



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Bogotá

Vicerrectoría del
Medio Universitario
Centro de Asesoría
Psicológica y Salud

[VIGILADA MINEDUCACIÓN]

J AVERIANA
RESPONSABLE



Cuido mis hábitos

*y estilos
de vida*

Cuido mis

emociones

Cuido mis

relaciones





Pontificia Universidad
JAVERIANA
Bogotá

Vicerrectoría del
Medio Universitario
Centro de Asesoría
Psicológica y Salud

[VIGILADA MINEDUCACIÓN]

JAVERIANA
RESPONSABLE



Cuido mis hábitos

*y estilos
de vida*



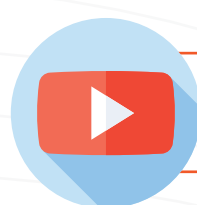
¿Qué recomendaciones de cuidado
has estado recibiendo en estos días
de aislamiento?



El cuidado es algo inherente a lo humano, es aquello que nos da forma, moldea, acompaña y que nos da la capacidad de dar respuesta a lo que vivimos diariamente.



(Leonardo Boff)



www.youtube.com/watch?v=QNRCPnT_t_g

En las circunstancias que vivimos se nos hace un llamado **a cuidar de nosotros mismos, del otro y el ambiente.**

¿Cómo poner en práctica las recomendaciones de cuidado que recibimos?



¡Evita los conflictos!



¡Come bien!



¡Haz actividad física!



¡Ten una rutina!



¡Cuida tus emociones!



¡No fumes!



¡Duerme y descansa!





SALUD Y CUIDADO en Casa



Cuido mis hábitos

y estilos de vida

¿Qué debemos tener en cuenta para implementar acciones de cuidado?

Motivación

La motivación es lo que nos mueve a hacer las cosas

Lo que nos mueve a la acción está en el interior o en el exterior de nosotros y puede tener que ver, entre otras, con...



... Sentirnos seguros, teniendo la posibilidad de controlar lo que pasa con nosotros mismos y nuestro entorno...

... Encontrar un sentido profundo en la acción (esto es, tener una respuesta a un ¿para qué?)

... Sentir que otros nos reconocen y valoran...

... Cumplir con un reto o desafío que se nos presenta...

... Experimentar gratificación o placer luego de poner en práctica la acción (premios – recompensas)

¿Qué te mueve a ti a poner en práctica acciones de cuidado?

Habilidades y conocimientos

Lo que conocemos y sabemos hacer nos permite ponernos en acción

Cuando decidimos poner en práctica una acción de cuidado vale la pena chequear nuestros conocimientos y habilidades:



¿Qué información tengo sobre la acción de cuidado? ¿Es suficiente?

¿Dónde o con quién puedo conseguir información adicional que sea confiable?

¿He realizado antes la acción de cuidado? ¿Cómo fue mi experiencia? ¿valió la pena? ¿puedo volver a intentarlo?

¿Me siento capaz de hacerlo?

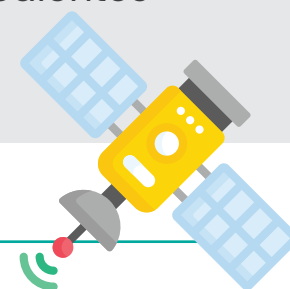
¿Tengo algún referente?

Existen tutoriales, recetarios, figuras públicas que pueden ofrecer descripciones detalladas de cómo poner en práctica la acción de cuidado.

Recursos físicos y espaciales

Los espacios y recursos físicos pueden limitar o facilitar nuestras acciones de cuidado

¿Necesito hacer adecuaciones?... Mover muebles, desplazarme a otro sitio...
¿Tengo implementos o materiales necesarios?... Por ejemplo: los ingredientes para una receta o la ropa recomendada para hacer ejercicio.



Relaciones y vínculos

Las personas que nos rodean pueden facilitar o interferir con nuestras acciones de cuidado.

¿Con mi acción de cuidado puedo afectar a otra persona?... En la convivencia con otros es clave respetar los gustos e intereses de cada quien, y si es necesario, construir acuerdos.

¿Puedo compartir la acción con alguien más?... Cuidarse en familia, con los amigos, o en grupo puede resultar gratificante.

¿Cómo pasar de la intención a la acción?

Define una dirección valiosa: **esto es ¿qué quieres conseguir?**

Establece acciones que sean medibles y ponles fecha y hora para cumplirlas.

Proponte objetivos positivos, realistas, pero que representen un reto.

Conseguir los objetivos que te propusiste será el resultado de ir alcanzando pequeñas metas.

Reconoce posibles barreras u obstáculos en el proceso y visualiza cómo puedes lidiar con ellos.





Pontificia Universidad
JADERIANA
Bogotá

Vicerrectoría del
Medio Universitario
Centro de Asesoría
Psicológica y Salud

[VIGILADA MINEDUCACIÓN]



Cuido mis *emociones*

¿Te has sentido ansioso en este tiempo de cuarentena?

La ansiedad es una emoción común y natural y muchos la estamos sintiendo, pero cada quien la expresa distinto. En este tiempo de cuarentena es común que aparezca ante tantos cambios de la cotidianidad e incertidumbre.



¿Por qué la cuarentena nos hace sentir ansiosos?

Nos desajusta, las rutinas y el estilo de vida que teníamos, sobre todo las actividades que realizábamos habitualmente y la convivencia.

Estos cambios, sumados a la situación de salud mundial **generan miedo e incertidumbre.**

Es el resultado de percibir la situación actual como un evento peligroso o amenazante a nuestra integridad.

Generamos reacciones fisiológicas que son incómodas e indeseables y repercuten en el funcionamiento y las actividades diarias.

Vemos el futuro como algo desesperanzador e incluso catastrófico.





Pontificia Universidad
JADERIANA
Bogotá

Vicerrectoría del
Medio Universitario
Centro de Asesoría
Psicológica y Salud

| VIGILADA MINEDUCACIÓN |

JADERIANA
RESPONSABLE



Cuido mis

emociones

Te proponemos

qué hacer si te sientes **ansioso**



1

Identifica un lugar donde habitas que te dé tranquilidad

- **Privilegiar el silencio** y valorar la quietud del momento y permitirse el no hacer nada.
- **Distribuir el uso de espacios.**
- **Organizar actividades** diarias y tiempo de dedicación.



2

Ubica el sentir en tu cuerpo

- **Identifica las sensaciones** corporales.
- **Reconoce** en qué parte del cuerpo se ubican las sensaciones.
- **Conéctate con la sensación** si pretender cambiarla, solo observar.
- **Ante una sensación incómoda o molesta**, inhala y exhala profundo para ayudar a su regulación.

Chequea este link, te puede ayudar a identificar maneras como se siente la ansiedad
<https://verne.elpais.com/especial/ansiedad/>



3

Reconoce a qué le tienes miedo, qué te genera incertidumbre

Atiende la emoción, reconoce el mensaje que transmite, permítete cuestionar eso a lo que le temes para pensar en alternativas y soluciones que dependen de ti o de otros.



4

Toma conciencia de los pensamientos

Esto significa observar e identificar lo que piensas.

Una forma de gestionar el pensamiento es escribiendo, como una manera de situar en el lenguaje esa experiencia emocional. Sin embargo, no debes engancharte en el pensamiento, si eso pasa cuando ya estas construyendo una novela dramática y trágica. Si esto te pasa, deja ir la novela y retoma el pensamiento inicial, sin analizarlo o resolverlo, solo observarlo.



5

Integra alguna acción en tu rutina que ayude a tu tranquilidad

Depende de los intereses de cada uno y lo que sientas que te ayuda, a veces podemos ser curiosos y explorar otras maneras de actuar y nos podemos sorprender en darnos cuenta que hay cosas que no habíamos realizado que terminan siendo agradables.

Es fundamental que:

- Inicies tu día dándote un baño y te vistas cómodamente, ¡ojo no pijama!
- Mantengas el contacto con personas conocidas, amigos y familiares a través de llamadas por ejemplo
- Preserves tus horarios de alimentación
- Realices alguna actividad física
- Integres un pasatiempo o algo que disfrutes. Recuerda, "se vale no hacer nada".
- Conserves tus horarios para descansar y dormir.



6

Invítate a respirar pausadamente

Pon una mano en tu pecho y otra en tu abdomen, para identificar si cuando respiras sube el pecho y los hombros o se infla es el abdomen.

Respira como sueles respirar, privilegiando que la entrada de aire sea mayor en la parte abdominal, de esto te das cuenta que ocurre cuando es tu estómago es el que se infla.

Integra respiraciones más pausadas, notando que la mano se mueve, subiendo y bajando, es la que está en tu abdomen en cada respiración.

Practica este ejercicio durante 5 minutos al día, y puedes ampliarlo a varias veces al día mientras aprendes a una respiración de la otra y lo incorporas en tu cotidianidad sobre todo, cuando empezamos a sentirnos ansiosos.



7

Permite que la ansiedad sea una oportunidad

Para reconocer y darnos cuenta de lo que nos pasa, pon esta emoción al servicio de la creatividad.

¿de qué nos damos cuenta?

¿Cuándo debo pedir ayuda a un experto en salud mental?

!En cualquier momento!

Pero ten en cuenta que es necesario cuando la emoción y la sensación que sientes es intensa e incontrolable, te afecta varias áreas de tu cotidianidad y además lo que sientes se ha mantenido durante más de dos o tres semanas.

Te invitamos a hablarlo con un profesional de la salud mental para que te oriente al respecto.

Puedes llamar a las líneas de atención nacional de tu ciudad.

<https://www.minsalud.gov.co/>

Por ejemplo: llamar al 123 si presentas un ataque de pánico.

"Aunque nos aislemos físicamente a las emociones no se les puede poner en cuarentena: Está bien pedir ayuda"





Cuido mis relaciones

Veníamos acostumbrados a una rutina y estilo de vida que ha cambiado, esto tiene unas implicaciones en la manera como nos sentimos y como nos relacionamos.

Este momento nos ha llevado a reconocernos desde la vulnerabilidad y la incertidumbre.

Este cambio nos plantea unos retos y unas posibilidades de encontrar nuevos recursos.

Todos estamos viviendo en apariencia lo mismo, pero tenemos condiciones distintas para afrontarlo.



¿Qué recursos y limitaciones encuentras en este tiempo de aislamiento frente a las relaciones?

En este tiempo de pandemia, es importante reconocer la importancia de cuidar nuestras relaciones y convivencia, para esto te compartimos algunas sugerencias para que puedas poner en práctica en tu cotidianidad:

RECONOCE TU VULNERABILIDAD

Recuerda que cualquiera de nosotros puede verse en una situación que le supera en su capacidad de reacción o respuesta, por tanto, contar con los demás para tomar conciencia de las dificultades que pueden suponer estos días, nos reconfortará y mostrará otras posibilidades o alternativas.

¿CÓMO CUIDAR LAS RELACIONES EN ESTE TIEMPO?

1 Conectarte con los otros y en especial con tus familiares o seres queridos te hará sentir integrado y parte integral de un grupo, por tanto:

- Comunícate frecuentemente con tus seres queridos.
- Utiliza la tecnología para esto.
- Hazles saber que están juntos.

2 Sabemos que hay oportunidades en donde lo que decimos puede ser mal entendido o recibido de una forma contraria a nuestra intención, para esto te presentamos la Técnica XYZ que sirve para mejorar nuestras habilidades comunicativas en las relaciones.

La idea de esta técnica es generar un orden en la forma en que expresamos o manifestamos nuestro sentir, cambiar este orden nos lleva a invalidar o generar un malestar en el otro y en nosotros mismos. Sigue los siguientes pasos cuando debas tratar algún tema complejo.

Paso 1. (X) Describe los hechos sin agregar juicios de valor. (tu percepción déjala para el punto Y)

Ej. Ayer te comprometiste a... y hoy veo que sigue pendiente...

Paso 2. (Y) Describe lo que sientes o sentiste en primera persona.

Ej. Esto hace que yo me sienta Y"

Paso 3. (Z) Comenta lo que esperas o esperabas de la otra persona.

Ej. "Me hubiera gustado que hicieras Z .

No olvides al final llegar a un acuerdo (R)

Ej: "¿Qué te gustaría a ti que haga yo?...

Por mi parte me comprometo a.."

3 Los acuerdos son parte fundamental de las relaciones humanas: invita a los demás a CONSTRUIR ACUERDOS.

Una forma de lograrlo es plantear un "acuerdo de paz", mediante el cual, vamos a colaborar y a apoyarnos los unos a los otros, esforzándonos en hacer la vida más llevadera a los demás durante este tiempo.

También se pueden definir algunas metas, que sean claras, concretas y realizables o alcanzables.

Fuentes: Elena San Martín.





Pontificia Universidad
JAVERIANA
Bogotá

Vicerrectoría del
Medio Universitario
Centro de Asesoría
Psicológica y Salud

[VIGILADA MINEDUCACIÓN]



Cuido mis

relaciones

4 En estos momento que como sociedad vivimos, la empatía hace la diferencia:

Este es un tiempo para cuidarte y cuidar a los demás. Piensa que de tus actos puede depender el estado de otras personas, aún si no las conoces.

Fuentes: MinSalud / Roosevelt, Teleton 2020.

Recuerda que las relaciones son dinámicas, se transforman, todo el tiempo nos invitan a estar en constante movimiento.

1.

Déjate sorprender
cotidianamente por
nosotros y los otros.

2.

No descuides tus
espacios de vida
y realización.

3.

Diferénciate sin
dejar de reconocer
a los otros.

4.

Reconoce que
ningún vínculo será
del todo perfecto.

5.

Asume las
diferencias, pero
también la
interdependencia.

6.

Recupera el cuidado,
el goce, el compromiso
y el disfrute en la
relación y el vínculo
con los otros.

Ante conflictos que impliquen situaciones de violencia y discriminación, no olvides las rutas de atención distrital.

Hablarlo con un profesional de la salud mental para que te oriente al respecto: **Línea 123**

Si un niño, niña, adolescente sufre maltrato infantil: **Línea 141**

Comisarías de familia (Bogotá) Línea "Una llamada de vida": **380 8400**



La humanidad necesita tomar una decisión. ¿Recorreremos el camino de la desunión o seguiremos el camino de la solidaridad global? Si elegimos la desunión, no solo se prolongará la crisis, sino que probablemente ocasione catástrofes aún peores en el futuro. Si elegimos la solidaridad global, será una victoria, no solo contra el coronavirus sino contra todas las epidemias y crisis futuras que afronte la humanidad en el siglo XXI.

Yuval Noah Harari



SALUD Y CUIDADO en Casa



Ahora que tienes algunas recomendaciones,

- te invitamos a hacer **una pausa,**
- **buscar un espacio** cómodo y tranquilo,
- **hacer consciencia** de cómo te estás sintiendo.

Reflexionar e identificar cuáles son tus necesidades en este momento y disponerte para tomar las decisiones en pro de tu cuidado y el de los que te rodean.

**Centro de Asesoría
Psicológica y Salud**

Línea de Salud

Para mayor información _____
asesoriaysalud@javeriana.edu.co





BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

WEBINAR

Bermejo-Martínez, et al. (2019). El papel de las familias en la promoción de hábitos saludables. Ed. Servicio de Publicaciones. Universidad de Zaragoza

Boff, L. (2004). El cuidado esencial. Ética de lo humano, compasión por la Tierra. Madrid: Trotta.

Gómez, G.E. (Enero - Diciembre 2010). Estudio sobre la angustia en la obra de Freud. Últimas concepciones (1926-1939). Desde el Jardín de Freud [n.º 10], pp. 167-184. ISSN: 1657-3986. Recuperado en: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/jardin/articulo/view/19887/57566>

Medina, M. (2020). Respiración abdominal o diafragmática contra la ansiedad. Vivir sin Ansiedad. Recuperado de <https://vivirsinansiedad.org/superar-ansiedad/respiracion-abdominal/>

Roosevelt, & Teletón. (Marzo de 2020). En tiempos de emergencia sanitaria por el COVID 19... ¿Cómo proteger nuestra salud mental?

Salud, Ministerio de. (Marzo de 2020). Recomendaciones para la promoción de la convivencia y la salud mental durante el brote de covid-19.

San Martín, E. (2020). Consejos psicológicos para largos periodos dentro de casa. Obtenido de https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/files/consejos_psicologicos_1.pdf

Sierra, J. C.; Ortega, V.; Zubeidat, I. (Marzo, 2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. Revista Mal-estar E Subjetividad [vol. 3, núm. 1], pp. 10 – 59. ISSN: 1518-6148. Recuperado en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27130102>

Sánchez, H.M. (2020). ¿Podemos poner en cuarentena a la ansiedad y el miedo? Semana. Recuperado en: <https://www.semana.com/opinion/articulo/podemos-poner-en-cuarentena-a-la-ansiedad-y-el-miedo-haidy-sanchez/658076>

Verne y Caballeria, S. (2020). ¿Qué sientes cuando sientes ansiedad? Verne, el País. Recuperado en: <https://verne.elpais.com/especial/ansiedad/>

Wilson, K. G., Luciano, M. C. (2002). Terapia de aceptación y compromiso Un tratamiento conductual orientado a los valores. Madrid: Pirámide.

World Health Organization. (2003) . Creating an environment for emotional and social well-being : an important responsibility of a health promoting and child-friendly school. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42819>

