

CLÍNICA DE BIENESTAR UNIVERSITARIO

ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR EL BIENESTAR UNIVERSITARIO EN ESTE REGRESO A CLASES

La Clínica de Bienestar Universitario (CBU) te actualiza en estrategias para fortalecer tu salud mental en el regreso a clases presenciales. Como sabemos que te importa tu bienestar emocional y el de tus compañeros y compañeras, te presentamos seis experiencias interactivas para que las pruebes, las compartas y te fortalezcas. Sabemos que es mucha información, pero estos contenidos pueden ser de utilidad e importancia para ti, o para algún amigo(a), colaborador(a), maestro(a) o familiar. Por favor, recibe, conoce y divulga estos contenidos.

Estas seis estrategias son experiencias diseñadas para afrontar el regreso presencial de manera positiva, con información útil para reconocer señales de angustia en ti mismo(a) o entre tus compañeros y compañeras, para comunicar de manera eficaz tus preocupaciones a tus maestros(as), familiares y amigos(as), y para encontrar apoyo emocional adicional dentro de la IBERO, si lo crees necesario.

PRIMERA ESTRATEGIA INTERACTIVA:



A través de la app *SoyBienestar*. Podrás encontrarla:

En Apple: <https://apps.apple.com/mx/app/soybienestar/id1572880474>

En Google Play: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ibero.soybienestar&hl=es_419&gl=US

En *SoyBienestar*, podrás contestar un cuestionario que se adapta a tu estado de ánimo, y que te hará reflexionar sobre tus emociones. Dependiendo de tus respuestas, la app te ofrecerá estrategias que te harán sentir mejor. La puedes descargar en tu celular, y así llevarla contigo y consultarla en cualquier momento.

También encontrarás información que te ayudará a mitigar afectaciones aumentadas por la pandemia, tales como ansiedad, depresión, problemas para dormir, comer en exceso, trastornos postraumáticos y, sobre todo, alteraciones en las habilidades sociales.



SoyBienestar cuenta con las siguientes categorías:

- Energetizando mi cuerpo (bienestar físico-psicosomático).
- Bienestar para mis capacidades de pensamiento (factores cognitivos).
- Mejorar mi funcionamiento del día a día (salud funcional).
- Ideas para mejorar el control sobre mi conducta (locus de control externo-interno).
- Me quiero, me cuido (autoestima).
- Busco ser más eficaz (percepción de autosuficiencia).
- Ideas para activarme (enfrentamiento activo).
- Se puede salir adelante y mejorando (resiliencia).

Además, *SoyBienestar* es completamente gratis.

IBERO
CIUDAD DE MÉXICO

CBU

SEGUNDA ESTRATEGIA INTERACTIVA:

🍃 Tú puedes detectar riesgos en clase, y hablar con tus compañeros(as), profesores(as) y estudiantes:

La IBERO ha diseñado, en colaboración con la Clínica de Bienestar Universitario, una campaña de REGRESO SEGURO a clases presenciales. Sabemos que te gusta estar informado(a) para protegerte a ti mismo(a) y a la gente a tu alrededor.

Si acaso notas algunas conductas dentro del salón de clase y/o dentro de algún área de trabajo, que pudieran ser de riesgo en pandemia, comenta tu inquietud con tus compañeros(as), con tu profesor(a) o con tus estudiantes. En la campaña de REGRESO SEGURO se elaboraron 5 videos con dinámicas psicoeducativas para aplicarlas en los salones de clase, en donde se manejan temas de autocuidado. Si tú promueves estas dinámicas, tu profesor(a) y tus compañeros(as) sabrán qué hacer.

👁️ El enlace electrónico a la campaña REGRESO SEGURO, es el siguiente: <https://youtu.be/JJfL3Trz0Qs>

Cada una de las 5 dinámicas tiene su enlace electrónico, te los compartimos:

1. **Trípode:** <https://youtu.be/nljn81WCluk>
2. **Balanza:** <https://youtu.be/fMdx0sF4Aco>
3. **Botella de agua:** <https://youtu.be/b4UblqdH13M>
4. **Información y vida cotidiana:** <https://youtu.be/u1VhnyNeQZU>
5. **Adaptaciones a la nueva realidad:** <https://youtu.be/A-nPFTJBhc4>

TERCERA ESTRATEGIA INTERACTIVA:

🍃 Si necesitas apoyo psicológico adicional, si sientes que tu estado de ánimo está siendo rebasado, si quieres hablar con un experto(a) en emociones o si te encuentras en una situación de crisis, acude a la Clínica de Bienestar Universitario (CBU), dentro de la IBERO.

👁️ La CBU tiene por objetivo otorgar servicios relacionados a la detección, orientación y referencia de problemas en salud mental, para impactar positivamente en la comunidad universitaria. La clínica se encuentra ubicada en el segundo nivel del Edificio J. Nuestros tratamientos son breves (máximo 8 sesiones de 1 hora de duración por semana). Para los y las estudiantes no tienen costo. Las y los colaboradores(as) pagan una cuota de recuperación muy accesible. El apoyo psicológico se puede dar en línea o presencialmente. Si te interesa iniciar un proceso psicoterapéutico, sólo escribe al correo: cbu@ibero.mx

Además de los tratamientos psicoterapéuticos, en la CBU también se realizan actividades de prevención a través de Talleres y Grupos Psicoeducativos.

1. Grupos psicoeducativos del Gimnasio Emocional (dirigidos a estudiantes)

En este semestre se trabajarán los siguientes temas:

Si necesitas apoyo psicológico adicional, si sientes que tu estado de ánimo está siendo rebasado, si quieres hablar con un experto(a) en emociones o si te encuentras en una situación de crisis, acude a la Clínica de Bienestar Universitario (CBU), dentro de la IBERO.

La CBU tiene por objetivo otorgar servicios relacionados a la detección, orientación y referencia de problemas en salud mental, para impactar positivamente en la comunidad universitaria. La clínica se encuentra ubicada en el segundo nivel del Edificio J. Nuestros tratamientos son breves (máximo 8 sesiones de 1 hora de duración por semana). Para los y las estudiantes no tienen costo. Las y los colaboradores(as) pagan una cuota de recuperación muy accesible. El apoyo psicológico se puede dar en línea o presencialmente. Si te interesa iniciar un proceso psicoterapéutico, sólo escribe al correo: cbu@ibero.mx

Además de los tratamientos psicoterapéuticos, en la CBU también se realizan actividades de prevención a través de Talleres y Grupos Psicoeducativos.

Actividad	Fecha	Ponente/Tallerista
Taller: Fortalece tus relaciones	Miércoles 26 de enero 14:30 h.	Psic. Alina Laguna de la Rosa y Psic. Sebastián Bustos
Taller: Cardio emocional	Miércoles 16 de febrero enero 14:30 h.	Psic. Alina Laguna de la Rosa y Psic. Sebastián Bustos
Taller: Resistencia al estrés y ansiedad	Miércoles 16 de marzo 14:30 h.	Psic. Alina Laguna de la Rosa
Taller: Violencia de género	Miércoles 20 de abril 14:30 h.	Psic. Alina Laguna de la Rosa y Psic. Sebastián Bustos

Cada taller tiene una duración de tres sesiones. Los talleres son impartidos en línea. Inscríbete mandando un correo electrónico a: cbu@ibero.mx

2. Talleres Psicoeducativos (dirigidos a colaboradores y colaboradoras)

En este semestre se trabajarán los siguientes temas:

Actividad	Fecha	Tallerista
Taller: Bienestar del Cuidador Primario	Grupo A: 9 de Febrero, 9 de marzo y 6 de abril. 14:00 h Grupo B: 11 de febrero, 11 de marzo y 8 de abril. 11:00 h	Dr. Juan Carlos Hurtado
Taller: Depresión y Bienestar. Dos lados de una moneda	Grupo A: 22 y 29 de marzo. 16:00 h Grupo B: 24 y 31 de marzo. 16:00 h	Dra. Karla Chávez
Taller: Ansiedad, Irritabilidad y otras trampas	Grupo A: 12 y 19 de mayo. 9:00 h.	Dra. Viviana Demichelis

Los talleres son gratuitos para colaboradoras y colaboradores. Se imparten en línea. Podrás inscribirte mandando un correo electrónico a: cbu@ibero.mx

CUARTA ESTRATEGIA INTERACTIVA:

- A nivel mundial, los suicidios representan un 50% de todas las muertes violentas registradas entre hombres, y un 71% entre mujeres; siendo la segunda causa principal de muerte en el grupo de 15 a 29 años de edad. En la Clínica de Bienestar Universitario (CBU), pensamos que el suicidio es una realidad dolorosa, pero que puede ser prevenible y detectable. Por tanto, la CBU estará liderando una campaña permanente de prevención del suicidio. Esta campaña se realizará a lo largo del año con la participación de diversas instancias universitarias, y la ejecución de diferentes eventos académicos, estudiantiles e institucionales. Lo que se pretende es realizar en septiembre (mes mundial de prevención del suicidio) una serie de mesas de reflexión académica sobre temas de prevención, la difusión de materiales infográficos y audiovisuales sobre el suicidio a todo lo largo del año, la elaboración de un Protocolo sobre prevención del suicidio, y la creación de brigadas estudiantiles y de colaboradores(as) que ayuden a generar conciencia y un cambio de actitud ante este problema de salud mental. En la CBU, estamos convencidos que la información es prevención y conduce a cambios de consciencia.
- Si quieres integrarte a la campaña, en cualquiera de sus dinámicas, ponte en contacto con nosotros: cbu@ibero.mx

QUINTA ESTRATEGIA INTERACTIVA:

- Mantén contacto con la Clínica de Bienestar Universitario (CBU), a través de su programa de redes sociales.

El objetivo central del programa de redes de la CBU es proporcionar una compañía virtual permanente, brindando estrategias prácticas y efectivas frente a diferentes situaciones que atraviesan la vida de la comunidad universitaria, reflexionando sobre temas específicos para estudiantes y colaboradores(as), tales como adaptación, productividad, relaciones interpersonales, autoconocimiento, estrés, depresión y ansiedad.
- Al mismo tiempo, las redes funcionan como un recordatorio constante de la disposición de la CBU para atender todo tipo de tema emocional que planteé cualquier persona que necesite ser escuchada. También sirven como plataforma para la difusión de publicaciones y convocatorias de pláticas, cursos y talleres de la clínica.
 - Facebook estudiantes: [@cbuestudiantesibero](https://www.facebook.com/cbuestudiantesibero)
 - Instagram estudiantes: [@cbu_ibero_cdmx](https://www.instagram.com/cbu_ibero_cdmx)
 - Facebook colaboradores: [@CBUIbero](https://www.facebook.com/CBUibero)
 - Página estar-bien: <http://estarbien.ibero.mx/>
 - Blog CBU: <https://blog.clinicadebienestaruniversitario.ibero.mx>



SEXTA ESTRATEGIA INTERACTIVA:



Vivimos en una cultura de ritmo acelerado: los horarios de clase y de trabajo son estrechos y las reuniones y citas se condensan dentro de marcos de tiempo cada vez más cerrados. En este ambiente, hay ocasiones en que no es posible planear con antelación y hacer una cita para algún tipo de orientación o tratamiento. Por ello, la CBU te invita a sus *Grupos Psicoeducativos Sin Cita*.

El objetivo de estos grupos es que las y los participantes salgan de ellos con la sensación de haber sido escuchados, con esperanza, y con una mayor conciencia de sus fortalezas y sus recursos. En estos grupos se te equipará con habilidades para fortalecer tu salud mental y también la de la gente que te rodea. No es necesario inscripción previa. Puedes acudir cuando tú lo consideres necesario. Aunque los grupos sesionarán de manera permanente, no hay un mínimo de asistencias. El formato de asistencia es completamente libre y flexible, para que se adapte a tus necesidades.



Estos grupos construyen un proceso que informa, motiva y ayuda a los asistentes a adoptar y mantener prácticas y estilos de vida saludables. Priorizan la transmisión de información sobre temas de Relaciones Interpersonales y Duelos Emocionales. La meta es alcanzar cambios positivos en tu manera de vivir. No funcionan como psicoterapia de grupo, sino como un colectivo que se apoya mutuamente, aprende y reflexiona para alcanzar bienestar.

Son gratuitos, dirigidos a estudiantes y colaboradores(as). La modalidad de impartición será híbrida (en línea y presencial). Mantente atento(a) a las infografías y a las redes sociales de la CBU, para obtener mayor información sobre los *Grupos Psicoeducativos Sin Cita*.

También puedes sugerirnos alguna actividad, tema, evento o circunstancia que nos ayude a reforzar el bienestar de nuestra comunidad: Acércate a la Clínica de Bienestar Universitario.

Por último, nos sumamos a tu entusiasmo por el regreso a clases, sabemos que lograrás adaptarte y aprovechar al máximo la presencialidad, minimizando los riesgos, informándote y comunicando a las y los demás lo que promueve nuestro bienestar, y lo que nos protege a todos y todas, ya sea desde las aulas y/o los lugares de trabajo.

Muchas gracias.
Somos CBU.