

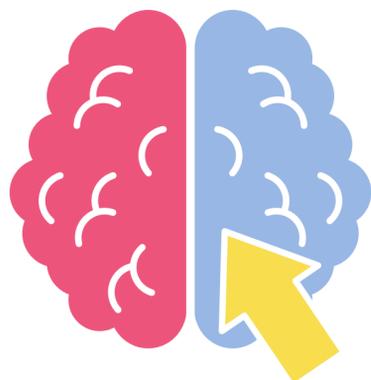
Organización del tiempo

Dentro del contexto educativo, la autorregulación requiere que te posiciones en el centro del proceso de aprendizaje, que decidas ser un **estudiante observador y crítico** de la forma en que construyes tu conocimiento y la regulación de los **pensamientos, la motivación y los comportamientos** durante este proceso.



¿Sabes cómo organizar tu tiempo?

Es necesario definir metas personales y diseñar un plan de trabajo a cumplir de manera gradual, para cualquier nivel de formación en el que te encuentres.



DEFINICION DEL PROCESO

En psicología educativa, al monitoreo, regulación y control de los pensamientos, actitudes y motivaciones al aprender se le llama **autorregulación del aprendizaje**.



TUS METAS DEBEN SER:

Específicas
Medibles
Alcanzables
Realistas
Temporales

¿CÓMO ESTABLECER METAS A CORTO PLAZO?

Responde las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son los requisitos para acreditar cada asignatura?
- ¿Cuál es el nivel de dificultad de esa asignatura?
- ¿Cuánto tiempo has destinado al estudio, de acuerdo a cada asignatura?

¿Y A LARGO PLAZO?

- ¿Qué quieres lograr al estudiar la licenciatura?
- ¿Qué esperas lograr en este año escolar?
- ¿Qué habilidades necesitas para organizar dichos recursos?

3 consejos para sobrellevar el año escolar



Organizar eficientemente los tiempos de clases, los de estudio independiente y los de esparcimiento. comienza usando tu horario de clases y un calendario mensual o agendas.



Si se tiene duda en alguna asignatura, buscar ayuda en el departamento correspondiente y solicitar asesoría. Forma grupos de estudio con tus compañer@s de clase (aunque se comuniquen con videollamadas).



Leer, antes de cada clase, el tema por revisar y llevar dudas. Tomar apuntes y emplear técnicas para aprender.



Una estrategia funcional puede ser...

1



Arma un **equipo** de alto rendimiento en casa

2



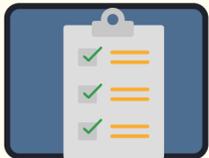
Crea una **red de apoyo**

3



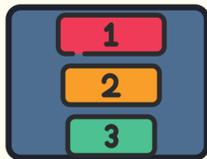
Agenda tus actividades

4



Organiza tus actividades por rubros

5



Establece **prioridades**

6



Programa tiempo para cada tarea

7



Revisa tu agenda y **haz ajustes**

8



Apps: **apóyate** en ellas

9



Aprende a decir **que no**

10



Restringe el uso de redes sociales

De PUMA

A PUMA

Referencias bibliográficas



Ramírez, M. A. (2020). Bases para la autorregulación de tu aprendizaje. Unidades de Apoyo para el Aprendizaje. CUAED/Facultad de Medicina-UNAM.

Fuentes, S. (2013). Mediar para la autorregulación del aprendizaje: Un desafío educativo para el siglo XXI. Santiago de Chile: Instituto Internacional para el Desarrollo Cognitivo/Facultad de Ciencias de la Educación-Universidad Central de Chile.

Martín, E. (2008, noviembre). Aprender a aprender: clave para el aprendizaje a lo largo de la vida. Participación Educativa, (9), 72-78.

Torrano, F. y González, M. C. (2004, abril). El aprendizaje autorregulado: presente y futuro de la investigación. Electronic Journal of Research in Educational Psychology, 2(1), 1-33.

Pereira, L. (2005, agosto). La autorregulación como proceso complejo en el aprendizaje del individuo peninsular. Polis, (11). Consultado el 1 de mayo de 2019 de <https://journals.openedition.org/polis/5846>



De PUMA

A PUMA

Dr. Carlos Andrés García y Moreno
Coordinador de Servicios a la Comunidad

Psic. Solymar Adame Rivas
Jefa del Departamento de Atención a la Comunidad

Documento realizado por:

Alexis Leyva Castillejos
Médico Pasante de Servicio Social

Laura Melissa Sánchez Zúniga
Servicio Social Fisioterapia

Rachel Verónica Pérez Pérez
Servicio Social Fisioterapia

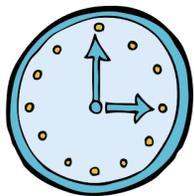


Estrés

El estrés es un **sentimiento de tensión física o emocional, ante un desafío o demanda.**

Puede prevenir cualquier situación o pensamiento que te haga sentir **frustrado, furioso o nervioso.**

En pequeños episodios el estrés puede ser positivo, como cuando le ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite. Pero cuando el estrés dura mucho tiempo, **puede dañar su salud.**



De PUMA

A PUMA



¿ QUE ES ESTRÉS ?

Ante **demandas del entorno** donde se desenvuelve la persona, le exigen que actúe de X o Y manera.

Cuando la persona considera que **las demandas desbordan** sus **posibilidades** reales de respuesta, esas demandas son **consideradas** fuentes de **estrés o estresores**, siendo éste el origen procesual del estrés.



Por lo tanto es...

La **respuesta**, tanto **fisiológica** como **psicológica** a los cambios que presenta el ser humano a lo largo de su vida.

Gran parte del estrés proviene de amenazas reales o imaginarias.



¿Sabías que existen  tipos?

Estrés positivo (eustrés)



Es aquel en el que las tensiones vividas ven su **recompensa** en algún motivo personal o profesional.

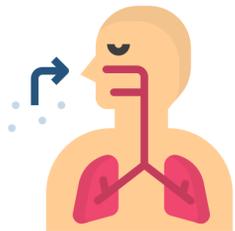
Estrés negativo (distrés)



Es cuando el estrés **conduce a la angustia** por falta de adaptación a las nuevas circunstancias.

Ocasiona un **desequilibrio** en la persona.

Prácticas para disminuir el estrés



RESPIRACIÓN PROFUNDA (ABDOMINAL)

Consiste en fijar la **atención** en lograr una respiración **lenta, profunda y regular**.

Cuando respiramos profundamente, se envía un mensaje al cerebro para que se calme y relaje.



RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

Somete a los principales músculos del organismo a una **tensión y relajación sistemática**, prestando atención a las **sensaciones** que se presentan durante el proceso.



ARTETERAPIA

Esta técnica ofrece un entorno seguro para expresar los **sentimientos**, que son difíciles de comunicar con palabras, por medio de la selección de materiales, proyectos y la creación de arte.

Los beneficios se obtienen del **proceso creativo**.



MUSICOTERAPIA

Cantar o moverse al ritmo de la música puede reducir la **ansiedad**, así como ayudar a sobrellevar procedimientos médicos y tratamientos estresantes.



VISUALIZACIÓN GUIADA

Se trata de enfocar la mente en una **secuencia** o trama de **pensamientos e imágenes mentales** agradables.

Puede practicarse de forma individual o en grupos.



YOGA

Combina la actividad de la **mente y el cuerpo**. Los distintos tipos de yoga suelen combinar **posturas físicas, control de la respiración y meditación o relajación**.

Cuerpo y mente sano

Alimentación

Es importante tener una alimentación variada para obtener los niveles de **vitaminas** y **minerales** que tu cuerpo necesita.



Tiempo de descanso

Una noche de dormir mal afecta la capacidad de **pensar** con claridad y **resolver** problemas.



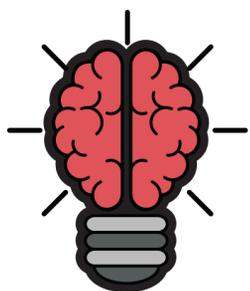
Ejercicio

El ejercicio de forma **excesiva o intensa** puede ser un estresante físico. Elige una actividad que te haga **sentir bien**, practícala **periódicamente**.



Te recomendamos actividades ligeras como: yoga, caminar, ciclismo ligero, natación, tal chi, etc.

Aumentando el flujo sanguíneo al cerebro y la angiogénesis.



Estimulando precursores de serotonina (mejoran el estado de ánimo).

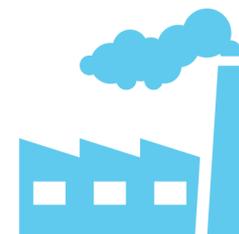


Realizar **ejercicio físico periódicamente** ayuda a disminuir el estrés, debido a que desencadena procesos que favorecen la **neuroplasticidad**.

Aumentando la actividad de los sistemas **glutamatérgico**, de **monoaminas** y **factores de crecimiento neuronal**, lo que estimula la producción de **nuevas neuronas** en el hipocampo.



Y produciendo **noradrenalina** para moderar la respuesta del cerebro al estrés.



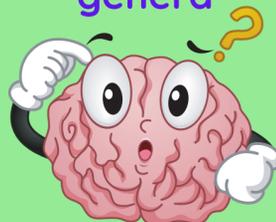
¿Cómo nos afecta el estrés?

Depende de muchas **variables**, por ejemplo:

Tu personalidad



Los pensamientos que genera



El aprendizaje obtenido de la familia para afrontarlo



Los grupos de apoyo social que te rodean



Tus estrategias psicológicas para sobrellevarlo



Factores desencadenantes de estrés:



ORGANIZACION DE TIEMPO

- ✓ Jornada de Trabajo
- ✓ Participación
- ✓ Relaciones Interpersonales
- ✓ Comunicación



TAREA

- ✓ Carga de Trabajo
- ✓ Contenido
- ✓ Ritmo de Trabajo
- ✓ Conflicto o ambigüedad del rol
- ✓ Control sobre la tarea



ENTORNO FÍSICO

- ✓ Temperatura
- ✓ Ruido
- ✓ Iluminación



El estrés puede expresarse con una **diversidad de manifestaciones clínicas**, divididas en:

Físicos

- Hipertension
- Hiperventilacion
- Estreñimiento
- Acne
- Insomnio
- Migraña
- Dolor Muscular



Psicológicos

- Nerviosismo y Ansiedad
- Irritabilidad
- Pensamientos Negativos
- Falta de motivacion
- Dificultades de concentración
- Impotencia



Conductuales

- Impulsividad
- Situacion de escape
- Agresividad
- Consumo de sustancias tranquilizantes
- Aumento o disminucion de ingesta de alimentos
- Menor rendimiento



Fisiologicamente...

Situación de estrés

Hipotálamo secreta la hormona **CRF** (Factor liberador de corticotropina).



Hipófisis secreta la hormona **ACTH** (Adrenocorticotrópica).



Flujo sanguíneo la transporta a los riñones



La corteza renal libera **CORTISOL** a la circulación

Ante una **exposición prolongada al factor estresante**, el organismo intenta normalizar estos niveles de corticosteroides, sin embargo, el agotamiento genera deterioro fisiológico, **produciéndose alteración tisular y enfermedades psicosomáticas.**

- ✓ Mantiene la presión arterial
- ✓ Afecta procesos infecciosos
- ✓ Degrada las proteínas intracelulares
- ✓ Aumenta la glucosa en sangre

SÍNDROME DE BURN OUT



“

Conjunto de **síntomas inespecíficos** que pueden aparecer en el ambiente laboral, y que son el resultado de una **demanda laboral excesiva**.

Se presenta cuando hay un desequilibrio entre las expectativas individuales del profesional y la realidad del trabajo diario (Freudenberger, 1974.).

”

**LOS RASGOS QUE
DEFINEN
EL SÍNDROME SON:**



**Cansancio
emocional**

Sensación
creciente de
agotamiento en el
trabajo.

1

Despersonalización

Actitud de
aislamiento.

2

**Falta de realización
personal**

Insatisfacción por
los logros
personales.

3

Señales de alarma



- Sentirse irritable e incapaz de manejar incluso problemas comunes.
- Sentirse frustrado, perder la calma con más frecuencia y agredir a otras personas sin un motivo.
- Sentirse nervioso o cansado todo el tiempo.
- Costarle concentrarse en las tareas.
- Preocuparse demasiado por algunas cosas.
- Sentir que se está privando de hacer cosas porque no puede actuar rápidamente.
- Imaginar que están sucediendo cosas malas o que están por suceder.

¡ Si te identificas con algunas de estas señales te recomendamos acercarte con un profesional de salud mental para trabajar en la construcción de formas para reducir el estrés en tu vida !

De PUMA

A PUMA

Dr. Carlos Andrés García y Moreno
Coordinador de Servicios a la Comunidad

Psic. Solymar Adame Rivas
Jefa del Departamento de Atención a la Comunidad

Documento realizado por:

Alexis Leyva Castillejos
Médico Pasante de Servicio Social

Laura Melissa Sánchez Zúniga
Servicio Social Fisioterapia

Rachel Verónica Pérez Pérez
Servicio Social Fisioterapia

