



RECOMENDACIONES SOCIALES, PSICOLÓGICAS, FÍSICAS Y ACADÉMICAS PARA EL ALUMNADO UNIVERSITARIO

#ETXEANGERATUKONAIZ





UNIBERTSITATEKO
IKASLEENTZAKO GOMENDIO
SOZIAL, PSIKOLOGIKO, FISIKO
ETA AKADEMIKOAK

#ETXEANGERATUKONAIZ

RECOMENDACIONES SOCIALES, PSICOLÓGICAS, FÍSICAS Y ACADÉMICAS PARA EL ALUMNADO UNIVERSITARIO

#ETXEANGERATUKONAIZ

Autoras

Amaia Eiguren

Didáctica y Organización Escolar

Naiara Berasategi

Didáctica y Organización Escolar

Naiara Ozamiz

Psicología Evolutiva y de la Educación

Natalia Monge

Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal

Maitane Pikaza

Didáctica y Organización Escolar

Maria Dosil

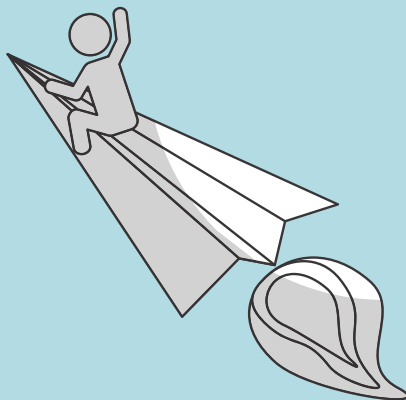
Métodos de Investigación y Diagnóstico en Educación

Nahia Idoiaga

Psicología Evolutiva y de la Educación

LA POBLACIÓN DE NUESTRO ENTORNO TIENE QUE AFRONTAR NUEVAS RESPONSABILIDADES Y RETOS HASTA AHORA DESCONOCIDOS. LA SITUACIÓN DE TENER QUE ESTAR EN CASA PUEDE GENERAR DESCONCIERTO, FRUSTRACIÓN Y /O MALESTAR PSICOLÓGICO.

Nuevas responsabilidades para el alumnado universitario





ESTA NUEVA SITUACIÓN
TAMBIÉN ATAÑE AL ALUMNADO
UNIVERSITARIO.

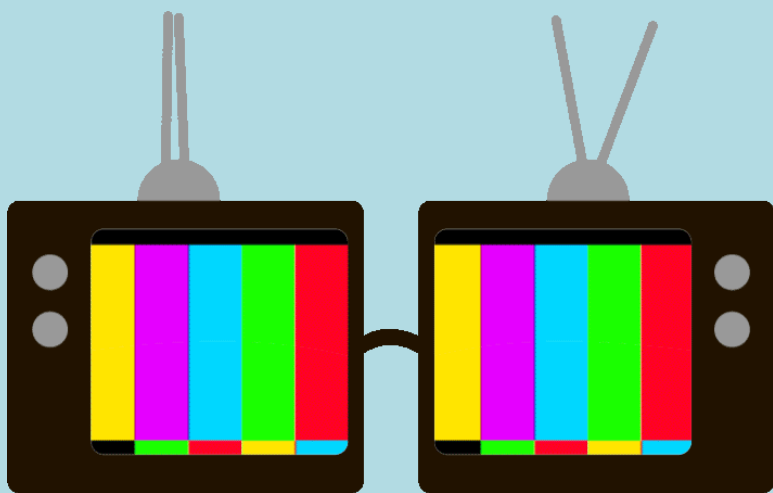
El nuevo escenario que se plantea es desconocido también para el alumnado universitario y esto puede generar frustración, miedo, ansiedad, entre otras. Ante esta nueva situación es necesaria una mirada positiva y afrontar la situación desde la tranquilidad y resiliencia.



La nueva situación de privación puede generar mucha ansiedad que muchas veces se agrava por el constante bombardeo y de "fake news". Para evitar caer en esta des o sobreinformación evitaremos estar todo el día pendientes del móvil, whashap, instagram, tiktok, la tele y/u otras. Para ello, será importante establecer una rutina diaria donde ocupar el espacio realizando actividades dedicadas al aspecto emocional, social o físico.



TEN EN CUENTA



El uso desmesurado de la pantallas puede acarrear fatiga visual, dolor muscular, etc.

**POR ESTE MOTIVO A TRAVÉS DE ESTA
GUÍA QUEREMOS DARTE RECURSOS,
HERRAMIENTAS Y RECOMENDACIONES
QUE HAGAN MÁS LLEVADERA LA
SITUACIÓN ACTUAL QUE ESTAMOS
VIVIENDO.**



01

ASPECTOS COMUNITARIOS Y SOCIALES



Desde una visión positiva será recomendable pensar en nuestro bienestar y en el bienestar común de los y las integrantes de la casa estos días. Para ello, será de ayuda reunirnos entre todos y todas las integrantes de la casa y pensar en que podemos desarrollar estos días y establecer y acordar rutinas de momento de encuentro conjuntos. En este sentido nos puede ayudar el redactar un "acuerdo comunitario", en el que recojamos cómo vamos a colaborar y a apoyarnos los unos a los otros para intentar llevar una convivencia más llevadera a los demás durante este tiempo.

Existen en los pueblos, ciudades y provincias iniciativas que se están poniendo en marcha que tienen como objetivo atender a las necesidades de las personas mayores más vulnerables que frente al coronavirus no pueden salir a realizar las compras básicas de alimentación y medicamentos.

Más información:

+ Vizcaya: bizkaiagara@bizkaia.eus

+ Vitoria- Gasteiz: baterazaindu@gmail.com.

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=nzmBm5LvSl4;)

[v=nzmBm5LvSl4;](https://www.youtube.com/watch?v=nzmBm5LvSl4;)

+ Guipúzcoa #No.Estas.Solo.No. Estas.Sola



Si vivimos con más gente será beneficioso fomentar momentos de encuentro para realizar actividades en conjunto. Para ello, se pueden plantear: Tertulias dialógicas. Las tertulias dialógicas son construcciones de significado y conocimiento en base al diálogo con las personas participantes en la tertulia (Comunidades de Aprendizaje, 2020).

El funcionamiento de las tertulias dialógicas se basan en los 7 principios de aprendizaje dialógico (Aubert et al., 2009):

- 1-Diálogo igualitario
- 2-Inteligencia cultural
- 3-Transformación
- 4-Dimensión instrumental
- 5-Creación de sentido
- 6- Solidaridad,
- 7-Igualdad de las diferencias.



Para realizar la tertulias se acordará entre el grupo cual será el libro que se quiere leer. Primero, se realizará una lectura individual y cada persona subrayará en el texto los apartados que le resulten significados. Luego se harán puestas en común de lo leído por capítulos o apartados del libro. En estas puestas en común cada participante expondrá su interpretación sobre aquello que ha subrayado expresando lo que le ha suscitado, explicando el porqué le ha llamado la atención, relacionándolo con su vida cotidiana, exponiendo su reflexión crítica al respecto, etc. A través del diálogo y las aportaciones de cada participante se genera un intercambio enriquecedor que permite profundizar en aquello sobre lo que versa la tertulia, promoviendo a su vez la construcción de nuevos conocimientos (Comunidades de Aprendizaje, 2020).





En cada sesión una de las personas participantes asume el rol de moderador que será el encargado de dinamizar la sesión y promover una participación igualitaria de todos y todas.

Tertulias dialógicas musicales. En este caso en vez de tener como soporte un libro se elegirá una canción. En las tertulias musicales dialógicas se escucha y se habla de la música clásica (CREA, 2013).

Juegos de cooperación. Son juegos en los que la cooperación entre los participantes es necesaria. Ayudan a crear lazos entre las personas participantes, generando un clima de distendido y favorable a la cooperación en grupo. Pretenden que todos y todas tengan el mismo derecho de participar y no se discrimina ni se excluye a nadie en ninguno de los casos. Algunas ideas para realizar juegos cooperativos: www.auladeideas.com

Role playing. El juego de roles o la interpretación de un papel supone dentro de un aprendizaje una oportunidad para que la persona pueda ponerse en otra situación y contexto, donde puede representar entre otras situaciones cotidianas de la vida real. Con esta técnica se facilita la adquisición de capacidades tales como la perspectiva social, la empatía y el rol-taking (Martín, 1992).

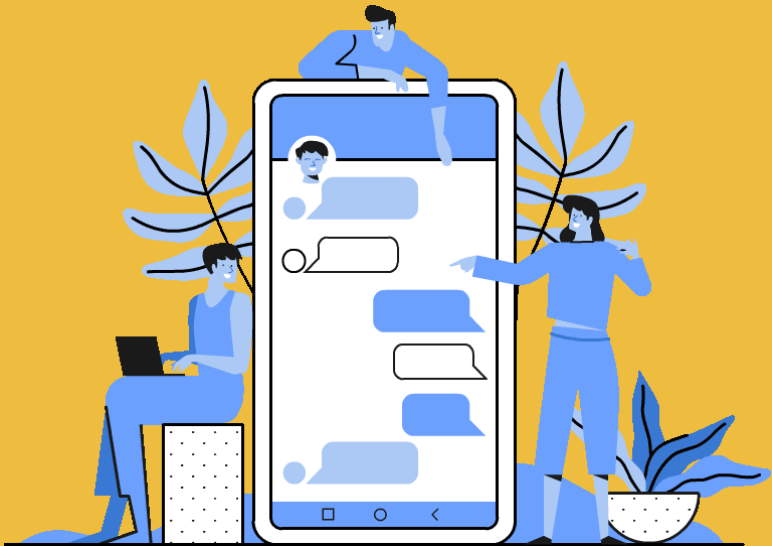


Cuentos e historias “storytelling”. Se pueden inventar historias para luego compartir en el grupo. Con esta técnica ponemos en práctica la creatividad y la expresión verbal. De este modo, las demás personas pueden interactuar y completar las historias. Aprendizaje temático conjunto. Se puede elegir un tema y realizar búsquedas entre el grupo para mejorar el conocimiento acerca del tema elegido. Con esta técnica podemos conseguir adquirir conocimientos nuevos a través de lo que nos aportan los conocimientos de los demás y a través de la puesta en común de las diferentes ideas y conocimientos que se van generando.



Si vivimos **solos/as** por el contrario también podremos buscar mecanismos que nos puedan hacer sentir que no estamos aislados, como:

- Llamar por teléfono a personas queridas, familiares o amigos y amigas.
- Utilizar las nuevas tecnologías como pueden ser las plataformas para mantener contacto con otras personas (skype, hangout, videollamadas con el móvil, smoothy).

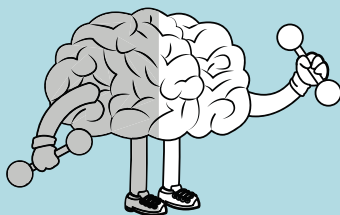


02

ASPECTOS FÍSICOS



Tanto tiempo en casa supone, entre otros aspectos, el no poder realizar ejercicio físico, por lo que es necesario dedicar un tiempo dentro de nuestra rutina diaria a mejorar nuestro estado físico, ya que esto también ayudará a que nos encontremos mejor y revertirá en nuestro estado anímico y emocional.



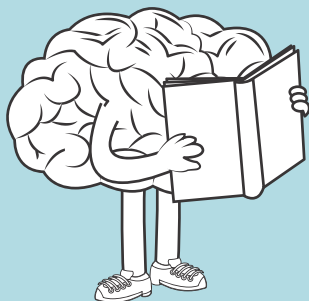
Sin embargo, antes de proponer posibles rutinas de ejercicio físico, es fundamental ser conscientes de los hábitos posturales durante las horas de estudio. No hay que olvidar que una mala postura acarrea dolores de espalda, por lo que recordemos cómo realizar una postura correcta:

La espalda, apoyada en el respaldo, ajustando su posición en la zona lumbar. Mantener en lo posible los hombros relajados, colocando los antebrazos sobre la mesa o las manos sobre el regazo. La cabeza, recta. La zona cervical tiene que quedar alineada con el resto de la columna.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=99&v=Whhf55No15U&feature=emb_title



Es muy importante intercalar los momentos de estudio, en los que el cuerpo está estático y donde puede haber gran trabajo mental, con momentos de activación física. El simple hecho de levantarse de la silla y desentumecer las articulaciones dando un corto paseo por la casa, aprovechando para beber agua, nos ayudará a eliminar tensiones corporales. Hay que considerar el tiempo seguido que pasamos sin levantarnos y sería recomendable levantarse cada hora al menos un par de minutos. Estas breves pausas y cambios posturales nos pueden facilitar la concentración y la productividad en el trabajo académico a realizar.



Estas dos pequeñas acciones, sentarse correctamente y hacer pausas frecuentes levantándonos de la silla, evitará sin duda cargar tanto la musculatura de la espalda y la zona posterior del cuello.

Si además, encontramos media hora para realizar una rutina física, conseguiremos mejorar no sólo nuestra salud sino también nuestro estado anímico, teniendo en cuenta la situación en la que nos encontramos.

No es necesario tener grandes habilidades físicas, lo que interesa es que cada persona encuentre una actividad que le venga bien, le motive y vaya adquiriendo un hábito diario de ejercicio físico. Es importante adaptarse al nivel cada uno/a. Existen rutinas tanto de iniciación como de niveles avanzados. Es siempre mejor hacer un poco cada día, que cada dos o tres días darse una paliza que nos deje con tantas agujetas que no queramos repetir ninguna rutina. Además se puede aprovechar para practicar en familia o compartir estos momentos con compañeros/as de clase y realizar las rutinas en grupo. Se pueden buscar desde aplicaciones varias hasta programas online en youtube, instagram u otros sitios webs. Son tan beneficiosas las rutinas de ejercicios de musculación y tonificación o fuerza como las de estiramientos, siempre y cuando se adecuen a nuestro nivel.



Así se pueden dedicar rutinas diarias como:

Tabla de ejercicios físicos para trabajar piernas y cardio, tren inferior, brazos...

Yoga

Pilates

Estiramientos

Entrenamiento funcional

Zumba

Aerobic

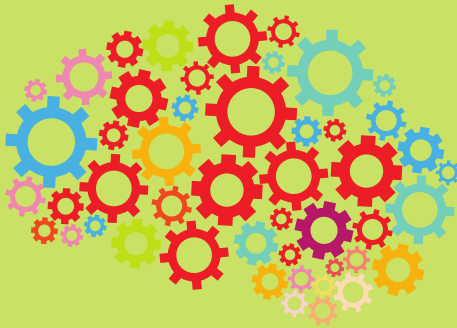


Por último, es importante mantener tanto una rutina de higiene personal (ducha, cambio de ropa, lavadoras) y de limpieza del hogar como unos horarios que nos ayuden a continuar un estilo de vida ordenado que nos mantenga dentro de la actividad sin caer en la desidia.

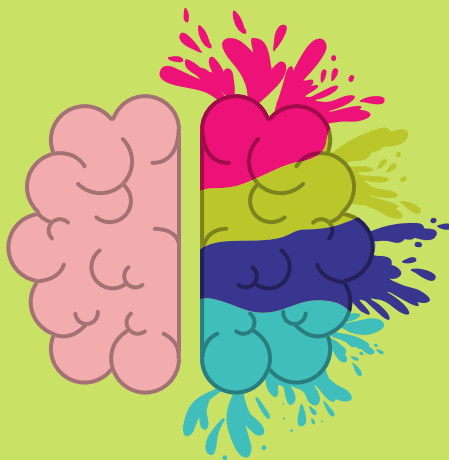
*Mens sana
in corpore
sano.*

03

ASPECTOS EMOCIONALES



En lo que a los estados emocionales se refiere, la ansiedad es uno de los síntomas que pueden aparecer en esta nueva situación de crisis. Tenemos que aprender a combatir los sentimientos de ansiedad y miedo que pueden crearnos esta situación a la que estamos haciendo frente.



El Colegio Oficial de Psicólogos nos ofrece algunas pautas para cuidar nuestra salud mental día a día:

https://copbizkaia.org/actualidad/noticia_des.php?id_not=391&id_categoria=&id_subcategoria=&id_y=&id_m=&f_pagina=&b_libre=

A continuación veremos cómo hacer frente a pensamientos irracionales que pueden aparecer en estados ansiosos, veremos cómo combatirlo con técnicas de relajación y daremos unas pautas para cuidar la higiene del sueño.

Pensamientos irracionales y ansiedad.



La ansiedad es un sentimiento de peligro y tensión por la creencia de que va a suceder algo que crea mucho sufrimiento. El miedo puede ser proporcional o mayor que el peligro real. Los pensamientos distorsionados o irracionales influyen directamente en las emociones. Es por ello que tendremos que estar atentos a qué tipo de pensamientos aparecen en los momentos que nos encontramos más ansiosos/as.

Los pensamientos distorsionados aparecen cuando interpretamos la realidad de una manera negativa normalmente. Los pensamientos distorsionados traen sensaciones negativas y en consecuencia pueden llevarnos a estados ansioso-depresivos. Es por ello que es importante aprender a identificarlos y a cambiarlos por pensamientos más positivos.

Los pensamientos irracionales que pueden aparecer son los siguientes:

Debería de, consiste en el hábito de mantener reglas rígidas y exigentes sobre cómo tienen que suceder las cosas. Estrategias: Flexibilizar la regla. ¿Puedo comprobar si es tan grave si eso no ocurre como yo digo que debería ocurrir? “debo, debe, tengo que, tiene que” implican obligación, presión. Sin embargo, “he decidido, quiero” implican motivación.

Punto de vista catastrófico, consiste en adelantar acontecimientos de modo catastrofista, en ponerse sin prueba alguna en lo peor para uno mismo. Estrategias: Dejar de anticipar, centrarse en el presente. Valorar las posibilidades reales de que eso ocurra.

Generalizar las conclusiones, sacar una conclusión general de un solo hecho particular sin base suficiente. Estrategias: Concretar y buscar pruebas. Preguntar: ¿Cuántas veces ha ocurrido eso realmente?, ¿Qué pruebas tengo para sacar esa conclusión? ¿Hay algún caso contrario? No existen absolutos (todo, nada, nunca...)

Filtraje. Consiste en seleccionar un solo aspecto negativo de una situación que tiñe toda la experiencia. Estrategias: fijarse en otros elementos ¿Realmente es tan malo? ¿Se puede hacer algo para que no sea tan malo?

Falacias de control La persona se ve a sí misma de manera extrema sobre el grado de control que tiene sobre los acontecimientos de su vida. Excesivamente responsable lo que ocurre a su alrededor e impotente y sin ningún control sobre lo que sucede. Estrategias: Cada uno es responsable de sí mismo. Valorar qué parte controlo realmente.

Pensamiento polarizado Consiste en valorar los acontecimientos en forma extrema sin tener en cuenta los aspectos intermedios. Estrategias: Preguntarse: ¿Entre esos dos extremos, hay grados intermedios?

Para entender mejor en qué consiste
desmontar las ideas irracionales:
[https://www.youtube.com/watch?
v=IFmsaE4MUZk](https://www.youtube.com/watch?v=IFmsaE4MUZk)



Relajación



La relajación es el estado contrario a la ansiedad. Cuando estamos relajados los pensamientos son positivos, y en consecuencia las emociones también son positivas. Mediante técnicas de relajación conseguiremos que nuestra mente esté en calma y en consecuencia viviremos las situaciones de una manera más positiva. Hay diferentes técnicas de relajación. Lo importante es que cada uno busque el que más le ayude. También es importante la práctica y puede ayudar una música relajante y crear un ambiente adecuado para ello.

Las técnicas más conocidas son las siguientes:

Entrenamiento autógeno de Schultz

<https://www.psicologia-online.com/el-entrenamiento-autogeno-de-schultz-2327.html>

Relajación progresiva de Jacobson

<https://w3.ual.es/Universidad/GabPrensa/controlexamenes/pdfs/capitulo08.pdf>

Respiraciones abdominales

<http://tecnicasderespiracion.com/tecnicas/respiracion-abdominal/>

Técnicas de visualización

<https://www.bioconsciencia.es/tecnicas-de-visualizacion-o-imaginacion-guiada/>

Tai chi:

http://www.youtube.com/watch?v=qV6PjN55Lb4&fbclid=IwhttpsAR1_1UtZoZu7vyf9gSU7wsMycf_qRQJOAaMTaeP_0WmNKpjoYfSgybj1LZfs



En **internet** hay apps que te puedes bajar para practicar diferentes técnicas de relajación:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.calm.android&hl=es> 419

En **youtube** también puedes encontrar música relajante:

<https://www.youtube.com/watch?v=3A0QgRynKUUY>

Podcast que te pueden ayudar a vivir con calma mental:

https://www.ivoox.com/podcast-como-vivir-calma-mental_sq_f1603527_1.html

Un último consejo, si te sientes agobiado, simplemente, respira:

<https://www.youtube.com/watch?v=WRnfgtpjkNg&t=96s>



Higiene del sueño

Otro aspecto a cuidar estos días es la higiene del sueño. Nuestras rutinas han cambiado y puede que todo esto esté afectando en la calidad del sueño. El sueño es una función educable y podemos facilitar su inducción con los siguientes consejos:

- + La cama es para dormir: No utilices nunca la cama para trabajar, estudiar, comer, ver la televisión, etc
- + Procura acostarse a la misma hora.
- + Establece un ritual relajante antes de acostarte, como leer algo poco estimulante, evitando el ordenador, internet, chats,... en las horas previas al sueño.
- + Al acostarte realiza ejercicios sencillos de relajación
- + Levántate siempre a la misma hora
- + Evita hacer siestas durante el día
- + Cena moderadamente al menos una hora antes de ir a dormir
- + Ejercicio físico: nunca antes de dormir
- + Evita beber alcohol cerca de la hora de dormir
- + Evita bebidas con cafeína porque actúan como estimulantes
- + Evita la nicotina en la noche
- + Levántate con el sol, o usa luces muy brillantes en la mañana
- + Mantén el dormitorio oscuro y a una temperatura confortable
- + No te quedes en la cama despierto. Es mejor levantarse, hacer otra cosa y volver otra vez a la cama más tarde. Nada de relojes a la vista
- + Líquidos antes de dormir: no beber en exceso. Si te levantas por la noche, no exponerse a luces brillantes
- + Evitar dormir con las mascotas
- + Conoce los efectos secundarios de tus medicamentos



04

ASPECTOS ACADÉMICOS



Un buen hábito de estudio genera mayores posibilidades de eficacia y rendimiento y permite asimilar más conocimientos con menor esfuerzo y menos tiempo. Para un mayor aprovechamiento del tiempo debemos planificar nuestras tareas para estos días y para ello sería recomendable crear una lista de prioridades que nos ayude. Podemos comenzar revisando las tareas pendientes que tenemos en cada asignatura. Es decir: ¿Que trabajos tenemos pendientes hasta la fecha?; ¿Cuáles son los plazos de entrega?. Utilizando la matriz de gestión del tiempo de Eisenhower podremos diferenciar las tareas entre tareas urgentes e importantes. Porque tenemos que tener en cuenta que “siempre lo urgente no es lo importante”. Clasificar las tareas nos ayudará a crear prioridades a la hora de trabajar.

| | Urgente | No Urgente |
|----------------------|---|--|
| Importante | HACER Hacerlo ahora | DECIDIR Destinar hora para hacer la tarea |
| No importante | DELEGAR ¿Quién puede hacerlo por ti? | ELIMINAR Borrar esta tarea por completo |



Podemos utilizar una agenda o calendario para ir apuntando dichas tareas o sino podemos utilizar las diferentes aplicaciones móviles que nos crearan alarmas y nos ayudan a gestionar el tiempo en cada una de las tareas.

Como por ejemplo:

<https://www.euroaula.com/es/5-apps-para-gestionar-el-tiempo>



Realizando una lista conseguiremos una visión global de lo que tenemos que hacer y así podremos gestionar el tiempo de manera eficaz.

Para finalizar ...

Los espacios o momentos mencionados no son espacios diferenciados somos conscientes que trabajando cada espacio podemos trabajar el resto de aspectos. Por ello, es necesario pensar desde una visión holística y dedicarle tiempo a los aspectos sociales, cognitivos, físicos y emocionales para mejorar nuestro día a día.





RECOMENDACIONES SOCIALES, PSICOLÓGICAS, FÍSICAS Y ACADÉMICAS PARA EL ALUMNADO UNIVERSITARIO

#ETXEANGERATUKONAIZ