The background is a solid teal color with a repeating pattern of white hearts. Each heart contains a white band-aid icon, symbolizing emotional care and healing.

PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES (PAE)

Autocuidado para la
Salud Mental
TOMO II





PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES (PAE)

Autocuidado para la
Salud Mental
TOMO II



EDITORIAL

Desarrollo de contenidos:

Lorena Rodríguez M.

Daniela Sáez S.

Psicólogas DAE

Diseño Gráfico Editorial:

Andrés Rivas Urzúa

Representación y análisis:

Luis Cuello Madariaga

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. Introducción	1
2. La Salud Mental en estudiantes universitarios	5
2.1 Percepción de la Salud Mental en estudiantes universitarios chilenos	7
2.2 Cuadro resumen	8
2.3 Chequea ¿Cómo está tu Salud Mental?	9
a. Aprende a detectar señales de alerta	9
b. Señales de alerta	10
3. ¿Qué es el cuidado de la salud mental?	11
3.1 Mitos o estigmas del autocuidado	14
3.2 Consideraciones frente a los mitos	14
3.3 ¿Cómo lo hago?	15
4. ¿Puedo evitar el estrés?	17
4.1 ¿Qué nos pasa cuando nos estresamos?.....	20
4.2 El estrés es mi aliado	21
4.3 ¿Qué otras cosas puedo hacer cuando mi cuerpo reacciona producto del estrés?	23

5. Pausas reconstituyentes	35
5.1 Sugerencia de pausas durante el valle	38
5.2 El almuerzo como pausa reconstituyente	40
5.3 Beneficios de dormir siesta	41
5.4. Tips para lograr realizar tus pausas	44
6. Otros 5 tipos de pausas reconstituyentes	45
7. ¿Qué otra cosa puedo hacer para cuidar mi salud mental?	53
8. Referencias.....	57

The background is a dark blue color with a repeating pattern of light blue hearts. Each heart contains a white band-aid icon with a dotted pattern on its adhesive side.

1

INTRODUCCIÓN



1. INTRODUCCIÓN

La **Salud Mental** está definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) como **Un estado de bienestar en el cual el individuo:**

- Es consciente de sus propias capacidades.
- Puede afrontar las tensiones normales de la vida.
- Puede trabajar de forma productiva y fructífera.
- Es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

La Salud Mental es un concepto que está vinculado al **Autocuidado el cual tiene un objetivo que se concreta** a través de la práctica de actividades diarias para el mantenimiento de nuestra vida, salud y bienestar.

Según la OMS se proyecta que para el **2030** la primera causa de enfermedad será la depresión, por lo tanto, debemos realizar hoy los cambios necesarios desde lo individual y colectivo para cuidar nuestra salud mental.

El presente manual tiene como objetivo proporcionar información y estrategias de autocuidado para promover una adecuada **Salud Mental**, la cual impacta favorablemente en la autoestima, relaciones sociales y rendimiento académico, disminuyendo el riesgo de deserción estudiantil.

The background is a dark blue color with a repeating pattern of light blue hearts. Each heart contains a white band-aid icon, symbolizing care and health.

2

**LA SALUD
MENTAL EN
ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS**



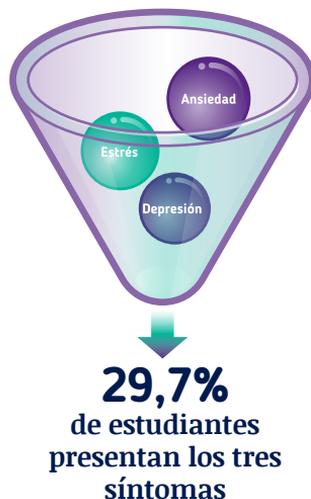
2. LA SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

2.1 ¿Cómo se perciben los estudiantes chilenos en su Salud Mental?

“Primera Encuesta Nacional de Salud Mental Universitaria”

En el año 2018, la psicóloga Ana Barrera de la Universidad Católica de Temuco aplicó un test a una muestra de 600 estudiantes de la universidad Católica de Temuco, de Tarapacá y de Concepción. En este estudio, los estudiantes reportan lo siguiente:

44%	Ha tenido o tiene problemas de salud mental
46%	Síntomas depresivos
45,5%	Síntomas de ansiedad
53,5%	Síntomas de estrés



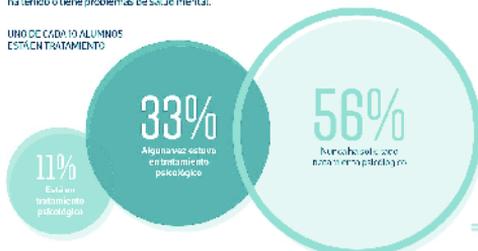
2.2 Cuadro Resumen

En el siguiente cuadro resumen, se pueden apreciar otros resultados del estudio.

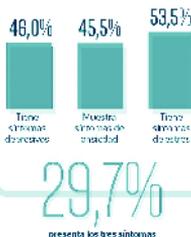
RESULTADOS DE LA MUESTRA

La Primera Encuesta Nacional de Salud Mental Universitaria fue aplicada a 600 alumnos de la UC de Temuco, U. de Tarapacá y J. de Concepción. Revela que 44% ha tenido o tiene problemas de salud mental.

UNO DE CADA 10 ALUMNOS ESTÁ EN TRATAMIENTO



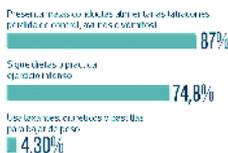
INTENCIÓN DE DEPRESIÓN, ANSIEDAD Y ESTRES



INTENCIÓN SUICIDA
CULATIVO RIESGO



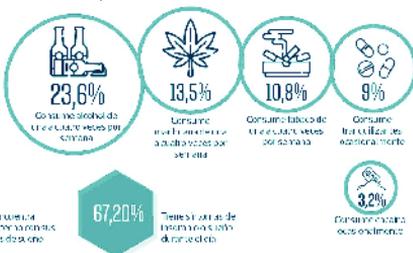
LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS



LOS TERCEROS MUESTRAN PROBLEMAS DE BIENESTAR



EL USO DE DROGAS, TABACO Y ALCOHOL EN LAS UNIVERSIDADES



Este estudio aporta información relevante que permite intervenir en las primeras etapas de la vida universitaria.

Este periodo tiene el potencial de convertirse en un escenario clave

Para la prevención, detección y tratamiento temprano de problemas que afecten la salud mental de los jóvenes.

2.3 CHEQUEA ¿CÓMO ESTÁ TU SALUD MENTAL?

a) Aprende a prevenir o detectar señales de alerta.

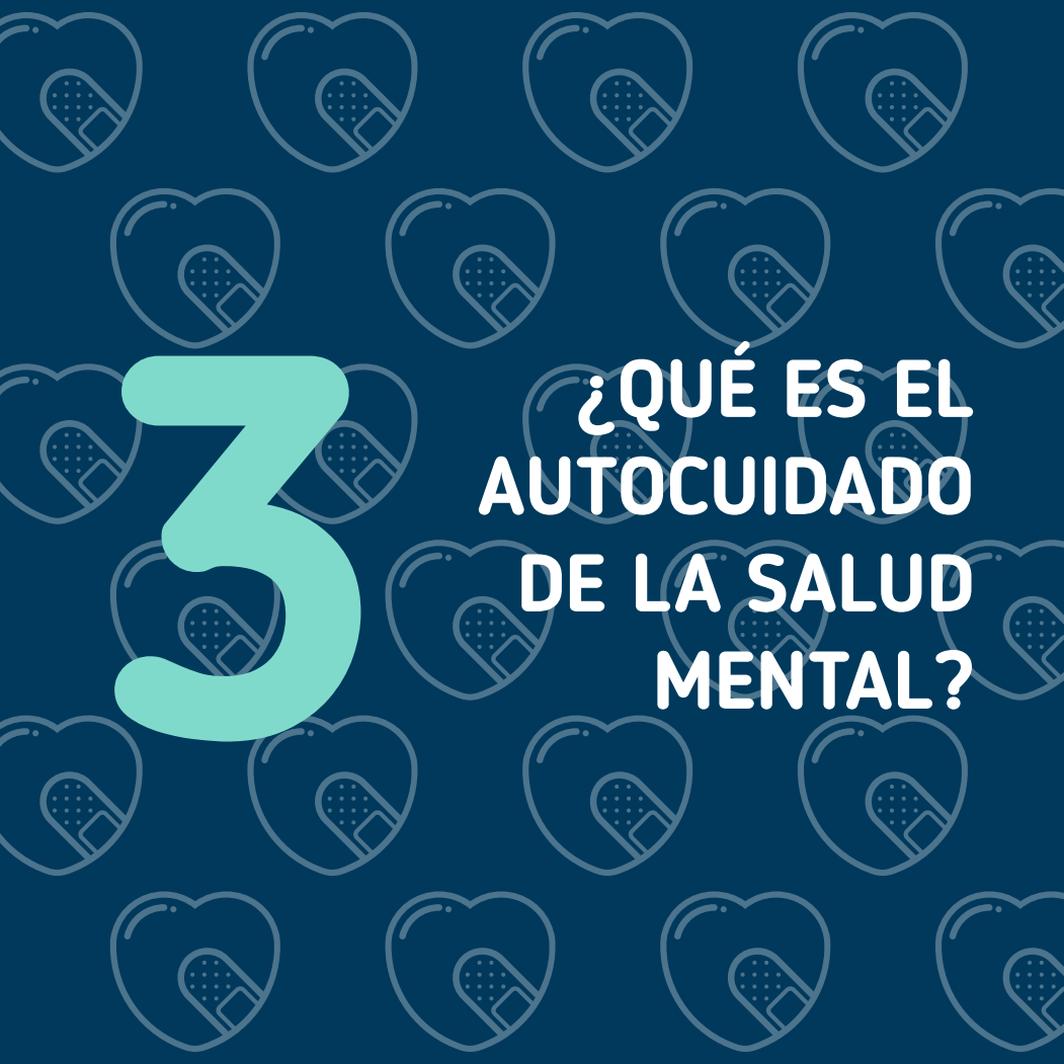
Hay señales de alarma que indican que tu cuerpo y cerebro no están funcionando correctamente y necesitas hacer algo lo más pronto posible.

Si observas una de las siguientes señales, puedes aplicar algunas estrategias de autocuidado que te proponemos en este manual.

No obstante, si luego de dos semanas no observas una recuperación, te sugerimos consultar con un profesional de salud mental.

b) Señales de alerta:

1. Agotamiento: sensación de cansancio durante el día.
2. Problemas para dormir (insomnio, despertar precoz, dormir menos de 7 horas).
3. Dolores musculares, cabeza.
4. Disminución de la función del sistema inmune: te enfermas más seguido.
5. Bajo estado de ánimo.
6. Disminución de apetito.
7. Dificultades de concentración, problemas de memoria.
8. Disminución de placer.
9. Sentirse atrapad@, agobio.
10. Irritabilidad, ira.
11. Pensamientos negativos constantemente.
12. Aislamiento.
13. Menos cuidado personal, descuido.



3

¿QUÉ ES EL
AUTOCUIDADO
DE LA SALUD
MENTAL?



3. ¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO DE LA SALUD MENTAL?

Autocuidado

- Es una función humana reguladora que debe aplicar cada individuo de forma deliberada con el fin de mantener su vida y su estado de salud, desarrollo y bienestar, por tanto es un sistema de acción. (Orem, 1983).

- Se concreta a través de la práctica de actividades que deben realizarse diariamente para el mantenimiento de nuestra vida, salud y bienestar, la cual está orientada hacia un objetivo.

- Incluye todas las actividades saludables que recargan “tu batería interna” (como la carga de nuestro celular).

Lo importante es que:

Puedas identificar cuáles son las actividades diarias que necesitas para recargar tu batería.



Salir a caminar



Escuchar música

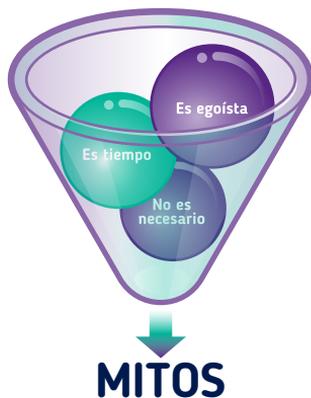


*Hablar con un amig@
Ver una serie o película*



*Dormir un rato
Contemplant un paisaje*

3.1 Mitos o estigmas del autocuidado



3.2 Consideraciones frente a los mitos

Ante lo anterior es bueno que consideres lo siguiente:

EGOÍSMO

“Todos necesitamos partir preocupándonos de nosotros mismos”. Si yo estoy bien, puedo desempeñarme mejor en mis actividades y tendré la energía para poder ayudar a otros.

Incluye en tu diálogo mental frases como
“YO LO NECESITO”
“YO TAMBIEN SOY IMPORTANTE Y DEBO CUIDARME”.

TIEMPO

- Es común sentir que no tenemos tiempo, espacio y/o energía; sin embargo, todos tenemos 24 horas.

- Distribuye tu tiempo para disfrutar de la vida, cumplir tus objetivos y descansar.

- Te darás cuenta que hay actividades que no requieren mayor esfuerzo para obtener beneficios que permitan “cargar tu batería”.

3.3 ¿Cómo lo hago?

Lista	Haz una lista diaria o semanal de acciones que te proporcionen bienestar (como las sugerencias que te entregamos en este manual).
Realiza actividades	Que requieren poco gasto de tiempo, energía y dinero.
Practica	Utiliza diariamente una o más actividades de tu lista.
No es necesario cambiar	Mantén las cosas que sueles hacer para cuidarte y te hacen sentir bien.
Sé flexible	Puedes incorporar nuevas maneras de cuidarte.
Evita	Actividades que socavan tu ánimo, por ejemplo: ver noticias, tv o información “tóxica” en redes.
Acepta	Nadie es inmune al estrés, al cansancio, a la crítica interna.

Resumiendo:
“BENEFICIOS DE CUIDARNOS”

Permite afrontar y recuperarnos de:	Nos protege y ayuda	Promueve
<ul style="list-style-type: none">- <i>El Estrés</i>- <i>Los Cambios</i>- <i>Las Pérdidas</i>- <i>Las Enfermedades</i>	<i>A enfrentar las exigencias de la vida.</i>	<i>El crecimiento personal.</i>



4

¿PUEDO EVITAR
EL ESTRÉS?



4. ¿PUEDO EVITAR EL ESTRÉS?

La respuesta es NO porque es parte de la vida y tenemos que estar mejor preparados para convivir con él.

El estrés no tiene un único objetivo.

No solo se trata de un desencadenamiento de trastornos y enfermedades, caída del cabello y exigencia continua.

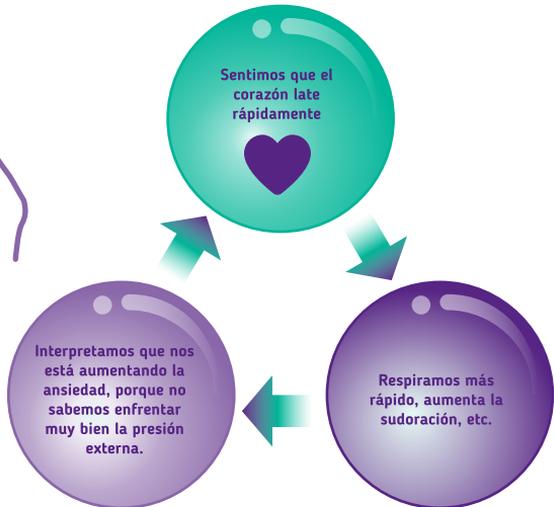
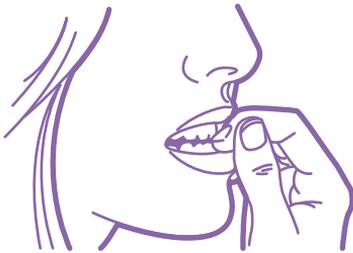
Según expertos, **un nivel adecuado de estrés puede potenciar** nuestra **creatividad**, mantenernos **motivados** e impulsarnos al **éxito**.

Es una **respuesta natural** que sirve para accionar nuestro día a día.

Al **mantenerlo en un nivel moderado**, lo podemos **utilizar** de manera inconsciente o automática **como un motor para levantarnos** de la cama y enfrentarnos contra el mundo.

McGonigal (2019) afirma que, **si aceptamos el estrés como una respuesta natural ante estímulos** externos e internos y aprendemos a **canalizarlo y explotarlo**, se puede **volver un aliado** en nuestra búsqueda de una vida más plena.

4.1 ¿Qué nos pasa cuando nos estresamos?



4.2 El estrés es nuestro aliado

Para utilizar el estrés a tu favor

Es necesario que continúes con tu vida como lo has venido haciendo, con la sola diferencia de que **aprendas a identificar cuando se te está escapando de las manos.**

En el **estudio del estrés** que realizó McGonigal (2019), se pudo apreciar que los participantes que evaluaron su respuesta al estrés como algo útil y favorable, presentaron un perfil cardiovascular más saludable, muy semejante a lo que nos sucede en momentos de alegría y coraje.

Por lo tanto, **nuestra visión sobre el estrés** es importante: ya no es relevante pensar en deshacerme del estrés, sino que **ver estas señales como signos de que mi cuerpo se carga de energía, se prepara para enfrentar este desafío.**

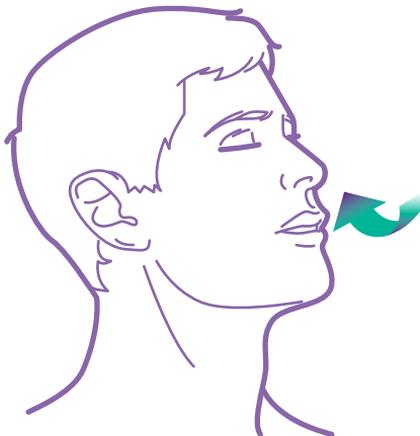
Cuando la tensión corporal te invada o te sientas irritable/sensible

Toma una respiración lenta y profunda a nivel de tu diafragma.

Llena tu abdomen de aire y literalmente "oxigénate"

Haz esto con los ojos cerrados, conserva el aire por un momento,

Repítelo un par de veces y deja que tus músculos se relajen con cada exhalación.



Entre la quinta y sexta exhalación, verás cómo los síntomas del estrés comienzan a apaciguarse e inconscientemente tu cerebro transforma esa presión en un enorme motivador.

4.3 ¿Qué otras cosas puedo hacer cuando mi cuerpo reacciona producto del estrés?

Puedes decirte:

“Este es mi cuerpo, ayudándome a enfrentar este reto, agilizando la respuesta de mi cerebro para enfrentar esta situación de la mejor forma”.

”Si mi corazón late rápido es porque se está preparando para la acción”.

”Respiro más rápido para que me llegue más oxígeno al cerebro”.

”Lo que me está pasando, ayuda a mi rendimiento”.

Cuando veas
al estrés de esa
manera

El cuerpo te
creerá

y la respuesta
al estrés se
volverá más
saludable.

En resumen

“Las personas que interpretan las señales del cuerpo como positivas, cambian su respuesta física del estrés y están menos estresadas, menos ansiosas, más seguras”.

The background is a dark blue color with a repeating pattern of light blue hearts. Each heart contains a white band-aid icon, symbolizing care and recovery.

5

**LAS PAUSAS
RECONSTITUYENTES**



5. LAS PAUSAS RECONSTITUYENTES: certificadas científicamente como restauradores de tu organismo.

Realizar

- **Las Pausas reconstituyentes son descansos** que debemos realizar durante la jornada.
- Está demostrado científicamente que renuevan la **energía y aumentan el rendimiento físico y cognitivo** en lo que queda del día.

Durante el
VALLE

- **Son más necesarias e importantes.**
- El Valle es el momento del día que se produce 7 horas después de levantarnos.
- En este momento del día decae la energía y el rendimiento.
- Disminuye la concentración, coordinación motora, aumenta el cansancio, existe fatiga cognitiva.



5.1 Sugerencias de pausas durante el Valle (la etapa de “Quiebre”):

a) Una pequeña inversión trae grandes beneficios.

Hacer pausas breves puede:	<ul style="list-style-type: none">- Prevenir habituación de la tarea- Mantener la concentración- Reactivar el desempeño
Respetar tu “proporción áurea”, es decir la relación trabajo/descanso	52 minutos de TRABAJO necesitan 17 minutos de DESCANSO.

b) Moverse es mejor que estar parado

Levantarse 5 minutos cada hora	AUMENTA la energía, agudiza concentración, mejora el ánimo, disminuye la sensación de fatiga al final de la tarde.
Los “microestallidos de actividad”	Son más eficaces que una sola pausa de 30 min caminando.
Las Pausas periódicas	Elevan la motivación, concentración y potencian la creatividad.

c) Estar acompañado es mejor que estar solo

Pausas sociales y colectivas	Disminuyen el estrés físico.
Pausas sociales en las que hables de cosas no relacionadas con trabajo	Son más eficaces, disminuyen el cansancio y mejoran el estado de ánimo, funcionan mejor que otras pausas nutricionales o cognitivas como responder mail o conectarse al celular.

d) Estar fuera es mejor que estar dentro

Los descansos en la naturaleza	Caminar cerca de árboles, pasto, a la orilla del mar, etc.
Las micropausas	Mirar naturaleza por la ventana, salir a caminar.

e) Distanciarse completamente es mejor que distanciarse a medias

Es un ERROR	Hacer un descanso hablando de trabajo o revisando el whatsapp, redes sociales porque son otro tipo de actividad cognitiva exigente.
Las pausas sin tecnología	Mejoran vigor y disminuyen agotamiento emocional.
El distanciamiento	Psicológico y físico del trabajo es fundamental.

5.2 El almuerzo como pausa reconstituyente:

Comer alejado de las mesas de trabajo/estudio:

Permite a las personas tener más capacidad de lidiar con el estrés, menos agotamiento y mayor vigor.

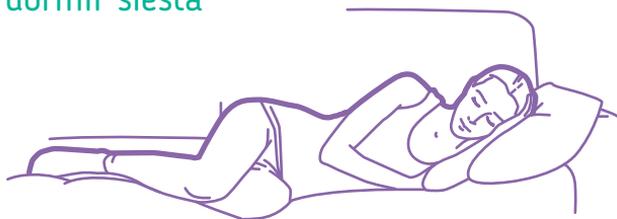
Las pausas para comer:

Proporcionan un marco de recuperación, en especial para trabajos cognitivos o emocionalmente exigente.

RECUERDA:

Las Pausas no son una señal de pereza, sino de fortaleza, son una inversión para mejorar la eficiencia de tu actividad.

5.3 Beneficios de dormir siesta



2 beneficios

Mejora rendimiento cognitivo

la Salud mental y física.

Siesta de 45 minutos (Estudio en pilotos de avión)

Mejora 34% el desempeño en tiempos de reacción

Alerta aumenta el doble

Amplía la capacidad del cerebro para

Aprender

Retener información

Estimula

La memoria asociativa y corto plazo

Estado de ánimo, alerta

Salud general: refuerza sistema inmune y disminuye presión sanguínea

a) Consejos para hacer una buena siesta

			Siesta y café:
		Más de 25 minutos	- La cafeína tarda 25 minutos en tener efectos: previene somnolencia y mejora el flujo sanguíneo. - Antes de empezar tu siesta toma un café y al despertar quedarás en alerta más pronto.
	10 minutos	Puede causar la inercia del sueño, es decir cuesta quitarse el sueño.	
Más eficiente	De descanso tiene efectos para 3 horas posteriores de energía.		
Entre 10 a 30 minutos.			

b) Cómo tomar una siesta perfecta en 5 pasos

1. Encuentra	Tu valle de la tarde, entre las 14 y 15 horas o bien 7 horas después de levantarse.
2. Busca	Un entorno apacible: desactiva celular, cierra puertas, usa tapones para oídos, antifaz.
3. Tómate	Un café o 200 mg cafeína.
4. Coloca	Una alarma a los 25 minutos. La mayoría tarda 7 minutos en quedarse dormido.
5. Sé constante	Los beneficios se obtienen cuando lo haces habitualmente como un RITUAL. A la semana observarás que tu cuerpo se acostumbra.

RECUERDA:

1. Cualquier descanso es positivo, por lo tanto, tu cuerpo y mente igual se benefician en un ambiente apacible, respirando tranquilamente.
2. Piensa en cosas agradables, fantasías, lugares o simplemente guíate por tu respiración.

5.4. Tips para lograr realizar tus pausas:

PAUSA

Junto a tu lista de tareas diarias, confecciona tu lista de pausas.

Empieza con 3 pausas al día determinando cuánto tiempo durarán.

Coloca una alarma.

Lo que se agenda se hace, por eso prográmalo y ten claro lo que debes hacer.



6

**OTROS 5 TIPOS
DE PAUSAS
RECONSTITUYENTES**



6. OTROS 5 TIPOS DE PAUSAS RECONSTITUYENTES

a) Micropausas: 1 minuto o menos de duración

Regla de oro 20-20:

Cada 20 minutos dirige tu mirada hacia algo a 6 metros de ti 20 segundos.

En el pc esta pausa permite descansar la vista y la postura.

Hidratación:

Usa una botella pequeña: beneficios 3 en 1: movimiento, hidratación y recuperación.

Sacude el cuerpo

Para reiniciar la cabeza:

De pie durante 70 segundos agitar los brazos y piernas, flexiona los músculos, gira el torso y siéntate otra vez.

b) Pausas En Movimiento:

Dar un paseo de 5 minutos cada hora:

Son poderosas, factibles y muy útiles durante el valle.

Yoga de oficina:

Posturas de yoga que permiten aliviar tensión de cuello, zona lumbar, calentar dedos, relajación de muñecas, entre otros.

Flexiones:

2 al día durante una semana, después 4 al día la siguiente semana y 6 al día en lo sucesivo:

Estimularás tu ritmo cardíaco, te quitarás las telarañas cognitivas y quizás te pongas un poco más fuerte.

c) Pausa Social

Comunícate

Ponte en contacto con alguien: 5 o 10 minutos.

Da las gracias mediante una nota, correo o visita.

La gratitud es una potente mezcla de sentido y conexión social.

Produce neurotransmisores que mejoran tu ánimo y bajan el estrés.

Prográmate

Planea un paseo habitual.

Ve a la máquina de café o cafetería.

Realiza una pausa obligada para el café/té o lo que bebas: para los suecos es la clave para la productividad.

No la programes

Puede ser en cualquier momento también.

Llévale un café a alguien y conversa 5 minutos.

d) Pausas en la naturaleza

Salir a dar un paseo:

Si tienes unos minutos y estás cerca de un parque, da una vuelta.

A la calle:

Siéntate cerca de un árbol.

Haz como si estuvieras en la calle: también ayuda mirar una planta de interior.

Mirar los árboles por la ventana.



e) Pausas para hacer un cambio de marcha mental

Medita

Es una de las micro pausas más eficaces de todas.

Consulta el material de la UCLA
<http://marc.ucla.edu/mind-ful-meditations>
o cualquier meditación mindfulness.

Respiración controlada: ¿Tienes 1 minuto?

“Respira profundo, inflando el abdomen, sostén el aire, cuenta hasta 5 y después exhala lentamente.

Repítelo 4 veces.

Se le llama respiración controlada y puede disminuir las hormonas del estrés.

Agudiza el pensamiento e incluso estimula el sistema inmune.

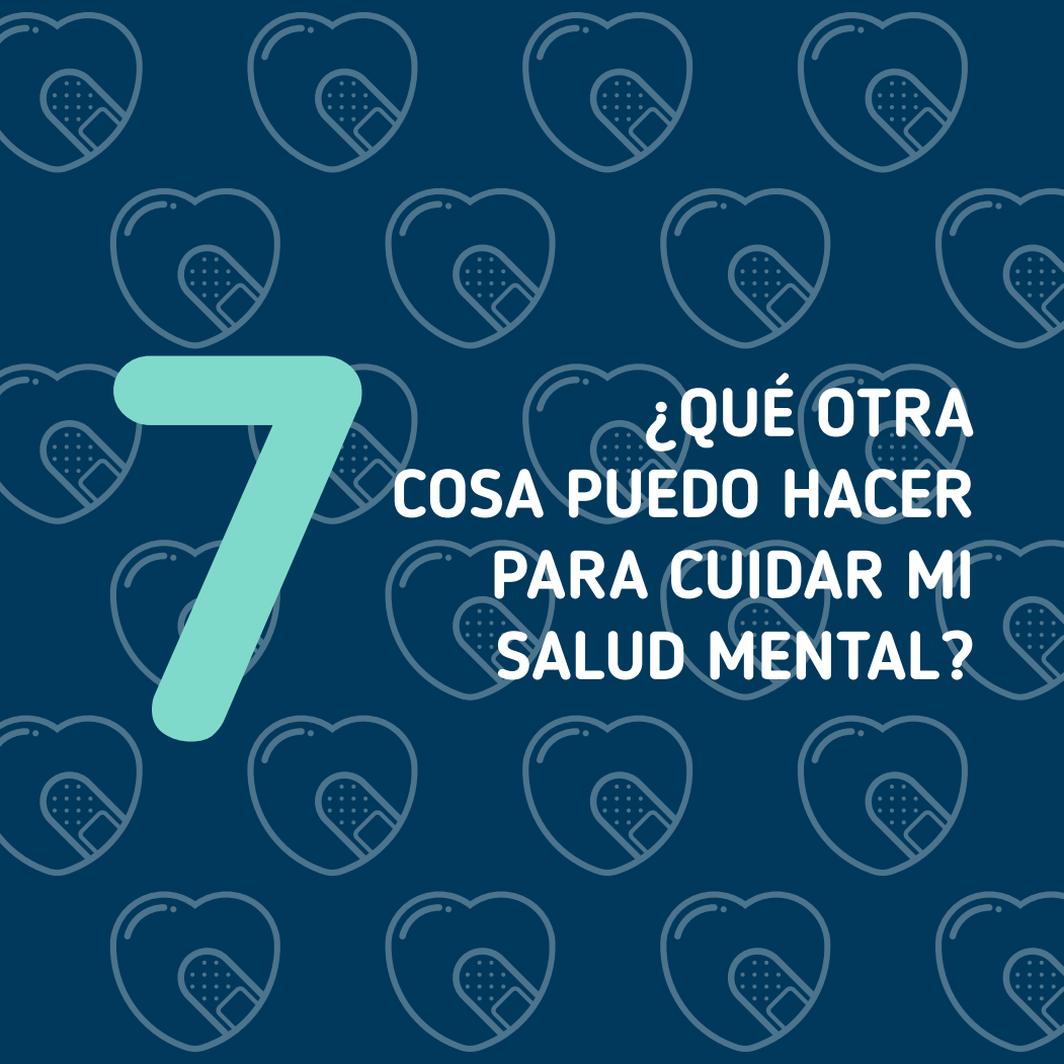
Tómalo menos en serio

Escucha podcasts cómicos.

Lee un libro de humor.

Ponte los auriculares y expláyate durante un par de canciones.

Un estudio reportó pruebas sobre los efectos reponedores de ver videos de animales.



7

¿QUÉ OTRA
COSA PUEDO HACER
PARA CUIDAR MI
SALUD MENTAL?



7. ¿Qué otra cosa puedo hacer para cuidar mi salud mental?

Conoce tu pasión y lo que te hace feliz

(eso que hace que te brillen los ojos).

Incluso si se trata de aficiones o hobbies, es necesario practicar actividades que aumenten nuestros niveles de endorfinas y otros neurotransmisores para poder rendir en nuestra rutina.

Si sabes lo que te gusta, pero no lo que te apasiona comienza por eliminar las distracciones, apagar todos tus dispositivos y reflexionar en qué inviertes tu tiempo a diario.

Haz cosas que te llamen la atención solo por salir de tu rutina. Prueba actividades nuevas que estén en consonancia con lo que disfrutabas hacer cuando eras una niña/o. Aplica el método de ensayo y error.

Sé paciente, no todos nos conocemos lo suficiente como para encontrar nuestra pasión al primer intento.

Por último, **diviértete.** Disfruta el proceso mientras buscas lo que te apasiona y percibe cada instante en ese trayecto sin distracciones ni redes sociales que entorpezcan tu experiencia.

¿Cómo me contacto con la Unidad de Salud Estudiantil?



Búscanos en la página web de la DAE, www.dae.ucsc.cl



Síguenos en Instagram
[@DAE_UCSC](https://www.instagram.com/DAE_UCSC)



Síguenos en Facebook
[Salud Dae Ucsc](https://www.facebook.com/SaludDaeUcsc)

The background is a dark blue color with a repeating pattern of light blue hearts. Each heart contains a white band-aid icon with a dotted pattern on its adhesive side.

8

REFERENCIAS



8. Referencias

1. **Barrera, A. (2018)** “Primera Encuesta Nacional de Salud Mental Universitaria” extraído de <https://prensa.uct.cl/2019/05/psicologa-ana-barrera-los-universitarios-chilenos-estan-en-una-etapa-del-desarrollo-bastante-compleja/>
2. **Cavannagh, S. (1993)**. Modelo de Orem aplicación práctica. Barcelona: Masson-Salvat Enfermería.
3. **Injuv (2019)** La salud mental de los jóvenes en Chile: claves y perspectivas para abordar la problemática jóvenes en Chile: claves y perspectivas para abordar la problemática. Extraído de La salud mental de los jóvenes http://www.injuv.gob.cl/storage/docs/RT_30.pdf.
4. **Jiménez, A; Rojas, G., Martínez, V. (2019)**. Problemas de Salud Mental en universitarios y consecuencias de la sobrecarga académica. Extraído de <https://ciperchile.cl/2019/03/11/problemas-de-salud-mental-en-estudiantes-universitarios-i-consecuencias-de-la-sobrecarga-academica/>
5. **Mcgonigal, Kelly (2019)**. Estrés: el lado bueno: por que el estrés es bueno para ti y cómo puedes volverte bueno para él. México: Editorial Oceano.
6. **OMS (2001a)** Fortaleciendo la Promoción de la Salud Mental. Ginebra. Organización Mundial de la Salud (Hoja informativa, N° 220).

7. **Pink, D. (2018)**. *Cuándo, la ciencia de encontrar el momento preciso*. Argentina: editorial Paidós.
8. **Rossi, E.L. (1986)**. *Hypnosis and Ultradian Rhythms*. In Zilbergeld, B.; Edelstien, M.G. and Araoz, D.L. (Eds) *Hypnosis. Questions & Answers*. New York: Norton, pp. 16-21.
9. **Reading, S. (2019)**; *la revolución del autocuidado*. Barcelona. Edición: BLUME.
10. **Rossi, E. and Nimmons, D. (1991)**. *The 20 Minute Break. Using the New Science of Ultradian Rhythms*. Los Angeles. Editorial: Tarcher.
11. **Rossi, E. and Lippincott, B. (1992)**. *Wave Nature of Being: Ultradian Rhythms and Mind-Body Communication*. In D. Lloyd and E. - Rossi (Eds.), *Ultradian Rhythms in Life Processes. An Inquiry into Fundamental Principles of Chronobiology and Psychobiology*. New York: Springer-Verlag, p. 371- 402.
12. **Spintzer, M. (2013)**. *Demencia Digital, El Peligro de las Nuevas Tecnologías (no Ficción)*. México: Ediciones B.
13. **Sapolsky, R. (2008)**. *¿Por qué las Cebras no Tienen Úlcera? La Guía del Estrés*. Madrid, España: Alianza Editorial.







DAE | UCSC

DIRECCIÓN DE APOYO A LOS ESTUDIANTES
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE LA SANTÍSIMA CONCEPCIÓN