

GUÍA SOBRE SALUD M NTAL



ÍNDICE DE CONTENIDO

¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?	3
Condiciones de salud mental	3
Motivos de preocupación	4
Buscar ayuda	5
MANEJO DEL ESTRÉS	6
Síntomas de estrés	6
Lidiar con el estrés de maneras saludables	7
Consejos para dormir mejor:	7
FUENTES DE ESTRÉS	10
Choque cultural: vivir en una nueva cultura	10
¿Qué es el choque cultural?	10
Indicadores de choque cultural	11
Etapas del choque cultural	12
Lidiar con el choque cultural.	13
Lidiar con el racismo, la discriminación y la ignorancia	14
Soledad - Aislamiento social	15
Riesgo de aislamiento social.	15
Cómo lidiar con el estrés financiero.	17
4. HACERSE CARGO DE TU NUEVA VIDA	19
5. RECURSOS	22
6. OBRAS CONSULTADAS:	23

Quiénes somos

COSTI Immigrant Services coordina y gestiona el proyecto bilingüe International Student Connect (ISC) [Conexiones con estudiantes internacionales] en todo Ontario. Su finalidad es proporcionar recursos pertinentes y una respuesta de servicio adecuada a las necesidades de asentamiento de los estudiantes internacionales y sus familias.

¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

La salud mental es nuestro bienestar psicológico, emocional y social. Cada año, aproximadamente uno de cada cinco canadienses sufren algún tipo de problema o enfermedad de salud mental.

Pero es posible tener mala salud mental sin tener una enfermedad mental, al igual que es posible tener mala salud física sin tener una enfermedad. Y, así como cuidamos nuestra salud física, podemos cuidar nuestra salud mental.

Todos tenemos salud mental y todos nos enfrentamos a desafíos o altibajos en algún momento. Con una buena salud mental, nos sentimos bien con nosotros mismos y podemos conectarnos con los demás. La buena salud mental también nos ayuda a lidiar con los altibajos de la vida.

Las personas recién llegadas a Canadá y los estudiantes internacionales corren el riesgo de sufrir problemas de salud mental porque enfrentan muchos desafíos diferentes. Encontrar un lugar para vivir, encontrar trabajo y hacer nuevos amigos, todo mientras una persona se adapta a la vida en Canadá puede ser abrumador. Esta guía describirá diferentes tipos de problemas de salud mental, cómo mantenerse sano y obtener ayuda cuando la necesite.

Condiciones de salud mental

El estrés, la ansiedad y la depresión son condiciones comunes que pueden ser causadas por una mala salud mental.

El estrés es una respuesta física a situaciones difíciles. Todos sentimos estrés cuando vivimos experiencias nuevas o difíciles. El estrés nos ayuda a sobrevivir a los desafíos. Pero, el estrés elevado puede conducir a problemas de salud física. Demasiado estrés puede causar enfermedades, fatiga e incluso ataques cardíacos y derrames cerebrales. El estrés también puede llevar a condiciones de salud mental más graves, como ansiedad y depresión.

La ansiedad es una sensación de miedo o nerviosismo. Es normal sentirse ansioso en algunas situaciones, tal como esperar noticias importantes. Los indicadores físicos de ansiedad pueden ser un nudo en el estómago o manos sudorosas, pero también pueden incluir latidos cardíacos fuertes e hiperventilación. Algunas personas se sienten ansiosas todo el tiempo y esos sentimientos pueden interferir con su vida diaria. Cuando respondemos a situaciones normales o a personas con miedo, pavor, preocupación o pánico, es posible que tengamos un problema de ansiedad.

La depresión es un trastorno del estado de ánimo que provoca sentimientos de tristeza y apatía que no desaparecen solos. Muchas personas sufren sentimientos de depresión por un corto tiempo, como cuando muere un ser querido o termina una relación romántica. Pero la depresión también puede ocurrir sin motivo aparente. Cuando la depresión dura mucho tiempo, provoca sentimientos de desesperación e inutilidad. La depresión también lleva a la falta de energía y motivación, y provoca síntomas físicos como el dolor.

Los trastornos por adicción o uso de sustancias y los trastornos alimenticios también son problemas comunes de salud mental. Estas condiciones a menudo se sufren junto con el estrés, la ansiedad y la

depresión. Todas estas condiciones pueden ser tratadas por profesionales de la salud.

Substance Use Disorder [Trastorno por el uso de sustancias]

El trastorno por el uso de sustancias (SUD) es una condición compleja en la que hay un uso descontrolado de una sustancia a pesar de las consecuencias perjudiciales. Las personas con SUD tienen un enfoque intenso en el uso de ciertas sustancias como el alcohol, el tabaco o las drogas ilícitas, hasta el punto en que se ve afectada la capacidad de la persona para funcionar en la vida cotidiana. Las personas siguen usando la sustancia incluso cuando saben que está causando o causará problemas. Los trastornos más graves por el uso de sustancias a veces se denominan adicciones.

La Adicción

La adicción es una condición compleja, una enfermedad cerebral que se manifiesta por el uso compulsivo de sustancias a pesar de las consecuencias dañinas. Las personas con adicción (trastorno grave por el uso de sustancias) tienen un enfoque intenso en el uso de ciertas sustancias, como el alcohol o las drogas, hasta el punto de que se apoderan de sus vidas.

Trastornos alimenticios

Los trastornos alimenticios son trastornos del comportamiento que se caracterizan por una alteración grave y persistente de las conductas alimentarias y por pensamientos y emociones angustiosas relacionadas. Pueden ser condiciones muy graves que afectan la función física, psicológica y social. Los tipos de trastornos alimenticios incluyen la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa, el trastorno del atracón, el trastorno de evitar y restringir la ingestión de alimentos, otros trastornos específicos de la alimentación y el trastorno de picar y rumiar.

Motivos de preocupación

Todos sufrimos altibajos en nuestra vida. Podemos sufrir períodos de estrés o sentimientos de nerviosismo, miedo o tristeza. Pero cuando estos sentimientos se apoderan de nuestra vida, es señal de que tenemos un problema de salud mental.

Estas son algunas señales de que tu salud mental puede estar en riesgo:

- ◇ Tu rendimiento laboral o escolar está sufriendo
- ◇ Consumes alcohol, drogas o tabaco para lidiar con el estrés
- ◇ Estás comiendo demasiado o no lo suficiente
- ◇ Tienes problemas para dormir
- ◇ Estas durmiendo demasiado
- ◇ Te cuesta trabajo hacer las cosas
- ◇ Apuestas con dinero que no puedes permitirte perder
- ◇ Estás evitando a tus amigos y familiares.
- ◇ Te sientes asustado o paranoico.

- ◇ Te estás haciendo daño a ti mismo
- ◇ Piensas en el suicidio
- ◇ Piensas en lastimar a otras personas

Buscar ayuda

Recuerda que los sentimientos ocasionales de ansiedad y depresión o tristeza son comunes. Puedes controlar estos sentimientos reconociéndolos y tomando medidas para sentirte mejor, como meditar, escribir sobre cómo te sientes o hablar con una persona de confianza. Pero algunas personas desarrollan trastornos de ansiedad más graves o depresión mayor. Lo que separa a estos trastornos de las vivencias cotidianas normales de ansiedad y tristeza leves es la intensidad de los sentimientos y la duración de los mismos. Además, un número menor de personas sufre otros trastornos de salud mental más graves, como el trastorno bipolar o el trastorno obsesivo-compulsivo.

Todas estas son condiciones muy graves que requieren tratamiento. Los proveedores de atención médica y los consejeros profesionales están capacitados para reconocer la diferencia entre preocupaciones como sentimientos de estrés, ansiedad y depresión, y trastornos de salud mental potencialmente más graves. Por eso es importante hablar con un consejero, enfermera o médico acerca de cómo te sientes.

Cuando tus sentimientos de estrés, ansiedad o depresión duran más de unos pocos días o interfieren con tu vida diaria, debes buscar ayuda. Puedes comenzar por obtener ayuda por parte de un amigo, un mentor o un miembro de la familia. También puedes buscar la ayuda de un consejero u otro profesional de la salud.

¡Háblalo!

- › La salud mental puede ser un tema difícil para muchas personas. Pero, los expertos dicen que la mejor manera de mantener nuestra salud mental es hablar de nuestros sentimientos. No es una señal de debilidad. De hecho, es una señal de valentía. Es una manera de tomar el control de tu propio bienestar.

No esperes hasta tener una crisis. Empieza a hablar de tus sentimientos ahora. Puede parecer incómodo al principio. Hablar de tus sentimientos cuando te sientes bien hará que sea más fácil hablar de ellos cuando tengas dificultades.

Todos tenemos días malos. Hablar de ello puede ayudarnos a lidiar con nuestros sentimientos y evitar que se empeoren las cosas. A veces, el simple hecho de que alguien nos escuche puede marcar una gran diferencia. Y escuchar a los demás te ayudará a ver cuán común es sentir ciertos sentimientos. Si tienes amigos cercanos o conocidos de confianza, cuéntales cómo te sientes y pídeles que también compartan sus sentimientos. También puedes hablar con miembros de la familia.

Si no te sientes cómodo hablando con amigos o familiares, puedes hablar con profesionales. Si no tienes un médico u otro proveedor de atención médica con quien hablar, existen muchas líneas de ayuda y servicios de chat en línea que ofrecen apoyo (consulta la página XX). Los lugares de culto y las organizaciones comunitarias pueden ofrecer servicios de consejería y grupos de apoyo. Muchos empleadores en Canadá también tienen una línea directa del Employee Assistance Program (EAP)

[Programa de asistencia al empleado] que puede establecer servicios de consejería gratuitos. Y los estudiantes pueden comunicarse con la oficina de servicios estudiantiles o el centro de servicios de salud en el campus.



Si tú o alguien que conoces está pensando en suicidarse, llama al *Canada Suicide Prevention Service* [el Servicio de prevención del suicidio en Canadá] al **1-833-456-4566** (las 24 horas del día) O envía un mensaje de texto al **45645** (de 4 p.m. a medianoche).

Si tú o alguien que conoces está en peligro inmediato, llama al **9-1-1** para obtener ayuda.

MANEJO DEL ESTRÉS

El estrés es la respuesta de nuestro cuerpo a algo que requiere atención o acción. El estrés se desencadena cuando nos enfrentamos a situaciones nuevas o inesperadas. Cuando esas situaciones parecen amenazantes o están fuera de nuestro control, los sentimientos de estrés son más fuertes. Cuando la vida está muy ocupada o enfrentamos dificultades, nuestros cuerpos a menudo responden con estrés.

Un poco de estrés es normal y puede ser de beneficio. El estrés libera hormonas que nos dan ráfagas de energía y aumentan nuestra capacidad de concentración. Pero, si nuestros sentimientos de estrés son muy fuertes, o estamos siempre en un estado de estrés, se pueden generar problemas de salud tanto físicos como mentales.

Síntomas de estrés

Cuando sufrimos demasiado estrés, las primeras señales que reconocemos suelen ser síntomas físicos. El estrés puede provocar dolores de cabeza, malestar estomacal y tensión muscular. Otros síntomas incluyen mandíbula apretada, rechinar los dientes, boca seca y manos o pies fríos o sudorosos. Los síntomas más preocupantes incluyen dolor en el pecho y latidos cardíacos rápidos. El insomnio o la falta de sueño es otro síntoma físico común y preocupante del estrés.

Los síntomas emocionales del estrés incluyen sentirte abrumado o que está perdiendo el control. El estrés puede hacer que sea difícil relajarte o calmar la mente. Y es posible que te sientas preocupado todo el tiempo, que te sientas frustrado o agitado con facilidad, o que te sientas malhumorado. El estrés excesivo también puede hacernos sentir mal con nosotros mismos.

Si bien pequeñas cantidades de estrés pueden ayudarnos a hacer las cosas, el estrés excesivo también puede tener síntomas cognitivos o afectar nuestra capacidad de pensar con claridad. Por ejemplo, podemos tener pensamientos acelerados, volvernos olvidadizos, desorganizados e incapaces de concentrarnos. El estrés también puede llevar a tener mal juicio.

Cuando sufres altos niveles de estrés, puedes notar síntomas o cambios de comportamiento. Es posible que pierdas el apetito o descubras que estás comiendo demasiado. También aumentan los comportamientos nerviosos como morderse las uñas y moverse nerviosamente. Puedes postergar o evitar tareas importantes, más de lo habitual. Algunas personas fuman cigarrillos o consumen alcohol u otras drogas para hacer frente a los sentimientos de estrés.



Síntomas comunes de estrés

- ◇ Dolor de cabeza
- ◇ Malestar estomacal
- ◇ Pérdida de apetito
- ◇ Rechinar los dientes
- ◇ Morderse las uñas
- ◇ Dificultad para dormir
- ◇ Dificultad para concentrarse
- ◇ Mayor olvido
- ◇ Cambios de humor
- ◇ Desorganización
- ◇ Mayor incidencia de dejar las cosas para después
- ◇ Aumento en fumar o beber

Lidiar con el estrés de maneras saludables

Cuando sufres niveles más altos de estrés, es mejor encontrar formas saludables de lidiar con él. Los mismos hábitos que te ayudan a mantenerte físicamente sano pueden ayudarte a sobrellevar los momentos estresantes.

1. *Duerme*

Tu cuerpo necesita dormir lo suficiente para recuperarse de la respuesta al estrés: Trata de dormir 8 horas al día. Debes darte tiempo para dormir; puede ser útil establecer un horario para acostarte y levantarte en la mañana. Seguir este horario los fines de semana puede ayudarte a mantener un patrón de sueño regular.

Consejos para dormir mejor:

- ◇ Evitar la cafeína al final de la tarde y en la noche.
- ◇ Evitar el alcohol y las comidas pesadas antes de acostarte
- ◇ Reducir el ruido y la luz en tu dormitorio
- ◇ Usar ruido blanco, antifaz y tapones para los oídos según sea necesario
- ◇ Evitar usar tu teléfono o tableta en la cama
- ◇ Meditar o hacer algunos estiramientos ligeros antes de acostarte

2. *Haz ejercicio*

Los estudios muestran que todos deberían hacer ejercicio al menos 30 minutos al día, 5 días a la semana, aun si es solo una caminata rápida. Esta es la cantidad mínima de ejercicio que los expertos recomiendan para la salud, el bienestar y el aumento de la energía. Haz 30 minutos de cualquier actividad física que disfrutes como parte de tu día para ayudar a sobrellevar el estrés.

Algunos incorporamos este ejercicio en nuestro día, como caminar al trabajo, a la escuela o al supermercado. Pero tomar un descanso solo para caminar también es una buena manera de combatir el estrés y mantenerte sano.

Si disfrutas de actividades físicas como yoga, correr, andar en bicicleta, hacer ejercicios aeróbicos o practicar deportes, ¡tómate el tiempo para ello! Es posible que tu centro comunitario local o tu

escuela ofrezcan actividades gratuitas o de bajo costo. Si no puedes asistir a una clase de acondicionamiento físico o actividad deportiva programada, usa videos en línea para sesiones de ejercicios en el hogar que se ajusten a tu horario.

3. Come bien

Comer comidas regulares y evitar la comida chatarra es clave para una buena salud. En momentos de estrés, es posible que nos saltemos comidas o recurramos a alimentos precocinados poco saludables para pasar el día. También debemos prestar atención a la “alimentación emocional”. La alimentación emocional es cuando comemos para sentirnos contentos, incluso cuando no tenemos hambre, lo que lleva a una sobrealimentación poco sana. Comer una dieta balanceada de alimentos saludables es mejor para nuestros cuerpos y nuestros niveles de energía, lo que facilita el manejo de los sentimientos de estrés.

Consejos para una alimentación sana

- ◇ Come comidas regulares y evita comer tarde en la noche.
- ◇ Resiste la comida chatarra y evita los alimentos procesados
- ◇ Evita las bebidas con alto contenido de azúcar y cafeína.
- ◇ Ten refrigerios saludables a la mano
- ◇ Come más frutas y verduras frescas
- ◇ Elige cereales integrales
- ◇ Limita los alimentos altos en grasas y fritos

4. Evita el alcohol, el tabaco y las drogas

Muchas personas consumen alcohol o cannabis para relajarse o cambiar su estado de ánimo. Algunas personas también confían en el efecto de la nicotina al fumar cigarrillos o vapear. En casos más extremos, las personas recurren a las drogas ilícitas o abusan de los medicamentos recetados. Estas sustancias adictivas a menudo pueden hacernos sentir bien en el momento. Pero, también pueden interferir con nuestra salud mental.

Cuando pasa el efecto de estas sustancias, a menudo nos sentimos peor. También afectan nuestra salud física. El tabaco es especialmente peligroso para nuestra salud, y un mayor uso de nicotina suele ser una señal de que estamos sufriendo niveles más altos de estrés.

Si consumes alcohol, hazlo dentro de los límites recomendados. Si eliges usar productos de cannabis legales, infórmate sobre sus efectos y riesgos. Evita el uso de estas sustancias para lidiar con mayor estrés. Si aumentas el consumo durante los momentos difíciles, puedes desarrollar tolerancia, lo que hace que sea cada vez más difícil sentir alivio. Esto a menudo lleva a la dependencia física y emocional y a los trastornos por uso de sustancias.

Health Canada recomienda que todos eviten beber a diario y que cuando lo hagan limiten su consumo:

Las mujeres no deben beber más de

- ◇ 2 bebidas al día

- ◇ 10 bebidas en total por semana
- ◇ 3 bebidas en ocasiones especiales

Los hombres no deben beber más de

- ◇ 3 bebidas al día
- ◇ 15 bebidas en total por semana
- ◇ 4 bebidas en ocasiones especiales

Obtén más información sobre los efectos y riesgos del consumo de cannabis en el sitio web del Gobierno de Canadá:

<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/drugs-medication/cannabis/health-effects.html>



Ten en cuenta que las mujeres embarazadas deben evitar beber alcohol o usar productos de tabaco o cannabis.

ESTRÉS AL TRABAJAR Y ESTUDIAR EN LÍNEA

El trabajo remoto y el aprendizaje a distancia han introducido nuevas fuentes de estrés en nuestras vidas.

Trabajar y tomar clases en línea tiene muchos beneficios: ahorra tiempo y costos de viaje, es más flexible, más cómodo y puede ser más productivo. Pero también carece de estructura, conduce al exceso de trabajo y puede estar lleno de distracciones.

Asistir a clases o completar un turno de trabajo en un hogar muy agitado, sin un espacio tranquilo para trabajar, puede ser muy estresante. Y tener que lidiar con problemas técnicos en casa también puede aumentar tu nivel de estrés.

El trabajo remoto y el aprendizaje a distancia también pueden ser muy aislantes, especialmente si eres nuevo en Canadá. Es difícil relacionarse con la gente en la escuela o el trabajo si todos están en su propia casa.

Cuando el trabajo y el aprendizaje a distancia ocurren debido a una crisis de salud pública, también existe un mayor riesgo de estrés. La pandemia de COVID-19 creó crisis de salud, financieras y familiares para muchas personas. Tener que trabajar y aprender en línea sin previo aviso también creó problemas técnicos. Y para los estudiantes, los diferentes enfoques de aprendizaje a distancia de diferentes instructores se sumaron a la confusión y el estrés.

Es probable que el trabajo y el aprendizaje a distancia se conviertan en algo normal para muchas personas en Canadá. Por lo tanto, es importante pensar en formas de manejar el estrés del trabajo y el aprendizaje en línea.

- ◇ Dedicar un espacio para trabajar; si eso no es posible, dedica un espacio para tus cosas de la escuela o del trabajo para que puedas guardarlas cuando hayas terminado y sea menos probable que las pierdas.
- ◇ Cambia tu espacio de trabajo de vez en cuando: trabaja en un lugar diferente de tu casa o, si es

posible, visita una biblioteca, una cafetería o trabaja en equipo con un amigo o compañero de clase.

- ◇ Enciende tu cámara para conectarte con los demás: es más fácil relacionarnos con los demás cuando vemos sus rostros.
- ◇ Apaga tu cámara para descansar: las reuniones en video todo el día pueden ser agotadoras, y ayuda tomar un descanso de ser visto.
- ◇ Establece una rutina: esto ayuda a crear una estructura; trata de despertarte, comer y tomar un descanso a la misma hora todos los días.
- ◇ Sal todos los días: sal a caminar, visita un parque local, toma un té o un café, almuerza afuera o en un café, haz tus mandados.
- ◇ Termina tu día con un ritual: esto ayuda a señalar el final del día de trabajo; sal a caminar, lee un capítulo de un libro, medita, escucha música o charla con un amigo.
- ◇ Conéctate con compañeros de trabajo y de clase: usa mensajes instantáneos para chatear con compañeros de trabajo u organiza sesiones de estudio en línea con compañeros de clase.
- ◇ Organiza una reunión, ya sea en persona con compañeros de trabajo o de clase, o en línea con personas a distancia, ¡es una buena idea para socializar!

Gestión del tiempo

Cuando tenemos tanto que hacer, a menudo no sabemos por dónde empezar. Las habilidades de gestión del tiempo pueden ayudarnos a tomar el control, hacer las cosas y controlar nuestros niveles de estrés.

- ◇ Usa un calendario: Lleva un control de los plazos, las tareas y las citas.
- ◇ Haz una lista de “cosas por hacer”: asegúrate de tener una lista completa de lo que tienes que hacer.
- ◇ Haz una agenda: haz un plan para la semana y para cada día.
- ◇ Aprovecha tus mejores momentos: haz tus tareas más difíciles cuando estés en tu mejor momento, ya sea temprano en la mañana o tarde en la noche.
- ◇ Lleva un seguimiento de tu tiempo: presta atención a cómo estás utilizando tu tiempo para poder planificar mejor.
- ◇ No realices múltiples tareas a la vez: lo estudios muestran que hacer muchas cosas al mismo tiempo no es una forma efectiva de hacer las cosas.
- ◇ Reduce las distracciones: silencia tu teléfono y apaga las notificaciones y, si es posible, bloquea tu acceso al Internet o ciertos programas mientras trabajas.
- ◇ Programa descansos: tómate unos minutos entre tareas y planea tomar descansos cortos durante largas sesiones de trabajo.

Cuando te sientas abrumado, tómate un descanso. Dedica cinco minutos a una tarea diferente, toma una siesta breve, da la vuelta a la manzana o planea una tarde libre para hacer tu actividad favorita. Es importante darle un descanso a tu mente y cuerpo antes de que el estrés comience a afectar tu salud física y mental. Programa tiempo libre: programa una cita para tomar un verdadero descanso, tal como lo harías para las citas del trabajo o la escuela. Entonces, ¡asegúrate de asistir a esa cita!

FUENTES DE ESTRÉS

Choque cultural: vivir en una nueva cultura

¿Qué es el choque cultural?

El choque cultural es sentirnos desorientados cuando comenzamos a vivir en una nueva cultura. Siempre lleva tiempo adaptarse a nuevas personas, idiomas, costumbres y comidas. Sufrir choque cultural nos hace sentir incómodos de muchas maneras diferentes. Podemos sentirnos irritables o incluso enojados cuando nos enfrentamos a cosas desconocidas. Esto puede llevarnos a desconfiar de las personas que nos rodean. El choque cultural también provoca tristeza, soledad y nostalgia. Al igual que otros tipos de estrés, el choque cultural puede causar síntomas físicos, emocionales y cognitivos.

Podemos minimizar el choque cultural aprendiendo sobre una cultura antes de llegar. Pero el choque cultural es inevitable cada vez que nos mudamos de un lugar familiar a un lugar nuevo o extraño. De hecho, el choque cultural es muy normal e incluso le sucede a los turistas y visitantes de corta duración: es parte de la aventura de ver el mundo y vivir cosas nuevas. Pero para las personas recién llegadas y los estudiantes internacionales, el choque cultural puede causar problemas de salud mental a largo plazo.

No es posible prevenir el choque cultural por completo, pero podemos aprender a reducirlo y hacerle frente. A medida que te acostumbras a un nuevo lugar o a una nueva cultura, el choque cultural comienza a desvanecerse.

Indicadores de choque cultural

No hay motivo para avergonzarse de sentir un choque cultural: es una reacción normal de vivir en una nueva cultura. El primer paso para lidiar con el choque cultural es identificarlo.

Una señal de choque cultural es sentir nostalgia y extrañar la forma en que hacías las cosas en tu país. Pero algunos signos de choque cultural pueden ser más difíciles de reconocer:

- ◇ Evitar la cultura y la gente local
- ◇ No sentir motivación para salir o completar tareas
- ◇ Criticar la cultura local y las formas de hacer las cosas
- ◇ Sentirte irritado por pequeños desafíos o diferencias
- ◇ Perpetuar los estereotipos sobre otras personas y culturas
- ◇ Sentir paranoia con respecto a tu seguridad

Adaptarte a la vida en el campus puede ser una fuente de choque cultural. Es normal que los estudiantes internacionales se sientan incómodos con las diferentes costumbres y enfoques de aprendizaje en las escuelas canadienses. Estas son algunas de las situaciones que pueden sentirse extrañas o incómodas:

- ◇ Participar en clases basadas en debates
- ◇ Sentirse nervioso por usar el inglés
- ◇ Hablar sobre las calificaciones abiertamente
- ◇ Dirigirse a los profesores por su nombre de pila
- ◇ Poder comer o beber en clase
- ◇ Socializar en entornos mixtos
- ◇ Socializar en entornos multiculturales

Etapas del choque cultural

Debido a que es tan común, la mayoría de nosotros pasamos por las mismas etapas de choque cultural. Primero, nos sentimos entusiasmados con nuestra nueva aventura y todos los cambios. Luego, comenzamos a sentirnos incómodos e irritables por las diferencias. Eventualmente, nos ajustamos y adaptamos a la nueva cultura y los sentimientos de incomodidad se desvanecen. El choque cultural también puede ocurrir a la inversa. Después de acostumbrarse a vivir en una nueva cultura, a algunas personas les puede resultar difícil volver a la anterior. Es normal sentir algo de estrés cuando visitas a familiares y amigos, o cuando te mudas a casa después de terminar tus estudios.

1. La etapa de “luna de miel”

- ◇ Cuando recién llegues, es posible que te emocione todo lo que hay que ver y hacer.
- ◇ Estarás ocupado instalándote y es posible que no sientas los efectos negativos del choque cultural de inmediato.
- ◇ Algunas personas sienten esta emoción solo por unos días, o por semanas o meses, por lo que puede ser difícil notar cuándo finalmente comienza el choque cultural.
- ◇ Durante esta etapa, comienzas a identificar todas las cosas que son similares y diferentes entre tu nueva cultura y tu cultura de origen.

2. Etapa de negociación

- ◇ Una vez que llegas, empiezas a ver que la vida no siempre es fácil.
- ◇ Puedes tener dificultades con tus clases o para encontrar un buen trabajo.
- ◇ Puedes sentirte solo o añorar tu hogar, y sentir ansiedad, frustración e incluso hostilidad.
- ◇ Hablar un segundo idioma o escuchar un acento diferente todo el tiempo puede ser agotador.

- ◇ Cuando tengas dificultad para enfrentar los desafíos diarios, es posible que te sientas más cansado y te enojas rápidamente o te irrites con facilidad.
- ◇ Durante esta etapa, puedes comenzar a preguntarte si mudarte a Canadá fue una buena opción.

3. Etapa de ajuste

- ◇ A medida que estableces una rutina y aprendes más sobre tu nueva cultura, los sentimientos negativos comienzan a desvanecerse.
- ◇ Las diferencias que te frustraban comenzarán a tener sentido y se convertirán en parte de tu nueva vida.
- ◇ Durante esta etapa, aún será difícil vivir en una nueva cultura, pero te sentirás más cómodo y seguro.

4. Etapa de adaptación

- ◇ A medida que haces amigos y realmente te adaptas, empiezas a aceptar la nueva cultura como propia.
- ◇ Comenzarás a sentir que perteneces a tu nuevo hogar.
- ◇ Es posible que aún sientas dificultad y choque cultural, pero durante esta etapa sabrás cómo lidiar con eso.

CULTURA HÍBRIDA: EQUILIBRAR LO VIEJO Y LO NUEVO

La quinta etapa del choque cultural a menudo se denomina “choque cultural inverso” o “choque de reingreso”. Una vez que te adaptas a la vida en Canadá, regresar a casa puede ser difícil. Puede ser difícil volver a adaptarte a tu antigua forma de vida así como a tus amigos y familiares. Esto puede ser estresante, especialmente si tus amigos y familiares piensan que te has olvidado de tu cultura.

Encontrar un equilibrio entre tu cultura de origen y tu nueva vida en Canadá puede ser un reto. Puedes sentir la presión de ser “más canadiense” y, al mismo tiempo, sentirte culpable por “traicionar” tu cultura. Trata de celebrar lo mejor de ambas. Recuerda, siempre habrá personas que no entiendan tu identidad. Debes seguir el camino que a ti te parezca correcto.

Lidiar con el choque cultural

Como la mayoría de los tipos de estrés, tener una rutina saludable es la mejor manera de lidiar con el choque cultural. Cuando estés viviendo un choque cultural, asegúrate de comer bien, dormir bien y hacer ejercicio. Los sentimientos de incomodidad causados por el choque cultural pueden hacer que te escondas y evites interactuar con los demás. Por lo tanto, si no tienes un trabajo o clases a las que asistir, intenta establecer una rutina regular. Por ejemplo, puedes planificar despertarte a la misma hora todos los días y realizar actividades planificadas. Explora tu zona vecinal y visita los mismos cafés o parques para crear una sensación de lugar y normalidad.

Consejos para hacer frente al choque cultural

- ◇ Establece expectativas realistas: sentirse cómodo en una nueva cultura lleva tiempo.
- ◇ Evita comparar tu nueva cultura con la vida en tu país de origen.
- ◇ Concéntrate en las cosas que te gustan de tu nuevo hogar.
- ◇ Conoce gente en tu comunidad

La mejor manera de superar el choque cultural es aprender más sobre tu nueva cultura. Puedes ver la televisión local para aprender sobre la actualidad y la cultura popular. Puedes usar videos en línea para aprender cómo preparar un platillo local. Muchas bibliotecas públicas y centros comunitarios tienen oradores y clases gratuitas o de bajo costo. Asistir a eventos especiales como ferias y festivales culturales es una forma divertida de aprender más sobre la cultura local. Aprovecha los eventos organizados por tu escuela o lugar de trabajo para conocer gente nueva y aprender cosas nuevas.

APRENDER LAS REGLAS NO ESCRITAS

Puedes aprender mucho sobre una nueva cultura antes de llegar. Pero cada cultura tiene costumbres y reglas que no están escritas en un libro o en un sitio web. Estas son las cosas que las personas comienzan a aprender de niños de su familia y al observar su propia cultura a lo largo del tiempo.

Este tipo de reglas influyen en todo: cómo comportarse en la parada del autobús, cómo hacer amigos, qué hacer en una entrevista de trabajo, cómo actuar en una cita romántica. Aprender las reglas no escritas puede ser muy difícil. Y romper esas reglas puede ser frustrante.

Cuando ocurra, en lugar de enojarte o avergonzarte, aprovecha la oportunidad para aprender. Si crees que has roto una regla, explica que estás confundido y pide ayuda para entender la situación. La mayoría de las personas disfrutan ser útiles y con gusto explican las diferencias culturales. Reconocer tu error y reírte de él reducirá la tensión y te ayudará a conectarte con la otra persona.

Lidiar con el racismo, la discriminación y la ignorancia

Los canadienses se sienten orgullosos de ser un país multicultural y la mayoría de las personas son de mente abierta, respetuosas y comprensivas. Pero aun así, muchas personas recién llegadas seguirán enfrentando racismo, discriminación e ignorancia sobre su cultura, religión, raza o incluso identidad de género. Algunas personas son groseras y desconsideradas y tal vez resientan sus propias vidas. Otras simplemente no están informadas o no piensan.

Es especialmente difícil cuando esta discriminación interfiere con la posibilidad de conseguir trabajo o encontrar casa. Un arrendador puede mentir sobre la disponibilidad de un apartamento. Un empleador puede decidir que necesitas más “experiencia canadiense”. Cuando ocurre este tipo de discriminación, tal vez quieras buscar ayuda de los servicios estudiantiles en tu escuela o de tu agencia local de asentamiento.

Es normal sentirte molesto y enojado cuando sientes discriminación, y esto puede aumentar tu nivel de estrés y afectar tu salud mental.

Disfrutar el invierno

El primer invierno que pasas en Canadá puede ser un gran choque cultural, especialmente si vienes de un clima mucho más cálido. Es importante prepararte para el invierno con la ropa adecuada: abrigo cálido, botas impermeables, gorros y guantes. Pero, la mejor manera de sobrevivir al invierno es encontrar maneras de disfrutarlo. Muchos canadienses aman la nieve y el hielo y disfrutan de las actividades al aire libre. A otros les encanta acurrucarse debajo de una manta, beber una bebida caliente y disfrutar de la vista desde el interior.

Sigue estos consejos para combatir el choque cultural del clima invernal:

- ◇ Ponte un abrigo cálido, gorro, guantes y botas impermeables afuera.
- ◇ Ponte capas debajo del abrigo, para que puedas agregarlas o quitártelas según sea necesario.
- ◇ Limpia siempre la nieve y el hielo de tus escalones y aceras dentro de las 24 horas posteriores a que cae.
- ◇ Camina con cuidado para evitar resbalones y caídas en el hielo.
- ◇ Haz actividades invernales cuando nieva: haz un muñeco de nieve, monta en trineo, camina por el parque.
- ◇ Intenta patinar o esquiar: busca lecciones en tu comunidad.



El invierno puede ser largo. Es importante mantenerte activo y ocupado. No dejes que el clima frío te impida salir y hacer cosas. El trastorno afectivo estacional es una condición de salud mental común que afecta incluso a las personas nacidas y que han crecido en Canadá. Los días cortos y las bajas temperaturas pueden aumentar los sentimientos de depresión. Esto también se llama depresión estacional. Al igual que otras condiciones de salud mental, existen tratamientos médicos y terapéuticos para esta condición.

Soledad - Aislamiento social

¿Qué es la soledad?

Todas las personas en el mundo sienten soledad en algún momento. Pero la soledad es un sentimiento complejo que es diferente para cada quien. Podemos sentirnos solos por unas horas, o sentirnos solos todo el tiempo. Cuando siempre nos sentimos solos, es posible que estemos sufriendo aislamiento social.

Existen dos tipos de soledad. La primera es la soledad situacional, cuando las circunstancias de nuestra vida nos hacen sentir solos. Por ejemplo, cuando nos mudamos a un lugar nuevo, o termina una relación. La soledad situacional es temporal. Cuando nuestras circunstancias cambian, los sentimientos de soledad comienzan a desaparecer.

Cuando nos sentimos solos y aislados durante mucho tiempo, incluso cuando tenemos personas en nuestra vida, estamos sufriendo soledad crónica. La soledad crónica puede ser emocional, cuando no nos sentimos conectados con las personas en nuestras vidas. La soledad crónica también puede ser causada por el aislamiento social. Una persona está socialmente aislada cuando no tiene relaciones sociales, como amigos, familiares o conocidos en su comunidad.

Los estudios demuestran que la soledad crónica puede llevar a un mayor consumo de alcohol y drogas, problemas de salud como enfermedades cardíacas, disminución de las habilidades de pensamiento y mala toma de decisiones. Al igual que otras fuentes de estrés, la soledad crónica puede provocar problemas de salud mental como depresión y pensamientos de suicidio¹.

Riesgo de aislamiento social

La soledad situacional es común en las personas recién llegadas y los estudiantes internacionales. Mudarse a Canadá puede ser muy aislante mientras haces nuevos amigos y relaciones. A medida que te instalas, comenzarás a conocer gente en tu comunidad, en el trabajo o en la escuela. Eventualmente, harás amigos y los sentimientos de soledad situacional se desvanecerán.

Pero las personas recién llegadas y los estudiantes internacionales también corren el riesgo de sufrir soledad crónica. El estrés del choque cultural y la nostalgia pueden hacer que las personas recién llegadas y los estudiantes eviten relacionarse con los demás. Quienes sufran discriminación pueden evitar acudir a otras personas. Socializar también puede ser costoso, por lo que aquellos con fondos limitados pueden evitar las actividades sociales. Todos estos factores pueden evitar que las personas recién llegadas y los estudiantes superen los sentimientos de soledad.

Combatir la soledad

Cuando nos sentimos solos, es bueno mantenerse ocupado. Debemos seguir una rutina y hacer las cosas que nos gusta hacer, aunque tengamos que hacerlas solos. Dormir, comer bien y mantenerse activo puede ayudarnos a sentirnos mejor, lo que hace que sea más fácil combatir los sentimientos de soledad.

La buena noticia es que la soledad es algo que muchas personas pueden minimizar tomando medidas. Cuando estamos solos, podemos hacer cosas para ser nuestro mejor amigo. Si te sientes solo, haz un esfuerzo por relajarte y disfrutar: lee libros, escucha música, sal a conocer, medita o reza, comienza un nuevo pasatiempo, cocina una comida especial, sal a caminar. ¡Haz cosas que disfrutes!

El siguiente paso es tomar la iniciativa para relacionarte con los demás y hacer nuevos amigos. Esto puede ser difícil, especialmente para las personas tímidas o introvertidas. Pero, ¡a menudo vale la pena el esfuerzo!

Puede tomar tiempo hacer buenos amigos, pero hay muchas maneras de relacionarte con otras personas, que pueden convertirse en amistad:

- ◇ Sé amable: saluda y conoce a las personas que viven y trabajan en tu área vecinal.
- ◇ Conoce a las personas en la escuela y el trabajo: a la mayoría de las personas les gusta hablar de sí mismas, así que haz preguntas amistosas.
- ◇ Toma una clase o asiste a eventos locales gratuitos: aprende algo nuevo y conoce a personas con

intereses similares.

- ◇ Ofrécete como voluntario en tu comunidad: es una excelente manera de relacionarte con las personas, aprender nuevas habilidades y practicar el idioma y tus habilidades culturales.
- ◇ Únete a un club u organización o a un “meet up”: los grupos a menudo anuncian sus reuniones y eventos en línea, pero es posible que haya volantes publicados en el área.

Mantente en contacto

Los compañeros de trabajo, los compañeros de clase y los conocidos pueden hacer que nuestra vida diaria sea un poco menos solitaria. Pero, las nuevas relaciones no son lo mismo que los amigos y familiares que nos conocen bien. Para ayudar a manejar los sentimientos de soledad, asegúrate de hacer tiempo para hablar con amigos y familiares en tu país de origen. Las aplicaciones de mensajeo gratuitas y los chats de video son una buena manera de mantenerse en contacto. Es posible que tengas más tiempo para hablar que tu gente en tu país, así que comunícate con diferentes personas en diferentes momentos. Considera programar un horario regular para hablar.

Hacer amigos

Hacer amigos puede ser difícil. Es aún más difícil cuando estás en un lugar y en una cultura nuevas. Cuando conoces gente nueva en Canadá, puede ser difícil encontrar puntos en común. Y las personas mayores tienen vidas ocupadas con el trabajo y la familia; a menudo no tienen tiempo para pasar con nuevos amigos.

Como persona recién llegada, la forma más fácil de hacer amigos es ponerte en contacto con miembros de tu propia comunidad cultural, tal vez a través de un grupo comunitario, un lugar de culto o incluso en un negocio local. Otra forma de hacer amigos es con otras personas recién llegadas: quizás hablen un idioma diferente o tengan una cultura diferente, pero comparten la experiencia de venir a Canadá. Tomar una clase de inglés o asistir a eventos en su agencia de asentamiento local es una excelente manera de conocer a otras personas recién llegadas. Si eres un estudiante internacional, asegúrate de asistir a los eventos organizados por el centro de estudiantes internacionales de tu escuela.

Decir “sí” a las invitaciones también es una buena manera de hacer amigos. Cuando los compañeros de trabajo sugieran salir a almorzar o tomar algo después del trabajo, di que “sí”. Cuando los compañeros de clase sugieran una actividad, di que “sí” y únete al grupo. Cuando tu vecino te invite a un evento, di que “sí”. Cuando aceptes la invitación de alguien, ¡es más probable que te inviten de nuevo!

Toma la iniciativa

Si tienes problemas para relacionarte con tus vecinos, compañeros de trabajo o de clase, es posible que debas tomar la iniciativa. Trata de invitar a otros a un evento social. Es posible que otras personas sientan lo mismo que tú y apreciarán la oportunidad de conocer gente nueva. Puedes organizar un café para practicar inglés. O bien, puedes organizar una cena en la que cada quien lleve un platillo de su cultura. Invita a otras personas recién llegadas a probar juntos una actividad de invierno. O bien, organiza una visita grupal a un museo o evento comunitario. O planea un picnic en el parque e invita a otras personas. No te desanimes si la gente rechaza la invitación. ¡Solo inténtalo de nuevo!

Finanzas — Administrar el dinero

¿Qué es el estrés financiero?

Es muy normal sentir estrés por los costos de comenzar tu vida en Canadá. El estrés financiero es una de las fuentes más comunes de estrés en la vida norteamericana.

Cuando nos preocupamos por cómo pagar nuestras cuentas, sentimos estrés financiero. Puede suceder si no tenemos trabajo o no ganamos suficiente dinero para pagar las cuentas. También puede ocurrir si tenemos una deuda que no podemos pagar o si tenemos gastos que no planeamos. Los eventos mundiales también pueden generar estrés financiero, como cuando el cierre de la pandemia mundial afectó muchas partes de la economía.

Cuando tenemos problemas financieros, a menudo pedimos ayuda a familiares o amigos. Siendo recién llegado a Canadá, es posible que no tengas ese apoyo. Muchas personas recién llegadas también tienen obligaciones financieras en su país de origen, lo que aumenta el estrés financiero. Si el nivel de vida en Canadá es diferente al de tu país de origen, tus amigos y familiares en tu país pueden pensar que eres rico. Puede ser difícil explicar los diferentes tipos de gastos que tienes y que no tienes dinero extra después de pagar tus gastos.

Cómo lidiar con el estrés financiero

El estrés financiero es muy común, pero aun así puede causar problemas de salud mental. Los problemas financieros pueden hacernos sentir desesperanzados, como si no hubiera solución. Esto puede aumentar los sentimientos de ansiedad y depresión, lo que puede hacer que nos retiremos de nuestra vida social. Esto generalmente aumenta la sensación de estrés.

La preocupación por las finanzas personales también puede provocar insomnio u otros problemas de sueño. La pérdida de apetito o la alimentación emocional también son muy comunes. La preocupación por el dinero es una razón común por la que las parejas pelean. Si no se resuelve, la tensión financiera puede llevar a la ruptura de una relación.

Al enfrentar problemas financieros, es importante controlar el estrés general. Asegúrate de dormir bien, comer bien y mantenerte activo. Si no tienes suficiente dinero para alimentos, no te saltes las comidas para ahorrar dinero. En su lugar, puedes obtener ayuda de un banco de alimentos local u otra agencia de servicios sociales.

Los problemas financieros también pueden fomentar comportamientos como el juego o asumir ries-

gos, con la idea de que hay una solución rápida al problema. También es muy común crear hábitos no sanos para lidiar con el estrés financiero, como beber alcohol para “olvidarse” del problema. Las preocupaciones por el dinero pueden incluso conducir a autolesiones o pensamientos suicidas. Consulta la página XXX para ver qué recursos hay para hacer frente a graves tensiones financieras.

Presupuesto y control de tus gastos

Cuando tus fondos son limitados, es útil planificar los gastos y crear un presupuesto. Un presupuesto es un resumen de tus ingresos y gastos planificados. Es una buena forma de llevar un control de tu dinero y asegurarte de que tienes suficiente para pagar tus cuentas.

Para crear un presupuesto:

- ◇ Suma todos tus ingresos cada mes.
- ◇ Suma tus gastos fijos, como alquiler, transporte y teléfono celular.
- ◇ Calcula tus gastos variables como comida, ropa y artículos personales.

En un presupuesto equilibrado, tus gastos deben ser iguales o menores que tus ingresos.

Cuando tienes un presupuesto, puedes usarlo para llevar un seguimiento de tus gastos. Saber cuánto dinero entra y sale puede ayudar a aliviar la preocupación del estrés financiero. Lleva un registro de todo el dinero que gastas y compáralo con tu presupuesto cada mes. Puedes anotar lo que gastas en un cuaderno, usar una hoja de cálculo en tu computadora o usar una aplicación en tu teléfono.

Asegúrate de que tu presupuesto sea realista. Si gastas demasiado dinero para pagar deudas o envías demasiado dinero a tu familia en tu país, no tendrás suficiente dinero para vivir. Esto solo aumentará tu deuda y tu estrés.

Evita los Pay Day Loans [préstamos de día de

Cuando tienes dificultades para pagar tus cuentas, es tentador pedir dinero prestado a una compañía de préstamos de día de pago. Estos negocios también se denominan servicios de cheques en efectivo. Los carteles de estos negocios hacen que parezca una solución sencilla. Sin embargo, estas empresas cobran tarifas y tasas de interés muy altas. Es difícil pagar estos préstamos. Los usuarios frecuentes de cobro de cheques a menudo tienen cantidades muy altas de deuda y deben continuar sacando préstamos solo para pagar los intereses de la deuda. Trata de evitar el cobro de cheques y las compañías de préstamos de día de pago.

Consejo profesional

Si tienes problemas financieros, existen organizaciones que pueden ayudarte. Las agencias de asentamiento pueden ayudar con tu búsqueda de empleo y a solicitar asistencia financiera. Los servicios de asesoramiento crediticio son organizaciones sin fines de lucro que ayudan a las personas a administrar sus deudas, negociar sus pagos a los acreedores y hacer un presupuesto para evitar gastos excesivos.

Pedir ayuda con problemas financieros no es una señal de debilidad. Es una señal de que estás tomando el control y trabajando en soluciones. Ignorar los problemas financieros solo los empeorará. Un asesor financiero puede ofrecer consejos sin juzgar ni criticar. También pueden ayudar a abordar la situación que causó el estrés financiero.

Reduce tus gastos

La vida en Canadá es cara. Incluso los canadienses con buenos ingresos deben tomar decisiones cuidadosas sobre sus gastos. Si estás estresado por tus finanzas, puede ser útil tomar decisiones para reducir tus gastos, tales como:

- ◇ Vivir con compañeros de cuarto
- ◇ Usar el transporte público en lugar de conducir o tomar taxis
- ◇ Caminar o andar en bicicleta en lugar de tomar el transporte público
- ◇ Comparar precios de telefonía celular y servicio Wi-Fi
- ◇ Esperar las ofertas, revisar los volantes semanales y usar cupones
- ◇ Comprar ropa, libros de texto y artículos para el hogar en tiendas de segunda mano o en línea.
- ◇ Comprar en tiendas de comestibles de descuento y comprar alimentos a granel
- ◇ Cocinar comidas en casa y llevar tu almuerzo al trabajo o a la escuela
- ◇ Hacer café y té en casa.
- ◇ Hacer ejercicio en casa o al aire libre en lugar de unirse a un gimnasio
- ◇ Sacar libros y películas de la biblioteca pública
- ◇ Usar una suscripción de streaming a la vez, cambiando cada pocos meses.

4. HACERSE CARGO DE TU NUEVA VIDA

Aceptar tu nueva identidad

Cuando enfrentamos desafíos de salud mental, es útil aprender a aceptar. Cada persona es única y especial. Aprender a aceptarnos a nosotros mismos es bueno para nuestra salud mental. Cuando nos sentimos bien con nosotros mismos, tenemos más confianza en nosotros mismos. También hace que sea más fácil lidiar cuando las cosas no van bien. Como recién llegado a Canadá o estudiante internacional, ya has logrado grandes cosas en tu vida. Siéntete orgulloso de quién eres y de la nueva vida que estás viviendo.

Una vez que aprendemos a aceptarnos como somos, podemos practicar la gratitud. Agradece las cosas buenas en tu vida. Cuando enfrentas un choque cultural, soledad o problemas financieros, es fácil enfocar toda tu atención en lo negativo. No debes ignorar estas fuentes de estrés, pero también debes tomar el tiempo para apreciar las cosas positivas en tu vida. Entonces, estarás listo para hacerte cargo de tu nueva vida.

Establece metas personales

Si no estás satisfecho con tu nueva vida en Canadá, haz una lista de las cosas que podrías cambiar. Tal vez quieras hacer amigos, encontrar una manera de ganar más dinero o revalidar tus estudios en Canadá. Establecer metas te ayudará a crear e implementar un plan para mejorar tu vida.

Pero recuerda que las metas deben ser algo que sabes que puedes lograr. Al establecer metas, es útil pensar en el acrónimo SMART.

Las metas deben ser

- ◇ Específicas
- ◇ Medibles
- ◇ Alcanzables
- ◇ Realistas
- ◇ Tener límite de tiempo

Por ejemplo, si no te gusta tu trabajo, puedes establecer la meta de encontrar un mejor trabajo. Usa el acrónimo SMART para ayudar a hacer un plan para alcanzar tu meta:

- ◇ Específica: identifica el tipo de trabajo que deseas.
- ◇ Medible: decide qué hace que un trabajo sea «mejor» para ti, como el tipo de trabajo, el horario, la ubicación o el salario.
- ◇ Alcanzable: concéntrate en los trabajos para los que estás calificado.
- ◇ Realista: averigua si el tipo de trabajo que deseas está disponible en tu área.
- ◇ Tiempo limitado: establece una fecha límite para ayudarte a mantenerte enfocado.

Desarrolla una rutina

La rutina nos ayuda a hacer el mejor uso de nuestro tiempo. Con una rutina, es más fácil completar tareas y tomarnos tiempo para nosotros mismos. Esto ayuda a reducir el estrés. Trata de hacer un horario para tu día y semana. Puedes salir a caminar a la misma hora todos los días o visitar la biblioteca. Cada semana, puedes visitar el mercado de agricultores local, ir al parque a ver una liga deportiva recreativa o tomar un café en una cafetería local.

Tómate un tiempo para las cosas que necesitas hacer y dedica tiempo para las cosas que te gusta hacer. Una rutina diaria y semanal ayuda a mantener nuestra salud mental, especialmente cuando enfrentamos desafíos, como ir a la escuela y trabajar al mismo tiempo, buscar trabajo o esperar una audiencia judicial o permisos.

Haz lo que amas

Incluso si estás ocupado con la escuela, el trabajo o el cuidado de los niños, tómate un tiempo para hacer las cosas que te gustan. Tomar un descanso es fundamental para reducir el estrés y mantener nuestra salud mental. ¿Qué mejor manera de tomar un descanso que hacer lo que más te gusta?

Ya sea cocinar, hacer manualidades, hacer jardinería, practicar deportes, leer, mirar películas, caminar,

nadar, explorar o jugar videojuegos, hacer actividades que disfrutes ayudará a reducir el estrés y a aumentar tu bienestar.

Celebra tus logros

Mudarte a un nuevo país es difícil. Las personas recién llegadas y los estudiantes internacionales enfrentan muchos desafíos. Si enfrentas desafíos todos los días, puede ser difícil mantenerte positivo.

Celebrar tus logros te ayudará a enfocarte en lo positivo. Conseguir un trabajo, aprobar un examen o alcanzar una meta que te has propuesto son grandes logros. Pero vale la pena celebrar incluso los pequeños logros. Tal vez descubriste cómo enviar un paquete a casa. O viste una película sin subtítulos. Tal vez tuviste una conversación amistosa con tu vecino. O bien, encontraste un grupo social al cual unirte. ¡Todas estas son victorias!

Mantén una lista de tus logros. Luego, cuando tengas un mal día, puedes mirar la lista para recordar cuánto has logrado.

Enfrentar la crisis en tu país

Mientras tú te enfocas en tu nueva vida en Canadá, tu familia y amigos continúan viviendo sus vidas en tu país de origen. Muchas veces, los eventos mundiales pueden provocar una crisis en tu país, como un desastre natural, un conflicto político, una pandemia mundial o incluso una guerra. Esto puede generar miedo, preocupación e incluso sentimientos de culpa, especialmente si tu familia está en peligro mientras tú estás seguro y feliz en Canadá.

No trates de lidiar con estos sentimientos solo. Cuéntele a la gente tus preocupaciones, para que entiendan cómo te sientes. Habla con un consejero sobre tus sentimientos. Recuerda que lo que está pasando no es tu culpa y que tú no lo puedes controlar. Busca formas creativas de ayudar, como crear conciencia sobre la crisis entre los canadienses u ofrecerte como voluntario en una organización canadiense que esté recaudando dinero, enviando asistencia o ayudando en tierra.

Pide ayuda

Hay muchas cosas que podemos hacer para ayudarnos a nosotros mismos y mantener una buena salud mental. Pero, a veces, nuestros sentimientos de estrés, aislamiento, ansiedad o depresión pueden ser demasiado. Si te sientes abrumado, ¡pídele ayuda a alguien!

Es posible que necesites ayuda con tu búsqueda de empleo, con el trabajo de tu clase, o para adaptarte a tu nueva vida. Si eres un estudiante internacional, puedes acceder a muchos recursos en el campus. Visita tu centro de estudiantes internacionales para obtener más información. Todas las personas recién llegadas a Canadá pueden buscar ayuda en su agencia de asentamiento local. Muchas organizaciones también ofrecen ayuda con muchas partes de la vida diaria en Canadá.

Es posible que también necesites ayuda con tu salud mental y bienestar. Ignorar nuestros sentimientos y evitar nuestros problemas no hará que desaparezcan. Pedir ayuda no es una debilidad. Todo el mundo necesita ayuda a veces. Puedes buscar ayuda de amigos o familiares. Pero también puedes obtener ayuda de profesionales y proveedores de atención médica. Para información sobre dónde ob-

tener ayuda, consulta la lista de recursos en la página X.

5. RECURSOS

Comunícate con tu agencia de asentamiento local para obtener información sobre los servicios de consejería y apoyo. Si tienes una, haz uso del employee assistance program (EAP) [programa de asistencia al empleado] en tu lugar de trabajo. Si eres un estudiante internacional, acude al centro de estudiantes internacionales de tu campus u otros servicios del campus, como el centro de servicios de salud o a tu asistente residente o asesor académico.

Estas organizaciones ofrecen información y líneas de ayuda o chats para ayudar a las personas que necesitan apoyo y oportunidades.

6. OBRAS CONSULTADAS:

Webinars developed by COSTI Family and Mental Health Centre

COSTI Immigrant Services. 2021. A Handbook for International Students in Ontario. International Student Connect.

Mental Health Foundation (UK). How to...Look after your mental health

CAMH. 2011. Alone in Canada: 21 Way to Make It Better.

“Fast Facts about Mental Health and Mental Illness”

<https://cmha.ca/brochure/fast-facts-about-mental-illness>

Krause, Cortis, Smith (2021). An Introduction to Psychological Science. 3rd Canadian Edition. Pearson Canada. American Psychiatric Association, various pages, <https://www.psychiatry.org>

Liz Elfman. 32 Time Management Tips to Work Less and Play More. ToggI blog.

<https://toggl.com/blog/32-time-management-tips-to-work-less-and-play-more>

Dana Srebrnik. Aug 17, 2017. 12 Time Management Tips that Will Boost Your Productivity. WiX blog.

<https://www.wix.com/blog/2017/08/time-management-tips-for-smb-owners>

Karen Hertzberg. Aug 23, 2017. 7 Essential Time Management Skills That Will Improve Your Life.

Grammarly blog. <https://www.grammarly.com/blog/essential-time-management-skills>

Suzanne Lischer, Netkey Safi, and Cheryl Dickson. Remote learning and students’ mental health during the Covid-19 pandemic: A mixed-method enquiry. Prospects (Paris). 2021 Jan 5 : 1–11.10.1007/s11125-020-09530-w

Cathy Hernadez. Jun 9, 2021. Managing Stress, Isolation, and Mental Health in the Remote Workplace.

Pagoda Projects.

<https://pagodaprojects.com/managing-stress-isolation-and-mental-health-in-the-remote-workplace>

Tomi Akitunde. September 30, 2020. How remote workers are creatively battling social isolation.

Dropbox Blog.

<https://blog.dropbox.com/topics/work-culture/how-remote-workers-are-creatively-battling-social-isolation>

Liz Fosslien and Mollie West Duffy. March 31, 2020. Managing Stress

and Emotions When Working Remotely. MIT Sloan Management Review.

<https://sloanreview.mit.edu/article/managing-stress-and-emotions-when-working-remotely>

Elizabeth Scott. April 7, 2021. 8 Tips to Handle the Stress of Working from Home. VeryWellMind.

<https://www.verywellmind.com/the-stress-of-working-from-home-4141174>