黄占华◎主编

大学生心理健康教育实用教程

DAXUESHENG XINLIJIANKANG JIAOYU SHIYONG JIAOCHENG

黄河出版传媒集团
宁夏人民教育出版社

Tabla de contenido

Página de título
Página de derechos de autor
secuencia
Capítulo 1 Tomar el control de la vida: una introducción a la salud mental de los estudiantes universitarios
- Sección 1 Descripción general de la salud mental de los estudiantes universitarios
- Sección 2 Características del desarrollo psicológico de los estudiantes universitarios
- Sección 3: Centrarse en la salud mental de los estudiantes universitarios y mejorarla

Capítulo dos: Aprender a vivir: adaptación psicológica y orientación vital para estudiantes universitarios
- Sección 1 Panorama general de la adaptación y el desarrollo
- Sección 2: Problemas de adaptación y ajuste para estudiantes universitarios
- Sección 3: Adaptación y Desarrollo de los Estudiantes Universitarios

Capítulo tres: Aceptación de uno mismo: autoconocimiento y superación personal para estudiantes universitarios
- Sección 1 Descripción general de la autoconciencia
- Sección 2: El desarrollo y las características de la autoconciencia de los estudiantes universitarios
- Sección 3: Caminos y métodos para la superación personal

Capítulo cuatro: Aprender a aprender – Psicología del aprendizaje y orientación para estudiantes universitarios
- Sección 1 Descripción general de la psicología del aprendizaje de los estudiantes universitarios
- Sección 2 Cultivar y estimular la motivación de aprendizaje de los estudiantes universitarios
- Sección 3 Barreras y ajustes psicológicos comunes en el aprendizaje entre estudiantes universitarios

Capítulo 5 Manejo de las emociones: Las emociones de los estudiantes universitarios
- Sección 1 Descripción general de las emociones
- Sección 2: Características emocionales y dilemas que enfrentan los estudiantes universitarios
- Sección 3 Autogestión emocional de los estudiantes universitarios

Capítulo seis: Aprender a interactuar: cultivar habilidades interpersonales en estudiantes universitarios
- Sección 1 Descripción general de la comunicación interpersonal
- Sección 2 Comunicación interpersonal entre estudiantes universitarios
- Sección 3 Problemas y ajustes en la comunicación interpersonal entre estudiantes universitarios

Capítulo siete: Desarrollo de una personalidad integral: Formación de la personalidad para estudiantes universitarios
- Sección 1 Descripción general de la personalidad
- Sección 2: Características y trastornos de la personalidad de los estudiantes universitarios
- Sección 3 Cultivando una personalidad saludable en estudiantes universitarios

Capítulo ocho: El crecimiento del amor – Psicología sexual y psicología romántica para estudiantes universitarios
- Sección 1 Panorama general de la psicología sexual en estudiantes universitarios
- Sección 2 Panorama general de la psicología romántica en estudiantes universitarios
- Sección 3 Problemas y ajustes comunes en las relaciones de los estudiantes universitarios

Capítulo Nueve: Enfrentando los Reveses – Cómo Afrontar los Reveses y el Manejo del Estrés en Estudiantes Universitarios
- Sección 1 Resumen de los contratiempos

Sección 2: Estrategias y métodos para que los estudiantes universitarios afronten la frustración
Sección 3 Manejo del estrés para estudiantes universitarios
Capítulo diez: Superando barreras: psicología y asesoramiento inusuales entre estudiantes universitarios
Sección 1 Psicología anormal de los estudiantes universitarios
Sección 2 Descripción general del asesoramiento psicológico
Sección 3 Asesoramiento psicológico para estudiantes universitarios
Capítulo once: Apreciando la vida: Afrontamiento de crisis psicológicas y educación para la vida en estudiantes universitarios
Sección 1 Crisis psicológica en estudiantes universitarios
Sección dos: Educación para la vida de los estudiantes universitarios
Sección 3: Autoeducación de los estudiantes universitarios sobre cómo apreciar la vida
Referencias

Tutorial práctico sobre educación en salud mental para estudiantes universitarios

Editor en jefe Huang Zhanhua

Editorial Popular de Ningxia

Datos de catalogación en publicación (CIP)
Tutorial práctico sobre educación en salud mental para estudiantes universitarios / Editado por Huang Zhanhua. — Yinchuan: Prensa de Educación Popular de Ningxia, agosto de 2011.
ISBN 978-7-80764-553-5
I. ① Grande... II. ① Amarillo... III. ① Estudiantes universitarios—Salud mental—Educación para la salud—Instituciones de educación superior—Libros de texto IV. ① B844.2
Número de verificación de datos CIP de la Biblioteca Nacional de China (2011) 168715
Guía práctica de educación en salud mental para estudiantes universitarios, editada por Huang Zhanhua
Editores: Sun Ying, Wang Hui
Diseño de libro por Wan Minghua
Liu Li, responsable de la impresión
Publicado y distribuido por Ningxia People's Education Press, Yellow River Publishing & Media Group
Dirección: Edificio de Publicaciones, No. 139 Beijing East Road, Yinchuan (750001)
Sitio web: www.yrpubm.com
Librería en línea: www.hh-book.com
Dirección de correo electrónico: jiaoyushe@yrpubm.com
Línea directa de pedidos por correo: 0951-5014284
Distribuido por la Librería Xinhua en todo el país.
Ningxia Jiecheng Color Printing Co., Ltd.
Tamaño: 787 mm × 1092 mm 1/16
15,5 hojas
260.000 palabras
Número de orden de impresión (Ning) 0006030
Tirada: 6.000 ejemplares
Segunda edición, agosto de 2011
Primera impresión, agosto de 2011
ISBN 978-7-80764-553-5/G·1467
Precio de 29,00 yuanes
Derechos de autor reservados. Prohibida su reproducción.

Tabla de contenido

Página de título
Página de derechos de autor
secuencia
Capítulo 1 Tomar el control de la vida: una introducción a la salud mental de los estudiantes universitarios
- Sección 1 Descripción general de la salud mental de los estudiantes universitarios
- Sección 2 Características del desarrollo psicológico de los estudiantes universitarios
- Sección 3: Centrarse en la salud mental de los estudiantes universitarios y mejorarla

Capítulo dos: Aprender a vivir: adaptación psicológica y orientación vital para estudiantes universitarios
- Sección 1 Panorama general de la adaptación y el desarrollo
- Sección 2: Problemas de adaptación y ajuste para estudiantes universitarios
- Sección 3: Adaptación y Desarrollo de los Estudiantes Universitarios

Capítulo tres: Aceptación de uno mismo: autoconocimiento y superación personal para estudiantes universitarios
- Sección 1 Descripción general de la autoconciencia
- Sección 2: El desarrollo y las características de la autoconciencia de los estudiantes universitarios
- Sección 3: Caminos y métodos para la superación personal

Capítulo cuatro: Aprender a aprender – Psicología del aprendizaje y orientación para estudiantes universitarios
- Sección 1 Descripción general de la psicología del aprendizaje de los estudiantes universitarios
- Sección 2 Cultivar y estimular la motivación de aprendizaje de los estudiantes universitarios
- Sección 3 Barreras y ajustes psicológicos comunes en el aprendizaje entre estudiantes universitarios

Capítulo 5 Manejo de las emociones: Las emociones de los estudiantes universitarios
- Sección 1 Descripción general de las emociones
- Sección 2: Características emocionales y dilemas que enfrentan los estudiantes universitarios

- Sección 3 Autogestión emocional de los estudiantes universitarios

Capítulo seis: Aprender a interactuar: cultivar habilidades interpersonales en estudiantes universitarios
- Sección 1 Descripción general de la comunicación interpersonal
- Sección 2 Comunicación interpersonal entre estudiantes universitarios
- Sección 3 Problemas y ajustes en la comunicación interpersonal entre estudiantes universitarios

Capítulo siete: Desarrollo de una personalidad integral: Formación de la personalidad para estudiantes universitarios
- Sección 1 Descripción general de la personalidad
- Sección 2: Características y trastornos de la personalidad de los estudiantes universitarios
- Sección 3 Cultivando una personalidad saludable en estudiantes universitarios

Capítulo ocho: El crecimiento del amor – Psicología sexual y psicología romántica para estudiantes universitarios
- Sección 1 Panorama general de la psicología sexual en estudiantes universitarios
- Sección 2 Panorama general de la psicología romántica en estudiantes universitarios
- Sección 3 Problemas y ajustes comunes en las relaciones de los estudiantes universitarios

Capítulo Nueve: Enfrentando los Reveses – Cómo Afrontar los Reveses y el Manejo del Estrés en Estudiantes Universitarios
- Sección 1 Resumen de los contratiempos
- Sección 2: Estrategias y métodos para que los estudiantes universitarios afronten la frustración
- Sección 3 Manejo del estrés para estudiantes universitarios

Capítulo diez: Superando barreras: psicología y asesoramiento inusuales entre estudiantes universitarios
- Sección 1 Psicología anormal de los estudiantes universitarios
- Sección 2 Descripción general del asesoramiento psicológico
- Sección 3 Asesoramiento psicológico para estudiantes universitarios

Capítulo Once: Apreciando la Vida – Afrontamiento de Crisis Psicológicas y Educación para la Vida en Estudiantes Universitarios

Sección 1 Crisis psicológica en estudiantes universitarios
Sección dos: Educación para la vida de los estudiantes universitarios
Sección 3: Autoeducación de los estudiantes universitarios sobre cómo apreciar la vida
Referencias

Librería Popular Wenxuan

[Haga clic en el enlace]

————————Los más vendidos de 2014————————



Inferioridad y superioridad

[Haga clic en el enlace]

secuencia

Impartir educación en salud psicológica a estudiantes universitarios es una medida importante para implementar plenamente la política educativa del Partido y promover una educación de calidad en las nuevas circunstancias. Es un requisito indispensable para promover el desarrollo integral de los estudiantes universitarios y formar talentos altamente cualificados, así como una tarea crucial para fortalecer y mejorar la educación ideológica y política de los estudiantes universitarios. Para implementar las "Opiniones del Comité Central del PCCh y del Consejo de Estado sobre el Fortalecimiento y la Mejora de la Educación Ideológica y Política de los Estudiantes Universitarios" (Zhongfa [2000] Núm. 16), la Oficina General del Ministerio de Educación emitió recientemente dos documentos normativos: los "Requisitos Básicos para la Enseñanza de Cursos de Educación en Salud Psicológica para Estudiantes en Instituciones Regulares de Educación Superior" y las "Normas Básicas de Construcción para el Trabajo de Educación en Salud Psicológica para Estudiantes en Instituciones Regulares de Educación Superior". Estos documentos exigen que todas las universidades incorporen la educación en salud psicológica para estudiantes universitarios en sus planes de formación de talentos, aclarando aún más los objetivos, las tareas y las direcciones de la educación en salud psicológica en las universidades. Con este fin, el Comité de Trabajo de Educación y el Departamento de Educación de la Región Autónoma emitieron los "Dictámenes de Implementación sobre el Fortalecimiento y Mejoramiento de la Educación en Salud Psicológica para Estudiantes Universitarios", realizando arreglos y despliegues integrales para el establecimiento del currículo, la organización de la enseñanza, el uso de libros de texto y la evaluación de la

enseñanza de la educación en salud psicológica para estudiantes universitarios en toda la región.

La sociedad moderna exige cada vez más bienestar psicológico, y la universidad es una etapa crucial en el desarrollo de una persona hacia la madurez. Durante sus años universitarios, cuando los estudiantes experimentan confusión con respecto a la autoconciencia, las relaciones interpersonales, el desarrollo de la personalidad, los estudios, las relaciones románticas y la elección de carrera, pueden mejorar su conocimiento sobre la salud mental y prevenir enfermedades mentales mediante el aprendizaje de conocimientos básicos. También pueden aprender habilidades y métodos de salud mental para regular las emociones, aumentar la confianza en sí mismos, superar obstáculos y desarrollar su potencial, lo que les permite afrontar eficazmente diversas angustias y conflictos psicológicos y adaptarse mejor a la vida universitaria. Por lo tanto, es especialmente urgente impartir educación en salud mental a los estudiantes universitarios.

Para promover activamente la educación en salud mental para estudiantes universitarios en nuestra región y fortalecer el desarrollo curricular, la elaboración de libros de texto y la capacitación docente, el Comité de Trabajo de Educación y el Departamento de Educación de la Región Autónoma organizaron a expertos y docentes en educación en salud mental de universidades de toda la región para compilar el "Tutorial práctico sobre educación en salud mental para estudiantes universitarios", adaptado a las necesidades específicas de las universidades en nuestra región. Este libro de texto, de acuerdo con los "Requisitos básicos para la enseñanza de cursos de educación en salud mental para estudiantes en universidades regulares" emitidos por el Ministerio de Educación, se divide en once capítulos: Comprender la vida: Introducción a la salud mental de los estudiantes universitarios; Aprender a vivir: Adaptación psicológica y orientación vital para estudiantes

universitarios; Aceptarse a sí mismo: Autoconciencia y superación de los estudiantes universitarios; Aprender a aprender: Psicología del aprendizaje y orientación para estudiantes universitarios; Manejo de emociones: Emociones de estudiantes universitarios; Aprender a interactuar: Cultivo de habilidades de comunicación interpersonal para estudiantes universitarios; Desarrollo de una personalidad sólida: Personalidad y formación para estudiantes universitarios; Crecimiento a través del amor: Psicología sexual y psicología romántica para estudiantes universitarios; Enfrentando los reveses: Cómo afrontar los reveses y gestionar el estrés para estudiantes universitarios; Superando obstáculos: Psicología anormal y asesoramiento psicológico para estudiantes universitarios; Apreciando la vida: Afrontamiento de crisis psicológicas y educación para la vida para estudiantes universitarios. El libro se caracteriza por su carácter teórico, práctico y operativo. Con el fomento del crecimiento y el desarrollo de los estudiantes universitarios como tema principal, y basado en las teorías básicas del conocimiento de la salud mental, ayuda a los estudiantes universitarios a comprenderse mejor a sí mismos, a tomar las medidas preventivas necesarias contra posibles problemas psicológicos de manera oportuna, a aumentar su conciencia, iniciativa y entusiasmo por la autoeducación en salud mental, y a mejorar su calidad de vida y capacidad de autoeducación.

Este libro es un manual de educación en salud mental para estudiantes universitarios de nuestra región. Tras un año de prueba, y con base en los comentarios de diversas universidades, el Comité de Trabajo de Educación y el Departamento de Educación de la Región Autónoma organizaron personal para revisarlo a fondo, con el objetivo de hacerlo más relevante para los estudiantes universitarios, sus métodos de enseñanza y su vida diaria. Debido a las limitaciones en la calidad de la escritura, es

inevitable que presente algunas deficiencias; sus críticas y correcciones son bienvenidas.

editor

Agosto de 2011

Capítulo 1 Tomar el control de la vida: una introducción a la salud mental de los estudiantes universitarios

La universidad es el lugar sagrado de cada estudiante y el medio para alcanzar sus metas de vida. Sin embargo, la transición de la secundaria a la universidad puede ser difícil para muchos estudiantes, lo que genera diversos problemas y obstáculos psicológicos. Si estos problemas no se abordan con prontitud y eficacia, sin duda afectarán sus vidas, estudios y salud mental y física. Por lo tanto, brindar educación en salud mental a los estudiantes universitarios es necesario e imperativo.

Sección 1 Descripción general de la salud mental de los estudiantes universitarios

I. La connotación de salud y salud mental

(I) El significado de la salud

La salud abarca cuatro aspectos: salud física, salud mental, buena adaptación social y salud moral.

La salud física es la base de otros niveles de salud. Su objetivo es mantener las actividades vitales humanas y se refiere al funcionamiento normal de diversos órganos, los indicadores de actividad fisiológica normales, la capacidad de adaptarse a los cambios del entorno natural y la capacidad de resistir eficazmente la invasión de diversas enfermedades.

La salud mental se refiere al mantenimiento de una buena coordinación y equilibrio entre individuos, grupos y entorno vital; estabilidad emocional y optimismo; fuerza de

voluntad; fuerte adaptabilidad; capacidad de adaptarse al entorno; capacidad de afrontar con calma las presiones de la vida diaria y del trabajo; capacidad de tratarse a uno mismo, a los demás y a la sociedad correctamente; voluntad de asumir responsabilidades; relaciones interpersonales armoniosas; y coherencia entre la edad psicológica y la edad fisiológica.

Una buena adaptación social requiere no solo sólidas habilidades sociales, habilidades laborales y amplios conocimientos culturales y científicos, sino también la capacidad de desempeñar eficazmente diversos roles en la vida social, como los familiares y académicos. El mayor logro reside en la capacidad de alcanzar logros creativos y contribuir a la sociedad, logrando así la autorrealización y la realización personal.

La salud moral se refiere principalmente a la capacidad de regular los pensamientos y acciones según las normas morales sociales, distinguiendo el bien del mal, la belleza de la fealdad y el honor de la desgracia. El estándar básico de la salud moral es el interés propio y el altruismo, mientras que el comportamiento moral perjudicial se manifiesta como una serie de acciones como dañar a otros para obtener un beneficio personal.

La salud es lo más preciado para cada uno de nosotros; no es solo un bien personal, sino también un bien social. Por lo tanto, solo quienes gozan de buena salud física y mental están verdaderamente sanos.

Enlaces relacionados

Siete estándares para la autoevaluación de la salud física y mental

1. Coma rápido: coma sin ser quisquilloso ni tener preferencia por ciertos alimentos y disfrute de sus comidas.

2. Quedarse dormido rápidamente: Quedarse dormido relativamente rápido, tener una buena calidad de sueño y sentirse renovado.

3. Movimiento intestinal rápido: Excreción rápida y suave, sensación de relajación y comodidad.

4. Ingenioso: Habla con fluidez, tiene la mente clara y piensa rápidamente.

5. Caminata rápida: Los movimientos son libres y coordinados, los pasos son ligeros y potentes y los movimientos son suaves.

6. Buena personalidad: amable, adaptable y bueno en las relaciones interpersonales.

7. Buenas relaciones interpersonales: Llevarse de forma natural y armoniosa con los demás y tener muchos amigos.

Si recuerdas estos "cinco consejos rápidos" y "dos beneficios", podrás evaluar tu estado general de salud en cualquier momento.

(II) El significado de la salud mental

El concepto de "salud mental" apareció por primera vez en el libro de C.W. Beers, "Una mente en formación", pero ha evolucionado constantemente con el cambio de época y la influencia de factores sociales. Actualmente, no existe una definición unificada, y los psicólogos tienen sus propias interpretaciones. La visión más común es que la salud mental implica dos aspectos: primero, la ausencia de enfermedad mental; y segundo, la capacidad de regular las propias actividades psicológicas, adaptarse al entorno y desarrollar y mejorar la vida personal.

II. Estándares para la salud mental de los estudiantes universitarios

(a) Tiene una inteligencia normal

La Organización Mundial de la Salud estipula que el coeficiente intelectual (CI) de una persona normal, incluyendo adolescentes y niños, no debe ser inferior a 80, requisito mínimo para una inteligencia normal. Una puntuación entre 70 y 90 se considera discapacidad intelectual, también una deficiencia psicológica; una puntuación inferior a 70 se considera discapacidad mental

y se clasifica como enfermedad mental. Las personas con baja inteligencia tienen dificultades para adaptarse a la vida social normal y completar tareas de aprendizaje o laborales normales. Además, la lentitud o sensibilidad excesivas a los estímulos externos, así como la aparición de delirios y alucinaciones, son manifestaciones de una inteligencia anormal.

Enlaces relacionados

Coeficiente intelectual

El CI es el cociente intelectual. La inteligencia, a menudo llamada sabiduría o intelecto, es la capacidad de las personas para comprender cosas objetivas y utilizar el conocimiento para resolver problemas prácticos.

La inteligencia abarca múltiples aspectos, como la observación, la memoria, la imaginación, la capacidad analítica y de juicio, la capacidad de pensamiento y la adaptabilidad. El nivel de inteligencia se representa típicamente mediante el cociente intelectual (CI), que indica el nivel de desarrollo intelectual.

(ii) Capaz de controlar sus emociones y mantener una actitud positiva y optimista.

La estabilidad emocional tiene un impacto significativo en el trabajo, los estudios y la vida. Todos experimentamos emociones como alegría, ira, tristeza y felicidad, pero las fluctuaciones emocionales intensas y las emociones negativas prolongadas pueden provocar desequilibrio psicológico y, por lo tanto, enfermedades. Por ejemplo, reacciones emocionales extremas como la ira, la euforia, la tristeza excesiva, el pánico y la ansiedad pueden alterar las funciones psicológicas y afectar el juicio y el comportamiento. Por el contrario, una disposición alegre, optimista, humorística y jovial es beneficiosa para la salud física y el desarrollo del potencial psicológico. Los estudiantes universitarios emocionalmente estables pueden mantener un estado de ánimo alegre, optimista y optimista, disfrutar de la vida y estar llenos de esperanza en el futuro.

Cuando surgen emociones desagradables, pueden controlarse y regularse, y reaccionar adecuadamente.

(iii) Buena adaptabilidad social

El psicólogo Jean Piaget señaló que la esencia de la inteligencia es la adaptación. Darwin también afirmó en su teoría de la evolución que solo los más aptos sobreviven. La adaptabilidad de los estudiantes universitarios a la sociedad se refleja principalmente en su capacidad para adaptarse a las relaciones interpersonales, al entorno, al aprendizaje y a diferentes situaciones. Las personas psicológicamente sanas pueden mantener su equilibrio psicológico en diversas situaciones y aprovechar al máximo su potencial y fortalezas psicológicas personales, asegurando la armonía entre sus pensamientos, objetivos, comportamientos y la sociedad.

(iv) Poseer una fuerte fuerza de voluntad

La fuerza de voluntad se mide y cultiva principalmente a través de cuatro aspectos: decisión, autocontrol, autoconciencia y perseverancia. Por ejemplo, en la vida real, algunas personas persiguen sus metas con insistencia, sin rendirse jamás, mientras que otras carecen de fuerza de voluntad y se rinden a medias. Para los estudiantes universitarios, es esencial establecer ideales ambiciosos, tener metas claras, cultivar un alto grado de autoconciencia, responsabilidad y misión, y superar diversas dificultades para alcanzar la cima del éxito. Las metas ambiciosas no se alcanzan de la noche a la mañana; no te impacientes por resultados rápidos. Divide una meta grande en varias metas más pequeñas y complétalas una por una.

(v) Tiene una personalidad sana y completa

Una personalidad sana se refiere al desarrollo equilibrado y saludable de todos los elementos que la constituyen, como el temperamento, las capacidades, el carácter, los ideales, las creencias y la perspectiva de vida. En otras palabras, los pensamientos, las palabras y las

acciones de una persona son coherentes; posee una visión del mundo, una perspectiva de vida y unos valores correctos; posee una autoconciencia correcta y no experimenta confusión en su identidad; no presenta personalidades duales ni múltiples; puede controlar eficazmente su propio comportamiento psicológico; y posee características psicológicas relativamente completas y unificadas.

(vi) Relaciones interpersonales armoniosas y buenas

Las relaciones interpersonales buenas y armoniosas son un estándar importante y una garantía de salud mental. El estado de las relaciones interpersonales entre los estudiantes universitarios se desarrolla principalmente a través de las conductas de comunicación interpersonal, y la calidad de estas interacciones determina el grado y el nivel de dichas relaciones. Los estudiantes universitarios tienen un nivel educativo más alto y están alcanzando una madurez fisiológica y psicológica cada vez mayor, exhibiendo características diferentes a las de otros grupos sociales: su comunicación interpersonal demuestra igualdad, pureza, independencia y apertura. La investigación en psicología social muestra que las personas experimentan diversos fenómenos psicológicos en la comunicación interpersonal, como el efecto de primacía, el efecto de recencia, el efecto de halo, el efecto de proyección y los estereotipos. Estos fenómenos psicológicos influyen en la comunicación y las relaciones interpersonales de los estudiantes universitarios. La comunicación interpersonal incluye tanto relaciones positivas como negativas, y la calidad y la armonía de las relaciones interpersonales tienen un impacto significativo en la salud mental de una persona.

Los estudiantes universitarios mentalmente sanos están dispuestos y son capaces de interactuar con los demás, aceptarlos y respetarlos, y son sinceros, tolerantes, comprensivos y confiados hacia los demás; saben cómo

contribuir, priorizan los intereses del colectivo y no dañan a otros para obtener beneficios personales; pueden resolver conflictos en situaciones interpersonales, tienen amor por los demás, son buenos para descubrir y aprender de las fortalezas y ventajas de los demás, y pueden tolerar las deficiencias y defectos de los demás.

(vii) Las características psicológicas son consistentes con las características de la edad.

El desarrollo humano tiene muchas etapas, y las diferentes etapas de edad tienen manifestaciones psicológicas y conductuales correspondientes, formando patrones psicológicos y conductuales únicos. La vida de una persona se puede dividir en ocho períodos de edad psicológica: etapa fetal, infancia, niñez temprana, edad escolar, adolescencia, juventud, mediana edad y vejez. Las personas tienen diferentes características psicológicas en diferentes etapas de edad psicológica; por ejemplo, la niñez temprana se caracteriza por la inocencia y la vivacidad, la adolescencia por la inestabilidad psicológica, la mediana edad por la madurez y la estabilidad, y la vejez por la compostura y la madurez. Si el desarrollo psicológico de una persona se retrasa con respecto a su desarrollo fisiológico, surgirán problemas de salud mental. Por lo tanto, la edad psicológica debe corresponder a la edad fisiológica. Los estudiantes universitarios están en la vibrante etapa de la juventud, y su comportamiento debe caracterizarse por el estudio diligente, un espíritu de exploración, progreso continuo y abundante energía. La rigidez excesiva o el extremismo son signos de mala salud mental.

(viii) Autoconciencia correcta y razonable

Una correcta comprensión de uno mismo, una autoevaluación objetiva y precisa, y la autoconciencia son esenciales. La confianza y el optimismo son cruciales, evitando tanto la arrogancia como el autodesprecio. El respeto, el amor propio, la autodisciplina y la superación

personal promueven el desarrollo personal integral y la perfección. La precisión de la autopercepción de los estudiantes universitarios impacta directamente en su autoposicionamiento, su psicología académica y laboral, y su vida en general, su aprendizaje y su desempeño laboral posterior al empleo. La autoconciencia desempeña un papel vital en la salud mental, influyendo en la formación y el desarrollo de la personalidad y ejerciendo una poderosa función motivadora en su desarrollo.

(ix) Ama la vida, descubre tu propio potencial y ten un sentido de felicidad.

Los estudiantes universitarios con salud mental, independientemente de sus circunstancias favorables o desfavorables, pueden encontrar alegría en la vida, descubrir su lado positivo y un futuro prometedor, mantener una actitud optimista y poseer sentido del humor. Los estudiantes universitarios con salud mental no son indiferentes a la insignificancia de los acontecimientos de la vida, siempre encontrando significado en ellos. En sus estudios y trabajo, aprovechan al máximo su inteligencia y obtienen satisfacción y motivación de sus logros, considerando el aprendizaje y el trabajo como un placer en lugar de una carga. Los estudiantes universitarios con salud mental pueden afrontar adecuadamente la presión académica, la competencia profesional y los enredos emocionales, abordando su entorno con una actitud positiva y optimista, considerando todo como una experiencia vital y una preparación psicológica para los desafíos futuros. Los estudiantes universitarios deben apreciar y amar la vida, afrontarla activamente, disfrutar plenamente de sus placeres, experimentar su significado, utilizar hábilmente su potencial y cultivar la creatividad en sus estudios y trabajo. Pueden adaptarse mejor a una sociedad altamente competitiva y alcanzar la felicidad.

Enlaces relacionados

Índice de felicidad

El concepto de "índice de felicidad" surgió hace más de 30 años, propuesto e implementado por primera vez por el rey de Bután. La felicidad es una experiencia psicológica; es a la vez un juicio factual sobre las condiciones objetivas de vida y el estado actual de una persona, y un juicio de valor sobre el significado subjetivo y el grado de satisfacción con la vida. Se manifiesta como una experiencia psicológica positiva basada en la satisfacción vital. El índice de felicidad es un indicador numérico subjetivo que mide la especificidad de este sentimiento.

III. La importancia de impartir educación en salud mental

(I) Las necesidades de los tiempos

En la sociedad actual, en rápida modernización e impulsada por la información, las personas disfrutan de comodidades materiales sin precedentes, pero también enfrentan desafíos, presiones, problemas y confusiones sin precedentes. Para lograr un mejor desarrollo, las personas necesitan no solo un físico fuerte, sino también una mente sana.

De acuerdo con las necesidades de los tiempos, la principal tarea de la educación en salud mental para estudiantes universitarios es enseñar conocimientos de salud mental de manera específica de acuerdo con las características psicológicas de los estudiantes universitarios, realizar actividades de asesoramiento o consulta, ayudar a los estudiantes universitarios a establecer conciencia de salud mental, optimizar su calidad psicológica, mejorar su capacidad de ajuste psicológico y adaptabilidad a la vida social, prevenir y aliviar problemas psicológicos, promover el desarrollo integral y sentar una buena base para su éxito.

(II) Las necesidades de crecimiento y desarrollo de los estudiantes universitarios

La salud mental es fundamental para el crecimiento y desarrollo de los estudiantes universitarios. Estos últimos

son un grupo con altas expectativas de la sociedad y sus familias. Poseen una alta autoestima y un fuerte deseo de éxito, pero su desarrollo psicológico aún no es plenamente maduro ni estable, y su resiliencia y adaptabilidad psicológicas son relativamente débiles. Con la profundización de las reformas y la apertura, y la creciente competencia en la vida social, los estudiantes universitarios se enfrentan a una mayor presión en los aspectos económicos, académicos, laborales y emocionales. La confusión y los problemas psicológicos que se reflejan en la adaptación al entorno, la autogestión, el éxito académico, la comunicación interpersonal, la amistad y el romance, la búsqueda de empleo, el desarrollo de la personalidad y la regulación emocional son cada vez más evidentes. Si una persona se encuentra frecuente y excesivamente en estados psicológicos negativos como ansiedad, depresión, aislamiento, baja autoestima, indecisión, irritabilidad, resentimiento y desconfianza, no podrá alcanzar su máximo potencial personal ni alcanzar el éxito y el desarrollo en sus estudios, trabajo y vida. La educación en salud mental contribuye a cultivar buenos rasgos de personalidad en los estudiantes universitarios, superar la dependencia, mejorar la independencia y promover el desarrollo integral y coordinado de las cualidades psicológicas, morales, culturales y físicas.

Sección 2 Características del desarrollo psicológico de los estudiantes universitarios

I. Etapas del desarrollo psicológico en estudiantes universitarios

Los estudiantes universitarios generalmente pasan por tres etapas después de ingresar a la universidad: la etapa de adaptación del primer año, la etapa de desarrollo continuo y estable, y la etapa de preparación para el empleo y la carrera.

(a) Fase de adaptación para nuevos estudiantes

Esta etapa es el primer gran obstáculo que deben superar todos los estudiantes de primer año de universidad. Su duración varía según la persona, pero generalmente dura alrededor de un semestre. En esta etapa, los estudiantes universitarios se enfrentan a un cambio drástico de la secundaria a la vida universitaria, con cambios significativos en el entorno, los roles, las relaciones interpersonales, los estilos de vida y los métodos de aprendizaje. Estos cambios alteran el equilibrio psicológico original de los estudiantes, creando una compleja mezcla de confianza e inferioridad, comodidad y presión. Solo adaptándose activamente podrán superar esta etapa con éxito; de lo contrario, afectará negativamente sus estudios y su vida a lo largo de sus años universitarios.

(II) Etapa de desarrollo sostenido y estable

Este es el período más importante y largo de la vida universitaria, que generalmente dura hasta la graduación. Durante este tiempo, los estudiantes universitarios se caracterizan por un gran interés en su especialidad, una gran sed de conocimiento, amplios intereses, pensamiento activo, una comprensión más profunda de sí mismos, un aumento en las interacciones interpersonales y, en algunos casos, incluso el establecimiento de relaciones románticas

relativamente estables. En esta etapa, los estudiantes también enfrentan numerosas dificultades y problemas, y pueden experimentar ciertos obstáculos psicológicos. Sin embargo, se desarrollan y mejoran continuamente en el proceso de afrontar y resolver estos problemas u obstáculos.

(III) Etapa de preparación para la selección del puesto

Este es un período de transición para los estudiantes universitarios, de la vida estudiantil a la vida profesional. La mayoría de los graduados se enfrentan a numerosas decisiones y consideraciones, como la búsqueda de empleo, los exámenes de graduación, la defensa de tesis y el futuro de sus parejas, lo que genera presión psicológica y conflictos constantes. Si bien la gran mayoría de los estudiantes ha desarrollado una perspectiva relativamente estable de la vida, un amplio conocimiento y buenas habilidades de autorregulación tras varios años de estudio profesional y desarrollo psicológico, un pequeño número experimenta diversos problemas psicológicos debido a reveses en sus estudios o la búsqueda de empleo.

II. Características del desarrollo psicológico de los estudiantes universitarios

La mayoría de los estudiantes universitarios en mi país se encuentran en la mitad de la adolescencia. En esta etapa, el desarrollo fisiológico del individuo está casi completo y posee básicamente el físico y las diversas funciones fisiológicas de un adulto, pero su psicología aún no ha madurado. Este período es crucial para la maduración.

(I) Características del desarrollo intelectual en estudiantes universitarios

La inteligencia es una síntesis de diversas capacidades básicas, como la observación, la memoria, la atención, el pensamiento, la imaginación y la creatividad, siendo el pensamiento lógico su núcleo. La inteligencia humana se desarrolla rápidamente desde el nacimiento, alcanzando su

máximo potencial entre los 20 y los 35 años. Los estudiantes universitarios se encuentran en la edad dorada de su desarrollo intelectual, alcanzando su máximo potencial cuantitativo; cualitativamente, poseen un gran potencial de crecimiento en las capacidades de observación, memoria, imaginación y pensamiento. Los estudiantes universitarios suelen ser ingeniosos y tienen una gran capacidad de aprendizaje. Tras más de una década de estudio y formación, han desarrollado plenamente sus capacidades de pensamiento lógico divergente y abstracto, lo que ha mejorado significativamente su inteligencia y su capacidad de análisis y resolución de problemas.

(II) Características del desarrollo emocional y afectivo de los estudiantes universitarios

Los estudiantes universitarios poseen un mundo emocional rico, complejo e intenso, rebosante de vitalidad juvenil, esperanza y pasión. Sus experiencias autoemocionales son abundantes, enfatizando la independencia, la individualidad, la autoestima y la confianza en sí mismos. En comparación con la adolescencia temprana, sus experiencias emocionales llegan rápida e intensamente, pero poseen cierta capacidad para regular y controlar sus emociones. Debido a los desequilibrios fisiológicos, psicológicos y sociales dentro de los estudiantes universitarios, sus emociones son inestables, exhibiendo mayor volatilidad y variabilidad que los adultos. Esto se manifiesta más prominentemente en la fluctuación de sus emociones y sentimientos, a menudo oscilando entre extremos. Intentan controlar u ocultar sus emociones, pero les resulta difícil controlar su expresión externa cuando las emociones son intensas. Por lo tanto, las emociones de los estudiantes universitarios se caracterizan por la polarización y la contradicción. Por ejemplo, cuando están de buen humor, están llenos de confianza, aparentemente invencibles, encontrando todo

fácil y placentero; Cuando están deprimidos, todo parece estar en su contra, se sienten incompetentes y torpes, no encuentran nada útil ni interesante, y la vida se vuelve aburrida y sin sentido. Además, si bien los estudiantes universitarios son enérgicos y poseen un espíritu pionero, son propensos a arrebatos emocionales e impulsividad ante la provocación o la hostilidad. Si se ven fuertemente estimulados por necesidades internas e influencias externas, sus emociones pueden cambiar rápidamente de la gran excitación a la depresión profunda, o de la indiferencia a un fervor repentino. Esto a menudo deja a algunos estudiantes universitarios atrapados en un conflicto entre la razón y la emoción, causándoles una angustia considerable.

(III) Características del desarrollo de la fuerza de voluntad en los estudiantes universitarios

La mayoría de los estudiantes universitarios son capaces de determinar sus metas de forma gradual y consciente, y formular planes de implementación basados en ellas, superando obstáculos y dificultades internas y externas para esforzarse por alcanzarlas. Su fuerza de voluntad, perseverancia, autocontrol y decisión han desarrollado significativamente. Sin embargo, el desarrollo de la fuerza de voluntad entre los estudiantes universitarios, que se encuentran en la etapa formativa, es desigual e inestable. Si bien su conciencia de la fuerza de voluntad y perseverancia han alcanzado un alto nivel, el desarrollo de la decisión y el autocontrol es relativamente más lento. Esto se refleja principalmente en su capacidad para abordar de forma independiente y rápida asuntos académicos y de la vida en general. Sin embargo, al abordar asuntos críticos o tomar acciones importantes, a menudo muestran indecisión, vacilación o decisiones precipitadas y arbitrarias, siguiendo ciegamente a la corriente. El nivel de fuerza de voluntad también varía entre los estudiantes. Incluso dentro de la misma actividad,

el nivel de fuerza de voluntad varía considerablemente, con niveles más altos cuando están de buen humor y niveles más bajos cuando están de mal humor. El impacto de las fluctuaciones emocionales en su fuerza de voluntad es evidente.

(iv) Características del desarrollo de la autoconciencia entre los estudiantes universitarios

La autoconciencia es la comprensión que un individuo tiene de sí mismo y de su relación con el mundo objetivo. Abarca tres aspectos: autoconocimiento, autoexperiencia y autorregulación. El autoconocimiento incluye la autopercepción, la autoobservación, el autoanálisis y la autoevaluación de un individuo. La autoexperiencia es el componente emocional de la autoconciencia, que representa la experiencia que un individuo tiene de su estado emocional, incluyendo emociones positivas como la autoestima, el amor propio y la superioridad, y emociones negativas como la inferioridad, la vergüenza y la insatisfacción. La autorregulación es el componente volitivo de la autoconciencia, un proceso consciente en lugar de un ajuste automático inconsciente. La independencia es el núcleo de la autoconciencia; fundamentalmente, el desarrollo de la autoconciencia implica una disminución de la dependencia individual y un aumento gradual de la independencia individual.

Debido a los cambios en su entorno vital, los estudiantes universitarios abandonan la protección de sus padres y comienzan una vida independiente, lo que resulta en un repentino aumento de su sentido de madurez e independencia, y en un mayor desarrollo de su autoconciencia. Cada vez más, desplazan su atención del mundo exterior al interior, dedicándose al autoconocimiento, la autoexperiencia, la autoevaluación, el autocontrol y la autodisciplina. Se preocupan por cómo los perciben los demás, anhelan respeto y comprensión, se dedican a moldear su autoimagen y diseñan un modelo

ideal de sí mismos. A menudo se dividen en un "yo" realista y un "yo" ideal, y cuando estos dos entran en conflicto, suelen perderse de vista. Por un lado, su capacidad de autoevaluación mejora, demostrando una independencia, autonomía y confianza en sí mismos significativas. Valoran mucho mantener su reputación, pero su capacidad de autoevaluación disminuye notablemente cuando su autoestima y vanidad no se satisfacen. Por otro lado, su capacidad de autoeducación se fortalece. La mayoría de ellos son capaces de planificar sus estudios y su vida en función de los requerimientos de su especialidad y de su futura carrera, establecer sus metas, motivarse continuamente y mejorar su autocultivo.

(V) Características del desarrollo social de los estudiantes universitarios

Dado que los estudiantes universitarios necesitan acumular conocimientos profesionales, pasar un tiempo relativamente largo en el campus e incorporarse al mercado laboral más tarde, su deseo de hacerlo es aún más urgente. En la escuela, prestan atención y critican diversos problemas sociales, con la esperanza de cambiar los fenómenos insatisfactorios de la sociedad según sus propias ideas, y aspiran a utilizar sus conocimientos profesionales al servicio de la sociedad, demostrando así su potencial y reconociendo su valor. Esta mentalidad tiene un impacto significativo en las actitudes de aprendizaje y la calidad de vida de los estudiantes universitarios.

Algunos estudiantes universitarios, debido a factores como la personalidad, el carácter y el entorno, experimentan un aumento físico con la edad, pero no un aumento correspondiente en su edad psicológica, lo que les genera confusión y dudas en sus decisiones sobre su perspectiva de vida y sus valores. Otros, si bien poseen cierta comprensión y conciencia de diversos problemas sociales y capacidad de adaptación, aún enfrentan obstáculos y se sienten perdidos al incorporarse al mercado

laboral debido a la falta de experiencia social. Con el tiempo, esto puede fácilmente derivar en problemas de salud mental.

Sección 3: Centrarse en la salud mental de los estudiantes universitarios y mejorarla

I. Principios para que los estudiantes universitarios mantengan la salud mental

(a) Comprenderse y aceptarse a uno mismo

Quienes participan suelen estar confundidos, mientras que quienes observan ven las cosas con claridad. La persona más difícil de comprender y conocer suele ser uno mismo. Una persona puede ver fácilmente las fortalezas y debilidades de los demás, pero su comprensión de sí misma es menos clara. Comprenderse a uno mismo debe comenzar con la autoconciencia. Solo prestándose atención a uno mismo en todo momento puede uno comprenderse plenamente, y solo comprendiéndose plenamente puede uno aceptarse mejor.

La capacidad de aceptarse a uno mismo es un indicador importante del estado psicológico positivo y saludable de una persona. La autoaceptación se refiere a creer en el propio valor, reconocer las propias capacidades y mostrar una mentalidad de interacción positiva con el entorno y los demás. En términos más sencillos, significa ser capaz de aceptarse con alegría, incluyendo los propios defectos, y motivarse continuamente para vivir una vida plena y significativa. Solo al comprenderse y aceptarse a uno mismo se puede mejorar y formarse continuamente, lograr un desarrollo continuo y convertirse en un miembro verdaderamente valioso de la sociedad.

(ii) Afrontar la realidad y adaptarse al entorno

La capacidad de afrontar la realidad es un estándar objetivo para el bienestar psicológico. Las personas psicológicamente sanas mantienen una conexión sana con la realidad, mientras que la característica más destacada de quienes presentan anomalías psicológicas es su

desapego o evasión de la realidad. La realidad a la que nos enfrentamos a menudo es independiente de nuestra voluntad subjetiva. Ante las contradicciones de la realidad objetiva, algunos optan por escapar, entregándose a ensoñaciones y fantasías. Estas personas se perturban fácilmente ante pequeños conflictos y contratiempos, o caen en un sufrimiento mayor. Otros ignoran las realidades objetivas y sus consecuencias, insistiendo en hacer cosas que claramente no pueden hacer, lo que a menudo les provoca problemas psicológicos. Otros carecen de experiencia, gestionan las situaciones de forma inadecuada y violan las normas establecidas y la realidad, lo que resulta en mayor angustia.

Cada uno de nosotros vive en este mundo dentro de una organización social y económica determinada, es decir, en un entorno específico. Si bien hay cambios, se trata simplemente de un movimiento de un entorno a otro. Puedes intentar mejorar tu entorno, pero no puedes trascenderlo. Por lo tanto, independientemente de si tu entorno es bueno o malo, primero debes adaptarte a él. Al reconocer y abordar los problemas, debemos afrontar la realidad con franqueza, partir de consideraciones prácticas y abordarlos con una actitud positiva. De hecho, cada entorno y condición tiene su dualidad. Al enfrentarnos a entornos específicos, debemos analizar de forma racional, objetiva y exhaustiva qué condiciones podemos aprovechar y cuáles podemos cambiar. Debemos usar lo que podemos aprovechar y cambiar para nuestro propio beneficio; lo que no podemos cambiar, debemos atrevernos a afrontarlo, aceptarlo y adaptarnos, aprendiendo a prosperar incluso en circunstancias difíciles. Por lo tanto, los estudiantes universitarios deben ubicarse en el contexto social más amplio para definir su desarrollo. Una vez que descubren que sus necesidades y deseos entran en conflicto con las necesidades, las normas y los intereses colectivos de la

sociedad, deben reconsiderar y revisar sus planes para buscar un desarrollo verdaderamente efectivo.

(iii) Aceptar a los demás y ser bueno socializando.

Poder interactuar con los demás y construir buenas relaciones es esencial para la salud mental. Al interactuar con los demás, sea amable, respetuoso y confiado; evite las sospechas, los celos y el odio. Reconozca la importancia y el papel de los demás. Según la jerarquía de necesidades de Maslow, los seres humanos necesitan participar en actividades grupales y obtener amistad y amor. Los jóvenes, en particular, necesitan amigos porque pueden comprender y aceptar sus sentimientos, compartir y aliviar sus problemas, y compartir y experimentar sus alegrías. Una persona sin amigos es lamentable, indefensa y deprimida; una persona con amigos es feliz, alegre y rica. Al interactuar con los demás, una actitud positiva debe prevalecer sobre una negativa, porque una actitud negativa perjudica tanto a los demás como a uno mismo.

La vida universitaria es rica y vibrante. Los estudiantes universitarios deberían participar activamente en diversas actividades grupales. Por un lado, esto les permite integrarse en el grupo; por otro, es una buena oportunidad para mostrar su estilo personal y sus talentos, permitiendo que más personas los conozcan y comprendan. Al mismo tiempo, deberían tomar la iniciativa para ayudar a los demás. Al intentar ayudar a los demás, también se ganarán su confianza y cariño.

(iv) Amar la vida y disfrutar del aprendizaje.

Los estudiantes universitarios deben apreciar y amar la vida, disfrutando de sus placeres. Los estudios universitarios son amplios, especializados y de alto nivel; son diversos e implican una gran iniciativa. A través del aprendizaje universitario, los estudiantes deben adquirir y actualizar gradualmente sus conocimientos sin necesidad de profesores. Deben leer diversos libros de referencia y literatura para ampliar sus conocimientos en el aula, tomar

asignaturas optativas que disfruten para ampliar sus horizontes y aprender participando en asociaciones estudiantiles y en la práctica social. En sus estudios, deben esforzarse por desarrollar su individualidad e inteligencia, encontrando motivación y satisfacción en el aprendizaje, considerándolo una alegría en lugar de una carga.

II. Enfoques para la educación en salud mental de estudiantes universitarios

(a) Participar en cursos de salud mental

A través de cursos sistemáticos, los estudiantes universitarios pueden adquirir conocimientos sobre salud mental, incluyendo autoconocimiento, desarrollo de la personalidad, gestión emocional, afrontamiento de contratiempos, relaciones interpersonales, amor y matrimonio, y disfrute de la vida. Comprenderán su propio estado psicológico y adquirirán métodos y habilidades para mantener el bienestar mental, lo que les permitirá autorregular sus actividades mentales en la vida diaria y adaptarse a los cambios del entorno. Por lo tanto, se anima encarecidamente a los estudiantes a elegir activamente cursos de salud mental.

(ii) Leer libros sobre salud mental

Los estudiantes universitarios deberían aprovechar su tiempo libre para leer tantos libros de psicología, periódicos, revistas y recursos en línea como sea posible, y asistir a conferencias sobre salud mental. De esta manera, podrán adquirir conocimientos sobre salud mental, mantener una actitud positiva y optimista, una mentalidad alegre y optimista, y estar llenos de confianza y esperanza en el futuro. Ante la tristeza y la tristeza, deberían aprender a autorregularse y a expresar y controlar adecuadamente sus emociones.

(iii) Participar en actividades de educación en salud mental

Establecer perspectivas correctas sobre la vida, los valores y el mundo, establecer ideales elevados y cultivar

una actitud positiva y optimista ante la vida, así como un enfoque pragmático y científico, son los principales contenidos de la educación en salud mental. Los estudiantes universitarios deben participar activamente en actividades de educación en salud mental, aprendiendo así a manejar adecuadamente la presión académica, los reveses amorosos y la elección de carrera, así como a afrontar la confusión psicológica y aliviar los conflictos psicológicos.

(iv) Buscar asesoramiento psicológico y recibir apoyo psicológico.

Todos experimentamos angustia psicológica, aunque su gravedad varía. Cuando las personas se ven sometidas a estímulos externos o a una carga psicológica excesiva, inevitablemente desarrollan trastornos o enfermedades psicológicas. Tener problemas psicológicos no es terrible; la clave está en reconocerlos con prontitud y buscar ayuda activamente. Las universidades suelen contar con departamentos de orientación psicológica, cuyos orientadores poseen sólidas bases teóricas y experiencia práctica, ofreciendo soluciones efectivas y técnicas de manejo para los problemas psicológicos de los estudiantes. Los estudiantes universitarios deben buscar la ayuda de psicólogos o orientadores con experiencia cuando la necesiten. A través de la orientación psicológica, los estudiantes pueden resolver sus problemas psicológicos, mejorar su calidad de vida y su eficacia psicológica, reducir las barreras psicológicas, prevenir enfermedades mentales y proteger su salud mental.

III. Métodos específicos para el autoajuste de la salud mental en estudiantes universitarios

(a) Afrontar el problema directamente

Cuando los estudiantes universitarios enfrentan dificultades, dolor y ansiedad, deben afrontarlos de frente y superarlos proactivamente, en lugar de evadirse o quejarse. También pueden confiar en amigos, profesores o

padres para aliviar las emociones negativas, cultivar el amor, fortalecer su autoconocimiento y mejorar sus habilidades, logrando así una buena salud mental.

(ii) Método de compensación

La compensación se refiere a la práctica de compensar el malestar psicológico de una persona tomando otras medidas después de experimentar un revés en un determinado aspecto.

(iii) Método de transferencia

El método de transferencia se refiere a trasladar dificultades insuperables o metas inalcanzables a metas más fáciles o menos difíciles, reduciendo así la presión psicológica.

(iv) Método de catarsis

La catarsis es un método que permite a las personas liberar sus emociones reprimidas, frustraciones y dolor a través de diversos medios, reduciendo y liberando así el estrés psicológico y manteniendo la salud mental.

(v) Método de sublimación

Cuando los impulsos, deseos y anhelos instintivos de un individuo que no se ajustan a las normas o leyes morales sociales no pueden satisfacerse, se transforman en formas que se ajustan a las exigencias sociales. Este mecanismo psicológico de autodefensa se denomina sublimación.

(vi) Método de incentivos

Los métodos de motivación se refieren a la capacidad de utilizar creencias firmes, citas famosas e historias inspiradoras de modelos a seguir para motivarse ante dificultades, reveses, golpes, adversidades, desgracias y dolor, generando así el coraje y la fuerza para luchar contra el sufrimiento.

(vii) Sugerencia

La autosugestión es el proceso mediante el cual una persona influye en su propia psicología a través del lenguaje y las acciones. El poder de la sugestión psicológica es enorme; puede afectar no solo la psicología y

el comportamiento de una persona, sino también las funciones fisiológicas del cuerpo.

Preguntas para pensar

1. ¿Qué es la salud mental?

2. ¿Cuáles son los estándares de salud mental?

3. ¿Qué métodos podemos utilizar para adaptarnos cuando nos encontramos con problemas psicológicos?

Pruébalo y piensalo.

Lea las siguientes 40 preguntas. Si cree que es "a menudo", marque "√"; si cree que es "ocasionalmente", marque "Δ"; y si cree que es "nunca", marque "×".

1. A menudo me siento ansioso e inquieto por alguna razón. ( )

2. Después de irme a la cama, no puedo conciliar el sueño sin importar lo que haga, e incluso si me duermo, me despierto sobresaltado fácilmente. ( )

3. Tener pesadillas con frecuencia, sentirse aterrorizado e inquieto y despertarse por la mañana sintiéndose cansado, débil, ansioso e irritable. ( )

4. Se despierta con frecuencia durante 1 o 2 horas y le resulta difícil volver a dormirse. ( )

5. Estudiar a menudo me hace sentir muy irritable y odio estudiar. ( )

6. No pueden concentrarse cuando leen libros o periódicos, o incluso cuando escuchan conferencias, y a menudo ni siquiera saben en qué están pensando. ( )

7. Cuando se enfrentan a situaciones desagradables, tienden a permanecer en silencio durante mucho tiempo. ( )

8. Me siento insatisfecho con muchas cosas, me enojo sin motivo. ( )

9. Incluso un asunto pequeño puede ser inquietante, haciendo que piensen en él todo el día. ( )

10. Al sentir que nada en la vida real puede despertar su interés, uno se deprime. ( )

11. A menudo no entiendo lo que dice el profesor, y a veces lo entiendo rápidamente pero lo olvido con la misma rapidez. ( )

12. A menudo duda y titubea cuando se enfrenta a problemas. ( )

13. Discute frecuentemente con otros, se enoja fácilmente y luego se arrepiente. ( )

14. Con frecuencia se arrepiente de las cosas que ha hecho y se siente culpable. ( )

15. Me siento nervioso y ansioso cada vez que tengo un examen, incluso si estoy preparado. ( )

16. Se desaniman y pierden la confianza tan pronto como enfrentan reveses. ( )

17. Tiene mucho miedo al fracaso, siempre duda y es tímido antes de actuar. ( )

18. Emocionalmente frágil, se conmueve fácilmente hasta las lágrimas ante el más mínimo revés. ( )

19. Se menosprecian a sí mismos y sienten que los demás siempre se ríen de ellos. ( )

20. Me gusta jugar o competir con personas que son más jóvenes que yo o menos capaces que yo. ( )

21. Me siento incomprendido y es difícil que los demás me animen cuando me siento deprimido. ( )

22. Si oyes a otros susurrar, sospechas que están hablando de ti a tus espaldas. ( )

23. A menudo expresa dudas o incluso celos hacia los logros y honores de los demás. ( )

24. Falta de sensación de seguridad, sintiendo siempre que otros quieren hacerle daño. ( )

25. Siempre me siento solo cuando participo en actividades grupales como las excursiones de primavera. ( )

26. Tiene miedo de encontrarse con extraños, se sonroja al hablar en multitudes. ( )

27. Siento miedo cuando camino en la oscuridad o estoy solo en casa. ( )

28. Me siento incómodo cuando dejo a mis padres. ( )

29. Sospechar frecuentemente que las cosas que tocan están sucias, lavarse repetidamente las manos o cambiarse de ropa y ser extremadamente meticuloso con la limpieza. ( )

30. Preocupados por si la puerta está cerrada o si se olvidaron algo, revisan repetidamente, a menudo levantándose de la cama para volver a revisar, o regresando a revisar tan pronto como salen de casa. ( )

31. De pie junto a la zanja, en la azotea o en el balcón, sientes que estás a punto de caer. ( )

32. Es muy sensible a las enfermedades de los demás, preguntando frecuentemente por ellas, temiendo que él también pueda padecer la misma enfermedad. ( )

33. Tiene fobia a cosas específicas, medios de transporte (como autobuses), objetos afilados, paredes blancas o cosas ligeramente extrañas. ( )

34. Con frecuencia sospechas que estás subdesarrollado. ( )

35. Me sonrojo, me siento nervioso o tengo pensamientos inapropiados cuando interactúo con alguien del sexo opuesto. ( )

36. Presta mucha atención a cada pequeña acción de una determinada persona del sexo opuesto. ( )

37. Sospechando que padecen una enfermedad grave e incurable, consultan repetidamente libros de medicina o acuden al hospital para hacerse exámenes. ( )

38. Tiene la costumbre de depender de analgésicos o sedantes. ( )

39. Con frecuencia tiene pensamientos de huir de casa o abandonar el grupo. ( )

40. Al sentirse incapaz de escapar del dolor interior, uno puede recurrir a la autolesión o al suicidio. ( )

Calificación y explicación

Método de evaluación: "√" obtiene 2 puntos, "Δ" obtiene 1 punto, "×" obtiene 0 puntos.

De 1 a 8 puntos. Estás muy sano mentalmente, no te preocupes.

2,9-16 puntos. Generalmente dentro del rango saludable, pero conviene prestar atención. Puedes hablar con tu profesor o compañeros e intentar mantener un buen ánimo.

3.17-30 puntos. Estás experimentando dificultades psicológicas. Deberías tomar las medidas necesarias para adaptarte o buscar ayuda de un psicólogo.

Una puntuación de 4,31-40 indica una advertencia de tarjeta amarilla, lo que sugiere una posible enfermedad mental. La persona debe consultar a un psicólogo para que le examine y le brinde tratamiento.

Una puntuación de 5,41 o superior indica un trastorno psicológico grave y se recomienda un tratamiento inmediato por parte de un psicólogo profesional.

Percepciones espirituales

Vivir en el presente

La terapia Gestalt fue fundada por el psicoterapeuta estadounidense Dr. Frederick S. Perls. Según la explicación más simple de Perls, la terapia Gestalt es una forma de terapia de autodisciplina que implica la consciencia, la comprensión y la realización de las propias acciones. Sus principios básicos son los siguientes:

1. Vive el presente. No te obsesiones con el mañana ni te arrepientas del ayer; concentra tu energía en lo que necesitas hacer hoy.

2. Vive aquí. No podemos controlar lo que sucede lejos, y preocuparse no ayuda. Así que recuerda: vives aquí y ahora, no en otro lugar.

3. Deja de especular y céntrate en la realidad.

4. Detén el pensamiento y siente más. La sociedad moderna exige que las personas piensen más y sientan menos. Pasamos todo el día pensando en cómo hacer bien nuestro trabajo, cómo obtener buenas calificaciones, cómo mantener buenas relaciones con nuestros superiores y

colegas, etc., por lo que fácilmente descuidamos o carecemos de la capacidad mental para apreciar hermosos paisajes o escuchar música agradable. Sentir puede ajustar y enriquecer nuestro pensamiento.

5. Acepta las emociones desagradables. Las personas generalmente prefieren las emociones agradables y rechazan la melancolía, la tristeza o los sentimientos desagradables. La actitud correcta es aceptar tanto las emociones agradables como las desagradables.

6. No saques conclusiones precipitadas. Primero, expresa tu opinión. Esto puede prevenir y evitar fricciones y conflictos innecesarios con los demás, y también puede evitar problemas y angustia innecesarios.

7. No adoréis ciegamente a los ídolos ni a las autoridades.

8. Soy quien soy. Empiezo desde el principio, aprovecho al máximo mi potencial y hago lo que sé hacer bien.

9. Asume tu propia responsabilidad. Las personas suelen eludir la responsabilidad, poner excusas y atribuir sus errores y fracasos a razones objetivas.

10. Evalúate con precisión. Ponte en la posición correcta y disfruta de una vida plena.

Capítulo dos: Aprender a vivir: adaptación psicológica y orientación vital para estudiantes universitarios

Entrar a la vida universitaria ofrece a los estudiantes un nuevo entorno, nuevos profesores, nuevos compañeros, nuevas asignaturas y nuevos métodos de aprendizaje. Si bien esto trae alegría, también trae confusión, preocupaciones y ansiedades. ¿Cómo adaptarse a la vida universitaria? ¿Cómo seguir desarrollándose? La respuesta es: crecer adaptándose y desarrollarse creciendo.

Sección 1 Panorama general de la adaptación y el desarrollo

I. Adaptación y adaptación de los estudiantes universitarios

(a) El significado de adaptación

En sentido estricto, la adaptación se refiere a la adaptación sensorial. Cuando los órganos sensoriales de una persona, como los ojos, los oídos, la nariz, la lengua y la piel, entran en contacto con el entorno, sus capacidades sensoriales pueden disminuir o aumentar si los elementos objetivos del entorno la afectan de forma continua y prolongada. Por ejemplo, cuando una persona pasa de una habitación bien iluminada a un patio oscuro por la noche, al principio no puede ver con claridad las flores, las plantas ni los árboles, pero gradualmente podrá distinguir sus contornos. Esto se conoce como adaptación visual.

En sentido amplio, la adaptación es el proceso mediante el cual un individuo se ajusta continuamente para satisfacer sus necesidades personales en su entorno. La

adaptación también es un estado de unidad armoniosa entre el yo y el entorno, un estado de supervivencia saludable. Al vivir en un entorno, uno debe adaptarse constantemente a él, manteniendo un estado de equilibrio mutuo. Solo así se pueden satisfacer las necesidades de supervivencia, seguridad y pertenencia, logrando así el autodesarrollo. La adaptación al entorno se logra a través de dos vías: una es el cambio realizado por el individuo y la otra es el cambio en el entorno. Generalmente, existen límites a la capacidad de los seres humanos para elegir y cambiar su entorno. Por lo tanto, la mayoría de las veces, la adaptación requiere que los individuos se ajusten al entorno dado.

(ii) Tipos de adaptación

La adaptación es un proceso de interacción entre un individuo y su entorno. Según las diferentes actitudes y comportamientos hacia la adaptación al entorno, la adaptación puede dividirse en dos categorías:

1. Adaptación negativa. Este tipo de adaptación es una interacción negativa entre los seres humanos y su entorno. En este proceso, los individuos se identifican con los factores negativos del entorno y se adaptan a ellos, suprimiendo sus propios factores positivos y su potencial, lo que va en contra del desarrollo psicológico humano. Como resultado, el entorno cambia a las personas, pero estas no logran ejercer su propio papel activo en relación con él.

2. Adaptación positiva. Este tipo de adaptación implica que las personas ajusten activamente sus actitudes y comportamientos incompatibles con el entorno, dando rienda suelta a su iniciativa y entusiasmo en el entorno y aprovechando al máximo los factores positivos tanto del entorno como de sí mismas. Esto permite a las personas desarrollar plenamente su potencial, lo que se traduce en su adaptación al entorno y su desarrollo.

Enlaces relacionados

El psicólogo Abraham Maslow, al analizar la relación entre el crecimiento y el entorno, afirmó: «La función del entorno es, en última instancia, permitir y ayudar al individuo a desarrollar su propio potencial, no desarrollar el potencial del entorno. El entorno no dota a las personas de potencial; más bien, las personas mismas poseen este potencial en forma incipiente o embrionaria, tal como se desarrollan sus brazos y piernas embrionarios. La creatividad, la espontaneidad, la individualidad, la sinceridad, el interés por los demás, la capacidad de amar y el anhelo de verdad son potenciales embrionarios, propios de toda la humanidad, tal como se desarrollan sus brazos, piernas, cerebro y ojos». Este pasaje sugiere que todos poseen potencial; el entorno es simplemente una condición para el desarrollo del talento, no una «semilla».

(III) Contenidos de adaptación para estudiantes universitarios

1. Adaptarse a un nuevo entorno vital. Un nuevo entorno vital conlleva muchos desafíos nuevos: vivir lejos de los padres y gestionar la propia vida, vivir en una residencia universitaria y organizar su propio horario, planificar sus propios gastos, tomar sus propias decisiones sobre las visitas al médico y la compra de medicamentos, y afrontar las dificultades al salir. Todos estos son problemas que los estudiantes universitarios deben aprender a resolver por sí mismos.

2. Adaptación al nuevo entorno de aprendizaje. El nuevo entorno de aprendizaje se refiere principalmente a los diferentes contenidos, métodos, requisitos y objetivos de aprendizaje de la universidad en comparación con la secundaria. Los estudiantes universitarios necesitan adaptar sus hábitos de estudio de la secundaria para adaptarse al aprendizaje universitario.

3. Adaptación a un nuevo entorno interpersonal. Las relaciones interpersonales universitarias se caracterizan por la convivencia. Estudiantes de todo el país se reúnen, y

debido a las diferencias de ideologías, intereses y estilos de vida, los conflictos y desacuerdos son inevitables. Por lo tanto, aprender a convivir y comunicarse con los compañeros en grupo es una tarea que todo estudiante universitario debe afrontar.

4. Adaptación al nuevo entorno de gestión. Los sistemas y métodos de gestión universitaria difieren ligeramente de los de la secundaria. La gestión estudiantil universitaria no es tan detallada ni estricta como en la secundaria. Si bien los orientadores son responsables del aprendizaje, la disciplina y la vida diaria de los estudiantes, su función principal es guiar y organizar actividades para cultivar su independencia y autosuficiencia, en lugar de ofrecer el mismo nivel de gestión detallada y meticulosa que los profesores de secundaria. Esto requiere que los estudiantes universitarios aprendan autogestión y autodisciplina.

5. Adaptación a un nuevo entorno de referencia. Los estudiantes universitarios de primer año obtienen los mejores resultados en el examen de admisión a la universidad, en su mayoría con un alto rendimiento en sus escuelas secundarias. Al ingresar a la universidad, el entorno de referencia cambia. Por un lado, el grupo de comparación se expande de unos pocos cientos o miles de estudiantes en la escuela secundaria a miles o incluso decenas de miles. Compararse con un grupo tan competitivo inevitablemente cambia la posición personal. Por otro lado, el ámbito de comparación también se amplía, ya no se limita al ámbito académico, sino que también incluye la capacidad de investigación, las habilidades sociales, el desarrollo artístico y el carisma personal. Esto plantea la cuestión del autoconocimiento y la autoevaluación, que requieren una correcta comprensión y posicionamiento de uno mismo.

6. Adaptarse al nuevo entorno cultural del campus. El entorno cultural del campus incluye el sistema de gestión

de la escuela, las instalaciones de vivienda, la distribución arquitectónica, la docencia y la investigación, los intercambios académicos, las interacciones interpersonales y las actividades de los clubes, lo cual se refleja principalmente en el espíritu escolar, el espíritu de clase y el ambiente académico. En general, unas excelentes condiciones de investigación, un profesorado competente, un ambiente de aprendizaje diligente, una rica actividad cultural y deportiva, y diversas prácticas sociales proporcionan un buen entorno cultural para el desarrollo saludable de los estudiantes universitarios. Por un lado, los estudiantes universitarios deben adaptarse al entorno cultural universitario lo antes posible; por otro, también deben empezar por sí mismos para contribuir a un ambiente cultural positivo en el campus.

II. Desarrollo y desarrollo estudiantil universitario

(I) El significado del desarrollo

El desarrollo individual incluye tres aspectos: desarrollo fisiológico, desarrollo psicológico y desarrollo social, siendo el desarrollo psicológico el foco principal aquí.

En sentido estricto, el desarrollo se refiere a los cambios psicológicos positivos que ocurren en un individuo desde el nacimiento hasta la madurez psicológica. Este rango de edad va de los 0 a los 18 años, y la tendencia general del desarrollo va de la inmadurez a la madurez. Por ejemplo, el desarrollo motor de los bebés de 0 a 1 año pasa por el proceso de darse la vuelta a los 3 meses, sentarse a los 6 meses, gatear a los 9 meses, ponerse de pie a los 10 meses y caminar a los 11 meses. El desarrollo cognitivo de los niños de 1 a 18 años pasa por el proceso de desarrollo del pensamiento basado en la acción al pensamiento basado en imágenes y, finalmente, al pensamiento abstracto.

En sentido amplio, el desarrollo se refiere a los cambios psicológicos que experimenta una persona a lo largo de su

vida, desde el nacimiento hasta la muerte. Este rango de edad comienza en los 0 años, pero no existe un punto final universalmente aceptado. Excluyendo las muertes no naturales, según la esperanza de vida promedio, podría rondar los 70 u 80 años. La tendencia del desarrollo incluye dos etapas distintas: antes de los 18 años, es un proceso de maduración desde la infancia; después de los 18 años, es un período de estabilidad seguido de un declive gradual. Por ejemplo, la memoria se desarrolla rápidamente antes de los 18 años; entre los 18 y los 40 años, la memoria alcanza un nivel relativamente maduro y estable; después de los 40, la memoria declina y se debilita gradualmente.

Comparando ambos conceptos, podemos argumentar que la etapa de desarrollo de los estudiantes universitarios se sitúa en la intersección de estas dos divisiones, específicamente en el rango de edad de 18 a 22 años. Por lo tanto, el desarrollo de los estudiantes universitarios tiene sus propias características únicas.

(II) Características del desarrollo de los estudiantes universitarios

Según una definición restringida de desarrollo, los estudiantes universitarios deberían estar en una edad en la que su desarrollo psicológico ha alcanzado la madurez. Sin embargo, en realidad, debido a los largos años de educación de los adolescentes y al retraso en el período de adaptación social, los estudiantes universitarios se encuentran solo en un nivel de madurez semi-básica. Por lo tanto, ingresar a la universidad con un nivel de desarrollo semi-básico desde la graduación de la escuela secundaria, y luego cursar cuatro años de vida universitaria para cultivar un nivel de desarrollo psicológico básicamente maduro y estable, es la característica del desarrollo universitario.

El llamado nivel de desarrollo psicológico maduro abarca principalmente el desarrollo de los niveles cognitivo, emocional, volitivo y de personalidad. Los estándares básicos para la madurez del desarrollo son:

primero, tener una correcta autoconciencia y autoconocimiento; segundo, tener experiencias autoemocionales adecuadas y ser capaz de aceptarse a sí mismo; tercero, tener una buena capacidad de autocontrol y ser responsable al actuar; y cuarto, tener una personalidad positiva, optimista, alegre, segura y fuerte.

(III) Tareas de desarrollo para estudiantes universitarios

Las tareas de desarrollo de los estudiantes universitarios son muy diferentes a las de los estudiantes de secundaria. Es fundamental aclararlas para ayudarles a determinar su dirección y objetivos de desarrollo.

1. Autoajuste. En primer lugar, establecer un enfoque cognitivo racional. Una cognición correcta es el prerrequisito y la base para la adaptación y el desarrollo personal. La mayoría de las inadaptaciones al entorno se derivan de percepciones irracionales de la realidad, como expectativas excesivamente altas o bajas de uno mismo o de los demás, o generalizaciones excesivas. Por lo tanto, los estudiantes universitarios deben cultivar el pensamiento dialéctico y cambiar las percepciones inapropiadas de sí mismos, de los demás y del entorno. En segundo lugar, adaptarse a los requisitos del rol. Los estudiantes universitarios deben evaluar objetivamente sus fortalezas y debilidades, posicionarse correctamente dentro de la clase y comprender las expectativas de la escuela y la sociedad. Solo cuando las expectativas del rol del entorno se alinean con las elecciones de rol del individuo, los estudiantes universitarios pueden ajustar o cambiar sus actitudes y comportamientos, lo que les permite alcanzar sin problemas sus metas de desarrollo. En tercer lugar, ser hábiles en la regulación de las emociones. Las emociones tienen polaridades positivas y negativas. Las emociones positivas mejoran el aprendizaje y la eficiencia laboral, fomentan las buenas relaciones interpersonales y benefician el desarrollo y el progreso personal. Sin

embargo, las emociones negativas surgen inevitablemente en cualquier momento y, si no se regulan con prontitud, afectarán el aprendizaje, el trabajo y las relaciones interpersonales. Por lo tanto, los estudiantes universitarios deben ser expertos en mantener emociones positivas, optimistas y estables.

2. Fijación de metas. Las metas desempeñan un papel crucial en la adaptación y el desarrollo de los estudiantes universitarios. Sin metas, las personas se sienten perdidas y vacías; las metas demasiado bajas carecen de motivación; las metas demasiado altas conducen a la decepción por su inalcanzable. Muchas dificultades de adaptación se relacionan con metas mal establecidas. Por lo tanto, para desarrollarse con éxito, los estudiantes universitarios deben establecerse metas realistas. En primer lugar, deben formular metas a largo y corto plazo basadas en las necesidades de su desarrollo social y personal. En segundo lugar, deben ajustar sus metas con prontitud a las circunstancias cambiantes para asegurar que sigan siendo realistas. Con metas, los estudiantes universitarios encuentran dirección y motivación para su desarrollo.

3. Autosuficiencia e independencia. Casi todas las personas que alcanzan el éxito en el mundo son autosuficientes. Esto es especialmente importante en la sociedad moderna. Gestionar la vida diaria, sortear conflictos sociales y lidiar con relaciones interpersonales complejas requiere independencia; no se puede depender eternamente de los padres y otras personas. Sin embargo, esta capacidad para gestionar problemas y conflictos de forma independiente no es innata; se cultiva y desarrolla principalmente a través de las experiencias de la vida. Los estudiantes universitarios deben atreverse a probar cosas nuevas y practicar más para desarrollar la capacidad de afrontar de forma independiente diversos cambios ambientales y sociales.

4. Toma la iniciativa para socializar. La adaptación humana al entorno implica principalmente la adaptación a las relaciones interpersonales. Con buenas relaciones interpersonales, las personas reciben apoyo, un sentido de pertenencia y seguridad, y un buen estado de ánimo. Construir relaciones interpersonales requiere comprensión y habilidades. Las personas siempre son recíprocas con amabilidad; nadie debería simplemente quejarse de los demás ni de su entorno, sino que debería cuidar de los demás de forma proactiva y hacer cosas por ellos. Quienes cuidan de los demás de forma proactiva siempre serán apreciados. La comunicación interpersonal requiere compatibilidad psicológica. Cada persona tiene diferentes fortalezas y debilidades. Adherirse al principio de "buscar puntos en común, manteniendo las diferencias", aprender de las fortalezas de los demás y tolerar sus debilidades te hará ganar muchos amigos.

5. Actúa positivamente. Actuar positivamente puede ayudarte a superar la soledad, la depresión, la irritabilidad, el miedo y el vacío causados por la inadaptación a tu entorno. Cuando no estés familiarizado con tu entorno o te sientas insatisfecho con él, siempre que actúes positivamente y hagas cosas por el grupo o por los demás, te familiarizarás gradualmente con él. Los demás también te conocerán a través de tus acciones, y así te integrarás gradualmente en el nuevo entorno. Estas acciones te traerán plenitud y alegría. Actuar positivamente significa participar activamente en el aprendizaje y en diversas actividades prácticas. Esto mejorará tus habilidades de autoselección, autodeterminación y autogestión, así como tu capacidad para manejar diversas situaciones complejas.

Enlaces relacionados

Dale Carnegie dijo una vez: «Si quieres ser feliz, fíjate una meta que rija tus pensamientos, libere tu energía e inspire tu esperanza». La felicidad reside en ti; proviene de

hacer cosas específicas y definidas, dedicando toda tu mente y energía a ellas; es decir, de actuar positivamente.

Sección 2: Problemas de adaptación y ajuste para estudiantes universitarios

I. Manifestaciones de los problemas de adaptación

(a) Los problemas de vivir de forma independiente

En primer lugar, la nostalgia es difícil de superar. Es el fenómeno más común entre los estudiantes de primer año, y factores como la comida desconocida, la falta de atención, la soledad emocional y la confusión académica pueden contribuir a ella. En segundo lugar, con el creciente número de estudiantes universitarios, es inevitable que surjan enfrentamientos y conflictos en las residencias universitarias debido a las diferencias en los hábitos alimenticios, los patrones de sueño y las costumbres entre los estudiantes de diferentes partes del país. Esto causa angustia a muchos estudiantes.

(II) La brecha entre los ideales y la realidad

Los estudiantes universitarios suelen describir y planificar su entorno y vida universitaria según sus propios ideales, creyendo que la universidad debe tener un entorno hermoso, una arquitectura única, instalaciones completas, un aprendizaje fácil y una vida vibrante. Al ingresar, descubren que la realidad no es tan perfecta como imaginaban y se sienten muy decepcionados.

(III) Los problemas de la desalineación de roles

Los estudiantes de primer año que ingresan a la universidad con alta autoestima de repente se encuentran como simples miembros del grupo. En una nueva comunidad llena de talento, ante una nueva ronda de competencia, su anterior sentido de superioridad se desvanece, lo que inconscientemente los lleva a una sensación de pérdida psicológica y confusión sobre su propio rol.

(iv) Conflictos en la comunicación interpersonal

Cómo mantener buenas relaciones con los compañeros de piso, cómo llevarse bien con compañeros de clase de diferentes lugares, cómo mantener límites adecuados en las interacciones con el sexo opuesto y cómo tener citas: todas estas son preguntas que surgen tras entrar a la universidad, causando problemas y confusión a todo estudiante. La tensión en las relaciones interpersonales a menudo no se debe a grandes diferencias entre lo correcto y lo incorrecto, sino a la acumulación de pequeños detalles.

(v) Desequilibrio en las expectativas personales

Por temor a decepcionar a sus padres, a menudo intentan asumir todo por sí mismos. Esto es común entre los estudiantes de zonas rurales o pueblos pequeños. Toda su familia, incluso su pueblo, deposita sus esperanzas en ellos, pero al llegar a la universidad, se sienten insignificantes. Esto les genera ansiedad y depresión, pues les preocupa decepcionar a sus padres. Estos estudiantes a menudo evitan hablar de sus problemas con sus familias, lo cual es imprudente. Deben evaluar de forma realista sus capacidades y las expectativas de sus familias, evitar fijarse estándares demasiado altos y consultar con familiares o profesores cuando se enfrenten a dificultades. Reprimirse puede fácilmente conducir a problemas psicológicos.

(vi) Ansiedad por el aprendizaje desadaptativo

En primer lugar, los estudiantes se sienten abrumados por la nueva libertad. La universidad ofrece más tiempo libre, pero los métodos de estudio ineficaces y la mala gestión del tiempo pueden llevar a repetir asignaturas o incluso a no graduarse, lo que genera ansiedad en muchos. En segundo lugar, los estudiantes carecen de objetivos y motivación. Tras centrarse únicamente en los exámenes de admisión a la universidad en el instituto, de repente se sienten sin rumbo al entrar, lo que les lleva a perder la motivación y, a menudo, a la desorientación o la apatía. En tercer lugar, los estudiantes no están satisfechos con las carreras que han elegido. Muchos no las han comprendido

del todo al solicitarlas, tienen visiones demasiado idealistas o algunos padres les obligan a asistir a universidades o carreras que no les gustan. En consecuencia, algunos estudiantes no están satisfechos con sus carreras, carecen de interés en los estudios e incluso desarrollan aversión por la escuela.

II. Adaptación al problema

(a) Reposicionarse

Al ingresar a la universidad, todos se enfrentan al reto de reposicionarse. En primer lugar, muchos estudiantes de primer año se sienten abrumados por la presencia de compañeros con calificaciones más altas y mayores habilidades, lo que los hace parecer insignificantes. En segundo lugar, si bien los criterios de evaluación de la escuela preparatoria para la excelencia son relativamente singulares, la universidad exige más que solo logros académicos; el talento artístico, las habilidades de organización y liderazgo, y una personalidad positiva también son esenciales para ser considerado sobresaliente. Por lo tanto, debido a los diferentes puntos de comparación y los diversos estándares de evaluación en la universidad, es posible que te sientas bastante común, menos destacado que antes. La solución radica en el autoconocimiento, la identificación de tus fortalezas y debilidades, la determinación de tu futuro desarrollo y tus metas, y así reposicionarte.

(ii) Autoaceptación incondicional

Algunos estudiantes tienen altas expectativas de sí mismos, no se permiten cometer errores, solo aceptan sus éxitos y no sus fracasos. Sin embargo, todos cometemos errores y tenemos defectos, y algunos errores y defectos son difíciles de superar. Cuando hagas algo mal, recuerda que no significa que tengas mal carácter o carezcas de capacidad; en cambio, encuentra la razón del error y cómo resolverlo. Por lo tanto, la autoaceptación incondicional es esencial, y no debes usar el éxito o el fracaso, las fortalezas

o las debilidades como base para la autoevaluación. La autoaceptación incondicional tiene tres niveles de significado: Primero, aceptarte completamente, independientemente de las fortalezas o debilidades, el éxito o el fracaso. Segundo, el grado de autoaceptación no cambia en función de si has cometido un error. Tercero, afirmar tu propio valor y experimentar placer y satisfacción.

(III) Establecer una mentalidad profesional sólida

Al ingresar a la universidad, los estudiantes se enfrentan por primera vez a su especialización. En realidad, no muchos estudiantes de primer año la comprenden por completo, y algunos albergan diversos grados de aversión profesional. Sin embargo, el interés profesional se puede cultivar por tres razones: primero, los cursos que se ofrecen en cada especialización universitaria son desconocidos para los estudiantes de preparatoria, lo que requiere un proceso de desarrollo del interés. segundo, cada especialización suele incluir entre veinte y treinta cursos; con un estudio diligente, inevitablemente descubrirás uno o dos que te gusten. tercero, cada especialización puede abarcar muchos campos diferentes, y podrías encontrar uno que te interese. Por lo tanto, es esencial comprender y familiarizarse con las características de tu especialización, cultivar el interés profesional y establecer una sólida mentalidad profesional.

(iv) Cambiar el concepto de comunicación interpersonal

Muchos estudiantes universitarios carecen de habilidades interpersonales, les cuesta encontrar amigos cercanos y creen que sus compañeros de universidad no son tan buenos como los de la preparatoria. De hecho, esto se debe a ideas erróneas sobre las relaciones interpersonales, y cambiar estas percepciones es fundamental para construir relaciones armoniosas. El enfoque correcto para las relaciones interpersonales es: primero, no buscar deliberadamente "amigos cercanos".

Reconocer que nadie es perfecto y no ser demasiado exigente con tus amigos. segundo, interactuar activamente con tus compañeros para adquirir experiencia en comunicación e interacción, lo que te ayudará a aprender a interactuar mejor. tercero, gestionar la competencia entre compañeros de forma adecuada; no dejes que las calificaciones académicas y los honores afecten las amistades. cuarto, participar en actividades de clubes y prácticas sociales para conocer a más gente, comprender la sociedad y adquirir conocimientos que van más allá de los libros de texto; esto mejorará gradualmente tus habilidades sociales.

(v) Adaptarse activamente a nuevos estilos de vida

Los estudiantes universitarios tienen patrones únicos en sus estudios, vida, entretenimiento e interacciones sociales, lo que les exige una adaptación activa. Si se niegan a interactuar activamente con nuevos compañeros y, en cambio, se quedan inmersos en los recuerdos de sus amigos de la secundaria, no podrán superar la soledad y la pérdida psicológica. En la universidad, la residencia universitaria es una nueva familia especial, y la convivencia armoniosa entre sus miembros es un nuevo reto para todos. El respeto mutuo, la comprensión, la tolerancia y el cuidado pueden crear un ambiente cálido y armonioso en la residencia. Por lo tanto, en lugar de afrontar pasivamente el nuevo entorno, es mejor adaptarse de forma activa y proactiva.

Enlaces relacionados

Diez elementos esenciales para las relaciones en el dormitorio

1. Mantén un horario consistente con tus compañeros de cuarto y muéstrales tolerancia y comprensión en la vida diaria.

2. No forme "pequeñas camarillas".

3. No viole la privacidad de sus compañeros de habitación.

4. Participar activamente en actividades de grupo.

5. Muestre interés por los demás; ayude a los demás cuando estén en problemas y busque ayuda cuando tenga problemas que no pueda resolver usted mismo.

6. No rechaces bocadillos ni invitaciones a comer.

7. No te dejes llevar por peleas verbales momentáneas.

8. Mantener la higiene ambiental compartida y cumplir con las tareas de limpieza asignadas.

9. Aprende a elogiar y no seas tacaño con los cumplidos.

10. Resolver los conflictos diarios de forma proactiva y amistosa.

(vi) Aprender a aprender de forma independiente

En la secundaria, los estudiantes aprenden lo que está en el libro de texto, un estilo de aprendizaje mayoritariamente pasivo. En la universidad, además de las clases magistrales, los estudiantes participan en el autoaprendizaje, centrándose en la exploración, el descubrimiento y la práctica: un estilo de aprendizaje activo. Para aprender de forma autodirigida, los estudiantes universitarios deben comprender los diversos recursos de aprendizaje disponibles y dominar métodos de aprendizaje eficaces.

1. Los profesores son el alma de una universidad. Como una extensión del aprendizaje en el aula, los estudiantes universitarios deben ser hábiles para pedir consejo a los profesores y mejorar sus conocimientos mediante debates e intercambios con ellos.

2. Pide ayuda a tus compañeros y estudiantes de último año. Cada persona tiene una experiencia diferente, y su comprensión y conocimiento de los problemas son diferentes. Solo ayudándonos y aprendiendo unos de otros podemos progresar juntos.

3. Las bibliotecas son océanos de conocimiento. Los estudios universitarios son inseparables de las bibliotecas; estas deberían ser las mejores aliadas de los estudiantes

universitarios. Saber usar bien la biblioteca prácticamente determina el éxito de tus estudios universitarios.

4. Asista activamente a las clases. Las clases universitarias son ricas en contenido y diversas en su forma, integrando rigor científico, conocimiento y entretenimiento, y desempeñan un papel fundamental en la formación cultural.

Sección 3: Adaptación y Desarrollo de los Estudiantes Universitarios

Ingresar a la universidad es un hito importante en la larga trayectoria vital de una persona, ya que, en realidad, haber recibido o no educación superior tiene un impacto crucial en sus opciones laborales y profesionales, su desarrollo personal y su éxito profesional. Por lo tanto, tras adaptarse a la vida universitaria, los estudiantes universitarios necesitan comprender mejor las expectativas que la sociedad tiene sobre ellos. Solo adaptándose proactivamente a las necesidades de talento de la sociedad podrán formular objetivos realistas de desarrollo personal.

I. La necesidad de que el talento se adapte a la sociedad

Tras graduarse de la universidad, la mayoría de los estudiantes se enfrentan a problemas laborales, con la excepción de unos pocos que optan por estudios de posgrado. Según encuestas realizadas por numerosos centros de orientación profesional universitaria sobre el tipo de graduados que buscan las empresas, los siguientes estándares de talento exigidos por la sociedad representan las cualidades laborales que los estudiantes universitarios deben cultivar y poseer.

(i) Excelentes cualidades políticas e ideológicas

Uno de los principios que utilizan los empleadores para seleccionar talento es priorizar la moral, priorizando generalmente las cualidades políticas e ideológicas de los graduados universitarios en su evaluación. Esto exige que los graduados universitarios se adhieran a los Cuatro Principios Cardinales, posean cierto nivel de comprensión teórica marxista-leninista y una alta moral. En el ámbito laboral, esto se traduce en un fuerte sentido de dedicación y responsabilidad social, así como en un espíritu de trabajo

duro, perseverancia y contribución desinteresada: una auténtica encarnación del colectivismo.

(ii) Excelente desempeño académico y sólida base profesional

Los empleadores suelen seleccionar y contratar a graduados universitarios en función de las características específicas de su sector. Por lo tanto, el rendimiento académico de los estudiantes durante sus cuatro años de estudios universitarios, reflejado en sus currículums, se convierte en otro criterio importante para evaluar el talento.

(iii) Tiene una amplia base de conocimientos y aprende rápidamente nuevos conocimientos.

La sociedad necesita personas integrales con amplios conocimientos, con sólidas bases profesionales y conocimientos relacionados en campos afines; conocimientos matemáticos y lógicos en ciencias y culturales e históricos en humanidades; y un buen dominio de las computadoras y un dominio fluido de idiomas extranjeros. Estas personas versátiles, capaces de especializarse en un área y a la vez poseer una sólida formación tanto en ciencias como en humanidades, son muy solicitadas.

(iv) Fuertes habilidades prácticas y fuerte capacidad de innovación

Las habilidades prácticas, también conocidas como capacidad práctica, son cualidades esenciales para cualquier trabajo profesional. La simple memorización de conceptos y teorías de libros de texto sin la capacidad de resolver problemas del mundo real incapacitará a alguien para realizar el trabajo. Por ejemplo, un profesor necesita más que un amplio conocimiento; también debe ser capaz de impartir ese conocimiento a los estudiantes; es decir, preparar lecciones e impartirlas eficazmente. De igual manera, los estudiantes de máquinas herramienta CNC necesitan más que simplemente comprender los principios

de funcionamiento de las máquinas herramienta; deben operarlas personalmente para aplicar sus conocimientos. Por lo tanto, los estudiantes universitarios deben superar la idea errónea de priorizar el conocimiento teórico sobre las habilidades prácticas.

(v) Buenas habilidades de expresión lingüística

Si quieres que los demás te comprendan y valoren, y aprovechar al máximo tus talentos, debes tener excelentes habilidades de comunicación oral. Actualmente, los empleadores valoran mucho las habilidades de comunicación verbal durante las entrevistas al contratar a graduados universitarios, lo que influye directamente en la contratación del candidato. Muchos graduados universitarios ya lo han comprobado.

(vi) Habilidades sociales y espíritu de trabajo en equipo

Tras graduarse, los estudiantes universitarios necesitarán interactuar con colegas y superiores, así como con otras personas. La capacidad de gestionar las relaciones interpersonales de forma correcta y eficaz no solo afecta a la adaptabilidad del individuo al entorno, sino también a su eficiencia laboral y bienestar mental. Por lo tanto, es crucial que los estudiantes universitarios cultiven conscientemente sus habilidades sociales. El trabajo en equipo también es una cualidad esencial para todo recién graduado que se incorpora al mercado laboral. El desarrollo profesional individual y la eficiencia general de la organización dependen de la unidad y la cooperación colectivas; sin el apoyo de un equipo, los esfuerzos individuales se convierten en agua sin fuente o en un árbol sin raíces.

(vii) Cualidades psicológicas saludables

En la vida moderna, las interacciones interpersonales son cada vez más comunes y frecuentes, y muchas profesiones que ejercen los graduados universitarios requieren el trato con la gente. Por lo tanto, solo quienes tienen una personalidad positiva, optimista, segura de sí

misma, alegre y comunicativa, son hábiles para la comunicación, poseen carisma y buenas relaciones interpersonales, y pueden adaptarse a las exigencias de diversos trabajos. Por el contrario, quienes tienen una personalidad negativa, pesimista e introvertida, con dificultades para la comunicación, tienen menos probabilidades de ser apreciados y afectarán negativamente su empleo y desarrollo profesional. Por lo tanto, los estudiantes universitarios deben priorizar el desarrollo de cualidades psicológicas saludables.

Enlaces relacionados

Junto a la Abadía de Westminster, el edificio más antiguo de Inglaterra, se alza una lápida con una cita célebre: «De joven, soñaba con cambiar el mundo; al crecer, me di cuenta de que no podía cambiarlo, así que reduje mi enfoque y decidí cambiar mi país; al llegar al ocaso de mi vida, comprendí que no podía cambiar mi país, y mi último deseo fue simplemente cambiar a mi familia, pero eso también era imposible. Ahora, mientras yazgo en mi lecho de muerte, de repente caigo en la cuenta de que si tan solo hubiera intentado cambiarme a mí mismo primero, tal vez podría haber cambiado a mi familia; con su ayuda y aliento, podría haber hecho algo por mi país; y entonces, ¿quién sabe? ¡Quizás incluso habría cambiado el mundo!».

II. Formulación de objetivos de desarrollo personal

Comprender los estándares de talento que la sociedad exige aclara los objetivos de desarrollo personal durante la universidad. Los estudiantes universitarios deben considerar los siguientes aspectos al formular sus objetivos y planes de desarrollo personal.

(a) Cultivar buenas cualidades psicológicas

1. Autoconfianza. Un factor crucial para alcanzar el éxito es la autoconfianza: la confianza en uno mismo, en poseer ciertas cualidades y en poder destacar en cualquier cosa. Por lo tanto, la autoconfianza refleja la perspectiva

mental y es un motor constante en la búsqueda del éxito. La autoconfianza no es innata; se cultiva.

Enlaces relacionados

Si quieres desarrollar confianza en ti mismo, sigue estos pasos para aumentarla gradualmente: 1. Siéntate en primera fila. 2. Practica mirar a los ojos. 3. Aumenta tu velocidad al caminar un 25 %. 4. Practica hablar en público. 5. Enfrenta las críticas con valentía. 6. Sonríe ampliamente. 7. Si sientes miedo escénico, expresa tus verdaderos sentimientos; esto te ayudará a calmarte. 8. Supera la timidez. 9. Hablar con un tono afirmativo puede eliminar los sentimientos de inferioridad. 10. Haz solo lo que puedas hacer.

2. Sentido de la Responsabilidad. Responsabilidad significa ser concienzudo y dedicado a las propias tareas. Hagas lo que hagas, lo importante es si lo haces bien. Como dijo una vez un gerente: «Si sabes coser un botón de verdad, vale más que coser una prenda mal hecha». Los diferentes roles sociales conllevan diferentes responsabilidades. Para los universitarios, estudiar es su principal responsabilidad, y «alcanzar el éxito académico» es una responsabilidad que todo estudiante debe asumir. Si la vida universitaria se ha arraigado en la tardanza, el ausentismo y los exámenes reprobados, esta falta de responsabilidad provocará repetidos contratiempos y un inmenso sufrimiento para quienes se incorporan al mercado laboral.

3. Autocontrol. En esencia, el autocontrol consiste en gestionar las emociones, moderar las palabras y acciones, y hacer lo que se debe hacer; en otras palabras, gestionarse a uno mismo. El magnate de Hong Kong, Li Ka-shing, afirmó: «El autocontrol es una habilidad y una condición esencial para quienes se cultivan, aspiran a grandes cosas y alcanzan el éxito. Espero que todos puedan poseerlo». Los estudiantes universitarios se enfrentan a diversas dificultades en sus estudios y en la vida. Sin autocontrol, no

pueden completar sus estudios universitarios con éxito. Por lo tanto, es crucial prestar atención constante a la autodisciplina en la vida diaria; con el tiempo, la autodisciplina se convertirá en un hábito.

Enlaces relacionados

¿Cómo puedo cultivar el autocontrol?

1. Procura ser racional. Ten una comprensión profunda de las cosas, juzga con precisión y comprende el rumbo de tus acciones.

2. Cultiva una voluntad fuerte. Contrólate y prioriza las tareas racionalmente.

3. Usa tu fuerza de voluntad para controlar tus aficiones. Elimina las distracciones de tus aficiones durante el estudio.

(ii) Cultivar la capacidad de aprendizaje

El rendimiento académico y la capacidad de aprendizaje son igualmente importantes. Muchos estudiantes de primer año creen erróneamente que entrar a la universidad significa relajarse y no tener que priorizar las calificaciones como lo hacían en la preparatoria. Esto no es así. El rendimiento académico sigue siendo crucial en la universidad, ya que las buenas calificaciones no solo sirven como un trampolín hacia un futuro empleo, sino que también demuestran la capacidad de aprendizaje. Todos aspiran a ser un talento muy solicitado en el mercado laboral. Sin embargo, si un estudiante reprueba exámenes con frecuencia y repite varios cursos, sin graduarse ni obtener un título, mientras que otro estudiante aprueba el National English Test Band 4 y Band 6 en su primer intento, posee diversas cualificaciones profesionales y recibe becas en múltiples ocasiones, la diferencia en la capacidad de aprendizaje se hace evidente. Por lo tanto, el rendimiento académico y el desarrollo de habilidades son igualmente importantes en la universidad; están interconectados y se refuerzan mutuamente. Ninguno de

los dos puede descuidarse, lo que dificulta la capacidad de convertirse en el talento que la sociedad necesita.

(III) Cultivar la capacidad de práctica social

1. Participa en más actividades de clubes. Los clubes son microcosmos de la sociedad, y participar en ellos es una excelente manera de prepararse para el mundo laboral. Sin embargo, elegir el club adecuado es algo que los estudiantes de primer año deben considerar cuidadosamente. En primer lugar, la selección de clubes no debe ser ciega; debe basarse en las propias circunstancias. En segundo lugar, la cantidad y variedad de clubes no debe ser excesiva ni diversa.

2. Acepta trabajos de medio tiempo durante tu tiempo libre. Muchos estudiantes universitarios optan por trabajos de medio tiempo durante su tiempo libre. Los beneficios de los trabajos de medio tiempo para desarrollar las habilidades prácticas de los estudiantes son obvios, pero debe quedar claro que los trabajos de medio tiempo son secundarios y el estudio es primordial. Cualquier trabajo de medio tiempo debe basarse en los conocimientos profesionales y científicos adquiridos en la escuela. Si no te aseguras de organizar tus clases y actividades escolares habituales primero, o incluso si interfiere con tu horario de clase, entonces el trabajo de medio tiempo no tiene sentido.

(iv) Aprender a gestionar el tiempo

Al ingresar a la universidad, los estudiantes disponen de más tiempo libre, y la capacidad de gestionarlo eficazmente repercute directamente en la realización de sus tareas académicas. Por lo tanto, los estudiantes universitarios deben cultivar un sólido sentido de la gestión del tiempo y planificarlo eficazmente, ya que la planificación no solo implica tiempo, sino también su futuro.

Enlaces relacionados

La tendencia a la gestión del tiempo es un rasgo de personalidad que refleja las actitudes y valores de las

personas hacia el tiempo. Se trata de las características psicológicas y conductuales que las personas exhiben en su uso del tiempo, y consiste en un sentido de valor, control y eficacia del tiempo.

El sentido del valor del tiempo se refiere a la actitud estable de un individuo y al concepto de la función y el valor del tiempo; el concepto de control del tiempo es la capacidad y el concepto de un individuo de utilizar y gestionar el tiempo, lo que se refleja en una serie de actividades manifiestas; el sentido de eficacia del tiempo es la creencia y expectativa de un individuo de gestionar su tiempo, lo que refleja la confianza de un individuo en la gestión del tiempo y su evaluación de sus propias capacidades de gestión del tiempo.

1. Principios de la gestión del tiempo. El principio más importante de la gestión del tiempo es dedicar el mayor tiempo posible a actividades significativas y placenteras dentro de un plazo limitado. Para comprender qué constituye "el mayor tiempo posible" y qué constituye "actividades significativas y placenteras", es necesario comprender la teoría del "Cuadrante del Tiempo" de Stephen Covey.

La teoría del tiempo de cuatro cuadrantes sugiere que las personas pueden dividir las cosas que necesitan hacer en un tiempo limitado en cuatro cuadrantes según su importancia y urgencia.

Cuadrante I: Asuntos importantes y urgentes, cosas que deben hacerse y el tiempo apremia. Son como apagar un incendio, de ahí el término "cuadrante de extinción de incendios". Por ejemplo, el ensayo para mi clase de educación política y moral vence mañana, y solo he logrado escribir poco más de 1000 palabras de 3000. No he tenido tiempo en las últimas dos semanas. ¿Qué hago? Tendré que trasnochar otra vez.

Cuadrante II: Tareas importantes pero no urgentes: tareas que deben realizarse pero que pueden completarse

dentro de un plazo planificado. Estas tareas suelen generar beneficios y experiencias placenteras, de ahí el término "cuadrante de la felicidad". Por ejemplo, empezar a planificar y prepararse para el examen final de dominio del mandarín al principio del semestre y, tras un semestre de esfuerzo, aprobarlo con éxito.

Cuadrante 3: Cosas que no son ni importantes ni urgentes, cosas que se pueden omitir y para las que hay tiempo de sobra. Estas actividades son relajantes, apacibles y entretenidas, y el tiempo dedicado a ellas puede variar, por lo que se les puede llamar el "Cuadrante de los Juegos". Algunos ejemplos son jugar videojuegos, chatear en QQ, ir de compras y ver series de ídolos.

Cuadrante 4: Asuntos sin importancia pero urgentes: son cosas que se pueden hacer o no, pero que son urgentes. Son eventos cotidianos que no aportan mucho a los objetivos de desarrollo personal; de ahí el término "cuadrante de la falsa ocupación". Por ejemplo, estás leyendo en tu dormitorio por la tarde cuando un buen amigo viene de visita de repente y tienes que charlar; mientras charlas, suena tu teléfono: es un compañero que te invita a la oficina de correos a recoger un periódico; mientras caminas hacia la oficina de correos, llega un mensaje de texto: un compañero de otra clase tiene una avería y necesita reparaciones urgentes.



Figura 1. Diagrama esquemático de los cuatro cuadrantes de tiempo.

En el limitado tiempo disponible en la universidad, los estudiantes deben priorizar las actividades del "cuadrante feliz"; este debería ser el principio rector para la gestión

del tiempo. Considerando las tareas académicas y de desarrollo de los estudiantes universitarios, solo desarrollando un plan de desarrollo personal al inicio de sus estudios y manteniéndolo durante sus cuatro años de universidad podrán lograr un crecimiento personal integral y experimentar la verdadera alegría del desarrollo personal al graduarse.

2. Encuentra un método de gestión del tiempo que te convenga. Steve, fundador de una empresa de software, tiene un blog de desarrollo personal que figura entre los 500 mejores del mundo. Durante sus estudios universitarios, completó cuatro años de estudios en tres semestres y se graduó con un excelente promedio de 3.9. Presentó los métodos de gestión del tiempo que utilizó en su blog, cada uno de los cuales es muy práctico y puede servir de referencia para estudiantes universitarios.

(1) Se pueden hacer cosas sencillas al mismo tiempo. Por ejemplo, puedes aprovechar el baño y el desayuno para memorizar palabras y textos en idiomas extranjeros en tu walkman. De esta manera, puedes memorizar uno o dos textos por semana, lo que suma casi 100 textos más al año. Te sorprenderá la cantidad de conocimiento que puedes adquirir haciendo estas cosas sin pensar.

(2) Realiza una tarea de alta intensidad a la vez. Primero, concéntrate en cada tarea a la vez y mantén una alta eficiencia mientras trabajas. Segundo, alternar entre diferentes tareas consumirá mucho tiempo porque tendrás que reajustarlas cada vez. Por lo tanto, realizar una tarea de alta intensidad a la vez te ahorrará mucho tiempo.

(3) Intenta mantener la concentración. Se necesitan unos 15 minutos para entrar en sintonía cuando quieres concentrarte en una tarea. Se necesitan otros 15 minutos para volver a la concentración después de una interrupción. Así que, una vez que logres la concentración, debes mantenerla y evitar que te interrumpan.

(4) Mantén la pasión. No la pierdas en la universidad. Por ejemplo, escucha cintas sobre gestión del tiempo y automotivación mientras caminas de un aula a otra, y escúchalas mientras corres por la mañana. De esta manera, podrás mantener la pasión casi siempre.

(5) Asegúrate de dedicar al menos 30 minutos de ejercicio al día. El ejercicio físico regular es fundamental para mantener la energía suficiente y una mente despejada. Por ejemplo, caminar un rato por el campus de camino a clase todos los días, con una mochila llena de libros de texto, también es una forma de ejercicio.

(6) Dedica un día a la semana a relajarte. Concentrarse demasiado en los estudios en detrimento del tiempo libre es perjudicial a largo plazo, y es necesario mantener un equilibrio en todos los aspectos.

(7) Sigue intentando encontrar un método de gestión del tiempo que te convenga. Por ejemplo, al buscar información en línea, escuchar música rápida puede hacerte más rápido y el doble de eficiente que cuando no escuchas música. Puedes probarlo tú mismo y ver qué tipo de música te ayuda.

Cada estudiante universitario tiene su propio estilo de vida: algunos son relajados y ordenados, otros tensos y ocupados, y otros caóticos y confusos. La diferencia radica en cómo cada uno gestiona su tiempo. Por favor, utiliza un método de gestión que te convenga para organizarlo bien.

Preguntas para pensar

1. ¿Tienes tu propio horario? Si es así, por favor, comenta las ventajas y desventajas con tus compañeros de piso y haz los cambios necesarios. Si no, por favor, escribe tu horario en el plazo de una semana.

2. ¿Qué problemas psicológicos has enfrentado desde que empezaste la escuela? Por favor, menciona al menos cinco. Elige el problema más difícil y analiza qué métodos podrías usar para resolverlo.

Pruébalo y piensalo.

Cuestionario sobre la adaptabilidad psicológica de los estudiantes universitarios

Este cuestionario contiene 20 preguntas, cada una con 5 opciones de respuesta. Seleccione la respuesta que mejor se adapte a sus necesidades.

1. Si tomara cada examen en una sala tranquila y sin supervisión, mis notas serían mejores.

A. Muy cierto
B.
C. No importa
D. Incorrect
E. Esto está muy mal.

2. Cuando camino de noche, parece que puedo ver más claramente que otros.

A. Sí
B. Parece que sí.
C. Entre sí y no
D. No parece así.
E. No

3. Cada vez que salgo de casa para ir a un nuevo lugar, siempre parece que sufro algún tipo de enfermedad, como insomnio, diarrea o alergias en la piel.

A. Completamente correcto
B. Algunas son correctas
C. No lo sé
D. No del todo correcto.
E. Incorrect

4. Mis resultados en competiciones deportivas oficiales suelen ser mejores que mis resultados en las clases de educación física o en la práctica regular.

A. Sí
B parece ser
C. Entre sí y no
D. No parece así.
E. Por el contrario

5. Aunque he memorizado el texto perfectamente, siempre cometo errores al recitarle en clase.

A. Esto sucede a menudo.

B. A veces

C. Entre sí y no

D. Rara vez así

E. Esta situación no existe.

6. Cuando llegó mi turno de hablar, parecía más sereno que los demás y mi discurso parecía muy natural.

A.

B. Algunas son correctas

C. No lo sé

D. No del todo correcto.

E. Exactamente lo contrario

7. Tengo más miedo al frío que otros cuando hace frío, y más miedo al calor que otros cuando hace calor.

A. Sí

B. Parece que sí.

C. No lo sé

D. No parece así.

E. No

8. Incluso en entornos ruidosos y caóticos, puedo concentrarme en estudiar y trabajar, y mi eficiencia no disminuirá significativamente.

A.

B. Algunas son correctas

C. No lo sé

D. Algunas de estas son incorrectas.

E. Exactamente lo contrario

9. Cada vez que me hacen un examen físico, el médico dice que tengo un "latido cardíaco rápido", pero mi pulso suele ser normal.

A. Sí

B. A veces

C. No lo sé

D. Rara vez

E. Absolutamente no.

10. Si es necesario, puedo quedarme despierto toda la noche y estudiar y trabajar con plena energía.

A. Estoy completamente de acuerdo

B. Algunos no están de acuerdo

C. No importa

D. Estoy un poco en desacuerdo

E. En desacuerdo

11. Cuando los amigos de mis padres o hermanos vienen de visita, trato de evitarlos.

A. Sí

B. A veces

C. No lo sé

D. Rara vez

E. De ningún modo

12. Cuando estoy fuera de casa, aunque hay grandes cambios en la alimentación, el sueño y el entorno, puedo acostumbrarme rápidamente.

A. Sí

B. A veces

C. Entre sí y no

D. Rara vez

E. De ningún modo

13. Cuando participo en diversas competiciones, cuanto más intensa es la competencia y más aplaude el público, peor es mi desempeño.

A. Sí

B. A veces

C. Entre sí y no

D. Rara vez

E. No

14. Al responder preguntas en clase o hablar en reuniones, puedo expresar con calma y completamente todo lo que he preparado de antemano.

A.

B. Ligeramente correcto

C. Entre el bien y el mal
D. Ligeramente incorrecto
E. Incorrect

15. Siento que hacer las cosas solo es más eficiente que hacerlas juntos, así que prefiero hacer las cosas solo.

A. Sí
B. Parece que sí.
C. Entre sí y no
D. No parece así.
E. No

16. Para lograr una convivencia armoniosa, a veces abandono mis propias opiniones y estoy de acuerdo con todos los demás.

A. Sí
B. A veces
C. Entre sí y no
D. Rara vez
E. De ningún modo

17. Me sentí avergonzado delante de todos, incluidos los desconocidos.

A. Sí
B. A veces
C. Entre sí y no
D. Rara vez
E. No

18. No importa cuán urgente sea la situación, puedo prestar atención a los detalles que necesitan atención y no me gusta ser olvidadizo.

A.
B. Ligeramente correcto
C. Entre el bien y el mal
D. Ligeramente incorrecto
E. Incorrect

19. Cuando discuto con otros, a menudo me quedo sin palabras. Solo después pienso en cómo refutarlos, pero es demasiado tarde.

A. Sí
B. A veces
C. Entre sí y no
D. Rara vez
E. No

20. Mis puntuaciones en exámenes formales o evaluaciones suelen ser mejores que mis puntuaciones habituales.

A. Sí
B. A veces
C. Entre sí y no
D. Rara vez
E. No

Calificación y explicación

1. Para las preguntas con números impares, las puntuaciones para las opciones A, B, C, D y E son 1, 2, 3, 4 y 5 puntos respectivamente; para las preguntas con números pares, las puntuaciones para las opciones A, B, C, D y E son 5, 4, 3, 2 y 1 punto respectivamente.

2. Sume las puntuaciones de cada pregunta y compárelas con los criterios de puntuación para determinar su nivel de adaptabilidad psicológica.

① 20-30 puntos: Adaptabilidad muy pobre. ② 30-50 puntos: Adaptabilidad pobre. ③ 50-70 puntos: Adaptabilidad promedio. ④ 70-90 puntos: Adaptabilidad relativamente fuerte. ⑤ 90-100 puntos: Adaptabilidad muy fuerte.

Percepciones espirituales

Una carta de una madre a su hijo que está a punto de ir a la universidad.

Mi querido hijo:

Estás a punto de ingresar a la universidad y mamá tiene muchas cosas que quiere recordarte.

Primero, necesitas fortalecer tu autodisciplina en la universidad. El día antes del examen de admisión, seguías jugando, diciendo: "¿Para qué estudiar ahora?". No te

culpo, porque sé que tienes muy poca autodisciplina. Antes, intentábamos poner contraseñas o limitar tu tiempo en internet, pero en cuanto te sentabas frente al ordenador y tocabas el ratón, no conseguíamos que pararas. Cada vez que te recordábamos que pararas, decías: "¡Enseguida!", pero tu cuerpo no se movía. Pero en la universidad, ¿quién te lo recordará una y otra vez? Solo tú mismo. En la universidad, donde puedes disfrutar de más libertad, también necesitas una autodisciplina más fuerte. Los antiguos decían: "Un caballero es cauteloso incluso cuando está solo", lo que significa que una persona culta no hará nada inmoral ni irrespetuoso, ni siquiera cuando nadie te vea. Por ejemplo, nunca escupirías en público; nunca te aprovecharías de los demás cuando nadie te ve. ¡Mamá espera que, incluso sin nuestra supervisión, nunca te vuelvas adicto a internet!

En segundo lugar, se trata de establecer metas. Cuando estabas llenando tu solicitud de ingreso a la universidad, no sabías qué carrera elegir, así que te pedí que pensaras en qué querías hacer en el futuro. Te quedaste en blanco y dijiste que no tenías ambición. Más tarde, dijiste que querías lanzar un álbum, escribir un libro y estudiar en el Reino Unido. Creo que no te falta ambición, sino que no tienes muy claro tu futuro. Es comprensible. Llevas más de diez años estudiando, viviendo una vida muy rutinaria, con pocas oportunidades para relacionarte con la sociedad o pensar en tu futuro. Sin embargo, ahora que estás en la universidad, es hora de empezar a pensar y actuar. Cuando tu padre trabajaba en el campo, se pasaba el tiempo memorizando vocabulario inglés mientras trabajaba, lo que hacía que los aldeanos pensaran que estaba loco. De hecho, estudió muchísimo para entrar en la universidad. Después de entrar, su ambición era convertirse en un ingeniero de alto nivel, así que trabajó incansablemente en inglés y en sus asignaturas principales. Tras graduarse, el Ministerio de Industria Química le ofreció una oportunidad de

estudiar en el extranjero, patrocinada por el gobierno, que su padre aprovechó y se fue a Canadá a continuar sus estudios. Si no hubiera tenido ambición, sus esfuerzos habrían sido mucho menores, e incluso si se le presentaba la oportunidad, ¡solo podía ver cómo otros la aprovechaban!

Otra preocupación para mamá es que nunca te has esforzado al máximo. Siempre decías que eras perezosa, pero después del examen de admisión a la universidad, revelaste tu verdadera naturaleza. Ahora que estás en la universidad, sobre todo en tu primer año, con el empleo aún lejos y estudiar aparentemente mucho más fácil que en tu último año de preparatoria, ¿cómo planeas pasar tu vida universitaria?

Ver la ropa de Jack & Jones que te compraste (¡te ves guapísimo con esa marca!) y saber que siempre vas a la peluquería cerca del colegio (con miedo de que te corten el pelo mal en otro sitio), hace muy feliz a mamá. Es porque estás creciendo y tomando tus propias decisiones. De hecho, es igual con otras cosas en la vida; necesitas tomar decisiones sabias. Por ejemplo, ¿vas por la vida sin preocupaciones o vives cada día al máximo?

Recuerda las expectativas sinceras de tus padres: primero, sé autodisciplinado como un adulto; segundo, establece metas y encuentra un propósito para ti; tercero, ¡esfuérzate mucho!

Cuando estés en la escuela, saca esta carta de tu madre y léela siempre que tengas tiempo libre. Después de todo, ya no podremos estar ahí para cuidarte y consolarte.

Con amor, mamá

2 de agosto de 2007

Capítulo tres: Aceptación de uno mismo: autoconocimiento y superación personal para estudiantes universitarios

Nuestro mejor amigo somos nosotros mismos, y nuestro mayor enemigo también. Si una persona puede comprenderse y aceptarse, tener expectativas razonables de sí misma y ser capaz de mejorar y perfeccionarse, su vida será feliz, plena y significativa. La etapa universitaria es un período crucial para la transición de la adolescencia a la edad adulta, y también un momento vital para el desarrollo y perfeccionamiento de la autoconciencia.

Sección 1 Descripción general de la autoconciencia

I. La connotación de la autoconciencia

(a) El significado de la autoconciencia

La autoconciencia es una cognición, experiencia y evaluación multifacética y multicapa de uno mismo y de la propia relación con el entorno circundante, formada y desarrollada gradualmente durante el proceso de socialización. Es la suma de todos los pensamientos, sentimientos y actitudes de un individuo sobre sí mismo. La autoconciencia también es un sistema psicológico completo, multidimensional y multicapa, compuesto por el autoconocimiento, la autoexperiencia y la autorregulación. La autoconciencia se caracteriza por la intencionalidad, la sociabilidad y la agencia, desempeñando un papel regulador y supervisor en la formación y el desarrollo de la personalidad. Debido a esto, podemos comprendernos a nosotros mismos y a los demás a través de diversos medios.

Por ejemplo, ¿te gusta tu apariencia, habilidades, personalidad y antecedentes familiares? ¿Estás satisfecho con tus calificaciones y esfuerzos? ¿Cómo crees que los demás te perciben? Todas estas preguntas caen dentro del ámbito de la autoconciencia.

Xiao A ingresó a la universidad con excelentes calificaciones y eligió periodismo, una carrera popular en aquel entonces. Sin embargo, tras comenzar sus estudios, descubrió que sus intereses estaban en otras áreas y perdió por completo el entusiasmo por aprender, lo que resultó en calificaciones insatisfactorias. Al principio creía tener buenas habilidades de gestión y coordinación, pero al organizar las actividades de clase y club, algunos compañeros se mostraban poco cooperativos. Xiao A perdió gradualmente la confianza en sí mismo, sintiendo que fracasaba en todo y que no tenía un futuro prometedor. En realidad, era muy diligente y trabajador en sus estudios; simplemente, sus calificaciones no cumplían con sus propias expectativas. Era concienzudo y responsable, y tenía buenas habilidades interpersonales, pero no logró su objetivo de convertirse en un líder estudiantil destacado. No escuchaba los consejos ni las sugerencias de sus compañeros y profesores, y quedó atrapado en la frustración y la desesperación.

Debido a la falta de un autoconocimiento preciso de sus intereses y habilidades, Xiao A experimentó dificultades tanto en sus estudios como en su trabajo. Fue precisamente esta falta de autoconocimiento positivo lo que le hizo desanimarse ante los reveses y no ver sus propias fortalezas ni perspectivas de futuro. Por lo tanto, un autoconocimiento preciso y positivo es crucial para el crecimiento y el desarrollo.

Enlaces relacionados

El enigma de la esfinge

"¿Qué es el hombre?" Esta es una pregunta antigua y eterna, que todos exploramos y respondemos a lo largo de

nuestra vida. Un famoso dicho circulaba en los templos de la antigua Grecia: "Conócete a ti mismo". Este dicho advierte al mundo: "La vida es un proceso de autodescubrimiento; conocerse a uno mismo es el punto de partida del viaje vital y la base para alcanzar la propia valía". Uno de los acertijos más famosos de la Esfinge era: "Por la mañana, camina a cuatro patas; al mediodía, a dos; por la tarde, a tres. De todos los seres vivos, es el único que camina con un número diferente de patas. Cuando tiene más patas, es más lento y débil". Edipo expresó sucintamente la respuesta: "El hombre". Porque «en la mañana de la vida, el hombre es un niño débil e indefenso, que gatea sobre dos piernas y dos manos; al mediodía, está en la flor de la vida, caminando sobre dos piernas; pero en la vejez, al acercarse al ocaso de la vida, necesita apoyo, y por eso se apoya en un bastón, como una tercera pierna». El enigma de la Esfinge, el proverbio «Conócete a ti mismo» escrito en el templo y el conocido proverbio chino «La mayor virtud del hombre es el autoconocimiento» demuestran que la humanidad debe comprenderse a sí misma mientras comprende la naturaleza.

(ii) Contenidos de la autoconciencia

1. Autoconciencia y evaluación del propio estado fisiológico. Esto se refiere a la comprensión de la propia altura, peso, apariencia, figura, género, etc., así como a la sensación de malestar físico, hambre, fatiga, etc. Si una persona no puede aceptar su físico, creyendo que es baja, poco atractiva o tiene una figura débil, se desagradará a sí misma y mostrará sentimientos de inferioridad y falta de confianza en sí misma.

2. Autoconciencia y evaluación del propio estado psicológico. Se refiere a la comprensión y experiencia de los propios conocimientos, habilidades, emociones, intereses, aficiones, personalidad, temperamento, etc. Si una persona tiene baja autoestima, se considera incompetente, tiene poca inteligencia, experimenta

fluctuaciones emocionales excesivas, carece de autocontrol o es inmadura, se negará a sí misma.

3. Autoconciencia y evaluación de las relaciones con los demás. Se refiere a la conciencia, evaluación y experiencia de la propia posición y rol dentro de un grupo, así como de las relaciones con los demás. Si una persona cree que no se comunica bien, que su entorno no la aprecia ni la acepta, y que no tiene amigos cercanos, se sentirá sola y aislada.

Además de los factores relacionados con la actitud personal, la experiencia de crecimiento y el entorno de vida, las evaluaciones de los demás, especialmente las actitudes de figuras importantes en la vida de uno, como padres, familiares, amantes, maestros, amigos y compañeros de clase, también juegan un papel importante a la hora de influir en la autoconciencia.

Enlaces relacionados

La historia del pequeño águila

Un águila joven creció entre gallinas y siempre creyó que era una gallina. Cuando su dueño intentó liberarla, nada funcionó: golpes, regaños, comida; no pudo alzar el vuelo. El águila, convencida de que era una gallina, no pudo volar. Decepcionado, el dueño decidió llevarla al borde de un acantilado y arrojarla. Ocurrió un milagro: durante la caída, ¡de repente, el águila batió sus alas y alzó el vuelo! Sus instintos naturales regresaron; supo que era un águila, no una gallina.

(III) La estructura de la autoconciencia

La estructura de la autoconciencia se refiere a los componentes que la componen. Dado que la autoconciencia es tanto sujeto como objeto de la actividad psicológica, es un fenómeno psicológico multidimensional y multidimensional que abarca procesos cognitivos, emocionales y volitivos. Por lo tanto, la estructura de la autoconciencia se manifiesta en tres aspectos: autoconocimiento, autoexperiencia y autorregulación.

1. Autoconciencia. La autoconciencia implica principalmente "¿Qué tipo de persona soy?" y "¿Por qué soy este tipo de persona?". Incluye la autopercepción, el autoconcepto, el autoanálisis, la autoobservación, la autoevaluación y la autocrítica.

2. Autoexperiencia. La autoexperiencia pertenece a la categoría de las emociones. Expresa la actitud de una persona hacia sí misma en forma de experiencias emocionales, principalmente relacionadas con: "¿Me acepto?", "¿Estoy satisfecho conmigo mismo?", "¿Me aprecio?", etc. Es principalmente un sentimiento sobre uno mismo, expresado a través de la autoestima, el amor propio, la confianza en uno mismo, el complejo de inferioridad, la autocompasión, el autoabandono, la autosuficiencia, la arrogancia, el sentido de responsabilidad, el sentido de obligación, el sentido de superioridad, el sentido de logro y el sentido de autoeficacia.

3. Autorregulación. La autorregulación se manifiesta principalmente en la fuerza de voluntad y el comportamiento de una persona. Supervisa y regula sus acciones, ajustando y controlando su actitud hacia sí misma y hacia los demás. Implica cómo me contengo, cómo me transformo y cómo me convierto en la persona ideal, y se manifiesta en autonomía, independencia, autosuficiencia, autocontrol, autodisciplina, autosupervisión, autorregulación y autocontrol.

En resumen, la autoconciencia, la autoexperiencia y la autorregulación son tres partes inseparables de la autoconciencia. Interactúan y se influyen mutuamente, sentando las bases para la formación de la personalidad. Si la autoconciencia de una persona se ve afectada, su cognición estará sesgada y su comportamiento puede volverse incontrolable.

En cierta escuela, un compañero muy gracioso y alegre falleció repentinamente. Se desconocía la causa de su

muerte, pero al parecer se trató de un suicidio. Sin embargo, tanto profesores como compañeros afirmaron que un compañero así jamás se suicidaría. El incidente alarmó a la policía. Tras una investigación exhaustiva, la policía encontró el diario oculto del chico y descubrió que a menudo se burlaban de él por su baja estatura y sobrepeso, lo que lo hacía sentir muy triste e inseguro. Para evitar ser ridiculizado, aprendió a burlarse de sí mismo, a menudo hablando antes de que sus compañeros mencionaran su peso, bromeando sobre sus propios defectos. Todos lo consideraban muy optimista y lo trataban como una fuente de alegría. En su diario, escribió: «La razón por la que muestro mis cicatrices es para rogarles a todos que dejen de burlarse de mí. Ya me he menospreciado así, ¡así que por favor, paren! Pero nadie me deja ir, construyendo su felicidad sobre mi dolor. Parece que la única manera de escapar finalmente de este dolor es quitarme la vida...».

El protagonista de este caso se sentía perturbado por las constantes burlas de sus compañeros sobre su físico. En otras palabras, experimentaba dolor y frustración debido a un defecto físico percibido. Sin embargo, adoptó un método de autorregulación irracional, evitando expresar su enojo ante las bromas excesivas de sus compañeros. En cambio, se autodespreciaba para lidiar con su baja estatura y sobrepeso, creando la ilusión de ser "abierto y gracioso" ante los demás. Debido a que el contraste entre su "yo real" y "la percepción que tenían los demás" era demasiado grande e inconciliable, la tragedia finalmente ocurrió.

II. El desarrollo de la autoconciencia

La autoconciencia de una persona se desarrolla gradualmente con cada etapa de la vida. Desde su surgimiento y desarrollo hasta alcanzar una relativa estabilidad, la autoconciencia tarda aproximadamente 20 años. Se desarrolla durante las interacciones sociales, junto con el desarrollo del lenguaje y el pensamiento. Comienza en la infancia, germina en la niñez y la adolescencia, se

forma en la pubertad, se desarrolla en la juventud y se perfecciona en la edad adulta. La adolescencia es el período más crucial para el desarrollo de la autoconciencia. Durante esta etapa, si se establece una autoimagen positiva, la persona vivirá con confianza y motivación, comprenderá y aceptará sus fortalezas y debilidades, y avanzará hacia la madurez.

(I) La teoría del desarrollo gradual del yo

El psicólogo Erik Erikson, mediante una investigación exhaustiva y sistemática, propuso que el desarrollo de la autoconciencia continúa a lo largo de la vida, pero atraviesa diferentes etapas de desarrollo. Cada etapa tiene un tema central y es indispensable, aunque el momento de su desarrollo varía según la persona. El yo se adquiere o se pierde constantemente a lo largo de las experiencias vitales para garantizar la adaptación individual al entorno y un crecimiento saludable. (Ver Tabla 1)

表 1　艾里克森的人生发展阶段

发展期	发展目标与危机	需完成的主要任务	导致的适应力
婴儿期	信任与怀疑	信任性格	有希望
幼儿期	自主与羞愧	自助能力	意志
游戏期	自动与内疚	自动性格	有目标
学龄期	勤奋与自卑	勤奋性格	胜任感
青春期	自我认同与认同混淆	自我认同	忠贞
成年初期	亲密关系与孤立	能与他人建立亲密关系	爱与被爱
成年期	生产建设与自我中心	生产、建设性工作	关怀心
老年期	身心统整与失望	身心统整	智慧

(II) Las tres etapas del autodesarrollo

Los psicólogos chinos han propuesto un modelo de tres etapas para el desarrollo de la autoconciencia: el yo fisiológico, el yo social y el yo psicológico.

1. Yo Fisiológico (Desde el nacimiento hasta los 3 años). Durante este período, el comportamiento de los niños pequeños es egocéntrico, centrado en su propio

cuerpo, y perciben y proyectan sus pensamientos y sentimientos al mundo exterior. Por lo tanto, la autoconciencia durante este período se considera el período del yo fisiológico, también conocido como período egocéntrico, que es la forma más primitiva de autoconciencia.

2. Yo social (de 3 años a la adolescencia). Este período es crucial para el aprendizaje de roles. Los niños reciben educación formal en preescolar, primaria y secundaria. Mediante la práctica continua, la imitación y la identificación en actividades como el juego, el aprendizaje y el trabajo, adquieren gradualmente normas sociales y forman diversos conceptos de rol, como los roles de género, los roles familiares, los roles entre pares y los roles escolares. Pueden regular y controlar conscientemente su comportamiento, y su brújula moral se está desarrollando. Los adolescentes evalúan y comprenden a los demás principalmente desde la perspectiva de otros, y su autopercepción también está sujeta a las evaluaciones de las figuras de autoridad o de sus pares.

3. Autoconocimiento Psicológico (De la Adolescencia a la Adultez). El período comprendido entre el inicio de la adolescencia y la adolescencia tardía es crucial para el desarrollo de la autoconciencia. Durante este período, las personas comienzan a reconocer claramente su mundo interior, a prestar atención a sus experiencias internas, a percibir y evaluar el mundo exterior desde su propia perspectiva, a explorar y buscar valores claramente definidos, a exigir una fuerte independencia y a desarrollar un sentido de urgencia por la autoformación y la autoeducación, así como un impulso por alcanzar sus propias metas. La formación de la cosmovisión, la perspectiva de vida y los valores de un joven es un signo de madurez psicológica. Los estudiantes universitarios se encuentran actualmente en esta etapa de autodesarrollo

psicológico, deseosos de comprenderse, afirmarse, desarrollarse y perfeccionarse.

III. Autoconciencia y salud mental

La autoconciencia es un indicador importante de la salud mental. Una persona mentalmente sana es aquella que posee una autoconciencia objetiva, se acepta a sí misma y posee una autoestima sólida, pero no es arrogante ni egocéntrica. Primero hay que amarse y respetarse a uno mismo antes de amar verdaderamente a los demás. Las personas mentalmente sanas tienen una comprensión clara de sí mismas, especialmente de sus sentimientos e intenciones, y poseen una autoconciencia particularmente fuerte. Por lo tanto, el desarrollo de la autoconciencia en los estudiantes universitarios es tanto un reflejo concentrado de su desarrollo psicológico y estado de salud previos, como un nuevo punto de partida para su salud mental y desarrollo personal actuales.

Una autoimagen positiva es la base del éxito. La autoimagen no solo afecta la salud mental, sino que también influye en los niveles de logro. Como señaló Maslow, una autoimagen sólida es un prerrequisito para la autorrealización. Una autoimagen baja suele ser la causa de muchos problemas de salud mental, como la depresión, los problemas interpersonales y el abuso de sustancias. (Ver Tabla 2)

表 2　不同自我形象的表现

高自我形象表现	低自我形象表现
接纳自我	否定自我
喜欢和尊重自己	不尊重和讨厌自己
有安全感和自我肯定，清楚个人的能力	没有安全感，怀疑自己，不清楚个人的能力
独立自主，自律	依赖他人
对自己的行为负责	情绪化，逃避责任
对自己有恰当的期望	没有恰当的期望
有勇气开放表达自己	羞怯，不敢表达自己
对自己的成就感到自豪	害怕成功

El núcleo de la educación en salud mental es la búsqueda del yo. El desarrollo saludable de la autoconciencia es el objetivo principal de la educación en salud mental. Cuando enfrentamos problemas psicológicos, experimentamos diversos malestares psicológicos o incluso sufrimos crisis psicológicas, la esencia es una pérdida de autoconciencia, un dolor y una lucha interna. Cuando enfrentamos activamente los problemas psicológicos y buscamos soluciones, nos redescubrimos y nos transformamos.

Sección 2: El desarrollo y las características de la autoconciencia de los estudiantes universitarios

I. Las leyes del desarrollo de la autoconciencia en los estudiantes universitarios

En general, el desarrollo de la autoconciencia en los jóvenes pasa por un proceso particularmente distintivo de "diferenciación-conflicto-unidad". La autoconciencia de los estudiantes universitarios se desarrolla rápidamente durante sus años universitarios, y su autocomprensión, autoexperiencia y autocontrol se van coordinando gradualmente. Sin embargo, en este proceso de maduración y desarrollo gradual de la autoconciencia, los estudiantes universitarios también experimentan alegrías y tristezas, pagan un alto precio y se esfuerzan incansablemente por resolver sus conflictos internos.

(a) Diferenciación de la autoconciencia

En el desarrollo de la autoconciencia, la autoconciencia infantil es básicamente estable y unificada. Sin embargo, a medida que la autoconciencia de los estudiantes universitarios se centra en sus propias actividades psicológicas, la autoconciencia unificada de la infancia comienza a dividirse en dos: por un lado, el "yo ideal" o "yo subjetivo", que se encuentra en la posición de observador; por otro, el "yo real" o "yo objetivo", que se encuentra en la posición de ser observado. Esta diferenciación de la autoconciencia es una señal de que está comenzando a madurar, lo que indica que el joven comienza a comprenderse a sí mismo. Esta importante diferenciación de la autoconciencia lleva a los estudiantes universitarios a prestar atención activa y rápida a su mundo interior y a su comportamiento, lo que resulta en nuevas comprensiones y experiencias. Simultáneamente, el aumento resultante de la emoción, la inquietud, la ansiedad y la alegría, junto con

una mayor autorreflexión, genera una necesidad de espacio personal y un deseo de ser comprendido y cuidado.

(ii) Conflicto de autoconciencia

1. El conflicto entre el yo ideal y el yo real. Esta es la manifestación más prominente y concentrada de la autoconciencia de los estudiantes universitarios, derivada principalmente de la brecha entre su yo ideal y su yo real. Los estudiantes universitarios tienen ideales, grandes aspiraciones y un fuerte deseo de logro, y están llenos de confianza en el futuro. Sin embargo, su experiencia social es limitada y aún no pueden integrar eficazmente sus ideales con la realidad. Además, sus condiciones reales difieren enormemente de sus ideales, lo que les causa una gran angustia y conflicto. Es precisamente este conflicto y esta brecha lo que motiva a los estudiantes universitarios a esforzarse por progresar. Sin embargo, si el yo ideal y el yo real no convergen ni se unifican durante un período prolongado, puede conducir a una división del yo, lo que resulta en una serie de problemas psicológicos.

Xiao Zhang, estudiante de una escuela vocacional, obtuvo calificaciones promedio tras ingresar a la universidad. Era extrovertido y se llevaba bien con sus compañeros. Veía la universidad como un nuevo comienzo y, por lo tanto, esperaba sobresalir en todos los aspectos de su vida, desde su forma de hablar y comportarse hasta sus acciones. Sin embargo, cuanto más pensaba así, más insatisfecho se sentía. En una ocasión, mientras respondía una pregunta en clase, aunque el profesor confirmó su respuesta, notó que varias chicas lo observaban disimuladamente y parecían cotillear. Se sintió extremadamente incómodo. Después de eso, no se atrevió a responder preguntas en clase, temiendo que el profesor lo llamara inesperadamente. Suspendió su examen parcial de inglés. Tras recibir la notificación para repetirlo, sufrió insomnio durante varias noches, lo que le provocó depresión y ansiedad. La confianza que tenía al ingresar a

la universidad se convirtió rápidamente en inferioridad. Buscó ayuda proactiva en un centro de orientación psicológica con la esperanza de cambiar su situación actual.

El problema de Xiao Zhang es una manifestación de una autoconciencia confusa, un conflicto entre su yo ideal y su yo real. Por un lado, existe un "yo ideal" irrealista, perfeccionista en todos los sentidos; por otro, existe un "yo real" inactivo, con poco entusiasmo por aprender y calificaciones insatisfactorias. Esta inconsistencia entre su yo ideal y el real provoca que Xiao Zhang experimente fracasos y conflictos internos, lo que le genera angustia, baja autoestima y, en última instancia, pérdida de confianza en la vida y los estudios. El problema de Xiao Zhang es, de hecho, un fenómeno psicológico bastante común entre los estudiantes universitarios. Esto requiere que los estudiantes cultiven una autoconciencia positiva y saludable.

2. El conflicto entre el deseo de independencia y la psicología de la dependencia. Al ingresar a la universidad, el deseo de independencia de los estudiantes se desarrolla rápidamente. Esperan ser independientes en todos los aspectos —económicamente, en la vida, en los estudios y en sus pensamientos— y desean liberarse del control de los adultos. Sin embargo, dependen psicológicamente de ellos y son incapaces de alcanzar una verdadera independencia personal. Esta contradicción entre independencia y dependencia siempre ha sido una fuente de angustia para los estudiantes universitarios.

3. El conflicto entre la necesidad de interacción social y el autoaislamiento. Los estudiantes universitarios necesitan amistad con urgencia, anhelan comprensión y buscan pertenencia y amor. Tienen una fuerte necesidad de interacción social, con la esperanza de hablar de la vida con amigos y compartir alegrías y tristezas. Sin embargo, los estudiantes universitarios también tienden a aislarse, a

menudo ocultando sus pensamientos más íntimos, manteniendo una actitud cautelosa en las interacciones y manteniendo cierta distancia, consciente o inconscientemente. Es esta contradicción y conflicto lo que lleva a muchos estudiantes universitarios a sufrir de soledad.

4. El conflicto entre la autoestima y el complejo de inferioridad. La autoestima es la capacidad de una persona para aceptarse y respetarse a sí misma, manteniendo una actitud positiva hacia sí misma. El complejo de inferioridad, por otro lado, es la insatisfacción consigo misma, manteniendo una actitud negativa. Estas son dos emociones opuestas en la autoexperiencia, pero en los estudiantes universitarios, a menudo están entrelazadas. En general, los estudiantes universitarios tienen una autoestima particularmente alta, lo cual se relaciona con su excelente desempeño en comparación con otros estudiantes de secundaria. Sin embargo, después de ingresar a la universidad, al compararse nuevamente con otros estudiantes, muchos descubren que sus ventajas han desaparecido, lo que les genera ansiedad, dolor y fuertes sentimientos de inferioridad. Además, los estudiantes universitarios a esta edad suelen tener expectativas excesivamente altas, casi perfectas, de sí mismos. Una vez que descubren algunas deficiencias, tienden a exagerarlas y a creerse inútiles.

5. El conflicto entre la ambición y el autodesprecio. Los estudiantes universitarios tienen grandes aspiraciones a la vida universitaria, con la esperanza de desarrollar su potencial y alcanzar la autorrealización mediante su propio esfuerzo. Sin embargo, los reveses son inevitables en la búsqueda del progreso, lo que a menudo provoca importantes fluctuaciones emocionales en muchos estudiantes. Algunos se vuelven pasivos y se retraen ante las dificultades, perdiendo la confianza en sus carreras, vidas y futuro; otros incluso experimentan desilusión,

creyendo que sus ideales son cosa del pasado. En la mayoría de los casos, sin embargo, aunque los estudiantes se sienten abatidos, no están dispuestos a rendirse y aún quieren seguir adelante, sienten que existen muchas dificultades, lo que les genera conflicto interno, inquietud, malestar y ansiedad.

(III) La unidad de la autoconciencia

El dolor causado por la diferenciación y las contradicciones de la autoconciencia impulsa constantemente a los estudiantes universitarios a buscar métodos para lograr la unidad de la autoconciencia, es decir, la autoidentidad. La autoidentidad se manifiesta como la unidad del yo con el entorno objetivo, la unidad del yo ideal con el yo real, y también como la unidad armoniosa de la autoconciencia, la autoexperiencia y la autorregulación. Hay tres maneras de eliminar las contradicciones y lograr la autounidad: primero, esforzarse por mejorar el yo real, acercándolo gradualmente al yo ideal; segundo, revisar algunos estándares irrealistas y excesivamente altos en el yo ideal, acercándolos al yo real; y tercero, abandonar el yo ideal y adaptarse al yo real.

Según los estándares de salud mental, independientemente del camino tomado para lograr la unidad de la autoconciencia, siempre que el yo unificado sea completo, armonioso, satisfactorio y poderoso, es una unidad positiva y saludable.

II. Características del desarrollo de la autoconciencia en estudiantes universitarios

(a) Fuerte preocupación por el propio desarrollo

Los estudiantes universitarios están comenzando a explorarse y comprenderse a sí mismos de forma activa y proactiva. No solo se comparan activamente con sus compañeros, profesores o personas exitosas y héroes, especialmente con compañeros destacados y admirados por la sociedad, sino que también utilizan con frecuencia su inteligencia y experiencia para analizar y juzgar de forma

independiente sus propios pensamientos, estudios, trabajo, carácter y crecimiento personal. Al mismo tiempo, muestran un gran entusiasmo por las conferencias, libros, encuestas y exámenes de psicología.

(ii) La capacidad de autoevaluación tiende a ser más objetiva

Con un mayor conocimiento, una experiencia vital más amplia y una mayor sensibilidad y racionalidad, la mayoría de los estudiantes universitarios se están volviendo más objetivos y exhaustivos en su autoanálisis y evaluación. La autoevaluación de los estudiantes universitarios se basa en la autoconciencia. Por ejemplo, pueden comprender y evaluar dinámicamente sus defectos, rasgos de personalidad, carácter moral, relaciones con sus pares, ideales y creencias, habilidades y talentos, visión del mundo, perspectiva de la vida y valores desde múltiples perspectivas.

(iii) Una autoexperiencia rica y compleja

El tono emocional de la autoexperiencia de los estudiantes universitarios es generalmente positivo y saludable. La mayoría se aprecia a sí mismos, se sienten satisfechos consigo mismos, tienen autoestima, confianza y son competitivos. Sin embargo, su autoexperiencia también es bastante compleja; son sensibles, reservados y experimentan cierto grado de fluctuación. Cualquier cosa que involucre y esté relacionada con el "yo" suele evocar reacciones emocionales en ellos. Son extremadamente sensibles a las palabras, acciones y actitudes de los demás, reteniendo sus experiencias emocionales, que fluctúan considerablemente. Presentan emociones claramente polarizadas; cuando alcanzan el éxito, son propensos a experiencias personales positivas y afirmativas, incluso hasta el orgullo, la complacencia y la arrogancia; cuando enfrentan reveses, son propensos a experiencias emocionales negativas y pesimistas, incluso hasta el autoabandono, el pesimismo y la desesperación. Además, la

autoexperiencia de los estudiantes universitarios a veces conlleva cierto grado de intuición y situacionalidad. Por ejemplo, a veces sus experiencias emocionales surgen de intuiciones repentinas y de una contemplación profunda, y a veces se ven fácilmente influenciados por obras literarias como novelas, películas y arte, así como por acontecimientos inesperados.

(iv) Mejora de la capacidad de autorregulación

La mejora de la capacidad de autorregulación es uno de los indicadores importantes de la madurez de la autoconciencia entre los estudiantes universitarios. Esta mejora significativa se manifiesta principalmente en un fuerte deseo de autodiseño y autoplanificación, y en el ajuste consciente del comportamiento basado en objetivos autodiseñados. Durante el proceso, a menudo se adhieren a las normas sociales, las expectativas sociales y sus propias creencias, demostrando un marcado aumento en el autocontrol. Simultáneamente, desean intensamente la independencia y la autonomía, con la esperanza de liberarse de la dependencia y el control. En un entorno universitario que enfatiza el aprendizaje independiente y la autogestión, la mayoría de los estudiantes universitarios son capaces de organizar sus estudios, actividades, gestionar sus vidas y resolver problemas de forma científica y racional. Pueden formular planes correspondientes e implementarlos conscientemente, sin requerir casi ninguna supervisión de otros.

(v) Mayores vías para la autoconciencia

A través de la autorreflexión, la comparación con otros y el mundo digital, los estudiantes universitarios se comprenden mejor. La riqueza de información en línea inspira su autoanálisis y amplía su alcance. Muchas universidades ofrecen cursos de salud mental y han establecido centros de orientación, lo que permite a los estudiantes comprenderse a sí mismos mediante el aprendizaje en el aula, la orientación y las evaluaciones. Un

número creciente de estudiantes universitarios está abierto a la orientación, trabajando con terapeutas para analizarse y evaluarse a sí mismos, lo que les permite una comprensión más integral y racional de sí mismos.

III. Sesgos comunes de autoconciencia entre estudiantes universitarios

(a) Sesgo en la autopercepción

1. Egocentrismo. El egocentrismo se refiere a un fenómeno psicológico donde el pensamiento y las acciones siempre se centran en el interés propio, lo que significa que todo empieza desde el "yo". Esto a menudo impide ganarse la confianza de los demás, y las relaciones interpersonales suelen ser difíciles de mantener. Los estudiantes universitarios con una fuerte confianza en sí mismos, autoestima, sentido de superioridad e independencia son más propensos a desarrollar esta mentalidad de "soy el único que importa". Algunos estudiantes universitarios tampoco consideran las perspectivas de sus compañeros; son fáciles de culpar a otros por no actuar según sus deseos o de generar resentimiento. Por supuesto, estos estudiantes universitarios no solo dañan a los demás, sino también a sí mismos.

Enlaces relacionados

Un estudiante universitario, mimado por sus padres y mayores desde la infancia, vio satisfechas todas sus exigencias, incluso las irrazonables. Estas incluían silencio absoluto durante sus estudios, la insistencia en usar solo ropa de diseñador de alta gama y la libertad de jugar videojuegos en línea cuando quisiera sin interferencias. Gradualmente, desarrolló una personalidad egocéntrica. Al ingresar a la universidad, exigió obediencia absoluta a sus compañeros de cuarto, lo que le generó su desaprobación y posterior aislamiento. Se convirtió en un solitario impopular tanto en su dormitorio como en su clase, lo que le causó confusión y angustia, y sus calificaciones se desplomaron. Más tarde, a instancias de sus profesores,

buscó ayuda en el centro de orientación psicológica de la universidad. Con la paciente guía del orientador, finalmente logró comprender mejor sus problemas.

Hay cuatro maneras principales de adaptarse al egocentrismo: 1. Reconocer tu lugar. No te consideres siempre insignificante y superior, mientras consideras a los demás como insignificantes. 2. Evalúate de forma objetiva, realista y correcta, sin ser arrogante ni autocrítico. 3. Y lo más importante, aprende a ponerte en el lugar del otro y a pensar desde su perspectiva, comprendiendo así sus sentimientos y emociones, y mostrándoles comprensión y cariño. No pienses siempre solo en ti. 4. Intégrate conscientemente en el grupo y sal de tu pequeño mundo.

2. Autoaceptación excesiva. La autoaceptación se refiere a reconocer y afirmar el propio valor, evaluando y aceptando objetivamente los propios talentos y limitaciones, fortalezas y debilidades. Por otro lado, la autoaceptación excesiva implica sobreestimarse, con una autoafirmación que excede con creces las capacidades y el rendimiento reales. Se utiliza una lupa para examinar las propias fortalezas, rara vez reconociendo las propias debilidades y defectos, y se utiliza un microscopio para examinar las debilidades de los demás, rara vez viendo sus fortalezas. Su patrón de comunicación interpersonal es: "Yo soy bueno, tú no" o "Yo puedo, tú no". Siempre se comportan con superioridad en las interacciones interpersonales, causando malestar a los demás. Debido a que sobreestiman de manera poco realista sus habilidades y fortalezas y carecen de una comprensión clara de sus debilidades y deficiencias, siempre culpan a los maestros y compañeros de clase cuando enfrentan reveses, creyendo que los demás son injustos con ellos, alejándose así del grupo y de los demás y encontrando difícil gestionar las relaciones interpersonales.

Hay tres maneras principales de adaptarse a la autoaceptación excesiva: 1. Reconocer tus defectos,

reconocer tus debilidades y defectos, y reconocer que necesitas mejorar continuamente. 2. Reconocer las fortalezas de los demás, apreciar su singularidad, comprenderlos y respetarlos. 3. Interactuar más con los demás y aceptar sus comentarios con una mente abierta, respetándolos y tomándolos en serio. 4. Entender que quienes te dan comentarios y críticas constructivas suelen estar genuinamente preocupados por tu bienestar.

3. Conformidad. La conformidad se refiere a la influencia ciega de las opiniones ajenas y a la pérdida de la identidad; es un fenómeno psicológico común. Las personas que viven en grupo se conforman inconscientemente a la presión del grupo, abandonando sus propias opiniones en cuanto a percepción, juicio, creencias y comportamiento, y tendiendo a coincidir con la mayoría. Sin embargo, la conformidad excesiva, que conduce a la conformidad en todo, resulta en poca independencia, falta de una visión única del mundo, una perspectiva de la vida y valores, lo que dificulta el desarrollo psicológico. Ejemplos comunes en la universidad incluyen la conformidad en el consumo, las citas y la infidelidad.

Hay dos formas principales de adaptarse al conformismo excesivo: 1. Esforzarse por mejorar y cultivar su capacidad de pensar de forma independiente y distinguir el bien del mal. 2. Cuando se enfrente a problemas, considere cuidadosamente las opiniones y prácticas de la mayoría, pero también tenga sus propios pensamientos y análisis para asegurarse de que su juicio sea correcto y determinar sus acciones en consecuencia.

Enlaces relacionados

Relato personal de un estudiante universitario

Soy introvertida y no me gusta jugar a las cartas, pero a mis compañeros de piso les entusiasma mucho, a menudo trasnochando por ello. Al principio, me resistía a participar, pero con el tiempo, sentí que se distanciaban de mí, lo que me incomodaba mucho. Ahora, si me llaman para jugar a

"tres cartas", me uno. Aunque no me interesa, no quiero negarme. A veces, cuando intento participar, siento que me estoy volviendo decadente y vacía. Parece que cada vez me entiendo menos...

(ii) Autoexperiencia negativa

1. Soledad. La soledad es una experiencia personal que surge de la falta de comprensión intelectual y conexión emocional con los demás. A medida que los estudiantes universitarios envejecen y se abre una brecha generacional, su comunicación con los mayores disminuye. Además, debido a la profundización de sus pensamientos y a las personalidades diferenciadas, ya no se conforman con amistades casuales, sino que anhelan conexiones más profundas y conexión emocional con amigos cercanos. Si estas necesidades no se satisfacen, a menudo experimentan una sensación de soledad derivada de la falta de espíritus afines. Algunos estudiantes también carecen de iniciativa para socializar, no son hábiles para interactuar con los demás, llevan una vida monótona y no logran integrarse en la vida cultural universitaria, lo que contribuye a su soledad.

2. Excesiva confianza en sí mismo, autosuficiencia y autoimportancia.

(1) La autoestima excesiva es vanidad. La vanidad es un comportamiento psicológico que busca el honor externo para ganarse el respeto de la sociedad o de los demás. Quienes tienen una autoestima excesiva buscan un honor falso, lo que no solo les hará perder el respeto y la amistad de los demás, sino también sus verdaderos objetivos. Cuando una persona tiene una autoestima demasiado alta, a menudo no se satisface su necesidad, lo que resulta en decepción psicológica y una pérdida gradual de la confianza en sí misma.

(2) El exceso de confianza en uno mismo es arrogancia. La arrogancia es una experiencia emocional y una expresión de superioridad moral y egocentrismo. Los

estudiantes universitarios excesivamente seguros tienden a sobreestimarse, incluso a considerar sus propias deficiencias como fortalezas. No están dispuestos a escuchar las enseñanzas de sus maestros y superiores, ni las opiniones de sus compañeros, e insisten en seguir su propio camino. Estos estudiantes tienden a establecer expectativas demasiado altas, tienen una alta probabilidad de fracaso y, además, les resulta difícil manejar las relaciones interpersonales.

(3) El complejo de inferioridad excesivo es autonegación o autodestrucción. El complejo de inferioridad es una psicología negativa que surge de la creencia de una persona de ser inferior a los demás, lo que lleva a la insatisfacción, el autodesprecio y la autonegación. A menudo es el resultado de repetidos reveses en la autoestima de una persona. Es normal que las personas se sientan inferiores a veces, y el complejo de inferioridad no es necesariamente algo malo para el desarrollo de una persona; a veces incluso puede tener un efecto positivo. Sin embargo, los estudiantes universitarios con un complejo de inferioridad excesivo desarrollan una aversión por sí mismos. Por lo general, solo ven sus defectos, deficiencias o fracasos, pero no sus fortalezas y ventajas. Siempre, consciente o inconscientemente, comparan sus debilidades con las fortalezas de los demás, y el resultado solo puede ser que su complejo de inferioridad se intensifique cada vez más.

Enlaces relacionados

Compensación por complejo de inferioridad

En 1907, Adler publicó un artículo sobre el complejo de inferioridad causado por defectos y su compensación, señalando claramente que el complejo de inferioridad causado por defectos físicos u otras razones no sólo puede destruir a una persona, hacerla degenerar o desarrollar una enfermedad mental, sino que, por el contrario, también

puede hacer que las personas se esfuercen por mejorar y compensar sus debilidades.

Deimons Synes, de la antigua Grecia, quien originalmente sufría de tartamudez, se convirtió en un orador famoso tras años de arduo trabajo; el presidente Roosevelt de los Estados Unidos, quien padeció polio, también es ampliamente conocido por su lucha. A veces, una deficiencia en un área puede llevar a las personas a buscar compensación en otra. Por ejemplo, Nietzsche era físicamente débil, pero abandonó la esgrima por la pluma, escribiendo su inmortal filosofía de los derechos. Un ejemplo más clásico es Hitler, quien fue extremadamente débil y ansioso en su juventud, y tras llegar al poder, se volvió egocéntrico, jactancioso, arrogante e increíblemente vanidoso, arrastrando finalmente a la nación alemana a una catástrofe sin precedentes. A lo largo de su vida, fue una mezcla de inmensa arrogancia e insuperable inferioridad. Tales ejemplos abundan en la historia.

(iii) Autocontrol negativo

1. Abandono. Los estudiantes universitarios comienzan a mostrar una gran autoconciencia e iniciativa en el autocontrol. Sin embargo, mientras buscan progresar, muchos experimentan fluctuaciones emocionales y se rinden ante las dificultades debido a los inevitables desafíos y contratiempos. Algunos creen que, tras más de diez años de arduo trabajo en primaria y secundaria, finalmente se sienten "liberados" al ingresar a la universidad y ya no están dispuestos a sumergirse en sus estudios. Solo aspiran a aprobar, e incluso se muestran indiferentes y perezosos ante el fracaso en varias asignaturas.

2. Psicología Rebelde. A medida que aumentan el autocontrol y la independencia de los estudiantes universitarios, a menudo intentan liberarse de las restricciones de las tradiciones sociales y actuar según su propia voluntad; exigen con vehemencia actuar con independencia como adultos y no están dispuestos a ser

coaccionados por sus padres ni amonestados por sus profesores. Sin embargo, en el proceso de liberarse de la dependencia y avanzar hacia la independencia, los estudiantes universitarios suelen exhibir una independencia excesiva y desarrollar una psicología rebelde. Los blancos de esta rebeldía son principalmente los padres, los profesores, las restricciones morales y las normas sociales, que en última instancia obstaculizan su desarrollo saludable.

Enlaces relacionados

Los padres de un estudiante universitario se habían esforzado incansablemente por criarlo, pero él les mostraba una gran falta de respeto, con frecuentes rabietas. Más tarde, con la ayuda de un profesional de la salud mental, se descubrió que menospreciaba a sus padres porque eran trabajadores comunes y corrientes, creyendo que carecían de capacidad. Sabía que sus padres habían tenido dificultades para criarlo, y tras cada arrebato, se sentía culpable por su terrible comportamiento. No dejaba de sentir gratitud hacia sus padres y sabía que todo lo que hacían era por su bien, pero simplemente no podía controlarse. El análisis del profesional de la salud mental reveló que su pensamiento subconsciente era: "Vendar a mis padres demuestra que soy superior a ellos". Tras comprender este pensamiento subconsciente, el estudiante cambió gradualmente su actitud hacia sus padres.

Sección 3: Caminos y métodos para la superación personal

I. Comprenderse a sí mismo de forma objetiva y completa.

Como dijo el renombrado escritor alemán Johann Paul: «La verdadera grandeza de una persona reside en su capacidad de conocerse a sí misma». Esta afirmación ilustra la dificultad de comprenderse objetiva e integralmente. Una correcta comprensión de uno mismo es fundamental para cultivar una sana autoconciencia en los estudiantes universitarios, un factor importante en su autorregulación y la base para moldear y perfeccionar la autoconciencia.

(I) La teoría de Johan Window sobre el yo

Los psicólogos estadounidenses John y Harry propusieron una teoría de la ventana para la autoconciencia, conocida como la "Teoría de la Ventana de Johan". (Véase la Figura 2)



Figura 2. Teoría de la ventana de Johann

El diagrama divide el yo de cada persona en cuatro partes: el yo público (A), el yo ciego (B), el yo secreto (C) y el yo desconocido (D). Una porción A más grande indica una autoconciencia más objetiva y precisa, y una mentalidad más armoniosa. Una porción B más grande sugiere una autopercepción sesgada, que puede exagerar las fortalezas y debilidades, o exhibir una arrogancia ciega

o inferioridad. Una porción C más grande implica miedo a ser visto a través de la gente y posteriormente rechazado, lo que lleva a una tendencia a presentarse siempre según las expectativas de los demás y resulta en una gran carga psicológica. La presencia de la porción D impide una comprensión integral de uno mismo; una porción D más grande indica una personalidad aislada y defensiva.

(II) Comprenderse a sí mismo desde múltiples perspectivas

1. Comprenderse a sí mismo mediante la comparación con los demás. Los estudiantes universitarios a menudo perciben y evalúan sus habilidades y rasgos de carácter comparándose con otros. Un interesante experimento psicológico lo demuestra. En este experimento, estudiantes universitarios discutieron sus perspectivas laborales con sus competidores. Antes de la discusión, todos los participantes realizaron una prueba de autoestima. Durante la discusión, la mitad percibió a sus competidores como descuidados y de apariencia promedio; la otra mitad los percibió como bien vestidos y de buen hablar. Después de la discusión, los investigadores administraron otra prueba de autoestima. Los resultados mostraron que los participantes que se encontraron con competidores "más presentables" experimentaron una disminución significativa de la confianza en sí mismos, mientras que aquellos que se encontraron con competidores "menos presentables" experimentaron un aumento significativo de la confianza en sí mismos. Los estudiantes universitarios tienden a elegir compañeros de comparación similares a ellos, creyendo que tales comparaciones son más significativas. Por lo tanto, al compararse con otros, los estudiantes universitarios deben aclarar primero el propósito de la comparación, reconociendo tanto sus fortalezas como sus debilidades para facilitar la mejora continua.

2. Comprenderse a sí mismo a través de las actitudes de los demás. Las actitudes de los demás son un espejo que

refleja nuestro propio carácter. Por ejemplo, si un estudiante universitario encuentra a otro compañero amigable y dispuesto a estudiar, hablar y jugar con él, puede concluir que probablemente posee cualidades que lo atraen. Por el contrario, si ocurre lo contrario, el estudiante debería reflexionar sobre qué rasgos podrían causar la antipatía de la otra persona. La autopercepción y la evaluación de las personas a menudo se ven influenciadas por las actitudes de los demás hacia ellas. Un experimento de Ellis y Holmes lo demuestra. Los participantes eran estudiantes universitarios que participaron en una conversación de 10 minutos. Durante los primeros dos minutos, los experimentadores reaccionaron de forma neutral ante los estudiantes. Durante la conversación formal, se utilizaron comportamientos no verbales como la cantidad de sonrisas y el tono de voz para mostrar afecto a algunos estudiantes e indiferencia a otros. Después de la conversación, se pidió a los estudiantes que calificaran su propio desempeño. Los resultados mostraron que quienes recibieron una cálida bienvenida se calificaron mejor que quienes recibieron una recepción fría.

Enlaces relacionados

Las referencias deben utilizarse como referencia, pero aún así es necesario un juicio independiente.

Un pintor expuso una de sus pinturas más preciadas en una galería, colocando un bolígrafo junto a ella con una nota: «Marque las áreas que no están bien». Esa noche, al recuperar la pintura, la encontró completamente cubierta de marcas. El pintor hizo una copia de la misma pintura, esta vez con una instrucción diferente: «Marque las áreas que más admire». Cuando regresó a la pintura, estaba nuevamente cubierta de marcas; las áreas previamente criticadas ahora estaban llenas de elogios.

Para comprendernos mejor, necesitamos considerar las evaluaciones y opiniones de los demás, pero estas no siempre son correctas, y debemos formarnos nuestros

propios juicios. Quienes creen ciegamente todo lo que oyen tendrán dificultades para comprenderse adecuadamente.

3. Comprenderse a sí mismo mediante la autocomparación. Napoleón dijo una vez: «Mi mayor enemigo soy yo mismo». Una persona exitosa colocó un espejo en su escritorio con una nota que decía: «Ten en cuenta que eres el enemigo más difícil de vencer del mundo». Las investigaciones psicológicas demuestran que las personas a menudo se comprenden y evalúan comparándose con su yo del pasado. Por ejemplo, una persona joven que se compara ahora con su yo de la infancia probablemente crea que ha progresado mucho en términos de condición física y capacidad; una persona mayor que se compara ahora con su juventud probablemente llegará a la conclusión opuesta.

4. Comprenderse a sí mismo mediante la autorreflexión. Confucio dijo: «Me examino tres veces al día». Sin autorreflexión, la superación personal es imposible. En el proceso de autorreflexión, uno puede analizar las razones del éxito y el fracaso, realizar un autoanálisis equilibrado, examinarse rigurosamente y atreverse a criticarse, mejorando así la autoconciencia y ajustando la autoevaluación y el autoposicionamiento. Algunos estudiantes universitarios no saben cómo practicar la autorreflexión; creen que se trata de aislarse para meditar. De hecho, la autorreflexión solo es posible cuando se basa en la participación activa en diversas actividades prácticas. Solo participando activamente en diversas actividades prácticas, permitiendo que su carácter y talentos se manifiesten plenamente, los estudiantes universitarios pueden brindarse oportunidades y una base para la autoobservación y la reflexión.

5. Utiliza diversas pruebas psicológicas para comprenderte a ti mismo. Los estudiantes universitarios pueden usar pruebas psicológicas para comprenderse a sí mismos. Por ejemplo, la prueba "Quién soy (20 preguntas)"

puede ayudar a comprender la autoconciencia; la "Escala de autoconfianza" puede ayudar a comprender la satisfacción con el propio cuerpo y la apariencia; la "Escala de inteligencia para adultos de Wechsler" puede ayudar a comprender el nivel de inteligencia; el "Cuestionario de personalidad de 16 factores de Cattell" puede ayudar a comprender la propia personalidad; el "Cuestionario de temperamento" puede ayudar a comprender el propio temperamento; y la "Prueba de intereses profesionales" puede ayudar a comprender los propios intereses profesionales, etc.

6. Mírate a ti mismo desde una perspectiva evolutiva. Un psicólogo colocó una pulga en un vaso abierto y saltó fácilmente. Luego, cubrió el vaso con una tapa de vidrio; la pulga intentó saltar, pero seguía chocando contra el vidrio y no pudo salir. Después de un rato, el psicólogo retiró el vidrio y la pulga se negó a saltar, quedando atrapada. El fracaso de la pulga residió en estar atada a la experiencia pasada y no ver el cambio en las condiciones externas. De hecho, incluso si las condiciones externas permanecen inalteradas, nosotros mismos podemos estar cambiando; no ver este cambio nos limitará.

II. Autoaceptación positiva y gozosa

Sobre la base de una comprensión objetiva e integral de uno mismo, uno también debería aceptarse activa y felizmente, o en otras palabras, abrazarse y amarse a sí mismo.

(a) Afirmarse positivamente

Todos tenemos defectos o deficiencias. Para desarrollarnos, la estrategia inteligente es afrontar nuestras deficiencias con honestidad, en lugar de negarlas, ocultarlas o evitarlas, ya que esto es simplemente autoengaño. Los estudiantes universitarios deben afrontar y aceptar con valentía sus defectos inmutables, como la baja estatura o una apariencia promedio, y luego intentar compensarlos mediante una autosuperación adecuada o

alcanzando el éxito en otras áreas. Algunos estudiantes universitarios se menosprecian a sí mismos debido a sus defectos, lo que les lleva a una pérdida de confianza en sí mismos y a la incapacidad de aprovechar sus fortalezas originales. Sin embargo, afirmarse activamente puede maximizar la iniciativa individual, lo que genera un estado de ánimo positivo, desarrolla plenamente la inteligencia y la creatividad, y da grandes pasos hacia la superación personal.

(ii) Mantener una actitud optimista y una disposición alegre.

Como dijo Marx: «El buen humor es más efectivo que diez dosis de buena medicina para aliviar la fatiga física y el dolor». Al ingresar a la universidad, los estudiantes suelen enfrentarse a diversas presiones en la vida y los estudios, y con frecuencia se enfrentan a contratiempos y conflictos. Algunos, al enfrentarse a contratiempos, dicen: «¡Ay, Dios mío! ¿Cómo pudo pasarme algo tan ridículo?». Una persona capaz de compartir sus fracasos con los demás con una actitud tan optimista es, sin duda, una persona vibrante. Mantener el buen humor es esencial para afrontar la realidad y reconocer la propia identidad.

(III) Abordar correctamente los reveses y los fracasos

El fracaso es inevitable en el proceso de crecimiento. Debemos tener la valentía de afrontar los reveses, aprender de ellos con cuidado y estar decididos a no rendirnos nunca hasta alcanzar nuestras metas. Los estudiantes universitarios deben afrontar con valentía las diversas dificultades y contratiempos en sus estudios y vidas, superar la adversidad, aprender de sus errores, absorber la experiencia, mejorar sus habilidades, reconocer sus propias capacidades y, en última instancia, alcanzar sus ideales. Por ejemplo, la clásica frase de la serie de televisión "Soldiers' Sortie", "Nunca te rindas, nunca te rindas", se popularizó. Cuando el soldado Xu Sanduo alcanzó su sueño con perseverancia, el público también se conmovió con sus

poderosas palabras. No abandonarse, no darse por vencido y tener la valentía de aceptarse y respetarse son cualidades aún más valiosas en un entorno agitado y ruidoso.

Enlaces relacionados

Este es el currículum de una persona: 22 años, fracasó en sus negocios; 23 años, perdió las elecciones para legislador estatal; 24 años, fracasó nuevamente en sus negocios; 25 años, fue elegido legislador estatal; 27 años, sufrió una crisis nerviosa; 29 años, perdió las elecciones para presidente del estado; 31 años, perdió las elecciones para elector; 34 años, perdió las elecciones para el Congreso; 37 años, fue elegido para el Congreso; 39 años, perdió la reelección para el Congreso; 46 años, perdió las elecciones para senador; 47 años, perdió las elecciones para vicepresidente; 49 años, volvió a perder las elecciones para senador; 51 años, fue elegido presidente de los Estados Unidos.

Esta persona es Lincoln.

III. Autocontrol científico y efectivo

El autocontrol es el principal medio para eliminar las barreras de la autoconciencia. Un autocontrol eficaz es el camino fundamental hacia una autoconciencia sana.

(a) Cultivar una voluntad fuerte

Muchos estudiantes universitarios se fijan metas e ideales ambiciosos, pero en el proceso de esforzarse, carecen de autodisciplina y fuerza de voluntad suficientes, y no pueden soportar los contratiempos ni los golpes, por lo que no logran hacer realidad sus ideales. Los estudiantes universitarios a menudo dicen: "Quiero madrugar, pero no tengo la perseverancia" o "Quiero estudiar, pero no puedo concentrarme". Los estudiantes universitarios deben cultivar una voluntad tenaz, desarrollar perseverancia y autodisciplina, y mejorar su resiliencia ante los contratiempos, lo que les permitirá identificar sus metas de forma consciente y proactiva y esforzarse por eliminar las distracciones y superar las dificultades para alcanzarlas.

Churchill dijo una vez en un discurso en la Universidad de Cambridge que hay tres secretos para el éxito: primero, nunca rendirse; segundo, nunca rendirse; tercero, nunca rendirse.

(II) Cultivar la confianza en uno mismo

La autoconfianza es una creencia autoafirmativa que existe y se manifiesta en la autoconciencia mediante conceptos como "Puedo hacerlo", "Soy capaz", "Soy bueno" y "Soy mejor que muchos", y se refleja, consciente o inconscientemente, en el comportamiento. Por lo tanto, tener autoconfianza es muy importante. Las personas con baja autoestima deben ser especialmente hábiles en la autorregulación y practicar con frecuencia la autoafirmación positiva. Al enfrentarse a una situación en la que se sienten inseguros, podrían animarse diciendo: "¡Sin duda lo lograré!" o preguntándose: "Si todos pueden, ¿por qué yo no?".

Enlaces relacionados

10 maneras de aumentar la confianza en uno mismo

La psicóloga británica Claire Lainier propuso 10 formas de aumentar la confianza en uno mismo:

1. Mírate en el espejo tres veces al día.

2. No te detengas en tus defectos físicos.

3. Lo que a usted le parece obvio puede no ser notado por otros.

4. No critiques demasiado a los demás.

5. La mayoría de la gente prefiere a su audiencia.

6. Sé honesto y no pretendas saber lo que no sabes.

7. Encuentra un amigo en tu vida que te ayude en las buenas y en las malas, y que comparta tus alegrías y tus tristezas.

8. No intentes usar el alcohol para aumentar tu coraje o tu estado de alerta.

9. Ser reservado puede hacer que algunas personas sean hostiles hacia ti.

10. Evita siempre ponerte en un ambiente desfavorable.

(iii) Intenta utilizar la sugestión psicológica autoembellecedora

La sugestión psicológica de autoembellecimiento puede desempeñar a veces un papel importante y producir resultados inesperados.

Una chica siempre se sentía ignorada por los chicos. Un día, vio una horquilla en una tienda. La vendedora la felicitó con profesionalismo, diciendo que se veía hermosa con ella, y la chica la compró. Al día siguiente, sucedieron cosas extrañas: sintió que sus compañeros la miraban con entusiasmo, e incluso algunos chicos la invitaron a salir... "Todo es porque llevaba una horquilla bonita". Se tocó la cabeza, pero la horquilla no estaba. Entonces recordó que la había dejado sobre la mesa mientras se peinaba esa mañana...

La joven del caso utilizó con éxito la sugestión psicológica para embellecerse. Cuando sus circunstancias vitales eran insatisfactorias, podía compararse con personas en peores condiciones, lo que le generaba la sensación de "no tan buena como algunos, pero mejor que otros". Cuando reprobaba un examen, podía consolarse atribuyéndolo a la dificultad de las preguntas o a su propia falta de esfuerzo, reduciendo así la autoculpa. Cabe destacar que este método debe usarse con moderación, ya que de lo contrario debilitará la adaptabilidad social de la persona.

Enlaces relacionados

Consejos asombrosos

Había una vez un príncipe muy apuesto, pero jorobado. Consultó a muchos médicos famosos, pero ninguno pudo curar su dolencia, lo que lo hacía sentir muy avergonzado y reacio a aparecer en público. El rey, al ver esto, se preocupó mucho y fue a consultar a un sabio de renombre. Este le dio una idea. A su regreso, el rey encargó al mejor escultor del reino que tallara una estatua del príncipe. La estatua fue esculpida sin joroba; la espalda era recta y el

rostro rebosaba confianza, lo que le daba al príncipe una apariencia elegante y refinada. El rey erigió la estatua frente a su palacio. Al verla, el príncipe sintió como si le hubieran dado un mazazo, experimentó una profunda conmoción y las lágrimas corrieron por su rostro. El rey le dijo: «Si quieres, puedes llegar a ser así». Desde entonces, el príncipe siempre se aseguró de enderezar la espalda. Varios meses después, todos los que lo vieron dijeron: «La joroba del príncipe está mucho mejor que antes». Al oír esto, el príncipe cobró aún más confianza y se preocupó aún más por mantener la espalda recta. Un día, ocurrió un milagro: cuando el príncipe se levantó, su espalda estaba recta, igual que la estatua.

IV. Remodelarse y trascenderse a uno mismo

Comprenderse y aceptarse a uno mismo tiene como objetivo moldearse y trascenderse. Para los estudiantes universitarios, trascenderse es una meta de toda la vida. La trascendencia es un estado del ser, pero también un proceso: un proceso de formación de un "nuevo yo, un yo único y el mejor yo". No es un camino de rosas; requiere un esfuerzo arduo. Primero, uno debe diseñarse según las exigencias sociales y las características individuales; segundo, uno debe explorar y aprovechar plenamente su potencial; tercero, uno debe cultivar una sólida fuerza de voluntad; y finalmente, uno debe entrenar la autoconciencia.

Una madre y su hija vivían juntas, dependiendo la una de la otra para sobrevivir. Un día, la madre fue a comprar comida antes de que su hija despertara, pero esta se despertó temprano y la buscó por todas partes. Finalmente, corrió al balcón y la vio regresar, gritándole a gritos. Temerosa de que su hija se cayera, la madre gritó: "¡Hija, no debes saltar!". La hija no oyó lo que su madre decía ni entendió los gestos, pensando que su madre le decía que saltara, y saltó. En ese instante, la madre corrió más de 100 metros en uno o dos segundos y atrapó a su hija. Más

tarde, la madre intentó atrapar el mismo objeto pesado de nuevo, pero falló en cada intento. Incluso buscaron al corredor más rápido de Japón para que lo intentara, pero él seguía sin poder hacerlo.

Esto demuestra que fue el intenso deseo de salvar a su hija lo que permitió a una madre liberar todo su potencial. Si tu motivación para el éxito es lo suficientemente fuerte, puedes encontrar la manera de hacer las cosas; si tienes una buena razón, puedes superar cualquier límite.

Preguntas para pensar

1. ¿Qué es la autoconciencia? ¿Cuál es la relación entre la autoconciencia y la salud mental?

2. Piensa en tus fortalezas y debilidades. ¿Cómo te aceptas?

Pruébalo y piensalo.

Escala de Autoarmonía (SCCS)

A continuación, se presentan algunas afirmaciones personales sobre sus propias opiniones. Por favor, lea atentamente el significado de cada oración al responder y califíquelas según su situación: 1 punto por una afirmación que no se ajuste en absoluto a su situación, 2 puntos por una que no se ajuste en absoluto a su situación, 3 puntos por una afirmación que no esté seguro, 4 puntos por una que se ajuste en cierta medida a su situación y 5 puntos por una que se ajuste completamente a su situación. Las opiniones de cada persona son únicas, por lo que no hay una respuesta correcta o incorrecta. Simplemente responda con sinceridad.

1. La gente que me rodea a menudo siente que mi visión de mí mismo es algo contradictoria. ( )

2. A veces estoy insatisfecho con mi desempeño en ciertos aspectos. ( )

3. Siempre que me encuentro con dificultades, primero analizo las razones de esas dificultades. ( )

4. Tengo dificultad para expresar mis reacciones emocionales a los demás de manera apropiada. ( )

5. Tengo mis propias opiniones sobre muchas cosas, pero no espero que los demás estén de acuerdo conmigo. ( )

6. Una vez que formo una opinión sobre algo, no la cambiaré. ( )

7. A menudo me siento insatisfecho con mi propio comportamiento. ( )

8. Aunque a veces hago cosas que no quiero hacer, generalmente hago las cosas según mis propios deseos. ( )

9. Una cosa es buena o mala; no hay lugar para la ambigüedad. ( )

10. Si no me va bien en algo, tiendo a dudar de mis propias habilidades. ( )

11. Tengo al menos algunos amigos cercanos. ( )

12. Siento que muchas de las cosas que he hecho son cosas que no debería haber hecho. ( )

13. No importa lo que digan los demás, mi opinión nunca cambiará. ( )

14. Los demás a menudo malinterpretan mis buenas intenciones hacia ellos. ( )

15. En muchas situaciones, tengo que dudar de mis propias habilidades. ( )

16. Algunos de mis amigos son completamente diferentes a mí, pero eso no afecta nuestra relación. ( )

17. Creo que pasar demasiado tiempo con amigos puede exponer fácilmente la privacidad de uno. ( )

18. Entiendo muy bien mis propios sentimientos hacia quienes me rodean. ( )

19. Siento que mi situación actual está lejos de cumplir mis expectativas. ( )

20. Rara vez pienso si lo que hago está bien o mal. ( )

21. No puedo resolver por mi cuenta muchos de los problemas que encuentro. ( )

22. Sé muy bien qué tipo de persona soy. ( )

23. Puedo expresar lo que quiero decir con mucha libertad. ( )

24. Si hay pruebas suficientes, también puedo cambiar mi opinión. ( )

25. Rara vez pienso en qué tipo de persona soy. ( )

26. Creo que decirle a los demás lo que piensas no solo no te ayudará a conseguir ayuda, sino que también puede causarte problemas. ( )

27. Cuando me encuentro con problemas, siempre siento que los demás están lejos de mí. ( )

28. Siento que es difícil alcanzar mi máximo potencial. ( )

29. Me preocupa mucho que mis acciones provoquen malentendidos entre los demás. ( )

30. Si encuentro que tengo un mal desempeño en algunas áreas, siempre espero compensarlo lo antes posible. ( )

31. Todos están ocupados con sus propias cosas, lo que dificulta la comunicación con ellos. ( )

32. Creo que incluso la persona más capaz puede encontrar dificultades. ( )

33. A menudo me siento aislado e indefenso. ( )

34. Una vez que surgen los problemas, nada de lo que hagas servirá de nada. ( )

35. Siempre puedo comprender claramente mis propios sentimientos. ( )

Calificación y explicación

Esta escala se derivó en tres subescalas mediante análisis factorial. La puntuación de cada subescala es la suma de las puntuaciones de los ítems que la componen. Los ítems de las tres subescalas son los siguientes:

1. Discordancia entre el yo y la experiencia: 1, 4, 7, 10, 12, 14, 15, 17, 19, 21, 23, 27, 28, 29, 31, 33, un total de 16 ítems. La suma de las puntuaciones es ≥56 puntos para las puntuaciones altas y ≤35 puntos para las puntuaciones bajas.

2. Flexibilidad personal: 2, 3, 5, 8, 11, 16, 18, 22, 24, 30, 32, 35 (un total de 12 ítems). La suma de las

puntuaciones es ≥55 puntos para las puntuaciones altas y ≤37 puntos para las puntuaciones bajas.

3. Autoestereotipos: 6, 9, 13, 20, 25, 26, 34 (7 ítems en total). La suma de las puntuaciones es ≥40 puntos para las puntuaciones altas y ≤13 puntos para las puntuaciones bajas.

El método para calcular la puntuación total de las tres escalas consiste en calcular de forma inversa el ítem de "autoflexibilidad" y luego sumarlo a las puntuaciones de los otros dos ítems. Cuanto mayor sea la puntuación, menor será la autoarmonía. Entre los estudiantes universitarios, las puntuaciones inferiores a 74 se clasifican como bajas, las de 75 a 102 como medias, y las de 103 o más como altas.

Percepciones espirituales

Soy importante (extracto)

Bi Shu Min

Cuando dije "Soy importante", un escalofrío me recorrió la espalda. Sabía que me estaba exponiendo a flechazos, mi corazón se hería fácilmente con las críticas ajenas. Durante muchos años, nadie se atrevió a declararse "importante" a plena luz del día. Nos enseñaron desde niños: "No soy importante".

Como soldado común, soy insignificante comparado con una victoria gloriosa.

Como individuo frágil, soy insignificante comparado con el poderoso colectivo.

Como mujer devota, no soy importante en comparación con mi familia.

Como una cara más entre la multitud, somos insignificantes comparados con las preciosas posesiones materiales.

¿Somos —para decirlo sencillamente, cada “yo” individual— importantes o poco importantes?

Estoy formado por la esencia de incontables estrellas, soles, lunas, plantas, montañas y ríos. Si calculáramos

cuánto grano consumimos y cuánta agua bebemos a lo largo de nuestra vida para condensarnos en este magnífico cuerpo, nos asombraría la magnitud de la cifra. Apreciamos un solo grano de arroz y una sola hoja de verdura en nuestra vida diaria; ¿cómo podemos ser tan descuidados con el espíritu de todas las cosas, nutrido por miles de millones de granos de arroz y miles de millones de gotas de rocío?

Al reflexionar sobre el proceso de nuestro nacimiento, la fusión de dos conjuntos de genes está llena de aleatoriedad, ajena al control humano. Cada uno de nosotros es producto de la oportunidad.

A menudo pienso: si fuera otro hombre y otra mujer, nunca sería quien soy hoy...

Nuestras vidas se asientan sobre una pirámide de probabilidades. Ante las maravillas de la naturaleza, ¿tenemos aún el derecho o la cualificación para decir que no somos importantes?

Para nuestros padres, somos copias únicas e irremplazables. No importa cuántos hijos tengan, todos somos uno entre un millón.

Si yo ya no estuviera aquí, sólo dejarían atrás un legado de amor, flotando como seda de araña en el viento.

Si caigo enfermo, sus corazones se destrozarán como piedras y rezarán a Dios innumerables veces por mi recuperación, deseando incluso que la calamidad les sobreviniera diez veces más severamente a cambio de mi seguridad.

Cada parte de mi éxito se magnifica, entra en sus pupilas y se instala en sus corazones.

Si los dejáramos primero, su cabello blanco colgaría del amanecer al anochecer, y sus lágrimas harían que el Océano Pacífico se hinchara. Ante este amor insoportable, ¿cómo podríamos atrevernos a decir que no somos importantes?

Años de amistad nos han permitido comprender nuestros sentimientos con solo fruncir el ceño o pestañear. Si me fuera, sería como una computadora que pierde un archivo que nunca copió, dejando un vacío irrecuperable en su memoria. En la quietud de la noche, mis dedos pulsaban algunas teclas del teléfono y se detenían de repente; esa retahíla de números ya no necesitaba memorizarse. Durante las vacaciones, ella escribía montones de tarjetas de felicitación. Cuando llegaba mi dirección, cerraba los ojos... Después de un buen rato, llenó una tarjeta solo con su nombre, sin dirección, y la quemó en un lugar desierto y ventoso.

Los amigos cercanos de muchos años son como cerámica antigua en el desierto: una vez rotos, cada pieza se pierde, y nunca se puede encontrar una réplica exacta. Ante tanta amistad, ¿cómo podemos seguir diciendo que no somos importantes?

Soy importante

Soy el maestro indispensable de mi trabajo y mi carrera. Mis ideas únicas se elevan como bandadas de palomas en el cielo, y solo yo puedo atrapar sus plumas. Mis visiones están esparcidas como perlas en la playa, esperando a que las ensarte con hilo dorado. Mi voluntad se extiende hacia el horizonte lejano donde desaparece... Nadie puede reemplazarme, como yo no puedo reemplazar a nadie. Soy importante.

Me susurré a mí mismo. No estoy acostumbrado a decir esto en voz alta; hemos vivido en la insignificancia demasiado tiempo. Soy importante.

Lo repetí. Mi voz se alzó un poco más. Podía oír mi corazón latir con fuerza con esa llamada. Importaba.

Finalmente anuncié esto en voz alta al mundo. Momentos después, escuché los ecos de las montañas y los mares.

Sí, soy importante. Todos deberíamos tener el valor de decirlo. Puede que nuestra posición sea humilde, puede

que nuestra identidad sea insignificante, pero eso no significa que seamos insignificantes.

Importante no es sinónimo de grande; es la promesa del corazón a la vida.

Levantemos la cabeza y declaremos en voz alta a los innumerables seres vivos de nuestro hermoso planeta: yo soy importante.

Capítulo cuatro: Aprender a aprender – Psicología del aprendizaje y orientación para estudiantes universitarios

Aprender es la principal responsabilidad del estudiante; sin embargo, no todos saben cómo aprender. Para tener éxito en la universidad, es necesario aprender a aprender. Los analfabetos del futuro no serán quienes no sepan leer, sino quienes no sepan aprender.

Sección 1 Descripción general de la psicología del aprendizaje de los estudiantes universitarios

I. La esencia del aprendizaje

El aprendizaje, en sentido amplio, incluye no solo el aprendizaje escolar, sino también el aprendizaje en la vida diaria, e incluso el aprendizaje con animales. El aprendizaje, en sentido estricto, se refiere específicamente al aprendizaje estudiantil, que es el proceso mediante el cual los estudiantes, a través de la experiencia, experimentan cambios relativamente duraderos en su comportamiento o psicología, alineados con los objetivos educativos durante las actividades educativas. El aprendizaje estudiantil tiene las siguientes características: primero, es intencional, planificado y organizado; segundo, su tarea principal es adquirir experiencia indirecta; y tercero, enfatiza no solo el conocimiento cultural, sino también el carácter moral y los hábitos de comportamiento.

II. Características del aprendizaje universitario

Innumerables estudiantes de secundaria anhelan ir a la universidad y sueñan con una vida universitaria maravillosa. Sin embargo, una vez que ingresan a la universidad y comienzan su nueva trayectoria académica, inevitablemente se sienten un poco perdidos. En comparación con el aprendizaje en la secundaria, el aprendizaje universitario tiene características únicas.

(a) La profesionalidad del aprendizaje

La universidad es una etapa de formación profesional construida sobre la base de la educación general. Al ingresar a la universidad, los estudiantes universitarios tienen una orientación profesional. Una vez que han determinado su especialización, deben poseer un profundo conocimiento y dominio de los conocimientos profesionales para cumplir con los objetivos de diversas instituciones de cultivar talentos especializados.

Los cursos universitarios se dividen en cuatro categorías: cursos de educación general, cursos básicos, cursos básicos profesionales y cursos profesionales. Cada categoría consta de varios cursos. Los cursos de educación general son obligatorios para los estudiantes de cualquier especialidad o de algunas especialidades relacionadas. Los cursos básicos cubren las teorías, los conocimientos y las habilidades básicas requeridas para una especialidad específica, sentando una base sólida para que los estudiantes adquieran conocimientos profesionales, aprendan ciencia y tecnología y desarrollen habilidades relacionadas. Los cursos básicos profesionales son cursos básicos estrechamente relacionados con los conocimientos y las habilidades profesionales, incluyendo los cursos de fundamentos teóricos profesionales y los cursos de fundamentos técnicos profesionales. Solo al dominar estos conocimientos los estudiantes pueden aprender mejor los conocimientos profesionales. Los cursos profesionales son cursos importantes para lograr los objetivos de la formación profesional y están directamente relacionados

con la especialidad. En general, tienen un peso crediticio relativamente mayor.

El profesionalismo de los estudios universitarios también se refleja en los cursos prácticos que se ofrecen. Estos cursos están diseñados según los objetivos de desarrollo del talento y los requisitos curriculares de cada carrera, con el objetivo de fortalecer y mejorar la capacidad de los estudiantes para aplicar sus conocimientos y habilidades en el análisis y la resolución de problemas. Los cursos prácticos incluyen principalmente prácticas profesionales, prácticas sociales (encuestas), trabajos de fin de carrera (tesis) y formación prelaboral.

Enlaces relacionados

Xiao B y Xiao C eran compañeras de clase en la Facultad de Economía y Administración de una universidad. Al ingresar a la universidad, empataron en el primer puesto de su clase en el examen de admisión. Cuando se conocieron, sintieron un profundo respeto mutuo. Sin embargo, tras comenzar la vida universitaria, sus caminos se separaron. Xiao B, confiando en sus conocimientos previos, se centró exclusivamente en asistir a clases y dedicar su tiempo libre a comprar, tener citas y navegar por internet. A diferencia de Xiao B, Xiao C no solo escuchaba atentamente en clase, sino que también aprovechaba su tiempo libre para leer extensamente libros y revistas profesionales. Para Xiao C, su amplio conocimiento significaba que incluso una pista o un punto específico de un profesor podía despertar su inspiración. Dos años después, el primer puesto de la clase ya no lo compartían dos personas, sino solo Xiao C. Además, la experiencia de Xiao C en su especialidad era reconocida por muchos de sus profesores.

(ii) Autonomía en el aprendizaje

El aprendizaje universitario, en cuanto a contenido, métodos y tiempo, prioriza la autonomía individual. Esta

autonomía se manifiesta principalmente en los siguientes aspectos.

1. Selección de contenidos de aprendizaje. Si bien los estudios universitarios se limitan a las especializaciones, los estudiantes universitarios pueden optar por especializarse o cursar ciertas asignaturas según sus intereses, fortalezas y necesidades de desarrollo.

2. Elección de métodos de aprendizaje. Una característica clave del aprendizaje universitario es la menor dependencia de recursos externos. Tras las clases magistrales, los estudiantes dependen principalmente de sí mismos para comprender, asimilar y consolidar los conocimientos. Además del aprendizaje en el aula, los estudios universitarios incluyen prácticas de laboratorio, clases magistrales, actividades de investigación, prácticas sociales, actividades de clubes, prácticas profesionales, diseño de cursos y proyectos de graduación.

3. Horario de estudio flexible. En las universidades típicas, los estudiantes disponen del 45 % de su tiempo para el estudio independiente. A diferencia de las escuelas primarias y secundarias, los horarios universitarios no están saturados de la mañana a la noche; las universidades suelen dejar franjas horarias ininterrumpidas, como mañanas o tardes enteras, para que los estudiantes realicen actividades de estudio independiente. Este horario flexible está prácticamente a disposición de los estudiantes.

Enlaces relacionados

Han pasado casi tres meses desde que Xiao D entró en la universidad, pero siente que aún no ha alcanzado un buen estado de aprendizaje y ha perdido por completo el entusiasmo por los estudios que tenía en su último año de secundaria. En ese entonces, tenía un objetivo de aprendizaje claro: entrar en la universidad. Para lograrlo, se sumergió en sus estudios día y noche, sin preocuparse por nada más. Se sentía como una máquina de aprender, con el profesor como operador; todo lo que tenía que hacer

era completar las tareas. Con trabajo duro, logró su objetivo y finalmente entró en una universidad relativamente ideal. Sin embargo, después de entrar en la universidad, la situación de aprendizaje cambió drásticamente. Los profesores ya no la supervisaban activamente y había menos exámenes. Ante esta nueva situación, Xiao D se sintió un poco desacostumbrada, y sus sentimientos eran complejos, a la vez felices y preocupados. Estaba feliz de que no hubiera tantos exámenes, grandes y pequeños, y no más montañas de tareas todos los días, lo que le dio una sensación de libertad y relajación; Estaba preocupada porque, sin exámenes periódicos para evaluar su progreso, no sabía qué tal le iba y no estaba segura de aprobar los exámenes finales. Xiao D vio a algunos compañeros bastante relajados, que incluso faltaban a clase con frecuencia. Decían que habían estado estresados durante tantos años y que ahora era hora de relajarse, ya que la graduación aún estaba lejos. La pequeña D sintió que lo que decían tenía sentido, pero seguía muy confundida.

(iii) La naturaleza exploratoria del aprendizaje

La docencia universitaria ya no se limita a establecer conclusiones establecidas, sino que se está transformando gradualmente en la introducción de debates entre diferentes corrientes de pensamiento y los últimos avances académicos. Los estudiantes universitarios necesitan participar en actividades exploratorias basadas en el conocimiento teórico profesional acumulado por sus predecesores y, a su vez, generar nuevos conocimientos, desarrollando así su creatividad. Los estudiantes universitarios desarrollan su espíritu de exploración y creatividad mediante la participación en la investigación científica.

(iv) La naturaleza práctica del aprendizaje

Los estudiantes universitarios necesitan aplicar conocimientos profesionales altamente abstractos a

actividades prácticas concretas, desarrollando sus habilidades aplicadas y su capacidad para transformar el mundo. Esto puede lograrse participando en un cierto número de prácticas organizadas por la universidad o buscando oportunidades de trabajo a tiempo parcial en la comunidad. El carácter práctico del aprendizaje universitario también se refleja en el vigoroso desarrollo de las organizaciones estudiantiles. Mediante la participación en estas actividades, los estudiantes mejoran sus habilidades de aprendizaje práctico y mejoran su calidad general mediante la práctica social.

III. Factores psicológicos en las actividades de aprendizaje

El aprendizaje de los estudiantes universitarios es un proceso cognitivo único que implica inevitablemente una serie de actividades psicológicas. En general, los factores psicológicos en las actividades de aprendizaje se pueden dividir en dos categorías principales: factores intelectuales y factores no intelectuales.

(a) Factores intelectuales

Los factores intelectuales son una condición psicológica necesaria para aprender a aprender. En pocas palabras, la inteligencia es el nivel de destreza del cerebro humano, es decir, la capacidad del cerebro para reflexionar, comprender, almacenar y procesar información objetiva. Los factores intelectuales reflejan el nivel de inteligencia de una persona. Los estudiantes universitarios son capaces de comprender teorías complejas impartidas por sus profesores, dominar los conocimientos científicos y tecnológicos modernos y resolver diversos problemas prácticos, todo gracias a sus sólidas capacidades intelectuales.

(ii) Factores no intelectuales

Los factores no intelectuales son condiciones psicológicas importantes para aprender a aprender. En sentido amplio, se refieren a todos los factores

psicológicos, excepto los intelectuales. En sentido estricto, se refieren a la motivación, el interés, la emoción, la voluntad y la personalidad. La motivación, como elemento central, constituye un sistema dinámico que desempeña un papel en el inicio, la orientación, la guía, el mantenimiento, la regulación y el refuerzo del aprendizaje de los estudiantes universitarios.

1. Motivación. La investigación psicológica demuestra que la motivación es el motor directo del comportamiento de una persona. En pocas palabras, la motivación es la fuerza interna que impulsa directamente a una persona a participar en actividades conductuales. La motivación no solo inspira a una persona a generar un determinado comportamiento y lo dirige hacia un objetivo específico, sino que también lo mantiene durante un período determinado y regula su intensidad, duración y dirección.

2. Interés. El interés es la inclinación psicológica de un individuo a aprender sobre algo o participar en una actividad determinada. Se manifiesta como una actitud selectiva y una respuesta emocional positiva hacia una cosa o actividad en particular. El interés es un poderoso motor para aprender y participar en actividades, y es particularmente evidente en los estudios profesionales después de ingresar a la universidad. Los estudiantes que aprenden activamente y obtienen buenos resultados suelen demostrar un mayor interés profesional.

3. Emociones. Las emociones son la experiencia que una persona tiene de su actitud hacia la realidad objetiva. Son un componente importante de la actividad psicológica humana. Las emociones positivas son un poderoso motor del aprendizaje. Las emociones positivas promueven el aprendizaje, mientras que las negativas lo obstaculizan.

4. Fuerza de voluntad. La fuerza de voluntad se refiere al proceso psicológico mediante el cual una persona se fija conscientemente una meta y, con base en ella, dirige y regula sus acciones para superar diversas dificultades y

alcanzarla. La fuerza de voluntad se caracteriza por la autoconciencia, la decisión y la perseverancia.

5. Personalidad. La personalidad es la característica psicológica individual que se manifiesta en las actitudes estables y los comportamientos habituales de una persona en la realidad. La valentía o la cobardía, la honestidad o la hipocresía, la diligencia o la pereza son rasgos de personalidad.

En las actividades de aprendizaje, los factores intelectuales determinan si una persona puede aprender, mientras que los factores no intelectuales determinan si está dispuesta a aprender. A medida que las personas envejecen, la relación entre los factores intelectuales y el rendimiento académico se debilita gradualmente, mientras que la relación entre los factores no intelectuales y el rendimiento académico se estrecha cada vez más. Por lo tanto, como estudiante universitario, si bien se enfatiza el desarrollo de los factores intelectuales, es aún más importante cultivar los factores no intelectuales.

Sección 2 Cultivar y estimular la motivación de aprendizaje de los estudiantes universitarios

I. Motivación para el aprendizaje

(a) El significado de la motivación del aprendizaje

La motivación para el aprendizaje se refiere al impulso o motivación interna que impulsa a una persona a participar en actividades de aprendizaje. Generalmente se manifiesta como un fuerte deseo de conocimiento, curiosidad e interés por el mundo desconocido, y una actitud de aprendizaje seria y proactiva. La motivación para el aprendizaje es la fuerza interna que despierta el entusiasmo por aprender, impulsa las actividades de aprendizaje y determina la dirección, el progreso y los resultados del aprendizaje.

(II) El mecanismo psicológico de la motivación del aprendizaje

La motivación para el aprendizaje, al igual que otras motivaciones, es el resultado de la combinación de los efectos del impulso intrínseco y los incentivos externos. El impulso intrínseco es la fuerza impulsora interna generada por las necesidades individuales, mientras que los incentivos externos son los estímulos que satisfacen dichas necesidades. Por lo tanto, la motivación para el aprendizaje de los estudiantes está limitada y determinada conjuntamente por factores internos y externos, así como por las necesidades subjetivas internas y los objetos externos. Comprender los mecanismos psicológicos que subyacen a la motivación para el aprendizaje ayuda a cultivar y estimular la motivación para el aprendizaje en los estudiantes universitarios.

II. Factores que influyen en la motivación del aprendizaje

(a) Factores de valor

Los valores son un sistema psicológico de estándares que las personas utilizan para evaluar el valor de las cosas y guiar su comportamiento. Influyen en los estudiantes para que descubran el significado del aprendizaje, diseñen sus propias vidas y determinen y alcancen sus metas. Los valores son bastante estables; las personas miden constantemente el valor de las cosas objetivas según sus propios estándares internos. Para los estudiantes universitarios, los valores, en cierta medida, determinan su motivación para aprender.

(ii) Factores emocionales

Las emociones son las alegrías, las tristezas y otros sentimientos que las personas expresan en actividades prácticas. Cuando un mismo estudiante aprende con la misma motivación, se esforzará al máximo y superará numerosas dificultades para alcanzar su meta cuando esté de buen ánimo; pero cuando esté desanimado, obviamente carecerá de empuje y determinación, y se acobardará y se rendirá a mitad de camino ante la más mínima resistencia.

(III) Factores cognitivos

1. Valencia y Expectativa. La investigación psicológica ha demostrado que la capacidad de una meta o incentivo para motivar el aprendizaje de los estudiantes depende de su valor para el estudiante y de la probabilidad de alcanzarlo; la primera se denomina valencia y la segunda, expectativa. La motivación conductual individual es el resultado de la valencia y la expectativa. Esto significa que la evaluación que los estudiantes hacen de su aprendizaje afecta su motivación, y su juicio sobre sus propias habilidades también influye en ella.

2. Autoeficacia. La estimación individual de las expectativas se relaciona en gran medida con su juicio sobre su propia competencia para realizar la actividad; este juicio sobre sus propias habilidades se denomina autoeficacia. Los estudiantes tienen su propia evaluación subjetiva de su capacidad para completar con éxito una

tarea de aprendizaje, y esta autoevaluación afecta su motivación para aprender.

3. Conciencia de objetivos. Un objetivo es el objetivo que la conducta busca alcanzar y también es un estímulo externo que motiva el comportamiento. Un objetivo es la dirección que un individuo establece para su comportamiento, y su establecimiento afectará la motivación para el aprendizaje a través de la automotivación.

4. Atribución. Cuando los estudiantes logran o fracasan en sus actividades de aprendizaje, tienden a explorar las consecuencias de su comportamiento. Esta inferencia sobre las causas del resultado se denomina atribución. El psicólogo estadounidense Weiner resumió los factores que se utilizan para analizar las causas del fracaso conductual en tres dimensiones: controlabilidad (controlable vs. incontrolable), estabilidad (estable vs. inestable) y causa (interna vs. externa). En general, atribuir el éxito o el fracaso a factores externos e incontrolables reduce la motivación de los estudiantes para el aprendizaje posterior; mientras que atribuir el fracaso a factores internos y controlables aumenta la motivación del individuo para el comportamiento posterior.

(iv) Factores de comportamiento

El comportamiento individual está impulsado por la motivación, y las consecuencias de dicho comportamiento, a su vez, influyen en la motivación para acciones futuras. En contextos de aprendizaje, esto se manifiesta principalmente como refuerzo de la motivación conductual. El refuerzo se refiere al poder que aumenta la probabilidad de respuesta de un estudiante durante el proceso de aprendizaje. Por ejemplo, un estudiante que estudia diligentemente se alegra después de recibir elogios del profesor y, posteriormente, muestra un comportamiento de aprendizaje aún más atento. En este caso, el

comportamiento de aprendizaje del estudiante se refuerza, y el elogio del profesor es el reforzador.

III. Cultivar y estimular la motivación para el aprendizaje

(a) Cultivar el interés por el aprendizaje

El interés es el mejor maestro. Puede despertar nuestra pasión por el aprendizaje, definir nuestra dirección de aprendizaje y conducirnos al éxito académico. Una vez que los estudiantes desarrollan un fuerte interés en una materia, la explorarán e investigarán con emociones positivas, generarán un fuerte deseo de conocimiento y aprovecharán al máximo su potencial de aprendizaje.

1. Encuentra tus intereses de aprendizaje. Identificar tus intereses principales es crucial para asegurar un aprendizaje enfocado y efectivo. La mejor manera de descubrir tus intereses es ampliar tus horizontes y explorar diversos campos. Los estudiantes universitarios deben aprovechar al máximo su tiempo en el campus, aprovechando al máximo los recursos de la escuela. Esto se puede lograr a través de diversos medios, como usar la biblioteca, asistir a cursos como oyente, navegar por internet, asistir a clases, trabajar a tiempo parcial, participar en actividades de clubes, comunicarse con amigos y usar el correo electrónico y foros en línea. Al ampliar sus horizontes e interactuar con diversas perspectivas, pueden explorar y descubrir sus propios intereses.

2. Transferencia de intereses existentes. Hegel dijo: «Una mente profunda y amplia siempre extiende sus áreas de interés a innumerables cosas». El método de transferencia de intereses utiliza nuestro interés en ciertas materias para motivarnos a aprender temas que no nos interesan. Es probable que cada estudiante tenga áreas en las que tenga un interés relativo. Al entrenar la transferencia de intereses, puedes hacer lo siguiente: primero, pregúntate si estás dispuesto a aprender bien esta

materia y responde con un lenguaje afirmativo, como «Definitivamente puedo aprender física bien» o «Definitivamente puedo entender este artículo en inglés», repitiéndolo en silencio para darte afirmaciones positivas; segundo, reflexiona sobre la importancia de esta materia; tercero, transfiere la mentalidad agradable de aprender tus materias favoritas a las que no te gustan, para que también te sientas relajado y agradable al aprenderlas.

3. Aumentar la confianza en uno mismo. Las personas suelen tener éxito gracias a la confianza en sí mismas y, a menudo, fracasan por falta de ella. El pensador del siglo XIX, Emerson, dijo: «Cree en ti mismo que puedes, y serás invencible». Napoleón incluso dijo: «La palabra «imposible» no existe en mi diccionario». Fue precisamente por no tener esta palabra que pudo conquistar el continente europeo.

Muchos estudiantes pierden interés en una materia porque les falta confianza en dominarla y desarrollan miedo. Por lo tanto, fomentar el interés por aprender puede comenzar por fortalecer la confianza en uno mismo. Imagina éxitos pasados y disfruta de esa sensación de logro para cultivar el interés por aprender. Intenta pensar en cosas agradables, ya que las experiencias placenteras pueden estimular el interés, como "El experimento de hoy será un éxito" o "Hoy aprenderé 20 palabras más". Recuerda que te superas cada día, estableciendo la convicción de que "hacer un poco más cada día es el comienzo del éxito".

Enlaces relacionados

Xiao E es un estudiante de primer año de una zona rural remota del oeste de China. Fue admitido en una prestigiosa universidad de Pekín con la puntuación más alta de su condado. Sin embargo, siempre hay gente mejor que tú, y Xiao E se encontraba rezagado respecto a sus compañeros, especialmente en matemáticas avanzadas e idiomas extranjeros. Xiao E comentó que la calidad de la

enseñanza en su condado era baja y que su base en matemáticas era débil desde muy joven, lo que lo dejaba muy por detrás de sus compañeros con mejores bases. Por lo tanto, le resultó muy difícil poco después de empezar el semestre. Quería preguntar sobre cosas que no entendía, pero no conocía bien a sus compañeros y temía que se rieran de él. Ahora, Xiao E siente que todo le cuesta aprender, y que hay cosas que simplemente no puede aprender. Ha perdido por completo la confianza que tenía cuando era el mejor del condado en el examen de acceso a la universidad.

(ii) Atribución correcta

La atribución correcta no sólo puede ayudar a los estudiantes a adoptar una actitud de aprendizaje positiva y motivarlos a mejorar continuamente a través del trabajo duro, sino que también puede generar experiencias emocionales agradables y ayudarlos a ver los éxitos y los fracasos en el aprendizaje de una manera positiva.

1. Comprende tus tendencias de atribución. Las experiencias de aprendizaje, tanto exitosas como no, pueden influir en la motivación posterior para el aprendizaje, pero el impacto de la experiencia en la motivación no es absoluto. La clave está en aprender a atribuir racionalmente el éxito o el fracaso. Al enfrentarse al éxito o al fracaso, los estudiantes universitarios pueden atribuirlo a factores internos, como la capacidad o el esfuerzo; o a factores externos, como la dificultad de la tarea, el rol de los demás o la suerte.

2. Entrenamiento en Atribución Positiva. La atribución positiva se refiere a atribuir el éxito académico al esfuerzo propio, la actitud positiva y la correcta aplicación de los métodos de aprendizaje; mientras que el fracaso se atribuye a la falta de esfuerzo o a métodos de aprendizaje incorrectos, en lugar de a la falta de capacidad, y ciertamente no a factores sociales o docentes. La atribución positiva se puede lograr mediante dos métodos:

primero, observar modelos a seguir exitosos: observar el proceso de trabajo duro y la planificación diaria del estudio de compañeros de alto rendimiento, lo que nos ayuda a comprender que las calificaciones excelentes se basan en el esfuerzo constante y una voluntad inquebrantable, lo que fomenta y motiva el propio entusiasmo por el aprendizaje; segundo, experimentar el éxito: comenzar con conocimientos básicos y contenido simple; una vez que uno puede manejar los conocimientos básicos con facilidad, la alegría del éxito traerá a los estudiantes un estado mental feliz.

(III) Establecer metas razonables

El establecimiento de objetivos no sólo debe ser claro, sino también razonable, basado en la realidad objetiva y fundamentado en la viabilidad.

1. Analizar la realidad. Al analizar la realidad, debemos considerar cuatro factores: los requisitos generales de formación de esta especialización; los requisitos y características básicas de cada carrera profesional; nuestra base de conocimientos; y el tiempo y la energía disponibles.

2. Establece metas. Las metas guían, inspiran y sustentan la motivación. Los estudiantes universitarios pueden establecer sus propias metas basándose en la demanda social actual de talento y sus propias necesidades. Las metas de aprendizaje universitarias se pueden dividir en metas a corto y largo plazo. Las metas a largo plazo buscan alcanzar con éxito y satisfacción las diversas tareas de los estudios universitarios mediante el cumplimiento de objetivos de aprendizaje a corto plazo, como las metas semestrales o anuales. Las metas a corto plazo se refieren a expectativas establecidas para un período corto, como un día, una semana o un mes. Al establecer metas, se pueden combinar las metas a largo y corto plazo, priorizando la definición de metas a corto plazo. Se deben seguir los siguientes puntos al establecer metas razonables.

(1) Tener una comprensión relativamente precisa de uno mismo. Solo cuando los estudiantes universitarios comprenden plenamente su nivel intelectual, estilo de aprendizaje, rasgos de personalidad, características emocionales, etc., pueden establecer un autoconcepto correcto y definir con claridad y rigor sus objetivos de aprendizaje.

(2) Partir de la realidad. El objetivo debe establecerse con precisión. Es poco probable que las metas demasiado altas inspiren entusiasmo y motivación para aprender, y no obtendrán el reconocimiento propio ni de los demás; las metas demasiado bajas probablemente afecten la autoconfianza y la capacidad de autoevaluarse.

(3) Resaltar los puntos clave. Los puntos clave se refieren a tres aspectos: primero, el contenido de aprendizaje importante en el sistema de conocimiento profesional; segundo, las áreas de aprendizaje débiles; y tercero, los objetivos de aprendizaje que se consideran clave.

(4) Especificidad. Los estudiantes universitarios deben tener la capacidad de desglosar metas generales en objetivos específicos, como cursos, contenido, tiempo y requisitos específicos. Cuanto más específico sea el objetivo, más fácil será obtener retroalimentación y revisarlo, ajustarlo y revisarlo según corresponda.

(5) Elimina las dificultades y distracciones. Tras aclarar los objetivos de aprendizaje, debes alinear tus acciones con ellos. Para alcanzarlos, debes eliminar todas las dificultades y distracciones.

En resumen, los objetivos son la dirección y la motivación para el aprendizaje, la base para formular planes de aprendizaje y el estándar para evaluar los resultados del aprendizaje.

Enlaces relacionados

El maratonista japonés Yamada Honichi, de baja estatura, ganó el Maratón Internacional de Tokio de 1984 y

el Maratón Internacional de Milán de 1986. Diez años después, en su autobiografía, reveló el secreto de su victoria: «Antes de cada carrera, conducía y observaba atentamente el recorrido, dibujando los puntos de referencia más destacados. Por ejemplo, el primer punto era un terraplén, el segundo un árbol grande, el tercero una casa roja... Seguía dibujando así hasta la meta. Tras empezar la carrera, corría hacia el primer punto a la velocidad de una carrera de 100 metros. Tras alcanzar el primer punto, corría hacia el segundo a la misma velocidad... La carrera se dividía en varios objetivos pequeños, lo que facilitaba su finalización. Al principio, no entendía este principio y fijé mi objetivo en la meta, pero me agoté tras correr solo unos pocos kilómetros».

Sección 3 Barreras y ajustes psicológicos comunes en el aprendizaje entre estudiantes universitarios

I. Conflictos y ajustes motivacionales entre estudiantes universitarios

(a) Conflicto motivacional

El conflicto motivacional se refiere al estado psicológico de indecisión y dificultad para tomar una decisión cuando una persona tiene dos o más motivaciones que coexisten, pero no pueden satisfacerse simultáneamente. Los estudiantes universitarios tienen necesidades multifacéticas y complejas. Durante el proceso de aprendizaje, su motivación puede verse afectada por otras motivaciones, lo que genera conflicto motivacional y reduce la eficiencia del aprendizaje.

1. Falta de motivación para aprender.

Xiao F fue estudiante de la mejor universidad y la mejor carrera de Xi'an. Sin embargo, después de entrar, se aburría mucho, no le gustaba su carrera y solía ir a cibercafés con sus compañeros a jugar videojuegos. Empezó a faltar a clases en segundo año y a veces se quedaba despierto toda la noche jugando en cibercafés. Cuando sus padres lo encontraron y lo interrogaron, dijo: "Ya cumplí tu misión al entrar a la universidad. La universidad es tan gratis, si no juego ahora, ¿cuándo lo haré? ¿Qué debo hacer después de entrar? Quizás aún no sea mi momento. ¡Lo sabré cuando lo sea!"

Al igual que Xiao F, muchos estudiantes carecen de motivación en sus estudios. Sus objetivos de aprendizaje no están claros, su actitud hacia el aprendizaje no es seria y no les interesa su carrera. Carecen de una dirección clara en sus estudios y no muestran el mismo entusiasmo por

aprender que en la secundaria; algunos incluso sienten aversión al aprendizaje. Las manifestaciones de la falta de motivación en los estudiantes incluyen las siguientes:

(1) Falta de entusiasmo por aprender. Tras finalizar la intensa carrera por el examen de admisión a la universidad, muchos estudiantes llegan al nuevo entorno del campus universitario pensando en "tomar un respiro". Se olvidan de establecer un nuevo orden en sus vidas y desconocen su futuro desarrollo. Estos estudiantes suelen ser indisciplinados, perezosos y procrastinadores, y reacios a asistir a clases, leer libros o hacer las tareas.

(2) Objetivos de aprendizaje poco claros. Estos estudiantes carecen de objetivos de aprendizaje claros, lo que hace que su aprendizaje carezca de sentido y sea insatisfactorio. A menudo, tienen poca comprensión de su especialidad y no están dispuestos a aprender más. Muchos estudian simplemente para complacer a sus padres, profesores y la escuela, o para aprobar los exámenes obligatorios, buscando únicamente aprobar.

(3) Métodos de aprendizaje inadecuados. Algunos estudiantes aman su especialidad y desean aprenderla bien, pero no comprenden bien los puntos clave ni las dificultades del proceso de aprendizaje, y no logran avanzar en su aprendizaje. Intentan hacerlo todo a la vez y terminan sin entender nada después de leer. El aprendizaje en sí mismo es científico y tiene sus propias leyes. Los estudiantes que carecen de motivación para aprender son pasivos en su aprendizaje. No son buenos para explorar las leyes del aprendizaje ni para encontrar métodos prácticos de aprendizaje, y, por supuesto, no pueden adaptarse a las nuevas necesidades de aprendizaje.

(4) Motivación utilitaria para el aprendizaje. Los incentivos de la economía de mercado influyen directamente en la motivación de aprendizaje de los estudiantes, y muchos de ellos muestran una conciencia utilitaria del aprendizaje sin precedentes. Incluso antes de

empezar un curso, la primera pregunta de muchos estudiantes es: "¿Para qué estudiar este curso?". Esto ha generado un marcado contraste: los cursos profesionales y básicos están desiertos, mientras que los cursos basados en habilidades, como informática, idiomas extranjeros y diversas certificaciones, están repletos de estudiantes. Los estudiantes comprenden la preferencia por diversas certificaciones en el mercado laboral y, por lo tanto, se relajan o incluso abandonan sus estudios profesionales en busca de otras certificaciones.

Enlaces relacionados

Xiao H es un estudiante de segundo año de universidad que actualmente trabaja para una empresa. Dedica mucho tiempo a la práctica social. Siempre dice: "¿De qué sirve estudiar? Al final, solo hay que obtener un título. Hoy en día, los empleadores exigen experiencia laboral y capacidad de aprendizaje rápido. En lugar de sumergirme en libros aburridos, es mejor dedicar un par de años a adquirir experiencia en el mundo real, aprendiendo sobre las relaciones humanas y construyendo una red de contactos".

Existen muchas razones por las que los estudiantes carecen de motivación para el aprendizaje. Objetivamente hablando, existen tres razones principales: 1. Razones familiares: el entorno familiar impacta directamente en la motivación para el aprendizaje de los estudiantes. Las condiciones económicas de una familia, la estructura de sus miembros, el nivel educativo, los hábitos, los métodos educativos, las expectativas y el ambiente democrático influyen directamente y en diversos grados en la motivación para el aprendizaje de los estudiantes. 2. Razones escolares: las escuelas son los lugares más directos para el aprendizaje y la vida de los estudiantes. El entorno del campus, las instalaciones docentes, los modelos de enseñanza, la calidad de la enseñanza, la ética y el comportamiento del profesorado, y la disciplina escolar afectan la motivación para el aprendizaje de los

estudiantes. 3. Razones sociales: la vida social es uno de los factores importantes que influyen en la motivación para el aprendizaje de los estudiantes universitarios, siendo los valores sociales particularmente prominentes. La diversidad de valores en la sociedad, incluyendo las diferentes visiones sobre el conocimiento, el talento, el dinero y el amor, afecta la motivación para el aprendizaje de los estudiantes universitarios. Subjetivamente hablando, ingresar a la universidad significa el comienzo de una vida independiente. La fuerza de voluntad, las actitudes emocionales, los intereses, las experiencias sociales, la visión del mundo y los valores de los estudiantes, así como su salud física y mental, influyen en su motivación para el aprendizaje.

2. Motivación excesiva para el aprendizaje. Si bien la motivación influye y facilita el aprendizaje, a menudo se cree que una mayor motivación produce mejores resultados. Sin embargo, esto no es así. Investigaciones psicológicas demuestran que la eficiencia laboral o académica es máxima cuando la motivación es moderada. Una motivación demasiado débil no genera entusiasmo por el aprendizaje; mientras que una motivación demasiado fuerte puede generar tensión y ansiedad excesiva en el alumno, lo que también afecta negativamente la eficacia del aprendizaje.

(1) Las manifestaciones de una motivación excesiva para el aprendizaje en los estudiantes incluyen: 1) Expectativas excesivamente altas. Los estudiantes con una motivación excesiva para el aprendizaje se han fijado grandes metas, ambiciones e ideales ambiciosos, pero sin las condiciones y bases básicas para alcanzarlas, a menudo fracasan en sus estudios. 2) Exceso de diligencia. Los estudiantes con una motivación excesiva suelen reforzar la idea de que "la diligencia es igual al éxito", consideran el aprendizaje como lo más importante del mundo y dedican todo su tiempo y energía al aprendizaje. 3) Ser severos

consigo mismos. Los estudiantes con una motivación excesiva para el aprendizaje esperan tener éxito en sus estudios, no se permiten el menor fracaso, siempre están insatisfechos con su situación actual y los resultados de sus esfuerzos, y son propensos a autoculparse. 4) Fuerte competitividad. Los estudiantes con una motivación excesiva para el aprendizaje dan gran importancia a la reputación, la imagen, las calificaciones, las clasificaciones y los honores, satisfacen su vanidad con los elogios y el aprecio de los demás y temen ser menospreciados. Esperan ser siempre los mejores y se sienten insatisfechos o incluso celosos cuando ven a otros estudiar con ahínco o superarlos. ⑤ Tensión emocional. Los estudiantes con una motivación de aprendizaje excesiva suelen experimentar una alta presión académica, lo que dificulta la regulación de sus emociones y estado mental. Acompañados por la ansiedad ante los exámenes, se vuelven psicológicamente vulnerables y sufren tensión mental y fatiga física y mental durante mucho tiempo, lo que a su vez reduce su eficiencia de aprendizaje, creando un círculo vicioso.

Enlaces relacionados

Xiao I es estudiante de tercer año de universidad. Al ver a sus compañeros ingresar sucesivamente al ejército para el examen de ingreso a posgrado, también se unió sin dudarlo. Debido a que sus calificaciones no eran muy buenas en clase, comenzó a estudiar frenéticamente en el segundo semestre de su tercer año. Sin embargo, durante un tiempo, sus compañeros la vieron correr al aula para estudiar alrededor de las 6 de la mañana, solo para encontrarla con la mirada perdida en su libro de texto. A veces, su compañera de escritorio se daba cuenta de que Xiao I no había terminado de leer la página que abrió en la primera hora al final de la clase. Sus compañeras de cuarto también comentaban que, después de apagar las luces del dormitorio, Xiao I incluso leía a oscuras...

(2) Las razones para una motivación excesiva para el aprendizaje incluyen: ① Metas demasiado altas. Los estudiantes con una motivación excesiva para el aprendizaje tienden a sobreestimar sus habilidades, estableciendo metas de aprendizaje altas y autoexpectativas que exceden por mucho sus habilidades y niveles reales. Sus posibilidades de lograr estas metas a pesar de sus esfuerzos son muy pequeñas. ② Desalineación cognitiva. Los estudiantes con una motivación excesiva para el aprendizaje a menudo tienen un patrón fijo de desalineación cognitiva, a saber, que la diligencia y el esfuerzo equivalen al éxito. Estudian con todo el corazón, pero los resultados son contraproducentes. Cuando se enfrentan a reveses y fracasos, su mentalidad está extremadamente desequilibrada. ③ Presión externa. La motivación excesiva para el aprendizaje de algunos estudiantes proviene de la afirmación y elogios excesivos de la sociedad, la familia y la escuela. Los estudiantes no pueden manejar esto bien y, por lo tanto, se ven influenciados por la presión externa, a menudo actuando en contra de su voluntad. ④ Personalidad. Los estudiantes con una motivación excesiva para el aprendizaje a menudo tienen personalidades fuertes y una autoestima fuerte, son discutidores y disfrutan comparándose con los demás. Se toman todo demasiado en serio, se esfuerzan por alcanzar la perfección, ignorando incluso las condiciones objetivas y concentrándose solo en un objetivo.

(II) Ajuste autopsicológico del conflicto motivacional

Después de analizar las causas de los conflictos de motivación de aprendizaje entre los estudiantes universitarios, se pueden utilizar los siguientes métodos para realizar ajustes específicos.

1. Establecer la motivación dominante y aclarar los objetivos de aprendizaje. La motivación dominante es aquella que, según las circunstancias individuales del estudiante, puede resistir la interferencia de otras

motivaciones. Al establecer la motivación dominante y aclarar los objetivos de aprendizaje, se puede comprender la esencia y la dirección de la motivación de aprendizaje.

2. Establezca objetivos de aprendizaje adecuados. Al establecer objetivos, es importante combinar objetivos a largo y corto plazo, con especial atención a los objetivos a corto plazo. Los estudiantes universitarios deben adherirse a tres principios al determinar sus objetivos de aprendizaje a corto plazo: primero, centrarse en el presente, no en el futuro; segundo, ser específicos y claros, no vagos ni generales; unos objetivos de aprendizaje poco claros impedirán esfuerzos específicos; y tercero, analizar las circunstancias individuales para garantizar que los objetivos representen un reto adecuado.

3. Analice el fracaso correctamente y encuentre soluciones adecuadas. Comprender su estilo de atribución y encontrar el patrón correcto le permitirá evaluar con precisión sus propias habilidades, mejorando así su confianza y motivación para el aprendizaje.

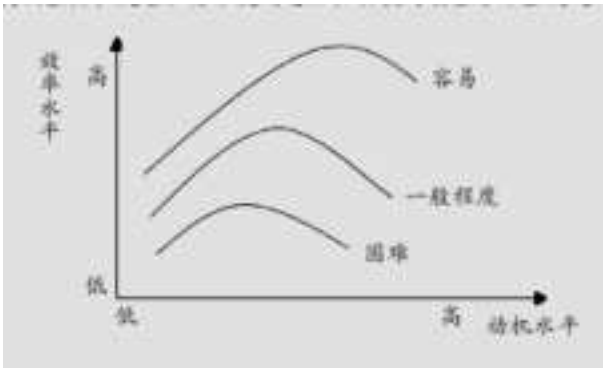
4. Domine los métodos de aprendizaje científico. Los métodos de aprendizaje inadecuados conducirán a malos resultados, y la persistencia de malos resultados debilitará o incluso eliminará la motivación para aprender. Comprenda sus propias características y elija métodos de aprendizaje que se adapten a sus circunstancias.

5. Participar en las actividades culturales del campus. Los estudiantes universitarios pueden participar selectivamente en actividades que disfrutan, como proyectos de ciencia y tecnología, modelado matemático, actividades culturales y artísticas, concursos de diseño innovador y actividades de práctica social. Esto es fundamental para estimular su afán de conocimiento, aumentar su motivación para el aprendizaje y, sobre todo, fortalecer su motivación intrínseca para el aprendizaje.

Enlaces relacionados

Ley de Yerkes-Dodson

La investigación de Yerkes y Dodson muestra que la relación entre la intensidad de la motivación y la eficiencia laboral tiene forma de U invertida (como se muestra en la figura siguiente). Tanto la motivación insuficiente como la excesiva conducen a una disminución de la eficiencia laboral, y existe un nivel óptimo de motivación para cada actividad. Además, este nivel óptimo varía según la naturaleza de la tarea. En tareas relativamente fáciles, la eficiencia laboral aumenta con la motivación; a medida que aumenta la dificultad de la tarea, el nivel óptimo de motivación disminuye gradualmente.



II. Trastornos de la memoria y adaptación en estudiantes universitarios

La memoria es la retención y recuperación (recuerdo y reconocimiento) de experiencias pasadas por parte del cerebro humano. La memoria es el proceso psicológico mediante el cual un individuo acumula y preserva sus experiencias en el cerebro humano a través de tres etapas básicas: codificación, almacenamiento y evocación.

La pequeña J le dijo a su consejera: “Estoy en el segundo semestre de segundo año y pronto entraré en penúltimo. La incertidumbre y la incertidumbre que sentía en primer año desaparecieron, reemplazadas por una sensación de urgencia. Me estoy preparando para el posgrado y, si surge la oportunidad, me gustaría estudiar en el extranjero después de graduarme, así que debo aprovechar el tiempo para estudiar. Pero lo que me

preocupa es que no recuerdo muchas cosas; mi cerebro simplemente no coopera. Solo tengo 20 años. ¿Mi memoria ya está empeorando? ¿O hay algún problema con mis métodos de estudio? Por favor, díganme cómo puedo mejorar mi memoria y mi eficiencia en los estudios".

Para J, de 20 años, no era que hubiera un problema real con su memoria, sino más bien que estaba experimentando un trastorno de la memoria dentro del contexto de la psicología del aprendizaje.

(a) Manifestaciones del deterioro de la memoria

1. Dificultad para memorizar. El proceso completo de memorización comienza con la memorización. La memorización es el proceso mediante el cual los estudiantes identifican y recuerdan cosas; es el primer paso en la memoria. Las dificultades para memorizar se manifiestan como: incapacidad para comprender profundamente el material de aprendizaje en la primera exposición; y una velocidad de memorización muy lenta para ciertos contenidos. Los factores que afectan la memorización incluyen: el propósito de la memorización, la actitud de aprendizaje, el significado del material, la cantidad de material, la ubicación del material y el estado emocional durante la memorización.

2. Dificultad para la Retención. La retención es el proceso de almacenar y consolidar la información aprendida en la mente; constituye la segunda etapa de la memoria. Las dificultades para retener se manifiestan como: olvido rápido del contenido aprendido que ya se ha comprendido; y una disminución drástica en la cantidad de material previamente memorizado que se retiene. Los factores que afectan la retención incluyen: el grado de memorización, la duración de la tarea de memorización, la naturaleza del material memorizado, el descanso y el repaso tras la memorización.

3. Dificultades para recordar. Recordar es el proceso de recuperar información de la mente y también es la etapa

final de la memoria. Memorizar y retener material tiene como objetivo recordarlo cuando sea necesario. Las dificultades para recordar se manifiestan como: olvido total del material memorizado con precisión; repetición incorrecta del material retenido durante un tiempo; y recordar solo parte del contenido memorizado y retenido con éxito. Los factores que afectan el recuerdo incluyen: el nivel de procesamiento de la información, las claves asociativas, el contexto del recuerdo y el estado emocional durante el mismo.

(II) Adaptación al deterioro de la memoria

1. Estrategia de ensayo. El ensayo consiste en memorizar información repetidamente para retenerla en la memoria. Las estrategias de ensayo incluyen específicamente lo siguiente:

(1) Organiza las tareas más importantes al principio y al final del tiempo de estudio. Estudios psicológicos experimentales han demostrado que existen dos tipos de interferencia en el aprendizaje: inhibición proactiva (es decir, la interferencia del contenido aprendido previamente sobre el aprendido posteriormente) e inhibición retroactiva (la interferencia del contenido aprendido posteriormente sobre el aprendido previamente). La existencia de estos dos tipos de interferencia hace que el efecto de la memoria en la parte intermedia sea el peor y el olvido el mayor al aprender y memorizar material. Por lo tanto, al organizar la repetición, para eliminar la interferencia, se deben considerar los efectos de la inhibición y la promoción, y se debe colocar el contenido importante al principio y al final del tiempo de estudio para su repetición.

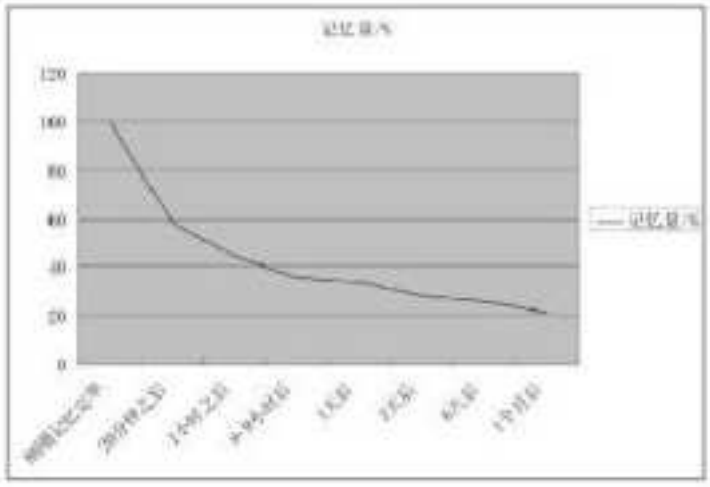


Figura 3. Curva del olvido de Ebbinghaus

(2) Repaso oportuno. Como se observa en la curva de olvido de Ebbinghaus, el olvido comienza inmediatamente después del aprendizaje, y su ritmo es relativamente rápido al principio, para luego disminuir gradualmente. Este patrón de olvido rápido seguido de uno más lento nos obliga a repasar con prontitud después del aprendizaje.

(3) Repetición espaciada. Estudios han demostrado que, con niveles de aprendizaje iguales, cuanto más material se aprende de golpe, más rápido se olvida; cuanto menos se aprende, más lento se olvida. Por lo tanto, al repasar, conviene practicar la repetición espaciada en lugar de la repetición concentrada.

(4) Combinación de lectura e intentos de evocación. Los estudiantes que espontáneamente utilizan este método durante el proceso de aprendizaje quedarán profundamente impresionados por el efecto de aprendizaje que produce. Experimentos han demostrado que, para materiales significativos, la mejor proporción de tiempo es del 20 % al 40 % para la lectura y del 80 % al 60 % para los intentos de evocación, lo que produce el mejor efecto de memoria.

(5) Sobreaprendizaje adecuado. Tras alcanzar cierto nivel de dominio, continuar sobreaprendiendo ayuda a

fortalecer la memoria y la retención. El sobreaprendizaje se refiere a continuar aprendiendo después de alcanzar cierto nivel de dominio (ser capaz de recordar con precisión). La investigación psicológica demuestra que, tras alcanzar el 100% de dominio, no es superfluo, sino necesario, estudiarlo varias veces más. Generalmente, se cree que el 150% de sobreaprendizaje es el más adecuado, ya que logra el mejor efecto de memoria sin desperdiciar tiempo ni energía.

(6) Combinar las partes con el todo. Dividir materiales de aprendizaje extensos en varias partes facilita la memorización. Por ejemplo, al memorizar un artículo, divídelo en varias partes, memoriza una, luego la siguiente, hasta memorizarlas todas. Esto se llama el método de las partes. Luego, memoriza el artículo completo varias veces usando el método completo, y si encuentras partes que no hayas memorizado, revísalas y refuérzalas usando el método de las partes. Este método de combinar las partes con el todo es el más efectivo.

2. Estrategia de Elaboración. La elaboración, también conocida como procesamiento detallado, implica conectar la nueva información con el conocimiento existente para enriquecer su significado. Las estrategias de elaboración se refieren al proceso de agregar, construir y generar información significativa a partir de materiales de aprendizaje para una mejor retención del conocimiento. Se dividen en estrategias asociativas y estrategias generativas.

(1) Estrategia de Asociación Artificial. Esta se enfoca principalmente en materiales de aprendizaje que carecen de significado inherente, asignándoles significado para facilitar la memorización. Las estrategias de asociación artificial comúnmente utilizadas incluyen tres aspectos: ① Método de Memoria Locativa. Este método implica identificar una ruta familiar en la mente del alumno, señalar puntos específicos a lo largo de esta ruta, visualizar todos los elementos a memorizar y conectar estos puntos

en secuencia para facilitar la memoria. El método de memoria locativa es particularmente útil para memorizar elementos secuenciales. ② Método de Asociación de la Primera Letra. Este método utiliza la primera letra o inicial de cada palabra para formar una abreviatura u oración para facilitar la memorización. Cuando el contenido a memorizar es largo y difícil de recordar, la asociación de la primera letra puede simplificar lo complejo y facilitar la memoria. Cuando el material de aprendizaje es relativamente árido, cada letra puede expandirse en una palabra, y luego las palabras pueden unirse en oraciones para facilitar la memorización. ③ Método de Asociación Visual. Este método combina material sin sentido con imágenes vívidas y únicas en la mente mediante la asociación, promoviendo así la memoria. Requiere que el usuario imagine con audacia, pero no al azar; debe haber un enfoque estructurado. Por ejemplo, al memorizar las palabras "pupa de gusano de seda, ametralladora, arroz", uno puede imaginar a alguien cargando pupas de gusano de seda en una ametralladora como balas y disparando un proyectil que expulsa granos de arroz. Esta divertida situación, frecuente en dibujos animados, hace que estas tres palabras sean inolvidables.

(2) Estrategias generativas. También conocidas como estrategias de conexión intrínseca, son adecuadas para materiales de aprendizaje con un significado sólido. Enfatizan la integración activa de nueva información en las estructuras de conocimiento existentes. Dos estrategias generativas comunes se utilizan en el proceso de aprendizaje: 1. Usar extractos y subrayar para resaltar puntos clave y facilitar la memorización. Extraer y subrayar son métodos para resaltar puntos clave extrayendo o subrayando partes importantes del material. Esto permite a los estudiantes encontrar y revisar rápidamente información importante en el texto, lo que promueve la memorización. Diversos experimentos han demostrado que

extraer o subrayar contenido clave es más efectivo que copiar o simplemente leer. 2. Tomar buenos apuntes. Tomar apuntes es una estrategia de elaboración común en la lectura y la comprensión auditiva. Como dice el refrán, «Una mala pluma es peor que una buena memoria». Las investigaciones también demuestran que tomar apuntes puede guiar la atención y aclarar puntos clave; puede ayudar a los estudiantes a organizar los materiales de aprendizaje y a establecer conexiones intrínsecas entre ellos; y también puede ayudar a los estudiantes a establecer conexiones extrínsecas entre la información presentada y el conocimiento existente, facilitando la transferencia de información al aprendizaje. Existen diversas maneras de tomar notas, como las notas marginales, el subrayado, el resumen y el esquema, así como la inducción estructural. Las anotaciones marginales ayudan a los estudiantes a comprender rápidamente la línea de pensamiento del autor. El subrayado y otras técnicas que resaltan partes importantes enfatizan los puntos clave y facilitan la memorización; generalmente, el contenido resaltado mediante una lectura exhaustiva es más valioso. Resumir y esquematizar profundizan la comprensión y el dominio del contenido de aprendizaje. Resumir permite condensar el material y resaltar los puntos principales. El resumen estructural mejora la comprensión y facilita el dominio del contenido.

III. Trastornos de la atención y adaptación en estudiantes universitarios

(a) Manifestaciones del trastorno por déficit de atención en estudiantes universitarios

La atención es la dirección y concentración de la actividad mental hacia una cosa determinada.

K, una estudiante de segundo año, siente que últimamente no puede concentrarse. Se distrae a menudo en clase y estudiando por su cuenta, pasando media hora leyendo un libro solo para descubrir que no ha asimilado

nada. A veces piensa en algo que acaba de pasar, pero parece no recordar nada. También se distrae al charlar con sus compañeros, y tarda mucho en procesar lo que dicen. Su compañera de cuarto también dice que parece estar constantemente soñando despierta y responde con lentitud.

El problema de Xiao K es el déficit de atención, un tipo de trastorno psicológico relacionado con el aprendizaje. Al igual que Xiao K, algunos estudiantes universitarios experimentan este problema durante sus estudios. El déficit de atención incluye principalmente los siguientes tipos.

1. Disminución de la atención. Se refiere a la incapacidad de concentrarse a pesar del deseo subjetivo de hacerlo, incluso sin distracciones externas. Se manifiesta como ensoñaciones frecuentes durante las clases, la lectura o los exámenes.

2. Distracción. Se refiere a la incapacidad de centrar la atención en la tarea de aprendizaje y, en cambio, a la atracción por estímulos irrelevantes.

3. Dificultad para cambiar el enfoque. Se refiere a estar demasiado concentrado en un objeto en particular, incapaz de desviar la atención cuando debería, y estancarse en una rutina.

4. Enfoque limitado. Se refiere a la incapacidad de prestar atención razonablemente a contenidos de aprendizaje complejos o habilidades operativas, lo que resulta en descuidar algunos aspectos mientras se centra en otros.

Las causas del déficit de atención son multifacéticas e incluyen factores tanto fisiológicos como psicológicos. La fatiga dificulta la concentración; la falta de voluntad dificulta mantener la atención; y es difícil mantener la concentración en objetos que no despiertan interés o en actividades cuyo significado no se comprende profundamente.

(II) Autoajuste psicológico del déficit de atención

1. Adopta una actitud positiva de aprendizaje y define tus objetivos de aprendizaje durante tus años universitarios. También puedes probar diversos métodos para estimular tu interés por el aprendizaje.

2. Elige un lugar bien ventilado, tranquilo, cómodo e iluminado para estudiar y trabajar. Esto te revitalizará y te facilitará la concentración. También puedes escuchar música relajante y familiar para calmar tu mente.

3. Preparación previa a la clase. Escucha la clase con preguntas en mente y serás más proactivo al recibir información. Participa activamente en las interacciones en clase para estimular tu pensamiento y te mantendrás concentrado de forma natural.

4. Encuentra el momento en que estés en tu mejor momento para estudiar, para que tus esfuerzos sean el doble de efectivos. Tómate un descanso de 10 a 15 minutos después de estudiar entre 50 y 90 minutos.

5. Evite trasnochar para evitar la fatiga excesiva.

IV. Ansiedad ante los exámenes y adaptación en estudiantes universitarios

Para la mayoría, los estudiantes universitarios que han superado innumerables pruebas sencillas y aprobado con éxito los exámenes de admisión a la secundaria y la universidad deberían ser héroes en la sala de exámenes, y para ellos, los exámenes deberían ser pan comido. Sin embargo, la realidad no es así. Más de la mitad de los estudiantes sienten aversión a los exámenes, y un número considerable de ellos experimentan un estado de alta tensión y ansiedad ante los exámenes. La ansiedad ante los exámenes es uno de los problemas psicológicos más comunes en el aprendizaje estudiantil.

(a) El significado de la ansiedad ante los exámenes

La ansiedad ante los exámenes se refiere a la sensación psicológica de inquietud que experimenta una persona antes de un examen debido a la percepción de una amenaza o a la situación del examen. Está influenciada por

las capacidades cognitivas y evaluativas, los rasgos de personalidad y factores físicos y mentales del individuo. Se caracteriza por la preocupación como característica básica y la defensa o evitación como modo de comportamiento. Es un estado psicológico que se manifiesta mediante diversos grados de reacciones emocionales.

La ansiedad ante los exámenes se puede clasificar en leve, moderada y grave. La ansiedad leve se refiere a sentirse tenso y temeroso brevemente antes del examen, pero no afecta el estudio ni la salud física, y no requiere un ajuste especial. La ansiedad moderada se refiere a sentirse tenso, temeroso y preocupado durante un período prolongado antes del examen, lo que resulta en una menor eficiencia en el estudio, alteraciones del sueño y falta de apetito; la autorregulación es necesaria. La ansiedad grave se refiere a sentirse preocupado y temeroso durante un período prolongado antes del examen, lo que afecta gravemente el estudio y el rendimiento en el examen, causando un daño significativo a la salud mental y física, y requiriendo la búsqueda de asesoramiento psicológico.

La ansiedad ante los exámenes puede tener efectos tanto positivos como negativos en el aprendizaje y los exámenes. Un nivel moderado de ansiedad puede tener un efecto positivo, mientras que niveles excesivamente bajos o altos pueden tener un efecto negativo.

(ii) Manifestaciones de ansiedad ante los exámenes

1. Autopercepción incorrecta. Fijarse expectativas excesivamente altas, y a menudo absolutas, se caracteriza por la preocupación constante: miedo a suspender un examen y las graves consecuencias del mismo. Esto conduce a una autoevaluación negativa, falta de confianza en uno mismo y, en consecuencia, inestabilidad emocional y anomalías del comportamiento.

2. Reacciones fisiológicas anormales. Reacciones fisiológicas a la preocupación y ansiedad por el examen. Estas incluyen aumento de la frecuencia cardíaca,

molestias gastrointestinales, dificultad para respirar, sudoración excesiva y micción frecuente, que se manifiestan como ansiedad e insomnio antes del examen, confusión durante el examen y mareos y náuseas después del examen.

3. Conductas de evitación. Son patrones de comportamiento que se manifiestan mediante la defensa o la evitación. Algunos ejemplos incluyen una actitud indiferente hacia el examen, falta de ansiedad previa al examen, falta de atención durante el examen, respuestas descuidadas, dormir bajo las sábanas y salir temprano. Estas son formas alternativas de ansiedad ante los exámenes.

Enlaces relacionados

Tres días antes de su CET-4 (College English Test Band 4), Xiao L acudió al centro de asesoramiento de la escuela. Dijo: "El examen CET-4 es en tres días. Me he sentido inquieta y sin poder comer ni dormir estos dos últimos días. Aunque me he estado preparando activamente este semestre, sigo nerviosa. No tengo apetito y anoche di vueltas en la cama, sin poder dormir. Hoy, agarré mi libro de inglés, pero no pude concentrarme en absoluto. Sé que la ansiedad no ayudará y solo afectará mi rendimiento, pero no puedo controlarla. Estoy extremadamente frustrada. Esta es la tercera vez que presento el CET-4. Si daño el honor de toda la clase, ¿cómo puedo, como monitora, salvar las apariencias? Y lo que es más importante, si repruebo de nuevo, según el reglamento escolar, no podré obtener mi título, lo que afectará mi inserción laboral después de graduarme, y entonces... no me atrevo a pensar más en ello. Crecí en el campo y mi inglés tiene un fuerte acento rural. Me mareo y me aturdo durante las clases de comprensión auditiva. La última vez, durante el examen CET-4, Estaba tan nervioso que me quedé completamente en blanco durante la prueba de comprensión auditiva. Me preocupa mucho que esto vuelva a suceder...

(III) Métodos para afrontar la ansiedad ante los exámenes

1. Corrige tu motivación para presentarte a los exámenes. Los estudiantes universitarios que se presentan a exámenes deben comprender que estos son solo una forma de medir sus conocimientos; su propósito es consolidar los conocimientos adquiridos y evaluar su comprensión. Estudia con diligencia y consciencia durante tu tiempo de estudio habitual, repasa cuidadosamente antes del examen y concéntrate en responder preguntas en lugar de preocuparte por el éxito o el fracaso durante el examen. No le des demasiada importancia a las calificaciones, ya que no son el único criterio para medir la calidad del aprendizaje.

2. Mantener la salud física. Los estudiantes universitarios que se preparan para los exámenes deben dormir lo suficiente durante los periodos de revisión y examen. Si es necesario, deben reajustar su estilo de vida, aumentar su ingesta nutricional adecuadamente y realizar ejercicio físico placentero y de baja intensidad para relajar la mente y el cuerpo. Un equilibrio entre el trabajo y el descanso es crucial para mantener una energía abundante, una mente despejada y un físico fuerte. Los psicólogos creen que este estado es el más propicio para estimular el potencial psicológico y alcanzar el máximo rendimiento.

3. Aumentar la confianza para el examen. Durante el examen, los estudiantes universitarios deben analizar y reconocer sus fortalezas y ventajas, desarrollar confianza en sí mismos y no dudar de sus capacidades. Deben creer que, con sus conocimientos, pueden lograr los resultados que merecen. Este es un objetivo realista basado en su nivel y formación. Evite crear expectativas demasiado altas, elimine las preocupaciones y ansiedades innecesarias y mantenga la calma para reducir la presión psicológica.

4. Domina las técnicas de examen. Los estudiantes universitarios que se preparan para exámenes deben

aprender con diligencia las técnicas de examen. Cuando los niveles de conocimiento son comparables, quienes pueden aplicar estas técnicas pueden eliminar eficazmente la ansiedad y el miedo escénico.

(1) Prepárate para el examen. Antes del examen, familiarízate con los tipos de preguntas, las estrategias de resolución de problemas, los puntos clave para responder y los criterios de calificación. Durante el examen, presta atención a las explicaciones del profesor, especialmente corrigiendo cualquier error en las preguntas a tiempo para evitar olvidarlas cuando estés nervioso.

(2) Cálmate y relájate. Cuando te sientas nervioso, respira hondo y repite repetidamente "Estoy listo", "Estoy tranquilo", "Me gustan los exámenes" para estabilizar tus emociones. Cuando recibas el examen, piensa primero "Estoy relajado" y "Puedo obtener buenos resultados en el examen", y luego empieza a responder las preguntas una vez que tus emociones se hayan estabilizado.

(3) Empieza con las preguntas fáciles y continúa con las difíciles. Lee las preguntas en orden de numeración y resuelve primero las que sabes. Omite las que no sabes y continúa hasta que hayas resuelto todas las que sabes. Luego, vuelve a las que no sabías. A medida que respondas más preguntas, te sentirás más seguro y tu capacidad de razonamiento mejorará, lo que te ayudará a responder mejor.

(4) Cambia tu enfoque. Después de un examen, los estudiantes universitarios no deberían preocuparse demasiado por si el contenido que acaban de cursar es correcto o incorrecto, especialmente cuando hay más exámenes por delante. Deben centrarse en los exámenes para mantener una actitud relativamente tranquila y evitar la ansiedad excesiva.

5. Controla la ansiedad. Si experimentas ansiedad durante el periodo de revisión previo al examen, puedes recurrir a la musicoterapia. Escucha música relajante,

agradable y tranquila durante los descansos. También puedes imaginar situaciones y estados agradables y reconfortantes, lo que puede ayudarte a reducir o eliminar la ansiedad.

Los métodos para afrontar la ansiedad ante los exámenes varían de persona a persona. Los estudiantes universitarios pueden adoptar diferentes métodos según sus circunstancias específicas y explorar y crear métodos más adecuados para ellos en la práctica, eliminando así los estados psicológicos negativos que generan los exámenes y obteniendo los mejores resultados.

Preguntas para pensar

1. Analice y resuma las características de su especialidad y los requisitos de aprendizaje de la misma.

2. Analice su propia motivación de aprendizaje y estilo de atribución, y establezca objetivos semestrales para los tres cursos principales en función de los resultados del análisis.

3. Analice los problemas que ha encontrado en sus estudios y cómo se ha adaptado a estos problemas después de estudiar este capítulo.

Pruébalo y piensalo.

Prueba de autodiagnóstico de ansiedad ante los exámenes

Esta es una escala de autodiagnóstico para la ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios. Contiene 33 preguntas. Responda cada pregunta según su situación real. Califique sus respuestas en una escala de 4 puntos: "0" para "totalmente en desacuerdo"; "1" para "algo en desacuerdo"; "2" para "algo de acuerdo"; y "3" para "totalmente de acuerdo". Para garantizar la precisión de la prueba, responda según su situación real.

1. Estuve muy ansioso unos días antes del examen importante.

2. Tuve diarrea cerca del examen.

3. Mi cuerpo se pone rígido al pensar en un examen próximo.

4. Siempre me siento angustiado antes de los exámenes.

5. Antes del examen, me sentí irritable y mi temperamento empeoró.

6. Durante el intenso período de revisión, a menudo pensaba: "¿Qué pasa si no me va bien en este examen?"

7. Cuanto más se acerca el examen, más difícil me resulta concentrarme.

8. El pensamiento de los próximos exámenes me hace sentir apático cuando se trata de cualquier actividad recreativa.

9. Antes del examen, siempre tenía la premonición de que me iría mal en el examen.

10. Antes de los exámenes, a menudo sueño con los exámenes.

11. El día del examen me puse ansioso.

12. Me sentí inquieto cuando escuché la fecha del examen.

13. Cuando me enfrento a un examen importante, mi mente se vuelve más lenta de lo habitual.

14. Cuanto más preguntas hay y más difíciles son, más incómodo me siento.

15. Mis manos se enfrían durante los exámenes.

16. Me sentí muy nervioso durante el examen.

17. Siempre que me enfrento a un examen difícil, me preocupa suspender.

18. Durante los exámenes estresantes, tiendo a pensar en cosas no relacionadas con el examen y no puedo concentrarme.

19. Durante los exámenes, me pongo tan nervioso que olvido todo lo que sé de memoria.

20. Durante los exámenes, a veces me pierdo en mis ensoñaciones y por un momento me olvido de que estoy haciendo un examen.

21. Durante el examen, necesité ir al baño más a menudo de lo habitual.

22. Durante los exámenes, incluso si no hace calor, sudaré profusamente.

23. Durante los exámenes, me pongo tan nervioso que mis manos se ponen rígidas o temblorosas y mi escritura se vuelve lenta.

24. Durante los exámenes, a menudo leo mal las preguntas.

25. Me empieza a doler la cabeza cuando estoy haciendo un examen importante.

26. Cuando me doy cuenta de que no queda suficiente tiempo para completar todas las preguntas, me pongo ansioso y sudo profusamente.

27. Me preocupa que si no me va bien en el examen, mis padres o profesores me critiquen severamente.

28. Después de un examen, cuando descubro que no he respondido correctamente las preguntas que sabía, me enojo mucho conmigo mismo.

29. Tuve diarrea varias veces después de exámenes importantes.

30. Odio los exámenes.

31. Me gustaría tomar exámenes siempre y cuando las calificaciones no importen.

32. Los exámenes no deben realizarse en un estado de tanta tensión.

33. Puedo aprender más conocimientos cuando hago un examen.

Calificación y explicación

La puntuación total se obtiene sumando las puntuaciones de cada uno de los 33 ítems. Generalmente, cuanto mayor sea la puntuación, más graves serán los síntomas. Específicamente: de 0 a 12 puntos indican calma; de 13 a 24 puntos, normal; de 25 a 49 puntos, ansiedad leve; de 50 a 74 puntos, ansiedad moderada; y de 75 a 99 puntos, ansiedad grave. Los estudiantes con ansiedad leve o moderada pueden probar técnicas de relajación por su

cuenta. Los estudiantes con poco o ningún efecto, o con ansiedad grave, deben buscar ayuda psicológica.

Percepciones espirituales

Presidentes de universidades de renombre mundial debaten cómo deben estudiar los estudiantes universitarios.

Yale, Oxford, Waseda... ¿Cómo fomentan estas universidades de renombre mundial el espíritu de aprendizaje en sus estudiantes? ¿Qué aprenderán los estudiantes en estas prestigiosas instituciones? En el Foro de Presidentes de Universidades Sino-Extranjeras, los periodistas entrevistaron a varios rectores de universidades de renombre sobre estas cuestiones.

I. Presidente de la Universidad de Yale, Profesor Levin: Participar en actividades extracurriculares cultiva habilidades de liderazgo.

La Universidad de Yale, una de las tres universidades más antiguas de Estados Unidos, se distingue por su énfasis en el desarrollo del liderazgo, lo que la distingue de otras universidades de investigación. Hasta la fecha, Yale ha formado a cinco presidentes estadounidenses y a más líderes de grandes corporaciones estadounidenses que cualquier otra universidad. El profesor Lewin reveló el secreto: «La Universidad de Yale anima encarecidamente a los estudiantes a participar en actividades extracurriculares, cultivando así sus habilidades de liderazgo. Yale cuenta con más de 200 grupos culturales extracurriculares activos en el campus, incluyendo grupos de debate, grupos de redacción de noticias, grupos de música, grupos de servicio comunitario y grupos políticos, entre otros». «Los grupos extracurriculares son laboratorios para cultivar las cualidades de los futuros líderes. George W. Bush participó activamente en estos grupos, lo que contribuyó enormemente a su presidencia». El profesor Lewin cree que la educación se centra en la formación del pensamiento y el desarrollo del carácter; la

educación no solo ocurre en el aula. Si los estudiantes universitarios van constantemente de una aula a otra, el ambiente cultural del campus no cumplirá su función educativa. Por lo tanto, Yale comenzó a implementar un sistema de residencias universitarias en la década de 1930, siguiendo el modelo de las universidades de Oxford y Cambridge. Cada colegio residencial cuenta con entre 400 y 450 estudiantes de diferentes departamentos y especialidades, y cuenta con un decano y varios profesores residentes. Los estudiantes viven, comen, socializan y participan en una amplia variedad de actividades académicas y extracurriculares. Los 12 colegios cuentan con sus propios periódicos, coros, equipos deportivos y clubes de interés. El profesor Lewin cree firmemente que el ambiente cultural único que crea el entorno universitario desempeña un papel insustituible en la formación de líderes.

II. Profesor Macmillan, primer vicerrector de la Universidad de Oxford: El espíritu de cuestionamiento y la capacidad analítica son muy importantes.

El profesor Macmillan explicó que en la Universidad de Oxford, los profesores no se limitan a impartir conocimientos a los estudiantes, sino que enseñan mediante debates semanales. Los instructores asignan preguntas y proporcionan listas de lectura. Se espera que los estudiantes lean extensamente sobre temas relacionados, desarrollando un pensamiento amplio y profundo. A través del autoaprendizaje, los estudiantes comprenden los conocimientos, los analizan y resumen desde diferentes perspectivas, extraen sus propias conclusiones y escriben un ensayo de aproximadamente 5000 palabras. En la siguiente clase, los profesores piden a los estudiantes que presenten sus puntos de vista. El enfoque de la Universidad de Oxford para evaluar el aprendizaje de los estudiantes difiere significativamente de los exámenes chinos. Oxford plantea una pregunta muy

amplia que los estudiantes deben responder. Para responder bien a esta pregunta, los estudiantes necesitan leer extensamente, realizar una investigación exhaustiva y recopilar diversos materiales. El examen evalúa su dominio de la materia.

III. Profesor Katsuhiko Shirai, presidente de la Universidad de Waseda: El aprendizaje no se puede realizar de forma aislada.

Los estudiantes universitarios deben aportar ideas para la prosperidad de su región mientras aún cursan sus estudios. El profesor Katsuhiko Shirai, rector de la Universidad de Waseda, cree que los estudiantes universitarios no deben estudiar de forma aislada, sino esforzarse por convertirse en personas que contribuyan a la sociedad. Los estudiantes deben colaborar con empresas locales, organismos gubernamentales y otras entidades sociales para generar conocimiento y riqueza intelectual que beneficie a la región. Citó el ejemplo de la Base Experimental de la Universidad de Waseda, establecida en la ciudad de Honjo, prefectura de Saitama, a 50 kilómetros de la universidad, en colaboración con el gobierno local. Durante el programa de posgrado, la universidad envía a los estudiantes allí para realizar investigaciones de diseño en las áreas de medio ambiente regional, desarrollo urbano y tecnologías de la información, en colaboración con el gobierno local.

IV. Profesor Kutzler, presidente de la Universidad Técnica de Berlín: Los estudiantes de ciencias e ingeniería necesitan imaginación y perspicacia económica.

El profesor Kutzler afirmó: «En los primeros años de la carrera, es crucial consolidar los conocimientos básicos de matemáticas, física y química, y cultivar habilidades de razonamiento meticuloso. Sin embargo, un razonamiento meticuloso no impide que los estudiantes tengan una imaginación audaz». El profesor Kutzler también cree que quienes carecen de una mentalidad económica no pueden

realizar investigaciones en ciencia e ingeniería. «Por ejemplo, al emprender un proyecto de investigación, se deben considerar plenamente sus impactos adversos en el medio ambiente y la salud humana, y anticipar los posibles beneficios positivos. Una evaluación exhaustiva de estos dos indicadores, considerando la relación entre los insumos y los resultados, es necesaria para decidir finalmente si se lleva a cabo la investigación». Además, los estudiantes de ciencias e ingeniería deben prestar especial atención a su aprendizaje del inglés. En opinión del profesor Kutzler, la lectura y la expresión fluidas en inglés son otro aspecto crucial para dominar las ciencias y la ingeniería. «Un inglés preciso permite la lectura directa de libros de texto de ingeniería, mientras que la expresión fluida ayuda a los diseñadores a promocionar sus proyectos de investigación».

V. Presidente de la Universidad de Columbia, Profesor Berlinger: Los estudiantes universitarios deben tener una perspectiva global

“La educación universitaria no se trata solo de impartir conocimientos a los estudiantes; se trata de explorar los desafíos globales a través de sus amplios e innovadores campos interdisciplinarios, guiando a los estudiantes para que profundicen y amplíen su comprensión y puedan afrontar los retos de la vida futura”, afirmó el profesor Berlinger. En su opinión, estudiar en el extranjero, con su énfasis en “leer diez mil libros y viajar diez mil millas”, es también una forma de observar el mundo real. Además, la Universidad de Columbia pone especial énfasis en el aprendizaje de idiomas extranjeros por parte de los estudiantes, ofreciendo hasta 71 idiomas extranjeros, la gama más completa entre las universidades estadounidenses. “Esta es también una característica significativa de nuestro enfoque para formar estudiantes con una perspectiva internacional”, afirmó el profesor Berlinger.

VI. Profesor Sadovnichy, rector de la Universidad Estatal Lomonosov de Moscú: Los estudiantes universitarios deberían cursar estudios amplios en lugar de uno especializado.

El profesor V. V. Sadovnichy defiende que los estudiantes universitarios deberían buscar una formación amplia en lugar de especializarse durante sus primeros años. "Para los estudiantes universitarios, es importante adquirir una amplia gama de conocimientos", afirma Sadovnichy. "Dominar la ciencia y la tecnología avanzadas requiere una formación general amplia como base. Si los estudiantes no comprenden los principios más básicos de cada campo, les resultará difícil especializarse". En opinión de Sadovnichy, "es más importante formar expertos con una amplia base de conocimientos que con una limitada". Pone el ejemplo del departamento de ciencias del suelo de la Universidad Estatal de Moscú. Los expertos en ciencias del suelo que formamos deben comprender física, química, biología, matemáticas y cuestiones agrícolas modernas. Estos expertos deben crecer en un suelo fértil, que es más importante que el oro.

Capítulo 5 Manejo de las emociones: Las emociones de los estudiantes universitarios

¿Cómo podemos mejorar nuestra inteligencia emocional y vivir una vida mejor en el mundo de las emociones? Esta es una habilidad vital que todo aquel que aspire a una vida feliz debe cultivar. A través de este capítulo, comprenderemos la naturaleza de las emociones, dominaremos métodos de gestión emocional y dejaremos que ellas guíen nuestra vida plena.

Sección 1 Descripción general de las emociones

I. La connotación de la emoción

(a) El significado de las emociones

Las emociones son actitudes y experiencias internas hacia cosas objetivas que surgen cuando no se satisfacen las necesidades de una persona.

1. Las emociones son experiencias subjetivas. Diferentes personas pueden tener experiencias muy diferentes de una misma cosa, o la misma persona puede tener experiencias muy diferentes de una misma cosa en diferentes momentos, lugares y bajo diferentes condiciones. Las experiencias emocionales también son internas; solo quien las experimenta puede sentirlas realmente. Otros pueden observar las reacciones de la persona para inferir si está feliz o triste, pero a menudo existe una brecha entre esta inferencia y su experiencia real.

2. Las emociones tienen manifestaciones conductuales externas. Las experiencias emocionales de una persona siempre tienen manifestaciones conductuales, ya sean

manifiestas o encubiertas, que pueden reflejarse en su rostro, habla y postura corporal. Por ejemplo, una persona sonríe ampliamente cuando está feliz, llora con cara larga cuando está triste, se golpea el pecho con arrepentimiento y aprieta los dientes con ira.

3. Las emociones se acompañan de cambios fisiológicos. Toda emoción conlleva cambios fisiológicos en los órganos internos, las glándulas endocrinas o el sistema nervioso, que se manifiestan como aumento o disminución de la presión arterial, respiración más rápida o más lenta, motilidad gastrointestinal más fuerte o más débil y pupilas dilatadas o contraídas. Desde esta perspectiva, los cambios corporales también son una forma de expresar emociones; muchas enfermedades psicosomáticas son, en realidad, expresiones de malestar emocional. Es importante destacar que las reacciones fisiológicas que acompañan a los estados emocionales ocurren automáticamente, y la persona afectada a menudo no es consciente de ellas, y mucho menos capaz de controlarlas.

Enlaces relacionados

Inteligencia emocional

Daniel Goleman, profesor de psicología en la Universidad de Harvard, cree que la "inteligencia emocional" es un factor de calidad clave que nos permite aprovechar nuestro potencial emocional y utilizar nuestras capacidades emocionales para influir en todos los aspectos de la vida y nuestro futuro.

La investigación moderna demuestra que los factores determinantes del éxito no son solo el CI, sino también el CE. Mientras que el CI se utiliza principalmente para predecir el rendimiento académico, el CE se utiliza para predecir el éxito profesional, reflejando mejor la adaptabilidad social de una persona. El CE abre un nuevo camino hacia el éxito profesional, liberando a las personas de la actitud fatalista de centrarse únicamente en el CI. Los componentes básicos del CE incluyen:

1. Comprenderse a uno mismo y ser consciente de uno mismo, es decir, ser capaz de reconocer cuándo surge una determinada emoción, es el núcleo de la inteligencia emocional.

2. Autogestión, es decir, regular las emociones para asegurar que sean apropiadas, oportunas y moderadas. Quienes tienen bajas capacidades pueden verse constantemente atrapados en un torbellino de emociones dolorosas, mientras que quienes tienen altas capacidades pueden recuperarse rápidamente de los reveses y fracasos de la vida.

3. Automotivación. Es la capacidad de movilizar y dirigir las emociones para alcanzar un objetivo. Las personas con esta capacidad serán más eficientes y productivas, independientemente de su profesión.

4. La capacidad de reconocer las emociones de los demás. Las personas con esta capacidad pueden percibir con precisión las necesidades y deseos de los demás mediante sutiles señales sociales.

5. Gestión de las relaciones interpersonales. Las relaciones interpersonales son las habilidades para regular las respuestas a los demás. Las habilidades interpersonales pueden mejorar la popularidad social, la autoridad de liderazgo y la eficacia de las interacciones interpersonales.

(ii) Emociones y necesidades

Las emociones son el reflejo en el cerebro humano de la relación entre las cosas objetivas y las necesidades subjetivas; la satisfacción o no de las necesidades es la raíz de las emociones. Nuestra relación con la realidad objetiva se puede dividir en dos categorías principales: necesidades y no insignificancia. Cualquier cosa que satisfaga los deseos, necesidades y puntos de vista de una persona puede generar experiencias emocionales positivas y afirmativas, como sentirse feliz y emocionado al tener éxito en algo o recibir afirmación y elogios de los demás. Por el contrario, cualquier cosa que no se ajuste o no satisfaga las

necesidades, deseos y puntos de vista de una persona conducirá a experiencias emocionales negativas, como sentir dolor, frustración, tensión y miedo al fracasar en algo, ser rechazado o negado por otros, o incluso ser criticado.

Cuando nos encontramos en un estado emocional, podemos sentir alegría, ira, tristeza y felicidad. Pero ¿qué causa nuestra alegría? ¿Qué causa nuestra tristeza? No importa cuántas razones haya, en última instancia, se relaciona con nuestras propias necesidades; esta es la esencia de las emociones. Por lo tanto, no hay amor sin razón, ni odio sin razón. Cuando comprendemos nuestro propio amor, odio y pasiones, lo que realmente intentamos comprender es qué necesitamos.

II. Expresión emocional

La expresión emocional es el comportamiento externo propio de las emociones, que encarna la experiencia interna de las emociones de forma tangible; también se conoce como expresión facial o lenguaje corporal. Es un medio importante de comunicación emocional interpersonal y comprensión mutua, y puede dividirse en expresiones faciales, expresiones verbales y lenguaje corporal.

(a) Expresiones faciales

El rostro utiliza el movimiento de decenas de músculos para transmitir con precisión diferentes estados de ánimo y emociones, principalmente mediante cambios en las cejas, los ojos, la nariz, la boca y otros músculos faciales. Cuando una persona está feliz, sus cejas se relajan, sus ojos se iluminan, sus fosas nasales se dilatan, sus labios se ensanchan y sonríe ampliamente; cuando una persona está triste, sus cejas se fruncen, sus ojos se llenan de lágrimas y las comisuras de sus labios se curvan hacia abajo. Las expresiones faciales pueden expresar sutilmente diferentes tipos de emociones; por lo tanto, son un indicador fundamental para identificarlas.

(ii) Expresiones verbales y faciales

Se refiere al estado emocional expresado por cambios en el tono, timbre, ritmo y velocidad del habla. Cuando una persona está feliz, su tono es agudo, su ritmo es enérgico, su voz presenta mayor variación de tono y su timbre es agradable; cuando una persona está triste, su tono es grave, su habla es lenta y su voz presenta menor variación de tono. Hablar rápido suele ser un signo de ansiedad.

(iii) Lenguaje corporal y expresiones faciales

El lenguaje corporal se refiere al estado emocional expresado a través de cambios en la postura y el movimiento corporal, siendo las manos, la cabeza y los pies las principales partes del cuerpo involucradas en el lenguaje corporal. Cuando una persona está feliz, puede bailar de alegría, mantener la cabeza en alto, saltar de alegría o reír a carcajadas; cuando está triste, puede llorar en silencio, permanecer de pie con la cabeza gacha, caminar pesadamente o moverse lentamente. El contacto físico se utiliza a menudo para expresar emociones intensas.

Enlaces relacionados

lenguaje corporal

Los gestos, las posturas corporales y las expresiones faciales son formas de comunicación no verbal que se utilizan para expresar diversos estados físicos, psicológicos y emocionales.

El lenguaje corporal es una forma de comunicación; tu postura, tus expresiones faciales y el movimiento constante de tus manos y pies transmiten diversos mensajes. Aunque no te des cuenta, tu cuerpo comunica tus verdaderos sentimientos al mundo exterior.

El lenguaje corporal representa el 55% de tu comunicación con las personas con las que hablas, mientras que el 45% restante se realiza a través del tono de voz y las palabras pronunciadas, que solo representan el 7% de tu comunicación. Por lo tanto, tu lenguaje corporal y tu tono de voz representan el 93% de toda tu comunicación.

Esto significa que cómo dices algo es 13 veces más importante que lo que dices. Sin embargo, la mayoría de las personas pasan la mayor parte del tiempo pensando en qué decir; si simplemente dedicaran tiempo a aprender cómo decirlo, lo que dicen no importaría.

Recuerda, tu cuerpo puede expresar más que tus palabras. En particular, las partes del cuerpo más alejadas de la mente pueden reflejar con mayor honestidad los pensamientos más profundos de una persona.

Estos tres aspectos de la expresión facial no existen de forma aislada. Cuando una persona se encuentra en un estado de ánimo determinado, estos tres aspectos suelen coordinarse y trabajar juntos para expresar una emoción específica. Las diferentes combinaciones y emparejamientos entre ellos expresan el complejo y delicado mundo interior de las personas.

III. Funciones emocionales

(a) Función adaptativa

Las emociones son producto de la evolución humana y un medio importante para que los organismos se adapten a la supervivencia y el desarrollo. Las personas utilizan diversas emociones para comprender sus propias situaciones y circunstancias, así como las de los demás, adaptarse a las necesidades sociales y aspirar a una mejor supervivencia y desarrollo. Por ejemplo, la felicidad indica una buena situación, mientras que el dolor indica una difícil. También podemos comprender el estado emocional de otra persona observando sus palabras y expresiones para tomar las medidas adecuadas.

(ii) Funciones organizativas

La función organizadora de las emociones se manifiesta como el efecto coordinador de las emociones positivas y el efecto destructivo y disruptivo de las negativas. Las emociones placenteras de intensidad moderada son beneficiosas para mejorar la eficacia de las actividades cognitivas. Las emociones negativas, como el miedo y el

dolor, afectan negativamente el rendimiento; cuanto mayor sea el nivel de activación de las emociones negativas, peor será el rendimiento. La tristeza afecta el trabajo o los estudios, provocando falta de concentración, distracción y disminución de la fluidez mental.

(III) Función de potencia

Las emociones positivas promueven el comportamiento; las negativas lo inhiben. Cuando estamos de buen humor, lo damos todo y nuestra fuerza se amplifica, permitiéndonos seguir adelante incluso ante las dificultades; por el contrario, cuando estamos deprimidos, nos sentimos apáticos, débiles y reticentes a avanzar ante el más mínimo obstáculo. A veces nos esforzamos por hacer algo simplemente porque nos produce placer y alegría.

(iv) Función de señal

Las emociones funcionan en las relaciones interpersonales transmitiendo información y comunicando ideas. Las personas pueden usar expresiones faciales para transmitir información emocional y pensamientos. Las expresiones faciales son señales de pensamiento; en muchas situaciones, la información solo se puede transmitir mediante expresiones faciales, como usar una sonrisa para expresar agradecimiento o un asentimiento para indicar acuerdo.

IV. Emociones y salud

(I) El impacto de las emociones en la salud de los estudiantes universitarios

1. Emociones y salud fisiológica. Las emociones no son solo una actividad psicológica, sino también fisiológica. De hecho, casi todo cambio emocional provoca simultáneamente cambios fisiológicos, desde los músculos y vasos sanguíneos hasta los órganos internos y el sistema endocrino; casi todas las partes importantes del cuerpo humano se ven afectadas por los cambios emocionales. La ira y la ansiedad pueden excitar el sistema nervioso simpático, provocando enfermedades cardiovasculares

como hipertensión, cardiopatía coronaria y úlceras pépticas; la depresión y la tristeza causan fácilmente enfermedades dominadas por el sistema nervioso parasimpático, como cáncer, úlceras y asma. Por el contrario, la felicidad, la alegría y la satisfacción pueden fortalecer el sistema inmunitario. Un aspecto importante de la psicoterapia es transformar las emociones negativas en positivas, movilizando las funciones psicológicas para lograr el objetivo de tratar las enfermedades. Las personas que se encuentran frecuentemente en un buen estado emocional no solo padecen menos enfermedades, sino que también tienden a vivir más.

Enlaces relacionados

Nadie escuchó mis gritos.

Mediante tensiómetros electrónicos, los médicos descubrieron que cuando los pacientes hablaban de experiencias traumáticas (soledad, fracaso escolar, regaños de sus padres), sus vasos sanguíneos se contraían y dilataban rápidamente, provocando un aumento repentino de la presión arterial. Esto reveló un "grito de los vasos sanguíneos" oculto tras sentimientos de vergüenza, ansiedad, ira y miedo.

Estos traumas psicológicos y los consiguientes "gritos de los vasos sanguíneos" a menudo pasan desapercibidos. Los pacientes pueden parecer tranquilos en apariencia, pero sus cuerpos sufren enormemente. Nuestros cuerpos claman desesperados, pero nadie los escucha.

2. Emociones y salud mental. Las emociones no solo afectan las actividades cognitivas de los estudiantes universitarios, como la percepción, la memoria y el pensamiento, sino que también influyen en sus tendencias de personalidad, como sus intereses, motivaciones, perspectiva de vida y visión del mundo. Al mismo tiempo, también afectan su autoconciencia y sus actitudes interpersonales.

Cuando los estudiantes universitarios se encuentran en un estado emocional positivo, se muestran concentrados y estables tanto en sus estudios como en su vida, observan con atención, recuerdan con profundidad, piensan con rapidez, son más propensos a la inspiración, se interesan por todo lo que hacen, tienen una fuerte motivación, están llenos de confianza en la vida, tienen ideales elevados y creencias inquebrantables; poseen un alto nivel de autoconciencia y pueden verse a sí mismos de forma equilibrada; están dispuestos a interactuar con los demás, y al hacerlo, son amigables, amables, tolerantes y de mente abierta, llenos de optimismo y pasión por la vida. Por el contrario, si los estudiantes universitarios se ven afectados por emociones negativas, se sentirán apáticos, su motivación disminuirá, serán pesimistas sobre la vida, indiferentes a los demás, su deseo e interés por aprender disminuirán, su memoria y pensamiento se verán afectados, y perderán la racionalidad. En casos leves, esto afectará sus estudios, trabajo y vida; en casos graves, puede llevar a pensamientos suicidas o incluso a una sensación de desesperanza.

(II) Estándares de salud emocional

1. Comportamiento apropiado. Las reacciones emocionales son congruentes con las razones que las provocan. Por ejemplo, uno debería sentir alegría por el éxito y dolor por el fracaso; uno debería estar feliz cuando debería estarlo y triste cuando debería estarlo. Sin embargo, si uno se ríe con ganas tras perder a un ser querido, se alegra ante los contratiempos o se enoja al recibir respeto, estos son signos de emociones malsanas.

2. Respuesta moderada. La duración e intensidad de la expresión emocional deben ser adecuadas; no deben ser interminables ni incesantes, ni excesivamente fuertes ni excesivamente indiferentes. A mayor intensidad del estímulo, mayor será la respuesta emocional; a la inversa, menor será la respuesta emocional. Si un estímulo débil

desencadena una respuesta emocional intensa, es señal de emociones no saludables.

3. Estabilidad emocional. Generalmente, las reacciones emocionales son fuertes al principio, debilitándose y estabilizándose gradualmente con el tiempo. Si las reacciones son inconsistentes, fluctuantes en intensidad e impredecibles, y frecuentemente inestables, esto indica emociones no saludables.

4. Mantén un buen humor. Cultiva una disposición alegre, vive la vida con emociones positivas y mantén una mentalidad positiva. Un buen humor es un estado que todos anhelamos; las personas alegres se sienten seguras y llenas de energía en todo lo que hacen. Si alguien se siente frecuentemente deprimido, melancólico y melancólico, esto indica mala salud mental.

5. Autocontrol. Las emociones sanas son reguladas y controladas por uno mismo. Una persona emocionalmente sana es dueña de sus emociones, experta en transformar las emociones negativas en positivas en la vida y el trabajo, y capaz de convertir la pasión en motivación y la impaciencia en calma.

Sección 2: Características emocionales y dilemas que enfrentan los estudiantes universitarios

I. Características emocionales de los estudiantes universitarios

(a) La riqueza y diversidad de las emociones

Los estudiantes de primer año de universidad se llenan de orgullo al convertirse en universitarios, y todo en el campus es nuevo y emocionante. Sin embargo, debido a la gran diferencia entre su vida universitaria ideal y la realidad, muchos estudiantes experimentan fuertes sentimientos de decepción, confusión e inferioridad. La intensa competencia, la alta carga académica y los métodos de enseñanza diferentes a los de la preparatoria generan rápidamente presión y una sensación de urgencia tras un breve período de relajación. El entorno y las personas desconocidas, junto con las dificultades iniciales para adaptarse a la vida universitaria, generan nostalgia entre los estudiantes de primer año. Por lo tanto, sus emociones se caracterizan por una mezcla de orgullo e inferioridad, relajación y presión, y novedad y nostalgia.

Los estudiantes universitarios de segundo año se han adaptado gradualmente a su nuevo entorno. La presión de los cursos y los estudios no es tan fuerte como al principio. En esta etapa, comienzan a centrarse más en mejorar su calidad de vida y en adquirir experiencia social. Su independencia e iniciativa han aumentado significativamente, y han comenzado a planificar sus ideales de forma realista. Las fluctuaciones emocionales y la impulsividad han disminuido, y la estabilidad ha aumentado.

Los estudiantes universitarios de tercer año o recién graduados se enfrentan a presiones al prepararse para integrarse en la sociedad. Se preocupan más por su futuro y destino, y tienen pensamientos y planes sobre las cosas materiales, la familia, el amor y el trabajo. Sus emociones son contradictorias y complejas.

De lo anterior se desprende claramente que el desarrollo emocional de los estudiantes universitarios está madurando, mejorando y evolucionando continuamente. En esta etapa, sus emociones muestran rasgos de la personalidad adolescente, a la vez que muestran la madurez y sofisticación de los adultos. Las personas de diferentes edades presentan ciertas diferencias y complejidades en el desarrollo y los cambios emocionales, y los diferentes géneros también presentan características diferentes. Además, la participación de factores emocionales relacionados con el género hace que el contenido emocional de los estudiantes universitarios sea excepcionalmente diverso y rico.

(ii) La estabilidad y volatilidad de las emociones

A medida que los estudiantes universitarios crecen, sus estados emocionales tienden a estabilizarse y a volverse más consistentes con el tiempo en comparación con sus años de secundaria. Las encuestas muestran que más del 30 % de los estudiantes universitarios afirman que pueden mantener la calma y la serenidad ante la adversidad, controlar sus emociones y no dejarse influenciar por los cambios del entorno externo, y casi el 30 % tiene una comprensión relativamente clara de sí mismos.

Sin embargo, los estudiantes universitarios aún presentan una volatilidad emocional significativa, con grandes fluctuaciones de humor y una tendencia a oscilar entre extremos. Bajo una intensa agitación emocional, algunos estudiantes actúan precipitadamente, carecen de un análisis exhaustivo, se vuelven testarudos, se niegan a escuchar consejos y muestran una clara tendencia a actuar

por impulso; por ejemplo, «Cuando estoy feliz, quiero estrechar la mano afectuosamente a todos; cuando estoy deprimido, una sola mirada de desprecio puede derribarme». Entre estos estudiantes universitarios emocionalmente inestables, un número considerable necesita buscar ayuda y atención para transitar con fluidez este proceso emocional.

(iii) La intensidad e impulsividad de las emociones

Aunque los estudiantes universitarios se encuentran en la mitad de la adolescencia, aún conservan algunas características de la adolescencia, lo que los hace fácilmente impulsivos y propensos a fuertes reacciones emocionales ante estímulos externos. Esto indica tanto su pasión como su tendencia a perder el control de sus emociones. Muchas peleas universitarias surgen por asuntos triviales, y la mayoría muestra un fervor extremo por ganar competiciones deportivas. Esto se debe a que los estudiantes universitarios aún no tienen la calma suficiente para analizar los problemas objetivamente, carecen de autocontrol y se dejan llevar fácilmente por las emociones.

(iv) La naturaleza abierta y encubierta de las emociones

La expresión externa de emociones se refiere principalmente a la expresión plena, explícita y sin reservas de los estudiantes universitarios. Como todos los jóvenes, reaccionan con rapidez y sensibilidad a los estímulos externos, mostrando a menudo alegría, ira, tristeza y felicidad en sus rostros, mostrando una característica externa. Algunos estudiantes universitarios pueden montar en cólera y recurrir a la violencia sin control por asuntos triviales.

Al mismo tiempo, los estudiantes universitarios ocultan y suprimen conscientemente sus verdaderas emociones. Sus expresiones externas de emoción no coinciden con sus sentimientos internos; no expresan sus verdaderas opiniones, puntos de vista y actitudes. Sus emociones,

como la alegría, la ira, la tristeza y la felicidad, no son fácilmente percibidas por los demás; este es el ocultamiento emocional de los estudiantes universitarios. Este ocultamiento emocional en los estudiantes universitarios indica, por un lado, que con la edad y el aumento de conocimientos, su autocontrol y adaptabilidad social han mejorado hasta cierto punto. Por otro lado, muestra que existe una contradicción y discrepancia entre sus experiencias psicológicas y emocionales internas y sus manifestaciones conductuales externas. Si esta contradicción se intensifica demasiado y las emociones se suprimen excesivamente, puede conducir a muchas consecuencias adversas.

II. Trastornos emocionales comunes y afrontamiento entre estudiantes universitarios

(I) Trastornos emocionales comunes entre los estudiantes universitarios

1. Ansiedad. La ansiedad es una experiencia emocional desagradable que una persona experimenta en respuesta a situaciones o situaciones que pueden causar conflicto psicológico o frustración. La ansiedad es una expresión emocional relativamente común, y los estudiantes universitarios suelen sentir ansiedad en su vida diaria. Una ansiedad moderada puede ser beneficiosa para mejorar las habilidades y la eficiencia laboral de los estudiantes universitarios, pero una ansiedad inapropiada o excesiva puede provocar tensión excesiva, inestabilidad emocional, deterioro del razonamiento y el juicio, pérdida de memoria y afectar negativamente sus estudios y su vida. Entre los aspectos comunes de la ansiedad entre los estudiantes universitarios se incluyen los siguientes.

(1) Ansiedad de aprendizaje. Ante las expectativas excesivamente altas de la sociedad, la familia, la escuela y de sí mismos, muchos estudiantes sienten una enorme presión, lo que les provoca ansiedad de aprendizaje. Esto se manifiesta como: dificultad para concentrarse, pérdida

de memoria, insomnio, confusión mental, ansiedad y confusión constantes, falta de conocimiento y estar ocupados pero desorganizados; incapacidad para concentrarse en clase, dificultad para recordar las lecciones, dolores de cabeza al ver los libros, y ansiedad y pánico al no estudiar. Esta ansiedad repetida empeora su estado de ánimo, lo que resulta en una menor eficiencia en el aprendizaje y peores calificaciones.

(2) Ansiedad ante los exámenes. La ansiedad ante los exámenes se refiere a la ansiedad que experimenta una persona debido al miedo a suspender un examen o al deseo deliberado de obtener mejores resultados. En general, los estudiantes con baja autoconciencia, falta de comprensión precisa de sus propias capacidades y aquellos con un fuerte deseo de obtener buenas calificaciones son más propensos a sufrir ansiedad ante los exámenes.

(3) Ansiedad social. La ansiedad social se refiere a fuertes sentimientos de preocupación, tensión o miedo, así como a conductas de evitación en respuesta a una o más situaciones interpersonales. Las principales causas de la ansiedad social en estudiantes universitarios incluyen la falta de habilidades sociales, la expresión emocional inapropiada, las conductas desadaptativas y la autoevaluación negativa.

(4) Ansiedad por la elección de carrera. La ansiedad por la elección de carrera se refiere a la ansiedad que experimentan las personas cuando no logran adaptarse ni resolver los diversos problemas que surgen durante el proceso de elección de carrera.

2. Depresión. La depresión es una emoción negativa que surge de la sensación de incapacidad de una persona para afrontar las presiones externas. Incluye diversas experiencias emocionales como asco, dolor, vergüenza e inferioridad. El estado de ánimo depresivo es muy común entre los estudiantes universitarios, manifestándose principalmente como un estado depresivo, relativamente

débil pero persistente, que a menudo dura varias semanas o uno o dos meses, sintiéndose apáticos y sin ganas de hacer nada. Casi no experimentan alegría, pero tampoco están particularmente tristes, siempre envueltos en una leve emoción negativa. Hagan lo que hagan, su estado de ánimo es sombrío, a menudo acompañado de insomnio y pérdida de apetito. Si el estado de ánimo depresivo no se controla y se deja desarrollar, puede derivar en depresión clínica.

Enlaces relacionados

El estado de ánimo depresivo y la depresión son dos cosas diferentes.

El estado de ánimo depresivo es un componente emocional muy común. Las personas experimentan estados de ánimo depresivos de forma natural cuando enfrentan estrés mental o contratiempos, situaciones dolorosas, el nacimiento, el envejecimiento, la enfermedad, la muerte, desastres naturales o calamidades causadas por el hombre. Sin embargo, la depresión es diferente; es un trastorno depresivo psicológico patológico, completamente distinto del estado de ánimo depresivo que se presenta tras sufrir contratiempos.

1. Los estados depresivos en personas normales se basan en ciertos factores objetivos y tienen una causa; mientras que los trastornos depresivos patológicos suelen presentarse sin motivo aparente o, aunque existen factores adversos, son exagerados.

2. Los cambios de humor normales suelen ser breves y pueden controlarse mediante autoadaptación. Sin embargo, los síntomas de la depresión patológica suelen ser persistentes y difíciles de aliviar sin tratamiento; de hecho, pueden empeorar gradualmente. Generalmente, la depresión no debería durar más de dos semanas. Si dura más de un mes, o incluso persiste durante varios meses o más de seis meses, puede considerarse un diagnóstico de depresión.

3. Estado de ánimo depresivo leve: la depresión es grave y afecta el trabajo, el estudio y la vida de una persona, e incluso puede conducir a pensamientos y conductas negativas o suicidas graves.

4. El estado de ánimo depresivo termina cuando finaliza el evento que lo desencadenó, pero la depresión puede reaparecer y cada episodio presenta síntomas básicos similares.

5. La depresión típica muestra un patrón de empeoramiento por la mañana y de mayor levencia por la noche.

6. La depresión persistente puede causar insomnio intratable, disminución de la función fisiológica, reducción del nivel de actividad, disminución del peso y del apetito y múltiples molestias funcionales que son difíciles de localizar y caracterizar, pero los exámenes no muestran anomalías.

En comparación, los estados depresivos son más comunes entre los estudiantes universitarios introvertidos, retraídos, sensibles, desconfiados, con falta de independencia, con dificultades para socializar, que han experimentado reveses en su vida personal o familiar, o cuyos esfuerzos a largo plazo no han sido recompensados. Además, las relaciones interpersonales tensas repentinas, las relaciones románticas fallidas o la pérdida de interés en su carrera también pueden provocar estados depresivos. Cuando te des cuenta de que estás experimentando estados depresivos, no debes permitir que se desarrollen. Debes ser lo suficientemente valiente para reconocerlos y participar activamente en la autorregulación para aliviar y eliminar el impacto de los estados depresivos en tus estudios y tu vida.

3. Ira. La ira es una reacción emocional intensa que surge cuando las cosas objetivas contradicen los deseos subjetivos, o cuando estos no se pueden satisfacer y se ven frustrados repetidamente. Los estudiantes universitarios se encuentran en pleno desarrollo físico y mental, llenos de

entusiasmo y pasión, lo que los hace fácilmente propensos a la ira ante estímulos externos. Algunos estudiantes pueden incluso enfurecerse por una sola palabra dura o un evento desagradable, recurriendo al abuso verbal o la violencia física, lo que puede llevar a cometer errores graves. Una vez que la ira se calma, se llenan de arrepentimiento. Este tipo de emoción tiene un impacto extremadamente perjudicial en los estudiantes universitarios.

La tendencia de los estudiantes universitarios a enojarse fácilmente se relaciona con algunas ideas erróneas. Algunos creen que la ira puede intimidar a otros, proteger sus intereses o dignidad, eludir responsabilidades o satisfacer deseos. Sin embargo, esto no es lo que desean las personas que se enojan fácilmente. La ira suele reducir el autocontrol, perjudica las relaciones interpersonales y empeora su estado de ánimo. Por lo tanto, lo que ganan no es dignidad ni prestigio, sino la ira y el disgusto ajeno y su propio malestar. Además, la ira también está estrechamente relacionada con las experiencias vitales y los rasgos de personalidad de un estudiante universitario; los estudiantes coléricos son más propensos a la impulsividad y la ira. Los estudiantes universitarios deben reconocer plenamente el daño que la ira impulsiva les causa a ellos mismos y a los demás, aprender a controlarse, esforzarse por pensar bien las cosas antes de actuar y aprender a usar medidas positivas para resolver problemas.

4. Indiferencia. La indiferencia es una manifestación de una respuesta emocional insuficiente, caracterizada por un estado pasivo de indiferencia hacia las personas y las cosas. Los estudiantes universitarios que experimentan indiferencia suelen presentar los siguientes comportamientos: falta de entusiasmo e interés por la vida; indiferencia y apatía hacia los estudios; frialdad e indiferencia hacia los compañeros, incluso mostrando apatía hacia el bienestar ajeno; y apatía e insensibilidad

hacia las actividades grupales. Los psicólogos japoneses describen a los estudiantes en este estado emocional como estudiantes de los tres no: falta de deseo, falta de preocupación y falta de energía.

Los estudiantes universitarios se encuentran en su juventud, una etapa de emociones intensas y profundas; sin embargo, algunos estudiantes se comportan de maneras que contradicen estas características. Se muestran bastante indiferentes a las personas y las cosas que los rodean, se aíslan de los grupos sociales, prefieren la soledad y parecen insensibles a todo. La indiferencia es una reacción psicológica de retraimiento, de auto-evasión del entorno y la realidad. Si bien posee cierto mecanismo de defensa psicológica, puede conducir al letargo, el retraimiento y el autoaislamiento. Las personas con esta emoción pueden parecer indiferentes en la superficie, pero experimentan un intenso dolor, soledad y represión en su interior. Si los estudiantes universitarios permanecen en este estado emocional durante un período prolongado, su inmensa energía psicológica no puede encontrar una salida adecuada. Cuando excede cierto límite, estalla en una oleada, alterando el equilibrio psicológico y fácilmente conduciendo a diversas enfermedades y trastornos psicológicos.

5. Celos. Los celos son un trastorno psicológico, una emoción que surge al ver que otros se superan en ciertos aspectos (talento, riqueza, apariencia, etc.), transformándose de envidia en resentimiento. Es una cualidad psicológica negativa que se caracteriza por la incapacidad de evaluarse con precisión a uno mismo o a los demás. Las investigaciones psicológicas indican que los siguientes tipos de estudiantes son propensos a los celos.

(1) Estudiantes con una fuerte vanidad. Les encanta presumir y se preocupan demasiado por cómo los perciben los demás. Sienten celos cuando alguien ocupa su lugar y se convierte en el centro de atención.

(2) Estudiantes con un fuerte sentido de posesividad. Estos estudiantes quieren apropiarse de todo lo bueno (honores, logros, elogios, etc.) y se sienten incómodos si otros reciben incluso una pequeña parte.

(3) Estudiantes que se dejan llevar por la fantasía. Cuando estos estudiantes descubren que otros son mejores que ellos, no intentan alcanzarlos, sino que se consuelan con su imaginación. Cuando la realidad destroza su fantasía sin piedad, sienten celos.

(4) Estudiantes inmaduros e ingenuos. Aunque estos estudiantes han ingresado a la universidad, su edad psicológica aún es infantil. No pueden ver los problemas con claridad, suelen ir a los extremos y no aprenden de sus fracasos. Cuando sus deseos no se cumplen, sienten celos.

6. Complejo de Inferioridad. Un complejo de inferioridad es una actitud de autodesprecio causada por alguna deficiencia fisiológica o psicológica, u otras razones. Se manifiesta como una baja valoración de las propias capacidades, un sentimiento de autodesprecio o menosprecio, y el miedo a perder el respeto de los demás. El requisito previo para un complejo de inferioridad es la autoestima. Cuando una persona no satisface su necesidad de autoestima y no es capaz de analizarse a sí misma de forma adecuada y realista, surge fácilmente un complejo de inferioridad. El complejo de inferioridad se manifiesta principalmente en los siguientes aspectos.

(1) Subestimarse. Esta es la esencia del complejo de inferioridad. Por ejemplo, creer que la apariencia, la estatura, el nivel de estudios y las habilidades sociales propias son inferiores a las de los demás.

(2) Tiene la característica de generalizar. Esto significa que el complejo de inferioridad causado por una razón específica se generaliza fácilmente a otros aspectos. Por ejemplo, un estudiante se siente inferior por su baja estatura y piensa que sus compañeros lo menosprecian. Siente que su habla, comportamiento y habilidades sociales

son inferiores a los de los demás. Esta es una generalización irrazonable.

(3) Son sensibles y se les da bien ocultar sus defectos. Les gusta encontrar y descubrir valoraciones positivas en las palabras y acciones de los demás; por miedo a ser descubiertos, suelen ocultar o negar sus propios defectos, mostrando una gran vanidad.

Enlaces relacionados

Tres niños visitaban el zoológico por primera vez. De pie ante el león, quedaron aterrorizados por su imponente presencia. Un niño se escondió detrás de su madre y dijo: «Quiero irme a casa». Otro niño, pálido y tembloroso, permaneció allí con la cabeza en alto y dijo: «No tengo miedo en absoluto». El tercer niño miró ferozmente al león y le preguntó a su madre: «¿Puedo escupirle?».

De estos tres niños, ¿cuál mostró inferioridad ante el feroz león? El psicólogo Alfred Adler afirmó que, en realidad, los tres niños sentían miedo e inseguridad. Todos experimentamos sentimientos de inferioridad en distintos grados. Las personas reconocen sus defectos físicos o psicológicos y desean cambiar su situación, lo que las lleva a buscar la superioridad; este es el motor del progreso humano.

Sentirse inferior no es vergonzoso en sí mismo, pero si luchas con ello durante mucho tiempo y no puedes salir de ello, y se convierte en una fuente de estrés, entonces se convierte en un problema.

7. Arrogancia. La arrogancia es una experiencia emocional opuesta al complejo de inferioridad; consiste en una autoaceptación excesiva. La arrogancia a menudo se manifiesta como: rara vez preocuparse por los demás y distanciarse de ellos; actuar siempre en beneficio propio, sin considerar a los demás ni exigirles nada; imponer siempre sus puntos de vista, e incluso sabiendo que tienen razón, no estar dispuesto a cambiar de actitud ni a aceptar sus opiniones; estar excesivamente a la defensiva y mostrar

celos evidentes. Estas personas tienen una fuerte autoestima y no quieren ni pueden aceptar que otros sean superiores a ellas en nada, por pequeño que sea. Son extremadamente celosos de los logros y éxitos ajenos y se regodean con sus fracasos. Al mismo tiempo, cuando otros triunfan, suelen usar la envidia para mantener su equilibrio psicológico.

Si bien la arrogancia de los estudiantes universitarios no es tan evidente ni explícita como la de los niños, se manifiesta en sus palabras y acciones. Por ejemplo, pueden criticar a los demás, rara vez ofrecen comentarios positivos y menosprecian las palabras, acciones o logros ajenos. La arrogancia suele estar relacionada con la autopercepción y la forma en que se evalúa a los demás. Los estudiantes de entornos privilegiados, con amplios conocimientos, un sólido historial académico, experiencias personales exitosas o habilidades excepcionales en un área específica son más propensos a desarrollar arrogancia.

(II) Métodos comunes para regular las emociones negativas

1. Regular el bajo estado de ánimo y la depresión.

(1) Acepta la realidad. Nadie puede tener todo a su favor en la vida real. Ante ciertas realidades que no se pueden cambiar, intenta aceptarlas poco a poco y cambia tu perspectiva y mentalidad. Quizás te sientas mejor.

(2) Haga más ejercicio. El ejercicio tensa los músculos de todo el cuerpo, modifica las hormonas endocrinas en la sangre, reduce la fatiga de la corteza cerebral, reduce la carga metabólica en el cerebro y el corazón, y mejora la capacidad del sistema nervioso autónomo. El ejercicio no es solo un ejercicio muscular, sino también una forma de relajar la mente.

(3) Recuerda las cosas felices y reafírmate a tiempo. Piensa en tus logros y dificultades pasadas, identifica tus fortalezas y ventajas, y recuerda las cosas que te hicieron

feliz. También puedes escribirlas en un papel y hacer una lista, lo que lo hará más intuitivo.

(4) Pensamiento positivo. Quienes encuentran algo interesante en las dificultades están mucho mejor que quienes solo lloran. El pensamiento positivo permite ver el futuro en el pesimismo, transformar la indiferencia en entusiasmo y la ansiedad en calma.

(5) Libera tus emociones reprimidas. Habla con tus familiares y amigos para liberar tus emociones deprimidas y reprimidas. No las guardes en tu interior. La comunicación sincera o compartir no solo puede fortalecer la amistad y la confianza, sino que también te revitaliza. Si las circunstancias lo permiten, también puedes irte de viaje para relajarte y descansar la mente.

2. Regular los sentimientos de vacío y aburrimiento.

(1) No hagas cosas que te hagan sentir vacío. Pasar mucho tiempo en línea o viendo televisión acentuará la sensación de vacío y aburrimiento. Por lo tanto, evita estas formas de entretenimiento.

(2) Encuentra algo práctico que hacer y no le des demasiadas vueltas. Piensa en lo que realmente puedes hacer hoy. Por ejemplo, haz algunas tareas domésticas sencillas, lee libros útiles, sal a caminar o practica algún deporte al aire libre. Estas "pequeñas cosas" pueden enriquecer tu vida.

(3) Concéntrate solo en el aquí y ahora. Aprende a concentrar toda tu energía en el aquí y ahora, y centra tu vista, oído, olfato, tacto, gusto y demás sentidos en las cosas del aquí y ahora, y experimenta con todo tu corazón la realidad de la vida en el momento presente.

(4) Ayudar a los demás. Ayudar a los demás es bueno para la salud. Aumenta la interacción social y, si bien experimentas la alegría de ayudar a los demás y un sentido de autoestima, también ayuda a superar gradualmente la sensación de vacío y aburrimiento.

3. Regular la ira.

(1) No hables cuando estés enojado. Hablar cuando estás enojado puede empeorar la situación rápidamente, provocando una confrontación entre ambas partes. Si hablas cuando estás enojado, verás que la otra parte responderá con el mismo tono de enojo, creando un círculo vicioso. Si logras mantener la calma superficialmente, tendrás tiempo para que tu enojo se calme. Hay quienes dicen: «Cuando estés enojado, cuenta hasta 10 antes de hablar; si estás muy enojado, cuenta hasta 100».

(2) Calma tu ira con pensamientos serenos. Cuando te sientas muy enojado, da un paso atrás y piensa con calma en esta frase: «Enojarme así no me ayudará en nada; solo complicará el problema». Aunque aún tengamos algo de ira en el corazón, pensar así puede ayudarnos a controlarla.

(3) Aléjate de la situación que te enoja. Puedes alejarte temporalmente del entorno y de las personas que te enojan, o estar solo, o hacer algo no relacionado, o ir a tomar un café o escuchar música.

(4) Confía en un amigo. Puedes buscar a un amigo o familiar de confianza para contarle tu insatisfacción y tus quejas y buscar su apoyo y consuelo; o cantar canciones y divertirte con amigos para liberar tu ira; o llorar a gusto para desahogar tus emociones.

(5) Mejora tus habilidades de comunicación y aprende a expresarte eficazmente. En cierto sentido, la ira surge porque no sabemos cómo expresar nuestras opiniones y pensamientos.

4. Regular los sentimientos de arrepentimiento y autoculpa.

(1) El arrepentimiento no puede resolver el problema. En primer lugar, debes saber que el arrepentimiento y la autoculpa no resolverán ningún problema real. Solo aumentarán tu carga psicológica. En lugar de eso, deberías dedicar tu tiempo y energía a enmendar el daño y minimizar el impacto.

(2) Resume el evento. Analiza y resume tus propias palabras y acciones. ¿Hubo algún aspecto inapropiado que causó consecuencias adversas? De ser así, puedes tomarlo como una lección para evitar que sucedan cosas similares en el futuro.

(3) Recupera la confianza. Nadie puede predecir el resultado de las cosas, y nadie es infalible. Aunque te arrepientas de lo que está sucediendo, debes reconocer tus propias fortalezas y ventajas, y recuperar la confianza.

(4) Dirige tu atención al futuro. Escribe lo que quieres hacer en un día, una semana y un año, y luego centra tu atención en lo que necesitas lograr.

5. Regular los sentimientos de decepción.

(1) Reconoce tu decepción. Primero, reconoce tu decepción y no la ocultes. Luego, permítete estar triste por un tiempo, según tus deseos. Después, puedes analizar la pérdida sufrida, lo que te ayudará a comprender que no todo lo que esperamos es absolutamente indispensable.

(2) Ajusta tus expectativas. Cuanto más altas sean, mayor será la decepción. Debemos perseguir metas acordes con nuestras capacidades.

(3) Las ideas originales no son necesariamente irremplazables. Ante situaciones en las que las cosas no salen según lo planeado, debemos estar preparados para abandonarlas y, en su lugar, buscar nuevas metas.

(4) Aprende de la decepción. Las experiencias decepcionantes también pueden ser positivas, ya que nos enseñan una lección y nos hacen comprender la realidad de la vida. Nos recuerdan que debemos repensar nuestros deseos y hacerlos más realistas.

Sección 3 Autogestión emocional de los estudiantes universitarios

1. Sé consciente de tus propias emociones

A menudo, las emociones surgen de forma inconsciente y rápida. Esta velocidad puede ayudarnos en tiempos de crisis, pero cuando reaccionamos de forma exagerada, también puede perturbar nuestras vidas en un instante. Por lo tanto, el primer paso para gestionar las emociones es tomar consciencia de ellas. Solo cuando reconocemos nuestras emociones y sabemos cómo nos sentimos podemos controlarlas, evitar que nos controlen y asumir la responsabilidad.

Cadenas relacionadas

Un niño pequeño conversaba con su abuelo. Le preguntó: "¿Cómo crees que es el mundo?". El abuelo respondió: "Siento dos lobos luchando en mi corazón: uno lleno de ira y odio, y el otro lleno de amor, comprensión y paz". El niño preguntó entonces: "¿Cuál ganará?". El abuelo respondió: "El que suelo alimentar". Las palabras del abuelo ilustran un principio: una inteligencia emocional elevada requiere nuestro aprendizaje, cultivo y práctica diarios.

(a) Experimentar emociones

En general, las personas con baja inteligencia emocional tienen menor conciencia de sus propios cambios emocionales y de los de los demás. Esta falta de conciencia emocional a menudo provoca inestabilidad emocional, volviéndolas esclavas de los estímulos externos y de sus propias emociones. Por otro lado, las personas con alta inteligencia emocional pueden percibir y evaluar con precisión las emociones de los demás y de sí mismas, y actuar en consecuencia, adaptando sus palabras y acciones.

1. Observa tus emociones internas. Ten en cuenta que no debes intentar reprimir de inmediato las emociones negativas solo porque surjan, ni forzar una emoción sana para que perdure. Cuando surja la ira, presta atención a este sentimiento; no intentes detenerlo, simplemente reconócelo.

2. Descripción. Expresar lo observado y experimentado con palabras o lenguaje. La descripción es una respuesta a la observación, una categorización de lo observado. Dichas descripciones requieren veracidad y objetividad.

3. Actitud sin prejuicios. No evalúes ninguna emoción ni comentes su existencia en términos de "debería", "tienes que" o "buena o mala". En cambio, acepta cada fenómeno. Concéntrate en lo que está sucediendo y acepta plenamente tu enojo.

(II) Analizando las emociones

Cada emoción refleja una necesidad psicológica distinta. Solo identificando claramente nuestras propias emociones podemos encontrar la raíz de nuestros problemas psicológicos y descubrir mejores maneras de resolverlos y promover el crecimiento personal. La mayoría de nosotros podemos distinguir si nuestras emociones son positivas o negativas, pero no podemos distinguir si son saludables o no saludables. Incluso las emociones negativas pueden ser saludables o no saludables. La preocupación, la tristeza, el arrepentimiento, la decepción y el duelo son emociones negativas saludables, mientras que la ansiedad, la depresión, la culpa, la vergüenza y el dolor son emociones negativas no saludables.

Cuando podemos distinguir claramente si nuestras emociones son positivas o negativas, saludables o no saludables, y podemos discernir las creencias y comportamientos subyacentes detrás de estas emociones negativas, podemos desarrollar una verdadera autoconciencia.

表 3　健康的负面情绪与不健康的负面情绪

健康的负面情绪	不健康的负面影响
来自于一个合理信念	来自于一个不合理信念
导致建设性的行为	导致非建设性的行为
导致现实的思维	导致歪曲的思维
促进问题解决	阻碍问题解决
帮助目标实现	阻碍目标实现

(iii) Identificar los propios patrones emocionales

En la vida, cada uno de nosotros desarrolla una serie de vías de respuesta emocional y resultados conductuales; es decir, cada uno tiene sus propios patrones emocionales. Por ejemplo, «Siempre que siento..., tendré... pensamientos, experimentaré... emociones y luego haré... comportamientos». Una vez que se forma un patrón emocional, puede bloquear preventivamente nuestro pensamiento, controlar nuestra consciencia y desencadenar forzosamente respuestas conductuales instintivas; este fenómeno se denomina «secuestro emocional». Dado que los patrones emocionales se han convertido en parte de nosotros, no podemos reconocer fácilmente su verdadera naturaleza. Por lo tanto, es esencial dominar métodos para identificar nuestros propios patrones emocionales.

1. Método de registro emocional. Reserva uno o dos días a la semana para observar y registrar conscientemente tus cambios emocionales. Registra cuándo, dónde, con quién, qué sucedió, qué emociones surgieron, cómo se manifestaron y su impacto.

2. Método de Reflexión Emocional. Utiliza tu espectro de estado de ánimo registrado para reflexionar activamente sobre tus emociones, evaluar si tus reacciones emocionales fueron apropiadas, por qué te sentiste así y cómo evitar que se propaguen. En particular, es importante comprender tus puntos ciegos emocionales, identificar tus debilidades, tus desencadenantes emocionales y qué te lleva fácilmente a

arrebatos emocionales, y planificar con antelación cómo afrontar estas situaciones.

3. Método de Retroalimentación Emocional. A menudo, no somos plenamente conscientes de nuestras propias emociones, pero otros pueden percibirlas fácilmente. Los demás pueden servirnos de espejo para reconocer y reflexionar sobre nuestras propias emociones. Podemos comprender nuestro estado emocional a través de la retroalimentación de los demás y utilizando su perspectiva.

4. Método de evaluación emocional. Consulta con profesionales y utiliza un software especializado en evaluación emocional para identificar tus patrones emocionales.

II. Aceptar tus emociones

En general, clasificamos las emociones simplemente en positivas y negativas; es decir, lo opuesto al amor es el odio, y lo opuesto a la alegría y la felicidad es la tristeza y la frustración. En realidad, todos los sentimientos positivos y negativos pueden coexistir. Las emociones simplemente reflejan nuestros sentimientos internos y no son ni buenas ni malas; cada emoción tiene su propio valor.

La gestión emocional implica reconocer y aceptar las emociones. Si se trata de un sentimiento genuino, debemos aprender a afrontarlo y aceptarlo.

(a) Aceptarte a ti mismo

Ser incapaz de aceptar las propias emociones negativas es, en esencia, ser incapaz de aceptarse a uno mismo. La autoaceptación se refiere a una actitud positiva que una persona mantiene hacia sí misma y sus características; es decir, ser capaz de aceptar la situación actual con ecuanimidad, sin ser arrogante por las propias fortalezas ni sentirse inferior por las propias debilidades.

1. Deja de estar en desacuerdo contigo mismo. Esto significa dejar de insatisfacrte y criticarte. No importa cuántas cosas inapropiadas creas haber hecho o cuántas deficiencias tengas, de ahora en adelante, deja de criticarte

y culparte. Aprende a defender tu propia postura y a defender la dignidad y el valor de tu vida.

2. Deja de ser tan duro contigo mismo. Permítete cometer errores, pero enmienda después las pérdidas causadas por ellos y no repitas el mismo error.

3. Enfrenta tus emociones negativas. Si surgen emociones negativas, no las reprimas, niegues ni ocultes, y mucho menos te culpes ni te enojes contigo mismo. Primero, reconoce y acepta honestamente tus emociones negativas, ya sean frustración, ira, ansiedad u hostilidad. Luego, encuentra maneras de resolver los problemas que las causaron.

4. Acéptate incondicionalmente. La mayoría de las personas reciben atención condicional desde pequeñas, lo que lleva a muchos a creer que solo por poseer ciertas cualidades, como una apariencia atractiva, un excelente rendimiento académico, habilidades sobresalientes o logros notables, pueden ganarse el derecho a ser aceptados por sí mismos y por los demás. Tras haber sido criticados en el pasado, gradualmente se acostumbran a verse críticamente, encontrándolo cada vez más inaceptable. Por lo tanto, debemos aprender a ser nuestros propios amigos, a valernos por nosotros mismos, a aceptar y cuidar nuestro bienestar físico y mental, y a aceptar todo de nosotros incondicionalmente.

Nuestra crianza nos hace más receptivos a nuestros pensamientos y emociones positivos, y muy resistentes a los llamados negativos. En realidad, son precisamente esos pensamientos y emociones negativos los que realmente debemos trabajar para aceptar.

Enlaces relacionados

Acepta tus emociones

Hace mucho tiempo, cuando la ira estallaba, me volvía completamente esclavo de ella, montando en cólera sin pensar en las consecuencias, y los resultados eran

predecibles. Más tarde, tras tomar cursos de crecimiento y psicología, intenté controlar mi ira cuando surgía.

El primer paso fue decirme a mí mismo: «Está bien que me enoje». En cuanto lo dije, mi corazón se tranquilizó y acepté plenamente mis emociones.

El segundo paso es observar qué hay detrás de la ira. ¿Es decepción? (A menudo, detrás de la ira se esconde la decepción, y a veces también puede ir acompañada de tristeza). Bien, ya veo.

El tercer paso es preguntarme: ¿Cuáles son mis expectativas? ¿Son para los demás o para mí mismo? En resumen, al llegar a este paso, la mayoría de los problemas desaparecen y me siento en paz.

El cuarto paso es dejar de lado las expectativas de los demás y asumir la responsabilidad propia. He descubierto que mis emociones negativas están disminuyendo gradualmente y, cuando surgen, puedo transformarlas cada vez más rápido.

A través de esta práctica, he descubierto que tengo cada vez más control sobre mis emociones.

(ii) Superar el perfeccionismo

El perfeccionismo consiste en establecer ideales personales y estándares morales irrealistas y excesivamente altos, a menudo acompañados de tendencias obsesivo-compulsivas. También implica exigir que los demás se desempeñen tan perfectamente como uno mismo. La solución es restablecer los propios estándares, alejándose de los antiguos, excesivamente exigentes y negativos, y adoptando un estándar más razonable y tolerante que enfatice la autoafirmación y el estímulo. También implica aprender a elogiarse con más frecuencia.

1. Aprende a conformarte con lograr el 95% de tus objetivos, no el 100%. Algunos estudiantes muy exigentes se decepcionarán si no obtienen el 100% en un examen. Aunque aún pueden obtener una calificación de "excelente" si obtienen el 95%, dirán: "No me fue bien". Es imposible

estar 100% satisfecho con todo lo que haces, así que lograr el 95% de tus objetivos es suficiente.

2. Reconoce que nada ni nadie en el mundo es perfecto. Siempre que hayas dado lo mejor de ti, eso es lo mejor para ti. Acepta tus imperfecciones, cree que cada persona es única, valórate y motívate continuamente.

3. Cuestiona la autocrítica derivada de la autoevaluación. Pregúntate racionalmente: "¿De verdad necesito esforzarme más? ¿Es una exigencia excesiva impuesta por mi autoevaluación?" "¿De verdad necesito hacerlo de otra manera?". Usa tu razonamiento para desterrar de tu mente los "debería" y las "necesidades" arbitrarios.

4. No intentes complacer a todos. No puedes complacer a todos ni satisfacer a todos. Es imposible que cumplas las expectativas de tus padres, familiares, amigos, colegas o compañeros de clase. En cualquier caso, debes reconocer que decepcionarás a alguien de alguna manera.

5. No tengas expectativas demasiado altas de los demás. No esperes que tus amigos, compañeros de clase y personas importantes en tu vida sean perfectos. Muchos de tus arrebatos de ira o ansiedad se deben a pequeños comportamientos ajenos que no cumplen con tus estándares estrictos o incluso exigentes. En este caso, en realidad estás imponiendo tu propio perfeccionismo a los demás.

Enlaces relacionados

Reseña de Perfeccionista

1. Cuando estás trabajando, ¿tu concentración se ve interrumpida y te molesta si alguien te habla o te interrumpe?

2. Cuando planeas un viaje de compras, ¿evitas prestar atención a las personas que intentan venderte cosas y, en cambio, buscas la información que necesitas antes de tomar una decisión?

3. ¿Sientes repugnancia por esas personas casuales y las criticas en secreto por ser irresponsables con sus vidas?

4. ¿Piensas constantemente que si algo se hiciera de otra manera podría ser más ideal?

5. ¿A menudo te sientes insatisfecho contigo mismo o con los demás y, por lo tanto, criticas frecuentemente todo lo que haces o todo lo que hacen los demás?

6. ¿A menudo priorizas las necesidades de los demás mientras sacrificas tus propias necesidades y oportunidades?

7. ¿Sientes a menudo que estás dando todo lo que tienes en todo lo que haces, pero a menudo desearías poder tomártelo con más calma?

8. ¿A menudo planificas en tu mente lo que debes hacer hoy y lo que debes hacer mañana?

9. ¿A menudo te sientes insatisfecho con tu ropa o la decoración de tu habitación y la cambias?

10. ¿Constantemente repites las tareas cuando otros no las hacen bien la primera vez?

Si respondes afirmativamente a todas estas preguntas, sin duda no estás lejos de ser un perfeccionista.

3. Disipación oportuna de las emociones negativas

(a) Expresar las propias emociones de forma apropiada

1. Exprésate. Esto significa expresarte a tu propia consciencia, permitiendo que esta reconozca claramente tu estado emocional y su origen. Este tipo de expresión parece fácil, pero a menudo se pasa por alto, y sin embargo es crucial para nuestra salud. Si somos claramente conscientes de nuestro estado emocional y conocemos su origen, ya hemos liberado al menos la mitad de esa emoción.

2. Exprésate con los demás. Puedes hablar con otros, expresarte con tus familiares o amigos, o buscar la ayuda de un profesional, es decir, consultar con un psicoterapeuta.

3. Exprésate con tu entorno. Cuando te sientas triste, puedes viajar. Cuando estés en la cima de una montaña mirando el cielo o en la costa contemplando las olas, te darás cuenta de que esas cosas tristes no son para tanto. También puedes ir a un espacio abierto y gritar, o buscar maneras beneficiosas de desahogarte.

4. Expresión sublimada. Se refiere a convertir las emociones en una fuerza impulsora constructiva para uno mismo, los demás y la sociedad.

Enlaces relacionados

Expresar emociones apropiadamente

Expresión apropiada: "Ya pasaste la hora acordada y me preocupa mucho que te haya pasado algo en el camino". Intenta transmitirle tu preocupación y hazle saber cómo te hace sentir su retraso.

Expresión inapropiada: Lo acusas: "Siempre llegas tarde a las citas, ¿por qué no piensas en mis sentimientos?". Al acusarlo, también despertarás sus emociones negativas. Se volverá como un erizo, ocupado defendiéndose de ataques externos, incapaz de ponerse en tu lugar. Su reacción podría ser: "¡Había tráfico! ¿Qué le voy a hacer? ¿Crees que no quiero llegar a tiempo?". Como resultado, empiezan a discutir y se olvidan de tener una cita agradable.

(ii) Cambiar las emociones negativas

1. Método de transferencia de ejercicios. El ejercicio puede aumentar la frecuencia cardíaca, promover la circulación sanguínea, aumentar la absorción de oxígeno y estimular el cerebro.

2. Método de cambio de color. Si se siente irritable o enojado, evite el rojo; si se siente deprimido, evite el negro o el azul oscuro y expóngase a colores brillantes y cálidos; si se siente ansioso o tenso, expóngase a colores fríos como el gris y el blanco, que pueden tener un efecto calmante y relajante.

3. Método de distracción musical. Cuando estés de mal humor, puedes escuchar primero música con un estado de ánimo similar o similar al tuyo, y luego escuchar música con un estado de ánimo diferente. Por ejemplo, si te sientes triste, puedes escuchar primero música triste y luego canciones alegres.

4. Método para desviar la luz solar. Algunas personas experimentan cierto tipo de depresión en invierno. Estas personas deberían realizar más actividades al aire libre y tomar más sol en invierno, lo que puede aliviar o eliminar su estado depresivo.

5. Método de desviación dietética. Los científicos han descubierto que los carbohidratos tienen un efecto calmante. Esto se debe a que pueden estimular la producción de serotonina en el cerebro, un neurotransmisor con efectos calmantes y relajantes. Por lo tanto, cuando se sienta tenso, ansioso o irritable, coma maíz, papas, harina, etc.; cuando se sienta deprimido, coma mariscos, pescado, pollo, carne magra y soja, etc.

(III) Transformar las emociones negativas

1. Autosugestión. Se refiere al método de regular las emociones mediante el lenguaje interno o escrito; en otras palabras, implica dialogar con uno mismo internamente. La sugestión verbal tiene un efecto notable en la psicología e incluso en el comportamiento de una persona. Cuando las emociones negativas están a punto de estallar o cuando se siente extremadamente reprimido, se puede usar el poder de la sugestión verbal para ajustar y relajar la tensión psicológica, aliviando así las emociones negativas. Por ejemplo, cuando esté a punto de enojarse, puede repetirse: "No te enojes; la ira es dañina e inútil"; cuando se sienta deprimido, puede repetirse: "Preocuparse es inútil; anímate"; después de entrar en la sala de exámenes, repítase: "No te pongas nervioso", "Seguro que me irá bien en el examen" para mantener la estabilidad emocional.

2. Automotivación. Anímate a mantener una actitud positiva y proactiva, independientemente de las circunstancias, motivándote a seguir adelante. Esta es una forma de regular racionalmente las emociones, una forma de motivación mental y un método para mantener la salud mental. Al experimentar emociones negativas, usar citas y proverbios célebres para la automotivación puede regular eficazmente las emociones.

3. Adopción de una perspectiva psicológica. Esto implica liberarse de mentalidades fijas y pensar desde la perspectiva de la otra persona. Al asumir su rol y comprender su mentalidad y pensamientos, se mejora la comprensión y la comunicación mutuas, previniendo la generación de emociones negativas.

4. Entrenamiento de autorrelajación. Se trata de métodos utilizados para superar la tensión y la ansiedad. Existen numerosas técnicas de relajación específicas, como ejercicios de respiración profunda, meditación, autosugestión, entrenamiento de visualización y entrenamiento de relajación muscular.

IV. Cultivando emociones positivas

(a) Elige emociones positivas

La elección emocional consiste en cultivar la emoción más adecuada para cada situación y rendir al máximo. Los seres humanos podemos elegir nuestras emociones aproximadamente el 90 % del tiempo. Esto significa que, si nuestra inteligencia emocional es lo suficientemente madura, podemos elegir nuestras emociones en la mayoría de las situaciones. La única excepción es el momento en que surge una emoción, que ocurre en un plazo de seis segundos (determinado por nuestras reacciones fisiológicas y químicas). Podemos elegir estar preocupados u optimistas; la transición entre emociones dura solo seis segundos.

Un experimento reciente del psicólogo Ekman demuestra que cuando una persona se imagina

repetidamente en una situación determinada y experimentando una emoción específica, es muy probable que esta aparezca. Simular un estado de ánimo específico puede ayudarnos a alcanzarlo.

Enlaces relacionados

Fred, gerente de departamento en una empresa estadounidense de publicidad, siempre fue un excelente empleado. Un día, se sintió particularmente deprimido, pero como tenía una reunión con un cliente, no podía permitirse parecer deprimido o apático. Así que sonrió ampliamente, conversó animadamente y fingió estar alegre y amable. Sorprendentemente, esta "simulación" de su estado de ánimo tuvo un resultado inesperado: poco después, se dio cuenta de que ya no estaba deprimido.

(II) Cultivar una mentalidad optimista

Cultivar una mentalidad optimista se refiere a la capacidad de usar conscientemente el pensamiento optimista en cualquier estado emocional, generando así emociones positivas. En casi todas las profesiones, el optimismo se traduce en una mayor tasa de éxito. Se admira a las personas optimistas por su actitud positiva y espíritu indomable, quienes suelen construir extensas redes de contactos, lo que facilita conectar con los demás e influir en ellos.

(iii) Disfruta el momento presente

Concéntrate en realizar bien la tarea, valora a quienes te rodean y deja de lado el ruido y las distracciones del mundo exterior. Ante desastres naturales, calamidades provocadas por el hombre, contratiempos y dificultades, mantén una actitud positiva para reconfortar, nutrir y desarrollar tu alma.

5. Manejar bien las emociones de otras personas.

Las emociones pueden ser como una plaga que se propaga de una persona a otra. Gestionar y responder adecuadamente a las emociones de los demás, y no dejarse

llevar por ellas, es clave para mantener un estado emocional positivo.

(a) Métodos incorrectos para manejar las emociones de otras personas

1. Enfoque basado en el intercambio. Esto implica ofrecer algo de valor que le importe a la otra persona para aliviar temporalmente sus emociones, como darle un dulce a un niño para que deje de llorar o invitarlo a cantar o a beber para disipar los sentimientos negativos. Sin embargo, todo esto es temporal porque no aborda el problema subyacente. Una vez que ese valor desaparece, las emociones causadas por la situación reaparecen.

2. Enfoque Punitivo. Este enfoque considera las emociones como maliciosas e inaceptables, y exige un castigo por su presencia, similar a amenazar a un niño con un castigo físico si vuelve a llorar. Si la otra persona es un adulto, el castigo incluye negarse a comunicarse, ser frío, hacer comentarios sarcásticos o regañar. Esto aísla a la persona, no logra aliviar sus emociones y, en cambio, genera más sentimientos negativos.

3. El tipo indiferente. Este tipo cree que los adultos deberían tener la capacidad de reprimir sus emociones o no mostrarlas, y que las emociones son un asunto personal y deben ser gestionadas por cada individuo. Por lo tanto, este tipo de comportamiento ignora por completo las emociones de la otra persona, haciendo la vista gorda o indicándole que debe gestionar las suyas.

4. El tipo predicador. Hablar extensamente sin considerar los sentimientos de la otra persona puede fácilmente causarle mayor angustia emocional.

(ii) Métodos para manejar adecuadamente las emociones de otras personas

1. Afirmación. Independientemente del motivo de las emociones de la otra persona, asuma que el asunto es importante para ella y que sus emociones son apropiadas. Podemos decir cosas como: "Al verte tan triste, algo

importante debe haber sucedido. ¿Puedes contarme?" o "Siento que estás muy enojado. ¿Puedes decirme qué pasó?".

2. Compartir. Al compartir los sentimientos de la otra persona y los detalles de la situación, siempre comparta primero los sentimientos y luego los detalles. La clave es guiar a la otra persona para que diga algunas palabras que describan sus emociones internas antes de centrar su atención en la situación. Dejar que la otra persona hable de la situación sin abordar primero sus emociones puede fácilmente hacer que se emocione más y que la situación sea más difícil de manejar.

3. Establezca límites. Establezca un marco para el comportamiento correcto, dejando claro a la otra parte qué es lo mejor para ella: qué debe y qué no debe hacer. Primero podemos comprender las emociones que expresa, luego señalar algunos comportamientos inapropiados y luego explicar las razones de su inapropiación. Por ejemplo: "Lo entiendo, yo también estaría disgustado si estuviera en su lugar. Pero si te vas sin decir nada, los demás no sabrán por qué y podrían pensar que eres descortés".

4. Planificación. Ayúdelo a encontrar soluciones alternativas para que pueda afrontar mejor situaciones similares en el futuro. Podemos decirle: "Si pudieras volver a hacerlo, ¿se te ocurrirían otras maneras de afrontarlo?" o "La próxima vez que se presente una situación similar, ¿qué harías para que el resultado fuera aún mejor?".

Preguntas para pensar

1. Después de estudiar este capítulo, ¿qué nueva comprensión tiene usted de las emociones?

2. Basándote en tu propia experiencia, ¿cuáles son las características de las emociones de los estudiantes universitarios?

3. Con base en la teoría de la gestión de las emociones, diseñar metas y planes de autogestión de las emociones.

Pruébalo y piensalo.

Ocho personas forman un grupo, y cada una interpreta una emoción diferente. Cada grupo selecciona a la persona que considera que representó la emoción adecuada para actuar en el escenario. El grupo que interpreta más emociones recibe el mayor reconocimiento.

Percepciones espirituales

Amor, ¡demuéstralo ahora!

Si lo amas mucho, mucho

Debes decirlo rápidamente.

No importa lo cursi que le parezca a la otra persona.

Díselo rápido,

No tengas miedo,

Porque amar y ser amado son dos cosas buenas.

Si realmente extrañas a alguien

Asegúrese de que lo sepa.

Porque tanto el anhelo de alguien como el ser anhelado son formas de inmensa felicidad.

El tiempo vuela, la vida es corta.

No creo que puedas hablar de ello más tarde.

No creas que no es demasiado tarde para hacérselo saber más tarde.

La pérdida repentina de vidas es impredecible e inimaginable.

El destino es realmente frágil.

Sólo nos dieron la oportunidad de conocernos.

Si simplemente esperas,

Esperando que él entienda, esperando que él comprenda.

Entonces, nunca podrán apreciarse, comprenderse o incluso amarse.

El destino sólo puede esperarse de él.

Las diferencias se pueden crear con amor.

Hace unos años, nuestra organización recibió a varios académicos de China continental. Uno de ellos tenía un familiar que nos conocía bastante bien. Durante una conversación informal, habló sobre su relación con su

familia. Dijo que nunca le había expresado gratitud ni amor a su esposa porque era demasiado sentimental; solo quería que ella lo comprendiera.

La actitud de "basta con comprender en el corazón" es típica de Oriente. Entre padres e hijos, cónyuges y amigos, siempre somos reservados e implícitos, temerosos de que expresar nuestros sentimientos haga que nuestra relación sea incómoda o extraña. De hecho, la comunicación mediante el lenguaje es fundamental porque la necesidad de amor de cada persona es multifacética. Por eso los humanos tenemos cinco sentidos: vista, olfato, oído, tacto y gusto. Solo cuando todos estos sentidos están satisfechos, dejamos de buscar el amor.

La vida es una búsqueda del amor. La comunicación humana también implica estos cinco canales. Para que los demás no solo "conozcan" tu cariño a través de la mente, sino que también "sientan" y "experimenten" tus sentimientos, debes usar la boca para expresar tu amor, las manos para transmitirlo, los ojos para expresarlo e incluso estimular su olfato y gusto (enviando flores, cocinando una comida deliciosa). Estas acciones concretas permiten que la otra persona sienta tu cariño, y solo entonces se pone realmente en práctica. De lo contrario, el supuesto "cariño" es simplemente "amor a puerta cerrada", y nadie conoce su valor, porque si se mantiene en privado, ¿cómo pueden conocerlo los demás?

Amar significa abrir el corazón y dejarlo fluir libremente, para que la gente pueda verlo, oírlo, olerlo, tocarlo y percibirlo. Este tipo de amor hace que las personas se sientan seguras, cercanas y dignas de confianza.

Amigo, en este momento piensa en quién quieres expresar tu cariño y amor, y reúne el coraje para abrirle tu corazón, decirlo y hacerlo.

Capítulo seis: Aprender a interactuar: cultivar habilidades interpersonales en estudiantes universitarios

La comunicación interpersonal es un aspecto fundamental de la vida. Aprender habilidades interpersonales no es solo una necesidad de supervivencia, sino que también está estrechamente vinculado a la felicidad personal. La universidad es un período de transición crucial donde las relaciones interpersonales evolucionan hacia la socialización, y la necesidad de comunicación ocupa un lugar destacado en la estructura psicológica de los estudiantes universitarios. Las buenas relaciones interpersonales son esenciales para el desarrollo psicológico normal de los estudiantes universitarios, el mantenimiento de una personalidad sana y la consecución de un sentido de seguridad, pertenencia y felicidad. Este capítulo, partiendo de la situación real de los estudiantes universitarios, explora cómo mejorar sus habilidades de comunicación interpersonal.

Sección 1 Descripción general de la comunicación interpersonal

I. La esencia de la comunicación interpersonal

La comunicación interpersonal se refiere al intercambio de información entre personas. Es la principal vía para que una persona se trascienda, establezca conexiones con otros y se enriquezca y desarrolle a través de estas conexiones. El crecimiento, el desarrollo, el éxito y la felicidad de una persona a lo largo de su vida están estrechamente vinculados a sus interacciones con los demás. Ya sea que

uno disfrute de la calidez de la amabilidad humana o sufra la confusión y el dolor de los conflictos interpersonales, es innegable que no se puede vivir sin los demás y que no se puede separar de la interacción. La comunicación interpersonal y las relaciones interpersonales que se construyen a partir de ella son la base de la vida.

Enlaces relacionados

Extracto de las tareas para el módulo "Comunicación interpersonal" en una clase de educación en salud mental para estudiantes universitarios:

A: "Siempre tengo miedo de interactuar con la gente, especialmente cuando estoy cerca de gente que no conozco bien, me pongo muy nervioso..."

Pequeña B: "Siento que no le gusto a nadie porque no tengo cualidades redentoras, no hay nada en mí que me haga agradable..."

C: "No creo que las relaciones interpersonales fueran tan importantes para mí durante la universidad. Solo me concentraba en perseguir mis metas, pero a veces me sentía muy solo, como si me abandonaran..."

Little D: "Vine a esta escuela porque reprobé el examen de admisión a la universidad. Los estudiantes que me rodean son muy malos e ignorantes. Es realmente decepcionante..."

Little E: "Mi relación con mi compañero de piso me está causando mucha angustia. No solo ha afectado gravemente mis estudios a lo largo de un semestre, sino que también me ha impedido disfrutar de la vida universitaria..."

II. Efectos psicológicos en la comunicación interpersonal

En la vida, interactuamos con los demás a diario, formándonos diversas impresiones. Sin embargo, estas impresiones a menudo no reflejan la realidad objetiva debido a ciertos efectos psicológicos en la comunicación interpersonal. Comprender estos efectos es fundamental: aprovechar sus aspectos positivos y superar los negativos

nos ayuda a construir relaciones interpersonales saludables.

(a) Efecto de primacía

El "efecto de primacía", también conocido como primera impresión, generalmente se refiere a las observaciones intuitivas y los juicios atributivos que las personas realizan sobre los demás durante las interacciones iniciales. En la comunicación interpersonal, el efecto de primacía desempeña un papel decisivo en la formación de las impresiones que las personas tienen de los demás.

Cuando conocemos a alguien por primera vez, su expresión, postura, apariencia, vestimenta, forma de hablar y etiqueta forman nuestra primera impresión. En la vida real, la primera impresión que se forma bajo el efecto de primacía suele influir en nuestra futura percepción de los demás. Esto se debe a que, una vez formada, la primera impresión no se modifica fácilmente. Las primeras impresiones son la base de las relaciones a largo plazo y el punto de partida para generar confianza.

Por lo tanto, debemos prestar atención a causar una buena primera impresión en las interacciones interpersonales. En primer lugar, debemos cuidar nuestra apariencia, como vestirnos con pulcritud y combinar nuestra ropa adecuadamente; en segundo lugar, debemos prestar atención a nuestro lenguaje y comportamiento, lo que requiere que practiquemos y mejoremos nuestras habilidades de comunicación y dominemos la etiqueta social adecuada.

Enlaces relacionados

Un psicólogo realizó un experimento: los participantes se dividieron en dos grupos y se les mostró la misma fotografía. Al grupo A se le dijo que la fotografía mostraba a un reincidente, mientras que al grupo B se le dijo que mostraba a un científico famoso. Después de ver la fotografía, se les pidió a los participantes que analizaran

los rasgos de personalidad de la persona según su apariencia. El grupo A dijo que los ojos hundidos sugerían malicia y la frente alta indicaba una determinación impenitente. El grupo B dijo que la mirada profunda sugería un pensamiento profundo y la frente alta reflejaba el espíritu inquisitivo del científico. Este experimento demuestra que una primera impresión positiva lleva a las personas a centrarse en las cualidades positivas de la persona con la que se encuentran más tarde. Por el contrario, una primera impresión negativa lleva a las personas a centrarse en los aspectos desagradables de la persona con la que se encuentran más tarde.

(ii) Efecto de actualidad

El efecto de actualidad, a diferencia del efecto de primacía, se refiere al fenómeno en el que nuestro conocimiento más reciente y actualizado de los demás domina nuestras evaluaciones durante las interacciones, eclipsando las evaluaciones previas; también se conoce como "efecto de novedad". El efecto de primacía es particularmente importante cuando ambas partes aún no se conocen, pero a medida que profundiza su comprensión, el efecto de actualidad empieza a surtir efecto.

El efecto de la actualidad nos da la oportunidad de cambiar nuestra imagen, enmendar nuestros errores y empezar de cero. Por ejemplo, si dos amigos han estado en una "guerra fría" durante un tiempo, y uno de ellos toma la iniciativa de expresarse amablemente o disculparse con el otro, a menudo se ganará inesperadamente el favor del otro y se resolverá el rencor.

(III) Efecto Halo

El efecto halo, también conocido como fenómeno del halo, se refiere a la inferencia de otras características previamente desconocidas de una persona a partir de uno o varios rasgos. Esto es análogo al gran anillo que rodea la luna la noche anterior a un día ventoso (un halo lunar), que es una amplificación o generalización de la luz lunar. El

efecto halo es esencialmente el resultado de inferencias subjetivas, generalización, expansión y estereotipos, lo que a menudo conduce a errores como "generalizar a partir de información limitada" y "favorecer todo lo asociado con alguien", lo que dificulta el establecimiento de relaciones interpersonales racionales. Por ejemplo, ver a alguien entusiasta puede llevar a suponer que es generoso, inteligente, compasivo y capaz; ver a alguien tranquilo puede llevar a suponer que es frío y calculador.

Enlaces relacionados

La billetera de Xiaoli desapareció en el dormitorio, y todos sospecharon de inmediato de Xiaoluo, debido a su comportamiento inapropiado y a la pobreza de su familia. La convirtieron en la principal sospechosa y la interrogaron sutilmente, pero Xiaoluo negó constantemente haberla tomado. Al verla así, todos se convencieron aún más de que su juicio era correcto, así que la aislaron intencionalmente y, a veces, incluso se burlaron de ella. Inesperadamente, después del fin de semana, Xiaoli regresó de casa y les contó a todos que había olvidado su billetera y que habían hecho daño a Xiaoluo. Todos se sintieron profundamente arrepentidos al enterarse, conscientes de que habían herido profundamente a Xiaoluo.

Para mitigar los efectos negativos del efecto halo, debemos saber escuchar y aceptar las opiniones de los demás, evitar dejarnos llevar por las emociones, evaluar a los demás de forma integral e interactuar con ellos de forma racional. Si queremos aprovechar los aspectos positivos del efecto halo, debemos adoptar una estrategia preconcebida en nuestras interacciones, mostrando nuestras fortalezas y ocultando nuestras debilidades para causar la mejor impresión posible.

(iv) Efecto estereotipo

Los estereotipos, también conocidos como estereotipos o estereotipos sociales, se refieren a la tendencia a categorizar a otros como pertenecientes a un grupo

específico y a asumir fácilmente que poseen las características comunes de dicho grupo. Por ejemplo, los norteños suelen ser percibidos como francos, audaces y honestos; los sureños, como inteligentes, ingeniosos e ingeniosos; los empresarios, a menudo, son vistos como astutos y sagaces, como dice el refrán, «ningún empresario carece de astucia»; los profesores, a menudo, son percibidos como figuras mayores, refinadas y eruditas...

Los estereotipos tienen efectos tanto positivos como negativos en la comunicación interpersonal. El efecto positivo radica en simplificar nuestro proceso cognitivo, ya que al conocer las características de un determinado tipo de persona, es más fácil inferir las características individuales dentro de ese tipo, aunque esto a veces puede ser sesgado. El efecto negativo es que a menudo lleva a las personas a generalizar a partir de ejemplos específicos, a endurecer sus juicios y a crear ilusiones cognitivas. Por ejemplo, los sesgos raciales, étnicos y de género son producto de estereotipos.

En las interacciones interpersonales, uno debe ver a la persona con la que se interactúa como un individuo único, observarla específicamente y descubrirla, reconocerla y comprenderla a través de interacciones reales, debilitando así los estereotipos.

(v) Efecto de proyección

El efecto de proyección se refiere a la tendencia psicológica a imponer ciertos rasgos de uno mismo a los demás, lo que a menudo resulta en juicios incorrectos sobre las emociones, intenciones y creencias de los demás, dando lugar a malentendidos y conflictos entre ellos.

El efecto de proyección se manifiesta de diversas maneras. Por ejemplo, la proyección emocional implica asumir que los demás comparten los mismos gustos y disgustos que uno. Otra forma es que cuanto más se perciben las buenas cualidades de alguien que nos gusta, más se aprecia, y viceversa. También existe un tipo de

proyección llamada proyección de deseos, que consiste en proyectar los propios deseos subjetivos en los demás, creyendo que son como uno espera y aceptando las propias esperanzas como realidad.

Una chica se enamoró de un chico y esperaba que él también la amara. Interpretó sus acciones, como invitarla a bailar en el salón y bromear con ella, como expresiones de afecto. Así que se armó de valor para confesarle sus sentimientos, solo para ser rechazada cortésmente. Estaba furiosa, creyendo que él estaba jugando con ella. En realidad, estaba proyectando sus propios deseos en él.

Esta niña proyectó sus deseos subjetivos en los demás, asumiendo que debían comportarse como ella esperaba, lo que provocó malentendidos y daños tanto para ella como para los demás. Por lo tanto, es crucial ser cauteloso con los efectos adversos de la proyección en las interacciones de la vida real.

III. Atracción interpersonal en la comunicación interpersonal

La atracción interpersonal es un estado de intimidad emocional mutua entre individuos y constituye una forma afirmativa de relación interpersonal. Los principales factores que influyen en la atracción y el agrado mutuo son los siguientes.

(a) Similitud

La similitud incluye: similitud en creencias, valores y rasgos de personalidad; similitud en atractivo; similitud en estatus social; y similitud en edad. La similitud real es importante, pero aún más importante es la similitud percibida por ambas partes.

(ii) Complementariedad

Existen tres tipos de complementariedad: complementariedad de necesidades; complementariedad de roles sociales; y complementariedad de ciertos rasgos de personalidad, como la introversión y la extroversión. Cuando las necesidades, los roles y los rasgos de

personalidad de ambas partes son complementarios, la atracción resultante es muy fuerte.

(iii) Atractivo físico

Factores externos como la apariencia, el físico, la vestimenta, el comportamiento y el estilo suelen influir significativamente en las relaciones interpersonales. La belleza física crea fácilmente una buena primera impresión, y las personas tienden a juzgar a los demás por su apariencia. La belleza física también puede crear un efecto de halo, que lleva a creer que las personas atractivas poseen otras cualidades excelentes, aunque no sea así.

(iv) Personalidad y carácter

El académico estadounidense Anderson estudió los rasgos de personalidad que influyen en las relaciones interpersonales. Los seis rasgos de personalidad mejor clasificados y más apreciados fueron: sinceridad, honestidad, comprensión, lealtad, autenticidad y confiabilidad. Estos rasgos están más o menos relacionados con la sinceridad, directa o indirectamente. Los rasgos peor clasificados y menos apreciados, como la mentira, la simulación y la deshonestidad, también se relacionan con la sinceridad. Anderson creía que la sinceridad es bienvenida, mientras que la insinceridad es detestada.

(v) Familiaridad y proximidad

La familiaridad aumenta el agrado. La proximidad se refiere a la tendencia de las personas a preferir a quienes viven cerca, asumiendo que los demás factores son aproximadamente iguales. Tanto la familiaridad como la proximidad se relacionan con la frecuencia de interacción entre las personas. Las personas físicamente cercanas tienen más oportunidades de conocerse, lo que las hace más atractivas y, por lo tanto, acorta la distancia psicológica entre ellas. Sin embargo, la relación entre la frecuencia de interacción y el agrado sigue una curva en forma de U invertida; es decir, tanto las frecuencias de interacción excesivamente bajas como las excesivamente

altas resultan en bajos niveles de agrado, mientras que las frecuencias de interacción moderadas conducen a niveles de agrado más altos.

Esta teoría nos enseña que comprender los secretos de la atracción y el agrado mutuos entre las personas puede guiarnos sobre cómo construir mejores relaciones con los demás, comprender los problemas que surgen en nuestras interacciones y así realizar ajustes positivos para lograr una comunicación alegre.

IV. La importancia de la comunicación interpersonal

Para un individuo, la comunicación interpersonal normal y las buenas relaciones interpersonales son requisitos necesarios para el desarrollo psicológico normal, el mantenimiento de una personalidad sana y una vida feliz, y por lo tanto son de gran importancia.

(I) La comunicación interpersonal y la socialización de los individuos

Cada individuo nace como un ser ingenuo y, a través de la interacción continua con su entorno y los adultos, se forman y desarrollan diversas funciones psicológicas. Inicialmente, esto comienza con la interacción madre-hijo, seguida de las interacciones con los miembros de la familia. Posteriormente, a lo largo de las décadas de preescolar, primaria y secundaria, se acumula experiencia social mediante la interacción con profesores, compañeros y otros miembros de la sociedad. Este proceso permite a las personas adquirir los conocimientos, las habilidades, las actitudes y las normas éticas necesarias para la vida social, convirtiéndose finalmente en una persona madura y socializada. Por lo tanto, la comunicación interpersonal es un paso esencial en la transformación de una persona natural en un ser social.

Enlaces relacionados

La historia del niño lobo

En 1920, se descubrieron dos crías de lobo en la India. La mayor, de siete u ocho años, se llamaba Kamala, y la

menor, de unos dos, Amala. Cuando fueron descubiertas, caminaban a cuatro patas, tenían miedo a la luz, eran nocturnas, comían carne cruda y aullaban, comportándose como lobos. La edad mental de Kamala en ese momento era equivalente a la de un bebé. Tras un arduo entrenamiento, a los dieciséis años, su edad mental era equivalente a la de un niño de cuatro años.

El caso de los niños asilvestrados nos dice que los humanos son producto de la práctica social. No son seres aislados, sino altamente socializados. Sin un entorno social humano y sin vida humana colectiva, uno no puede realmente "convertirse en persona".

(II) Comunicación interpersonal y salud mental

La investigación psicológica ha descubierto que si una persona carece de interacción positiva con los demás y de relaciones interpersonales estables durante un largo periodo, suele presentar importantes defectos de personalidad. Encuestas a estudiantes universitarios han revelado que sus interacciones con compañeros de piso, de clase o iguales tienen un impacto significativo en su salud mental. Los estudiantes que viven en entornos que carecen de relaciones interpersonales amistosas, cooperativas y armoniosas suelen sentirse deprimidos, excesivamente sensibles, a la defensiva y les resulta difícil cooperar, lo que resulta en una baja satisfacción emocional. Por el contrario, los estudiantes que viven en grupos de iguales armoniosos tienden a ser más felices, se centran en el aprendizaje y los logros, aprenden de los demás y se ayudan mutuamente, y tienen una alta satisfacción con su vida universitaria. Además, numerosos estudios desde diversas perspectivas han demostrado que una personalidad sana siempre va acompañada de buenas relaciones interpersonales. Las personas con altos niveles de salud mental suelen ser aquellas con personalidades maduras que pueden comprender mejor a los demás. Por lo tanto, las relaciones

interpersonales y la salud mental se refuerzan mutuamente y están interconectadas.

(III) Comunicación interpersonal y coordinación de las relaciones interpersonales

Las interacciones interpersonales siempre ocurren dentro de un grupo. Cualquier grupo social, para alcanzar sus objetivos comunes, debe coordinar el comportamiento de sus miembros bajo estándares de valores y normas de conducta compartidos. Esto permite a los miembros individuales comunicarse, comprenderse e influirse mutuamente, gestionando así sus intereses y conflictos. Si las personas interactúan poco o nada, carecen de comprensión mutua, lo que inevitablemente genera desacuerdos y fricciones debido a diferentes puntos de vista, opiniones, actitudes, personalidades o asuntos triviales, causando angustia y afectando el estudio y la vida cotidiana. Solo a través de la interacción las personas pueden aprender, madurar, adaptarse y coordinar continuamente sus relaciones con los demás, armonizando con su entorno y mejorando su eficiencia en la vida y el aprendizaje mediante relaciones interpersonales positivas.

(iv) Comunicación interpersonal y autoconciencia individual

Las personas siempre se reflejan en los demás para comprenderse a sí mismas. Al compararse con los demás y observar sus reacciones y evaluaciones, descubren sus fortalezas y debilidades y encuentran su lugar social adecuado. Sin un cierto nivel de interacción interpersonal, es imposible comprender la propia situación. Por lo tanto, es necesario interactuar con una amplia gama de personas a múltiples niveles para comprenderse adecuadamente y, así, diseñarse, desarrollarse y mejorarse según las propias circunstancias.

Sección 2 Comunicación interpersonal entre estudiantes universitarios

I. Tipos de comunicación interpersonal entre estudiantes universitarios

(a) Desde la perspectiva de la voluntad de interactuar, se puede dividir en tres tipos.

1. Tipo Proactivo: Estos estudiantes poseen un profundo conocimiento de las relaciones interpersonales, toman medidas proactivas y demuestran un gran interés y entusiasmo. Se muestran generalmente entusiastas al participar en las actividades de los clubes estudiantiles y al realizar trabajo social activamente.

2. Tipo pasivo: Estos estudiantes están insatisfechos con sus interacciones sociales cerradas del pasado y anhelan amistades sinceras y profundas, pero sienten que les faltan amigos cercanos. Algunos temen interferir con sus estudios y rara vez toman la iniciativa para socializar, manteniéndose mayormente pasivos.

3. Tipo tranquilo: Este tipo es menos común. Están acostumbrados a una vida tranquila, generalmente son introvertidos, taciturnos, no son buenos para socializar y solo mantienen contacto con pocas personas.

(ii) Desde la perspectiva de la naturaleza de la relación, ésta se puede dividir en cuatro tipos.

1. **Tipo de amigo más cercano:** También conocido como tipo confidente, este es el tipo de amistad más cercano y confiable, representando el nivel más alto de amistad. Estos amigos comparten las siguientes características: confianza mutua, sensación de seguridad, ayuda sincera y desinteresada, y la capacidad de resistir el paso del tiempo. Generalmente, este tipo de relación se establece basándose en visiones e ideales compartidos, experiencias similares, comprensión y tolerancia mutuas,

un período relativamente largo de interacción y lealtad. Estos prerrequisitos permiten el establecimiento de este tipo de amistad de amigo más cercano. Esta relación no se puede forzar y es difícil de lograr en la vida diaria. Algunos estudiantes insisten obstinadamente en encontrar un confidente, negándose a hacer amigos de otra manera, cerrando así sus mentes y horizontes.

2. Amigos cercanos: Después de los mejores amigos, este tipo de amistad es relativamente exclusiva y se caracteriza por rasgos de personalidad e intereses compartidos. Surge en diversas etapas de la vida y evoluciona constantemente. Un mayor desarrollo puede dar lugar a una relación de confianza profunda, aunque no se descarta la posibilidad de que se transforme en una pareja. Los amigos cercanos son más estables que las parejas y menos propensos a cambios repentinos. Sin embargo, a medida que cambian las circunstancias, una de las partes puede hacer nuevos amigos y descuidar a los antiguos: un ejemplo clásico de encontrar nuevos amigos y perder los antiguos. Por lo tanto, no debemos tener expectativas demasiado altas de nuestros amigos cercanos para evitar un daño emocional innecesario. En las relaciones, debemos evaluar con precisión la importancia de la relación, manteniendo un equilibrio adecuado y un grado de discreción. Esto a menudo ayuda a mantener y fortalecer las amistades cercanas, ya que este tipo de amistad es la más valiosa en la vida diaria. Por lo tanto, los estudiantes deben valorar este tipo de amistad para ampliar su círculo social.

3. Tipo de asociación: Este tipo de amistad es relativamente informal y no muy cercana. Suele basarse en valores compartidos y, sobre todo, en intereses comunes. Las características de este tipo de asociación incluyen: interés mutuo, interacción algo fortuita, comprensión superficial e inestabilidad. Las asociaciones son propensas a cambios y generalmente inestables. Suelen cambiar con

los cambios de intereses, tiempo y lugar. Este cambio es perfectamente normal y no vale la pena aferrarse a él. En la vida, especialmente en nuestras carreras profesionales, necesitamos socios. Debido a la practicidad de este tipo de asociación, debemos aprender a construir relaciones y evitar aislarnos.

Enlaces relacionados

Observa atentamente a las personas que te rodean y piensa qué tipo de amigos necesitas. Recuerda: incluso los mejores amigos son solo compañeros en el camino de tu vida, haciéndote menos solitario y difícil. Pero, en última instancia, necesitas tomar las riendas de tu vida. Tu vida determina qué amigos necesitas, no al revés.

4. Tipo de amistad en línea: Se refiere a las relaciones interpersonales que se forman en línea, cuyo alcance se superpone con los tipos de relaciones interpersonales mencionados anteriormente. Este nuevo y especial tipo de relación interpersonal, la "amistad en línea", ha ampliado el círculo social de los estudiantes universitarios, pero también ha traído consigo diversos inconvenientes, especialmente problemas como la adicción y la confianza en línea, que han atraído cada vez más la atención social. Debido a las características virtuales, abiertas y diversas de internet, las relaciones interpersonales en línea tienen sus propias características únicas, presentando características como la aleatoriedad, la catarsis, la multidimensionalidad y la incertidumbre. Las relaciones interpersonales en línea representan la estructura relacional más compleja, extendida, amplia y abierta que la humanidad haya enfrentado jamás, con un nuevo contenido y características diferentes a las relaciones interpersonales en la sociedad real.

II. Características de la comunicación interpersonal entre estudiantes universitarios

(a) La urgencia de establecer relaciones interpersonales

Los estudiantes universitarios en la adolescencia son intelectualmente activos, enérgicos y tienen una amplia gama de intereses, con una gran necesidad de comunicación interpersonal. Se esfuerzan por comprender el mundo, forjar amistades y satisfacer sus diversas necesidades materiales y espirituales mediante las interacciones interpersonales. Por lo tanto, el deseo de ser aceptados y comprendidos es particularmente urgente para los adolescentes. En la vida, nunca hay un momento en que el anhelo de ser comprendido sea tan intenso como durante la juventud.

(ii) Igualdad en la comunicación interpersonal

A medida que se desarrolla la autoconciencia, los estudiantes universitarios experimentan un fuerte sentido de madurez y una creciente demanda de igualdad en sus interacciones. Si bien existen diferencias entre ellos, se esfuerzan conscientemente por lograr la igualdad en sus interacciones; los fuertes no quieren ser adulados, y los débiles no quieren ser menospreciados. En las interacciones interpersonales, tratan a los demás como iguales y esperan lo mismo a cambio. Quienes son arrogantes, groseros, irrespetuosos, manipuladores o dominantes son impopulares.

(iii) Sensibilidad interpersonal hacia el sexo opuesto

En sus interacciones con compañeros del sexo opuesto, una preocupación central para los estudiantes universitarios es "cómo llevarse bien con el sexo opuesto". Algunos, influenciados por ciertos factores psicológicos negativos, siempre se sienten menos cómodos interactuando con el sexo opuesto que con el mismo. Algunos, afectados por valores tradicionales o la presión social, se preocupan constantemente por el qué dirán, lo que les genera una sensación de inquietud que los vuelve especialmente sensibles al interactuar con el sexo opuesto.

(iv) Fuerte idealismo en la comunicación interpersonal

Las interacciones entre estudiantes universitarios priorizan la comunicación y el intercambio emocional. Generalmente, son menos propensos a aceptar motivos utilitarios directos, centrándose más en el aspecto espiritual y estando imbuidos de idealismo. Además, sus círculos sociales se componen principalmente de compañeros. Las numerosas oportunidades de interacción, las experiencias vitales similares y las tareas académicas compartidas llevan a los estudiantes universitarios a elegir como compañeros de clase, de piso o de la ciudad a personas con antecedentes similares. El contenido de estas interacciones gira principalmente en torno a temas comunes como estudios, exámenes, entretenimiento, intercambio intelectual y conexión emocional.

(v) Diversificación de motivaciones y métodos en la comunicación interpersonal

Con el desarrollo y los cambios sociales, las motivaciones de las interacciones de los estudiantes universitarios se han vuelto más complejas y variadas. Cabe decir que, si bien los estudiantes universitarios aún valoran el intercambio emocional, priorizan cada vez más la practicidad, mostrando una tendencia a equilibrar las interacciones emocionales y utilitarias. El desarrollo de las redes electrónicas ha brindado a los estudiantes universitarios un espacio más amplio para la interacción, y el avance de los métodos de comunicación ha hecho que la comunicación interpersonal sea más cómoda, más rápida y permite mayores distancias y un mayor alcance de interacción.

Sección 3 Problemas y ajustes en la comunicación interpersonal entre estudiantes universitarios

I. Relaciones interpersonales negativas comunes entre estudiantes universitarios y métodos de adaptación correspondientes

(a) Complejo de inferioridad social

Un complejo de inferioridad es una autoestima excesivamente baja, un sentimiento de inferioridad respecto a los demás en uno o más aspectos. Los estudiantes universitarios con este complejo suelen ser sensibles y carecer de confianza. Son excesivamente cautelosos, evitando las multitudes para minimizar los contratiempos, perdiendo así muchas oportunidades de desarrollo. Una persona con complejo de inferioridad suele comparar sus debilidades con las fortalezas de los demás, sintiéndose inferior en todos los sentidos y avergonzado frente a los demás, perdiendo así la confianza y volviéndose pesimista y desesperanzado. Un complejo de inferioridad grave afecta las relaciones interpersonales normales y crea una carga mental en los estudios y la vida.

Métodos de adaptación al complejo de inferioridad social:

1. Cultivar una actitud optimista hacia la vida es la base para construir la confianza en uno mismo.

2. Comprenderte correctamente, evaluarte objetivamente, ser bueno descubriendo tus fortalezas y afirmar tus logros.

3. Utilice con frecuencia autoafirmaciones positivas, diciendo cosas como "Puedo hacerlo, definitivamente puedo hacerlo", "Estoy relajado, puedo hacerlo bien", "Solo un poco más de esfuerzo, no estoy lejos de mi objetivo" y "Me siento bien".

4. Aprenda a cultivar conductas seguras, como practicar caminar derecho hacia la otra persona; atreverse a mirarla a los ojos al hablar; hablar alto y claro sin dudar; y aprender a tomar la iniciativa.

(ii) Fobia social

La fobia social, también conocida como miedo a la interacción interpersonal, es una reacción emocional con tintes de miedo que se presenta en situaciones sociales. Se manifiesta como timidez, rubor, nerviosismo al hablar y reticencia a interactuar con los demás. Generalmente, existen dos tipos de fobia social: la fobia temperamental, que se presenta en personas con temperamento depresivo, naturalmente retraídas, con miedo a la interacción social y a menudo tímidas; la fobia a la frustración, que es el miedo que surge tras enfrentarse a eventos inesperados.

En términos generales, la ansiedad social es causada por los siguientes factores: falta de práctica y entrenamiento social; desequilibrio psicológico debido a la preocupación excesiva por ser ridiculizado por un mal desempeño en las interacciones sociales; falta de confianza en uno mismo; y un deseo excesivo de éxito y falta de voluntad para fracasar debido al orgullo, lo que resulta en ansiedad social.

Métodos para afrontar la ansiedad social:

1. Corrige tu comprensión de la interacción social. El miedo a la interacción social se debe principalmente a una falta de comprensión correcta de ella. No tenemos por qué exigirnos ser correctos y generosos en todo lo que hacemos, ni ser demasiado críticos con nosotros mismos.

2. Utiliza la autosugestión adecuadamente. Cuando surja el miedo, usa palabras para autosugerirte. Este método puede reducir moderadamente la sensibilidad interpersonal, ayudando a liberarse de una mentalidad que considera excesivamente las opiniones de los demás.

3. No te pongas expectativas demasiado altas. No esperes tener éxito de la noche a la mañana. Presta

atención a superar los sentimientos de inferioridad. Primero, adquiere una buena experiencia social interactuando con personas que conoces bien y, después, amplía esto apropiadamente a interacciones amistosas con amigos comunes y desconocidos. Con el tiempo, superarás la ansiedad social.

Enlaces relacionados

Fobia social

La fobia social, también conocida como trastorno de ansiedad social, es una enfermedad mental que se caracteriza por un miedo o ansiedad intensos en cualquier situación social o pública. A algunas personas les resulta difícil asistir a fiestas, hacer llamadas telefónicas, ir de compras o preguntar a figuras de autoridad. Los tipos más comunes incluyen los siguientes.

Eritrofobia: Mientras que la mayoría de las personas se sonrojan delante de otros por timidez o vergüenza, las personas con eritrofobia experimentan una ansiedad excesiva al respecto, sienten que sonrojarse delante de otros es extremadamente vergonzoso y tienen mucho miedo de salir delante de otros.

Fobia al contacto visual: Al conocer a alguien, no se le puede mirar a los ojos. Resulta extremadamente vergonzoso que sus ojos se crucen con los de la otra persona, hasta el punto de no saber a dónde mirar y no poder concentrarse en la conversación.

Miedo a las expresiones faciales: Preocupación constante de que las expresiones faciales ofendan a los demás o sean menospreciadas, lo que provoca ansiedad e inquietud. Miedo al sexo opuesto: Los síntomas son especialmente graves al estar en contacto con el sexo opuesto, sintiendo una enorme presión, pérdida e incluso incapacidad para hablar.

Miedo a tartamudear: Al leer en voz alta solo, no hay nada inusual, pero cuando se está delante de otros, es difícil mantener una conversación o comienzan a ocurrir

dificultades en el habla, o uno no puede continuar hablando después de solo la mitad de la oración.

Las causas del trastorno de ansiedad social incluyen: razones fisiológicas: debido a un desequilibrio de una sustancia química llamada serotonina en el cuerpo. Esta sustancia es responsable de transmitir información a las células nerviosas del cerebro; demasiado o muy poco de ella puede causar miedo. Razones psicológicas: las personas con trastorno de ansiedad social generalmente tienen alta autoestima, temen el rechazo o falta de confianza en su apariencia. Razones familiares: rasgos de personalidad suprimidos desde la infancia, fracaso de los padres para enseñar habilidades sociales o frecuentes reubicaciones familiares. Razones sociales: vivir en un entorno social hostil y experimentar numerosos reveses en las interacciones interpersonales. Patrones de pensamiento: la personalidad es esencialmente una manifestación externa de los patrones de pensamiento de uno; los patrones de pensamiento incorrectos contribuyen al trastorno de ansiedad social. Razones de personalidad: una personalidad que inherentemente teme cometer errores, teme interactuar con otros y se preocupa de que otros vean los propios defectos, lo que lleva a la evasión social y la falta de voluntad para interactuar con otros.

(iii) Aislamiento social

Algunos estudiantes universitarios carecen del deseo e interés por la interacción social en sus estudios y vida diaria, volviéndose aislados y distantes. Los estudiantes universitarios con una mentalidad retraída no están dispuestos a hablar con otros ni a participar en actividades grupales. Con el tiempo, esto puede manifestarse como taciturnidad, desapego emocional y escasas habilidades sociales. Quienes presentan una tendencia severa al retraimiento desconfían de todos, albergan profundas sospechas y dan una impresión insondable e inaccesible, generalmente con pocos amigos cercanos.

Métodos para adaptarse al aislamiento social:

1. Aliviar las preocupaciones mentales. Superar la mentalidad de aislamiento y aislamiento, y participar activamente en interacciones sociales.

2. Atrévete a que los demás te conozcan. Porque solo cuando te entiendan podrán comprenderte y sentirse cerca de ti.

3. Cultiva una mentalidad que te permita expresar plenamente tus deseos y emociones, integrarte en el grupo y hacer más amigos. Interactúa con tus compañeros con sinceridad y franqueza, cuida y ayuda a los demás, y trátalos con amabilidad y comprensión. Te apreciarán y aceptarán de forma natural.

(iv) Celos sociales

Los celos son una cualidad psicológica negativa, una emoción compleja compuesta de vergüenza, ira y resentimiento que surge al ver a otros triunfar y fracasar, y desear superarlos, pero no lograrlo. Los celos provienen de dos percepciones erróneas: primero, la creencia de que los logros ajenos implican la propia falta de logros, y que el éxito ajeno implica el propio fracaso; segundo, la creencia de que el éxito ajeno es una amenaza y una vulneración de los propios intereses. Los celos son inseparables de diversos acontecimientos que ocurren en el entorno vital y psicológico. Los celos leves generan una sensación de presión, generando la motivación para aprender y alcanzar a quienes superan nuestros logros, impulsando el esfuerzo y el progreso. Sin embargo, los celos severos generan más ansiedad y hostilidad, resultando no en un esfuerzo por alcanzar a otros, sino en una falta de confianza en uno mismo y perseverancia, y no en la autorreflexión, sino en la sensación de que los demás intentan avergonzarnos. Los celos entre los estudiantes universitarios sofocan la ambición de algunos, disminuyen la vitalidad de la vida universitaria y se convierten en un serio obstáculo para su crecimiento personal y sus relaciones interpersonales.

Métodos para gestionar los celos sociales:

1. Corrige tus propios malentendidos. No compares el éxito de los demás con tu propio fracaso o amenaza, sino aprende de ellos y esfuérzate por ponerte al día.

2. Haz comparaciones adecuadas. Es decir, no solo debes ver las fortalezas de los demás y tus propias debilidades, sino también reconocer que eres superior a ellos en algunos aspectos.

3. Mantén una mentalidad positiva y esfuérzate por elevar tus pensamientos hacia una dirección positiva, canalizando cualquier sentimiento de resentimiento hacia uno positivo. Comprende que en cualquier grupo, siempre habrá gente que lleve la delantera y gente que se quede atrás. Puedes intentar alcanzar a los demás, pero si no puedes, no lo fuerces; transforma la envidia en motivación.

4. Supera activamente tus debilidades, fortalece tu carácter y construye gradualmente una personalidad que se caracterice por no buscar la fama, tener una mente abierta, ser resuelto y seguro de sí mismo. Esto es crucial para eliminar los celos.

(v) Sospecha social

La sospecha es una experiencia emocional compleja de desconfianza que surge de la especulación subjetiva. Las personas con esta mentalidad son constantemente suspicaces, sensibles, desconfiadas y desconfían de las palabras y acciones de los demás. Por ejemplo, si un profesor las critica, sospechan que un compañero está chivando; si un compañero tiene un problema con ellas, sospechan que está difundiendo rumores; y así sucesivamente. Las principales razones para la sospecha incluyen los siguientes tres puntos: primero, mentalidad cerrada, con un rango de información muy limitado, basando todo análisis, razonamiento y juicio únicamente en información imaginaria para que sea "autoconsistente". segundo, falta de confianza en los demás; aparentemente sospechar de los demás, pero en realidad sospechar de sí

mismas o, al menos, carecer de confianza en sí mismas. tercero, reveses pasados. La sospecha también puede provenir de la falta de una evaluación e información completas y precisas sobre los demás, lo que provoca reveses en las relaciones interpersonales y crea una defensa psicológica contra estos reveses. Por ejemplo, algunas personas han sido engañadas en el pasado debido a su credulidad, sufriendo importantes pérdidas materiales o emocionales y grandes reveses emocionales, lo que resultó en una pérdida de confianza en todos, restringiendo así sus interacciones sociales y cayendo en un estado de autoaislamiento y baja autoestima.

Métodos para adaptarse a la sospecha social:

1. Entiende a los demás correctamente. Es normal desconfiar de los desconocidos, pero no seas paranoico todo el tiempo. Debes observar y comprender atentamente a los demás en tus interacciones, y comprender su personalidad, su forma de actuar, etc. Solo con una comprensión correcta y completa de los demás podrás evitar sospechas infundadas.

2. Aprende a fortalecer la comunicación. Cuando surjan dudas, no especules ni hagas conjeturas descabelladas de inmediato. En cambio, contacta y comunícate más proactivamente con la persona de la que sospechas. Esto puede ayudar a disipar las dudas.

3. Sé bueno analizando la información. Distingue con cuidado y calma la información y sus fuentes. No creas ciegamente todo lo que oyes. En particular, desconfía de quienes difunden rumores y nunca los creas ciegamente.

II. Métodos para mejorar las relaciones interpersonales

(a) Seguir reglas razonables de comunicación interpersonal

1. Trata a los demás como te gustaría que te trataran. Esta es una "regla de oro" de la comunicación interpersonal ampliamente aceptada, propuesta por el reconocido psicólogo estadounidense Albert Ellis. En las interacciones

interpersonales, muchas personas tienen exigencias absolutas e irrazonables hacia los demás y su entorno, como "Debes tratarme como yo te trato" o "Los demás deben gustarme y aceptarme", mientras que ellos mismos no pueden "gustar a los demás". Además, estas exigencias absolutas siempre son difíciles de cumplir y a menudo provocan ira y hostilidad hacia los demás. De hecho, esto viola la "regla de oro" y constituye una "contrarregla de oro". Por lo tanto, si puedes interactuar con los demás y ver a las personas y las cosas que te rodean según la "regla de oro", descubrirás que las relaciones interpersonales no son tan complicadas. Mucha gente suele creer que los amigos deben comprender sus sentimientos, comprender sus intenciones y hacer cosas por ellos. Pero en realidad, cuando nosotros mismos no podemos comprender los sentimientos e intenciones de nuestros amigos, ¿qué derecho tenemos a exigirles nada? A partir de ahora, "¡Trata a los demás como te gustaría que te trataran!".

2. Trata a los demás como te gustaría que te trataran. Esta regla interpersonal fue propuesta por el Dr. Michael O'Connor en Estados Unidos. Su objetivo es enseñarnos a partir de las necesidades de los demás, comprenderlos de verdad y tratarlos como ellos creen que es mejor, en lugar de como nosotros preferimos. Esto también implica tomarnos el tiempo para observar y analizar a quienes nos rodean y luego adaptar nuestro comportamiento para que se sientan más cómodos y a gusto, facilitando así su identificación con nosotros.

Cada uno de nosotros tiene sus propios hábitos, su propia forma de percibir el mundo y sus propias maneras de transmitir su personalidad. La forma en que estrechamos la mano, cómo liberamos nuestras emociones cuando las cosas no salen como queremos, cómo tomamos decisiones, si somos concisos o verbosos al hacer una llamada telefónica, y muchos otros métodos similares, transmiten información sobre nuestra personalidad.

Aprender a "leer" estos "símbolos" e identificar con precisión los estilos de personalidad de los demás es una habilidad en sí misma. Su propósito es ajustar nuestro comportamiento en consecuencia, reduciendo y evitando conflictos y situaciones desagradables.

(ii) Establecer un modelo de comunicación interpersonal maduro y saludable

Las buenas relaciones interpersonales se basan en una autoestima moderada, que surge del reconocimiento del valor inherente de cada persona como individuo único. Poseer o no una autoestima moderada influye directamente en los patrones de comunicación interpersonal. Basándose en las actitudes de cada persona hacia sí misma y hacia los demás, el reconocido psicólogo estadounidense Eric Bernay propuso cuatro patrones de comunicación interpersonal. Los tres primeros no solo dañan las relaciones, sino que también perjudican la salud mental y la calidad de vida. El cuarto patrón representa un modelo de comunicación interpersonal maduro y saludable.

1. El patrón de comunicación "Yo no puedo, tú puedes". Este es un patrón de comunicación común entre personas con baja autoestima. La persona que interactúa se siente profundamente incompetente e ingenua. Dado que los seres humanos dependen inicialmente de quienes los rodean para sobrevivir, esta mentalidad de "Yo no puedo, tú puedes" se forma inconscientemente. El proceso de maduración también implica superar gradualmente esta mentalidad. Algunos estudiantes, al no haber superado por completo este patrón psicológico y conductual infantil durante su proceso de socialización, suelen mostrar diversos grados de inferioridad y ansiedad en las interacciones interpersonales, siendo la manifestación más extrema la fobia social.

2. El patrón de relación "Yo no sirvo, y tú tampoco". En este patrón, una de las partes se cree incompetente y cree que los demás no son mucho mejores que ella. Se

desagrada a sí misma y a los demás, los menosprecia y es incapaz de amar, experimentar ni aceptar a los demás.

3. El patrón de relación "Yo estoy bien, tú no". En este patrón, una de las partes se vuelve dominante y arrogante, llena de un imaginario sentimiento de superioridad. Esto a menudo se manifiesta como orgullo, arrogancia y autocomplacencia. Siempre creen tener la razón y que los demás están equivocados, y sienten resentimiento porque creen ser buenos con los demás, pero no con ellos. Culpan a los demás de sus fracasos interpersonales.

4. El modelo de interacción "Yo puedo, tú también". Este modelo representa un patrón de interacción interpersonal maduro y saludable, que abarca cualidades como la racionalidad, la comprensión, la tolerancia y la aceptación. Las personas con esta mentalidad creen en sí mismas y en los demás, se aman a sí mismas y a los demás, se aceptan objetivamente, enfrentan la realidad, se esfuerzan por cambiar lo que pueden y son expertas en descubrir el lado positivo de sí mismas, de los demás y del mundo exterior, manteniendo así un estado mental positivo, optimista, emprendedor y armonioso. Los estudiantes universitarios deben esforzarse por cultivar este modelo de interacción interpersonal.

Enlaces relacionados

15 detalles que te ayudarán a ganar popularidad

1. Si no eres guapo, cultiva tu talento; si te falta talento, sonríe siempre.

2. Un cierto temperamento es clave. Si no dominas la moda, es mejor optar por la sencillez.

3. Al estrecharle la mano a alguien, espera un poco más. La sinceridad es muy valiosa.

4. No uses siempre "yo" como sujeto. Recuerda empezar tus oraciones con "nosotros".

5. Habla siempre bien de los demás a sus espaldas y no te preocupes de que tus buenas palabras no lleguen a sus oídos.

6. Cuando alguien habla mal de otra persona delante de ti, simplemente sonríe.

7. Respeta a quienes no te agradan.

8. Sea objetivo, no personal; sea implacable al tratar los asuntos, pero compasivo con las personas; priorice ser una buena persona por sobre hacer las cosas.

9. Los minás del baniano hablaban, pero no escuchaban, lo que provocó el caos. Necesitamos aprender a escuchar.

10. No des por sentado la bondad de los demás; sé agradecido.

11. La autocrítica suele ser más creíble que el autoelogio.

12. Respetar al guardia de seguridad y a la señora de la limpieza.

13. Reemplace el "no" en el formato no exportado por: "Esto llevará tiempo", "Haré lo mejor que pueda", "Te llamaré cuando lo haya decidido", etc.

14. No esperes caerle bien a todo el mundo; eso es imposible. Caerle bien a la mayoría es señal de éxito.

15. Por supuesto, tienes que gustarte a ti mismo.

(III) Cultivar actitudes correctas hacia la comunicación interpersonal

Todos deseamos relaciones interpersonales positivas y un círculo más amplio de amigos. Si bien las relaciones interpersonales son complejas y variadas, y cada persona tiene diferentes expectativas y motivaciones para interactuar, podemos resumir algunos puntos en común. La actitud y la motivación correctas implican apreciar y aceptar, respetar, comprender y confiar genuinamente en la otra persona; no adularla ni menospreciarla; tratarla como igual; y estar dispuesto a ayudar.

1. Respeto. Todos necesitamos ser respetados. Respetar a los demás significa reconocer psicológicamente su valor, personalidad y dignidad. El respeto incluye el respeto a uno mismo y a los demás. Autorrespeto significa

valorarse y apreciarse en todas las situaciones y defender la propia dignidad; respetar a los demás significa valorar su personalidad, hábitos y valor, y reconocer su igualdad en las interacciones interpersonales. El respeto es crucial en las interacciones interpersonales; se puede decir que es una base vital para una comunicación interpersonal eficaz.

2. Sinceridad. Una actitud sincera facilita una comunicación eficaz. Independientemente del lenguaje utilizado para expresarla, no es tan eficaz como el comportamiento. Solo la sinceridad puede hacer que el comportamiento sea natural y apropiado. Solo cuando los sujetos de la comunicación tienen motivos y actitudes sinceros pueden comprenderse, aceptarse y confiar mutuamente.

3. Comprensión. La verdadera comprensión implica ponerse en el lugar del otro, ver las cosas desde su perspectiva, comprender verdaderamente las razones de sus acciones y sentir lo que siente. Si bien podemos apreciar a quienes comparten actitudes similares hacia la vida, valores, rasgos de personalidad y trasfondos culturales, no podemos evitar interactuar o trabajar con quienes son diferentes. En realidad, la discordia entre las personas no se debe únicamente a diferencias significativas de ideología o moral, sino que surge de problemas aparentemente menores como "no gustarse", "no soportarse" o "no llevarse bien". Por lo tanto, es esencial acortar la distancia interpersonal, facilitar la comunicación y mejorar la comunicación y la comprensión efectivas.

4. Entusiasmo. El entusiasmo se manifiesta en la actitud hacia los demás. Ser cálido, generoso y sonriente en público crea un ambiente armonioso y amigable, reduce la distancia psicológica entre las personas, genera resonancia emocional y fomenta la interacción positiva. Si bien el entusiasmo es una expresión externa, refleja el carácter psicológico interno y es un elemento indispensable de la comunicación interpersonal.

5. Humildad. En situaciones sociales, la arrogancia, la altanería y el desprecio hacia los demás son tabúes importantes, lo que a menudo provoca que las personas te eviten y se muestren reacias a acercarse. Por el contrario, quienes son magnánimos, humildes, cautelosos, tranquilos y amables suelen poseer un carácter amigable y accesible. La humildad es una virtud; en las interacciones interpersonales, las personas siempre se sienten felices de relacionarse con quienes son humildes y están deseosos de aprender. En situaciones sociales, la humildad también produce efectos positivos en la etiqueta.

6. Moderación. El manejo de cualquier asunto requiere moderación, especialmente en las relaciones interpersonales. Las interacciones interpersonales deben adaptarse a cada individuo, considerando las diferentes personas, lugares, momentos y situaciones. Por ejemplo, una cortesía excesiva puede percibirse como insincera; una cortesía insuficiente, como descortés. Mantener una distancia interpersonal adecuada es crucial en las interacciones interpersonales. Una persona sin límites se enfrentará a relaciones caóticas, como asumir demasiada responsabilidad por los demás, ser excesivamente controladora o sumisa, o sentirse impotente y frustrada al intentar cambiar a los demás. Una persona sin límites se perderá a sí misma y, por lo tanto, no encontrará la felicidad.

Enlaces relacionados

Mantener límites interpersonales

¿Por qué algunas relaciones son cómodas para ambas partes, mientras que otras están llenas de insatisfacción y dolor? Esto se relaciona con si podemos establecer límites claros con nuestras parejas al construir relaciones íntimas. Los límites difusos o demasiado rígidos pueden traer diversos problemas a la relación.

Los límites claros permiten que cada uno conserve su singularidad, de modo que no se sientan alejados ni

demasiado enredados entre sí, lo cual es el mejor estado.

Los límites poco claros pueden conducir al caos y las relaciones demasiado estrechas pueden obstaculizar el desarrollo personal de cada miembro.

Los límites rígidos dan lugar a poca o ninguna interacción entre los miembros de una relación, lo que les hace sentir una falta de pertenencia y afecto y los deja en un estado de alienación.

En las relaciones cercanas, además de tener límites claros, necesitamos cultivar muchas otras habilidades. Necesitamos mejorar cuatro habilidades fundamentales: conciencia, empatía, expresión y confianza. Estas cuatro habilidades no se adquieren de la noche a la mañana; solo se pueden mejorar con la práctica continua, incluso cometiendo errores.

7. Aprecio. Una de las maneras más efectivas de mostrar buena voluntad y cariño es expresar nuestro aprecio por los demás. Esto es muy significativo. Si alguien nos desagrada, tendemos a pasar por alto sus fortalezas y a centrarnos en lo que nos desagrada, mientras que el aprecio nos permite comprender mejor a los demás. Sin la afirmación de los demás, nuestras cualidades positivas son difíciles de desarrollar, o incluso de mantener. Lo mismo ocurre con los demás: cuanto más afirmamos a los demás, más creamos un ambiente de aprecio mutuo, lo cual también es muy beneficioso para nuestro propio desarrollo. Sin embargo, no expresamos nuestro aprecio por los demás para recibir algo a cambio. Si lo hacemos con un espíritu de aprecio, no nos importará lo que recibiremos. De igual manera, con un espíritu de aprecio, cuando sentimos la necesidad de ser apreciados, no deberíamos avergonzarnos de buscar su afirmación, porque merecemos elogios.

(iv) Aprender buenas habilidades de comunicación interpersonal

1. Esfuérzate por optimizar tu personalidad. Los obstáculos psicológicos en la comunicación interpersonal,

como la paranoia, el trastorno obsesivo-compulsivo, la arrogancia y la desconfianza, son básicamente manifestaciones de la personalidad. Por lo tanto, mejorar los rasgos de personalidad indeseables y cultivar y optimizar un carácter positivo son aspectos importantes para establecer y desarrollar buenas relaciones interpersonales. La formación de los rasgos de personalidad de una persona se basa en factores fisiológicos innatos (características del temperamento), pero aún más importante, se aprende y cultiva gradualmente a lo largo de la vida y la educación. En particular, los rasgos de personalidad positivos pueden cultivarse y perfeccionarse conscientemente en los pequeños detalles de la vida.

Enlaces relacionados

El grado en que los rasgos de personalidad son agradables

Cualidades altamente deseables: sinceridad, honestidad, comprensión, lealtad, autenticidad, confiabilidad, racionalidad, fiabilidad, innovación, consideración, confianza, entusiasmo, amabilidad, altruismo, humor, responsabilidad y alegría.

Los rasgos más odiados: poco ético, antipático, hostil, chismoso, egoísta, miope, grosero, arrogante, codicioso, insincero, antipático, poco confiable, malicioso, molesto, falso, insensible, malvado, pretencioso, mentiroso.

2. Generar una buena primera impresión. En la comunicación interpersonal, la información inicial recibida y la primera impresión resultante desempeñan un papel fundamental en la formación de la impresión general. En 1997, el psicólogo social Egan concluyó, a partir de su investigación, que al conocer a desconocidos, presentarse según el modelo SOLER puede aumentar significativamente la aceptación de los demás. S indica sentarse o estar de pie de frente; O indica una postura natural y relajada; L indica una ligera inclinación hacia adelante; E indica contacto visual; y R indica relajación. Hacerlo puede dejar en la otra

persona una primera impresión relajada y positiva, transmitiendo el mensaje: "Te respeto, me interesas, te acepto, siéntete libre".

En su famoso libro, *Cómo ganar amigos e influir sobre las personas*, Dale Carnegie resumió seis maneras de causar una buena primera impresión: interesarse genuinamente por los demás y sonreír; mencionar sus nombres a menudo; ser un oyente paciente; alentar a los demás a hablar de sí mismos; hablar de temas que les interesen; y hacer que los demás se sientan importantes de manera sincera.

3. Deja de centrarte en ti mismo. Psicológicamente, todos somos egocéntricos por naturaleza y queremos que los demás reconozcan nuestro valor, nos apoyen, nos acepten y nos aprecien. Por lo tanto, en las interacciones sociales, damos mayor importancia a la autopresentación. Las investigaciones demuestran que la base de las relaciones interpersonales es el apoyo mutuo. Estamos más dispuestos a interactuar y mantener relaciones con quienes realmente nos aceptan y aprecian. Comprender este principio aclarará cómo los estudiantes universitarios pueden mejorar sus habilidades interpersonales.

4. Usa elogios y críticas con sabiduría. Por ejemplo, una mujer europea que viajaba aprendió a decir "gracias", "eres muy amable" y "eres tan maravillosa" en varios idiomas, y fue recibida con cariño dondequiera que iba. Los elogios sinceros, oportunos y apropiados hacia otras personas o hacia cosas pueden fomentar la atracción mutua. La crítica es lo opuesto al elogio; es un estímulo negativo. Por lo general, se deben usar elogios con más frecuencia y críticas con menos frecuencia.

Enlaces relacionados

En la vida real, cómo elogiar y criticar

Expresar elogios

◆Elogie a la otra persona en el momento oportuno. Los principios de oportunidad y pertinencia también se aplican

a los elogios.

◆ Aprende a encontrar y descubrir comportamientos que disfrutas. Busca conscientemente comportamientos cotidianos que te hagan feliz y te ayuden. Asegúrate de que tus elogios sean sinceros, inspirando orgullo y ánimo a las personas, lo que las motivará a continuar o repetir el comportamiento. Sé genuino, claro y específico; los elogios vagos o evaluativos pueden generar malentendidos, confusión, vergüenza o incluso el deterioro de las relaciones.

Hazle saber a la otra persona que su comportamiento te agrada. Hay muchas maneras de lograrlo; puedes usar señales no verbales, lenguaje o acciones para expresar tu aprecio por su comportamiento. Cada persona tiene su propia manera de hacer las cosas, y puedes elegir el método que prefieras.

Expresar críticas

◆ Trate de no criticar a los demás delante de ellos, ya que esto hará que se sientan avergonzados y resentidos.

◆Antes de criticar, diga algo amable y agradecido, es decir, use un enfoque discreto. Por ejemplo: "Hiciste un buen trabajo en esto, pero..." o "¡Tu enfoque fue realmente efectivo, pero habría sido aún mejor si..."

Critique el comportamiento de la otra persona, no su carácter. Use un tono consultivo en lugar de autoritario al criticar a otros, y dígales cómo se siente, en lugar de simplemente acusarlos de hacer algo mal.

◆ Para una comunicación efectiva, apéguese a los hechos y no mencione problemas del pasado; de lo contrario, terminará sin resolver nada.

5. Comprender sinceramente a los demás. Aprender a comprender y comunicarse es crucial para que los estudiantes universitarios construyan buenas relaciones interpersonales. Por lo tanto, deberían intentar comprender y abordar los problemas desde la perspectiva del otro con frecuencia; todo se vuelve mucho más sencillo. En general,

las personas con buena comunicación interpersonal suelen reconocer el valor de los demás, apreciarlos, confiar en ellos, ser tolerantes con sus diferentes puntos de vista y comportamientos, y no ser mezquinos con los errores ajenos. Ayudan a los demás en la medida de lo posible en lugar de culparlos. En las relaciones interpersonales, se debe buscar puntos en común, respetando las diferencias; esto permite conectar genuinamente con más personas.

6. Asegúrate de que tu discurso capte el interés de la otra persona. Una forma inteligente de generar empatía es centrar tu atención en sus intereses. Si no comprendes sus intereses, aprovecha la conversación para aprender más. Si comparten los mismos intereses, la conversación te resultará mucho más interesante.

7. Haz que la otra persona se sienta importante. Nada en el mundo es más importante que las personas. Elogiar y respetar a los demás, haciéndolos sentir valorados, no es difícil, pero puede tener un efecto inesperado en esa persona. Además, hacerlo también te beneficia, ayudándote a construir una buena relación con esa persona.

8. Escuchan bien las opiniones de los demás. Las personas que son especialmente buenas para construir buenas relaciones interpersonales tienen algo en común: escuchan atentamente lo que dicen los demás.

9. Sé considerado con los demás. Todo estudiante debe aprender a ponerse en el lugar del otro, a ver el mundo a través de sus ojos y a comprenderlo con el corazón. «No hagas a los demás lo que no quieres que te hagan a ti». Intenta comprender activamente los pensamientos y sentimientos de los demás, reconociendo: «Podría sentirme igual» y «¿Cómo me sentiría si me encontrara en una situación similar?». Así es como logramos la comunicación emocional. Esta capacidad de comprender activamente los pensamientos y sentimientos de los demás puede acercarnos a ellos y resolver muchos conflictos.

Preguntas para pensar

1. Utilice ejemplos para ilustrar una forma sana y madura de interactuar.

2. Piensa en tus relaciones con quienes te rodean. ¿Son buenas, regulares o malas? ¿Cuáles son las razones? ¿Cómo puedes mejorarlas?

Pruébelo y piense en la escala de diagnóstico para los problemas de relaciones interpersonales entre estudiantes universitarios.

A continuación se presentan 28 preguntas. Responda "sí" o "no" a cada una según su situación. Para garantizar la precisión del examen, responda con atención.

1. Me resulta difícil hablar de mis problemas.

2. Sentirse incómodo al conocer a desconocidos.

3. Ser excesivamente envidioso y celoso de los demás.

4. Interacción insuficiente con el sexo opuesto.

5. Les resulta difícil mantener conversaciones continuas.

6. Sentirse nervioso en situaciones sociales.

7. Con frecuencia hiere a otros.

8. Sentirse poco natural al interactuar con el sexo opuesto.

9. A menudo me siento solo o perdido cuando estoy con un grupo grande de amigos.

10. Se avergüenza con mucha facilidad.

11. Incapaz de llevarse bien con los demás.

12. Inseguro sobre la conveniencia de interactuar con el sexo opuesto.

13. A menudo me siento incómodo cuando un extraño me cuenta sus experiencias de vida para ganar mi simpatía.

14. Preocupado de que los demás tengan una mala impresión de usted.

15. Intenta siempre hacer lo mejor que puedas para que los demás te aprecien.

16. Albergar sentimientos secretos por alguien del sexo opuesto.

17. A menudo evitas expresar tus sentimientos.

18. Falta de confianza en la propia apariencia.

19. Desagradar a alguien o ser desagradado por alguien.

20. Mirar con desprecio al sexo opuesto.

21. Incapacidad de escuchar atentamente.

22. No tengo a nadie en quien confiar mis problemas.

23. Sentirse rechazado e indiferente por los demás.

24. Ser menospreciado por el sexo opuesto.

25. No solicitar ampliamente opiniones y puntos de vista.

26. A menudo me siento triste en secreto porque me han hecho daño.

27. A menudo hablado y engañado por otros.

28. No saber cómo llevarse mejor con el sexo opuesto.

Calificación y explicación

Se otorgará 1 punto por seleccionar "Sí" y 0 puntos por seleccionar "No".

Si tu puntuación total está entre 0 y 8, indica que tienes relativamente pocas dificultades para llevarte bien con tus amigos. Eres un buen comunicador, tienes una personalidad alegre y proactiva, y te preocupas por los demás. Tratas bien a tus amigos, disfrutas de su compañía y ellos te aprecian; te llevas bien con ellos. Además, disfrutas mucho de tus amistades. Tu vida es plena y llena de vida, y también te llevas bien con amigos del sexo opuesto. En resumen, tienes poca o ninguna dificultad para hacer amigos; eres bueno interactuando con tus amigos, tienes excelentes relaciones interpersonales y te ganas la aprobación de muchas personas.

Si su puntuación total está entre 9 y 14, entonces experimenta dificultades en sus relaciones con amigos. Sus relaciones interpersonales son regulares; en otras palabras, sus relaciones con amigos son inestables y fluctúan con frecuencia.

Si tu puntuación total está entre 15 y 28, indica que tienes problemas de comportamiento importantes en tus

relaciones con amigos.

Una puntuación superior a 20 indica graves problemas de conducta interpersonal y obstáculos psicológicos significativos. Puede tener dificultades para comunicarse, una personalidad retraída, ser insociable o mostrar una arrogancia notoria y un comportamiento desagradable.

Percepciones espirituales

La forma de ser humano

Un joven de dieciséis años visitó a un anciano sabio. Este le preguntó: "¿Cómo puedo ser feliz y llevar felicidad a los demás?". El sabio sonrió, lo miró y le dijo: "Hijo, ya es raro que alguien de tu edad tenga semejante deseo. Muchas personas mucho mayores que tú, a juzgar por las preguntas que hacen, demuestran que por muchas explicaciones que les des, es imposible hacerles comprender las verdades verdaderamente importantes. Así que solo podemos dejarlos en paz". El joven escuchó con la mayor reverencia, sin rastro de orgullo en su rostro.

El sabio continuó: «Te daré cuatro frases. La primera es: «Trátate como a los demás». ¿Puedes explicar el significado de esta frase?». El niño respondió: «¿Significa que cuando siento dolor y tristeza, debo tratarme como a los demás, y el dolor disminuirá naturalmente; cuando estoy lleno de alegría, debo tratarme como a los demás, y esa alegría se volverá más pacífica y equilibrada?».

El sabio asintió levemente y continuó: «El segundo punto es tratar a los demás como a ti mismo». El niño reflexionó un momento y dijo: «¿Para poder comprender verdaderamente las desgracias de los demás, comprender sus necesidades y ofrecerles la ayuda adecuada cuando la necesiten?».

Los ojos del sabio se iluminaron y continuó: «Lo tercero es tratar a los demás como a los demás». El niño preguntó: «¿Significa esto que debemos respetar plenamente la independencia de todos y nunca invadir el espacio personal

de nadie bajo ninguna circunstancia?». El sabio rió con ganas: «Muy bien, muy bien. ¡Eres un joven prometedor!».

"La cuarta frase es: 'Trátate como a ti mismo'. Esta frase es demasiado difícil de entender; podrás saborearla lentamente más tarde", dijo el sabio. El niño respondió: "No logro comprender el significado de esta frase ahora mismo. Pero hay muchas contradicciones entre estas cuatro frases. ¿Cómo puedo reconciliarlas?". El sabio respondió: "Es muy simple: usa toda una vida de tiempo y experiencia". El niño guardó silencio un largo rato, luego hizo una reverencia y se despidió.

Más tarde, el niño se convirtió en un joven y luego en un anciano. Incluso mucho después de su partida de este mundo, la gente seguía mencionando su nombre con frecuencia. Decían que era un hombre sabio porque era una persona feliz y llenaba de alegría a todos los que lo conocían.

Tratarse como a otra persona significa examinarse desde una perspectiva justa y equitativa. Tratar a los demás como a uno mismo significa aprender a empatizar y a considerar los problemas desde su perspectiva. Tratar a los demás como a otra persona fomenta el respeto. Tratarse como uno mismo fomenta la autoconciencia.

Capítulo siete: Desarrollo de una personalidad integral: Formación de la personalidad para estudiantes universitarios

El carácter determina el destino. La personalidad influye y condiciona el desarrollo y los logros de una persona, y cultivar una personalidad sólida es fundamental para mejorar la salud mental de los estudiantes universitarios.

Sección 1 Descripción general de la personalidad

I. La connotación de la personalidad

(I) El significado de la personalidad

La personalidad es la suma del carácter, el temperamento, las habilidades y otros rasgos de una persona. Representa las tendencias y actitudes conductuales constantes de una persona ante la vida, y es su patrón habitual de comportamiento. Cuando los hábitos de comportamiento de una persona se consolidan con ciertas características psicológicas y poseen una naturaleza frecuente y estable, se forma la personalidad. La personalidad siempre influye en la adaptación de una persona al entorno y sus reacciones ante situaciones específicas, determina su comportamiento y forma de pensar únicos, e incluye también su autoconciencia y actitud.

(II) Características de la personalidad

1. Individualidad. Cada persona tiene una composición genética diferente y se desarrolla en diferentes condiciones ambientales, por lo que posee características psicológicas únicas. No hay dos personas con la misma personalidad, lo que constituye su singularidad. Como dice el refrán, «Cada persona tiene su rostro». Las personalidades, al igual que los rostros, son infinitamente variadas y diversas.

2. Estabilidad. La estructura de la personalidad, compuesta por diversas características psicológicas, es relativamente estable. Su influencia en el comportamiento es constante e inalterable en el tiempo y el lugar. Tras el nacimiento, a través de la educación y la participación en actividades sociales, el individuo desarrolla gradualmente ciertas motivaciones, ideales, creencias y una visión del mundo. Guiado por ciertas tendencias, su constitución psicológica muestra las mismas cualidades en diferentes situaciones de la vida, formando una personalidad estable. Es precisamente gracias a esta estabilidad que podemos distinguir a una persona de otra en términos de su estado mental y predecir lo que hará en una situación determinada. Sin embargo, la estabilidad de la personalidad no significa que sea inmutable; la personalidad es maleable y puede desarrollarse y cambiar.

3. Naturaleza holística. Los diversos componentes y características de una personalidad, como las habilidades, el temperamento, el carácter, los intereses, los valores y las necesidades, no existen de forma aislada, sino que forman un todo orgánico. Poseen una consistencia inherente, se regulan por la autoconciencia y se coordinan hacia un objetivo específico, operando como un todo unificado. Cuando todos los aspectos de la personalidad de una persona son armoniosos y coherentes, su personalidad es saludable; de lo contrario, puede experimentar dificultades de adaptación o incluso desarrollar una "personalidad dividida".

4. Funcionalidad. Los estímulos ambientales externos solo surten efecto a través de la mediación de la personalidad; es decir, la personalidad tiene una función reguladora en el comportamiento individual. La personalidad, hasta cierto punto, influye en el estilo de vida de una persona e incluso puede determinar su destino. Por ejemplo, ante reveses y fracasos, los fuertes pueden perseverar y esforzarse más, mientras que los débiles se desaniman. Esta es una manifestación de la función de la personalidad.

II. Factores que influyen en la formación de la personalidad

La formación de la personalidad de una persona se basa en dos aspectos fundamentales: una base genética y una base ambiental. En otras palabras, la personalidad es el resultado de la interacción entre la herencia y el entorno. La herencia es el prerrequisito natural de la personalidad, mientras que los factores ambientales y la percepción individual del entorno desempeñan un papel decisivo en su formación y desarrollo.

(I) La base biológica genética de la personalidad

Los factores genéticos y fisiológicos son condiciones necesarias para la formación y el desarrollo de la personalidad. El cerebro es la base biológica de la formación de la personalidad; una lesión cerebral localizada puede provocar cambios en la personalidad de un individuo y afectar el desarrollo de sus capacidades. Los recién nacidos tienen personalidades muy diferentes: algunos son tranquilos y se satisfacen fácilmente, durmiendo profundamente después de ser alimentados y abrevados; otros son muy impacientes, lloran sin parar y se mueven constantemente.

En genética conductual, los gemelos se consideran el mejor método para explorar la influencia de la herencia en los rasgos de personalidad. Los gemelos idénticos se desarrollan a partir del mismo óvulo fecundado y

comparten los mismos cromosomas y genes. Estudios han demostrado que los gemelos idénticos son significativamente más similares a los gemelos fraternos en extroversión y neuroticismo, lo que indica un fuerte componente genético en estos dos rasgos de personalidad. Sin embargo, en algunos componentes de la personalidad estrechamente relacionados con factores sociales, como la dominancia, la sociabilidad, las habilidades sociales y la responsabilidad, los gemelos idénticos aún muestran mayor similitud que los gemelos fraternos.

(ii) Factores ambientales de la personalidad

La formación y el desarrollo de la personalidad son inseparables del entorno en el que vivimos. Factores ambientales como la etnia, la cultura, la familia, la escuela y la sociedad son determinantes en la formación de la personalidad. Entre ellos, la educación familiar, la educación escolar y el entorno sociocultural desempeñan un papel fundamental en la formación y el desarrollo de la personalidad.

1. Educación Familiar y Formación de la Personalidad. El entorno más temprano que una persona encuentra después del nacimiento es la familia. La estructura familiar, el ambiente y los estilos de crianza juegan un papel crucial en la formación de la personalidad de un individuo. La separación de los padres a una edad temprana o la pérdida temprana de los padres tiene un impacto significativo en la personalidad y el comportamiento de un niño. Los estudios han encontrado que los niños en orfanatos rara vez muestran apego a los adultos y presentan retrasos en el habla y desapego emocional. Los niños abandonados tienen más problemas psicológicos, como agresión, rebeldía y dificultad para llevarse bien con los demás. Los niños que viven en hogares rotos o familias de acogida a menudo carecen de amor paterno o maternal, lo que puede tener muchos impactos negativos en el desarrollo temprano de la personalidad. Además, los rasgos de personalidad de los

padres tienen una influencia significativa en la formación de las personalidades de sus hijos; diferentes familias moldean a los niños con diferentes rasgos de personalidad.

表 4　父母人格对孩子人格形成的影响

父母人格类型	孩子的人格特征
权威型	消极　被动　依赖　服从　懦弱　做事缺乏主动性
放纵型	任性　幼稚　自私　野蛮　无礼　独立性差　唯我独尊　蛮横胡闹
民主型	快乐　活泼　直爽　自立　彬彬有礼　善于交往　富于合作　思想活跃

2. Educación Escolar y Formación de la Personalidad. La educación escolar tiene un profundo impacto en la formación y el desarrollo de la personalidad de un individuo. Los docentes suelen ser objeto de respeto y modelos a seguir para el alumnado, tanto para el aprendizaje como para la imitación. Los estudiantes no solo aprenden de sus docentes, sino también a ser personas. Observan e imitan el comportamiento, el discurso y las actitudes de sus docentes, y sus pensamientos, creencias y actitudes hacia las cosas y las personas también influyen sutilmente en ellos. Los elogios o las críticas de un docente al comportamiento de un estudiante afectan sus características conductuales. La cercanía de la relación docente-alumno y el nivel de expectativas que se les impone tienen un impacto significativo en el desarrollo de su personalidad.

Enlaces relacionados

Efecto Rosenthal

El psicólogo estadounidense, el profesor Rosenthal, diseñó un famoso experimento psicológico. Durante una inspección escolar, visitó varias clases al azar y seleccionó a tres estudiantes de cada una (un total de 18). Escribió sus nombres en un formulario y se lo entregó al director, afirmando con gran seriedad: «Estos 18 estudiantes, según pruebas científicas, son todos muy inteligentes». Tiempo después, regresó a la escuela y descubrió que estos 18 estudiantes se habían convertido en los mejores de sus

clases. Posteriormente, los 18 alcanzaron un éxito notable en diversas áreas. Esto demuestra el poder mágico de la «expectativa». Gracias a la alta autoridad del profesor Rosenthal, los profesores confiaron plenamente en sus palabras, desarrollando así expectativas positivas para los estudiantes que él identificaba, tratándolos como si ya fueran brillantes. Estos estudiantes, a su vez, percibieron estas expectativas, creyeron en su propia inteligencia, aumentaron su confianza en sí mismos, elevaron sus estándares y, en última instancia, se convirtieron en personas verdaderamente excepcionales.

3. Influencia social y formación de la personalidad. Cada individuo vive en un contexto sociocultural específico, que influye en sus creencias y comportamientos, moldeando en última instancia sus rasgos de personalidad. En las culturas occidentales, los métodos educativos normativos suelen ser tolerantes y no restrictivos; por lo tanto, una crianza restrictiva puede percibirse como falta de amor. En cambio, en las culturas orientales, la severidad parental se percibe como cuidado, no como negligencia. Cuando los niños carecen de control parental o tienen un alto grado de autonomía, pueden percibirlo como rechazo parental.

III. Características psicológicas de la personalidad

Los rasgos de personalidad son características psicológicas relativamente estables que se manifiestan en la actividad mental de un individuo y reflejan la singularidad de sus procesos psicológicos. Los principales rasgos de personalidad incluyen el temperamento, el carácter y las capacidades.

(a) Temperamento

1. El concepto de temperamento. El temperamento se refiere a las características psicológicas de la actividad mental en términos de intensidad, velocidad y estabilidad. Equivale a lo que llamamos disposición, naturaleza o temperamento en la vida diaria. El dicho «Es más fácil

cambiar montañas y ríos que cambiar la propia naturaleza» ilustra vívidamente la estabilidad del temperamento.

Cuatro personas fueron a ver una obra, pero llegaron tarde. Como de costumbre, el revisor no los dejó entrar. El primero empezó a discutir con él, alegando que tenía una entrada e insistió en entrar. El segundo, muy ingenioso, supuso que el revisor no los dejaría entrar, así que recorrió el teatro y encontró una puerta lateral desatendida por la que se coló. El tercero, muy paciente, discutió lenta y metódicamente con el revisor, explicándole todas las razones por las que quería ver la obra. Su insistencia en las súplicas finalmente hizo que el revisor sintiera lástima por él, y lo dejó entrar. El primer pensamiento del cuarto fue culparse a sí mismo; pensó que era mala suerte haber tenido que enfrentarse a semejante desgracia en su inusual visita al teatro, y decidió irse a casa.

De la historia se desprende que los distintos tipos de temperamento confieren a las actividades psicológicas de los individuos un color único.

2. Tipos de temperamento. El famoso médico griego Hipócrates creía que el cuerpo humano contiene cuatro humores: sangre, flema, bilis negra y bilis amarilla. Basándose en las diferentes proporciones de estos cuatro humores en el cuerpo, clasificó el temperamento en colérico, sanguíneo, flemático y melancólico. Si bien esta clasificación carece de evidencia científica rigurosa, estos cuatro tipos de temperamento pueden observarse en la vida diaria. Los psicólogos han investigado y perfeccionado este concepto continuamente, por lo que sigue vigente en la actualidad. Los tipos de temperamento típicos son poco comunes; la mayoría de las personas poseen una mezcla de dos o más temperamentos.

Basándonos en la teoría humoral del temperamento, y tras haber sido complementada y mejorada por los psicólogos a lo largo de los siglos, las características

externas típicas de los cuatro tipos de temperamento se muestran en la Tabla 5.

表 5　高级神经活动类型、气质类型及其特征

神经(气质)类型	强度	均衡性	灵活性	行为特征	代表人物
兴奋型（胆汁质）	强	不均衡	灵活	精力充沛，动作有力，性情急躁，情绪易爆发，体验强烈且外露，不易自制，易兴奋冲动等	张飞《三国演义》
活泼型（多血质）	强	均衡	灵活	活泼好动，反应灵活，好交际，适应性强，情绪兴奋性高，外倾，注意和兴趣易发生转移，精力充沛，情绪体验不深刻且外露	浪子燕青《水浒传》
安静型（粘液质）	强	均衡	不灵活	安静，坚定，反应迟缓，有节制，不好交际，内倾，可塑少，情感稳固深刻且不易外露，善于忍耐，言语不多，注意稳定难以转移，工作有条理，易于因循守旧，缺乏创新精神	林冲《水浒传》
抑制型（抑郁质）	弱	不均衡	不灵活	反应迟缓，胆小畏缩，消极防御反应强，敏感多疑，多愁善感怯懦，情绪体验深刻，持久且不易外露，动作缓慢，易伤感，孤僻内向，观察细致，想象丰富	林黛玉《红楼梦》

(2) Carácter

La personalidad es la actitud estable de un individuo hacia la realidad y sus patrones de comportamiento habituales; comúnmente se la conoce como los hábitos interpersonales de una persona. Se forma gradualmente a través de las experiencias de la vida social y posee características psicológicas individuales distintivas. Refleja los atributos esenciales de una persona y tiene una importancia fundamental. Es una combinación única de psicología, apariencia, esencia y atributos, y es el aspecto principal que distingue a una persona de otra. Por ejemplo, Ah Q de Lu Xun y Wang Xifeng de Cao Xueqin son ejemplos de autores que capturan los rasgos de personalidad más representativos para dar forma a sus personajes, haciendo que los lectores sientan que ven y escuchan a las personas reales.

1. Características de la personalidad relacionadas con la actitud realista: se manifiestan principalmente en el manejo de diversas relaciones sociales. En primer lugar, la actitud hacia la sociedad, el grupo y los demás, como el amor al grupo, la capacidad para socializar y la cortesía; en segundo lugar, la actitud hacia el trabajo, el estudio y la vida, como el trabajo duro y la responsabilidad; y en tercer lugar, la actitud hacia uno mismo, como la confianza en uno mismo o la autocrítica, la timidez o la generosidad.

2. Características racionales de la personalidad: se refiere a las diferencias individuales que las personas exhiben en procesos cognitivos como la percepción, la memoria, el pensamiento y la imaginación.

3. Características emocionales de la personalidad: Primero, la intensidad de la actividad emocional, que es el grado en que una persona está infectada y dominada por las emociones, y la fuerza de las emociones bajo el control de la voluntad; segundo, la estabilidad de las emociones, que es el grado de fluctuación y volatilidad de las emociones de una persona; tercero, la persistencia de las emociones, que es el tiempo después de que se despierta una emoción; y cuarto, el estado de ánimo dominante, que es el estado emocional principal estable y persistente formado por la actitud hacia la realidad.

4. Características de la personalidad relacionadas con la fuerza de voluntad: Se refieren al nivel de adaptación consciente y control de un individuo sobre su comportamiento. Las diferencias individuales en las características de la fuerza de voluntad se manifiestan en cuatro aspectos: autoconciencia, decisión, perseverancia y autocontrol.

El carácter difiere del temperamento. Está influenciado por factores sociales, históricos y culturales, conlleva una evaluación social y moral significativa y refleja directamente el carácter moral de una persona. El temperamento encarna más los atributos biológicos de la

personalidad, mientras que el carácter encarna más los atributos sociales de la personalidad. La principal diferencia de personalidad entre individuos radica en la diferencia de carácter.

Sección 2: Características y trastornos de la personalidad de los estudiantes universitarios

I. Características del desarrollo de la personalidad en estudiantes universitarios

(i) Tienen necesidades complejas y son emocionalmente ricos pero inestables.

Las necesidades forman la base de las emociones y los sentimientos. Los estudiantes universitarios tienen necesidades psicológicas complejas y diversas, que abarcan desde necesidades básicas como alimentación, ropa, alojamiento y transporte, hasta necesidades urgentes de interacción social y logro, y necesidades de mayor nivel como la autorrealización y la búsqueda de la verdad, la bondad y la belleza. Estas necesidades complejas e intensas generan experiencias emocionales ricas y profundas en los estudiantes universitarios, impregnando su vida cotidiana, estudios, interacciones y actividades sociales de una fuerte dimensión emocional.

Los estudiantes universitarios tienen experiencias emocionales ricas y variadas, con emociones positivas que se manifiestan plenamente en sus estudios y vida diaria. Valoran la independencia, la individualidad, la autoestima y la confianza en sí mismos, y la mayoría posee un fuerte sentido del bien y del mal, así como un agudo sentido de la justicia. Sin embargo, los desequilibrios en su desarrollo fisiológico, psicológico y social hacen que sus emociones sean inestables, lo que se evidencia particularmente en la volatilidad de sus emociones y sentimientos, que a menudo fluctúan entre extremos. Además, los estudiantes universitarios son enérgicos, entusiastas y poseen una actitud valiente y progresista. Sin embargo, a veces pueden actuar con ceguera e imprudencia, especialmente ante la

provocación u hostilidad, perdiendo fácilmente el control emocional y exhibiendo características impulsivas.

(ii) La autoconciencia tiende a madurar y volverse más completa.

La autoconciencia es la comprensión que un individuo tiene de sí mismo y de su relación con el mundo que lo rodea. Debido a los cambios en su entorno vital, los estudiantes universitarios abandonan la protección de sus padres y comienzan una vida independiente, lo que resulta en un repentino aumento de su sentido de madurez e independencia, y en un mayor desarrollo de su autoconciencia. Cada vez más, desplazan su atención del mundo exterior al interior, priorizando el análisis y la experiencia de sus sentimientos, esforzándose por comprender sus propias emociones y psicología, preocupándose por las evaluaciones de los demás y anhelando respeto y comprensión. Prestan mucha atención a la formación de su autoimagen y al diseño de un modelo ideal, lo que les permite distinguir entre su yo real y su yo ideal. Si bien la autoconciencia de los estudiantes universitarios madura gradualmente y se vuelve más completa, también es propensa a algunas desviaciones. Si no pueden comprenderse con precisión y sobreestiman sus capacidades, son fácilmente propensos a sentimientos de inferioridad ante los reveses.

La mayoría de los estudiantes universitarios tienen una comprensión correcta de sí mismos, metas y aspiraciones claras, y se esfuerzan por alcanzarlas. Generalmente aceptan todo lo que les pertenece, poseen buena capacidad de observación, imaginación y pensamiento, lo que les permite tener una visión positiva de sí mismos. Al mismo tiempo, tienen relativamente claro lo que tienen y lo que les falta, y comprenden la diferencia entre su yo real y su yo ideal.

(III) La necesidad de amor y el mayor desarrollo de la conciencia sexual

Los estudiantes universitarios contemporáneos tienen un gran interés por el mundo exterior y poseen una amplia gama de actividades y relaciones interpersonales. Con el desarrollo fisiológico y psicológico sexual de los estudiantes universitarios, sus necesidades de amor y conciencia sexual también se desarrollan rápidamente. Sienten mucha curiosidad y prestan atención al sexo opuesto. Buscan el amor puro y hermoso. El ambiente universitario es relativamente relajado, y muchos estudiantes han comenzado a considerar las citas e intentan establecer relaciones relativamente estables. Sin embargo, algunos universitarios se apresuran a entablar relaciones antes de comprender el verdadero significado del amor, cayendo en una crisis emocional que afecta sus estudios o no manejan las relaciones con cuidado, lo que resulta en arrepentimiento.

II. Trastornos de la personalidad

(I) El significado del trastorno de la personalidad

Los trastornos de la personalidad se refieren a rasgos de personalidad que se desvían significativamente de la norma, lo que da lugar a un patrón constante de comportamiento anormal que refleja el estilo de vida y las relaciones interpersonales del individuo. Este patrón se desvía significativamente de los contextos culturales específicos y de los estilos cognitivos generales, lo que afecta notablemente el funcionamiento social y ocupacional y causa una mala adaptación al entorno social.

(II) Características comunes de los trastornos de la personalidad

1. Generalmente comienza en la niñez, la adolescencia o los primeros años de la edad adulta y continúa hasta la edad adulta o incluso durante toda la vida.

2. Una personalidad que se desvía significativamente de la norma, lo que resulta en un patrón de comportamiento inusual. Esto se manifiesta principalmente en anomalías tanto emocionales como conductuales:

inestabilidad emocional e irritabilidad; emociones superficiales e insensibles; comportamiento impulsivo, fácilmente impulsado por deseos instintivos y motivos aleatorios, falta de propósito, planificación e integridad, y con escaso autocontrol. El proceso de pensamiento también se desvía significativamente de la norma, dando la impresión de ser "excéntrico".

3. No hay alteraciones evidentes de la consciencia ni de la inteligencia. No suele haber alucinaciones ni delirios, y se clasifica como un trastorno no psicótico.

4. Son incapaces de reconocer sus propios defectos de personalidad, les resulta difícil aprender de sus fracasos y terminan haciéndose daño a sí mismos y a los demás.

5. Generalmente capaz de afrontar el trabajo y la vida diaria, pero con frecuencia experimenta conflictos sociales y angustia subjetiva.

Como grupo social con educación superior y cierto nivel de conocimientos, los estudiantes universitarios exhiben rasgos de personalidad únicos. Durante sus años universitarios, se enfrentan a diversos problemas y conflictos en su vida, como los estudios, el empleo y las relaciones amorosas. Sin embargo, tienen una experiencia vital limitada y aún no poseen un nivel de desarrollo psicológico suficientemente maduro. Ante fuertes presiones y contratiempos, son propensos a desarrollar diversos trastornos de la personalidad.

III. Trastornos de personalidad comunes entre estudiantes universitarios

(a) Tipo paranoide

Caracterizado por la sospecha y la paranoia, esto se manifiesta principalmente como: sospecha infundada y hostilidad; a menudo sospechar que otros los incriminan intencionalmente por cuestiones espinosas y culpar a otros por todo; ser demasiado sensible a cuestiones menores, especialmente cuando es rechazado o fracasa, sentirse fácilmente agraviado y discutir interminablemente sobre

ello; carecer de sentido del humor y tener respuestas emocionales rígidas e inflexibles; sospechar que otros son utilizados o dañados sin base suficiente, exhibir beligerancia y fuerte agresión; ser incapaz de mantener la armonía en el hogar e incapaz de llevarse bien amistosamente con amigos y compañeros de clase fuera de él.

Enlaces relacionados

Xiao H es testarudo, desconfiado, emocionalmente inestable y de mente estrecha. Tiene una autoestima inflada y no está dispuesto a aceptar opiniones diferentes. En la vida diaria y los estudios, siempre culpa a sus compañeros cuando tiene contratiempos y, a menudo, les echa la culpa a otros cuando comete errores. A menudo interpreta las preguntas amistosas de sus compañeros como un comportamiento hostil o despectivo, se mete fácilmente en conflictos y ha discutido con casi todos los compañeros de su dormitorio. Su rendimiento académico y su capacidad de organización son promedio, carece de autoconciencia y afirma que los profesores y compañeros no confían en él y que los demás solo pueden mantener las distancias con él.

(ii) Tipo dividido

Se caracteriza por creencias y comportamientos peculiares, desapego emocional y deficiencias significativas en las relaciones interpersonales. Sus principales manifestaciones incluyen: introversión, retraimiento, comportamiento solitario y evitación de la interacción social; frialdad hacia los demás, falta de calidez y humor; indiferencia ante las críticas, los elogios y las opiniones ajenas; comportamiento extraño, apariencia descuidada y vestimenta inusual; pensamientos y creencias extraños, lenguaje suelto, temas poco claros y expresión ambigua, aunque no se debe a discapacidad intelectual ni a bajo nivel educativo; preferencia por la especulación teórica sobre la acción práctica; a menudo inmerso en sus propios

pensamientos y sentimientos, propenso a la fantasía o con creencias inusuales (como habilidades especiales, sexto sentido, etc.).

(iii) Tipo antisocial

Se caracteriza por un comportamiento que viola las normas sociales, frecuentes infracciones de leyes y regulaciones, y frialdad hacia los demás. Sus principales manifestaciones incluyen: indiferencia emocional hacia los demás, insensibilidad ante su sufrimiento e incluso causar dolor y problemas intencionalmente en ciertas situaciones; trastorno de conducta en la adolescencia, con frecuencia en comportamientos que no se ajustan a las normas sociales, como robo, peleas, apuestas, ausentismo escolar, tabaquismo, alcoholismo y acoso a personas débiles; graves problemas para establecer relaciones interpersonales estrechas y cumplir con responsabilidades, falta de sentido de responsabilidad y obligación hacia la familia y los amigos; irritabilidad, impulsividad y propensión a la agresividad; falta de valores morales, incapacidad para discernir correctamente el bien del mal y no aprender de los errores del pasado; egoísmo y egocentrismo extremos, causando dolor u odio a su familia, parientes, colegas y vecinos.

(iv) Tipo impulsivo

Se caracteriza por una marcada inestabilidad emocional y comportamiento impulsivo. Sus principales manifestaciones incluyen: inestabilidad emocional extrema, irritabilidad y alta probabilidad de discusiones y conflictos con los demás; ira repentina y tendencias violentas, con incapacidad para controlar la impulsividad; impulsividad al planificar y organizar la vida y el trabajo, con falta de previsión, propósito y planificación; relaciones interpersonales sólidas pero inestables, que van de extremadamente buenas a extremadamente malas, lo que dificulta mantener amistades; y la posibilidad de ataques

violentos a otros, comportamiento suicida o autolesivo en momentos impulsivos.

(v) Tipo de rendimiento

Se caracteriza por un alto egocentrismo, una emotividad extrema y un comportamiento dramático, así como por una búsqueda incesante de atención. Sus principales manifestaciones incluyen: reacciones emocionales intensas pero volátiles, con experiencias superficiales; expresiones faciales intensas pero afectadas; una tendencia a la atención, con un comportamiento exagerado y artificial; un ansia excesiva de elogios, recurriendo al chantaje emocional cuando se le critica o se le obstaculiza, como amenazar con el suicidio hasta lograr el resultado deseado; una fuerte tendencia al egocentrismo; alta sugestibilidad, fácilmente influenciable o tentado por los demás; una imaginación vívida, que a menudo se autoengaña; un discurso exagerado, con elementos fantásticos, y con frecuencia realizando acciones inapropiadas para llamar la atención.

(vi) Tipo compulsivo

Se caracteriza por una excesiva cautela, perfeccionismo, rigidez e inseguridad interior. Sus principales manifestaciones incluyen: exigencias excesivamente altas y estrictas en todo; seguimiento rígido de procedimientos, apego a convenciones, excesiva meticulosidad en los detalles e indecisión; obsesión por la limpieza; inseguridad frecuente, pensamiento excesivo, revisión constante de planes por temor a descuidos o errores; subjetividad y terquedad, exigencia de que los demás actúen a su manera; excesiva sujeción a responsabilidades, obligaciones y normas morales; falta de sentido del humor y satisfacción, ausencia de aficiones y escasa interacción social.

(vii) Tipo ansioso

Se caracteriza por una sensación persistente de tensión, ansiedad, inseguridad y baja autoestima. Sus

principales manifestaciones incluyen: excesiva sensibilidad al rechazo y la crítica; búsqueda constante de aceptación y popularidad; negativa a establecer relaciones interpersonales a menos que se garantice la aceptación y la ausencia de críticas; tendencia a exagerar los posibles peligros de la vida hasta el punto de evitar ciertas actividades; y un estilo de vida a menudo limitado por la necesidad de estabilidad y seguridad.

(viii) Tipo de dependencia

Se caracteriza por una dependencia excesiva. Esto se manifiesta principalmente como: una falta excesiva de confianza en uno mismo y dependencia de los demás, logrando siempre sus objetivos a través de la dependencia; atribuyendo sus necesidades a la persona de la que depende, sometiéndose excesivamente a la voluntad de los demás; renuencia a exigir siquiera lo razonable a la persona de la que depende; sensación de impotencia, incompetencia o falta de energía; miedo persistente al olvido, exigiendo constantemente consuelo a los demás y sintiéndose muy incómodo cuando está solo; experimentando devastación e impotencia al terminar relaciones cercanas con otras personas; y culpando frecuentemente a otros para afrontar la adversidad.

IV. Causas de los trastornos de la personalidad en estudiantes universitarios

(a) Factores externos

1. Factores familiares.

(1) Las relaciones familiares discordantes son un factor de riesgo para los trastornos de la personalidad. La falta de armonía entre los miembros de la familia, especialmente entre los padres, como las frecuentes peleas, riñas o divorcios, suele hacer que los niños se sientan incompletos e inseguros. Esto puede fácilmente generar características psicológicas negativas como sensibilidad, desconfianza, inferioridad, depresión, ansiedad, hostilidad y paranoia. Les resulta difícil establecer vínculos significativos con el

entorno y, por lo tanto, son propensos a los trastornos de la personalidad.

(2) Los estilos de crianza poco razonables son un factor importante que conduce a trastornos de personalidad en estudiantes universitarios. El desarrollo de la personalidad está relacionado con las actitudes parentales. Los padres excesivamente estrictos pueden fomentar rasgos como la timidez, la cobardía, la mentira, la desconfianza, la introversión, el aislamiento y la irritabilidad en sus hijos. Los padres excesivamente indulgentes pueden fácilmente inducir una mentalidad egocéntrica y egoísta en sus hijos, lo que resulta en rasgos como la pasividad, la dependencia, la fragilidad, la obstinación, la poca capacidad de autocuidado y la grosería. La mayoría de los estudiantes universitarios contemporáneos son hijos únicos, y la educación de sus padres a menudo refleja un estilo de crianza sobreprotector, lo que lleva a sus hijos a exigir irrazonablemente que los demás actúen según sus propias costumbres. Sin embargo, el campus no es el hogar. Al vivir con compañeros de diferentes lugares y con diferentes personalidades, los estudiantes necesitan adaptarse al entorno y a las personas. Si no pueden adaptarse o tienen pequeños conflictos con sus compañeros, lo que genera relaciones interpersonales tensas y una incapacidad para ajustar su psicología de forma razonable, es probable que desarrollen trastornos de personalidad.

(3) La influencia de las cualidades de los padres en el desarrollo de la personalidad de los estudiantes universitarios. Los padres son los primeros maestros de un niño, y sus cualidades psicológicas, morales y culturales influyen sutilmente en la formación de su personalidad. Los obstáculos en la personalidad de los estudiantes universitarios se relacionan en gran medida con los problemas en las cualidades de sus padres y son una réplica de los problemas en sus cualidades de personalidad.

2. Factores escolares. Las escuelas son el entorno vital y educativo principal de los estudiantes universitarios, lo que repercute directamente en su salud física y mental. Muchos problemas psicológicos entre los estudiantes universitarios se originan en la escuela y se manifiestan a través de su comportamiento. Las deficiencias en la educación escolar, como un ambiente de clase deficiente y el comportamiento, estilo y discurso inapropiados del profesorado, afectan directamente la formación de una personalidad sana en los estudiantes universitarios. Además, la educación superior deficiente también es una condición objetiva que contribuye a los trastornos de personalidad entre los estudiantes universitarios, especialmente la prolongada falta de educación científica sobre el desarrollo de la personalidad, que ha aumentado y exacerbado significativamente los trastornos de personalidad entre los estudiantes universitarios.

3. Trauma psicológico. El miedo excesivo, la violencia o el duelo profundo, entre otros estímulos intensos y prolongados, tienen un impacto directo en la personalidad. El trauma infantil es el más importante, ya que la infancia es una etapa crucial del desarrollo psicológico; el cerebro aún no ha madurado completamente. La estimulación psicológica intensa y el trauma pueden fácilmente debilitar la autoestima, incapacitando a la persona para adaptarse a nuevos entornos y haciéndola propensa a trastornos psicológicos como el miedo, la terquedad, el extremismo y la soledad, lo que afecta gravemente el desarrollo de la personalidad.

4. Factores sociales.

(1) La presión del malestar social. Diversas tendencias, culturas, información y fenómenos sociales permean constantemente el campus, influyendo en la personalidad de los estudiantes universitarios. La orientación individualista, la supremacía del dinero y el hedonismo tienen un gran impacto en los estudiantes universitarios

con baja adaptabilidad. Los estudiantes universitarios prestan atención a los asuntos nacionales, se preocupan por la política y son muy sensibles a los problemas sociales. Sin embargo, algunos carecen de la capacidad para adaptarse al actual entorno de reforma y apertura. Son propensos a la confusión, las fluctuaciones emocionales, la impulsividad y la inquietud, lo que puede conducir a desequilibrios psicológicos y trastornos de la personalidad.

(2) La presión del rendimiento académico y la elección de carrera. Los estudiantes universitarios son conscientes de la feroz competencia en la sociedad del futuro, y solo dominando sólidas habilidades técnicas podrán consolidarse. Su mayor deseo es el éxito en sus estudios, por lo que la competencia académica es particularmente intensa. Por un lado, deben realizar tareas académicas exigentes y enfrentarse a la presión de los exámenes, lo que aumenta su presión psicológica e intensifica la competencia. Por otro lado, al enfrentarse a un mercado laboral con doble selección, los estudiantes universitarios tienen grandes aspiraciones profesionales, pero en la vida real, debido a limitaciones objetivas, a menudo les resulta difícil alcanzarlas. Si fracasan, pueden experimentar distorsiones psicológicas o desarrollar sentimientos de inferioridad, lo que puede fácilmente conducir a un desequilibrio psicológico, una mayor carga psicológica y enfermedades mentales como la depresión.

(3) Presión de las relaciones interpersonales. En las universidades, las relaciones interpersonales de los estudiantes universitarios se extienden más allá de los confines de la escuela, a una sociedad más amplia. Sus espacios y patrones sociales tradicionales se han visto completamente alterados, y las complejas relaciones interpersonales generan diversos grados de presión psicológica para los estudiantes universitarios, quienes poseen una fuerte autoconciencia, pero cualidades psicológicas relativamente frágiles. Al mismo tiempo,

algunos estudiantes que enfrentan dificultades financieras también enfrentan la presión de las cargas económicas. Conscientes de la dificultad de asistir a la escuela, temen no obtener buenos resultados en sus estudios. Bajo la influencia de esta mentalidad tímida, al enfrentar reveses, se vuelven ansiosos y pesimistas sobre el futuro, lo que a menudo conduce a enfermedades mentales.

5. Carga académica. Los estudiantes universitarios tienen muchos cursos y actividades. Algunos no pueden administrar su tiempo adecuadamente, no cuidan el equilibrio entre trabajo y descanso y no tienen buenos hábitos de vida. Esto puede fácilmente provocar síntomas de neurastenia, como dolores de cabeza, insomnio, pérdida de memoria y dificultad para concentrarse.

(2) Factores internos

1. Factores subjetivos.

(1) Las necesidades personales inapropiadas son la base de los trastornos de la personalidad. Distintas necesidades conllevan valores y criterios de evaluación diferentes. Como sujeto, la persona evalúa constantemente si sus actividades prácticas, como objeto, satisfacen sus propias necesidades. Si se satisfacen, se fomentan; de lo contrario, se rechazan. Las investigaciones demuestran que los trastornos de la personalidad ya formados continuarán consolidándose y desarrollándose a medida que se satisfacen las necesidades inapropiadas, lo que conlleva un aumento en la satisfacción de las mismas.

(2) La falta de conocimiento sobre un individuo está estrechamente relacionada con los trastornos de la personalidad. Las actitudes y comportamientos de las personas hacia lo que les rodea siempre se basan en algún tipo de cognición. Por lo tanto, la corrección o incorrección de la estructura cognitiva de una persona inevitablemente tendrá un impacto importante en la formación y el cambio de su personalidad.

(3) Los rasgos de personalidad son factores importantes que restringen la formación y el cambio de la personalidad. En primer lugar, están los factores intelectuales. Las personas con poca inteligencia carecen del juicio y la capacidad de razonamiento necesarios, a menudo no pueden pensar de forma independiente y son fácilmente influenciadas por el mundo exterior, lo que forma trastornos de personalidad. En segundo lugar, está el deseo de conocimiento y los patrones cognitivos. Las personas con un fuerte deseo de descubrir la verdad son propensas a reacciones fuertes cuando encuentran contradicciones con su comprensión original y, por lo tanto, intentan descubrirla. Por el contrario, algunas personas son descuidadas ante las contradicciones en su comprensión y, por lo tanto, rechazan nuevos conocimientos, son conservadoras y se simplifican, volviéndose cada vez más opuestas a la realidad. Finalmente, está el tipo de personalidad. Las personas con una personalidad conformista son fáciles de aceptar los consejos de los demás, pero carecen de juicio y son muy dependientes; las personas con una personalidad independiente a menudo se resisten a los demás hasta el extremo, lo niegan todo y son propensas a desarrollar una personalidad arrogante.

(4) La relación entre el individuo y su grupo. Las investigaciones indican que el grado de influencia de un grupo sobre un individuo se relaciona con la fuerza de su identificación o lealtad hacia dicho grupo. La naturaleza humana es inherentemente social. Todos vivimos dentro de ciertas relaciones interpersonales. Cuando dos personas tienen actitudes conflictivas hacia lo mismo, inevitablemente se genera tensión y malestar mutuo. Este estado psicológico impulsa a una persona a cambiar su actitud original para mantener el equilibrio. Esto se aplica tanto a la relación entre individuos como a la relación entre un individuo y su grupo. Un estudio experimental realizado por los psicólogos modernos estadounidenses Carly et al.

muestra que la relación entre un individuo y su grupo tiene un impacto significativo en la formación de la personalidad.

2. Factores biológicos y genéticos. Los factores biológicos y genéticos humanos son la base natural para la formación de trastornos de personalidad en estudiantes universitarios. Muchos comportamientos humanos, incluidos los trastornos de personalidad, se ven influenciados por factores genéticos. La investigación de Kalman demuestra que la incidencia de los trastornos de personalidad es directamente proporcional a la consanguinidad.

Sección 3 Cultivando una personalidad saludable en estudiantes universitarios

I. Metas del desarrollo de la personalidad de los estudiantes universitarios

De mente abierta y receptivo a diversas opiniones; abierto a nuevas ideas, conceptos y estilos de vida; entiende objetiva y efectivamente la realidad, a sí mismo y a los demás, y construye relaciones armoniosas y agradables con quienes lo rodean; habla y actúa de manera natural, franca y sencilla, coherente en palabra y obra; se centra en el presente y el futuro, puntual y valora el tiempo, con un fuerte sentido del tiempo; altamente autónomo, posee fuerza de voluntad independiente del entorno y los antecedentes culturales; cree que el éxito y el desarrollo se pueden lograr a través de la propia perseverancia y capacidad; respeta a los demás, mantiene relaciones interpersonales armoniosas y es confiable y digno de confianza; posee un comportamiento democrático, no es terco ni prejuicioso y tiene una mente amplia; tiene una voluntad fuerte y puede regular y controlar racionalmente su comportamiento para sus objetivos; utiliza eficazmente la sabiduría y la capacidad, aprovecha al máximo sus talentos y es altamente creativo.

II. Cultivando una personalidad saludable en estudiantes universitarios

(a) Enriquecimiento del conocimiento

El aprendizaje universitario difiere significativamente del aprendizaje en la secundaria, mostrando un mayor grado de autonomía y una tendencia hacia la racionalidad. Con una mayor autoconciencia, los estudiantes integran el autoaprendizaje con la responsabilidad social. Los estudiantes altamente autónomos suelen ser proactivos, positivos y ambiciosos, destacando en la innovación y el

pensamiento crítico, y cultivando sus habilidades de resolución de problemas y búsqueda de la verdad. Muchos defectos de personalidad en los estudiantes universitarios, como la estrechez de miras, la baja autoestima, la terquedad y la rudeza, se deben a la falta de conocimiento, mientras que un conocimiento abundante fomenta la confianza, la resiliencia, la racionalidad y la humildad. «El conocimiento es poder», y el conocimiento también posee el poder de la personalidad. La tarea principal de los estudiantes universitarios es aprender: estudiar ampliamente las ciencias naturales, las ciencias sociales y el conocimiento profesional. Esto no solo mejora su cultura y habilidades profesionales, sino que también promueve la madurez personal.

(ii) Fortalecimiento de la fuerza de voluntad

La fuerza de voluntad desempeña un papel crucial en los rasgos de personalidad. Una personalidad fuerte o débil se caracteriza principalmente por el nivel de desarrollo de la fuerza de voluntad; por lo tanto, cultivar una voluntad firme es un aspecto y un camino importante en el desarrollo de la personalidad. Además, el entrenamiento de la fuerza de voluntad puede promover directamente el desarrollo de otros rasgos de personalidad. El desarrollo de la personalidad, ya sea seleccionando a los mejores o descartando a los peores, es un proceso largo y arduo, no algo que se logre de la noche a la mañana. La fuerza de voluntad desempeña un papel vital en el desarrollo de la personalidad; una voluntad firme permite superar los defectos de personalidad, alcanzar metas y desarrollar rasgos de carácter positivos.

(III) Cultivar buenos hábitos

Una personalidad sana se refleja en un buen comportamiento, mientras que los rasgos negativos de personalidad se manifiestan principalmente en malos hábitos. Las palabras y acciones de una persona suelen ser la externalización de su personalidad; por el contrario, la

acumulación de comportamientos diarios en hábitos constituye la personalidad. Los hábitos son tendencias conductuales estables, mientras que la personalidad es un patrón psicológico y conductual estable. La investigación psicológica ha demostrado que la formación de buenos hábitos ayuda a cambiar las cualidades internas y la estructura de la personalidad. El cultivo consciente de buenos hábitos por parte de los estudiantes universitarios desempeña un papel crucial en la formación de su personalidad. Cultivar buenos hábitos requiere dos cosas: primero, establecer un modelo de metas razonable; y segundo, comenzar con cosas pequeñas y perseverar. Establecer un modelo de metas razonable implica, por un lado, comprender objetivamente el estado actual de la personalidad, identificar los rasgos de carácter positivos y negativos, mantener los positivos, corregir los negativos, optimizar la combinación y desarrollar de forma coordinada para formular objetivos científicos y razonables; por otro lado, se puede aprender de personas con buenas personalidades en la vida real, tomando su esencia como objetivos propios. El proceso de los estudiantes universitarios de cultivar buenos hábitos implica poner en práctica ideales y creencias mediante la fuerza de voluntad, así como un proceso de autoperfeccionamiento. Las buenas cualidades son el resultado de la unión del conocimiento y la acción, y de la práctica a largo plazo. «Un viaje de mil millas comienza con un solo paso». Empieza con cada pequeña cosa que tengas por delante, persevera y cultiva buenos hábitos, lo que a la larga te conducirá a un buen carácter.

(iv) Integración en el colectivo

El proceso de desarrollo y formación de la personalidad es un proceso de socialización, un proceso de interacción entre el individuo y los demás, el colectivo y la sociedad. El cultivo de la personalidad se caracteriza por la apertura y la interactividad, y solo puede completarse mediante la

comunicación con el mundo exterior y la participación en actividades externas. El vehículo de esta comunicación y actividad es el colectivo; la personalidad se forma y se manifiesta en el colectivo. Como señaló Marx: «Solo en el colectivo puede el individuo adquirir los medios para el pleno desarrollo de sus talentos. Es decir, solo en el colectivo es posible la libertad individual». El colectivo es la tierra para cultivar la personalidad, el escenario para exhibirla, un espejo para comprender la propia personalidad y un crisol para forjar las cualidades de la personalidad. A través de las actividades colectivas, se expresan las cualidades de la personalidad de un individuo. Por ejemplo, en una clase, se demuestran cualidades como el interés por los demás, la unidad y la ayuda mutua, la humildad, el afán de aprender y la disciplina; en las actividades del club, se expresan la confianza, la decisión, la meticulosidad, el entusiasmo y la creatividad. Al mismo tiempo, algunas cualidades de la personalidad pueden ser afirmadas y fomentadas, o negadas y suprimidas. Gracias a la retroalimentación de los demás, se obtiene una comprensión más clara de los rasgos de personalidad, lo que ayuda a ajustar, optimizar y desarrollar cualidades positivas y a mejorar las negativas. Por lo tanto, los estudiantes universitarios deben participar consciente y activamente en actividades grupales y de club en su tiempo libre, y tomar la iniciativa para interactuar con compañeros y profesores para integrarse y crecer en el grupo.

(v) Práctica social

La sociedad es un gran escenario, y solo a través de las dificultades de la vida social se puede comprender el propio rol y desarrollar la personalidad y el carácter únicos. La práctica social de los estudiantes universitarios es rica en contenido y diversa en forma, e incluye típicamente trabajo voluntario, actividades de voluntariado, programas de estudio y trabajo, y actividades de investigación. Participar activamente en trabajo y actividades de voluntariado

cultiva excelentes cualidades como el interés por la sociedad, la preocupación por los demás, el trabajo en equipo, la paciencia, la meticulosidad y la disposición a contribuir. Los programas de estudio y trabajo son actualmente la práctica social más común entre los estudiantes universitarios. La práctica ha demostrado que los estudiantes universitarios que participan activamente en estos programas poseen rasgos de personalidad como rapidez mental, perspectivas amplias, gran independencia, confianza, decisión, eficiencia y creatividad. Estos estudiantes poseen amplios conocimientos, gran adaptabilidad y una rica experiencia social, y la mayoría puede adaptarse rápidamente a nuevos entornos laborales después de graduarse. Actualmente, los programas de estudio y trabajo de los estudiantes universitarios están evolucionando hacia direcciones inteligentes y creativas y están estrechamente integrados con las actividades de investigación. Las actividades de investigación de los estudiantes universitarios implican principalmente que utilicen sus conocimientos y habilidades de forma independiente o como apoyo a los docentes en la creación de inventos y proyectos de investigación. Las actividades de investigación pueden promover el desarrollo de diversas cualidades en los estudiantes universitarios, como la autonomía, el rigor, la meticulosidad, la democracia, la cooperación, la honestidad y la equidad, y son un medio importante para perfeccionar y cultivar una personalidad sana.

(vi) Conócete y acéptate

Comprenderse a uno mismo, evaluarse objetivamente desde todos los aspectos, examinarse constantemente el interior y comprenderse verdaderamente desde lo más profundo del corazón son cruciales. Aceptarse a uno mismo implica aceptar las fortalezas y debilidades propias, enriquecer continuamente las experiencias vitales, establecer metas adecuadas, liberar el potencial propio en

diferentes entornos, estimular la iniciativa y el deseo, cultivar una mentalidad positiva y optimista, y decidir qué se puede y qué no se puede hacer, o cómo se debe hacer, según la propia imagen. Ante los contratiempos, es fundamental analizar correctamente las razones, aprender a afrontar con madurez las situaciones estresantes, apreciar los éxitos y honores propios, y esforzarse por el desarrollo personal.

(vii) Utilizar a los demás como espejo para encontrar la raíz del problema.

Aprende a escuchar las opiniones de los demás, observa atentamente sus palabras, acciones y formas de actuar, reflexiona constantemente sobre ti mismo e identifica los problemas. Intenta ajustar tu perspectiva rígida de la vida y aprende a resolver los problemas de forma selectiva. Al enfrentarte a contratiempos y dificultades, analiza con calma las razones y mejora tu resiliencia ante la adversidad.

(viii) Proceda paso a paso y recompénsese

Durante el proceso de autocorrección, las personas con trastornos de la personalidad deben proteger constantemente su confianza y recordarse mentalmente: "¡Puedo lograrlo!". Lo mejor es buscar un amigo o experto que desarrolle un plan práctico y lo siga. Durante la implementación, es crucial no apresurarse. Además, cada vez que logres un progreso (aunque sea pequeño), debes recompensarte, por ejemplo, felicitándote, comprándote tu comida o ropa favorita o yendo de viaje con alguien que te guste.

Enlaces relacionados

La formación de una personalidad sólida comienza con tres frases

"¡Genial!" "¡Puedo hacerlo!" "¿Tienes problemas? ¡Déjame ayudarte!" Estas tres frases aparentemente comunes reflejan rasgos de personalidad optimistas,

seguros de sí mismos y serviciales. Mientras perseveres, sin darte cuenta, te convertirás en alguien excelente.

(ix) Mejorar la comunicación y mejorar la personalidad.

Los seres humanos necesitamos comunicación y comprensión, y esto también aplica a las personas con trastornos de la personalidad. Al comunicarnos con los demás, podemos aprender habilidades interpersonales, ponernos en el lugar del otro y comprender su dolor y alegría. Mediante la comunicación amistosa, podemos compartir la felicidad, resolver emociones negativas, aliviar estados de ánimo reprimidos y restablecer el equilibrio psicológico. Construir relaciones interpersonales armoniosas permite la madurez y la superación personal.

(x) Elige un entorno y adáptate a él.

Las personas con trastornos de la personalidad generalmente experimentan trastornos emocionales y volitivos. En primer lugar, es crucial corregir las emociones y evitar entornos que provoquen fácilmente inestabilidad emocional. Por ejemplo, las personas con trastorno de personalidad antisocial deben evitar las peleas y las riñas. Solo así se pueden privar de una salida a sus impulsos imprudentes y patológicos. En segundo lugar, al elegir una carrera, se debe procurar seleccionar un trabajo que se alinee con los intereses y esté dentro de las capacidades de cada uno, minimizando así el estrés psicológico. Un entorno tranquilo y apacible puede calmar las emociones agitadas. Con una fuerte fuerza de voluntad y la capacidad de adoptar medidas y métodos adecuados para resolver problemas, los estudiantes universitarios sin duda encontrarán una salida a situaciones aparentemente desesperadas.

En resumen, una personalidad sólida y equilibrada requiere un perfeccionamiento continuo en la vida real, afrontando con valentía diversos desafíos, desarrollando las fortalezas y corrigiendo las debilidades para mejorar gradualmente. El yo es el núcleo de la personalidad; para

perfeccionarla, se debe empezar por uno mismo. Los estudiantes universitarios deben comprenderse, aceptarse y transformarse. El equilibrio interior y el bienestar mental son fundamentales, mientras que la adaptación al mundo exterior es el objetivo. Para cultivar una personalidad sana y equilibrada, se debe ser un individuo independiente, integrándose en la clase, la escuela y la sociedad.

Preguntas para pensar

1. ¿Qué es la personalidad? Describe tus propios rasgos de personalidad.

2. ¿Qué historias conmovedoras sucedieron en tu vida que te ayudaron a madurar?

Pruébalo y piensalo.

Cuestionario de temperamento

Las siguientes 60 preguntas pueden ayudarte a determinar aproximadamente tu tipo de temperamento. Al responderlas, debes otorgar las siguientes puntuaciones: 2 puntos por una coincidencia con tu situación; 1 punto por una coincidencia moderada; 0 puntos por una coincidencia entre moderada y no moderada; -1 punto por una coincidencia moderada; y -2 puntos por una coincidencia total.

1. Procura ser prudente en todas tus acciones y evita hacer cosas de las que no estés seguro.

2. Cuando algo me enfurece, me enojo incontrolablemente y siento la necesidad de desahogar mis sentimientos por completo.

3. Prefiero hacer las cosas solo que estar con un grupo grande de personas.

4. Pueden adaptarse a un nuevo entorno muy rápidamente.

5. No les gustan los estímulos fuertes, como los gritos, el ruido y las situaciones peligrosas.

6. Cuando discuten con otros, siempre toman la iniciativa y les gusta provocar.

7. Prefiere un entorno tranquilo.

8. Bueno en la comunicación interpersonal.

9. Admiro a aquellos que son buenos controlando sus emociones.

10. Tengo un estilo de vida regular y rara vez violo mi horario.

11. En la mayoría de los casos, el estado de ánimo es optimista.

12. Me siento muy incómodo cuando conozco a extraños.

13. Cuando uno se enfrenta a algo exasperante, puede ejercitar un buen autocontrol.

14. Siempre tiene abundante energía al hacer las cosas.

15. A menudo duda y se muestra indeciso ante los problemas.

16. Nunca me siento demasiado limitado en una multitud.

17. Cuando estoy de buen humor, todo me parece interesante; cuando estoy de mal humor, no me parece nada interesante.

18. Cuando mi atención se centra en una cosa, es difícil que otras cosas me distraigan.

19. Siempre entiende los problemas más rápido que los demás.

20. Cuando me enfrento a situaciones peligrosas, a menudo siento una sensación de terror extremo.

21. Tiene un alto nivel de entusiasmo por el aprendizaje, el trabajo y la carrera.

22. Capaz de realizar trabajos tediosos y monótonos durante largos períodos de tiempo.

23. Estoy lleno de entusiasmo por las cosas que me interesan, de lo contrario no quiero hacerlas.

24. Incluso una cosa pequeña puede causar fluctuaciones emocionales.

25. No me gustan los trabajos que requieren paciencia y meticulosidad.

26. No seas arrogante ni servil al interactuar con los demás.

27. Disfruta participando en actividades animadas.

28. Disfruto leyendo obras literarias que tienen matices emocionales y representan los pensamientos internos de los personajes.

29. A menudo me aburro después de trabajar o estudiar durante mucho tiempo.

30. No me gusta hablar de un problema durante mucho tiempo; prefiero tomar acción.

31. Prefiero hablar abiertamente que susurrar.

32. A menudo me siento deprimido.

33. A menudo comprendo los problemas más lentamente que otros.

34. Cuando estés cansado, un breve descanso puede refrescarte y hacer que vuelvas al trabajo.

35. Si tienes algo en mente, prefieres guardártelo para ti mismo antes que hablar de ello.

36. Una vez que me propongo una meta, espero lograrla lo antes posible y no me rendiré hasta lograrla.

37. Después de estudiar o trabajar durante el mismo tiempo, a menudo estoy más cansado que otros.

38. Actúa de forma un tanto imprudente y a menudo no considera las consecuencias.

39. Cuando un profesor enseña un conocimiento nuevo, siempre esperamos que hable despacio y lo repita varias veces.

40. Capaz de olvidar rápidamente las cosas desagradables.

41. Siempre paso más tiempo haciendo tareas escolares u otras tareas que los demás.

42. Disfruto de actividades físicas vigorosas de alta intensidad y me gusta participar en diversas actividades culturales y artísticas.

43. Incapacidad de cambiar rápidamente la atención de una cosa a otra.

44. Después de aceptar una tarea, uno espera resolverla rápidamente.

45. Algunos creen que es mejor aferrarse a las viejas costumbres que correr riesgos.

46. Capaz de prestar atención a varias cosas al mismo tiempo.

47. Cuando me siento deprimido, es difícil para los demás hacerme feliz.

48. Disfruto leyendo novelas con tramas emocionantes y llenas de suspenso.

49. Mantener una actitud seria, rigurosa y consistente hacia el trabajo.

50. Siempre tengo malas relaciones con las personas que me rodean.

51. Disfruto aprendiendo lo que ya he aprendido y repitiendo tareas con las que ya estoy familiarizado.

52. Espero hacer un trabajo que implique muchos cambios y variedad.

53. Parece que recuerdo con más claridad que otros los poemas que podía recitar cuando era niño.

54. Otros dicen que "digo palabras hirientes", pero no lo creo.

55. En las actividades deportivas, a menudo uno se queda atrás debido a un tiempo de reacción lento.

56. Ingenioso y hábil.

57. Prefiero el trabajo organizado y no demasiado complicado.

58. Las cosas emocionantes a menudo me mantienen despierto por la noche.

59. Cuando el profesor explica New Concept English, a menudo no lo entiendo, pero una vez que lo entiendo, no puedo olvidarlo.

60. Si el trabajo es aburrido y tedioso, uno se sentirá inmediatamente deprimido.

胆汁质	题号	2	6	9	14	17	21	27	31	36	38	42	48	50	54	58	总分
	得分																
多血质	题号	4	8	11	16	19	23	25	29	34	40	44	46	52	56	60	总分
	得分																
粘液质	题号	1	7	10	13	18	22	26	30	33	39	43	45	49	55	57	总分
	得分																
抑郁质	题号	3	5	12	15	20	24	28	32	35	37	41	47	51	53	59	总分
	得分																
你的气质类型是：																	

Calificación y explicación

1. Si un determinado tipo de temperamento tiene una puntuación significativamente superior a la de los otros tres, y todos ellos superan en más de 4 puntos a la de los otros tres, se le puede identificar como tal. Si la puntuación supera los 20 puntos, se trata del tipo típico, y si la puntuación está entre 10 y 20 puntos, se trata del tipo general.

2. Si las puntuaciones de los dos tipos de temperamento son cercanas, con una diferencia de menos de 3 puntos, y la puntuación es significativamente más alta que la de los otros dos tipos en más de 4 puntos, entonces se puede definir como un tipo de temperamento mixto.

3. Si las puntuaciones de los tres temperamentos son todas más altas que el cuarto y cercanas, entonces se trata de un tipo mixto de los tres temperamentos.

Percepciones espirituales

Carácter y destino

Conocí a una mujer, con el rostro demacrado como una hoja de papel marchita. Se quejaba sin parar de las injusticias de la vida. Al principio, la desestimé un poco, pero enseguida sucumbí a su abrumadora tristeza. Hay que admitir que, en este mundo, algunas personas son especialmente desafortunadas, y las mujeres en especial. El

desastre es como una bandada de tiburones: en cuanto huelen la sangre de la herida de alguien, acuden en masa, devorando con avidez su carne y sangre hasta reducirla a un esqueleto.

"Desde el principio supe que no tendría suerte en mi vida", dijo.

Para mi sorpresa, en medio de la sombría narración, sólo cuando pronunció esta frase su rostro reveló una expresión vivida, incluso ligeramente presumida.

¿Cómo lo supiste?, pregunté.

De pequeña, un sacerdote taoísta dijo: «Esta chica tiene cara de mala suerte; nunca tendrá buena suerte en su vida». Recordé esas palabras vívidamente. Cuando buscaba pareja, un joven muy guapo se enamoró de mí. Pensé: «¿Tendré tanta suerte?». No. Así que me casé apresuradamente con un borracho. Era muy feo, y pensé que alguien con una apariencia fea debería ser más amable y tratarme bien. Pero desde entonces empezó la mala suerte.

Dije: ¿Por qué no crees que tendrás buena suerte?

Ella insistió en que el sacerdote taoísta lo había dicho...

Dije que quizá no sea la desgracia la que te persigue, sino que tú la creas. Cuando la felicidad te extiende sus dedos de plata, escondes las manos tras la espalda. No te atreves a saludar a la felicidad. Pero cuando la desgracia te guiña el ojo, corres con entusiasmo a su encuentro. Parece que no fue el sacerdote taoísta quien te profetizó, sino tu falta de confianza en ti mismo lo que desencadenó el desastre.

Ella miró sus manos, las acarició y dijo vacilante: "¿Alguna vez he tenido la oportunidad de ser feliz?"

Me quedo sin palabras. Hay quienes rechazan cruelmente la felicidad y luego se quejan amargamente, creyendo que las nubes auspiciosas nunca han cruzado su cielo.

La felicidad es reservada. Cuando llega, no nos avisa con exageración. Cuando se va, no se explica ni se defiende.

La felicidad es muda.

Capítulo ocho: El crecimiento del amor – Psicología sexual y psicología romántica para estudiantes universitarios

Uno de los problemas más desconcertantes y preocupantes para los estudiantes universitarios en la vida universitaria es el sexo y las relaciones románticas, que afectan sus estudios, su vida diaria y su sano desarrollo psicológico. ¿Cómo pueden establecer una perspectiva adecuada sobre el amor? ¿Cómo pueden equilibrar las relaciones románticas con las amistades y los estudios? Nadie nace comprendiendo el amor, ni nadie nace sabiendo cómo estar en una relación. Por lo tanto, al afrontar estos desafíos del crecimiento, los estudiantes universitarios necesitan aprender a amar, expresar amor y aceptar el amor.

Sección 1 Panorama general de la psicología sexual en estudiantes universitarios

I. La connotación de la psicología sexual

La psicología sexual se refiere al estado psicológico y los procesos relacionados con las características sexuales, el deseo sexual y el comportamiento sexual que se desarrollan sobre la base de la madurez psicológica sexual de un individuo. Incluye cuestiones psicológicas relacionadas con el sexo opuesto, como las relaciones románticas, el amor y el matrimonio. El surgimiento de la psicología sexual está impulsado tanto por los instintos naturales como por factores sociales; es una unidad de aspectos biológicos y sociales de los seres humanos. Los

aspectos biológicos se refieren a las diferencias en la estructura fisiológica entre hombres y mujeres y a los deseos e instintos sexuales innatos de la humanidad, que son condiciones esenciales para la supervivencia y la reproducción humanas. Sin embargo, la esencia de la psicología sexual es su naturaleza social. Por ejemplo, los criterios de selección de pareja, las relaciones románticas y el comportamiento sexual reflejan necesidades sociales individuales. Por lo tanto, la psicología sexual individual se rige por las leyes biológicas del desarrollo humano y está limitada por las condiciones del desarrollo social y cultural humano y diversas necesidades sociales; es una unidad orgánica inseparable de los dos.

Enlaces relacionados

¿De dónde provienen los impulsos sexuales humanos?

Los impulsos sexuales humanos están determinados por los tres factores siguientes:

1. Factores instintivos. Todos los seres vivos poseen la capacidad natural de protegerse y perpetuar su especie. El cerebro humano, a través del sistema límbico y el hipotálamo en el sistema nervioso central, controla la conducta y la función sexual humana mediante la regulación neuronal y endocrina.

2. El papel de las hormonas sexuales. Tras la pubertad, las gónadas del cuerpo humano secretan diversas hormonas sexuales, lo que provoca una serie de características sexuales (es decir, caracteres sexuales secundarios). Además, las hormonas sexuales promueven el desarrollo y la maduración de los órganos sexuales accesorios, estimulando y manteniendo así una libido normal. Los testículos secretan una de las hormonas sexuales más potentes, la testosterona. Las glándulas suprarrenales y los ovarios también secretan pequeñas cantidades de andrógenos, pero los ovarios secretan principalmente estrógenos, como el estradiol y la estrona. Experimentos con animales han demostrado que la

implantación de tejido productor de testosterona en el hipotálamo de diversos animales, desde ratones hasta chimpancés, resultó en un aumento de la libido y en impulsos sexuales extremadamente intensos.

3. Desencadenantes ambientales. El deseo y los impulsos sexuales de una persona están estrechamente relacionados con los estímulos sensoriales del entorno, especialmente los relacionados con el sexo. Estos incluyen experiencias y recuerdos pasados, hechos sexuales presenciados o escuchados, descripciones sexuales en la literatura y el arte, contacto con el sexo opuesto, posturas o expresiones específicas del sexo opuesto, y ropa y accesorios del sexo opuesto. Además, el cuerpo humano tiene zonas erógenas; la estimulación adecuada de estas áreas por parte del sexo opuesto puede generar fácilmente impulsos sexuales. Las zonas erógenas en los hombres incluyen los labios, la lengua, los genitales externos, el cuello, los hombros, los pezones, la parte interna de las extremidades superiores, la zona lumbar, la parte interna de los muslos y la planta de los pies. Las mujeres tienen una gama más amplia de zonas erógenas, incluyendo los senos, las mejillas, la cintura, los glúteos y las rodillas, además de las áreas mencionadas anteriormente. Diversos estímulos del entorno son analizados y sintetizados por partes superiores del sistema nervioso central (cerebro, tálamo e hipotálamo), generando deseo e impulsos sexuales y dando lugar a cambios fisiológicos en los órganos sexuales.

II. Estándares para una Psicología Sexual Saludable en Estudiantes Universitarios

(a) Tener necesidades y deseos sexuales normales

Las necesidades y los deseos sexuales son prerrequisitos para el sexo y la vida sexual. Los deseos sexuales normales entre los estudiantes universitarios tienen al menos dos significados: primero, el objeto del deseo sexual es un sexo opuesto maduro y sano, no el

mismo sexo, objetos ni menores; segundo, el deseo sexual es moderado, no fanatismo ni frigidez sexual.

(ii) Poseer conocimientos científicos, sistemáticos y completos sobre el sexo.

La educación sexual sistemática, científica y razonable es un requisito previo para que los estudiantes universitarios controlen sus deseos e impulsos sexuales, y también es una de las maneras fundamentales de mantener su salud mental. Los estudiantes universitarios necesitan aprender sobre las leyes que rigen el desarrollo de la psicología sexual y el conocimiento sexual a través de diversos canales legítimos, y utilizar este conocimiento para guiar el desarrollo saludable de su psicología sexual.

(iii) Tiene una fuerte capacidad de adaptación sexual.

La adaptación sexual es una relación armoniosa entre el deseo sexual, la conciencia sexual, los conceptos sexuales, la conducta sexual y el entorno social en el que vive. Es un estado armonioso que se forma mediante la interacción de la fisiología sexual, la psicología sexual y la sociedad sexual durante la vida sexual. Esta capacidad se desarrolla en los estudiantes universitarios durante el largo y complejo proceso de maduración sexual. La capacidad de adaptación sexual en los adolescentes se manifiesta principalmente en: la capacidad de regular y liberar sus impulsos sexuales de acuerdo con las normas morales; la capacidad de gestionar correctamente los cambios físicos y mentales que conlleva la maduración sexual; y la capacidad de identificarse activamente con sus roles de género y asumirlos.

(iv) Capaz de llevarse bien armoniosamente con el sexo opuesto

Los estudiantes universitarios anhelan la comprensión y valoran las relaciones interpersonales, especialmente aquellas con el sexo opuesto. A medida que maduran su fisiología y psicología sexual, desean cada vez más mantener relaciones interpersonales positivas con el sexo

opuesto, una necesidad psicológica normal en los estudiantes universitarios. Para mantener relaciones armoniosas con el sexo opuesto, es esencial adherirse a las normas sociales y la moral sexual, practicando el respeto, la ayuda y la confianza mutuos, a la vez que se preserva la personalidad independiente y completa.

(v) La conducta sexual debe ajustarse a la buena moralidad sexual.

Para mejorar su moralidad sexual, los estudiantes universitarios necesitan aprender continuamente conocimientos científicos sobre sexualidad y distinguir entre la esencia y la escoria, lo vulgar y lo refinado, y lo obsceno y lo puro en la cultura sexual. En sus interacciones con el sexo opuesto o con sus parejas, los estudiantes universitarios deben regular su comportamiento sexual según las normas sociales y los requisitos de la moralidad sexual (como el amor y el matrimonio), aprender a respetar a los demás y promover el desarrollo saludable de la cultura sexual mediante acciones prácticas. Además, los estudiantes universitarios sexualmente sanos deben poseer características y comportamientos psicológicos sexuales apropiados para su edad y deben identificarse activamente con sus roles de género.

En resumen, las necesidades y deseos sexuales normales son la base del bienestar sexual y psicológico de los estudiantes universitarios; el conocimiento científico sobre la sexualidad es la garantía de dicho bienestar; y la interacción con el sexo opuesto es la vía para que los estudiantes universitarios mantengan un equilibrio en su psicología sexual. Solo cuando los estudiantes universitarios logren la coordinación en todos estos aspectos podrán convertirse en personas sexual y psicológicamente sanas.

III. Trastornos psicológicos sexuales y adaptación en estudiantes universitarios

(I) Los trastornos psicológicos sexuales de los estudiantes universitarios

1. La lucha con la imagen sexual y las características sexuales.

(1) Angustia por la propia imagen sexual. Tras ingresar a la universidad, el desarrollo de las funciones fisiológicas y características sexuales está prácticamente completo. Muchas personas muestran diversos grados de autoadmiración, a menudo examinándose en el espejo e incluso comparándose en secreto con los demás. Los hombres aspiran a ser altos, fuertes y con una voz profunda, con magnetismo masculino, para atraer a las mujeres; las mujeres aspiran a ser hermosas, esbeltas, con pechos grandes y una voz suave para mostrar su encanto femenino y atraer a los hombres. Cuando sus características físicas no son satisfactorias, suelen experimentar angustia y ansiedad. En terapia psicológica, a menudo vemos a estudiantes universitarios preocupados por su baja estatura y a estudiantes universitarias acomplejadas por su obesidad. De hecho, nadie es perfecto; no hay por qué avergonzarse; recuerden que "cada persona tiene sus propios talentos". Si los estudiantes universitarios tienen confianza en sí mismos y se respetan a sí mismos, sin duda encontrarán el amor verdadero.

(2) Angustia relacionada con las características sexuales. Algunos estudiantes universitarios varones se preocupan excesivamente por el tamaño y la longitud de su pene, la densidad de su vello púbico, etc.; las estudiantes universitarias se preocupan por si sus senos son demasiado grandes o demasiado pequeños, y si sus genitales son normales. Algunas personas que se sienten angustiadas por sus características sexuales pueden llevar una pesada carga porque se preocupan por un amor y un matrimonio insatisfactorios. Algunas incluso caen en la inferioridad porque sienten que cierto aspecto de sus características sexuales no es normal. Por ejemplo, algunos estudiantes

universitarios varones se avergüenzan delante de los demás debido a su pene corto, y algunas estudiantes universitarias se avergüenzan debido a sus senos pequeños, lo que les dificulta vivir y estudiar con confianza. En la vida real, los médicos no juzgan si un pene es normal basándose en su longitud; siempre que sea posible una vida sexual normal, es aceptable. El tamaño de los senos de una mujer se ve afectado por la genética y la forma del cuerpo. Si no es causado por una condición médica, el tamaño debe considerarse normal.

2. Tabú sexual. El tabú en torno al sexo, con la idea de que las relaciones sexuales son vulgares y desagradables, y que su valor reside únicamente en la reproducción, fue un concepto dominante en la época feudal de mi país, y esta visión aún tiene una influencia considerable en la actualidad. Por ejemplo, la educación sexual sistemática aún no está muy extendida entre los adolescentes de mi país. Profesores, padres e incluso estudiantes se avergüenzan de hablar de sexo abiertamente. En las clases de fisiología, el sistema reproductivo se enseña por separado a niños y niñas. Por lo tanto, los adolescentes solo pueden aprender sobre sexo en privado, y el conocimiento resultante suele ser distorsionado, poco científico e incluso morboso. Algunas personas, incluso después del matrimonio, no se atreven, o ni siquiera se han planteado, buscar la felicidad sexual y la dulzura y belleza del amor creativo. Todos estos factores afectan gravemente la salud física y mental de las personas, así como la calidad de sus matrimonios y relaciones.

3. Trastornos y anomalías psicológicas sexuales. Por diversas razones, algunos estudiantes universitarios experimentan una psicología sexual distorsionada, presentando anomalías recurrentes y persistentes en la excitación sexual, la elección de pareja y la conducta sexual. Su heterosexualidad normal se ve total o parcialmente alterada, mientras que su actividad mental

general no presenta otras anomalías evidentes. Esto se enmarca en la categoría de trastornos psicológicos sexuales. Estos incluyen diversos tipos, como el fetichismo y el travestismo. La mayoría de los trastornos psicológicos sexuales comienzan en la adolescencia, y aproximadamente la mitad aparecen antes de los 18 años. Salvo el sadomasoquismo y la pedofilia, rara vez tienen consecuencias graves.

(II) Métodos para que los estudiantes universitarios afronten los trastornos psicológicos sexuales

1. Adquirir conocimientos científicos sobre el sexo. El sexo abarca una gran cantidad de contenido, incluyendo la fisiología sexual, la psicología sexual, la sociología sexual, la ética sexual y la estética sexual. Los estudiantes universitarios deben esforzarse por aprender y dominar los conocimientos científicos sobre el sexo. Ante la gran cantidad de información sexual en diversos medios, deben mejorar su capacidad para discernir y resistir conscientemente la influencia de una cultura sexual perjudicial. Los estudiantes universitarios deben elegir proveedores de educación sexual adecuados (padres, educadores sexuales, médicos, etc.) o comprar libros y materiales oficiales sobre sexo, apropiados para su edad, en las librerías. Deben adquirir conocimientos sexuales a través de canales científicos y saludables, y abordar las cuestiones sexuales con una actitud científica.

2. Cultivar interacciones normales con el sexo opuesto.

(1) Principios de interacción con el sexo opuesto: respeto mutuo: respetar la personalidad y los sentimientos de la otra persona, así como su género; respeto por sí mismo: una persona con respeto por sí misma puede exigirse estrictamente a sí misma y mantener su buena imagen personal; mentalidad natural: en la interacción con el sexo opuesto, el comportamiento, el habla y la expresión emocional deben ser naturales y fluidos; idoneidad: la forma y el grado de interacción con el sexo opuesto deben

ser correctos y aceptables para la mayoría de las personas; autodisciplina: en la interacción con el sexo opuesto, uno debe tener voluntad moral y utilizar conscientemente las normas morales para restringir su comportamiento.

(2) El arte de la interacción normal entre los sexos: En las interacciones con los sexos, no se debe tener un propósito pragmático o utilitario, ni una motivación sexualmente agresiva o coercitiva; los sexos deben mantener cierta distancia y un sentido de la propiedad para mantener una amistad duradera; los sexos también deben tener su propia conducta única, que es la clave para mantener el encanto eterno, porque "una persona no es adorable por ser bella, sino bella por ser adorable"; los sexos también deben ser seguros y honestos: las chicas deben ser seguras pero no superficiales, y los chicos deben ser seguros pero no arrogantes; en las interacciones con los sexos, uno debe prestar atención a la etiqueta y los modales, hablar con cortesía, comportarse bien y actuar con elegancia, prestando especial atención a los detalles; uno debe superar las barreras psicológicas en las interacciones con los sexos, y cuando uno descubre que la persona del sexo que uno ama se ha enamorado de otra persona, debe aprender a ajustar los sentimientos resultantes de celos y pérdida, y deshacerse de la angustia a tiempo.

3. Cultivar conductas saludables en cuanto a roles sexuales. Influenciados por los valores morales y la cultura tradicionales, por su crianza o por la influencia de estrellas del cine, la televisión y el deporte, algunos estudiantes universitarios experimentan una identificación distorsionada con sus roles sexuales, lo que lleva a conductas distorsionadas. Por ejemplo, algunos estudiantes varones exhiben vestimenta, habla, comportamiento e incluso mentalidad femenina, mientras que las estudiantes mujeres muestran rasgos masculinos. Los estudiantes universitarios contemporáneos deberían identificarse

correctamente con sus roles sexuales y adoptar conductas apropiadas.

4. Cultivar una actitud responsable hacia el sexo. Las cuestiones sexuales abarcan no solo aspectos biológicos, sino también sociales y éticos. Por lo tanto, los estudiantes universitarios deben cultivar una actitud responsable hacia el sexo, tomar en serio su comportamiento sexual y evitar causarse daño a sí mismos y a los demás.

5. Cultivar la Adaptabilidad Sexual. Los conflictos psicológicos derivados de los impulsos sexuales no son culpa subjetiva de los adolescentes, sino una parte inevitable del desarrollo fisiológico. La adaptación sexual es esencial para resolver las contradicciones entre los aspectos naturales y sociales del sexo. Los instintos humanos no se satisfacen de forma incondicional e inmediata; incluso la satisfacción de instintos como el hambre, el sueño y la excreción se ve limitada por ciertas condiciones sociales de vida.

6. Presta atención a la protección sexual. La protección sexual se refiere a protegerse del acoso y la agresión sexual en las interacciones con el sexo opuesto. Los adultos del sexo opuesto se dejan llevar por sus instintos sexuales y tienen la necesidad fisiológica de tener relaciones sexuales con el sexo opuesto. Por lo tanto, es importante prestar atención a la protección sexual en las interacciones con el sexo opuesto, ya que también es uno de los factores clave para cultivar y mantener una psicología sexual saludable.

7. Busque asesoramiento psicológico sexual. El asesoramiento psicológico sexual implica que los consejeros utilicen sus conocimientos y habilidades en psicología sexual para brindar orientación, inspiración y asistencia a quienes buscan asesoramiento. Esto ayuda a las personas a superar la confusión sexual o los problemas de conducta, a modificar conductas de adaptación sexual inapropiadas, a mejorar su adaptabilidad sexual y, en definitiva, a mejorar su salud física y mental. Los

estudiantes universitarios que experimentan problemas psicológicos sexuales pueden buscar asesoramiento o tratamiento en instituciones de asesoramiento psicológico o tratamiento de renombre para obtener comprensión, apoyo y asistencia. Esto les ayudará a superar eficazmente la angustia psicológica sexual y a cultivar y mantener una mentalidad sexual saludable.

Sección 2 Panorama general de la psicología romántica en estudiantes universitarios

I. La connotación de la psicología del amor

(I) El significado del amor

El amor es un proceso en el que hombres y mujeres que se sienten mutuamente atraídos buscan, nutren y desarrollan su afecto, pasando por etapas de germinación, florecimiento y fructificación. Generalmente, se puede dividir en la etapa inicial del amor, la etapa pasional y la etapa de cambio cualitativo (la maduración del amor o la angustia de una ruptura). Las parejas enamoradas suelen experimentar una conexión profunda, idealizarse mutuamente y sentir un intenso anhelo incluso estando separadas, a la vez que albergan el miedo a perderse mutuamente y el deseo de poseerse mutuamente. Diferentes perspectivas sobre el amor a menudo conducen a diferentes comportamientos y resultados durante la relación.

(II) Etapas del noviazgo

1. El proceso de establecer una relación íntima. En general, el desarrollo del amor implica un proceso que pasa por etapas como la atracción, la admiración y el amor mutuo. La Figura 4 ilustra el proceso de establecer una relación íntima.

En el desarrollo de las relaciones íntimas, según el grado de atracción mutua, la progresión de la intimidad con desconocidos se puede dividir en cinco etapas. En la quinta etapa, se produce una mayor apertura personal y un intercambio emocional más profundo. Si las personas son del mismo sexo, se convierten en confidentes; si son del sexo opuesto, se desarrolla el amor romántico.



Figura 4. Diagrama esquemático del desarrollo de las relaciones íntimas.

Enlaces relacionados

Estilos de apego en las relaciones íntimas

Los psicólogos Hazan y Shavor, en su investigación sobre la relación entre los estilos de apego en adultos y el amor, ofrecieron tres descripciones de la intimidad: «Primero, me resulta relativamente fácil acercarme a los demás y me siento cómodo confiando en ellos; rara vez me preocupa que me abandonen o que alguien se acerque demasiado a mí. Segundo, me siento algo incómodo al acercarme a los demás; me resulta difícil confiar plenamente en ellos y depender de ellos; cualquier persona que se acerque demasiado me pone nervioso; mi pareja a menudo me acerca más, pero esta cercanía me incomoda. Tercero, siento que los demás están algo distantes de mí, no tan cerca como me gustaría; a menudo me preocupa que mi pareja no me quiera realmente o no quiera estar conmigo; deseo una relación muy cercana con mi pareja, pero esto a veces ahuyenta a la gente». Durante el experimento, cuando se pidió a los participantes que identificaran la descripción que mejor describía su estado, el 55 % eligió la primera, que es un estilo de apego seguro; el 25 % eligió la segunda, que es un estilo de apego evitativo; y el 20 % eligió la tercera, que es un estilo de apego ansioso-ambivalente. Las investigaciones han demostrado que el estilo de apego puede predecir con precisión la calidad de las relaciones íntimas. En comparación con quienes eligen otros estilos, los adultos

con apego seguro tienen las relaciones románticas más duraderas, mientras que quienes tienen un estilo de apego ansioso experimentan celos con mayor frecuencia e intensidad.

2. Etapas del desarrollo de una relación romántica.

(1) Etapa isomórfica. Inicialmente, tanto hombres como mujeres se medirán y compararán con los estándares de la interacción interpersonal, y así reforzarán sus ventajas interactivas mediante estereotipos de género para ganarse el favor de la otra parte. Por ejemplo, los hombres reforzarán su imagen de fuerza física, mientras que las mujeres mostrarán su lado amable y considerado.

(2) Etapa de Armonía. En esta etapa, el hombre y la mujer han alcanzado cierto consenso y entendimiento tácito. Suelen usar palabras que demuestran una comprensión especial, como "nosotros" o "el lugar al que fuimos antes". Se revelan con mayor profundidad y gradualmente desarrollan una relación más íntima y especial.

(3) Etapa de Compromiso. En esta etapa, la posesividad alcanza su máximo potencial. Las personas suelen querer ser la única pareja, y la restricción y la presión excesivas pueden fácilmente llevar a conflictos o a la ruptura de la relación. Una pregunta frecuente en este momento es: "¿Soy la única persona para ti?". Si la respuesta es afirmativa, contribuirá a una relación más estable.

(4) Etapa práctica. En esta etapa, ambos miembros de la pareja demuestran lealtad gracias a su compromiso. El romance se desvanece, reemplazado por la realidad y la autenticidad. Si bien una buena primera impresión es importante, la coherencia en valores, actitudes y personalidades, así como la adaptación de roles y la satisfacción mutua, son cruciales para el desarrollo continuo de la relación. En esta etapa, ambos se encargan de tareas compartidas mediante una división del trabajo, como "tú cierras el coche, yo ordeno". A medida que la

relación se profundiza, la dependencia y la exclusividad aumentan, y la interacción sexual también profundiza la exploración.

(III) El significado del amor

1. Salir con alguien es un proceso de aprendizaje para construir relaciones íntimas. Las citas ocurren entre dos personas; es una relación íntima que se establece entre dos individuos. Que esta relación íntima pueda desarrollarse de forma estable y madura es, de hecho, un indicador importante del desarrollo personal de un estudiante universitario y un reflejo de sus buenas cualidades psicológicas. Aprender a construir y desarrollar relaciones íntimas significa aprender a amar a otra persona y a llevarse bien con alguien a largo plazo; significa aprender a mantener una distancia adecuada en la relación, evitando la dependencia o el distanciamiento excesivos por miedo a perder el amor; significa aprender a satisfacer las necesidades psicológicas propias y las del otro en la relación, disfrutando de una sensación de seguridad e intimidad; y significa aprender a ser tolerante, considerado, cariñoso y respetuoso en las relaciones interpersonales, aceptando la decepción, el dolor y la insatisfacción.

2. Salir con alguien es un proceso gradual de cultivar y desarrollar el amor. Salir con alguien trae consigo muchas experiencias emocionales; ser amado es una bendición, y amar a los demás también lo es. La consolidación y el desarrollo del amor requieren un cultivo continuo. El amor contiene elementos de pasión, pero la pasión no siempre se puede mantener a un nivel alto. Por lo tanto, el amor experimenta un proceso gradual de desvanecimiento. Mucha gente piensa que esto significa que el amor ha cambiado, pero en realidad, son los componentes del amor los que cambian: menos pasión, más intimidad y compromiso. El amor necesita renovación y enriquecimiento. Primero, considere si hay cosas nuevas desarrollándose y creciendo en la vida de cada persona. Tal

vez una pareja asista a una conferencia o ella participe en una actividad de voluntariado; ambos adquieren nuevas ideas y sentimientos en distintos grados y están dispuestos a compartirlos. En la vida de ambos, hay cosas nuevas que aportarse mutuamente, lo que naturalmente añade nueva vitalidad al amor. En segundo lugar, el cultivo y desarrollo del amor se basa en la comprensión, la aceptación, el descubrimiento y la apreciación mutuas.

3. El amor es un proceso de autodescubrimiento y crecimiento. A través del amor, uno puede comprenderse mejor a sí mismo. Un amante es una persona importante, y su perspectiva sobre uno mismo es, sin duda, crucial para comprenderse y tiene una influencia significativa. Un amante es como un espejo que refleja muchos aspectos de uno mismo. Además, los estudiantes universitarios que mantienen relaciones románticas descubren continuamente su mundo emocional, sus rasgos de personalidad, su forma de tratar con los demás y el impacto de sus experiencias pasadas en sí mismos. Como dijo el escritor Molière: «¡El amor es una escuela que nos enseña a ser humanos de nuevo!». El amor puede cambiar los gustos, elevar la personalidad, desarrollar el potencial y promover una nueva vida.

4. Las relaciones románticas pueden promover la madurez psicológica de los estudiantes universitarios. La etapa universitaria es un período crucial para la maduración física y psicológica de los estudiantes. Durante esta etapa, los estudiantes completan el proceso psicológico de comprensión de la vida y adquieren experiencias prácticas; simultáneamente, la etapa universitaria se sitúa en las últimas etapas de la adolescencia, y sus inclinaciones naturales conducen a un fuerte deseo por el sexo opuesto. Desde la perspectiva de la psicología social, las interacciones con el sexo opuesto, especialmente con las parejas románticas, pueden despertar la conciencia del amor y brindar satisfacción

emocional. A través de las relaciones románticas, se puede cultivar el carácter, purificar el alma y optimizar la psicología. Numerosos hechos demuestran que una relación romántica sana y plena es, de hecho, un proceso de optimización de la estructura psicológica; por lo tanto, en cierto sentido, las relaciones románticas pueden promover la madurez psicológica.

5. Las relaciones románticas pueden motivar a los estudiantes universitarios a continuar sus carreras. Marx tenía una analogía humorística sobre el amor: una persona no puede lograr nada sola; para vivir una vida plena, dos personas deben unirse, porque la mitad de una esfera no puede rodar. Si un estudiante universitario logra establecer una visión correcta del amor y gestionar bien la relación entre amor y carrera, entonces el amor hermoso y puro le brindará aliento espiritual, placer emocional y una vida plena. Lejos de obstaculizar sus estudios, el amor puede convertirse en un poderoso estímulo y motor para el éxito académico.

II. Características de las relaciones románticas de los estudiantes universitarios

(a) La publicidad y difusión de las relaciones románticas

En los campus universitarios actuales, las relaciones románticas entre estudiantes universitarios afectan cada vez más a los más jóvenes, y su número va en aumento. Antes, las relaciones universitarias solían mantenerse en secreto, pero ahora, los estudiantes no solo no temen ser descubiertos, sino que parecen querer que otros lo sepan. Hoy en día, con solo pisar un campus universitario, se descubren innumerables parejas jóvenes que se muestran abiertamente cariñosas, ajenas a su entorno.

(ii) Diversificación de los criterios de selección de pareja y propósitos para la datación

En comparación con las relaciones entre otros jóvenes, los romances universitarios priorizan la conexión espiritual,

el carácter y el talento, exigiendo que las parejas compartan ideales e intereses comunes. Si bien los estudiantes universitarios contemporáneos buscan el amor genuino, también se ven obligados a ceder a la realidad, considerando factores que van más allá de las emociones, aspectos que antes consideraban "mundanos", como la situación económica y los antecedentes familiares.

(iii) Fuerte autonomía

Los estudiantes universitarios, como un grupo especial de jóvenes, tienen un mayor nivel educativo, una mentalidad más abierta, aceptan nuevas ideas con mayor facilidad y poseen un fuerte sentido de independencia. La igualdad de derechos y valores entre hombres y mujeres es particularmente prominente, lo que se refleja en sus relaciones románticas. Se caracterizan por personalidades fuertes, emociones intensas y una tendencia a la impulsividad, no se atan a las costumbres tradicionales y, por lo general, toman sus propias decisiones al elegir pareja. Antes e incluso después de establecer una relación romántica, generalmente no consultan a sus padres, lo que demuestra un alto grado de autonomía.

(iv) Enfatizar el proceso de datación

El amor de los universitarios florece en un entorno cultural único, y el matrimonio y la familia, fruto de su amor, solo se materializan tras finalizar sus estudios. Por lo tanto, sus conversaciones giran principalmente en torno a la vida, la sociedad y los estudios. Buscan una vida espiritual plena y enriquecedora, y rara vez abordan cuestiones prácticas como la familia y las finanzas. Los universitarios contemporáneos se centran en el proceso de las citas en sí, prestando menos atención al resultado.

(v) Débil autocontrol y resiliencia ante los reveses

Los estudiantes universitarios generalmente no consideran cuestiones sociales como la economía, el estatus social, la carrera profesional y la familia cuando están en una relación. Son románticos, muy autónomos y

tienen poco autocontrol. Son emocionales pero no racionales y, a menudo, no pueden afrontar los reveses en la relación de forma racional, lo que se refleja en una alta tasa de citas, pero una baja tasa de retención de la relación.

(vi) Inmadurez e inestabilidad

En los campus universitarios actuales, no es raro que los estudiantes de primer año comiencen a salir con alguien, y algunos incluso empiezan a hacerlo nada más entrar en la universidad. Debido a su limitada experiencia vital, muchos estudiantes carecen de una comprensión clara de sus metas y necesidades vitales. Al elegir pareja, priorizan la apariencia sobre las cualidades internas; en sus citas, priorizan la forma sobre el fondo; y en sus interacciones románticas, priorizan el proceso sobre el resultado y el disfrute sobre la responsabilidad. Además, su falta de independencia financiera hace que sus emociones y pensamientos sean volátiles durante las relaciones, y carecen de la capacidad para gestionar adecuadamente los enredos emocionales, lo que fácilmente conduce a rupturas periódicas en sus relaciones o a la indecisión en la elección de pareja.

(vii) Relaciones románticas diversas

El término "diversidad relacional" se refiere a la situación en la que, durante una relación romántica, uno o ambos miembros interactúan simultáneamente con otros miembros del sexo opuesto, considerándolos implícitamente como posibles intereses románticos, aunque sin revelarlo públicamente. Por ejemplo, algunos estudiantes universitarios, creyéndose atractivos, encantadores y con el talento suficiente para ganarse la admiración de sus compañeros, cambian frecuentemente de pareja bajo el pretexto de la "libertad de elegir", creando una serie de "telenovelas" con protagonistas que cambian constantemente. Otros estudiantes se enorgullecen de tener muchos admiradores, tratan las

relaciones como un juego, manipulan los sentimientos de los demás y provocan no solo disputas emocionales entre compañeros, sino que también derivan fácilmente en conflictos e incluso tragedias.

Enlaces relacionados

Diferentes estándares de citas para estudiantes universitarios hombres y mujeres

Según una encuesta realizada a algunos estudiantes universitarios, los estudiantes masculinos y femeninos tienen diferentes criterios para elegir parejas románticas.

El orden en que los niños eligen es: 1. Amable y accesible, con modales elegantes; 2. Cariñoso y considerado; 3. Intereses y aspiraciones compartidos; 4. Buena apariencia; 5. Rico; 6. Exitoso en su carrera; 7. Poderoso e influyente.

El orden en que las chicas eligen a los hombres es: 1. Exitosos en sus carreras; 2. Intereses y aspiraciones compartidos; 3. Cariñosos y considerados con ellas; 4. Amables y accesibles con modales elegantes; 5. Poderosos e influyentes.

Claramente, los estudiantes universitarios ponen más énfasis en las cualidades internas de una pareja, como la educación, la personalidad y la moralidad, al elegir una pareja romántica, esperando una comunicación intelectual y espiritual en lugar de simplemente priorizar el dinero, el estatus o la apariencia física.

III. Razones psicológicas de las relaciones románticas en estudiantes universitarios

(a) Psicología de la conformidad

Muchos estudiantes universitarios ven cómo sus compañeros desarrollan gradualmente una relación sentimental, siempre juntos, ya sea en clase o en las comidas, aparentemente inseparables. Ver cómo otros se cuidan y se acompañan cuando se sienten solos les hace sentir que les falta algo por no tener pareja, creyendo que deberían tener lo que todos tienen.

(ii) El deseo de reconocimiento

Muchos estudiantes universitarios consideran que tener amigos del sexo opuesto es una forma de validar su autoestima; creen que tener a alguien que los ame demuestra su encanto y que son dignos de amor. Hay una canción que dice: «Qué patético es que una chica no tenga pretendientes», y lo mismo aplica a los chicos. Nadie quiere que los demás lo vean como un bicho raro.

(iii) Curiosidad

Los estudiantes universitarios suelen tener entre 18 y 24 años. Los jóvenes de este grupo de edad son maduros tanto física como psicológicamente, y la curiosidad por el sexo opuesto es una característica psicológica común en hombres y mujeres jóvenes. A medida que crecen, la sensación de misterio que rodea al sexo opuesto y el deseo de comprenderlo se vuelven cada vez más evidentes. Al mismo tiempo, también anhelan el reconocimiento del sexo opuesto y anhelan relaciones románticas.

(iv) Mentalidad de dependencia

La soledad de los hijos únicos y su costumbre de ser cuidados y amados por otros se convierten en la motivación para las relaciones emocionalmente dependientes. La falta de independencia y autocontrol, sumada a la susceptibilidad a la frustración, es común entre muchas chicas. Creen que tener novio les permite exigirle lo que quiera sin límites. En realidad, todo esto se deriva de la mentalidad de dependencia de las chicas, un cambio de la dependencia de sus padres antes de la universidad a la dependencia de su novio.

(v) Aliviar la soledad

Muchos estudiantes universitarios sienten que no hay presión en sus estudios y que tienen mucho tiempo libre, especialmente los fines de semana o días festivos. Al ver a sus compañeros ocupados con sus cosas, se sienten vacíos y aburridos solos en su dormitorio. Ni siquiera tienen con

quién hablar, así que inevitablemente se sienten solos. Las citas se convierten en una forma de aliviar la soledad.

(vi) La psicología de la confianza

En la vida universitaria, tanto hombres como mujeres deberían tener más en común por su edad similar. Sin embargo, al compartir la misma carrera, la misma clase o la misma residencia, comparten intereses y conflictos de intereses, y es inevitable que surjan problemas. Por lo tanto, cuando tienen problemas o depresión, son más propensos a buscar un amigo del sexo opuesto para desahogarse.

(vii) Vanidad

Muchas chicas tienen esta mentalidad: para poder usar ropa de diseñador y cosméticos de alta gama como todas, quieren encontrar un "vale de comida a largo plazo" y un "cajero automático" cuanto antes, así que están deseando empezar una relación. También hay chicos que, para no sentirse inferiores delante de sus amigos y temer ser ridiculizados por ser "pobres", fingen ser ricos y extravagantes delante de sus novias, lo cual, en realidad, es solo su vanidad en juego.

(viii) Psicología posesiva

Esto está directamente relacionado con el ambiente universitario, donde un grupo especial de personas posee talento, encanto y belleza. Algunos estudiantes varones se obstinan en creer que las chicas que no tienen novio después de graduarse son las que otros han rechazado, por lo que se proponen tener una novia antes de graduarse.

(ix) La psicología del juego

Este tipo de motivación romántica busca satisfacer el deseo de interactuar con el sexo opuesto, buscar emoción y llenar un vacío espiritual. Los estudiantes universitarios con mentalidad juguetona se enamoran de una persona tras otra, juguetean con ellas y luego las descartan, desvinculándose por completo del matrimonio en sus relaciones románticas.

IV. Perspectivas de los estudiantes universitarios sobre el amor

(I) Características

1. Nobleza y afecto mutuo. El amor es noble; su búsqueda es la búsqueda de la belleza y un goce espiritual elevado. Al mismo tiempo, el amor se basa en el afecto mutuo y la admiración mutua.

2. Exclusividad y monogamia. El amor es una emoción estable, exclusiva y monógama. Los triángulos amorosos o las relaciones poliamorosas entre estudiantes universitarios, así como el fenómeno de cambiar frecuentemente de pareja, son irresponsables y perjudiciales para sus propios sentimientos y los de los demás.

3. El amor es perdurable. El amor no es una pasión o un impulso fugaz, ni una solución rápida; es una emoción duradera que resiste la prueba del tiempo, el espacio y las dificultades. El amor voluble e impredecible no es amor verdadero.

(II) Estándares para una visión saludable del amor

1. Enfatizar la compatibilidad psicológica. La compatibilidad psicológica tiene dos significados: primero, se refiere a la coherencia de las cualidades, sentimientos y valores de ambas partes en una relación; segundo, se refiere a la capacidad de tolerar las diferencias entre uno mismo y la pareja. El primer significado de la compatibilidad psicológica es el trasfondo psicológico para una relación exitosa. Centrarse en el carácter, los sentimientos y los valores compartidos de la otra persona durante la etapa de noviazgo no solo garantiza el mantenimiento de la relación, sino que también es un indicador significativo de conducta ética en el amor. Además, ambas partes son individuos independientes; las similitudes son relativas, mientras que las diferencias son absolutas. Siempre que ambas partes puedan aceptar y considerar sus diferencias como factores que

complementan las fortalezas y debilidades de cada una, estas diferencias pueden, hasta cierto punto, aportar vitalidad a la relación.

2. Tener sentido de responsabilidad y asumir las obligaciones morales de la relación. Una vez que un hombre y una mujer tienen una relación romántica, comparten la responsabilidad de cumplir con las diversas obligaciones inherentes a ella. El amor es una forma de dar; encarna un fuerte sentido de responsabilidad y obligación hacia la otra persona. Requiere que ambas partes rindan cuentas de sus acciones, lo cual constituye la manifestación más evidente del amor.

3. Equilibrar el amor y los estudios. El amor es una parte importante del valor de la vida, pero no lo es todo. La universidad es un período crucial para el desarrollo integral de la personalidad del estudiante y para consolidar su formación profesional. Estudiar es la tarea principal del estudiante, y debe concentrar toda su energía en sus estudios. Cultivar diversas habilidades y lograr un desarrollo integral, tanto académico como personal, no solo es la base para el éxito futuro en la sociedad y la carrera profesional, sino también una garantía necesaria para un amor y un matrimonio felices y plenos.

Enlaces relacionados

Ocho tipos diferentes de amor

Basándose en las tres dimensiones del amor humano —pasión, intimidad y compromiso—, se pueden derivar ocho tipos diferentes de amor. Amor con la cabeza: Este es un gesto de etiqueta social básico, como un saludo con la cabeza, y no constituye amor verdadero. Es puramente social, sin intimidad, compromiso ni pasión.

Agrado/Amor: En las amistades entre personas del mismo sexo o del sexo opuesto, el agrado puede surgir siempre que exista intimidad psicológica, lo que implica comprensión, aprecio y compatibilidad mutuos. La amistad

es una relación con un alto grado de intimidad, pero con bajos niveles de pasión y compromiso.

Amor apasionado: Apasionado, pero con falta de compromiso e intimidad. Los hombres y mujeres que se enamoran a primera vista, al ver a su pareja deseada, la persiguen sin descanso, lo que a menudo provoca el rápido fin de la relación por falta de intimidad. Una vez que la pasión se desvanece, la vitalidad del amor se marchita y se desvanece.

Amor vacío: Un matrimonio carente de afecto, con compromiso, pero carente de intimidad, placer y pasión física. Por ejemplo, aunque son una pareja socialmente reconocida, son como desconocidos.

Amor de compañía: una combinación de intimidad y compromiso, pero carente de pasión. Este tipo de amor es bastante insulso, y suele darse entre novios de la infancia en el barrio, quienes se casan al llegar a la edad matrimonial. Este amor se caracteriza por altos niveles de cercanía y compromiso, pero bajos niveles de lujuria.

Amor romántico: Tiene intimidad y pasión, pero sin compromiso como base, la relación se desvanecerá rápidamente.

Amor tonto: Una relación con solo compromiso y pasión pero carente de intimidad perderá rápidamente su chispa una vez que la realidad se imponga. La pasión se desvanece con el tiempo, hasta desaparecer, dejando atrás sentimientos de desconocimiento e incomodidad, que pueden llevar a una ruptura.

Amor perfecto: el amor en armonía con los tres elementos es un estado ideal que la gente universalmente busca. Este estado es difícil de alcanzar, ya que requiere que los tres componentes se mantengan en un nivel alto para sostener un amor maduro.

Sección 3 Problemas y ajustes comunes en las relaciones de los estudiantes universitarios

I. Problemas y adaptaciones en las relaciones de los estudiantes universitarios

(I) Amor no correspondido

1. El fenómeno del amor no correspondido. El amor no correspondido se refiere a la admiración y el afecto unilaterales de una persona por otra en una relación heterosexual, a menudo sin recibir un amor recíproco. Se trata de una desviación cognitiva y emocional en la psicología romántica. Suelen darse dos situaciones: una es el amor no correspondido sin motivo alguno, donde la otra persona no manifiesta sus sentimientos, o incluso no la conoce, mientras que la otra persona la ama y la persigue de forma unilateral y persistente; la otra es creer que la otra persona está "interesada" en ella, o confundir las interacciones y la amistad normales con la llegada del amor. Engañados por esta "ilusión de amor", caen en delirantes experiencias subjetivas, incapaces de liberarse de sus fantasías, lo que a menudo resulta en un malentendido emocional.

El amor no correspondido puede sumergir a algunos estudiantes universitarios en una situación dolorosa, dejándolos con una sensación de vacío, angustia o incluso desesperación. Si no se gestiona adecuadamente, puede afectar negativamente sus futuras relaciones románticas y su matrimonio. Por lo tanto, los estudiantes universitarios atrapados en un amor no correspondido deberían detenerlo cuanto antes y buscar otras opciones.

2. Razones del amor no correspondido.

(1) Fantasía. Este es un factor subjetivo que causa el amor no correspondido. La imaginación irreal del objeto y

el proceso amoroso, junto con el procesamiento repetido de la cognición, hace que uno crea firmemente en la ilusión.

(2) Ideas erróneas. Algunos estudiantes universitarios creen erróneamente que el amor se trata simplemente de dar, no de hacer promesas, ni de esperar nada a cambio, y que un amor espiritual que lo ignora todo es el amor más grande del mundo, ignorando el equilibrio y las necesidades del amor en la realidad.

(3) Sesgo cognitivo. Algunos estudiantes universitarios no pueden afrontar adecuadamente el rechazo debido a sus propios sesgos cognitivos. Se obligan a insistir hasta el final simplemente por su propia autoestima (generalmente por vanidad) o por las opiniones de los demás.

3. Adaptación psicológica al amor no correspondido. Un amor no correspondido prolongado puede tener un impacto negativo significativo en la vida, y es fundamental aprender a liberarse de él lo antes posible. Los principales métodos para adaptarse al amor no correspondido son la comprensión cognitiva y el análisis psicológico. Se deben utilizar diferentes métodos según las circunstancias específicas durante el proceso de adaptación.

Si te interesa alguien, pero la otra persona no lo sabe, y sientes que hay una alta probabilidad de que corresponda a tus sentimientos, puedes confesarle tu amor con valentía. Claro que también debes estar preparado para la posibilidad de que no corresponda a tus sentimientos.

Si sientes que no hay posibilidad de que la otra persona te ame, no hay necesidad de confesar tus sentimientos. Tal confesión podría ejercer presión psicológica sobre la otra persona y hacer que la relación se sienta antinatural. En algunos casos, reprimir adecuadamente tus sentimientos puede ser beneficioso para ambas partes.

(2) Enamorado

1. Entender correctamente el desamor. La fugacidad de los romances universitarios hace que el desamor sea un fenómeno cada vez más común. Es bien sabido que

enamorarse es una de las primeras experiencias dulces de la vida, mientras que el desamor es, naturalmente, una de las primeras experiencias dolorosas. Esto es especialmente cierto para los estudiantes universitarios en plena búsqueda de un nuevo amor. Debido a su edad, sumada a la falta de experiencia social y preparación psicológica, son propensos a emociones y reacciones negativas al experimentar un desamor. Estas reacciones varían según los motivos de la ruptura y los rasgos de personalidad de cada individuo.

La tristeza, el dolor, la desesperación, la depresión, la ansiedad y el vacío que provoca una ruptura amorosa pueden ser muy perjudiciales para algunos estudiantes universitarios, convirtiéndose en uno de los reveses psicológicos más graves en su camino hacia la edad adulta. Algunos tienen menor resiliencia psicológica y no pueden resolver las emociones negativas causadas por una ruptura a tiempo, lo que a menudo conduce a fenómenos psicológicos anormales e incluso a enfermedades psicosomáticas. Sin embargo, tras una reflexión cuidadosa, quizás exista un lado racional en las rupturas. Las citas son un proceso de cortejo, y el éxito o el fracaso son un resultado normal. Las citas son tanto un proceso de evaluación como de coordinación, que coordina no solo un evento individual, sino todo el proceso de pensamiento y los hábitos de comportamiento de la otra persona, incluyendo a veces sus relaciones familiares y sociales. Cuando surgen desacuerdos o las expectativas difieren de la realidad, si una de las partes se niega a adaptarse o no puede hacerlo, la relación terminará. Además del afecto mutuo, las realidades objetivas y el entorno social también influyen en el desarrollo y la dirección de la relación. La persona que inicia la ruptura no es necesariamente perfecta ni noble, y la parte rechazada no es necesariamente inferior ni defectuosa. Una ruptura simplemente indica que ambos no son compatibles; no es una cuestión de honor ni de

vergüenza. El desamor es una experiencia emocional importante en la vida, y muchas personas la han experimentado. Dado que es raro tener éxito en el amor a la primera, el desamor puede ayudar a las personas a madurar emocionalmente y es una lección importante en el camino de la vida.

2. Adaptación psicológica tras una ruptura. El dolor de una ruptura no solo se refiere a la pérdida de un ser querido, sino también a la falta de confianza en uno mismo y al deterioro de las creencias. Esto es especialmente cierto para los estudiantes universitarios. Generalmente, se considera que los estudiantes universitarios tienen mucha confianza en sí mismos, pero también son sensibles a las opiniones de los demás y, a menudo, anhelan el reconocimiento. Entre estos factores que influyen en la autoestima, el reconocimiento de las relaciones cercanas es particularmente importante. Por lo tanto, las citas no solo son una experiencia importante para los estudiantes universitarios en su camino hacia la edad adulta, sino también uno de los pilares fundamentales de la autoestima. Si las citas son una forma de autoafirmación, una ruptura es, sin duda, una forma de autonegación. Este dolor contiene una enorme "energía" destructiva, que puede liberarse y ajustarse mediante los siguientes métodos.

(1) Ajuste emocional. El ajuste emocional incluye los siguientes puntos:

◎ Confía en alguien. Comparte tus problemas con alguien de confianza (familiar, amigos o un terapeuta), o escríbete un diario o una carta a ti mismo o a un amigo cercano. En este momento, lo que más necesitas es su comprensión y guía, no involucrarte en otra relación.

◎ Establece nuevas áreas de interés. Participa en actividades positivas como deportes, viajes o actividades en grupo. Estas reactivarán tu autocontrol racional y te ayudarán a retomar rápidamente tu vida normal.

◎ Cambia tu enfoque. No te obsesiones con la ruptura. Enfoca tu energía en el estudio o en otras actividades significativas para enriquecer tu vida y liberarte de las emociones negativas.

◎ No refuerces el patrón de ruptura. Sustituye los comportamientos comunes tras una ruptura, como fumar, beber, comer en exceso y comprar en exceso, por actividades deportivas y un estilo de vida normal. Estas formas irracionales de desahogar la frustración solo aumentan la inseguridad y perpetúan las emociones negativas.

◎ Sublimación. Perseguir logros e ideales académicos no solo puede renovar y sublimar el yo, creando nuevos horizontes, sino que también crea mejores condiciones para elegir pareja.

◎ Busque ayuda profesional. Si no puede controlar su condición por sí solo, puede buscar ayuda profesional con los profesores del centro de educación en salud mental de la escuela.

(2) Diálogo racional. Todos tenemos un yo racional y un yo emocional. En caso de desamor, el yo emocional suele abrumar al yo racional. Pero para aliviar el dolor, debes usar el yo racional para recordar, sugerir y superar al yo emocional, y aprender a dialogar contigo mismo.

◎ Busca objetivamente las razones de tu ruptura y reflexiona seriamente. Analiza con calma y racionalidad las razones de la ruptura, considera objetivamente las diferencias entre tú y tu pareja, y atrévete a afrontar y aceptar el hecho de que la relación ha terminado. Esto es muy importante. Solo encontrando las verdaderas razones de la ruptura podrás comprenderte correctamente, resumir las lecciones aprendidas y acumular experiencia para futuras relaciones.

◎ Cree que hay mujeres hermosas en todas partes. A tu alrededor, en el camino de tu destino, hay más de una persona ideal para ser tu amante. Hay muchas personas en

el mundo que merecen tu amor y te aman; si buscas con sinceridad, la flor del amor florecerá para ti.

El amor es importante, pero no lo es todo en la vida. Una relación fallida se puede superar; el amor es una parte importante de la vida, pero no lo es todo. El desamor es simplemente la pérdida del amor, no la pérdida de la vida en sí, y mucho menos la pérdida de la vida. El desamor es simplemente un revés y una frustración en la búsqueda del amor, no una dificultad insuperable en todos los aspectos de la vida.

◎Respeten las decisiones del otro. El amor no es una cuestión de sí o no, sino una elección. El proceso de salir con alguien también es un proceso de selección, y ambas partes tienen derecho a elegir. El amor es dulce, pero en esta dulzura residen tanto la profundización de los sentimientos como el elemento de comparación y selección. Es normal descubrir incompatibilidades y romper durante el proceso de citas; por el contrario, continuar una relación cuando hay incompatibilidad es autoengaño. Así como ambas partes tienen derecho a salir con alguien, también tienen derecho a elegirse mutuamente. Hacerlo es una muestra de responsabilidad para ambas partes; por lo tanto, ambos deben respetar las decisiones del otro y valorar su honestidad y decisión.

El tiempo es la mejor medicina para el desamor. Una vez superados los primeros meses tras una ruptura, generalmente volverás a la normalidad. Con el tiempo, descubrirás que las cosas que antes creías imposibles de afrontar o a las que no podías adaptarte ya no te preocupan.

El desamor es una prueba en la vida. Es doloroso, pero también nos enseña lecciones valiosas. No solo nos ayuda a pensar críticamente y a aumentar nuestra experiencia y habilidades en las relaciones, sino que también nos enseña a ser mejores personas. Nos transforma de impulsivos a

racionales, de vulnerables a resilientes y de inmaduros a maduros.

(3) Poliamor

El poliamor es una relación romántica anormal en la que una persona mantiene relaciones románticas simultáneamente con dos o más personas. En realidad, existen tres formas principales de poliamor. La primera es cuando una tercera persona inicia una relación después de la relación romántica inicial. Una de las partes, sin terminar su relación anterior, inicia activamente una relación con una tercera persona. La segunda es cuando una tercera persona interviene después de la relación romántica inicial y una de las parejas originales adopta una actitud ambigua hacia ella, lo que da lugar a un triángulo amoroso. La tercera es cuando se priorizan los deseos personales por encima de todo, con la creencia de que uno puede salir con quien quiera como un "derecho". El poliamor viola la ética romántica y debe terminarse de inmediato. Los métodos son los siguientes.

1. Entender los peligros de las relaciones poliamorosas. El proceso de enamorarse consiste en cultivar y profundizar el afecto. Si surge un triángulo amoroso, las tres personas no podrán concentrar su energía en comprender y profundizar sus sentimientos mutuos, y se verán excesivamente enredadas en conflictos emocionales. En este punto, la relación pierde en gran medida sus características normales, volviéndose más contradictoria, dolorosa y conflictiva, causando una inmensa angustia y ensombreciendo las relaciones futuras. La parte que pierde la relación puede, debido a los celos, perder su apoyo emocional, desanimarla, volverse pesimista o ansiosa, perdiendo la fe en la vida y el amor. Al final, alguien inevitablemente abandona una relación poliamorosa; por lo tanto, esto solo conduce a la infelicidad y la tragedia, perjudicando a las tres o más partes involucradas.

2. Establece una visión correcta del amor. El amor es un asunto muy serio, pero algunas personas lo toman a la ligera, especialmente aquellas influenciadas por la cultura sexual occidental, quienes tienen una actitud informal y frívola hacia el amor, creyendo que debe ser multifacético. Sin embargo, el amor en la vida no es un juego, y las relaciones poliamorosas inevitablemente traerán dolor y daño a los involucrados.

3. Toma una decisión rápida. La persona perseguida debe tomar una decisión rápidamente, por responsabilidad tanto consigo misma como con los demás. Aunque esto pueda generar culpa y resentimiento en la otra persona, un dolor breve y agudo es peor que un sufrimiento prolongado. Cuanto más rápida sea la decisión, mejor; la vacilación es inaceptable. La persona rechazada debe intentar tranquilizarse durante este período de angustia, analizar racionalmente sus experiencias y lecciones aprendidas en esta relación, y reconocer que estar en desventaja en un triángulo amoroso no es señal de debilidad, sino de racionalidad. Esto le permite superar el dolor antes y buscar la felicidad en el mundo real.

II. Cultivar la capacidad de amar

Desear amor es una cosa; saber amar es otra. Muchos estudiantes universitarios se lanzan a relaciones con gran pasión, solo para terminar con el corazón roto; algunos incluso se suicidan o dañan a otros debido a la angustia, causando tragedias en el campus. Los estudiantes universitarios primero deben comprender el amor, saber amar y adquirir la capacidad de amar para permitir que la belleza del amor alivie sus corazones, enriquezca sus mentes y comparta la dulzura de la vida con sus seres queridos. Según investigaciones psicológicas relevantes, el amor maduro sigue el principio de "porque amo, soy amado". Por lo tanto, ser capaz de amar activamente también es un signo de madurez. Cultivar la capacidad de

amar es una responsabilidad que debemos asumir proactivamente.

(a) Cultivar la capacidad de reconocer el amor

Para los estudiantes universitarios que anhelan el amor, aprender a distinguir entre el amor genuino y el falso es una preparación necesaria para acogerlo. En primer lugar, la amistad no es amor. La amistad es abierta y generalizada, surge en cualquier momento y proporciona una sensación de plenitud en la compañía mutua; el amor es singular y oculto, requiere preparación y, a menudo, deja a ambas partes con una sensación de incompletitud. En segundo lugar, el impulso emocional no es amor. Los impulsos emocionales suelen ser temporales y frágiles, y con frecuencia llevan a las personas a perder la cabeza, actuar imprudentemente e incluso a tomar decisiones insensatas de las que pronto se arrepienten. Aunque el amor también requiere una expresión apasionada, esta pasión es como lava fundida bajo tierra: ardiente, pero difícil de profundizar o perdurar. En tercer lugar, el agrado no es amor. El agrado es una emoción perceptiva y relativamente superficial. Aunque el amor presupone agrado, este no necesariamente se convierte en amor. Generalmente, un joven maduro puede distinguir claramente entre agrado, afecto y amor, pero los jóvenes que recién entran en la pubertad a menudo confunden la dependencia, el respeto y el afecto con el amor.

Un día, una estudiante de primer año entró en la sala de orientación: "Profe, últimamente estoy muy preocupada. Me encanta mi carrera y solía pasar mucho tiempo leyendo y tomando apuntes a diario, pero últimamente ya no puedo. Tengo miedo de ir a clase, miedo de encontrarme con el profesor. Me distraigo leyendo constantemente y, con los exámenes a la vuelta de la esquina, no puedo concentrarme en absoluto. ¿Qué hago?". Tras más preguntas, se reveló que a esta chica le encantaba su carrera y disfrutaba asistiendo a clases, especialmente a las de un profesor.

Admiraba sus amplios conocimientos y su estilo de enseñanza, y poco a poco, su gusto por asistir a sus clases se convirtió en un flechazo. Se enteró de que el profesor estaba casado y tenía hijos, y supo que sus sentimientos eran inapropiados. Quería asistir a sus clases, pero también temía que él descubriera sus sentimientos, así que evitaba asistir. Este sentimiento conflictivo le impedía concentrarse en sus estudios.

La chica en este caso claramente confundió admiración y simpatía con amor. El psicólogo Rubin, en la década de 1970, distinguió entre amor y simpatía, señalando sus diferencias. El amor tiene cuatro características principales: alto apego (cercanía mutua, compañerismo inseparable e incapacidad para estar separados); alta atención (cuidado y apoyo mutuos); alta confianza (confianza total y autodescubrimiento sin reservas); y alta posesividad (exclusividad mutua, sin permitir que nadie más interfiera). La simpatía, por otro lado, incluye solo dos factores principales: empatía mutua, evaluación positiva y respeto por el otro. Por lo tanto, el amor y la simpatía son dos tipos diferentes de comportamientos de afinidad humana.

(ii) Cultivar la capacidad de expresar amor

Cuando el amor surge en el corazón, tras un análisis racional, debemos atrevernos a expresarlo y ser hábiles para hacerlo, no sea que perdamos una oportunidad de oro. Los compañeros de clase enamorados deben expresar sus sentimientos con sinceridad, generosidad, propiedad y comprensión mutua. La falta de valentía para expresar amor conlleva una profunda angustia; incluso si se expresa amor, si es inapropiado, seguirán surgiendo contratiempos. La sabiduría y la capacidad de transmitir el mensaje de una manera que la otra persona comprenda y acepte, a la vez que nos protegemos del rechazo y aseguramos la continuidad de la amistad, son esenciales.

(iii) Cultivar la capacidad de recibir amor

Desarrollar la capacidad de aceptar el amor requiere varias condiciones: primero, tener criterios correctos para elegir pareja; segundo, ser capaz de analizar con prontitud y precisión los mensajes de cortejo para responder adecuadamente; y tercero, tener una buena resiliencia psicológica, capaz de afrontar con calma los cambios psicológicos que provoca la aceptación del amor y mantener el equilibrio psicológico. El amor es una vía de doble sentido: no solo se trata de dar, sino también de recibir. Los estudiantes universitarios que desean aceptar el amor deben tener valores saludables en cuanto a las relaciones, comprender qué es el amor, saber qué les gusta, qué necesitan y para qué son aptos; mantener la sensibilidad y el entusiasmo hacia sí mismos, los demás y la comunidad; y cuidar y amar a los demás de forma proactiva.

(iv) Cultivar la capacidad de rechazar el amor

Cuando recibes insinuaciones románticas no deseadas, necesitas la capacidad de rechazarlas. Hay dos aspectos clave para rechazar el amor: primero, cuando llega el amor no deseado, debes expresar tu rechazo con decisión y precisión, evitando ambigüedades que podrían confundir a la otra persona y causarte angustia. segundo, debes dominar las formas adecuadas de rechazar, comprender los sentimientos de la otra persona con amabilidad y respetarte tanto a ti mismo como a ella. Atesorar cada emoción sincera es una muestra de respeto por los demás y también una prueba de tu carácter moral.

(v) Cultivar y desarrollar la capacidad de amar

Como dijo el renombrado poeta estadounidense Walt Whitman: «El amor no es un simple acto, sino un clima en nuestras vidas, una actividad que requiere aprendizaje, descubrimiento y progreso continuos durante toda la vida». Enamorarse es solo el primer paso en una relación romántica. Desarrollar la capacidad de amar es una tarea que dura toda la vida, un camino que abarca dos aspectos:

primero, gestionar adecuadamente los conflictos entre amantes; y segundo, transformar la personalidad y explorar las posibilidades de la vida. En el desarrollo del amor, ambos miembros de la pareja deben cultivar conscientemente su encanto personal, enriqueciéndose continuamente y potenciando la atracción mutua. Deben mantener sus personalidades únicas, manteniendo la armonía entre sí, encontrando alegría y complementariedad. Deben mejorar continuamente su capacidad para gestionar diversos asuntos (relaciones con amigos del sexo opuesto, relaciones con las familias, etc.) para asegurar un desarrollo amoroso sano y estable, lleno de romance, calidez y felicidad.

Enlaces relacionados

10 secretos para una pareja de por vida

1. Somos los mejores amigos el uno del otro, sin ninguna condición, y disfrutamos estar juntos.

2. Es fácil para cada uno comunicarse y discutir abiertamente cualquier tema sin preocuparse de que duden de él o de que lo menosprecien.

3. Comparten ideales y valores comunes y tienen una clara comprensión y búsqueda de estas ideas.

4. Creen que el amor es un compromiso para toda la vida y ambas partes están firmemente dispuestas a mantener esta relación romántica a largo plazo.

5. Cuando surgen conflictos o disputas, podemos resolverlos juntos en lugar de dejar que se agraven más adelante.

6. Pueden burlarse unos de otros, reírse a menudo y tratarse con humor en muchos aspectos de la vida.

7. Se conocen y se aceptan muy bien, saben que la otra persona entiende sus fortalezas y debilidades, y aún así están seguros de que la otra persona los acepta.

8. Recibir afirmación y apoyo del ser querido, en lugar de oposición y sarcasmo.

9. A veces habrá sentimientos románticos, pero la mayoría del tiempo se sentirán muy satisfechos y cómodos el uno con el otro.

10. Tienen una relación muy racional y madura, y ambos sienten que son compatibles en muchos niveles diferentes.

Preguntas para pensar

1. ¿Crees que es apropiado tener citas en la universidad? ¿Por qué?

2. Basándose en su propia experiencia, analice cómo cultivar la capacidad de amar.

Pruébalo y piensalo.

Mi príncipe azul ideal (Blancanieves)

Objetivo: Comprender los propios criterios de elección de pareja y hacer más racional el amor.

Materiales: Papel, bolígrafo

Instrucciones: El amor es un tema importante en nuestras vidas. Ya sea que ya tengas una relación o estés a punto de encontrarla, necesitas comprender correctamente tus criterios para elegir pareja. A continuación, escribe cinco criterios para elegir pareja usando adjetivos, frases u oraciones.

Percepciones espirituales

Diálogo de Sócrates con una persona desconsolada

Sócrates quería ver cómo sería el mundo dentro de 2000 años respecto a su época. Al llegar al mundo humano, se encontró con un joven que había perdido el apetito, estaba apático y parecía bastante lamentable.

Sócrates: Niño, ¿por qué estás triste?

Persona con el corazón roto: Tengo el corazón roto.

Sócrates: Ah, es normal. Si no hay tristeza después de una ruptura, entonces el amor probablemente no tenga sabor. Pero, joven, ¿por qué me parece que inviertes más en tu ruptura que en tu relación?

Persona desconsolada: Perdiste las uvas que tenías en la mano. ¿Cómo puedes conocer la amargura de este

arrepentimiento y pérdida si no estuviste presente?

Sócrates: Lo perdido, perdido está. ¿Por qué no seguir adelante? Aún quedan muchas uvas deliciosas.

Persona desconsolada: Esperando, hasta que el mar se seque y las rocas se desmoronen, hasta que cambie de opinión y regrese conmigo.

Sócrates: Ese día puede que nunca llegue. Con el tiempo la verás marcharse con otro.

Persona desconsolada: Entonces expresaré mi sinceridad suicidándome.

Sócrates: Si haces eso, no sólo perderás a tu amante, sino también a ti mismo, y sufrirás una doble pérdida.

Persona desconsolada: ¿Qué tal si la pisoteo? Si no puedo tenerla yo, nadie más podrá.

Sócrates: Pero esto sólo te alejará más de ella, cuando originalmente querías acercarte a ella.

Persona desconsolada: ¿Qué hago? La amo de verdad.

Sócrates: ¿Realmente lo amabas?

Persona desconsolada: Sí.

Sócrates: ¿Deseas la felicidad de las personas que amas?

Persona desconsolada: Eso es natural.

Sócrates: ¿Y si ella piensa que dejarte es una bendición?

Persona desconsolada: ¡Ni hablar! ¡Una vez me dijo que solo se sentía feliz conmigo!

Sócrates: Eso fue entonces, fue en el pasado, ella no lo cree así ahora.

Persona desconsolada: ¿Eso significa que me ha estado mintiendo todo este tiempo?

Sócrates: No, ella siempre te ha sido leal. Cuando te amaba, estaba contigo; ahora que ya no te ama, se ha ido. No hay lealtad más grande en el mundo que esta. Si ya no te ama, pero finge ser cariñosa, incluso casándose contigo y teniendo hijos, eso es un verdadero engaño.

Persona desconsolada: ¿No se desperdiciaron todos los sentimientos que deposité en ella? ¿Quién me lo compensará?

Sócrates: No, tus sentimientos nunca fueron desperdiciados, y no hay compensación. Porque mientras tú le dabas tus sentimientos, ella también te daba los suyos; cuando le diste felicidad, ella también te la dio a ti.

Persona desconsolada: Pero ella ya no me quiere, y yo la sigo queriendo con locura. ¡Qué injusto!

Sócrates: Es injusto, quiero decir, injusto con quien amas. Amarla es tu derecho, pero que ella te ame o no es su derecho. Sin embargo, quieres privarla de su libertad para ejercer su propio poder, ¡qué injusto es eso!

Persona desconsolada: Pero ahora soy yo quien sufre, no ella. Soy yo quien sufre por ella.

Sócrates: ¿Sufres por ella? Probablemente le vaya bastante bien. Es más preciso decir que sufres por ti mismo. Claramente sufres por ti mismo, pero usas el nombre de otra persona. Joven, no debes perder la brújula moral.

Persona desconsolada: Entonces, ¿todo es culpa mía?

Sócrates: Sí, te equivocaste desde el principio. Si puedes traerle felicidad, no se irá de tu vida. Recuerda, nadie huye de la felicidad.

Persona desconsolada: Pero ni siquiera me dio una oportunidad, ¿puedes creer lo horrible que es?

Sócrates: Claro que era despreciable. Pero deberías alegrarte de haberte librado de esa persona despreciable, hijo mío.

Persona desconsolada: ¿Feliz? ¿Cómo podría serlo? Pase lo que pase, me dejaron.

Sócrates: Lo que se abandona no es necesariamente malo.

Persona desconsolada: ¿Qué quieres decir con eso?

Sócrates: Una vez vi una copa de vino preciosa en el mercado y me encantó tanto que el vendedor me preguntó

si la quería. ¿Adivina qué dije? ¡Que la calidad era pésima y que no la quería! De hecho, no tenía dinero.

Persona desconsolada: Eres muy bueno consolando a la gente, pero desafortunadamente todavía no puedes sacarme del dolor del desamor.

Sócrates: El tiempo curará las heridas de tu corazón.

Persona desconsolada: Espero tener ese día también, pero ¿por dónde empiezo?

Sócrates: Ve y agradece a la persona que te abandonó y deséale lo mejor.

Persona desconsolada: ¿Por qué?

Sócrates: Porque te dio lealtad y la oportunidad de encontrar la felicidad.

Capítulo Nueve: Enfrentando los Reveses – Cómo Afrontar los Reveses y el Manejo del Estrés en Estudiantes Universitarios

Los estudiantes universitarios inevitablemente se enfrentan a diversas presiones y obstáculos durante su crecimiento. Si bien estas presiones y obstáculos generan un inmenso estrés psicológico y angustia emocional, también ofrecen oportunidades de crecimiento. Los estudiantes universitarios deben comprender y superar correctamente los obstáculos, utilizándolos como peldaños hacia el éxito.

Sección 1 Resumen de los contratiempos

I. El significado de los reveses

(a) Retrocesos y cociente de retroceso

La frustración se refiere al estado emocional y la experiencia personal de un individuo cuando no se satisfacen sus necesidades y encuentra obstáculos en el proceso de lograr una actividad significativa, lo que resulta en un intenso conflicto interno.

Los psicólogos denominan "Cociente de Adversidad" (CA) a la capacidad de una persona para afrontar y superar los contratiempos. Ante un mismo contratiempo, las personas con un CA alto experimentan poca o ninguna frustración, mientras que quienes tienen un CA bajo experimentan una frustración intensa, incluso sintiendo que el mundo se derrumba por un asunto insignificante.

Además, los mecanismos psicológicos de estos dos tipos de personas son diametralmente opuestos. Quienes tienen un CA bajo recurren a un mecanismo de afrontamiento, utilizando diversas defensas psicológicas negativas para escapar de los contratiempos; mientras que quienes tienen un CA alto recurren a un mecanismo de lucha, donde los contratiempos los motivan a movilizar sus recursos y energía para finalmente superarlos.

Enlaces relacionados

Los datos de ventas de SBC, una empresa estadounidense de telecomunicaciones, muestran que los empleados con un coeficiente de adversidad (CA) alto generan un 141 % más de ventas que aquellos con un CA bajo. Otros estudios también han descubierto que los empleados con un CA alto superan significativamente a los de un CA bajo en productividad, creatividad y habilidades de comunicación. Además, los pacientes con un CA alto se recuperan mucho más rápido después de una cirugía que aquellos con un CA bajo.

Para alcanzar el éxito profesional, se requieren tres factores: alto coeficiente intelectual (CI), alto coeficiente emocional (CE) y alta resiliencia. Cuando los CI son similares, la resiliencia juega un papel decisivo en el éxito profesional.

(ii) Indicadores para medir el cociente de frustración

1. Control. El control se refiere al grado de control que se tiene sobre una situación. Stoltz cree que nuestra capacidad de control proviene de nuestra sensación de control; quienes tienen un coeficiente de adversidad (CA) alto tienen una alta sensación de control, mientras que quienes tienen un CA bajo tienen una baja sensación de control. Incluso ante reveses importantes, las personas con un alto sentido de control creen que pueden controlar la situación. Cuando otros piensan que "todo está perdido", quienes tienen un alto sentido de control siempre ven los aspectos positivos (lo que pueden controlar) a través de

diversos factores negativos y nunca se rinden. Sin embargo, quienes tienen un bajo sentido de control, incluso con muchos recursos, sienten fácilmente que "todo está perdido".

Enlaces relacionados

Una batalla por el control

Había un experto de alto rango en cierta unidad que, al ser saludado, mantenía la cabeza alta y pasaba de largo sin responder, aparentemente con altivez. Conociendo esta costumbre, la mayoría dejó de saludarlo. Sin embargo, una joven recién llegada no lo hizo. Al principio, tras saludarlo, el experto también mantenía la cabeza alta y pasaba junto a ella con la misma altivez. Pero la joven no se rindió. Siendo bajita, se daba la vuelta, corría unos pasos y le bloqueaba el paso gritando: "¡Hola, Profesor X!". Tras repetirlo varias veces, desde entonces, cada vez que el experto la veía, la saludaba con iniciativa: "¡Hola, Profesor X!".

Esta es una batalla de voluntades. La mayoría de la gente cree que el experto tiene el control, así que cuando este los ignora, esta pequeña frustración los vence. Pero esta joven era diferente. Creía que podía controlar la situación igual que el experto. Pensaba que debía haber una razón comprensible tras el comportamiento "extraño" del experto. Por ahora, no sabía cuál era, pero creía firmemente que nadie es tan extraño e irrazonable por naturaleza. Creía que, mientras persistiera, podría controlar la situación, y los hechos le dieron la razón.

2. Atribución. Cuando ocurren contratiempos, es necesario analizar sus causas; esto se conoce como atribución. Las personas con un coeficiente intelectual bajo tienden a hacer atribuciones negativas. O bien atribuyen los contratiempos a factores externos, como otros o el entorno, creyendo que no tienen ninguna responsabilidad, o bien se autoatribuyen negativamente, creyendo que deberían ser responsables de los contratiempos, pero al mismo tiempo creyendo que la situación es irreversible, lo

que fácilmente les genera sentimientos de dolor e impotencia. Por el contrario, las personas con un coeficiente intelectual alto asumen la responsabilidad de forma proactiva, creyendo que deberían ser responsables de los contratiempos, independientemente de las circunstancias. También practican la atribución positiva, creyendo que pueden mejorar la situación. Las personas con un coeficiente intelectual alto tienen este sentido positivo de la responsabilidad: «Creo que debo ser responsable de mejorar esta situación».

Las frustraciones inevitablemente tienen causas tanto externas como internas, pero atribuirlas a causas externas suele ser inútil, ya que somos más capaces de controlarnos y cambiarnos a nosotros mismos. Si bien quienes atribuyen los problemas a sus propias acciones pueden presionarse excesivamente, esta presión les ayuda a identificar sus debilidades y a trabajar para mejorarlas. Sin embargo, quienes atribuyen los problemas a causas externas se dirán a sí mismos «No es mi culpa» después de un revés y luego abandonarán cualquier esfuerzo por mejorar.

Enlaces relacionados

Amei, de 27 años, sentía que no podía seguir adelante. Hace tres años, aspiraba a ser una excelente gerente de ventas, pero desde entonces, ninguna empresa la ha contratado en más de un año. La mayoría de las veces, la despedían justo al comenzar su período de prueba. Ahora, ha perdido casi por completo la confianza en sí misma.

La situación actual de Amei está estrechamente relacionada con su estilo de atribución. Su primer despido de la empresa le asestó un duro golpe psicológico. Aunque en el fondo sabía que carecía de las habilidades de una gerente de ventas, no se atrevió a hacer tales atribuciones; su solución fue huir. Tras ser despedida de una empresa, solicitó un puesto de gerente de ventas en otra. Tras ser despedida de esa misma empresa, solicitó un puesto de gerente de ventas en una tercera. Nunca renunció a su

"sueño de gerente de ventas", pero nunca consideró seriamente las causas subyacentes de estos repetidos reveses.

Si Amei hubiera atribuido inmediatamente sus fracasos a sus propias acciones después de ser despedida la primera vez, ya sea mejorando y continuando persiguiendo su "sueño de gerente de ventas" o renunciando a ese sueño y buscando un trabajo que se adaptara mejor a ella, no habría sufrido una serie de reveses.

Cada revés es una oportunidad porque expone nuestras deficiencias y debilidades. Quienes atribuyen los reveses a sus propias acciones aprovechan esta oportunidad para mejorar, convirtiéndolos en un activo valioso en la vida. Sin embargo, quienes los atribuyen a factores externos no tienen esta oportunidad. Para ellos, cada revés es solo un revés, y cuantos más experimentan, más frustración acumulan.

3. Extensión. La extensión se refiere a si se generalizan automáticamente las consecuencias negativas de un revés a otras áreas. Las personas con un coeficiente intelectual alto rara vez generalizan; limitan los efectos negativos de los reveses a un ámbito específico. Saben que un revés es solo eso: un revés. Por el contrario, las personas con un coeficiente intelectual bajo tienden a sentirse fatal ante un revés, creyendo que todo es terrible. Como resultado, el revés se extiende como una plaga a todos los aspectos de su vida y trabajo, llevándoles a negar todo de sí mismos debido a un solo revés.

Muchas personas trasladan sus frustraciones laborales a casa. Si sus compañeros o superiores les han molestado, descargan su ira contenida en casa con sus parejas o hijos, lo que también provoca un caos en el hogar. Así, las frustraciones laborales se "extienden" a sus hogares. Al final, en lugar de reflexionar sobre por qué sucedió esto, simplemente lamentan que todo es un desastre.

4. Resistencia. La resistencia que se analiza aquí no es sufrimiento ciego. Algunas personas adoptan la resistencia como filosofía de vida simplemente por miedo a ofender a los demás. No vale la pena promover este tipo de resistencia. Una alta resistencia es la característica más evidente de las personas con un alto coeficiente de adversidad (CA); consideran la adversidad y sus causas como algo temporal. Esta actitud les proporciona mayor energía, mayor capacidad para mantener el optimismo y mayor probabilidad de actuar. Su resistencia se basa en la esperanza y el optimismo.

Edison sufrió 17.000 fracasos en su búsqueda de la invención de la batería, y su asombrosa perseverancia estuvo estrechamente relacionada con su profundo conocimiento de las baterías. Por el contrario, las personas con un bajo coeficiente de adversidad (CA) tienden a ver los aspectos negativos incluso en situaciones muy favorables, lo que les genera una preocupación excesiva y, en última instancia, la creencia de que "nada funcionará", lo que las hace propensas a rendirse.

II. Reacciones a la frustración

Las respuestas de frustración de las personas se manifiestan en tres aspectos: fisiológico, emocional y conductual. Es importante destacar que las respuestas psicológicas y conductuales descritas a continuación, tanto positivas como negativas, son el resultado del aprendizaje de las experiencias vitales, y no hay nada intrínsecamente correcto o incorrecto en ellas.

(a) Reacciones fisiológicas

Cuando una persona experimenta contratiempos, los mecanismos internos de autorregulación del cuerpo movilizan al máximo su energía potencial para afrontar eficazmente los cambios del entorno externo. Por ejemplo, tras un contratiempo, la excitabilidad del sistema nervioso simpático aumenta, consumiendo una gran cantidad de energía. Como resultado, las terminaciones nerviosas

liberan información biológica, estimulando la contractilidad miocárdica para aumentar la circulación sanguínea y la presión arterial; estimulando la respiración para asegurar el suministro de oxígeno; y estimulando el aumento de la secreción de diversas hormonas para promover la descomposición de proteínas, grasas y glucógeno.

Mientras el potencial del cuerpo se agota en gran medida, los órganos o sistemas no directamente relacionados con las respuestas emocionales no reciben la energía necesaria para mantener su función normal, como la disminución de la motilidad digestiva y la reducción de la secreción gástrica e intestinal. Si uno permanece en una situación frustrante durante un período prolongado sin solución, estos cambios fisiológicos se intensifican, dando lugar a enfermedades psicosomáticas y una variedad de síntomas, como palidez de piel y tez, extremidades frías, palpitaciones, dificultad para respirar, distensión abdominal y disminución de la micción.

(ii) Reacción psicológica

1. Ira y hostilidad. Si la persona frustrada se da cuenta de que la situación frustrante proviene de una persona y no de un factor natural, puede experimentar ira y hostilidad. Como dice el refrán, «La ira nace del corazón, y la maldad de la hiel», lo que significa que la ira puede ir seguida de reacciones conductuales extremas.

2. Ansiedad y preocupación. Generalmente, desconocemos la causa de nuestros contratiempos, o incluso si conocemos su origen, no podemos solucionarlos. En estas situaciones, solemos experimentar ansiedad y preocupación.

3. Indiferencia. Cuando las personas enfrentan contratiempos, pueden mostrar una actitud indiferente y apática, aparentemente sin reacción emocional. Esta es la reacción de indiferencia tras los contratiempos. La indiferencia no es la ausencia de reacción emocional; al

contrario, es una reacción emocional profundamente reprimida y dolorosa.

4. Represión. Cuando no podemos expresar nuestra ira e insatisfacción en situaciones frustrantes, necesitamos suprimir temporalmente las emociones negativas. La represión no significa la solución al problema. Según la teoría psicoanalítica, las emociones reprimidas entran en el subconsciente y se expresan indirectamente a través de otros canales.

5. Sublimación. Ver los reveses con una actitud positiva y transformarlos en una fuente de motivación. El dicho "luchar una y otra vez a pesar de las repetidas derrotas" y "hacerse más fuerte con cada revés" ejemplifica este estado emocional automotivador ante la adversidad.

(iii) Respuestas conductuales

1. Represalias y agresión. Los contratiempos causados por el ser humano, como la obstrucción maliciosa de otros, pueden provocar reacciones fuertes, que podrían derivar en represalias y agresión. Influenciados por la cultura del ciberacoso, muchos adolescentes muestran tendencias violentas al enfrentarse a contratiempos.

2. Regresión. La regresión se refiere a la actividad y las reacciones psicológicas que retroceden a un nivel de desarrollo anterior ante contratiempos, lo que resulta en una forma infantil e inmadura de afrontar la situación actual. Por ejemplo, si los padres o profesores se oponen a los planes de actividades de un estudiante universitario, este puede recurrir a métodos de afrontamiento negativos e inmaduros, como enfurruñarse, maldecir, comer en exceso, ir de compras, destrozar cosas o incluso huir.

3. Catarsis. La catarsis se refiere al acto de expresar emociones extremas, como la insatisfacción y la ira, de una manera moral y legalmente permisible, evitando así el conflicto interpersonal directo y la represión psicológica. Formas comunes de catarsis incluyen gritar en un espacio abierto, romper objetos, inflar un globo, bailar, cantar, etc.

4. Compensación. La compensación se refiere al fenómeno donde, cuando una meta deseada no se puede alcanzar debido a una deficiencia en un aspecto, el éxito en otro se utiliza para compensar arrepentimientos previos y sentimientos de inferioridad. Por ejemplo, si un estudiante universitario experimenta reveses en sus relaciones románticas debido a la situación económica familiar o a su propia apariencia, puede entonces centrarse en sus estudios, utilizando el éxito académico para fortalecer su confianza en sí mismo.

5. Humor. El humor es el arte de explicar las causas o consecuencias de los contratiempos de forma aparentemente desenfadada y humorística, aliviando temporalmente la tensión psicológica o la ira. Una respuesta humorística refleja una actitud objetiva y sabia ante los contratiempos y los éxitos.

III. Características de la frustración

(a) La frustración es universal

Si bien una vida pacífica y tranquila es algo que todos deseamos, los reveses son, en cierto sentido, parte integral de la vida social, algo que todos enfrentamos. Esto está determinado por la naturaleza irregular, aleatoria y multifacética del desarrollo, así como por la diversidad de factores que lo influyen. Todos estos factores pueden perturbar la vida pacífica y estable original de las personas, trayendo dificultades y reveses; esta es la verdadera naturaleza de la vida, independiente de la voluntad humana. Cada paso adelante y cada desarrollo en la sociedad humana ha estado plagado de innumerables dificultades y obstáculos. Ya sea famoso o común, el crecimiento de ningún individuo es un camino de rosas; todos experimentamos dificultades y reveses, grandes y pequeños. Los reveses son una parte omnipresente de la vida. Ocurren con frecuencia y no están determinados por la voluntad subjetiva. Los estudiantes universitarios están llenos de hermosas aspiraciones, pero hacerlas realidad

requiere una ardua lucha. La tranquilidad es un suceso raro y afortunado en la vida, mientras que las dificultades y los reveses son naturales e inevitables. Las dificultades y los reveses son fenómenos naturales en el camino de la vida; La clave es cómo entenderlos correctamente y abordarlos científicamente.

(ii) La frustración tiene una doble naturaleza

1. Negatividad. En general, los aspectos negativos de los contratiempos superan con creces los positivos en el impacto psicológico de un individuo, manifestándose principalmente de las siguientes maneras.

(1) Afecta la motivación de una persona para alcanzar sus metas. Tras experimentar contratiempos, las personas pueden experimentar ansiedad y preocupación. Pueden subestimar sus propias capacidades y sobreestimar las dificultades que enfrentan. Pueden tener falta de confianza en el logro de sus metas, lo que afectará su motivación y reducirá gradualmente sus aspiraciones.

(2) Disminución del nivel de pensamiento creativo. Los contratiempos significativos pueden causar cambios drásticos en el estado emocional de una persona, incluso afectando directamente al sistema nervioso y causando disfunción cerebral, lo que afecta el pensamiento creativo. Investigaciones modernas en psicología fisiológica demuestran que, en un estado emocional negativo, el cerebro libera una sustancia nociva que causa fatiga física y mental, afectando la capacidad de la persona para analizar y resolver problemas. Un estado emocional negativo también puede causar cambios en la precisión de las conexiones neuronales cerebrales, alterando el estado psicológico de la persona y, por lo tanto, afectando la agilidad mental.

(3) Es perjudicial para la salud física y mental del individuo. Cuando las personas experimentan contratiempos, sus metas se bloquean y sus deseos no se pueden cumplir, lo que inevitablemente conduce a estados

psicológicos como tensión, ansiedad y conflicto. Cuando la situación se agrava y no se resuelve, puede derivar en un estado de estrés. La investigación fisiológica y psicológica demuestra que el estrés causado por los contratiempos tiene un impacto amenazante en las personas: el estrés puede reducir la resistencia, hacerlas más susceptibles a los patógenos e incluso convertirse en un mecanismo patógeno para inducir enfermedades mentales.

2. Entusiasmo. Si bien los contratiempos tienen diversos impactos negativos en las personas, no son del todo infundados. Su influencia positiva se manifiesta de las siguientes maneras.

(1) Los reveses ayudan a mejorar la respuesta emocional de una persona. Son una fuerza impulsora que motiva a las personas a esforzarse más y a dedicar más energía para alcanzar sus metas. Muchas personas perseveran a pesar de los reveses constantes. En la vida real, quienes superan la adversidad gracias a su propio esfuerzo son el resultado de esta fuerza impulsora de los reveses.

(2) Los reveses ayudan a aumentar la tolerancia de una persona a ellos. Esta tolerancia se relaciona con sus experiencias pasadas con reveses en la vida. Si una persona ha tenido una vida tranquila desde la infancia hasta la edad adulta y nunca ha enfrentado fracasos ni desgracias, o si huye de ellos, su tolerancia será muy baja. Esta persona dudará en avanzar ante un pequeño contratiempo. Por el contrario, si una persona experimenta más reveses, su tolerancia aumentará, lo que le hará más probable superarlos y, en última instancia, alcanzar el éxito.

(3) Los reveses ayudan a mejorar el nivel cognitivo de una persona. Cuando una persona se enfrenta a un revés, aprende de la experiencia, extrae lecciones, cambia de estrategia y logra mejor sus objetivos. En este proceso, la experiencia se acumula constantemente y, como resultado,

el nivel de comprensión mejora; como dice el dicho, "caer en un pozo aumenta el ingenio".

Enlaces relacionados

El gran escritor francés Honoré de Balzac comparó vívidamente los reveses con una piedra. La piedra en sí es neutral, ni buena ni mala, pero tiene diferentes efectos en cada persona. Para los fuertes, puede ser un trampolín que les permite elevarse; para los débiles, puede ser un obstáculo que los lleva a rendirse.

(iii) Los reveses son temporales

Los reveses simplemente representan obstáculos que encontramos al alcanzar nuestras metas; no significan un fracaso total. Los reveses no son insuperables, y las emociones negativas que causan son solo temporales. Si logramos adaptarnos con prontitud, podemos recuperar nuestra confianza y superar estas emociones negativas. Por ejemplo, un estudiante universitario talentoso y de alto rendimiento estudia con diligencia, preparándose para solicitar ingreso a la universidad ideal para estudios de posgrado. Sin embargo, antes del examen, sufre repentinamente una hemorragia gastrointestinal masiva debido a una úlcera péptica, que requiere cirugía de emergencia y le impide presentar su tan esperado examen de ingreso a la escuela de posgrado. Este golpe le causa dolor y frustración, pero es una situación temporal. Después de recuperarse, puede seguir esforzándose por alcanzar sus metas e ideales.

(iv) Los reveses son diversos

El mundo es vasto y diverso, y también lo es la vida. Desde la comida y la ropa hasta la vivienda, el transporte, el amor, el matrimonio, la familia, la carrera y las actividades, las necesidades y los deseos de una persona son numerosos y variados. Estos deseos cambian con la evolución de las condiciones de vida y el entorno. Estos deseos y necesidades no pueden satisfacerse a voluntad, lo

que conduce a diversos contratiempos. Casi todos los contratiempos son diferentes; no hay un patrón fijo.

Sección 2: Estrategias y métodos para que los estudiantes universitarios afronten la frustración

I. Comprender correctamente los contratiempos

En la vida real, las personas siempre se encontrarán con metas inalcanzables, cosas imposibles de lograr, desastres naturales y calamidades provocadas por el hombre. Por lo tanto, experimentar contratiempos es una parte necesaria de la vida y beneficioso para el crecimiento personal. Los estudiantes universitarios deben comprender correctamente los contratiempos y afrontarlos con calma, lo cual es fundamental para superarlos. Si bien los contratiempos pueden perturbar las emociones y el pensamiento, reducir el entusiasmo, causar desviaciones de comportamiento e incluso provocar enfermedades mentales, también pueden mejorar la capacidad de resolución de problemas y guiar a las personas a satisfacer sus deseos de mejor manera. Muchos estudiantes universitarios se desaniman ante las dificultades y los contratiempos porque exageran sus efectos negativos y no ven sus efectos positivos. De hecho, son los contratiempos y las lecciones las que nos hacen madurar. Las personas exitosas triunfan no porque no hayan enfrentado dificultades ni contratiempos, sino porque han aprendido a aprender de ellos y a usar esta experiencia para templar su voluntad, lo que finalmente los lleva al éxito.

Enlaces relacionados

Un arcoíris es un rayo de sol que ha sido frustrado.

Una niña que perdió una pierna en un accidente de coche tuvo una conversación breve pero reflexiva con su madre. "¡Mami, mira, un arcoíris!" "¿No es precioso?" "¡Sí!" "Cariño, ¿sabes? Un arcoíris es la luz del sol." "¿Luz del

sol? ¿Por qué la luz del sol que solemos ver no es tan bonita?" "Porque después de la lluvia, la niebla que queda en el aire refracta la luz del sol, creando siete colores. Esta refracción de la luz del sol es como los reveses y las dificultades de la vida. La refracción embellece la luz del sol, y los reveses y las dificultades también embellecen la vida." "Mami, lo entiendo. Un arcoíris es la luz del sol que ha sufrido reveses."

Ningún arcoíris surge sin lluvia, y así sucede con la vida. Los reveses son riqueza; hacen la vida excepcionalmente hermosa. Los reveses no son desastres; enfrentarlos es una bendición. Lidiar con las dificultades no solo templa nuestras vidas, sino que también nos proporciona una rica experiencia para una competencia más intensa en el futuro.

II. Mantener una actitud positiva ante los contratiempos.

Los estudiantes universitarios deben aplicar los principios de la psicología positiva para cultivar una mentalidad positiva ante los contratiempos. Esta psicología enfatiza los aspectos positivos y las funciones saludables de la naturaleza humana, creyendo que existe una tendencia inherente a resistir los obstáculos y un potencial de crecimiento en la naturaleza humana, que inevitablemente superará los factores nocivos. Al enfrentar contratiempos y obstáculos, las personas poseen la capacidad de autocuración y sanación. Esta capacidad de autocuración debe utilizarse para superar la influencia de las enfermedades y reducir el daño de los obstáculos. Si se potencia la fortaleza positiva de todos, no solo se puede prevenir la aparición de enfermedades mentales, sino que también se puede llegar a ser una persona feliz y positiva. Para los estudiantes universitarios, al enfrentarse a situaciones frustrantes, aprender a centrarse en los aspectos positivos de las cosas y atribuirles un significado

constructivo y positivo les ayuda a desarrollar su potencial de resiliencia.

Enlaces relacionados

Dos personas se perdieron en el desierto. El pesimista, al ver que solo le quedaba media botella de agua, gritó desesperado: "¡Ay, no! ¡Solo nos queda media botella de agua! ¡Si no encontramos una salida, moriremos todos aquí!". El optimista, al ver la botella medio vacía, gritó de alegría: "¡Genial! ¡Todavía tenemos media botella de agua, así que aún hay esperanza de encontrar una salida!". De igual manera, cuando los estudiantes universitarios se enfrentan a contratiempos, no deberían simplemente analizar sus efectos negativos, sino descubrir sus factores positivos, cultivar una actitud positiva y optimista, y experimentar la alegría de crecer y fortalecerse a partir de ellos.

En tercer lugar, cambiar las ideas irracionales.

Las investigaciones psicológicas demuestran que lo que causa una frustración intensa no son tanto los propios reveses y conflictos, sino la percepción y actitud del individuo ante ellos. Los conceptos erróneos sobre los reveses se manifiestan principalmente de tres maneras: primero, la creencia de que nunca deberían sufrirlos. Si bien algunos reveses y experiencias desagradables en la vida, los estudios y las interacciones sociales son normales, algunos estudiantes creen que nunca deberían ocurrir. Piensan que la vida estudiantil debería ser plena y alegre, los estudios universitarios fáciles y placenteros, y las relaciones interpersonales armoniosas. Carecen de la comprensión y la preparación psicológica necesarias para afrontar los reveses. Por lo tanto, muestran comportamientos negativos cuando se enfrentan a ellos. segundo, usar un reveses en un área para negarse por completo. Algunos estudiantes universitarios, tras un mal resultado en un examen, se creen incapaces de estudiar, inadecuados para las actividades académicas y con su

futuro arruinado. Este método de autoevaluarse basándose en uno o dos incidentes suele provocar fuertes reacciones de frustración y autoabandono. tercero, imaginar que las consecuencias de los reveses son extremadamente terribles. Algunos estudiantes, después de una sola enfermedad, temen que afecte sus estudios, temen suspender los exámenes y abandonan; otros, después de no lograr algo, se preocupan por las opiniones de los demás y pierden la confianza.

Los estudiantes universitarios deben esforzarse por reconocer y modificar sus creencias irracionales, asegurándose de que sus creencias, pensamientos o imaginaciones irracionales no estén respaldados por evidencia factual, negando así la veracidad de estas creencias y alterando su cognición original. Los estudiantes universitarios también pueden cambiar su perspectiva sobre los problemas modificando su ángulo de observación o interpretándolos de manera diferente, lo que les impulsa a reconsiderar sus decisiones y, por lo tanto, a cambiar sus actitudes y comportamientos. Diferentes cogniciones producen diferentes experiencias emocionales. Gran parte del malestar psicológico y los reveses que experimentan los estudiantes universitarios se derivan de sus cogniciones erróneas. Solo modificando patrones cognitivos no saludables y corrigiendo creencias irracionales pueden evaluar de forma realista las consecuencias de los reveses y ver esperanza en las dificultades. Por lo tanto, los estudiantes universitarios deben corregir sus pensamientos, creencias y patrones de pensamiento irracionales, revisar sus estructuras cognitivas, aprender estrategias cognitivas racionales, mejorar su bienestar psicológico y fortalecer su resiliencia.

Enlaces relacionados

En una conferencia, un famoso orador, sin discursos de apertura, levantó un billete de 20 dólares ante los 200 asistentes y preguntó: "¿Quién quiere estos 20 dólares?".

Todos levantaron las manos. Continuó: "Quiero darle este dólar a uno de ustedes, pero antes, permítanme hacer algo". Arrugó el billete y preguntó: "¿Quién lo quiere todavía?". Las manos permanecieron levantadas. Luego dijo: "¿Y si hago esto?". Tiró el billete al suelo, lo pisó y lo aplastó con el pie. Lo recogió; el billete estaba arrugado y sucio. "Ahora, ¿quién lo quiere todavía?". Las manos seguían levantadas. "Amigos", dijo el orador, "han aprendido una lección muy importante. No importa cómo trate este billete, ustedes lo siguen queriendo porque no ha perdido su valor; sigue siendo de $20. En la vida, nos veremos derribados, incluso aplastados, por nuestras propias decisiones o las adversidades que enfrentamos, y podemos sentirnos inútiles. Pero pase lo que pase, o lo que vaya a pasar, nunca perderán su valor".

IV. Hacer atribuciones razonables

(i) Evitar la unilateralidad en la atribución.

La unilateralidad en la atribución se refiere a dos tipos extremos de atribución: atribuir todos los éxitos y fracasos en la vida de uno enteramente a factores internos o externos. Si una persona atribuye todos los éxitos y fracasos a la suerte o a factores externos sin examinar adecuadamente sus propias acciones, fácilmente conduce a eludir la responsabilidad y el autoperdón, lo cual es perjudicial para el progreso y el desarrollo personal. Por el contrario, ver todos los éxitos y fracasos como causados por factores subjetivos también es inapropiado. Sobreenfatizar el propio rol y participar en una autoculpa excesiva no solo es poco realista, sino que a menudo conduce a frustración o daño psicológico. Por lo tanto, al atribuir éxitos y fracasos, uno debe aprender a asumir la responsabilidad de manera realista y superar la tendencia a asumir en exceso o eludir por completo la responsabilidad. De hecho, todos los éxitos y fracasos involucran factores tanto subjetivos como objetivos, así como factores internos

y externos. Solo la atribución razonable contribuye a la salud mental y al progreso personal.

(ii) Las razones específicas de la conducta deben estar claramente definidas.

Al atribuir las causas del éxito o el fracaso, es importante identificar claramente las razones específicas, en lugar de categorizarlas de forma general como factores internos o externos. Por ejemplo, si se atribuye el fracaso a factores internos subjetivos, es necesario aclarar si se debió a falta de diligencia, falta de perseverancia o problemas con los métodos o enfoques. De igual manera, si se atribuye el fracaso a factores externos objetivos, es esencial determinar si se debió a una enfermedad o a eventos inesperados. Solo analizando específicamente y comprendiendo con precisión las causas del éxito y el fracaso podemos resumir mejor las experiencias exitosas, analizar las causas fundamentales del fracaso y abordar los problemas eficazmente.

(iii) Cultivar una tendencia de atribución positiva

Enfatizar las propias habilidades e intereses como razones del éxito, que reflejan mejor la autoestima, ayuda a aumentar la autoconfianza y a generar experiencias emocionales positivas. Participar regularmente en este proceso de atribución positiva y correcta, y corregir con prontitud las atribuciones negativas, ayuda a cultivar una tendencia hacia la atribución positiva.

V. Ajuste de los niveles de aspiración

El nivel de aspiración se refiere al estándar que una persona establece para las metas que desea alcanzar antes de participar en una actividad determinada. Un estándar alto indica un alto nivel de aspiración; un estándar bajo, un bajo nivel de aspiración. Las metas o el nivel de aspiración se encuentran entre los factores motivacionales más importantes. Si los valores de una persona determinan la dirección de su comportamiento, entonces el nivel de

aspiración determina el grado en que se logra dicho comportamiento.

Si una persona tiene poca ambición, puede alcanzar fácilmente sus metas, pero estos logros no le brindarán verdadera satisfacción. Esto tiene poco impacto en el fortalecimiento de su autoconfianza o autoestima, y su potencial permanece en gran medida desaprovechado, lo que genera sentimientos de vacío, frustración e insatisfacción. Por el contrario, si la ambición es demasiado alta y excede sus capacidades, puede esforzarse al máximo, pero aun así sentirse impotente para alcanzar sus metas deseadas, lo que genera sentimientos de fracaso y debilita su autoconfianza y autoestima.

Los psicólogos realizaron un interesante experimento de lanzamiento de aros: los propios participantes determinaban la distancia de lanzamiento, y cuanto mayor fuera la distancia, mayor era la puntuación. Los resultados mostraron que las personas con altas aspiraciones tendían a elegir lanzamientos de media distancia, mientras que quienes tenían aspiraciones más bajas preferían distancias muy cortas o muy largas, lo que indicaba bajas expectativas o apuestas arriesgadas, arriesgadas. Esto sugiere que las personas con aspiraciones verdaderamente altas siempre se fijan metas moderadas —ni fáciles ni inalcanzables—, ya que estas últimas tienen el mayor efecto motivador.

VI. Cultivar y perfeccionar una personalidad sana.

La resiliencia se relaciona con los rasgos de personalidad. Para mejorarla, los estudiantes universitarios deben cultivar proactivamente rasgos positivos de personalidad y cambiar aquellos que obstaculizan su desarrollo. Se debe hacer hincapié en el desarrollo de cualidades como la autoconfianza, el optimismo, la perseverancia, la tolerancia y la innovación. Ante los reveses y las dificultades, si uno cree en su capacidad de éxito y ve la esperanza que se esconde tras la adversidad, se esforzará activamente por cambiar la realidad, superar

las dificultades y superar los reveses; este es el efecto de la autoconfianza y el optimismo. El camino al éxito no es fácil; los reveses y la adversidad ocurren con frecuencia. Solo mediante la perseverancia y la lucha tenaz se puede alcanzar la cima del éxito. Las personas tolerantes, de mente abierta e innovadoras poseen una mentalidad abierta y no se adaptan pasivamente ni simplemente soportan los reveses. En cambio, afrontan el futuro, avanzan activamente y crean una nueva vida con valentía.

Sección 3 Manejo del estrés para estudiantes universitarios

I. Descripción general de la presión

(I) El significado de la presión

El estrés se refiere a un estado de tensión física y mental en un individuo cuando se enfrenta a estímulos amenazantes, acompañado de cambios en la función física y la actividad psicológica; también se conoce como estado de estrés.

(II) Fuentes y tipos de estrés

En general, cualquier cambio o modificación de hábitos que experimentan los estudiantes universitarios puede considerarse estrés. El dolor puede generar estrés, al igual que la felicidad. Tanto las cosas agradables como las desagradables pueden causar estrés, pero el estrés causado por los eventos desagradables suele ser mayor que el causado por los agradables.

1. Estrés interno y externo. El estrés se puede dividir en dos categorías: interno y externo. El estrés interno se origina en el interior de la persona e incluye sus actitudes, pensamientos y emociones. La frustración y el conflicto son los factores más propensos a causar estrés. Los estudiantes universitarios pueden experimentar estrés debido a reveses recurrentes; la ansiedad y el miedo también pueden desencadenarlo. El estrés externo se origina en el exterior de la persona e incluye factores como los estudios, el trabajo, las relaciones interpersonales, la familia, las finanzas y la salud. La falta de armonía en las relaciones con padres, profesores y compañeros de clase puede generar estrés; cuando el rol de un estudiante es demasiado importante o debe desempeñar varios roles simultáneamente, sumado a expectativas excesivamente altas de los demás, todas estas son fuentes de estrés.

2. Cinco presiones principales que enfrentan los estudiantes universitarios.

(1) La presión del cambio ideológico. En el contexto de la reforma y la apertura, y en una sociedad diversificada, los estudiantes universitarios se ven constantemente bombardeados por nuevas ideas sobre valores, ética y estilos de vida, lo que genera disonancia cognitiva y agitación ideológica entre ellos. Esto exige que los estudiantes universitarios tengan una mentalidad abierta y actualicen constantemente su comprensión de los conceptos.

(2) Presión económica. Debido a la continua mejora del sistema de economía de mercado socialista y al ajuste de la estructura industrial, algunas empresas han cerrado o se han reestructurado, y los empleados han sido despedidos y han buscado reingreso. Además, debido a las tasas de matrícula de la educación superior, la carga económica de muchas familias ha aumentado, y los estudiantes también se encuentran bajo una gran presión económica.

(3) La presión del estudio. Cada vez más estudiantes universitarios se dan cuenta de que la competencia en la sociedad del futuro es muy feroz, y la competencia en la universidad también es bastante severa. Para alcanzar una posición destacada en los estudios y ser un estudiante excelente, deben esforzarse mucho en sus estudios.

(4) Presión en la selección de empleo y el empleo. Con los cambios en la relación entre la oferta y la demanda en el mercado de talento, la situación laboral de los graduados universitarios se vuelve cada vez más tensa. El mercado de talento y las empresas están elevando los estándares y requisitos para los estudiantes universitarios, lo que obliga a los estudiantes universitarios, que se encuentran en una posición de reserva, a considerar su futuro laboral.

(5) Presión de las relaciones interpersonales. El estilo de vida universitario exige que los estudiantes aprendan a interactuar con los demás, lo cual es especialmente

importante para su futura integración en la sociedad. Por diversas razones, muchos estudiantes de primer año no se les da bien interactuar con los demás. Para ellos, la presión psicológica de interactuar con los demás es relativamente alta, especialmente al principio.

(III) El efecto de la presión

1. Los efectos positivos del estrés en la salud. Generalmente, el estrés social de un solo tipo es beneficioso para la salud, haciendo que la vida sea plena y significativa; este tipo de estrés se denomina estrés benigno. De hecho, una vida completamente libre de estrés es inimaginable e irreal.

Las investigaciones psicológicas demuestran que el estrés en la primera infancia es fundamental para promover el crecimiento y el desarrollo infantil. Los adolescentes que han experimentado las presiones de la vida se adaptan mejor a su entorno y tienen más probabilidades de tener éxito en la vida y el trabajo posteriores; por el contrario, quienes tuvieron una infancia demasiado cómoda y no experimentaron contratiempos ni estrés son como flores de invernadero, incapaces de soportar las tormentas de la vida. Para los estudiantes universitarios, un estrés moderado es fundamental para mantener las funciones físicas y mentales normales, estimular la iniciativa y la proactividad, y cultivar la fuerza de voluntad.

2. Impactos negativos del estrés en la salud. Tanto el estrés crónico como el destructivo pueden ser perjudiciales para la salud. El estrés crónico somete a las personas a un estado de estrés psicológico crónico, que con el tiempo puede desencadenar fácilmente una serie de síntomas psicosomáticos, como síntomas físicos como dificultad para respirar, fatiga, palpitaciones y dolor torácico, y síntomas psicológicos como cefaleas tensionales, ansiedad, depresión y comportamientos obsesivo-compulsivos. El estrés destructivo, como el causado por terremotos o

guerras, puede fácilmente derivar en trastorno de estrés postraumático (TEPT), causando una serie de problemas de percepción, emoción y comportamiento.

II. Estrategias para el manejo del estrés

El manejo del estrés se refiere a las actividades de gestión que implican tomar las intervenciones necesarias contra los factores estresantes previsibles para mantener la salud física y mental, mejorar la eficiencia en la resolución de problemas y garantizar el logro sin problemas de los objetivos de aprendizaje y de vida.

(a) Construir su propio sistema de apoyo social

1. Aprende a respetar a los demás. Esto incluye a tus compañeros y profesores, porque solo quienes respetan a los demás pueden ganarse su amistad y recibir ayuda.

2. Amplía tu círculo social y haz más amigos. Primero, haz que tus compañeros de clase sean tus amigos más cercanos; segundo, necesitas un mentor que pueda analizar objetivamente y ofrecerte perspectivas útiles cuando te encuentres con dificultades, y ese mentor es, sin duda, tu maestro u otra persona mayor.

3. Abre tu corazón a tu familia, amigos y maestros. Puedes rechazar la ayuda de otros por orgullo o por respeto a las apariencias, pero cuando realmente no puedas resolver el problema, cuéntales la presión que enfrentas y deja que te ayuden a analizar y te den consejos. Te brindarán consuelo emocional y te ayudarán a superar el momento difícil. Ten la certeza de que al hacerlo no serás ridiculizado; solo les harás sentir que confías en ellos y que les brindas la mayor ayuda posible.

(ii) Ser consciente del propio estado fisiológico y adaptarlo

1. Sé consciente de tus propios estados emocionales, como la tensión y la ansiedad. Registra el malestar físico y emocional que experimentas bajo estrés e identifica estos indicadores. Siempre que experimentes estas molestias,

prepárate. Tu sistema de alerta de estrés actúa como un radar en una guerra, manteniéndote alerta.

2. Aprende a controlar tus indicadores fisiológicos negativos. Cuando tu percepción de estrés aumenta, también necesitas mejorar tu control sobre indicadores fisiológicos, como la frecuencia cardíaca, la respiración y la presión arterial. Este es, en realidad, el proceso de biorretroalimentación; por supuesto, la retroalimentación no la proporciona una máquina, sino tu propia consciencia.

(iii) Reducir y eliminar la carga psicológica

1. Análisis racional y atribución positiva. Busca papel y bolígrafo y escribe el problema central al que te enfrentas. A continuación, debes responder estas preguntas paso a paso: ¿Cómo surgió este problema? ¿Está realmente relacionado conmigo? ¿Es este problema realmente una amenaza? ¿Es este problema realmente irresoluble? Mediante este autoanálisis repetido y profundo, aclara la esencia del problema, reduciendo así la ansiedad causada por una comprensión vaga de la situación estresante o una sensación exagerada de amenaza.

2. Aprenda a practicar técnicas de relajación con regularidad. El entrenamiento de relajación implica controlar y regular conscientemente las actividades físicas y mentales mediante un conjunto específico de ejercicios. Esto busca reducir el nivel de excitación corporal, regular las funciones físicas y mentales alteradas causadas por la tensión y, así, mantener un ambiente interno equilibrado y estable.

(iv) Realizar una gestión eficaz del tiempo

La gestión del estrés suele estar vinculada a la gestión del tiempo. En pocas palabras, la gestión del tiempo es el proceso de planificar y controlar racionalmente el tiempo para optimizar su utilización y eficacia, así como para organizar y gestionar eficazmente las actividades cotidianas. Para los estudiantes universitarios, la gestión del tiempo implica el uso de métodos científicos para

controlar y ajustar sistemáticamente su tiempo universitario (incluyendo el tiempo de estudio y el tiempo libre) en función de sus asuntos académicos y personales, así como de su progreso, logrando así el objetivo de utilizar eficazmente el tiempo para su desarrollo personal.

(v) Aplicar métodos positivos de reducción del estrés

1. Afronta el problema directamente y resuélvelo. En lugar de evitarlo, reprimirlo, culpar o descargar tu ira en personas o cosas ajenas, afronta el problema directamente. Evalúa y elige soluciones racionalmente. Las estrategias de resolución de problemas deben ser realistas, basadas en una evaluación precisa del problema, no en el autoengaño ni en la resignación.

2. Controle sus emociones y comportamientos. Aprenda a reconocer y suprimir diversas emociones negativas destructivas o potencialmente dañinas; es decir, aprenda a gestionar sus emociones; aprenda a controlar sus comportamientos habituales dañinos; procure que su cuerpo no se vea afectado por el alcohol o las drogas, aumente su actividad física y duerma lo suficiente.

3. Mantén el ejercicio físico adecuado y necesario. Cuando estés estresado, no te quedes preocupándote ni quejándote; realiza el ejercicio físico adecuado y necesario. La actividad física es una forma muy eficaz de aliviar el estrés. Prácticamente no supone ningún coste adicional, pero puede mejorar rápidamente ciertos sistemas fisiológicos y sus funciones, haciéndote sentir con energía y recuperando la sensación de control.

4. Sumérgete en el mundo del arte y la cultura. Puedes ver películas, escuchar música, apreciar pinturas y caligrafía; vale la pena intentar cualquier cosa que realmente te permita sentir la belleza. Al apreciar y experimentar la belleza, redescubre la brillantez de la humanidad, la belleza del mundo y la esperanza de vivir.

5. Busque ayuda profesional. Si los métodos anteriores no son efectivos, debe buscar asesoramiento psicológico

para que profesionales le guíen y le ayuden a aliviar el estrés.

Preguntas para pensar

1. ¿Qué es la frustración? ¿Cuáles son sus características?

2. ¿Cuáles son las principales estrategias que utilizan los estudiantes universitarios para afrontar los reveses?

3. Analice cómo debemos afrontar activamente el estrés.

Pruébalo y piensalo.

A continuación se muestra la "Escala de Tolerancia a la Frustración". Si desea conocer su nivel de tolerancia a la frustración, puede seleccionar opciones para las siguientes situaciones.

1. Cuando te encuentres con cosas preocupantes, ( )

A. No puede comenzar a trabajar

B. Continuar como antes

C. Entre los dos

2. Cuando te encuentres con un oponente desagradable, ( )

A. Actúa según sus emociones, incapaz de afrontarlas.

B. Capaz de controlar las emociones y manejar situaciones con facilidad.

C. Entre los dos

3. Cuando falla ( )

A. Ya no quiero hacerlo más.

B. Esforzarse por encontrar oportunidades para el éxito.

C. Entre los dos

4. Cuando el trabajo no avanza rápidamente ( )

A. Extremadamente ansioso e incapaz de pensar.

B. Podemos pensar tranquilamente en una solución.

C. Entre los dos

5. Cuando me siento cansado en el trabajo, ( )

A. Mi mente ya no funciona correctamente.

B. Soportar la fatiga y continuar trabajando.

C. Entre los dos

6. Cuando las condiciones de trabajo sean duras, ( )

A. No puede realizar bien el trabajo

B. Superar dificultades y crear condiciones

C. Entre los dos

7. En una situación desesperada ( )

A. Dejar que el destino dicte el propio destino.

B. Cambiando el rumbo

C. Entre los dos

8. Cuando se enfrenta a un problema difícil, ( )

A. Pérdida de confianza

B. Usa tu cerebro

C. Entre los dos

9. Cuando te dan una tarea difícil o un trabajo que realmente no quieres hacer, ( )

A. Empujar hacia atrás

B. Hacer todo lo posible para hacerlo bien.

C. Entre los dos

10. Cuando las dificultades te sobrevengan, ( )

A. Totalmente disgustado

B. Afrontarlo con una actitud positiva y esforzarse por superarlo.

C. Entre los dos

Calificación y explicación

Elegir A vale 0 puntos, elegir B vale 2 puntos y elegir C vale 1 punto. Sume las puntuaciones de cada pregunta para obtener la puntuación total. Una puntuación total de 17 o más indica una resiliencia fuerte; una puntuación total entre 10 y 16 indica una resiliencia media; y una puntuación total inferior a 9 indica una resiliencia débil.

Percepciones espirituales

Incluso los reveses pueden ser hermosos.

La gente suele usar frases como "Que todo salga como deseas" y "Que todos tus sueños se hagan realidad" para bendecir a los demás, pero nadie usa los contratiempos para animarlos. De hecho, los contratiempos son parte

esencial de la vida; son más importantes que la tranquilidad. Los contratiempos también son una belleza en la vida, pero ¿cuántas personas han experimentado realmente esta belleza?

Deng Yaping empezó a jugar tenis de mesa a los cuatro años, y a los ocho ya había desarrollado habilidades excepcionales. Sin embargo, fue rechazada por el equipo provincial por ser demasiado baja y considerarla sin futuro. Ante este revés, Deng Yaping no se rindió, sino que se esforzó aún más. Finalmente, demostró su valía con su propia fuerza. Los contratiempos en sí mismos no son hermosos; solo brillan con más fuerza cuando se superan con perseverancia, trabajo duro y determinación.

Antes de las vallas, Liu Xiang era saltador de altura, pero su entrenador le dijo: «Es una lástima, si tus piernas fueran solo cinco centímetros más largas, tendrías suerte de ser campeón asiático, como mucho». Este revés no desanimó a Liu Xiang; en cambio, se pasó a las vallas y, con un esfuerzo incansable, finalmente ganó la medalla de oro en los Juegos Olímpicos de Atenas 2004. Este revés marcó un punto de inflexión en su vida. Liu Xiang experimentó reveses, pero estos lo perfeccionaron hasta convertirse en una persona más perfecta y sobresaliente. «Los reveses son como un cuchillo; por un lado, te cortan el corazón, pero por otro, desentierran nuevas fuentes de agua».

No temo a los reveses, solo temo no ser digno de esos nobles reveses. Antes de su éxito, el expresidente sudafricano Nelson Mandela sufrió un tremendo revés: ser encarcelado por blancos durante más de treinta años. Tras su liberación y su exitosa campaña presidencial, no culpó a los blancos que lo habían encarcelado. En cambio, dijo: «Gracias por transformar mi impaciencia en perseverancia durante esos treinta años». Los reveses le dieron la oportunidad de triunfar. Mandela agradecía los reveses, agradecido por estos nobles reveses.

Sima Qian enfrentó reveses, pero en lugar de desanimarse, se inspiró para esforzarse más y escribir historia. Grignard enfrentó reveses, pero estudió con diligencia; los reveses lo motivaron y lo ayudaron a triunfar. Konosuke Matsushita enfrentó reveses, pero perseveró y trabajó incansablemente; los reveses le brindaron oportunidades y lo llevaron al éxito. Los reveses, como la niebla, persisten en las cimas de la vida; lejos de oscurecerlas, añaden un toque de misterio.

Lo que recordamos con más intensidad no es la alegría del éxito, sino las profundas cicatrices que dejan los reveses. Estas cicatrices son un recurso invaluable que nos enseña constantemente nuevas lecciones y nos brinda recompensas aún mayores.

¡Enfrentemos estas dificultades con gratitud! Crean que verán la belleza tras los reveses.

Capítulo diez: Superando barreras: psicología y asesoramiento inusuales entre estudiantes universitarios

La sociedad moderna está llena de oportunidades y desafíos, que requieren no solo competitividad, adaptabilidad e innovación, sino también una fuerte resiliencia psicológica. Comprender correctamente la confusión psicológica y la psicología anormal de los estudiantes universitarios puede ayudarlos a superar estos desafíos y a cultivar una mentalidad saludable.

Sección 1 Psicología anormal de los estudiantes universitarios

I. Psicología anormal y su clasificación

(I) Psicología anormal y criterios de juicio

La psicología anormal, también conocida como trastorno mental, a menudo implica que los estudiantes experimentan angustia subjetiva y deterioro en el funcionamiento social, que se manifiesta como cambios anormales en la cognición, la emoción y el comportamiento.

¿Cómo determinamos si alguien tiene una psicología anormal? Este es un tema complejo, ya que no existe una línea clara entre la psicología normal y la anormal. Incluso las personas normales pueden experimentar actividad psicológica anormal en ciertos momentos, e incluso los pacientes con enfermedades mentales más graves pueden exhibir una actividad psicológica normal. Determinar si la psicología de una persona es anormal y el grado de

anormalidad se basa principalmente en una observación minuciosa.

1. Observar la armonía entre la actividad psicológica y el entorno externo. La psicología normal de una persona, así como las emociones y conductas que esta rige, deben estar en armonía con el entorno externo, sin contradicciones ni conflictos. Su discurso y sus acciones deben ser comprensibles para las personas normales. Por ejemplo, un estudiante que canta una canción durante una actividad de clase puede recibir aplausos, pero si de repente se pone a cantar en una reunión, sorprenderá a la gente. Lo primero es psicología normal, mientras que lo segundo puede ser psicología anormal porque su comportamiento no está en armonía con el entorno externo.

2. Observar la coherencia entre las actividades psicológicas, las emociones y los comportamientos. Las actividades psicológicas de una persona deben ser coherentes con las emociones y los comportamientos que estas rigen. Como suele decirse: «Una ocasión feliz refresca, mientras que la tristeza adormece; mil copas de vino no bastan para beber con un buen amigo, e incluso media frase es demasiado para hablar con alguien con quien no se lleva bien». Por ejemplo, si un compañero de clase relata su desafortunada experiencia con una sonrisa, decimos que carece de una experiencia interna correspondiente al evento doloroso. La incoherencia entre la percepción, la emoción y la intención también es un tipo de psicología anormal.

3. Observe la relativa estabilidad de las actividades psicológicas. Influenciado por la predisposición genética, la educación familiar y el entorno vital, un individuo desarrolla actitudes y patrones de comportamiento habituales hacia la realidad relativamente estables; estos constituyen rasgos de personalidad. Si alguien ha sido taciturno durante varios años y de repente se vuelve hablador y sociable sin razón aparente, dando la impresión

de ser una persona completamente diferente, esto indica un estado psicológico anormal.

En resumen, para determinar si una persona es psicológicamente anormal, se debe considerar su estado psicológico y su comportamiento dentro del contexto del entorno objetivo y el contexto sociocultural del momento, compararlos con patrones de comportamiento socialmente aceptados y compararlos con su estado psicológico consistente y sus rasgos de personalidad.

Enlaces relacionados

Clasificación de los problemas psicológicos

La transición de un estado saludable a un estado de enfermedad mental se puede dividir generalmente en cuatro niveles: estado de salud mental – estado deficiente – trastorno mental – enfermedad mental.

Estado de salud mental: El individuo no se siente angustiado, los demás no perciben nada anormal, el funcionamiento social es bueno.

La condición adversa es de corta duración y generalmente mejora en una semana; el daño es menor y la mayoría de las personas aún pueden completar su trabajo, estudio y vida diaria; la mayoría de las personas pueden adaptarse por sí solas.

Los trastornos psicológicos se caracterizan por manifestaciones externas de actividad psicológica que difieren de las de la gente común; presentan fuertes reacciones psicológicas hacia el objeto del trastorno (como cosas y entornos sensibles), mientras que pueden comportarse normalmente hacia objetos no desordenados; el daño es significativo, impidiendo potencialmente que el individuo cumpla una (o varias) de sus funciones sociales de acuerdo con los estándares de la gente común; y la mayoría de los casos no se pueden resolver mediante el autoajuste o la ayuda de no profesionales.

Enfermedad mental: reacciones psicológicas intensas, malestar físico significativo, los pacientes no pueden o

apenas pueden realizar sus funciones sociales, carecen de experiencias fáciles y placenteras y experimentan un sufrimiento extremadamente intenso; el tratamiento de estos pacientes generalmente adopta un enfoque integral que combina psicoterapia y terapia farmacológica.

(II) Clasificación de la psicología anormal

Las anomalías psicológicas pueden variar de graves a leves. Según las estadísticas de la OMS, entre el 20 % y el 30 % de las personas pueden experimentar, en cualquier momento, diversos grados de anomalías psicológicas. Las manifestaciones de las anomalías psicológicas son diversas y, actualmente, se clasifican generalmente según las siguientes características.

1. Anomalías psicológicas leves: neurosis. Esto incluye neurastenia, histeria, trastornos de ansiedad, trastorno obsesivo-compulsivo, fobias, hipocondría y depresión.

2. Anormalidades psicológicas graves: (1) Esquizofrenia; (2) Trastorno bipolar; (3) Psicosis paranoide; (4) Psicosis reactiva; (5) Personalidad patológica y perversión sexual.

3. Trastornos psicosomáticos: (1) Trastornos mentales asociados con enfermedades físicas, incluyendo enfermedades del hígado, pulmones, corazón, riñones, sangre y otros órganos internos, enfermedades endocrinas, enfermedades metabólicas y nutricionales, trastornos mentales posparto y psicosis periódica. (2) Anormalidades psicológicas causadas por diversas enfermedades psicosomáticas (como hipertensión, enfermedad cardíaca coronaria, enfermedad ulcerosa péptica, asma bronquial, etc.).

4. Trastornos mentales asociados a enfermedades cerebrales orgánicas: (1) Enfermedad mental orgánica; (2) Trastornos mentales causados por sustancias nocivas, incluidos los trastornos mentales causados por sustancias psicoactivas y los trastornos mentales tóxicos causados por

sustancias no adictivas (como el monóxido de carbono, los metales pesados y los alimentos); (3) Retraso mental, etc.

5. Desviaciones del comportamiento o trastornos de la personalidad: (1) Desviaciones del comportamiento (malas conductas), como adicción al tabaco, alcoholismo, drogodependencia, comer en exceso, pirocinesis, cleptomanía, etc.; (2) Trastornos de la personalidad, como personalidad antisocial, personalidad esquizofrénica, personalidad impulsiva, personalidad paranoide, personalidad histérica, personalidad obsesivo-compulsiva y personalidad dependiente, etc.

II. Causas de la psicología anormal en estudiantes universitarios

(I) Influencia de factores fisiológicos y genéticos

La investigación psicológica demuestra que las actividades psicológicas humanas se desarrollan sobre la base de la predisposición genética, influenciada por el entorno y la educación, y a través de la experiencia práctica. La predisposición genética es el prerrequisito material y la condición necesaria para el surgimiento de las actividades psicológicas humanas. Las reacciones de las personas a los estímulos externos tienen características individuales y establecen patrones de respuesta a los estímulos estresantes. Las personas con personalidades patológicas exhiben estas características aún más marcadamente. Por ejemplo, el trastorno histérico de la personalidad se caracteriza por sugestibilidad, cambios de humor, excitabilidad y deseo de autoexpresión; el trastorno obsesivo-compulsivo de la personalidad se caracteriza por meticulosidad, indecisión, responsabilidad excesiva y autocrítica. Cuanto más pronunciadas sean estas características, con mayor facilidad incluso los estímulos leves pueden desencadenar enfermedades. Por lo tanto, los rasgos específicos de la personalidad a menudo se convierten en uno de los factores internos que conducen a trastornos psicológicos en los estudiantes universitarios,

catalizando su formación. Los estudiantes universitarios deben reconocer esto, comprenderse plenamente a sí mismos, aprovechar sus fortalezas y evitar sus debilidades.

(ii) La influencia del entorno familiar y la educación de la primera infancia

El entorno familiar y la educación temprana tienen un impacto significativo en el desarrollo psicológico saludable de una persona. Los niños que crecen en un entorno monótono y empobrecido son propensos a un desarrollo psicológico limitado y a suprimir su potencial. La relación temprana entre los niños y sus padres influye considerablemente en las relaciones interpersonales y la adaptabilidad social posteriores. Los datos muestran que establecer y mantener una buena relación con los padres en la primera infancia promueve el desarrollo adaptativo, mientras que una mala relación lo dificulta. Las actitudes amorosas y alentadoras de los padres hacia sus hijos los ayudan a desarrollar confianza y seguridad, lo que les permite interactuar fluidamente con los demás en la edad adulta; de lo contrario, pueden desarrollar rasgos de personalidad retraídos y dificultades para relacionarse con los demás. La sobreprotección o la excesiva rigidez hacia los niños afectarán el desarrollo normal de su independencia y autoconfianza, lo que fácilmente conduce a una dependencia excesiva o a un sentimiento de culpa excesivo. Jacobson creía que la falta y la pérdida de amor antes de la adolescencia están estrechamente relacionadas con la depresión en la edad adulta.

(III) El impacto de los acontecimientos de la vida y los cambios ambientales

Los acontecimientos vitales se refieren a diversos cambios sociales que las personas experimentan en su vida diaria, como el ingreso a la educación superior, la búsqueda de empleo, una lesión accidental o la muerte de un ser querido. Los estudiantes universitarios deben invertir energía en adaptarse a los cambios que estos

eventos conllevan en sus estudios y vidas, lo que genera estrés. Algunos estudios han investigado específicamente el estrés que experimentan los estudiantes universitarios, encontrando que la presión académica excesiva o la carga de trabajo excesiva son la principal causa de tensión psicológica y estrés excesivo. Para obtener una licenciatura y graduarse sin contratiempos, los estudiantes universitarios deben aprobar el CET-4 (College English Test Band 4). Para adaptarse al sistema de selección doble y buscar más oportunidades laborales, también necesitan dominar la informática. Al mismo tiempo, no pueden descuidar sus estudios, lo que supone una gran presión mental para muchos estudiantes universitarios.

(iv) Contradicciones y conflictos psicológicos individuales

Los estudiantes universitarios se encuentran en la cúspide de sus cambios fisiológicos y desarrollo intelectual. Poseen una amplia gama de intereses, actividades variadas y mentes activas. Sin embargo, debido a la falta de práctica social, sus capacidades cognitivas y de autocontrol a menudo se quedan atrás de sus niveles de actividad, lo que genera numerosas contradicciones y conflictos. Estos incluyen la contradicción entre su yo ideal y su yo real, la contradicción entre exigir respeto a los demás y no respetarlos lo suficiente, la contradicción entre la interacción social y el aislamiento, y la contradicción entre la madurez fisiológica sexual y una psicología sexual incompleta. Estas contradicciones y conflictos causan a los estudiantes universitarios un dolor y una angustia considerables. Si no se abordan a tiempo, pueden conducir a trastornos emocionales y volitivos innecesarios, como tensión, ansiedad, depresión, melancolía, decepción, represión, baja autoestima, pereza y compulsión.

III. Tipos de problemas psicológicos anormales comunes entre estudiantes universitarios y autoprevención

(a) Neurastenia

La neurastenia, también conocida como neurosis neurasténica, se refiere a una neurosis caracterizada por excitabilidad mental y fatiga, a menudo acompañada de angustia emocional y otros síntomas psicosomáticos, excluyendo diversas enfermedades físicas, otras neurosis y depresión. Los síntomas incluyen debilidad general, falta de sueño, dolores de cabeza, dificultad para concentrarse, olvidos, bajo estado de ánimo y pérdida de apetito, lo que conlleva una disminución de la eficiencia laboral o de estudio. La neurastenia es la neurosis más común, con una alta tasa de incidencia, representando el 58,7% de todas las neurosis. Es la forma más leve de neurosis y, con el tratamiento adecuado, puede curarse por completo.

Los factores psicológicos son una causa importante de neurastenia. Cualquier situación que provoque una tensión excesiva en la actividad nerviosa y esté acompañada de emociones negativas puede ser un factor patógeno de la neurastenia.

Autoprevención:

1. Mantén una mentalidad positiva. Cultiva una actitud optimista y satisfecha, y ante la competencia social y las ganancias y pérdidas personales, comprende correctamente los reveses y evita el desequilibrio psicológico.

2. Establezca un horario de sueño regular. Adopte un estilo de vida saludable y regular para mantener un ritmo de sueño-vigilia normal y lograr un buen sueño mediante el hábito.

3. Crea condiciones favorables para el sueño. Antes de dormirte, debes concentrarte en crear un ambiente y condiciones que favorezcan el sueño, como tomar un baño caliente, remojar los pies o beber leche media hora antes de acostarte, y persistir en esta práctica durante un tiempo prolongado para desarrollar un reflejo condicionado que te permita conciliar el sueño.

4. Ejercicio físico moderado. El ejercicio físico moderado durante el día puede ayudar a los pacientes a relajarse y a lograr una sensación de fatiga física, lo que facilita el sueño nocturno.

5. Cuida tu higiene del sueño. Mantén tu dormitorio limpio, tranquilo y acogedor, y evita beber té, café, refrescos de cola u otras bebidas estimulantes antes de acostarte.

6. Autosugestión. Relajarse antes de dormir, como hacer las tareas del hogar, escuchar música o dar un paseo, puede ayudarle a relajarse y conciliar el sueño más rápido.

7. Evite dormir durante el día. Salvo una siesta corta al mediodía (no más de media hora), evite dormir o dormitar en otros momentos para no afectar su sueño nocturno.

Enlaces relacionados

¿Qué constituye un sueño saludable?

Pasamos un tercio de nuestra vida durmiendo; sin embargo, muchas personas saben muy poco sobre qué constituye un sueño saludable. Muchos creen que soñar es perjudicial, pero esto es incorrecto. Soñar es un fenómeno fisiológico normal; toda persona normal sueña mientras duerme, y no soñar más de cuatro veces por noche se considera normal y no afecta la calidad del sueño. Las siestas por la tarde ayudan a regular el reloj biológico del cuerpo e inhiben el envejecimiento; las personas sanas que duermen siestas regularmente pueden reducir la incidencia de enfermedades cardiovasculares en un 30 %. Para una persona promedio, una siesta de 15 a 30 minutos es ideal, y un adulto sano necesita aproximadamente siete horas de sueño al día.

Para determinar si una persona duerme bien, no solo se debe considerar la duración del sueño, sino también su calidad y regularidad. Dormir en exceso puede ser perjudicial para el cuerpo. El sueño inducido con somníferos no puede reemplazar el sueño natural, ya que la

mayoría de estos acortan la duración del sueño profundo, lo que reduce la calidad del sueño.

Se recomienda que quienes padecen insomnio intenten tratarlo regulando su estado de ánimo, mejorando su alimentación y aumentando su actividad física. Las pastillas para dormir solo deben tomarse bajo supervisión médica cuando sea necesario.

(ii) Trastorno de ansiedad

El trastorno de ansiedad, también conocido como neurosis de ansiedad, se caracteriza por un trastorno de ansiedad generalizada (trastorno de ansiedad crónica) y ataques de pánico (trastorno de ansiedad aguda). Los síntomas suelen incluir ansiedad, pánico y tensión; sensación de que lo peor está a punto de ocurrir; inquietud; falta de seguridad; ansiedad e irritabilidad constantes; y pérdida de interés en lo externo. En casos graves, puede presentarse miedo intenso, con reacciones de pánico a estímulos externos. Suele ir acompañado de alteraciones del sueño y disfunción del sistema nervioso autónomo, como dificultad para conciliar el sueño, pesadillas, despertares frecuentes, sudoración excesiva, entumecimiento en las extremidades, espasmos musculares, mareos, palpitaciones, sensación de opresión o asfixia en el pecho y pérdida de apetito.

Autoprevención:

1. Desarrollar la confianza y evitar el estrés mental y la carga psicológica.

2. Aprender a regular las emociones y ejercitar el autocontrol, como relajar la mente, desviar la atención y eliminar los pensamientos que distraen, para lograr un estado de aceptación y compostura.

3. Aprenda a gestionar adecuadamente diversas situaciones estresantes y a mejorar su resiliencia psicológica. Cultive una amplia gama de intereses y aficiones, y mantenga una actitud abierta y alegre.

4. Busque el apoyo de la familia, los maestros y los compañeros de clase siempre que sea posible y aborde los problemas específicos que puedan estar causando ansiedad.

(iii) Trastorno obsesivo-compulsivo

El trastorno obsesivo-compulsivo (TOC), también conocido como neurosis obsesivo-compulsiva, es una neurosis que se caracteriza principalmente por pensamientos obsesivos y conductas compulsivas. Subjetivamente, las personas experimentan pensamientos, emociones, impulsos y conductas irresistibles e incontrolables. Aunque pueden reconocerlos como insignificantes, les resulta difícil controlarlos y superarlos, lo que les provoca graves conflictos internos acompañados de intensa ansiedad y miedo. Algunos ejemplos incluyen el lavado de manos repetitivo, el conteo compulsivo, la preocupación constante por no cerrar la puerta con llave y pensamientos persistentes y persistentes.

Autoprevención:

1. Sugestión psicológica. Si sospecha que la puerta no está bien cerrada, después de cerrarla por primera vez, párese frente a ella y repítase repetidamente: "Ya cerré la puerta. Ahora, date la vuelta y vete. ¡No pasa nada!". Repítalo varias veces y siga haciéndolo. Pronto corregirá su mal hábito.

2. Notas recordatorias. Coloca una nota en un lugar visible del dormitorio que diga: "¡He hecho un gran trabajo, es muy bueno!" para recordarte que no debes ser demasiado perfeccionista en todo lo que haces.

3. Automonitoreo. Crea una tabla estadística para ver en qué momentos de tu día repites conductas compulsivas, registra el número de repeticiones y establece metas para reducir gradualmente la frecuencia de las compulsiones.

(iv) Fobia

Las fobias, también conocidas como neurosis fóbica, son neurosis caracterizadas por síntomas fóbicos como

manifestación clínica principal. Implican un miedo intenso e innecesario a objetos específicos, acompañado de conductas de evitación. A pesar de saber que la reacción es irracional, es difícil de controlar y el miedo reaparece. Los objetos de miedo pueden ser únicos o múltiples, como animales, espacios abiertos, espacios cerrados, alturas o actividades sociales. La fobia social es el tipo más común de fobia y representa aproximadamente la mitad de las personas que la padecen.

Autoprevención:

1. Superar el complejo de inferioridad y aumentar la confianza en uno mismo. Eliminar psicológicamente los sentimientos de inferioridad y aumentar la confianza en uno mismo, que es el grado de autoaceptación. Una mentalidad negativa a menudo nos hace reacios a hablar.

2. Superar el miedo. La fobia social se debe principalmente a miedos como el miedo a conocer desconocidos, el miedo a la vergüenza y el miedo a expresarse. Esta afección se desarrolla a lo largo de muchos años de vida diaria, trabajo y estudio. Por lo tanto, la prevención y el tratamiento requieren cultivar gradualmente la adaptabilidad al mundo exterior mediante una vida diaria, trabajo y estudio a largo plazo, y una interacción consciente con las personas y las cosas que nos rodean.

3. Compórtate de forma amigable. Las actividades sociales normales no son misteriosas; son simplemente interacciones y obligaciones sociales entre personas. No prestes demasiada atención a tu comportamiento. Sé amable, generoso y natural. Simplemente di y haz lo que haces normalmente, y con el tiempo te acostumbrarás.

(v) Depresión

La depresión es una neurosis que se caracteriza por un estado de ánimo depresivo persistente, acompañado de ansiedad, vacío, fatiga, inadaptación física y trastornos del sueño. Es una de las enfermedades mentales más comunes.

Sus principales síntomas incluyen: sentirse deprimido, frustrado, triste y angustiado; disminución del interés en las actividades cotidianas; pesimismo y desesperación sobre el futuro; pensamientos negativos; letargo, apatía, lentitud mental y reacciones lentas; disminución de la autoestima; reticencia a interactuar activamente con los demás, pero buena en el contacto pasivo; pensamientos suicidas, pero con conflicto interno, irritabilidad e ira; creer que la afección es grave, pero esperar una cura y solicitar tratamiento.

Autoprevención:

1. Mantén tus actividades normales. Mientras sigas haciendo lo que debes hacer, tu estado de ánimo no seguirá decayendo.

2. Reconócete con prontitud. Todas las noches, antes de acostarte, afirma plenamente tus logros y progreso del día, evitando los pensamientos negativos. Llevar un diario es ideal; registra tus experiencias positivas, progreso y logros. Si perseveras a diario, la vida se volverá cada vez más interesante.

3. Haz planes con margen de maniobra. Los planes no deben ser ni demasiado ambiciosos ni demasiado modestos; deja margen para que puedas completarlos sin problemas cada día. Esto es lo que la gente suele entender como "alcanzar la meta con un poco de esfuerzo".

4. Evite hablar de temas negativos con familiares y amigos. Hablar frecuentemente de temas negativos con familiares y amigos reforzará su interés en temas negativos. Solo fortaleciendo continuamente sus emociones positivas, la depresión disminuirá gradualmente y finalmente desaparecerá.

Sección 2 Descripción general del asesoramiento psicológico

I. La connotación del asesoramiento psicológico

(I) Definición de Asesoramiento Psicológico

El asesoramiento psicológico es un proceso en el que consejeros capacitados profesionalmente, basándose en teorías y técnicas psicológicas, ayudan a los clientes a establecer una buena relación de asesoramiento, comprenderse a sí mismos, superar la angustia psicológica, alcanzar plenamente su potencial y promover su crecimiento.

Durante el proceso de asesoramiento, los consejeros pueden ayudar a los clientes a comprenderse a sí mismos, establecer metas, tomar decisiones y resolver problemas. La asesoría especializada también puede brindar servicios relacionados con la carrera profesional, el ámbito académico, la recuperación de enfermedades, la salud mental, el matrimonio y la familia, la elección de valores, el desarrollo profesional y otros temas relacionados. En algunos países desarrollados, los psicólogos consejeros trabajan en escuelas primarias y secundarias, universidades, hospitales, clínicas, centros de rehabilitación, fábricas y minas, agencias de servicios sociales y diversas comunidades para ayudar a las personas a desempeñar un papel más importante en las esferas personal, social, educativa y profesional.

(II) Los clientes de asesoramiento psicológico

Los clientes de asesoramiento psicológico son principalmente personas normales, que pueden dividirse en tres categorías principales:

1. Personas sanas. Las personas sanas se enfrentan a numerosos desafíos en la vida real, como la elección de carrera, las opciones educativas y la adaptación social.

2. Personas con problemas de salud mental que buscan ayuda. Suelen encontrarse en un estado de confusión y conflicto interno, con dificultades para resolver sus problemas psicológicos mediante la autorregulación, por lo que requieren terapia psicológica.

3. Pacientes con enfermedades mentales que han sido clínicamente curados. Mediante la terapia psicológica, les ayudamos a recuperar sus funciones sociales y de la vida diaria, y a prevenir recaídas.

(III) La diferencia entre asesoramiento psicológico y psicoterapia

1. El asesoramiento psicológico se centra en abordar diversos problemas que enfrentan las personas normales, que pueden provenir de las relaciones interpersonales en la vida diaria, la elección de una carrera, el proceso educativo, el matrimonio y la familia, etc.; mientras que la psicoterapia es principalmente para personas con neurosis, trastornos psicológicos, trastornos del comportamiento, enfermedades psicosomáticas o pacientes mentales en recuperación.

2. El asesoramiento psicológico es relativamente breve, por lo general de una a unas pocas sesiones; mientras que la psicoterapia lleva mucho más tiempo, desde varias hasta una docena de sesiones, o incluso más, y puede tardar años en completarse.

3. El asesoramiento psicológico está dirigido más directamente a ciertos objetivos limitados y específicos; el propósito de la psicoterapia es más vago y su meta es lograr el cambio y el progreso en las personas.

II. Métodos de asesoramiento psicológico

Según el contenido de la consulta, el asesoramiento psicológico se puede dividir en asesoramiento de desarrollo, asesoramiento de salud e intervención en crisis; según la escala de la consulta, se puede dividir en asesoramiento individual y asesoramiento grupal; según la forma de la consulta, se puede dividir en asesoramiento

ambulatorio, asesoramiento telefónico, asesoramiento por Internet y asesoramiento por carta.

(a) Asesoramiento de desarrollo, asesoramiento en salud e intervención en crisis

1. Asesoramiento para el desarrollo. Las personas sanas pueden enfrentar diversos problemas relacionados con la elección de carrera, la educación y la adaptación a la vida. Los psicólogos pueden brindar asesoramiento profundo sobre el desarrollo y ofrecer la asistencia adecuada desde una perspectiva psicológica.

2. Asesoría en salud. Cuando las personas que buscan ayuda sienten que problemas como la elección de carrera y la educación afectan su vida y su trabajo, y los conflictos psicológicos resultantes son difíciles de resolver por sí solas, surgen problemas psicológicos. Los psicólogos pueden brindar la asesoría adecuada, ofreciendo un análisis y una orientación más sistemáticos para aliviar el malestar emocional y los conflictos psicológicos de quienes buscan ayuda.

3. Intervención en Crisis. Cuando los problemas que enfrenta la persona que busca ayuda no solo afectan sus estudios y su vida diaria, sino que también derivan en problemas psicológicos más graves e incluso tendencias suicidas, se puede implementar una intervención oportuna mediante la observación.

(II) Asesoramiento individual y asesoramiento grupal

1. Asesoría individual. La asesoría individual proporciona un entorno confiable y seguro donde el asesor y el cliente interactúan individualmente, estableciendo una relación de confianza mutua. Ofrece el máximo contacto personal posible entre el asesor y el cliente.

2. Terapia grupal. La terapia grupal es una forma de terapia psicológica que proporciona ayuda y orientación psicológica en un entorno grupal. Es un proceso de ayuda que, mediante la interacción interpersonal dentro del grupo, permite a las personas comprenderse, explorarse y

aceptarse a sí mismas mediante la observación, el aprendizaje y la experiencia, ajustar y mejorar sus relaciones con los demás, y aprender nuevas actitudes y comportamientos para adaptarse a la vida.

(III) Consulta ambulatoria, consulta telefónica, consulta por internet y consulta por carta

1. Asesoría ambulatoria. En China, algunos hospitales psiquiátricos, hospitales generales, universidades e instituciones de investigación han establecido clínicas de asesoría psicológica, y algunas regiones también han establecido instituciones independientes de asesoría psicológica. Dado que la asesoría ambulatoria permite identificar problemas de manera oportuna y brindar comunicación verbal y orientación psicológica inmediata, es el método más importante y eficaz de asesoría psicológica.

2. Asesoría telefónica. Las conversaciones telefónicas son un método conveniente y oportuno de asesoría psicológica. Los centros de orientación escolar suelen tener números de teléfono exclusivos. La asesoría telefónica también es un medio importante de intervención en crisis y tiene un efecto muy positivo en el manejo de crisis psicológicas; por lo tanto, a menudo se la conoce como una "línea de esperanza" o "salvavidas".

3. Asesoría por internet. Con el rápido desarrollo de la tecnología de internet, muchos psicólogos han comenzado a considerar el uso de entornos virtuales e internet para ayudar a quienes buscan ayuda.

4. Consulta por carta. Este método es más adecuado para clientes que no desean o no pueden reunirse con un consejero en persona.

III. Principios del asesoramiento psicológico

(a) El principio de ayudar a las personas a ayudarse a sí mismas

La terapia psicológica ayuda a los clientes a resolver sus problemas por sí mismos, no a resolverlos por ellos. El

proceso de terapia no implica dar consejos ni soluciones, sino ayudar a los clientes a aclarar la raíz de sus problemas y a encontrar soluciones por sí mismos. Solo así puede progresar el desarrollo psicológico del cliente. Por lo tanto, la terapia consiste en "enseñar a pescar", no en "darle un pescado".

(ii) Principio de confidencialidad

Los consejeros deben mantener la confidencialidad de los pensamientos íntimos de sus clientes, salvaguardar adecuadamente la correspondencia, los datos de las pruebas, los expedientes de consejería y otros materiales, y abstenerse de hablar sobre la privacidad del cliente en ningún entorno, salvo con su consentimiento. El principio de confidencialidad solo puede violarse en las dos situaciones siguientes: primero, en casos de clara intención suicida, se debe contactar a las autoridades pertinentes para que hagan todo lo posible por salvar al cliente; segundo, en casos de personas con trastorno nocivo de la personalidad o enfermedad mental, se deben tomar medidas preventivas para evitar daños a terceros. La premisa del principio de confidencialidad es priorizar los intereses del cliente, protegiendo al mismo tiempo los intereses de los demás y de la sociedad.

(III) Principio de limitación

1. Límites de tiempo. La terapia psicológica debe cumplir con ciertos límites de tiempo. Cada sesión tiene una duración general de 50 minutos (puede extenderse para la sesión inicial), con una frecuencia semanal fija. Salvo circunstancias especiales, la duración de la sesión no puede extenderse ni interrumpirse arbitrariamente. Además, la terapia debe desarrollarse según el plan; no puede modificarse arbitrariamente. Debe comenzar a la hora prevista y terminar a la hora prevista.

2. Limitaciones en las relaciones. Los consejeros deben establecer una buena relación terapéutica con sus clientes, de acuerdo con la ética profesional. No deben explotar la

confianza ni la dependencia de los clientes para obtener beneficios personales, ni desarrollar relaciones sociales con ellos fuera de la psicoterapia. Además, los consejeros, en general, deben evitar brindar psicoterapia a familiares, amigos o conocidos.

3. Limitación emocional. Durante todo el proceso de consejería, el consejero mantiene la objetividad, respeta al cliente, no le impone percepciones ni juicios personales, no toma decisiones por él y no busca satisfacción emocional ni práctica personal en la consejería.

(iv) El principio de respeto a los visitantes

Buscar terapia es completamente voluntario. Ya sea que se establezca, se lleve a cabo o se termine una relación de terapia, la decisión de aceptar o continuar la terapia es totalmente personal. Las instituciones de terapia o los consejeros no pueden imponer ninguna coerción subjetiva. Sin embargo, los consejeros deben seguir recibiendo a ciertos clientes especiales, como aquellos que sufren presión de sus padres o maestros.

(v) El principio de integridad

La psique humana es un todo orgánico, con cognición, emoción, voluntad y conducta estrechamente interconectadas. Los factores psicológicos y fisiológicos también interactúan y son inseparables. Simultáneamente, los factores físicos y mentales individuales están estrechamente vinculados con el entorno externo, en particular el social. Por lo tanto, la asesoría psicológica debe examinar y analizar exhaustivamente las causas de los problemas psicológicos del cliente y las estrategias y medidas de asesoría correspondientes.

IV. Funciones de la asesoría psicológica

(a) El asesoramiento psicológico ofrece oportunidades para que los clientes construyan nuevas relaciones interpersonales.

La terapia psicológica es una relación interpersonal honesta y de comprensión mutua. Los consejeros siempre

responden a las preguntas con amabilidad y sinceridad. Los clientes pueden expresar sus sentimientos libremente sin preocuparse por las consecuencias y pueden aplicar con éxito su experiencia en el desarrollo de una relación con un consejero a sus relaciones interpersonales en la vida real.

(ii) El asesoramiento psicológico ayuda a las personas a darse cuenta de que la mayoría de los problemas psicológicos surgen de sus propios conflictos internos.

Las personas suelen creer que sus problemas psicológicos provienen de factores externos. La terapia puede ayudar a las personas a comprender que la mayoría de los problemas psicológicos se originan en sus propios conflictos psicológicos no resueltos, causados por sus propias actitudes y maneras de afrontar las cosas, y no en causas externas.

(iii) El asesoramiento psicológico puede corregir algunas de las creencias irracionales del cliente.

Muchas personas que acuden a terapia albergan diversos conceptos erróneos, que son precisamente la causa de sus problemas. Algunas personas siempre están convencidas de que sus motivos y necesidades están justificados, sin cuestionar jamás sus sesgos cognitivos. La terapia puede ser la primera oportunidad en sus vidas para examinar la veracidad de sus creencias y entendimientos, comprender cómo estas creencias conducen a muchos problemas evitables y reemplazarlas por creencias correctas y realistas.

(iv) El asesoramiento psicológico puede profundizar la autoconciencia del cliente.

Muchas personas nunca se han preguntado: "¿Quién soy? ¿Qué tipo de persona soy?". La terapia puede guiar a las personas a descubrir su verdadero yo. Cuando las personas se comprenden verdaderamente, también comprenden sus necesidades, actitudes, motivaciones, fortalezas y debilidades. Así, pueden crear su propio plan de vida basado en sus circunstancias y disfrutar de la vida.

La terapia psicológica puede ayudar a los clientes a comprenderse, aceptarse y mejorarse correctamente, superando así sus limitaciones.

(v) El asesoramiento psicológico ofrece oportunidades para que quienes buscan ayuda aprendan a enfrentar los problemas del mundo real de manera más efectiva.

Cuando los clientes evitan la realidad o la abordan con deshonestidad, los consejeros pueden guiarlos de vuelta a la realidad, animándolos a pensar y experimentar el aquí y ahora; guiándolos para comprenderse a sí mismos, a los demás y a su entorno, enfocando su mente y cuerpo en el presente. De hecho, la principal manera de progresar es conectar con el presente y aprender a disfrutar el momento.

(vi) El asesoramiento psicológico puede ayudar al cliente a desarrollar conductas nuevas y eficaces.

La raíz de los problemas psicológicos no reside en la incapacidad de controlar los propios pensamientos y deseos, sino en la incapacidad de tomar medidas efectivas para cambiar o satisfacer sus necesidades y deseos. La terapia psicológica puede ayudar a los clientes con patrones de comportamiento irracionales a superar su angustia, cambiar su situación actual, construir patrones de comportamiento nuevos y efectivos para reemplazar comportamientos no saludables y lograr un nuevo equilibrio psicológico, todo con la guía, el estímulo y el apoyo de un terapeuta.

Enlaces relacionados

Preparación antes de la consulta

Para los clientes, una preparación adecuada antes del asesoramiento psicológico es esencial para mejorar la eficacia del mismo.

1. Tener el deseo de buscar ayuda de forma proactiva. Cuanto más fuerte sea la motivación del cliente para buscar ayuda, mayor será la probabilidad de obtener buenos resultados en la consulta.

2. Define claramente los problemas que deben abordarse. Antes de acudir a un terapeuta, organiza tus principales inquietudes para saber exactamente qué quieres resolver durante la consulta.

3. Elija un consejero de salud mental adecuado. Antes de buscar asesoramiento, puede revisar información sobre consejeros de salud mental en organizaciones profesionales, como su trayectoria profesional, cualificaciones y experiencia en consejería.

4. Tenga en cuenta los límites de tiempo de las consultas. Las consultas tienen un límite de tiempo, que suele durar unos 50 minutos por sesión.

5. Cumpla con la hora acordada para la consulta. Generalmente, se requiere cita previa para la terapia psicológica, y los clientes deben llegar puntualmente a la hora acordada. En caso de circunstancias especiales, contacte con el personal correspondiente con antelación para reprogramar la consulta.

6. Tener sentido de autoayuda. Los consejeros no "tomarán decisiones" por sus clientes; lo que sí pueden hacer es ayudarlos a aclarar los hechos, ampliar y cambiar su forma de pensar, gestionar las emociones negativas y ayudarlos a descubrir sus fortalezas y potencial.

7. Desarrolle confianza y paciencia para la terapia. La terapia psicológica es un proceso gradual, que generalmente implica diferentes pasos y etapas, como identificar el problema, establecer metas y ayudar a cambiar. No espere "curar" el problema en una sola sesión.

8. Implementar diligentemente el plan de consulta. En las diferentes etapas de la consulta, el cliente debe colaborar estrechamente con el consultor e implementar el plan y los pasos necesarios para lograr mejores resultados.

Sección 3 Asesoramiento psicológico para estudiantes universitarios

I. Contenido de la orientación psicológica para estudiantes universitarios

(a) Asesoramiento para entornos desadaptativos

La inadaptabilidad se define como cualquier fenómeno en el que los pensamientos, las emociones y los comportamientos se desvían de las normas de la vida social debido a cambios significativos en el entorno de vida, aprendizaje o trabajo.

1. Brindar capacitación en resiliencia durante el proceso de crecimiento. Solo al experimentar dificultades y contratiempos, grandes y pequeños, las personas pueden mejorar su valentía y capacidad para superar dificultades y superar apuros, y prepararse psicológicamente para afrontar de nuevo los desafíos del destino.

2. Establecer una sólida red de apoyo interpersonal. La adaptación social humana implica principalmente adaptarse a las relaciones interpersonales. Las relaciones bien gestionadas generan buen humor, confianza y energía. Por el contrario, las malas relaciones resultan en soledad, aislamiento y preocupación constante.

3. Adquirir habilidades y conocimientos sociales. La mala adaptación social se debe exclusivamente a la falta de ciertos conocimientos y habilidades de adaptación social. Debemos centrarnos en introducir conocimientos y habilidades relevantes para la adaptación social en la educación escolar y familiar.

(ii) Consulta sobre problemas de aprendizaje

1. Asesoramiento psicológico por falta de motivación de aprendizaje.

(1) Ayudar a los visitantes a comprender el significado del aprendizaje. Adoptar diversos métodos educativos

dinámicos, adecuados al nivel de desarrollo psicológico de los estudiantes, vincular el aprendizaje con la vida real y el desarrollo social, y vincularlo con la salud individual y el desarrollo integral, para que los estudiantes puedan comprender plenamente el valor social y el valor del aprendizaje para el desarrollo individual, despertando así sus necesidades de aprendizaje, cultivando su motivación de logro y elevando sus aspiraciones.

(2) Evaluación científica y retroalimentación oportuna sobre el rendimiento y los resultados del aprendizaje. La evaluación científica y la retroalimentación oportuna sobre el rendimiento y los resultados del aprendizaje de los estudiantes en diversas etapas del aprendizaje, como la escucha, la comunicación, la comprensión, la práctica, las tareas y los exámenes, tienen un cierto efecto reforzante y regulador en la formación y mejora de la motivación de aprendizaje de los estudiantes.

(3) Orientar a los visitantes para que atribuyan correctamente los problemas académicos. En relación con las tareas y situaciones de aprendizaje específicas, centrarse en eventos docentes importantes, como exámenes, concursos y tareas, y guiar a los estudiantes para que atribuyan su éxito o fracaso académico a factores internos personales, como el esfuerzo y los métodos de aprendizaje.

(4) Ayudar a los visitantes a adquirir buenas habilidades de aprendizaje. Para cada curso y clase, se deben establecer expectativas y planes científicos y razonables respecto a la cantidad y calidad del aprendizaje de los estudiantes, así como los puntos clave y las dificultades, a fin de guiarlos y motivarlos para que aprendan con objetivos de aprendizaje claros.

(5) Crear situaciones de logro para potenciar las experiencias exitosas. Las experiencias exitosas mejorarán la autoeficacia de los estudiantes. Cree continuamente situaciones de logro, asigne a los estudiantes tareas de

aprendizaje que sean capaces de realizar para que puedan generar comportamientos de logro por sí mismos, o permítales observar que sus compañeros con habilidades similares pueden generar comportamientos de logro para así mejorar verdaderamente su autoeficacia.

2. Asesoramiento psicológico para la motivación excesiva de aprendizaje.

(1) Establecer metas personales razonables. Las personas con una motivación excesiva suelen ignorar sus propias circunstancias y realidad, se fijan una meta inalcanzable que nunca podrán alcanzar o que les resultará difícil alcanzar en su vida, volviéndose así demasiado estrictas y severas consigo mismas.

(2) Establecer creencias razonables sobre el éxito. Las personas con una motivación de aprendizaje excesiva suelen tener el siguiente patrón cognitivo: «Mientras me esfuerce, tendré éxito». Consideran que el trabajo duro y la diligencia son la única condición para el éxito. Sin embargo, el esfuerzo es una condición necesaria para el éxito, pero no la única. El patrón cognitivo correcto debería ser: «Solo mediante el esfuerzo es posible alcanzar el éxito».

(3) Establecer expectativas razonables. Quienes presentan una motivación excesiva suelen recibir apoyo y afirmación de la familia, la escuela y la sociedad. Se les elogia por su gran afán de aprendizaje, su diligencia y su potencial, lo que les refuerza indebidamente y les hace desconocer los efectos nocivos de la motivación excesiva, lo que solo agrava el problema. Además, los estilos de crianza estrictos y las expectativas excesivamente altas de los padres suelen provocar que los niños tengan una motivación excesiva para el aprendizaje.

3. Consulta sobre problemas de ansiedad ante los exámenes.

(1) Regulación cognitiva. Primero, evita rotundamente usar lenguaje negativo como "Estoy condenado" o "Soy

terrible" para autoinculparte; segundo, elimina la información incorrecta de tu mente, no te asustes por uno o dos fracasos en exámenes o errores en una o dos asignaturas, no generalices ni pienses que no eres lo suficientemente bueno, ni pierdas la confianza; finalmente, reduce adecuadamente la presión del entorno, debate contigo mismo sobre tus diversas preocupaciones y utiliza esta terapia racional emotivo-conductual para corregir los sesgos cognitivos.

(2) Entrenamiento sistemático de desensibilización. El principio del entrenamiento sistemático de desensibilización es el principio de inhibición recíproca, es decir, las emociones de una persona en estado de relajación se resisten mutuamente a la ansiedad. Por ejemplo, cuando se produce un estado de relajación, inevitablemente se inhibe la aparición de ansiedad y tensión.

(3) Entrenamiento de relajación. Implica el uso de ciertos métodos, como técnicas de respiración, sugestión, visualización y musicoterapia, para relajar gradualmente los músculos y calmar la mente, regulando así el nivel de excitación del sistema nervioso central, aliviando la tensión y mejorando la capacidad del cerebro para controlar y dominar todo el cuerpo.

(III) Asesoramiento en problemas de comunicación interpersonal

1. Técnica de autorrevelación. Consiste en compartir abiertamente tus ansiedades, inseguridades y frustraciones en las relaciones interpersonales con los demás. Esta técnica es un poderoso antídoto contra las malas relaciones interpersonales. Con la valentía de exponerte y reconocer o expresar abiertamente tus defectos, puedes construir relaciones interpersonales positivas.

2. La Técnica del Miedo Fantástico. A algunas personas les preocupa que usar técnicas de autorrevelación dañe su reputación o las lleve al ridículo y al desprecio. En realidad,

esta opinión es infundada, pero la realidad les dificulta cambiar rápidamente. Esta técnica puede usarse en tales situaciones. La tarea principal de la técnica del miedo fantástico es la representación de roles. Pide a un amigo que te represente y tú, el que se ríe de los demás. Deja que tu amigo responda libremente. El resultado es que, cada vez más, descubrirás que tu amigo no tiene motivos para reírse, y que tú, como el que se ríe, pareces bastante aburrido. Esta técnica puede ayudarte a darte cuenta gradualmente de que la "autorrevelación" a veces no invita al ridículo.

3. Técnicas de humillación y ataque. Esta también es una terapia eficaz para superar las malas relaciones interpersonales. Este método implica que la persona con dificultades interpersonales confronte sus ansiedades directamente y con valentía, por ejemplo, exponiendo sus debilidades en público. La ventaja de esto es que le permite ver claramente cuán insignificantes son sus ansiedades para los demás, mientras que usted las percibe como muy graves.

(iv) Asesoramiento de relaciones

El amor puede alterar significativamente los pensamientos, la psicología y el comportamiento de una persona. Cuanto más sana sea la relación, más cambios positivos traerá; por el contrario, las relaciones poco saludables también pueden provocar cambios negativos.

1. Cultivar relaciones románticas saludables.

(1) Sé cortés en la conversación. Sé sincero, franco y natural. No seas pretencioso ni te comportes de forma pretenciosa. No hables con rudeza, uses lenguaje grosero ni te comportes de forma grosera. Compréndete y no te interrogues sin parar, ya que esto dañará la autoestima de la otra persona. De lo contrario, solo generará repugnancia y dañará la relación.

(2) Sé generoso en tu comportamiento romántico. Presta atención a tu comportamiento y conducta. Algunas

personas son impulsivas y tienen gestos íntimos demasiado pronto, lo que puede causar asco en la otra persona y afectar el desarrollo normal de la relación.

(3) Controla tus emociones. Cuando surjan impulsos sexuales en el amor, presta atención a la moderación y la regulación, por un lado, y a la diversión y la sublimación, por otro. Participa en diversas actividades culturales y recreativas, habla más con tu pareja sobre estudios y trabajo, y mantén tu comportamiento amoroso dentro de las normas sociales para no desviarte. Asegúrate de que el amor se desarrolle por un camino sano.

2. Cultivar la capacidad de amar.

(1) Cultivar la capacidad de dar y recibir amor. Tener amor en el corazón y, tras un análisis racional, atreverse a expresarlo y ser hábil en ello: esta es la capacidad de amar. Ser capaz de juzgar con prontitud y precisión el amor ofrecido por los demás y elegir aceptarlo, rechazarlo u observar con más atención: esta también es la capacidad de amar. Quienes carecen de esta capacidad actúan con precipitación o son incapaces de comprenderla. Para tener la capacidad de recibir amor, uno debe comprender qué es el amor, saber qué le gusta, necesita y para qué es apto; uno debe ser sensible y entusiasta consigo mismo, con los demás y con todas las cosas; uno debe cuidar y amar activamente a los demás. Cuando otros te expresen amor, debes ser capaz de juzgar con prontitud y precisión la información del amor y tomar una decisión con calma. Debes ser capaz de soportar la angustia psicológica causada por el rechazo del amor o la negativa a amar.

(2) Cultiva la capacidad de rechazar el amor. Se debe tener la valentía de rechazar el amor que no se desea recibir. Hay dos aspectos a considerar al rechazar el amor: primero, cuando llega un amor no deseado, se debe decir "no" con valentía y decisión. Dudar o ceder a la insistencia de la otra persona solo perjudicará a ambas partes. segundo, se debe dominar la forma adecuada de rechazar.

Si bien todos tienen derecho a rechazar el amor, apreciar cada sentimiento sincero es una muestra de respeto por los demás, una forma de autoestima y una prueba de la propia moral. Ignorar los sentimientos, manejar los asuntos con precipitación y descuido, o incluso recurrir a palabras duras, solo dañará los sentimientos y la autoestima de la otra persona. Estas acciones son sumamente inapropiadas.

(3) Mejorar la resiliencia ante los reveses en las relaciones. Reducir el dolor mediante una adecuada regulación emocional, catarsis y distracción. Los mecanismos de afrontamiento de una persona ante un desamor reflejan su madurez psicológica y su perspectiva sobre el amor. El amor es una parte importante de la vida; quien puede recuperarse racionalmente de un desamor suele madurar.

II. Métodos comunes de asesoramiento psicológico para estudiantes universitarios

1. Terapia de Orientación. Esta terapia se basa principalmente en la comunicación verbal. Dependiendo de cada cliente y su condición específica, se utilizan métodos como la persuasión, la orientación, la explicación y el estímulo para ayudarle a adquirir autoconciencia, fortalecer su confianza y motivarse, logrando así su objetivo de recuperación.

2. Terapia Cognitiva. Esta es una de las psicoterapias más utilizadas. Su principio se basa en la teoría cognitiva, modificando las creencias cognitivas erróneas del paciente para modificar sus emociones y comportamientos negativos. Dado que todos los procesos psicológicos se llevan a cabo bajo el control de la conciencia, cuando la cognición de una persona está sesgada o conduce a evaluaciones e interpretaciones incorrectas, se generan emociones y comportamientos negativos.

3. Terapia de Sugestión. La sugestión se refiere a influir en uno mismo o en otros con ciertas ideas o lenguaje, induciéndolos a aceptarlas sin análisis ni juicio,

induciendo así cambios en su estado psicológico. La terapia de sugestión puede realizarse en estado consciente o hipnótico. La terapia de sugestión en estado consciente se divide en dos categorías principales: sugestión ajena y autosugestión. Tanto la sugestión ajena como la autosugestión implican imponer una idea al paciente mientras está consciente, mediante el lenguaje, el pensamiento, la cognición o ciertas medidas médicas y medicamentos, haciéndole creer firmemente en ella, mejorando así su estado psicológico, favoreciendo las funciones metabólicas corporales y logrando el propósito de la psicoterapia.

4. Terapia conductual. Las conductas humanas se ajustan y modifican mediante el aprendizaje y el entrenamiento, estableciendo nuevas conductas normales. Esta es la base teórica de la terapia conductual. Las terapias conductuales generalmente incluyen la desensibilización sistemática, la terapia de inundación, la terapia de aversión y el entrenamiento de relajación.

(1) Desensibilización sistemática: El terapeuta ayuda al paciente a establecer un reflejo condicionado de relajación que contrarresta la respuesta conductual indeseable. Posteriormente, tras la exposición al estímulo condicionado que provoca esta conducta, el estado de relajación aprendido se utiliza para suprimir la respuesta de ansiedad, lo que provoca gradualmente la disminución de la conducta indeseable (desensibilización) y, finalmente, la corrige. La desensibilización sistemática incluye entrenamiento en relajación, el desarrollo de una escala de evaluación de la ansiedad y terapia de desensibilización. Las principales indicaciones son neurosis como fobias, ansiedad y trastorno obsesivo-compulsivo.

(2) Terapia de inundación: El paciente se expone (o imagina) a un entorno que le genera ansiedad intensa y se le mantiene allí durante un tiempo. No se le permite escapar. Dado que el proceso de ansiedad tiene un ciclo

fluctuante de inicio, pico y declive, esta puede eventualmente eliminarse y prevenir la aparición de conductas de evitación condicionada. Usar con precaución en pacientes con enfermedad cardiovascular grave, asma o úlcera péptica.

(3) Terapia de aversión: Se administra un estímulo aversivo inmediatamente después de una respuesta conductual específica, que eventualmente inhibirá y eliminará la conducta. Cuando el paciente exhibe una conducta indeseable, se administran estímulos dolorosos, como descargas eléctricas o vómitos inducidos, para generar una inversión condicionada y generar aversión. Es adecuada para el tratamiento de la drogadicción, las perversiones sexuales y la dependencia del alcohol.

(4) Refuerzo positivo y extinción: Si una conducta se recompensa tras su ocurrencia, continuará y se repetirá en las mismas condiciones ambientales; esto se denomina refuerzo positivo. Si no se implementan medidas de refuerzo para la conducta, su frecuencia disminuirá; esto se denomina extinción. Se aplica al tratamiento de trastornos alimentarios, conductas desadaptativas adquiridas y conductas anormales en pacientes con discapacidad intelectual.

(5) Método de demostración: Una terapia conductual que presenta un determinado modelo de comportamiento a un individuo y aprende imitando el comportamiento de otros y las consecuencias de su comportamiento.

(6) Método de entrenamiento de relajación: Aprender a controlar o regular conscientemente las propias actividades psicológicas y fisiológicas de acuerdo a un determinado procedimiento de práctica, a fin de reducir el nivel de excitación del cuerpo y ajustar aquellas funciones que se han desordenado debido a la tensión y la estimulación.

Enlaces relacionados

Procedimiento de terapia de relajación

1. Recuéstese cómodamente en un sofá o sillón reclinable. Primero, cierre los ojos, concéntrese en la cabeza, apriete los dientes y luego relájelos; los músculos tensos se sentirán relajados. A continuación, concéntrese en el cuello, tensándolos al máximo hasta sentir una ligera molestia, y luego relájelos por completo.

2. Concentra tu atención en tus manos y apriétalas con fuerza hasta que las sientas entumecidas y doloridas. Luego, relájalas y colócalas en una posición cómoda, manteniéndolas suaves e inmóviles.

3. Concéntrese en el pecho, respire profundamente, contenga la respiración unos segundos y exhale lentamente. Repita esto hasta que sienta el pecho relajado. Luego, centre su atención en los hombros, el abdomen y las piernas, relajando cada zona por turnos.

4. Relaja todo el cuerpo en un estado suave y relajado durante 2-3 minutos. Aprende a relajar todos los músculos con este método y recuerda el orden de relajación. Hazlo dos veces al día y, si perseveras, verás resultados.

III. Errores comunes en la orientación psicológica universitaria

(a) El asesoramiento psicológico es una conversación.

Aunque la asesoría psicológica se basa principalmente en la conversación, difiere de una charla informal. La asesoría psicológica utiliza conocimientos teóricos profesionales de la psicología, así como de la sociología, la medicina y otras disciplinas, mediante un riguroso sistema teórico científico y procedimientos operativos, para lograr el objetivo de resolver problemas psicológicos y promover el desarrollo de la personalidad.

(ii) Sólo las personas anormales necesitan asesoramiento psicológico

Mucha gente cree que solo las personas con problemas psicológicos buscan ayuda psicológica. De hecho, las emociones humanas tienen altibajos. Si te sientes psicológicamente incómodo, debes buscar una solución, y

la ayuda psicológica es una de ellas. En Estados Unidos, muchas personas tienen sus propios terapeutas personales, al igual que tienen sus propios abogados y médicos. Reconocer que tienes problemas psicológicos y buscar ayuda es positivo y no una vergüenza.

(iii) Tengo buena salud mental y no necesito asesoramiento psicológico.

Nadie puede comprenderse a sí mismo de forma completa y precisa, ni puede reflexionar constantemente sobre sí mismo ni examinarse desde una perspectiva externa. La terapia psicológica funciona como un espejo relativamente estándar, que te ayuda a comprenderte correctamente desde diversos ángulos sin distorsión. Solo al comprenderte correctamente puedes aprovechar tus fortalezas y mitigar tus debilidades, impulsando así el desarrollo personal y el éxito.

(iv) Los consejeros psicológicos tienen la capacidad de ver a través de los corazones de las personas.

Algunas personas complican excesivamente y mistifican la asesoría psicológica, equiparando a los consejeros con adivinos o adivinos con habilidades especiales. Los consejeros psicológicos no tienen habilidades especiales; simplemente han recibido una sólida formación en psicología y psicoterapia, se interesan especialmente por el mundo interior de las personas y son especialmente sensibles a los problemas que expresan sus clientes.

(v) La asesoría psicológica debe resolver los problemas en una sola sesión.

Los problemas psicológicos no se desarrollan de la noche a la mañana y, por lo tanto, no se pueden resolver con solo unas pocas sesiones de terapia. El objetivo final de la terapia psicológica es el crecimiento personal, un proceso extremadamente lento que no se logra de la noche a la mañana.

(vi) Deseo contactar al terapeuta fuera del horario de consulta.

La relación entre un cliente y un terapeuta es de tipo consejería y, idealmente, debería limitarse a las sesiones de terapia. Es mejor evitar desarrollar relaciones fuera de la terapia, como amistades. Sin embargo, si existen problemas muy graves que requieran una conversación inmediata con el terapeuta, el cliente puede contactarlo fuera del horario de terapia.

(vii) El asesoramiento psicológico no debe cobrarse o debe cobrarse menos.

Los consejeros psicológicos realizan un trabajo mental extremadamente exigente y merecen una remuneración acorde. Comparados con los estándares internacionales, nuestros honorarios son prácticamente simbólicos. La orientación escolar suele ser gratuita, y los altos costos corren a cargo de la escuela. Instamos a todos a no desperdiciar este recurso solo porque es gratuito.

(viii) Los consejeros psicológicos son “salvadores”

Algunas personas tratan a los terapeutas como "salvadores", descargando sobre ellos toda su carga psicológica mientras esperan evitar pensar, esforzarse o asumir responsabilidades. En realidad, los terapeutas solo pueden analizar, guiar, inspirar, apoyar y facilitar el cambio y el desarrollo personal de sus clientes. No tienen derecho a imponer sus propios valores y deseos, y mucho menos a cambiarlos o tomar decisiones por ellos. Los clientes necesitan comprender que, en su propio mundo interior, el "salvador" son ellos mismos.

(ix) El asesoramiento psicológico es todopoderoso; siempre que usted acuda a él para recibir asesoramiento, definitivamente será efectivo.

Muchos clientes idealizan la terapia psicológica, creyendo que los terapeutas son omnipotentes, como "empresas de ideas" capaces de resolver instantáneamente cualquier conflicto interno. Por lo tanto, a menudo se desilusionan después de una sola sesión, sin lograr la deseada "iluminación repentina" ni recibir una "idea

brillante" para resolver sus problemas, y nunca regresan. En realidad, la terapia psicológica es un proceso continuo y gradual de cambio. Los problemas psicológicos suelen estar relacionados con la personalidad y las experiencias vitales del cliente, como un iceberg que ha permanecido sellado durante mucho tiempo. Sin una fuerte motivación para el cambio personal y una determinación persistente para combatir la profunda agitación interna, es difícil que el hielo se derrita.

Preguntas para pensar

1. Describa brevemente los síntomas de ansiedad y depresión.

2. ¿Cómo puede ayudarnos la asesoría psicológica?

3. ¿Analizar conceptos erróneos comunes en el asesoramiento psicológico a estudiantes universitarios?

Piénsalo y practica la escucha.

Objetivo: Mediante la práctica, los estudiantes aprenderán qué constituye una buena escucha y qué constituye una mala escucha, adaptando así su comportamiento auditivo diario. Al mismo tiempo, comprenderán el papel y la importancia de la escucha en la comunicación.

paso:

1. Siéntense cara a cara en parejas, elijan un tema que les interese (podría ser su pasatiempo o una experiencia interesante en su vida) y hablen con su compañero durante 3 minutos.

2. Discusión:

(1) ¿Cómo sabes si tu pareja está escuchando?

(2) ¿Cómo te sientes cuando tu pareja escucha bien o mal? ¿Cómo afecta su comportamiento a tu forma de hablar?

(3) ¿Qué factores dificultan una escucha efectiva?

Percepciones espirituales

Pruebas psicológicas en el asesoramiento psicológico

En la asesoría psicológica, las pruebas psicológicas son frecuentes, ya que sirven como un medio eficaz para que los consejeros recopilen información sobre sus clientes. Si no domina las pruebas psicológicas, le recomendamos leer este artículo. Incluso si ya está familiarizado con ellas, le recomiendo leer este artículo, ya que le proporcionaré algunas reglas importantes para realizarlas y le guiaré sobre cómo completarlas.

1. Escuche su intuición durante la prueba.

Al realizar un test psicológico, debes responder las preguntas basándote en tu primera reacción. Creo que este es el principio más importante; de lo contrario, podrías descubrir que todos los tests psicológicos son inadecuados para ti.

Si dedicas demasiado tiempo a pensar en cada pregunta, acabarás sin saber cómo responderla. Por ejemplo, supongamos que te preguntan: "Me gusta viajar". Si profundizas demasiado en esta afirmación, la encontrarás llena de errores. Podrías preguntarte: ¿Qué significa exactamente "me gusta" y qué no? ¿Hay un grado de "me gusta" o "no me gusta", como cuántas veces al mes se puede considerar "me gusta"? ¿Qué pasa si a veces te gusta y a veces no? ¿Qué pasa si te gustaba antes pero ahora no? Hay muchos puntos que criticar. Pero si te pidiera que me respondieras en dos segundos: "¿Te gusta viajar?", tu cerebro no necesitaría pensar; me darías una respuesta basada en tu intuición. Recuerda, tu intuición es la más precisa. Muchos tests psicológicos requieren que respondas preguntas basándote en tu intuición, no en el resultado de una reflexión cuidadosa.

En segundo lugar, evita adivinar cómo obtener la puntuación más alta: esto no es un examen.

Para mí, lo peor de hacerle a alguien un test psicológico es cuando intenta adivinar el significado de las preguntas. Cuando alguien empieza a adivinar el

significado de una pregunta, no está completando el test; definitivamente está intentando lograr otro propósito.

A veces, intentar descifrar el propósito de una prueba puede causar problemas, especialmente en las pruebas de carrera o de personalidad. Muchas pruebas incluyen preguntas diseñadas para detectar mentiras, con el objetivo de evaluar la honestidad. Y a nadie le gusta que lo perciban como deshonesto. Para algunos examinandos con experiencia, una vez que descubren los trucos utilizados para poner a prueba su honestidad, los resultados pierden importancia.

En tercer lugar, haz la prueba cuando estés de buen humor: esto es asumir la responsabilidad de ti mismo.

En general, las distintas partes de la mente de una persona se influyen mutuamente, y los aspectos fisiológicos y psicológicos también se influyen mutuamente. Si padeces una dolencia física, percibir y prestar atención a las señales de tu cuerpo ocupará gran parte de tu energía mental. Por ejemplo, si sientes dolor o malestar, tu atención se centrará en estos problemas, reduciendo la energía mental restante disponible. Si pusieras a prueba tus capacidades mentales en este momento, como la memoria, la creatividad o las habilidades de comunicación, tu rendimiento probablemente sería insatisfactorio. O, incluso si gozas de buena salud física, pero recientemente has estado de mal humor o has tenido problemas, tu estado mental se verá afectado por emociones negativas, lo que crea un impacto negativo. Este estado emocional filtrará tu comportamiento diario, haciendo que todas tus acciones reflejen las características de tus emociones. En tales circunstancias, cualquier tipo de prueba de capacidad afectará sin duda tu rendimiento normal.

En cuarto lugar, haga sólo una prueba a la vez: para evitar la fatiga.

Si realizas exámenes similares una y otra vez, podrías desarrollar un efecto de habituación, es decir, responder

preguntas sin pensar. También experimentarás fatiga. Dado que realizar exámenes requiere esfuerzo, será menos probable que respondas las preguntas con atención cuando estés cansado, e incluso podrías olvidar el propósito del examen. Si realizas varios exámenes a la vez, los resultados serán muy inexactos.

Capítulo Once: Apreciando la Vida – Afrontamiento de Crisis Psicológicas y Educación para la Vida en Estudiantes Universitarios

La educación para la vida es una forma de educación humanística, una educación que despierta el alma y una educación espiritual. Promueve el desarrollo integral y equilibrado de los aspectos físicos, psicológicos, sociales y espirituales de los estudiantes universitarios, guiándolos a comprender y amar la vida, y a crear valor en sus vidas.

Sección 1 Crisis psicológica en estudiantes universitarios

I. Panorama general de las crisis psicológicas en estudiantes universitarios

(I) El significado de la crisis psicológica en los estudiantes universitarios

Una crisis psicológica se refiere a un cambio significativo en las condiciones de vida de una persona causado por un desastre repentino y grave, un acontecimiento vital importante o un estrés mental excesivo. En particular, implica dificultades que superan los recursos, conocimientos y experiencia de la persona, lo que provoca un estado de angustia y ansiedad, a menudo acompañado de desesperación, apatía, ansiedad, así como síntomas físicos y trastornos del comportamiento.

Una crisis psicológica en estudiantes universitarios se refiere a un grave problema psicológico que ocurre durante sus años universitarios. Las personas se enfrentan a

estímulos que superan su capacidad de afrontamiento, lo que les provoca ansiedad extrema, depresión e incluso pérdida de control e incapacidad para salir de la situación. Debido a la urgencia de la situación, los mecanismos de afrontamiento utilizados previamente se vuelven ineficaces, alterando la estabilidad y el equilibrio internos, lo que a menudo tiene consecuencias desastrosas.

(II) Manifestaciones de crisis psicológica en estudiantes universitarios

Las investigaciones psicológicas muestran que los estudiantes universitarios experimentan una serie de reacciones fisiológicas y psicológicas ante una crisis, manifestadas principalmente en aspectos físicos, emocionales, cognitivos y conductuales.

1. Síntomas físicos: palpitaciones, dificultad para respirar, opresión en el pecho, dificultad para respirar o sensación de asfixia, dolor de cabeza, fatiga, insomnio, pesadillas, pérdida de apetito, sensación de asfixia y facilidad para sobresaltarse.

2. Aspectos emocionales: Los síntomas frecuentes incluyen miedo, ansiedad, depresión, terror, tristeza, frustración, irritabilidad, entumecimiento, inquietud, autoculpa, sensibilidad y sospecha, preocupación persistente, impotencia y desesperación.

3. Aspectos cognitivos: Los síntomas comunes incluyen falta de concentración, falta de confianza en uno mismo, olvidos, disminución de la eficiencia, dificultad para calcular y comprender, y pérdida de interés en el trabajo y la vida. Durante una crisis, la atención se centra en el duelo, lo que provoca alteraciones en la memoria y la percepción.

4. Aspectos conductuales: Pueden presentarse retraimiento social, silencio, inestabilidad emocional, cambios en los hábitos de comportamiento habituales, inquietud, rigidez, pérdida de apetito o sobrealimentación, alcoholismo, agresividad, evasión y fácil conflicto con los

demás. En casos graves, incluso pueden presentarse colapso mental y autolesiones.

(III) Características de la crisis psicológica

1. Repentinidad. Las crisis suelen ser inesperadas y repentinas, y son incontrolables.

2. Urgencia. La aparición de una crisis, como el brote de una enfermedad aguda, se caracteriza por la urgencia, que exige la acción inmediata de la población.

3. Dolor. Las crisis traen consigo experiencias dolorosas tanto antes como después de ocurrir, y también pueden implicar la pérdida de la dignidad humana.

4. Impotencia. La llegada de una crisis suele dejar a las personas sintiéndose perdidas e indefensas, y la crisis amenaza y trastoca sus planes de futuro. Debido a la escasa capacidad de autoayuda y a un sistema de apoyo social y psicológico deficiente, las crisis suelen hacer que las personas se sientan indefensas.

5. Peligro. Las crisis conllevan peligros ocultos que pueden afectar la vida cotidiana y las interacciones de las personas y, en casos graves, incluso poner en peligro su propia vida y la de los demás.

(iv) Clasificación de las crisis psicológicas entre los estudiantes universitarios

1. Crisis del Desarrollo. Este tipo de crisis suele ocurrir durante transiciones significativas en el desarrollo de un estudiante universitario, cuando las exigencias externas cambian drásticamente, como el rendimiento académico, las relaciones interpersonales o la separación de la familia. Los períodos de crisis tienen dos características: primero, son relativamente cortos, pero implican cambios rápidos, que a menudo se manifiestan en emociones negativas como aversión a la escuela, conflictos interpersonales o comportamiento impulsivo; segundo, si se gestionan con éxito, estas crisis pueden promover el desarrollo psicológico del estudiante universitario, fomentar una

mayor independencia y mejorar las habilidades interpersonales.

2. Crisis situacional. Se refiere principalmente a crisis causadas por diversos entornos externos, como trastornos emocionales y conductuales causados por eventos externos repentinos (como la muerte repentina de familiares o amigos, la pérdida del trabajo de los padres, conflictos con compañeros o profesores, etc.), o trastornos emocionales y conductuales causados por agresiones repentinas y eventos terroristas (como robos o agresiones violentas, etc.).

3. Crisis psicológica patológica. La crisis psicológica patológica se refiere a trastornos psicológicos o enfermedades mentales causados por ciertas enfermedades físicas en estudiantes universitarios, como la depresión y la ansiedad. También puede ser una crisis causada por conductas psicológicamente alteradas, como trastornos de conducta o actividades ilegales y delictivas.

Enlaces relacionados

La crisis psicológica es un estado de desequilibrio.

El psicólogo estadounidense John Kaplan creía que todos nos esforzamos por mantener la estabilidad interior para armonizar con nuestro entorno. Todos aspiramos a adaptarnos a nuestro entorno y ser afirmados, aceptados, respetados y apreciados. Cuando los problemas importantes o los pequeños sucesos estresantes se acumulan hasta volverse inmanejables, nos sentimos abrumados e incapaces de afrontarlos. La vida normal se ve alterada, la tensión interna aumenta, lo que provoca confusión, desorientación e incluso trastornos del pensamiento y la conducta; esto es desequilibrio y se denomina crisis psicológica.

II. Características e identificación temprana de las crisis psicológicas en estudiantes universitarios

(I) Características de las crisis psicológicas en estudiantes universitarios

1. Unidad de Individualidad y Comunidad. En cierto sentido, una crisis psicológica es un evento que todos experimentamos durante nuestro crecimiento. Indica que un individuo se esfuerza por mantener un equilibrio entre sí mismo y su entorno. Las crisis psicológicas del desarrollo son inevitables; sin embargo, sus causas pueden ser internas, es decir, cambios y exigencias en la fisiología y psicología del individuo, que poseen características individuales. Además, la gravedad de una crisis psicológica no es necesariamente proporcional a la intensidad del evento vital, sino que depende más de la comprensión del evento por parte del individuo, sus habilidades de afrontamiento, experiencias pasadas y personalidad. Por lo tanto, representa la característica de la unidad de individualidad y comunidad.

2. Coexistencia de Resistencia y Motivación. Una crisis psicológica es una reacción que ocurre cuando los métodos o mecanismos habituales de afrontamiento de una persona no logran gestionar el estrés externo o interno que enfrenta. Claramente, la ansiedad y el conflicto que conlleva inevitablemente tendrán un impacto negativo en el desarrollo de la persona en diversos aspectos durante un período determinado, generando resistencia. Sin embargo, tal como implica el carácter chino para "crisis", "peligro" representa peligro, mientras que "oportunidad" significa oportunidad. Si una crisis psicológica es demasiado grave y amenaza la vida de una persona, esta puede adoptar métodos de afrontamiento inadecuados, lo que lleva a un deterioro del funcionamiento psicosocial o incluso a un colapso mental; esto es peligro. Si, durante una crisis, la persona la gestiona con éxito o recibe una intervención oportuna y adecuada, puede aprender nuevas habilidades de afrontamiento, no solo recuperando el equilibrio psicológico, sino también logrando una mayor madurez y desarrollo psicológico; esto es una oportunidad. Superar una crisis con éxito conduce al desarrollo personal. La

resolución exitosa de cada crisis de desarrollo es un motor para que los estudiantes universitarios avancen hacia la madurez y la perfección.

3. La brusquedad y la persistencia coexisten. Las crisis psicológicas relacionadas con el crecimiento son puntos de inflexión necesarios y significativos en la vida de los estudiantes universitarios, como las crisis relacionadas con la educación superior o el empleo. Estos puntos de inflexión acompañan a la persona a lo largo de su vida y son persistentes. De igual manera, las crisis psicológicas existenciales surgen de preguntas existenciales en los estudiantes universitarios, como preguntas sobre "¿quién soy?" y la comprensión de la vida, la libertad y la muerte. Estas también son preguntas que deben explorarse a lo largo de la vida y son persistentes. Las crisis situacionales, por otro lado, se refieren a crisis psicológicas repentinas, impredecibles e incontrolables, como eventos ambientales repentinos o ataques terroristas. Estas crisis son repentinas y suponen una prueba significativa para la inteligencia emocional de un individuo.

(II) Identificación temprana de crisis psicológicas en estudiantes universitarios

La identificación temprana de las crisis psicológicas desempeña un papel crucial en su desarrollo y evolución. Los estudiantes que presenten cualquiera de las siguientes características deben ser incluidos en el ámbito de la alerta temprana o la intervención ante crisis psicológicas.

◎ Estudiantes que presenten anomalías psicológicas o de comportamiento después de experimentar eventos repentinos, como los estudiantes en Qinghai después del terremoto de Yushu.

◎ Estudiantes que padecen enfermedades mentales graves, como depresión, fobias, trastorno obsesivo-compulsivo, trastorno de ansiedad, esquizofrenia, psicosis afectiva, etc.

◎Aquellos que han intentado o se han suicidado en el pasado, que han expresado explícita o indirectamente sentimientos de dolor, depresión, desesperanza, inutilidad o incluso pensamientos suicidas frecuentes.

◎ Aquellos cuyos familiares o amigos tengan antecedentes de suicidio o tendencias suicidas.

◎Estudiantes que padecen enfermedades graves.

◎ Estudiantes que desarrollen anomalías psicológicas debido a una presión académica excesiva o dificultades de aprendizaje.

◎ Estudiantes que presenten anomalías psicológicas o de comportamiento después de experimentar reveses.

◎ Estudiantes que son demasiado introvertidos, retraídos y carecen de apoyo social.

◎ Estudiantes cuya grave inadaptación al entorno conduzca a anomalías psicológicas o conductuales.

◎ Estudiantes que se sienten inferiores debido a la pobreza, la pesada carga financiera y la falta de antecedentes familiares.

◎ Estudiantes que experimentan pánico, ansiedad y angustia debido a la crisis que enfrentan sus compañeros de clase.

◎Estudiantes que experimentan otros tipos de angustia emocional y exhiben un comportamiento anormal.

III. Evaluación de las crisis psicológicas en estudiantes universitarios

La crisis psicológica en estudiantes universitarios es un proceso dinámico, y su evaluación también lo es. En las diferentes etapas de la intervención en crisis psicológica, los métodos y enfoques de evaluación difieren debido a las distintas condiciones y requisitos.

(a) Establecer una buena relación de consulta

Establecer una buena relación de asesoramiento con la persona evaluada es fundamental para llevar a cabo la evaluación. Si la persona evaluada muestra una resistencia significativa, por un lado, no cooperará con la evaluación,

lo que dificultará su continuación; por otro, al evaluador le resultará difícil determinar la veracidad de sus declaraciones.

(ii) Escuchar la autonarración individual

La evaluación de una crisis psicológica comienza por comprender el proceso que la originó, las dificultades actuales que enfrenta y las intenciones, planes y acciones de la persona. Siempre que sea posible, también es importante comprender sus perspectivas sobre su entorno familiar, su crianza y sus mecanismos de afrontamiento.

(iii) Realizar una evaluación psicológica

Algunos estudiantes universitarios pueden, intencional o involuntariamente, evitar, o incluso engañar o negar, ciertas preguntas e ideas durante la evaluación psicológica. Por lo tanto, tras comprender la situación del estudiante, si las condiciones lo permiten, se pueden utilizar pruebas psicológicas como el MMPI (Inventario Multifásico de Personalidad de Minnesota), el 169F (Cuestionario de Personalidad Cattell 16), el EPQ (Cuestionario de Personalidad de Eysenck) y la Prueba Proyectiva Casa-Árbol-Persona para verificar la afirmación del estudiante y descubrir algunos factores de personalidad.

(iv) Entrevistas con los padres, familiares, compañeros y profesores de la persona evaluada.

Las entrevistas con las relaciones sociales con las que está familiarizada la persona evaluada son la forma más directa y eficaz de verificar la autenticidad del autoinforme de un individuo y una forma eficaz de comprender y explicar las razones de su crisis psicológica.

IV. Intervención en crisis psicológicas para estudiantes universitarios

La intervención en crisis psicológica se refiere a la adopción de medidas claras y eficaces para personas en estado de crisis psicológica, permitiéndoles superarla y readaptarse a la vida. Los principales objetivos de la intervención en crisis psicológica son dos: primero,

prevenir las autolesiones o las lesiones a terceros; y segundo, restablecer el equilibrio psicológico y la motivación.

(I) Estrategias de intervención en crisis psicológicas para estudiantes universitarios

1. Reconocer las diferencias individuales. Cada situación de crisis es única para cada persona, y la intervención en crisis no puede realizarse de forma rígida, preconcebida ni abarcativa.

2. Autoevaluación. Los profesionales que intervienen en crisis deben tener siempre una comprensión integral y objetiva de sí mismos, y afrontar y gestionar las crisis con objetividad. Si no pueden gestionar una crisis por sí mismos, deben considerar la derivación.

3. Garantizar la seguridad de los estudiantes en crisis. Los métodos, opciones y estrategias que emplean los intervencionistas en crisis deben considerar siempre la seguridad física y mental de los estudiantes en crisis, así como la pertinencia de las medidas éticas, legales y profesionales. El principio básico de la intervención en crisis es "brindar asistencia inmediata si se sospecha que una persona en crisis se encuentra en peligro", y se debe considerar la derivación oportuna cuando sea necesario, incluyendo la hospitalización inmediata.

4. Brindar asistencia a estudiantes en crisis. Los profesionales en intervención en crisis deben aceptar incondicional y positivamente a todos los estudiantes en crisis, abstenerse de juzgar sus experiencias y sentimientos, y adoptar estrategias de consejería que fomenten la atención, la consideración, la empatía y el fomento de la confianza para los estudiantes en crisis que carecen de apoyo.

5. Identificar los problemas de los estudiantes en crisis. Los intervencionistas de crisis deben abordar el problema desde una perspectiva de resolución de problemas, definiendo claramente cada problema que enfrenta el

estudiante. Deben ayudarlo a cambiar sus cogniciones irracionales, aclarar la relación entre sus problemas y los eventos y el entorno, y abordar todos los aspectos del problema central, identificando el problema más urgente que necesita solución. En el caso de estudiantes con problemas graves que también son muy emocionales o se muestran a la defensiva, los intervencionistas de crisis deben evitar responder preguntas que se desvíen demasiado del tema.

6. Considere estrategias alternativas de afrontamiento. En la mayoría de los casos, existen diversos métodos alternativos de afrontamiento, pero los estudiantes en crisis podrían no ver muchas opciones posibles. Los especialistas en intervención en crisis deben usar preguntas abiertas para animar a los estudiantes a identificar múltiples opciones y, en la medida de lo posible, utilizar un enfoque colaborativo para verificar, analizar y enumerar los posibles métodos de afrontamiento. El mejor enfoque es que los estudiantes encuentren los métodos adecuados por sí mismos. Los especialistas en intervención en crisis deben ayudar a los estudiantes a encontrar métodos adecuados para la resolución de problemas mediante el apoyo del entorno y mecanismos de afrontamiento. Es importante no imponer a los estudiantes los métodos que se consideran mejores, y las opciones enumeradas deben ser realistas y viables.

7. Desarrollar planes de acción. Los especialistas en intervención en crisis deben ayudar a los estudiantes a desarrollar planes a corto plazo para superar la crisis actual, así como estrategias de afrontamiento aplicables a largo plazo. Estas estrategias suelen ser específicas, positivas y prácticas, capaces de restaurar la confianza del estudiante en la vida. Las intervenciones iniciales deben comenzar con actividades fisiológicas o físicas. Se debe desarrollar un plan viable basado en el estado emocional actual del estudiante y el apoyo del entorno, prestando

atención a su necesidad de recuperar su autonomía y brindándole asistencia oportuna.

8. Aprovechar las fortalezas de afrontamiento de los estudiantes en crisis. La intervención debe centrarse en las fortalezas y los mecanismos de afrontamiento de los estudiantes en crisis. Las crisis a menudo hacen que los estudiantes pierdan temporalmente sus mecanismos y habilidades habituales de afrontamiento. Reidentificar, interpretar y redescubrir estos mecanismos de afrontamiento ayudará a restaurar el equilibrio psicológico de los estudiantes y a fortalecer su confianza.

9. Preste atención a las necesidades urgentes de los estudiantes en crisis. Vigile de cerca sus necesidades urgentes. Si se sienten solos, intente que alguien los acompañe, como un familiar, un amigo o un compañero de clase. Claro que algunos estudiantes en crisis podrían simplemente necesitar un intervencionista de crisis que los escuche para desahogar sus sentimientos de pérdida, decepción o un evento traumático en particular.

10. Derivación. Los estudiantes con depresión grave, pensamientos o comportamientos negativos deben ser derivados a hospitales especializados para recibir tratamiento lo antes posible a fin de controlar rápidamente su condición, garantizar la seguridad de los estudiantes y de los estudiantes de su entorno, y mantener el orden normal de la enseñanza y el desarrollo estable de la escuela.

11. Establecer y utilizar una red de trabajo. La intervención en crisis no es algo que pueda realizar una sola persona; requiere un equipo altamente organizado y profesional para ser eficaz. Por lo tanto, establecer y utilizar una red de trabajo eficaz también es un aspecto importante de la intervención en crisis. Esta red incluye abogados, jueces, funcionarios gubernamentales, psiquiatras, consejeros escolares, personal de asuntos civiles, personal de servicios locales pertinentes, directores

y personal clave de organizaciones de intervención en crisis, personal médico, policías, etc.

12. Obtener el compromiso y la seguridad de los estudiantes en crisis puede motivarlos y animarlos a creer en la eficacia de las medidas de acción. Incluso el mejor plan puede fracasar si la intervención no cuenta con el compromiso y la seguridad positivos y afirmativos de los estudiantes en crisis.

(II) Autoajuste de la crisis psicológica de los estudiantes universitarios

El propósito del autoajuste durante una crisis psicológica es resolver la crisis desde la propia perspectiva, ajustar las emociones y restaurar las propias funciones al nivel anterior a la crisis.

1. Busque un entorno propicio y recopile suficiente información. El primer paso para cambiar el entorno es comprender plenamente el problema. Aunque las personas puedan experimentar un miedo y una impotencia inexplicables durante una crisis, sin saber qué ha sucedido ni qué podría suceder, sin duda pueden beneficiarse de las experiencias de quienes han pasado por situaciones similares. También pueden consultar a expertos en gestión de crisis o buscar soluciones en libros relevantes.

2. Regula activamente tus emociones. Una crisis obviamente causará tensión y frustración extremas. Estas reacciones emocionales no solo se manifiestan como un intenso malestar interno, sino que la experiencia negativa de los reveses también agrava la crisis. Por lo tanto, el aspecto central de la regulación emocional es cultivar la capacidad de soportar estos sentimientos dolorosos. Al regular las emociones, se puede controlar el círculo vicioso de emociones como la ansiedad, que conduce al pánico, y la frustración, que conduce a la desesperación. Gestionar las emociones es especialmente importante cuando la crisis escapa a nuestro control y somos incapaces de cambiar las circunstancias externas. En estos momentos, centrar la

atención en el esfuerzo por regular las emociones dará excelentes resultados.

(1) Distracción. El ajuste emocional incluye métodos como la supresión y la distracción para evitar el dolor. Estos métodos pueden modificar los pensamientos y emociones negativos de una persona, ganando tiempo para la reconstrucción psicológica. La supresión es, hasta cierto punto, un proceso automático, pero también podemos controlarla conscientemente, por ejemplo, recordándonos: «No pienses en ello, piensa en otra cosa». La distracción se refiere a hacer cosas continuamente, centrando la atención en el ajetreo actual sin prestar atención a esos sentimientos dolorosos. El objetivo principal de la distracción es evitar la dolorosa realidad, simplemente distraerse del dolor, en lugar de resolver un problema específico. La supresión y la distracción tienen su ámbito de aplicación específico, especialmente en las primeras etapas de una crisis.

(2) Hablar con alguien. Compartir tus sentimientos, experiencias pasadas y recuerdos dolorosos con otros puede hacer que el duelo sea más llevadero; este enfoque general para tratar las dolencias humanas es bastante efectivo. Los humanos somos animales sociales, y cuando nos enfrentamos al dolor, es muy beneficioso contárselo a quienes nos comprenden. En la mayoría de las crisis, es necesario relatar el dolor repetidamente para que la persona pueda asimilar plenamente la información necesaria para su adaptación psicológica. Dado que cada relato equivale a revivir el dolor, las personas gradualmente pierden el miedo. Lo importante no es ofrecer consejos ni compartir el dolor con los estudiantes en crisis, sino estar ahí para ellos cuando experimenten miedo y tensión extremos. Esto significa que podemos ayudar a otros a gestionar sus emociones, pero no minimizarlas, fingir ni intentar persuadirlas deliberadamente.

(3) Diálogo interno positivo. Una forma común y eficaz de que las personas hagan soportables las emociones intensas y dolorosas es mediante el "diálogo interno positivo". Este tipo de diálogo es muy útil para ayudar a las personas a superar un dolor insoportable. Usarlo no conduce a un colapso total ni a la pérdida de control, y cuanto más intenso sea el dolor, más consciente será el esfuerzo por convencerse a uno mismo. Sin embargo, es importante evitar usar pensamientos negativos durante el diálogo: "No puedo superar esto". "Esto es terrible, me estoy volviendo loco". "Me siento tan solo, nadie me ayuda ni me comprende". Los pensamientos positivos que pueden regular los sentimientos de frustración deberían ser: "Puedo resolver este problema". "He enfrentado situaciones difíciles antes y finalmente las superé". "No puede pasar nada peor". El propósito de este tipo de diálogo interno es eliminar los pensamientos catastróficos y reducir los recursos psicológicos que las personas gastan cuando están bajo estrés.

3. Forjar relaciones interpersonales sólidas. Durante y después de una crisis, las personas necesitan mantener buenas relaciones con quienes las rodean. Esto no significa necesariamente exigir un fuerte apoyo emocional, sino mantener un contacto regular, compartir experiencias y afrontar juntos los desafíos. Esto ayuda a las personas a recuperarse de una crisis para reintegrarse a la sociedad y también puede distraerlas de las emociones negativas y estresantes. Estas relaciones positivas pueden manifestarse en dar un paseo con amigos, escuchar música, etc.

4. Afrontar la realidad y afrontar la crisis. En las primeras etapas de una crisis, las personas tienden a adoptar una actitud proactiva, utilizando todos los recursos disponibles para evitar daños. Sin embargo, en etapas posteriores, cuando las estrategias proactivas fallan y las personas se sienten desesperanzadas, pueden evadir pasivamente la realidad y adoptar estrategias de

retraimiento. No están dispuestas a reconocer la situación real y, a menudo, la distorsionan para evitar pérdidas. Afrontar la realidad y afrontar la crisis ayuda a las personas a liberar su potencial y a movilizar todos los recursos para buscar soluciones. Ante diversas crisis, los estudiantes universitarios deben aceptar la realidad y afrontarla. Si se utiliza correctamente, este método es muy eficaz para afrontar las crisis psicológicas de forma positiva.

Sección dos: Educación para la vida de los estudiantes universitarios

I. Vida y Educación para la Vida

(I) El sentido de la vida

El significado de la vida puede definirse de forma amplia o restringida. En términos generales, la vida se refiere a la capacidad de actividad de un organismo. Es una forma de existencia proteica, y su característica más básica es que las proteínas pueden intercambiar sustancias continuamente con el entorno a través del metabolismo. En términos estrictos, la vida se refiere principalmente a la vida humana. La vida humana no es solo un proceso material natural de nacimiento y muerte, sino también un proceso de vida espiritual.

Enlaces relacionados

Características de la vida humana

1. La vida continúa. La vida de cada persona proviene directamente de sus padres, y los adolescentes deben tener sentimientos de gratitud, recuerdo y amor.

2. Los muertos no pueden ser resucitados. Cada uno debe valorar su propia vida y, a su vez, valorar la de los demás.

3. Habilidades sociales. Los jóvenes necesitan desarrollar buenas relaciones interpersonales y sociales para alcanzar el éxito y una vida más plena.

4. La vida está inevitablemente llena de altibajos. Los jóvenes deben cultivar la resiliencia y la capacidad de soportar diversos contratiempos y fracasos.

5. La naturaleza de la vida es buscar la felicidad y la alegría. El núcleo de la educación para la vida debe ser la educación sobre la felicidad y la alegría, para que los jóvenes puedan valorar el valor de la vida.

La vida humana es una unidad de vida natural y vida de valor. La vida natural es portadora de vida de valor, y la

vida de valor es el alma de la vida natural; sin ninguna de las dos, la vida está incompleta. Debemos respetar, cuidar y apreciar la vida natural. En cuanto a la vida de valor, debemos, basándonos en una comprensión plena de su significado, elevar nuestra vida de valor, haciéndola más valiosa y significativa, y evitando que se vuelva mediocre.

(II) La connotación de la educación para la vida

En 1968, el académico estadounidense J. Donald Walters propuso por primera vez el concepto de Educación para la Vida. Durante casi medio siglo, su filosofía y práctica se han difundido rápidamente y se han implementado globalmente.

La esencia de la educación para la vida es enseñar a las personas a comprender la vida, protegerla, apreciarla, explorar su significado y comprender su valor. En otras palabras, es una actividad que, a lo largo de todo el proceso, desde el nacimiento hasta la muerte, busca cultivar la conciencia de la vida, desarrollar habilidades de supervivencia y elevar su valor de forma intencionada, planificada y organizada, para que su valor se manifieste plenamente. Su núcleo es apreciar la vida, prestar atención a su calidad y destacar su valor.

II. Objetivos y contenidos de la educación para la vida de los estudiantes universitarios

(I) Los objetivos de la educación para la vida de los estudiantes universitarios

El propósito de la educación para la vida es salvaguardar la dignidad de la vida, estimular su potencial, mejorar su calidad y comprender su valor. «Prestar atención a la vida, respetarla, apreciarla, apreciarla, vivirla plenamente y venerarla» constituyen los objetivos de la educación para la vida.

1. Valorar la vida. Este objetivo requiere que los estudiantes universitarios valoren no solo su propia vida, sino también la de los demás, incluyendo a todos los seres vivos del universo, comprendiendo que la vida humana es

preciosa, pues es el vehículo de todas las emociones, la sabiduría y la belleza. La preciosidad de la vida comienza con su larga historia, las dificultades de su nacimiento y la inagotable exploración de sus misterios.

Los estudiantes universitarios que valoran su vida deben comprender su propia estructura física y las características básicas de la vida, familiarizarse con los conocimientos sobre el mantenimiento de la salud física y mental, saber cómo tener un físico fuerte, comprender cómo mantener y mejorar la salud mental, y dominar las habilidades básicas de supervivencia, como cómo salvarse a sí mismos y a otros en caso de rayos, incendios o ahogamientos, y cómo sobrevivir en la naturaleza sin ayuda externa. Al enfrentarse a contratiempos y dolor, deben ser capaces de controlar las emociones negativas y comprender que, incluso si lo pierden todo, no deben perder la fe en la vida.

Los estudiantes universitarios que valoran la vida de los demás deben respetarla tanto como la suya propia, abstenerse de culpar o dañar a otros y esforzarse por vivir en armonía con los demás. Deben demostrar humanitarismo en sus interacciones con los demás y adherirse al principio de "centrarse en las personas". Además, deben amar todo lo que existe en el mundo, apreciar y proteger la naturaleza, y comprender que todo en ella tiene vida; pisotear el césped, arrancar flores y árboles, y capturar animales son actos que dañan la vida.

2. Crear valor en la vida activamente. La vida es la premisa y el fundamento de todas las actividades prácticas. La vida no se trata solo de la "vida" de un organismo, sino también del significado y el valor de la vida. Solo creando valor en la vida de forma continua y activa se puede alcanzar las metas vitales y convertirse en un ser humano auténtico. Los estudiantes universitarios no solo deben apreciar la vida, sino también crear valor en la vida activamente, basándose en una vida plena.

Las metas y requisitos para que los estudiantes universitarios creen valor activamente en sus vidas incluyen: tener ideales y aspiraciones, comprender que el éxito se logra mediante la búsqueda y la lucha incansables; estar lleno de juventud y vitalidad; y enfrentar las circunstancias favorables y adversas con una actitud positiva y optimista.

3. Realzar conscientemente el valor de la vida. La sublimación del valor de la vida es el nivel más alto de la existencia humana. La vida misma tiene un valor sublime. La vida no es simplemente la existencia del cuerpo físico, sino también portadora de conciencia e ideas. Su valor no reside en la prolongación de la vida ni en la belleza física, sino, más importante aún, en la bondad del corazón, la solidez de la personalidad, la belleza del alma y la magnitud de la contribución a la sociedad.

La vida humana tiene una doble naturaleza: la vida física que nos otorga la naturaleza y la vida espiritual adquirida mediante la educación. Una vida plena es una unidad armoniosa de vida natural y vida espiritual. Por lo tanto, el valor de la vida humana también tiene una doble naturaleza, que se manifiesta tanto en el valor intrínseco de la existencia como en el valor espiritual de su continuidad. El valor de la vida es una unidad dialéctica entre la autoestima y el valor social del sujeto vital.

(II) Contenido de la educación para la vida de los estudiantes universitarios

1. Educación para la consciencia de la vida. La educación para la consciencia de la vida se centra en apreciar la vida, ayudando a los estudiantes universitarios a formar una comprensión científica, correcta y completa de la misma, a desarrollar amor, aprecio, respeto, admiración y admiración por la vida, y a ser capaces de defender activamente su derecho a la vida.

(1) Valorar la existencia de la vida. La vida pertenece al individuo y es finita. Ser responsable de la propia vida es

ser responsable de la sociedad. Solo valorando la propia vida podemos prepararnos para asumir responsabilidades y obligaciones sociales en el futuro. Problemas como el uso poco científico del cerebro, las rutinas diarias irregulares, la falta de ejercicio físico, pasar todo el día y la noche en línea, la pérdida de tiempo y la mala higiene entre los estudiantes universitarios son manifestaciones de la falta de cuidado y atención a sus propias vidas. A través de la educación para la vida, los estudiantes universitarios modernos pueden cambiar su mentalidad, comenzando por valorar la existencia de la vida y, desde las cosas pequeñas, hasta convertirse en personas que valoran la vida.

(2) Respeta la individualidad de la vida. La vida es concreta y única, no abstracta. Cada vida tiene sus propios talentos, intereses y aficiones que la distinguen de otros individuos. Cada vida es única, irremplazable, irrepetible e irrepetible. Aunque tengamos apariencias y físicos diferentes, y nazcamos en familias y regiones diferentes, todos somos seres humanos, lo que nos hace increíblemente grandes y orgullosos. La existencia de cada individuo es única, por lo que respetar a las personas significa, en última instancia, respetar su individualidad y respetar la personalidad de cada individuo sobre la base de la igualdad y el amor universal.

(3) Aprecia la belleza de la vida. No hay escasez de belleza en la vida, solo faltan ojos para apreciarla. Las diferentes etapas de la vida tienen diferentes tipos de belleza, lo que genera distintos tipos de felicidad y valor. El amor de los padres en la infancia, la satisfacción de la curiosidad en la infancia, el desarrollo del sentido del honor en la adolescencia, el amor romántico en la juventud, la pasión por la lucha en la adultez, la alegría del éxito en la mediana edad, el respeto de las generaciones más jóvenes en la vejez, y la sensación de paz y satisfacción al recordar la vida entera sin remordimientos ni vergüenza en los años

del ocaso... Todo esto constituye la mayor felicidad posible en la vida y deja recuerdos preciosos en nuestras vidas.

(4) El derecho a la vida. El sentido de la vida reside en los derechos, y el derecho a la vida forma parte de los derechos de la personalidad. El núcleo del derecho a la vida es el derecho a proteger la vida, la seguridad y los intereses de las personas físicas. A través de la educación para la vida, los estudiantes universitarios pueden comprender el contenido básico del derecho a la vida, que es el derecho a proteger la vida, la seguridad y el derecho a controlar los limitados intereses vitales.

2. Educación para el sentido de crisis. El sentido de crisis se refiere a la capacidad de las personas para experimentar la grandeza de la vida y el significado y el valor de ser humano ante la adversidad, y luego usar su fuerza interior para superar las dificultades y trascender la adversidad, con el fin de alcanzar una mentalidad positiva.

(1) Educación ante la adversidad. Todos enfrentamos contratiempos en la vida, y los estudiantes universitarios que se incorporan a la sociedad no son la excepción. Solo mediante la comprensión científica del fracaso y una visión correcta del mismo, los estudiantes universitarios pueden afrontarlos correctamente, adquirir más conocimiento y experiencia de ellos y, en última instancia, alcanzar el éxito. Los estudiantes universitarios deben afrontar el fracaso y los contratiempos con ecuanimidad, estableciendo la idea de que "el fracaso también es necesario para mí". A través de la educación ante la adversidad, los estudiantes universitarios pueden ser guiados a comprender y ser tolerantes, mejorar su capacidad para soportar la presión y los contratiempos del entorno externo, aprender a regular racionalmente sus emociones, dominarlas y, así, adaptarse mejor al entorno, integrarse mejor en la sociedad y esforzarse por construir una vida feliz.

Enlaces relacionados

Aunque no podemos decidir la duración de nuestras vidas, podemos ampliar su alcance; aunque no podemos cambiar nuestra apariencia, podemos mostrar una sonrisa; aunque no podemos controlar a los demás, podemos controlarnos a nosotros mismos; aunque no podemos predecir el mañana, podemos aprovechar el hoy; aunque no podemos hacer que todo salga bien, podemos hacer lo mejor que podamos en todo.

(2) Educación para la Responsabilidad. Un sentido de responsabilidad por la vida se refiere a la autodisciplina y cualidades de personalidad de un individuo al asumir responsabilidades correspondientes y cumplir con diversas obligaciones para el bien de sí mismo, su familia y la sociedad. Frankl, el fundador de la logoterapia y el análisis existencial, creía que la vida es una serie de preguntas que una persona debe responder a lo largo de su vida. Para estas preguntas, uno debe tomar decisiones y asumir la responsabilidad; es decir, la vida en última instancia se manifiesta como un sentido de responsabilidad. Ya sea la búsqueda del significado de la vida o el proceso de esforzarse por alcanzar las metas de la vida, está fundamentalmente impulsado por un sentido de responsabilidad por la vida. Desde una perspectiva educativa, la educación para la vida debe utilizar métodos apropiados para despertar la conciencia de los estudiantes universitarios de su responsabilidad por la vida, permitiendo que cada estudiante comprenda la responsabilidad que debe tener como individuo y asuma las responsabilidades que debe asumir.

Enlaces relacionados

Varios estudiantes le preguntaron al filósofo Sócrates: "¿Qué es la vida?"

Sócrates los condujo a un huerto de manzanas y les pidió que caminaran de un extremo al otro del huerto, eligiendo cada uno la manzana más grande y mejor que creían que era, sin volver atrás ni elegir dos veces.

Mientras caminaban por el huerto, los estudiantes seleccionaron cuidadosamente las que consideraban las mejores. Al llegar al otro extremo, Sócrates ya los esperaba. Sonrió y preguntó: "¿Encontraron las manzanas que más les satisficieron?". Se miraron, pero nadie respondió.

Al ver esto, Sócrates preguntó de nuevo: "¿Qué pasa? ¿No estás satisfecho con tu elección?"

“Maestro, elijamos de nuevo”, suplicó un estudiante. “Cuando entré por primera vez al huerto, encontré una manzana muy grande y buena, pero quería encontrar una aún más grande y mejor. Al llegar al final del huerto, me di cuenta de que la primera que vi era la más grande y mejor”.

Otra persona continuó: «Yo era todo lo contrario a él. Fui al huerto y pronto recogí lo que pensé que era la fruta más grande y mejor, pero luego encontré algo aún mejor. Así que me arrepentí un poco».

—¡Maestro, elijamos de nuevo! —pidieron al unísono los demás estudiantes.

Sócrates sonrió y dijo con seriedad: "Hijos, esto es la vida; la vida es una elección que no se puede repetir".

Ante una vida que no puede volver atrás, sólo podemos hacer tres cosas: tomar decisiones cuidadosas para evitar arrepentimientos; si tenemos arrepentimientos, afrontarlos racionalmente y tratar de cambiarlos; si no podemos cambiarlos, aceptarlos con valentía, no arrepentirnos de ellos y seguir adelante.

3. Educación para la Conciencia de la Armonía. La existencia humana no es aislada; su existencia y desarrollo dependen de la armonía con otras formas de vida y con el mundo entero. Por lo tanto, debemos fortalecer el concepto de "reverencia por toda la vida". Toda vida tiene el mismo valor. Debemos mantener una actitud de reverencia no solo por la vida humana, sino también por la vida de todos los animales y todas las criaturas naturales.

(1) Armonía consigo mismo. Una vida individual armoniosa es siempre una unidad de salud física y mental. La educación para la vida de los estudiantes universitarios debe centrarse en ayudarlos a desarrollar estilos de vida y formas de pensar saludables, a evaluarse correctamente y a evitar la autoconfianza y la complacencia, así como la subestimación y la experimentación de emociones negativas como la frustración. Debe mejorar su capacidad de autorregulación para que puedan mantener una experiencia psicológica y un estado de ánimo satisfactorios y placenteros en el proceso de cambios constantes en el entorno externo y en su propio estado físico y mental, viviendo así una vida optimista y positiva.

(2) Armonía con los demás y la sociedad. El desarrollo de la vida individual es inseparable del entorno social. Si una persona se desconecta de la sociedad, su vida se vuelve solitaria y no puede desarrollarse. Establecer relaciones interpersonales armoniosas es una garantía importante para que los estudiantes universitarios completen con éxito sus estudios universitarios y una preparación necesaria antes de integrarse en la sociedad.

(3) Armonía con la Naturaleza. Los seres humanos son parte de la naturaleza, y su vida física debe regirse por las leyes inherentes a ella. Por lo tanto, la educación para la vida puede abarcar desde el respeto propio y a los demás hasta la relación entre los seres humanos y la sociedad, los seres humanos y la naturaleza, y los seres humanos y el universo. Ayuda a los estudiantes universitarios a comprender que la naturaleza no puede satisfacer infinitamente los deseos humanos, sino que solo puede respetarla mientras satisface sus propias necesidades naturales, cumpliendo sus deseos de forma "natural", aprendiendo a ver todas las cosas con igualdad, tratando a toda la vida con reverencia, comprendiendo la voluntad de otras formas de vida y compartiendo con ellas las alegrías y las penas.

Sección 3: Autoeducación de los estudiantes universitarios sobre cómo apreciar la vida

La vida es lo más preciado que una persona tiene, la base de todo en la vida. El propósito más fundamental de todas las actividades humanas es la existencia de la vida; el objetivo final de todas las actividades humanas es mejorar la vida. Por lo tanto, debemos apreciar la vida y sentar las bases para una vida feliz.

I. Apreciar la vida y cultivar conductas saludables.

Los comportamientos saludables generalmente se refieren a aquellos que ayudan a las personas a mantener un buen estado de salud física, bienestar mental y actividades sociales. Las personas físicamente sanas son ingeniosas y enérgicas, mientras que las personas mentalmente sanas poseen un fuerte autocontrol emocional, pensamiento y lenguaje racionales, una actitud positiva y un comportamiento que se ajusta a las normas sociales. Los comportamientos saludables pueden mejorar la condición física, prevenir enfermedades mentales, mejorar la calidad de vida, hacernos más felices y permitirnos demostrar una mayor creatividad en el aprendizaje y el trabajo. Los comportamientos saludables no solo mantienen una mentalidad positiva, sino que también fortalecen el cuerpo y previenen diversas enfermedades.

(a) Un estilo de vida regular

Debido al ritmo acelerado de trabajo y vida en la sociedad moderna y al aumento de la carga de trabajo, el síndrome de fatiga se ha generalizado. Hasta cierto punto, la fatiga se ha convertido en un factor importante que pone en peligro la salud de los estudiantes universitarios.

Mantener un estilo de vida regular es fundamental para prevenir y eliminar la fatiga. Además de comer y dormir,

por muy ocupado que estés, debes reservar tiempo para ti, aprender a usar las diferentes partes de tu cuerpo de forma alternada, cultivar un pasatiempo y, sobre todo, evitar trasnochar. Recuerda que un cuerpo sano se basa en el sueño; sin sueño, no hay salud.

(ii) Nutrición integral y equilibrada

Ningún alimento por sí solo puede proporcionar todos los nutrientes que el cuerpo humano necesita. Una dieta razonable debe consistir en una variedad de alimentos. Por lo tanto, para lograr un equilibrio nutricional personal, se deben observar los siguientes puntos: (1) Controlar las calorías totales, comer hasta estar 80% lleno en cada comida y controlar la ingesta calórica diaria total a 30 kcal/kg; (2) Reducir la ingesta de grasas animales y dulces, y aumentar la ingesta de alimentos ricos en potasio y magnesio, como productos de soja, verduras y frutas. En general, asegurar una ingesta diaria de unos 500 gramos de verduras; (3) Consumir más alimentos ricos en ácidos grasos poliinsaturados. El pescado contiene abundantes ácidos grasos poliinsaturados W-3, que tienen los efectos de reducir los lípidos, reducir la viscosidad e inhibir la agregación plaquetaria; (4) Reducir la ingesta de sodio. Se recomienda consumir unos 6 gramos de sodio al día. Actualmente, la ingesta diaria promedio en mi país es de 10 a 13 gramos. Reducir la ingesta de sodio puede reducir directamente la incidencia de la hipertensión.

(iii) Ejercicio físico regular

«La vida está en el movimiento» es una famosa cita del filósofo francés Voltaire. El ejercicio moderado que mantiene la coordinación entre la fuerza mental y física es otro elemento esencial para prevenir y eliminar la fatiga y garantizar la salud.

La falta de ejercicio durante un período prolongado puede contribuir a la obesidad, las enfermedades cardiovasculares y la osteoporosis. La clave del ejercicio físico es la constancia. Caminar, subir escaleras, hacer

gimnasia y trotar pueden ayudar a aliviar el estrés y las enfermedades. Sin embargo, es fundamental recordar que la cantidad de ejercicio debe ser moderada. No te esfuerces demasiado; por lo general, lo ideal es sudar ligeramente y sentir calor en todo el cuerpo durante el invierno.

Enlaces relacionados

Cinco principios básicos del ejercicio físico científico

El objetivo final del ejercicio físico científico es desarrollar eficazmente el cuerpo y mejorar la condición física; sin esto, carece de sentido. Por lo tanto, el ejercicio físico científico debe adherirse a los principios de gradualidad, repetición, exhaustividad, consciencia e individualización.

Gradualismo: El gradualismo implica progreso, desarrollo y mejora, en lugar de quedarse en un nivel determinado. Implica cambios graduales, secuenciales y ordenados, en lugar de cambios repentinos o drásticos. El principio del gradualismo es un método de entrenamiento que ajusta la carga de ejercicio por etapas según este cambio adaptativo.

Repetición: Repetición significa acciones repetidas. El principio de repetición se refiere al proceso de ejercitar el cuerpo mediante diversos métodos, que se caracteriza por repetirse una y otra vez.

Integralidad: El cuerpo humano es un todo. Para mejorar la condición física, es necesario ejercitar y desarrollar todas las partes del cuerpo. En concreto, esto significa desarrollar las funciones de todas las partes del cuerpo (cabeza y cuello, tronco, extremidades, etc.), todos los sistemas orgánicos (cardiovascular, pulmonar, nervioso, gastrointestinal, etc.), todas las cualidades físicas y todas las capacidades básicas de la actividad humana.

Conciencia: El principio de consciencia significa que debes ejercitarte conscientemente con el objetivo de mejorar tu condición física, en lugar de ejercitarte a ciegas o sin rumbo.

Individualización: El principio de individualización implica que, durante el ejercicio, los métodos, el contenido y la carga deben ajustarse a las características individuales. La actual promoción, tanto a nivel nacional como internacional, de la implementación de "prescripciones de ejercicio" refleja la amplia importancia que se concede a este principio.

(iv) Desarrollar hábitos saludables

Además de los hábitos generales de higiene, como lavarse las manos con frecuencia, cortarse las uñas, cambiarse de ropa, cortarse el pelo, bañarse, evitar escupir y tirar basura, también es importante cultivar conscientemente buenos hábitos de salud, como no fumar, beber alcohol con moderación y beber más té. El consumo moderado de alcohol puede favorecer la circulación, dilatar los vasos sanguíneos y aliviar la fatiga, pero debe limitarse a una pequeña cantidad cada vez, como media botella de cerveza o 100 gramos de vino o vino de arroz.

Fumar puede causar diversas enfermedades y es un comportamiento poco saludable. Diversos experimentos han demostrado que dejar de fumar puede reducir la tasa de mortalidad por enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares entre un 25 % y un 40 %. Desarrollar conscientemente el hábito de no fumar no solo beneficia la salud personal, sino que también es una manifestación concreta de una buena concienciación sobre la salud pública.

II. Apreciar la vida y establecer un sistema de apoyo social.

Un sistema de apoyo social es una red de relaciones sociales formada por interacciones individuales. A través de estas redes, las personas mantienen su identidad y reciben apoyo social, como apoyo emocional, asistencia material, servicios e información. Cuanto más sólido sea el sistema de apoyo social, mayor será la capacidad para afrontar el estrés.

El sistema de apoyo social de un individuo se compone principalmente de tres fuerzas: lazos de sangre, relaciones íntimas y relaciones sociales. Los lazos de sangre se refieren principalmente a padres y hermanos; las relaciones íntimas, principalmente a la pareja y amigos más cercanos; y las relaciones sociales, si bien abarcan la gama más amplia de apoyo, también tienen el menor impacto e influencia, refiriéndose principalmente a relaciones menos cercanas, como amigos, compañeros de clase y colegas.

A primera vista, la red social de todos parece similar, compuesta principalmente por padres, hermanos, compañeros de clase y vecinos. Sin embargo, al examinarla con más detenimiento, el apoyo que cada persona recibe de estas redes varía considerablemente: algunas personas comparten la vida con otros dentro de sus redes de apoyo personales, experimentando felicidad y recibiendo siempre ayuda oportuna y eficaz ante las dificultades; mientras que otras, aunque poseen redes existentes como otras, tienen malas relaciones con las personas que las conforman, cayendo rápidamente en el aislamiento y la impotencia ante la adversidad. Por lo tanto, construir una red de apoyo social sólida requiere esfuerzos proactivos.

(a) Es necesario tener un concepto de apoyo social

Las personas necesitan apoyarse mutuamente y desarrollarse juntas en este mundo. Cuando sea necesario, también deben saber cuándo pedir ayuda, lo cual no es lo mismo que depender. Depender significa que otros hagan cosas por ti cuando eres perfectamente capaz de hacerlas tú mismo, mientras que buscar apoyo significa pedir ayuda a otros cuando te encuentras en una situación que no puedes manejar, incluso después de esforzarte al máximo. Al mismo tiempo, debemos comprender que el apoyo social tiene una doble función: nuestras dificultades deben ser compartidas por el apoyo social, y nuestra felicidad también debe ser compartida por el apoyo social.

(ii) Comprender la necesidad de las personas de ayudar a los demás.

Ayudar a los demás, cuando está dentro de nuestras posibilidades, alegra a quien lo hace. Además, debido a esta necesidad humana universal, pedir ayuda en el momento y las circunstancias adecuadas puede fortalecer la intimidad entre las personas. Algunas personas, por falta de confianza en sí mismas, suelen considerar buscar apoyo como una señal de incompetencia. Sin embargo, no es así. Buscar apoyo también significa expresar a los demás: «Te pido ayuda hoy porque estoy en dificultades y, al mismo tiempo, porque confío en que podré brindarte la misma ayuda en el futuro».

(iii) Es necesario distinguir las diferentes funciones de las diferentes relaciones en el sistema de apoyo social.

A veces, las personas no buscan ayuda no porque carezcan de un sistema de apoyo social, sino porque no comprenden las diferencias entre las distintas relaciones. Por ejemplo, esperar que un socio comercial te comprenda como un amigo es claramente irreal.

(iv) Es importante entender que una red social innata no es lo mismo que un sistema de apoyo social; un sistema de apoyo social requiere un cuidado cuidadoso a lo largo del tiempo.

Si no sabemos cómo ser considerados, atentos y serviciales con los demás, y no sabemos cómo compartir nuestras vidas con otros, entonces nos será difícil construir un sistema de apoyo social.

(v) Debemos estar agradecidos por el apoyo que recibimos de los demás y debemos saber cómo expresar nuestra gratitud y retribuirlos.

A menudo, un simple "gracias" o un "realmente no sé qué habría hecho sin tu ayuda" puede llenar de alegría y satisfacción a quien ayuda. Muchas personas que buscan ayuda no saben cómo decir "gracias" porque tienen una idea errónea: creen que, como se trata de alguien que

conocen, lo sabrán aunque no lo digan. Pero lo cierto es que, si no lo decimos, los demás no lo sabrán y, como resultado, la alegría de ayudar a los demás puede convertirse en resentimiento y aislamiento.

En tercer lugar, valora la vida y mejora tu energía psicológica positiva.

La energía psicológica, o fuerza psicológica, se refiere a los impulsos, la valentía, la fuerza de voluntad y las diversas emociones y sentimientos que permiten a una persona reconocer sus propias necesidades y autonomía, y la impulsan a tomar las medidas adecuadas. Si construir un sistema de apoyo social nos proporciona fuerza externa, entonces potenciar la energía psicológica nos ayuda a fortalecer nuestra fuerza interior.

La energía psicológica se puede transformar, principalmente, de tres maneras: transformación uniforme, transformación igualitaria y transformación explosiva. La transformación uniforme es una transformación positiva entre personas, como compartir la felicidad con amigos o que estos compartan tus penas. Esta es la forma de transformación más positiva y loable. La transformación igualitaria generalmente se da entre personas y objetos; por ejemplo, cuando alguien se siente infeliz, puede tirar objetos, y la rotura de estos es resultado de la transformación de la energía psicológica: la energía que la persona no puede soportar se transfiere al objeto. La transformación explosiva, por otro lado, es una transformación energética negativa que ocurre cuando una persona transforma su propia energía o la de otros.

Ante el estrés, es fácil enojarse con las personas y las cosas, y ser incapaz de liberar esa ira. Es como una olla de agua hirviendo, con la tapa bien cerrada, pero dentro aún revolviendo y burbujeando. Adoptar un enfoque equilibrado, comunicarse y confiar en familiares y amigos, y establecer múltiples canales para liberar el estrés puede aliviar rápidamente la presión alta.

La energía psicológica no se destruye de la nada. Lo que sí podemos hacer es transformarla y utilizarla según sus leyes para tener una vida más feliz.

Enlaces relacionados

A mediados de la década de 1980, surgió en Estados Unidos un movimiento de psicología positiva centrado en el estudio de las cualidades psicológicas positivas y de una mente brillante. Enfatizaba que la psicología no debía centrarse siempre en la enfermedad, sino en centrarse más en las fortalezas psicológicas positivas de las personas y en utilizar métodos científicos para movilizarlas y liberar todo su potencial.

El psicólogo estadounidense Seljman propuso la famosa fórmula: «Felicidad total = Cualidades innatas + Entorno + Tus fortalezas psicológicas activamente controlables». Las «fortalezas psicológicas activamente controlables» mencionadas en esta fórmula son precisamente las fuerzas que la psicología positiva busca cultivar, incluyendo la curiosidad, el optimismo, el amor y el ser amado, las habilidades interpersonales, las virtudes, la capacidad laboral, la sensibilidad, la creatividad, el talento, la espiritualidad, la sabiduría, la tolerancia, la perseverancia, la concentración, la visión de futuro y la autoconciencia.

IV. Aprecia la vida y cultiva la capacidad de amar.

La capacidad de amar se refiere a la capacidad de forjar relaciones íntimas con los demás y es fundamental para el desarrollo personal. Poseer la capacidad de amar nos guía a amar verdaderamente a los demás y a nosotros mismos, permitiéndonos experimentar genuinamente la alegría y la felicidad que trae el amor. Solo una persona con amor en el corazón apreciará su propia vida y la de los demás.

(a) Aprende a amarte a ti mismo

La palabra "amor" suena muy agradable. Irradia calidez, está impregnada de nobleza y reconforta; incluso en su sentido más común, el amor puede traer alegría. Sin

embargo, si se le añade un prefijo, convirtiéndolo en "amor propio", la connotación cambia de inmediato. De hecho, el amor propio es la forma más básica y esencial de amor para la humanidad; un amor propio maduro y sano es la base para amar a los demás. Debemos aprender a amarnos a nosotros mismos.

¿Cómo amarte a ti mismo? Significa ser feliz y sentirte realizado. Esto incluye: (1) aceptarte tal como eres; (2) tener metas y objetivos. Con metas, te esforzarás y alcanzarás una sensación de plenitud y realización; (3) aprender a compartir la alegría con los demás; (4) aprender a llevarte bien con todo tipo de personas; (5) aprender a ser tolerante; (6) no ser demasiado exigente contigo mismo; (7) mantener una actitud positiva; y (8) no caer en la trampa del egoísmo.

Enlaces relacionados

Amor propio inmaduro

El amor propio narcisista no es liberación, sino restricción y esclavitud. Los narcisistas no pueden disfrutar de la felicidad y la alegría de los demás, ni compadecerse de su sufrimiento. Para ellos, ningún dolor de muelas es más severo que el suyo, ningún problema es tan insoluble como el suyo, ningún trabajo es más difícil y nadie ha hecho tantos sacrificios como ellos. En resumen, nadie los comprende. Estas personas suelen ser egoístas, egocéntricas, desconsideradas con los demás e incluso insensibles. Nunca son conscientes de que están lastimando a otros.

Los adultos con un amor propio infantil no necesariamente muestran su inmadurez de forma evidente. La sociedad fomenta la búsqueda constante del honor, lo que a menudo lleva a las personas a abandonar cualquier otra forma de amor y a aferrarse únicamente al amor propio. La intensa competencia social se basa en el principio de "matar o morir". Quienes participan en esta lucha buscarán la riqueza, el estatus y el poder a toda

costa. Sin duda, adquirir abundante riqueza puede traer felicidad, pero también amenaza la capacidad de amar la vida.

(ii) Aprende a amar a los demás

El amor sano implica extender el amor hacia afuera de uno mismo, aprender a cuidar proactivamente a los demás, respetar los límites de los demás, cultivar el arte de expresar amor y tener la capacidad de recibir amor de los demás.

Como dijo Fromm, el amor no es solo una capacidad, sino también la capacidad de generar amor. Dado que el amor es un acto activo, cuando decimos "amar", en realidad queremos decir "cuidar", "comprender" y "dar". Solo cuando nuestra ayuda es desinteresada y sincera puede resonar y conmover a las personas. Solo entonces este amor puede ser aceptado y efectivo. Otros pueden encontrar alivio a su dolor a través de tu amor, tu calidez y tu compasión; esta es una capacidad. El amor que utiliza todo el ser, el corazón y la energía posee una poderosa fuerza penetrante que llega al corazón de la persona amada; esta es una capacidad verdaderamente conmovedora.

Solo cuando una persona demuestra amor por los demás en todos los sentidos puede tener una vida positiva y llena de energía, estar llena de amor por la vida y contagiar a quienes ama. Esto reaviva algo intangible en la persona amada, dejándola de ser pesimista y solitaria, y motivándola a ofrecer su propio amor a cambio. Así, el amor de una persona se convierte en el amor de dos, creando una reacción en cadena de amor. Este tipo de amor se llama la capacidad de generar amor.

(iii) Mejora tu capacidad de ser amado

Al igual que amar, ser amado también es una habilidad, pero a menudo nos centramos solo en lo primero y descuidamos lo segundo. Ser amado a menudo significa que tenemos valor o atractivo a los ojos de los demás. Por

el contrario, a una persona que carece de autoestima le resulta difícil sentirse verdaderamente amada y apreciada; a menudo se encuentra en un estado de ansiedad y preocupación, con el temor constante de perder a la otra persona. El psiquiatra Karl Menninger afirmó: «El amor puede salvar a las personas, tanto al que da como al que recibe». Por lo tanto, cultivar la capacidad de los estudiantes universitarios para amar y ser amados debería ser un componente fundamental de nuestra educación para la vida.

Según encuestas, a alrededor del 10% de los adultos les resulta difícil disfrutar del amor. Desconfían de los demás, se preocupan con frecuencia por si sus parejas los aman de verdad y suelen sospechar que quieren dejarlos. En última instancia, su excesiva posesividad y su naturaleza controladora suelen ahuyentar a sus parejas. El amor sano comienza por reconocer el propio valor y creer que merecemos ser amados.

La capacidad de ser amado surge de la autoestima, el aprecio y la gratitud hacia quienes nos aman. Ser amado es una sensación maravillosa, pero sin un esfuerzo consciente, cualquier relación que se desarrolle naturalmente no puede perdurar. Quienes saben apreciar y elogiar a los demás tienen más probabilidades de recibir amor a cambio, ya que sus comentarios positivos fortalecen la autoestima y la autoestima de la otra persona. Las investigaciones demuestran que este aprecio y elogio convencen gradualmente a la otra persona de que eres digno de amor, lo que aumenta la satisfacción y la confianza con el tiempo y contribuye a relaciones más duraderas.

V. Apreciar la vida y cultivar la capacidad de ser feliz.

La felicidad es una habilidad, y mantener un estado de ánimo feliz en todo momento requiere sabiduría. Un filósofo occidental dijo una vez que los humanos tenemos una tendencia innata a evitar el dolor y buscar el placer. En la vida real, todos buscamos la felicidad, pero los

resultados varían mucho. ¿Por qué? Porque la felicidad es una habilidad.

Los psicólogos nos recuerdan que la fuerza impulsora de la felicidad proviene de nuestro interior, no de las ganancias externas. La razón por la que las personas modernas no se sienten felices es porque sus expectativas de felicidad son demasiado altas, lo que lleva a una disminución de su capacidad para experimentar la alegría. Se vuelven inmediatamente infelices ante el menor inconveniente, convirtiéndose en las personas más infelices de sus vidas. Estas personas desperdician constantemente los recursos que podrían brindarles felicidad, haciendo que esta sea cada vez más escasa y, con el tiempo, incluso pierden gradualmente la capacidad de experimentar la alegría por completo.

La clave de la felicidad reside en nuestra capacidad de encontrar conscientemente las fuentes de nuestra felicidad. Podemos alcanzarla a través de cuatro vías: los cinco sentidos, las emociones, la cognición y la contribución.

(a) Los cinco sentidos

Los seres humanos interactuamos con el mundo exterior a través de nuestros sentidos, y muchas cosas hermosas del mundo pueden brindarnos alegría. Nos sentimos felices al saborear una comida deliciosa, escuchar música agradable o apreciar obras maestras. Leer no solo enriquece nuestro conocimiento y fortalece nuestro carácter, sino que, para quienes aman la lectura, también es la mejor manera de olvidar el dolor y la desgracia; sumergirnos en el océano de los libros puede brindarnos una alegría infinita.

(II) Emociones

Además del placer que nos brindan nuestros cinco sentidos, también experimentamos alegría al relacionarnos con los demás, lo cual constituye otro elemento importante de la felicidad. Además de las relaciones entre personas, las emociones también pueden surgir entre personas y

animales, y entre personas y objetos. La clave de la felicidad emocional reside en la interacción. La interacción implica usar cada célula de nuestro cuerpo para experimentar el entorno presente. Por ejemplo, al ver un partido de fútbol, si estamos plenamente concentrados, podemos disfrutar de la emoción del encuentro.

(III) Cognición

El psicólogo Victor Frank propuso que dominar la propia actitud es la máxima libertad humana. Sin importar cuán terrible sea la adversidad, podemos encontrar la felicidad basándonos en nuestra comprensión de la situación. Por ejemplo, nos sentimos felices cuando nos damos cuenta de que hemos aprendido algo de un revés; o durante un entrenamiento arduo, siempre que conozcamos el objetivo y el significado final, podemos encontrar alegría en nuestros esfuerzos.

(iv) Contribuciones

Además de encontrar la felicidad en la autosatisfacción, también nos alegra contribuir a los demás, a la sociedad y al mundo. Incluso si solo hacemos un pequeño favor o hacemos algo pequeño para "hacer del mundo un lugar mejor", sentimos un propósito. Ayudar a los demás nos brinda felicidad y plenitud.

Enlaces relacionados

Trucos específicos para ser feliz

Basándose en su investigación, la psicóloga estadounidense Sonja Lubomiski propuso ocho maneras concretas y prácticas de alcanzar la felicidad. Una: Cultiva la gratitud: Escribe de tres a cinco cosas por las que estés agradecido cada semana. Pueden ser cotidianas (como que tus peonías hayan florecido) o más significativas (como que tu hijo haya empezado a caminar). Mantenlas frescas; cuanto más a menudo cambies el contenido, mejor.

En segundo lugar, haz buenas obras con regularidad: pueden ser espontáneas (como dejar que alguien con prisa se adelante en la fila) o sistemáticas (como llevar la cena a

los vecinos mayores todos los domingos). Hacer el bien a amigos o desconocidos te hace sentir generoso y capaz, y te hace ganar sonrisas, elogios y comentarios amables. Todo esto te trae alegría.

En tercer lugar, disfruta de los placeres: Presta más atención a las cosas bellas, como la dulzura de las fresas o el calor del sol. Los psicólogos sugieren grabar momentos felices en tu mente, como si tomaras una foto, para que puedas recordarlos cuando te sientas deprimido.

En cuarto lugar, expresa tu gratitud a tus mentores: si alguien te guía en una encrucijada en tu vida, agradécele de inmediato. Cuanto más detallada sea la expresión, mejor, y es mejor expresar tu gratitud en persona.

Quinto, aprende a perdonar: Deja a un lado la ira y el resentimiento y escríbeles una carta expresándoles tu perdón a quienes te han herido o malinterpretado. No poder perdonar a los demás te mantendrá atrapado en el resentimiento y el deseo de venganza, mientras que el perdón te permite seguir adelante.

6. Ama a tu familia y amigos: La satisfacción con tu vida no tiene mucho que ver con el dinero, los títulos o incluso la salud. El factor más importante son las relaciones interpersonales sólidas. Dedica más tiempo y energía a tus amigos y familiares.

7. Cuida tu cuerpo: Dormir lo suficiente, hacer ejercicio, estirar las extremidades y reír a menudo pueden mejorar temporalmente tu estado de ánimo. Hacerlo con regularidad te hará sentir satisfecho con la vida.

8. Resiliencia ante la adversidad: La vida es inevitable. Cree que "las cosas siempre pasan" y que "lo que no me mata me hace más fuerte".

La vida es el don más abundante que Dios nos ha otorgado. Debemos comprender su significado, ser conscientes de su calidad y dignidad, enriquecer y desarrollar nuestra personalidad, fortalecer nuestro carácter y construir una vida feliz y armoniosa.

Preguntas para pensar

1. ¿Cuáles son las características de las crisis psicológicas entre los estudiantes universitarios?

2. ¿Cuáles son los objetivos de la educación para la vida? ¿Y cómo se relacionan estos objetivos con tu vida?

3. Discusión: ¿Cómo podemos apreciar la vida para vivir una vida feliz?

Pruébalo y piensalo.

Reflexiones sobre la línea de vida

La vida de cada persona, desde el principio hasta el final, es una trayectoria única. ¿Cómo es la tuya? Ahora, dibujemos nuestra propia "línea de vida".

Dibuje un sistema de coordenadas en una hoja de papel. El eje horizontal representa su edad y el vertical su satisfacción con la vida. Piense en cuántos años espera vivir. Indique su edad estimada de muerte y márquela en el eje horizontal. Luego, marque su edad actual en la posición correspondiente del eje horizontal.

Si calificaras tu satisfacción vital en una escala del 0 al 100, ¿qué tan satisfecho estarías con tu vida actual? Encuentra un punto en una escala de coordenadas, con tu edad actual en el eje x y tu satisfacción vital actual en el eje y. Usa el mismo método para marcar el punto que representa tu satisfacción vital al final de tu vida.

Ahora, por favor, repasa tu pasado. ¿Qué eventos significativos (o puntos de inflexión) han ocurrido en tu vida? Representa la edad aproximada (x) de estos eventos en el eje horizontal; ¿cómo calificarías tu satisfacción con la vida en ese momento? Encuentra tu nivel de satisfacción con la vida (y) en el eje vertical. Ahora, marca el punto (x, y) en el intervalo de coordenadas y conecta estos puntos secuencialmente con segmentos de línea.

De cara al futuro, ¿qué eventos significativos (o puntos de inflexión) podrían ocurrir en sus últimos años? Utilizando el mismo método anterior, marque la edad aproximada x y la satisfacción vital y de estos eventos,

trace los puntos (x, y) en el intervalo de coordenadas y conéctelos secuencialmente con líneas discontinuas.

Esto nos da una "línea de vida" que representa tu trayectoria vital. Su punto de partida representa tu nacimiento y su punto final, el final de tu vida. Al observar esta línea de vida, ¿cómo te sientes? Luego, compártela con tus compañeros.

Esta línea de vida nos dice: aprecia la vida, vive cada día al máximo y la vida mostrará su valor inconmensurable.

Percepciones espirituales

Disfruta la belleza de la vida

La vida es como un viaje; lo que importa no es el destino, sino el paisaje del camino y el ánimo con el que lo contemplas. Por la mañana, no te pierdas el hermoso amanecer por estar aún acurrucado en la cama; al anochecer, no dejes que el mal humor te impida disfrutar del atardecer entre la luz que se desvanece y los tonos púrpuras de las montañas. La vida es inherentemente fugaz; no añadas pereza ni depresión a esta prisa imparable, haciendo que tu vida sea aburrida y sin color.

Sigue aprendiendo. En este mundo, lo único invencible es la propia capacidad, y lo que hace a alguien capaz, además de la sabiduría innata, es el conocimiento. Por lo tanto, debemos seguir aprendiendo, como respiramos; respirando y aprendiendo, nunca nos quedaremos atrás.

Hazlo todo tú mismo. Un camino marcado por las huellas de otros nunca te pertenecerá del todo. Una vida sin experiencias personales no es una vida completa. Solo experimentando el dolor, la felicidad, las lágrimas y la risa puedes apreciar verdaderamente el encanto de la vida.

Trata la vida con bondad. Reserva tiempo para hacer ejercicio, cultiva una mente tranquila y, cuando surjan problemas, extingúalos con suavidad en tu corazón en cuanto aparezcan, como si apagaras una lámpara, en lugar de deshacerlos en un lío o dejar que se pudran y te empapen.

Agradece la vida. Un cálido rayo de sol, una suave brisa, un jardín fragante, el cariño de nuestros padres, el cariño de familiares y amigos, la amabilidad de desconocidos: todas estas coincidencias e inevitabilidades que llegan a nuestras vidas merecen nuestra gratitud. Con tal gratitud, podemos percibir las bendiciones que la vida nos otorga y sentir la felicidad de vivir en este mundo.

Mostrar compasión por los demás es una virtud. La vida solo es sagrada cuando nos respetamos, y solo podemos llegar más lejos cuando nos apoyamos. Un saludo, una palabra de consuelo, un poco de ayuda: pueden ser pequeños gestos para nosotros, pero brindan un inmenso cariño y calidez a la otra persona. Encender una cerilla nos ilumina y también reconforta a los demás; este es el poder del amor.

La vida es como una serie de fotografías, cada página de un color diferente. Negro para la nostalgia, rojo para la pasión, azul para el romance. Sin importar la belleza del paisaje, cada página enriquece nuestras vidas. La vida, con sus innumerables sabores, siempre nos trae momentos nuevos y conmovedores.

Una vida así se trata de afrontar la realidad con una sonrisa; se trata de utilizar las tijeras del alma para podar las ramas de hojas verdes a lo largo del camino de la vida; se trata de tener una lámpara brillante y sonriente encendida en lo profundo del alma cuando nos enfrentamos a la confusión o a la oscuridad.

Referencias

1. Zhao Mingjiu. Psicología del estudiante universitario. Pekín: Editorial de Educación Popular, 1995.

2. Xing Qunlin, Yang Ying. Psicología en la vida cotidiana. Harbin: Editorial de Ciencia y Tecnología de Heilongjiang, 2008.

3. Yang Jiaoli, Chen Peng. Educación en salud mental para estudiantes universitarios y tutorial de estudio de caso. Pekín: Foreign Economic and Trade Press, 2008.

4. Liu, Lijun. Un curso sobre salud mental en estudiantes universitarios. Pekín: Chemical Industry Press, 2007.

5. Nicky Hayes. Introducción a la psicología. Pekín: Electronic Industry Press, 2004.

6. RJ Sternberg, traducido por Wu Guohong y Qian Wen. Inteligencia para el éxito. Shanghái: East China Normal University Press, 1999.

7. Sun Keyan. Técnicas de regulación emocional. Pekín: Machinery Industry Press, 2010.

8. Meng Zhaolan. Psicología emocional. Pekín: Editorial de la Universidad de Pekín, 2005.

9. Wang Yang. Enfoque en las emociones. Pekín: Earthquake Press, 2004.

10. Zheng Richang. Manual para la autonomía y la autoayuda de estudiantes universitarios. Pekín: Editorial de Educación Superior.

11. Anando. Diciendo sí a la vida. Pekín: China City Press.

12. Ke Yunlu. Personaje de cuento de hadas. Pekín: Editorial de Escritores, 2004.

13. Schultz. Psicología de la personalidad. Pekín: Peking University Press, 2007.

14. Yang Desen. Una comprensión psicológica del pueblo chino. Hefei: Prensa de Ciencia y Tecnología de Anhui, 2004.

15. Helen Palmer. Traducido por Xu Yang. El Eneagrama. Pekín: Editorial Huaxia, 2006.
16. Huang Xiting. Psicología de la personalidad. Hangzhou: Zhejiang Education Press, 2004.
17. Xu Yan. Personalidad: Una magnífica imagen de la vida. Pekín: Editorial de la Universidad Normal de Pekín, 2000.
18. Hou Guifang. Introducción a la educación en salud mental para estudiantes universitarios en el nuevo siglo. Jinan: Editorial Popular de Shandong, 2007.
19. Ma Liji, Zhang Bohua. Asesoramiento psicológico. Pekín: Prensa de Ciencia y Tecnología, Editorial de la Universidad de Anhui, 2005.
20. Asociación China de Salud Mental. Consejero Psicológico (Nivel 3). Pekín: Editorial Nacionalidades, 2005.
21. Wang Xiaojun. Salud mental en estudiantes universitarios: tipos, medición y asesoramiento. Urumqi: Editorial Popular de Xinjiang, 2003.
22. Dai Xiuying. Psicología Médica. Pekín: Editorial Médica Popular, 2010.
23. Wang Zhaosheng. Explorando e interpretando la educación para la vida desde la perspectiva de la ansiedad. Revista China de Estudios Educativos, 2004.
24. Ye Lan. Teoría educativa y práctica escolar. Pekín: Editorial de Educación Superior, 2000.
25. Melissa Allen, Annette Jerome, Adrinne White. Stephnie Maston, Shannon Lamb, Debbi Pope y Carrie Rawlins. La preparación de psicólogos escolares para la intervención en crisis. Psicología en la Escuela, 2002.
26. Zhang Chengbin. Práctica y exploración de la intervención psicológica en crisis para estudiantes universitarios. Investigación sobre la Educación Superior en Ingeniería, 2004.
27. Fan Fumin. Respuesta a crisis e intervención psicológica en crisis durante la epidemia de SARS. Revista

de la Universidad de Tsinghua (Edición de Filosofía y Ciencias Sociales), 2003.

28. Young, Bruce H., Ford, et al. Servicios de salud mental en desastres: una guía para profesionales clínicos y administradores. Menlo Park, California: Centro Nacional para el TEPT, 1998.

29. Long Di. El concepto, las categorías, la evolución y el resultado de la crisis psicológica. Pekín: Estudios de la Juventud, 1998.

30. Tian Xiaodong. Estudio sobre la prevención psicológica y la intervención en crisis del suicidio en estudiantes universitarios. Excelente tesis de maestría, Universidad de Ingeniería de Harbin. 2006.

31.Lazarus, RSLa psicología del estrés y su afrontamiento. En CD Spielberger&IG.

Sarason (eds.) Estrés y ansiedad. Nueva York: Hemisphere, 1986.

32. BEGilliland, RK James, traducido por Xiao Shuiyuan et al. Estrategias de intervención en crisis. Pekín: China Light Industry Press, 2000.

33. Hou Jinhuan. Investigación sobre educación para la vida en estudiantes universitarios. Excelente tesis de maestría. 2007.

34. Lu Tingting. Mi Universidad. Pekín: Editorial China Personnel, 2007.

35. Ling Xuefeng. Educación de Orientación para Estudiantes Universitarios. Nanning: Editorial del Pueblo de Guangxi, 2003.

36. Lu Jiamei, Wei Qingan, Li Qiwei. Psicología. Shanghai: Editorial del Pueblo de Shanghai, 2005. 37. Wang Xiaochun, Wang Guoyan. Educación en salud mental de estudiantes universitarios. Beijing: China Business Press. 38. Huang Xuewei. Tutorial de salud mental para estudiantes universitarios. Guangzhou: Guangdong Science and Technology Press, 2007. 39. Zhang Dajun, Wu Mingxia. Salud mental de estudiantes universitarios. Beijing:

Tsinghua University Press, 2007. 40. Sang Zhiqin. Estudios de salud mental de estudiantes universitarios. Beijing: Science Press, 2007.

41. Shen Jiliang. Educación en salud mental para estudiantes universitarios. Pekín: Editorial de Educación Superior, 2007.

42. He Xizhang, Yuchi Zhiping. Colección de cartas sobre asesoramiento psicológico para estudiantes universitarios. Wuhan: Editorial de la Universidad de Ciencia y Tecnología de Huazhong, 2004.

43. Zheng Hongli. Curso sobre formación en calidad psicológica para estudiantes universitarios. Shanghái: Prensa de la Universidad Jiaotong de Shanghái, 2005.

44. Wang Hong, Xiong Bingqi, Xu Guoquan. Ingreso a la Universidad: Orientación sobre el aprendizaje, la vida y el empleo para estudiantes universitarios. Llevar a la fuerza: Prensa de la Universidad Jiaotong de Shanghai, 2005.

45. Wang Xiaogang. Salud mental de estudiantes universitarios. Pekín: Tsinghua University Press, 2008.

46. Ma Cungen. Educación en salud mental para estudiantes universitarios. Pekín: Editorial Médica Popular, 2006.

47. Wang Xintang, Luo Xinhua. Educación en salud mental para estudiantes universitarios. Xi'an: Editorial Popular de Shaanxi. 48. Xu Guangxing. Cultivando talentos de primera clase. Changsha: Editorial Popular de Hunan, 2005.

49. Shao Cuiju. Nueva edición de Educación en Salud Mental para Estudiantes Universitarios. Pekín: Atomic Energy Press.

50. Fan Fumin. Un curso de salud mental para estudiantes universitarios contemporáneos. Editorial de la Universidad de Wuhan, 2006.