

RECURSOS PERSONALES PARA ENFRENTAR LA VIDA UNIVERSITARIA



DEPARTAMENTO DE CONSEJERÍA Y SERVICIOS PSICOLÓGICOS
UPR-MAYAGÜEZ DECANATO DE ESTUDIANTES

La vida universitaria suele estar llena de nuevas experiencias, cambios, transiciones, mayor independencia y mayores responsabilidades. Por lo general cuando estamos ante situaciones nuevas o desconocidas como, por ejemplo; comenzando un nuevo semestre, tomando clases con un profesor o profesora por primera vez, o cuando nos anuncian un primer trabajo o examen podemos sentir temor o preocupación. Dichas respuestas suelen ser consideradas normales o esperadas ante un cambio o algo nuevo y más aún si es algo inesperado.

Nuestra respuesta emocional ya sea positiva o negativa muchas veces va a depender de nuestras experiencias pasadas y de nuestras creencias o ideas sobre la situación, y es en ese momento cuando se activan nuestros recursos automáticos personales para enfrentar la situación (en su mayoría a nivel inconsciente). Existen dos tipos de recursos; los funcionales y los no funcionales. Los funcionales promueven la adaptación y el aprendizaje, sin embargo, los no funcionales promueven incomodidad, temor, cambios de humor, emociones intensas, en fin malestar emocional.

¿Cómo puedes autoevaluar tus recursos personales?

Pregúntate a la hora de enfrentar una situación nueva o una situación que consideres difícil o retante, ¿Cómo sueles responder? Por ejemplo, cuando anuncian un examen, un trabajo especial, alguna presentación oral o cuando adelantan la entrega de algún trabajo. ¿Qué sueles hacer?

Algunos ejemplos de recursos automáticos no funcionales:

¿Con cuál de ellos te identificas?

- Te tornas irritable
- Comienzas a sentirte ansioso
- Pensamientos repetitivos e incesantes sobre la situación
- Te refugias en la comida
- Comienzas a fumar
- Morderte las uñas
- Gritar
- Golpear
- Hiperactividad (ejemplo: realizar ejercicios excesivamente)
- Te quedas como "paralizado" no sabes que hacer.
- Conductas de evitación (sigues tu rutina como si no pasara nada, te refugias en los video juegos o en las redes sociales, te aíslas).

Muchos de nosotros podemos identificarnos con alguno o varios de estos ejemplos. La realidad es que la gran mayoría de nosotros en algún momento, nos hemos tornado irritables, ansiosos, o nos hemos refugiado en la comida o simplemente nos hemos quedados paralizados ante una situación inesperada o sumamente retante.

Entonces, cómo puedes comenzar a cultivar y a desarrollar recursos automáticos funcionales para enfrentar los retos tanto como estudiante universitario y como ser humano.

Algunas técnicas o estrategias que te pueden servir de ayuda, son las siguientes:

1. Posiciónate en tu ámbito de "poder".

Esto se refiere a que te ubiques en ti o en tu "yo", recuerda no podemos controlar el estilo del profesor de dar la clase o sus métodos de evaluación, tampoco la fecha de entrega del trabajo asignado, o cuando falla el sistema de energía eléctrica o el Internet. Pero si tienes el poder para decidir qué pensar, que sentir y que hacer. Ante un reto, desafío o un acontecimiento inesperado antes de actuar pregúntate: ¿Qué elijo pensar sobre mí, sobre la otra persona o sobre la situación?, ¿Cómo me quiero sentir ante esta situación?, ¿Qué puedo hacer yo, ahora? Además, analiza y reflexiona en la manera en la que te hablas a ti mismo. ¿Tus pensamientos te limitan o potencian a que alcances tus objetivos?

2. Dirige tu atención al momento presente.

Intenta no enfocarte en lo que pasó, tampoco en lo que no ha pasado, si no en el momento actual. Muchas veces empleamos mucha energía mental en situaciones que ya pasaron o que no han pasado. Si utilizas toda tu energía en el presente, el cual es, el único momento real para actuar, verás cómo tienes muchas más oportunidades de alcanzar tus objetivos.

3. Expresa tus emociones.

El simple hecho de expresar o decir cómo te sientes promueve el alivio y disminuye la tensión o el malestar emocional.



4. Aprende a gestionar tus emociones.

En primer lugar, identifica; ¿Cómo te sientes?, por ejemplo; triste, preocupado, frustrado, estresado, molesto, cansado, etc. pregúntate: ¿Cómo puedo manejar esa emoción ahora?, luego ¿Qué necesito? y ¿Cómo puedo satisfacer esta necesidad ahora? Identificando lo que sientes y lo que necesitas es el primer paso para comenzar a gestionar tus emociones.

5. Autocuidado.

Procura atender tus necesidades tanto físicas como mentales, realiza actividades que contribuyan a tu bienestar, por ejemplo, llevar una alimentación y estilo de vida saludable, no comprometer tus horas de sueño, realizar actividad física, realiza actividades al aire libre, aprender a establecer límites emocionales y aprender a llevar un justo equilibrio entre la vida universitaria, personal, familiar y social.

6. Practica actividades que promuevan la calma y la relajación.

Por ejemplo, realizar una actividad de atención plena (mindfulness), meditación, yoga o ejercicios de respiración.

Recuerda los recursos automáticos personales se hacen presentes para afrontar las situaciones que nos ocurren, son recursos aprendidos a lo largo de nuestra vida que surgen para ayudarnos a gestionar nuestras emociones y/o satisfacer nuestras necesidades. Lo importante es poder identificarlos y reconocerlos y si éstos no son funcionales, comenzar a reemplazarlos.

**Nunca olvides que tú
tienes el poder de elegir; qué
pensar, qué sentir y qué hacer.**



Dra. Laura I. Díaz Pagán, Psy.D.