignardello, J., Heredia, L., Ocharán, M., & Durán, S. (2013). Conocimientos alimentarios de vegetarianos y veganos chilenos. *Revista chilena de nutrición*, 40(2), 129-134.
- Chokroverty, S. (2011). Medicina de los Trastornos del Sueño. Aspectos básicos, consideraciones técnicas y aplicaciones clínicas. España: *Editorial Elsevier*.
- Frankl, V. (1995). Psicoterapia al Alcance de Todos. Barcelona: *Editorial Herder*.
- Instituto del Sueño. (2016). Instituto del Sueño. Obtenido de Test del sueño: <http://www.iis.es/test-del-sueno-2/>
- INTA. (2013). Guía de alimentación para una vida más sana. Obtenido de Consumidores. INTA: https://www.inta.cl/Consumidores/Revistas/guia_de_alimentacion.pdf
- Manrique, J. (2011). Higiene del sueño. *Suplemento*, 39(3), 49-51.
- Olivares, S., & Zacarías, I. (2014). Guía de Alimentación Saludable y Necesidades Nutricionales del Adulto. Obtenido de Material educativo. INTA: http://www.inta.cl/material_educativo/cd/3GuiAli.pdf
- OMS. (2006). Constitución de la Organización Mundial de la Salud. Obtenido de http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf
- Puliti, R. (2004). El Manejo del Estrés. Buenos Aires: Editorial KIER .
- Sierra, J., Jiménez-Navarro, C., & Marín-Ortiz, J. (2002). Calidad del sueño en estudiantes universitarios: importancia de la higiene del sueño. *Revista Salud Mental*, 25(6), 35-43.
- Zacarías, I., González, C., & Olivares, S. (2014). Toma un buen desayuno todos los días. Obtenido de Consumidores. INTA: <https://www.inta.cl/Consumidores/Revistas/Desayuno.pdf>



Centro de Aprendizaje Campus Sur

<http://www.uchile.cl/ceacs>

centroaprendizajecs@u.uchile.cl

+56 2 2 29780317