

APRENDIENDO A CUIDARME

UN ESTILO PARA VIVIR.



Elaborado por:

Ps. Laura Paola Espinel Castañeda
Coordinadora COASE CNG

Ps. Daniel Alejandro Cuesta Ruiz
Psicólogo de Apoyo COASE CNG

Revisado por:

Coronel RA. Óscar Orlando López Barreto.
Director Medio Universitario UMNG

(Guía No. 2)

ÍNDICE

1. Recomendaciones de tu casa (UMNG)
2. Recomendación de la semana No. 2.
3. Ruta de atención de casos que solicitan los servicios de asesoría psicológica UMNG
4. Líneas de atención ciudadana.
5. Referencias



CON CARIÑO PARA:

Personal administrativo, cuerpo docente,
estudiantes de la Universidad Militar
Nueva Granada y allegados a este
contexto educativo (familiares, amigos,
parejas, hijos, entre otros)



“

**“Porque somos lo que
comemos, podemos,
literalmente,
transformar nuestros
cuerpos y nuestras
mentes eligiendo una
alimentación
inspiradora”**

Anónimo.

RECOMENDACIONES DE TU CASA (UMNG)

1. Vivo en el pasado, en el futuro, ¡Ya ni sé ni dónde vivo!... sufro por lo que ni siquiera ha pasado. **La solución:** centrar la atención en el momento presente (Mindfulness).
2. Ya no duermo, como en cantidades alarmantes y sobre todo dulces, gaseosas y una que otra pizza, bueno... 2, bueno... 3, en fin. ¿Y si hago ejercicio?... pero cómo, si no puedo salir. **La solución:** Higiene del sueño, adecua tu espacio, haz tu rutina de ejercicios y de práctica de alimentación consciente.
3. ¿Cómo administro efectivamente mi tiempo, elijo un lugar para estudiar en casa, me preparo para los parciales y me mantengo alerta? ¡Voy a enloquecer!
4. Y sí entro en crisis por el miedo a contagiarme del Coronavirus ¿qué hago?, ¡Pues claro!, pedir ayuda... y ¿a quién?
5. Me enredo con mis pensamientos como una bola de lana que no me deja avanzar. **La solución:** “pasos para romper con la cadena de los pensamientos repetitivos y de preocupación constante”.

“

“El secreto de la creatividad está en dormir bien y abrir la mente a las posibilidades infinitas ¿Qué es un ser humano sin sueños?”

Albert Einstein

RECOMENDACIÓN DE LA SEMANA No. 2

Ya **no duermo**, como en cantidades **alarmantes** y sobre todo dulces, gaseosas y una que otra pizza, bueno... 2, bueno... 3, en fin ¿Y si **hago ejercicio?**... pero cómo, si no puedo salir.

La solución: Higiene del sueño, haz tu rutina de ejercicios y de práctica de alimentación consciente.

Hábitos para favorecer nuestra higiene del sueño

¿Sabías que la alimentación, el ruido, la luz, la temperatura, el ejercicio físico y el consumo de ciertas sustancias afectan directamente la calidad de descanso de nuestro sueño?

Si mejoras la higiene del sueño podrás generar grandes cambios, desde mejorar tu atención y memoria hasta un gran cuerpo, ¡Si señores, un gran cuerpo!

¡Acompáñanos!, te queremos mostrar como con unas sencillas reglas podrás generar grandes cambios.

REGLA NO 1. CUIDA TU CUERPO

No beber cafeína:

Nada de té, café o Coca-Cola después de las 4 de la tarde



¡Ojo con la comida!

No comas una cena abundante o muy condimentada al final de la tarde



No te acuestes hambriento



Evita el consumo de bebidas alcohólicas

(estas interfieren en el ciclo normal del sueño)



¿A quién no le caería bien un buen sueño?



REGLA NO 2. EL EJERCICIO FÍSICO

Un estudio realizado por Arcos, Castro, Matarán, Gutiérrez, Ramos y Moreno (2011), demostró que al realizar un programa combinado de ejercicios aeróbicos y técnicas de relajación progresiva contribuye a mejorar el descanso nocturno, la ansiedad y la calidad de vida.

¿y qué?, ¿ya tienes la rutina para hacer en casa?... si no es así, ¡ven!, sigue leyendo que te vamos a dejar una rutina hecha para que le saques provecho a ese garrafón de agua que tiene en la cocina.

Repetición de series por nivel de dificultad	
Nivel de dificultad	No. de series
Dummies	2
Principiante	3
Medio	4
Avanzado	5
Experto	5 (más el doble de repeticiones por ejercicio)

Ten en cuenta esta información para lo que sigue



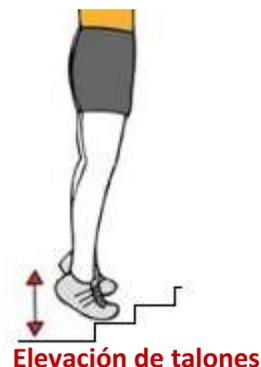
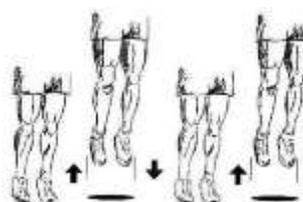
Ahora sí, póngase la trusa, el short, la pantaloneta o con lo que se sienta más cómodo y comencemos...

...pasa la hoja

Bueno, manos a la práctica...

RUTINA DE EJERCICIO EN CASA UMNG

PRIMERA RONDA DE EJERCICIOS		
Ejercicios por Serie		
Orden	Ejercicio	Repetición
1	Sentadillas	10
2	Elevación de talón	10
Descanso de 1 minuto e hidratación		
1	Sentadillas	8
2	Elevación de talón	8
Descanso de 1 minutos e hidratación		
1	Sentadillas	12
2	Elevación de talón	12
3	Salto Profundo	10
Descanso de 2 minutos e hidratación		



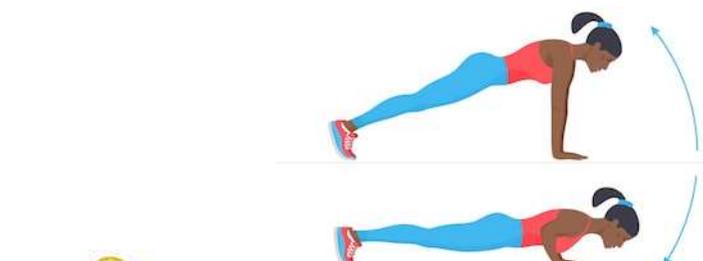
Step Ups



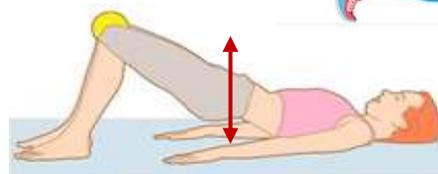
Abdominal

SEGUNDA RONDA DE EJERCICIOS		
Ejercicios por Serie		
Orden	Ejercicio	Repetición
1	Step Ups	8
2	Abdominal	10
Descanso de 2 minuto e hidratación		
1	Step Ups	8
2	Abdominal	10
Descanso de 2 minuto e hidratación		
1	Step Ups	10
2	Abdominal	12
Descanso de 2 minutos		

TERCERA RONDA DE EJERCICIOS		
Ejercicios por Serie		
Orden	Ejercicio	Repetición
1	Flexión de brazo	8
2	Abdominal	10
Descanso de 40 segundos e hidratación		
1	Flexión de brazo	8
2	Abdominal	10
Descanso de 40 segundos e hidratación		
1	Flexión de brazo	10
2	Abdominal	12
FINAL DE LA SERIE		



Flexión de brazo



Abdominal

REGLA No 3. DORMIR UNICAMENTE DURANTE LA NOCHE

Intenta no hacer siestas durante el día, no importa que tan cansado te sientas, lucha contra ese demonio.

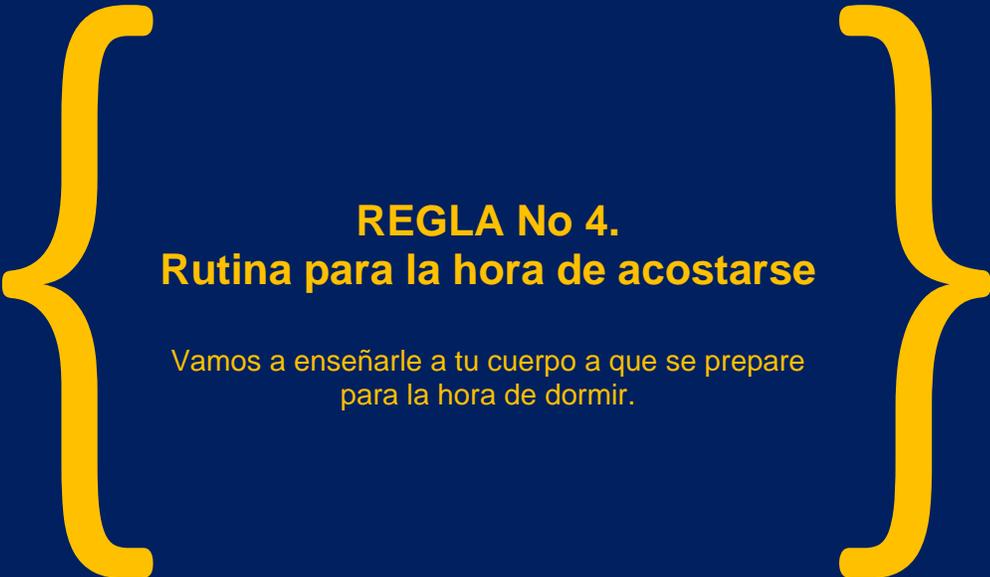
Las siestas mantienen el problema activo, creándote dificultades después para conciliar el sueño en la noche.

Es la oportunidad para practicar el “estar en el presente momento a momento” y aquietar nuestra mente con la ayuda de nuestra respiración, que nos sirve como ancla al presente. Recuerda que sí te distraes, es completamente normal y que para esto puedes traer amablemente a tu mente al momento presente, a tu respiración



Pasamos un tercio de nuestras vidas dormidos y puede que sea el tiempo en que nos sentimos más libres.”

Amy Adams



**REGLA No 4.
Rutina para la hora de acostarse**

Vamos a enseñarle a tu cuerpo a que se prepare para la hora de dormir.



...pasa la hoja

Tómate una bebida calmante como un té de manzanilla o una bebida con leche tibia de 15 a 30 minutos antes de acostarte.



Date un baño o has una rutina para lavarte la cara y cepillarte los dientes.



Vete a la cama a la misma hora todos los días.





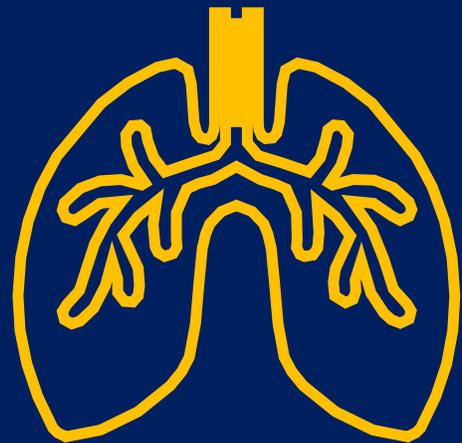
Cuando estés en la cama intenta pensar en cosas y momentos agradables.

(Ejemplo: piensa en 5 cosas buenas que pasaron durante el día, pueden ser grandes o pequeños momentos, tales como una buena conversación, ver la luz del sol o escuchar una canción con un bonito recuerdo).



Has un ejercicio de respiración y relajación:

(Ejemplo: pon una mano en tu abdomen y la otra en tu pecho, respira lentamente y de forma profunda, el truco está en inflar el abdomen en vez del pecho).



Trata de despertarte todos los días a la misma hora, lo sabemos, todo comienzo cuesta un poco.



REGLA No 5. Haga de su habitación un lugar de ensueño

- Consigue una luz nocturna.
- Mantén limpia y organizada tu habitación o lugar de descanso.
- Juega con los aromas, puedes usar esencias agradables para hacer más ameno tu descanso.
- Consigue una almohada adicional para abrazar.
- Cerciórate de que tu casa es segura. Revisa que las puertas y ventanas estén aseguradas y las llaves del agua y del gas estén cerradas.



RECUERDA:

La cama debe ser únicamente para dormir. Por tanto, si no logras conciliar el sueño después de estar 30 minutos en cama, levántate, ve a otro lugar, has otra actividad como leer o escuchar música (trata de no ver tele). Pasados 15 minutos vuelve a la cama e intenta dormir. Repita esta rutina tantas veces como sea necesario hasta que logres dormir.

REGLA No 6.
Has en tu casa un espacio
laboral más agradable



...pasa la hoja

POSTURA DE TRABAJO EN EL COMPUTADOR

1.) OJOS

Busca que tus ojos estén nivelados con la tercera parte superior de la pantalla.



2.) CABEZA Y HOMBROS

Mantén la cabeza hacia atrás, la barbilla hacia adentro y los hombros alineados y relajados.



3.) CODOS



Tus codos deben estar en un ángulo recto (90°) y pegados al cuerpo.

4.) DISTANCIA

Debes conservar una distancia aproximada de 45 o 60 cm de la pantalla del computador.



5.) ESPALDA

Debe permanecer recta y pegada al respaldo del asiento. Usa una silla ajustable con soporte lumbar.



6.) RODILLAS

Mantén las rodillas al mismo nivel de tus caderas.



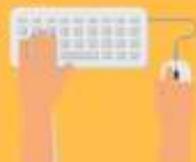
7.) PIES

Apoya los pies firmemente en el suelo o en un reposapiés.



8.) MOUSE Y TECLADO

El Mouse y el Teclado deben estar a la misma altura de los codos, con las muñecas dobladas ligeramente. Teclea con suavidad.



¿Cómo transformar tu hogar en tu segundo espacio de trabajo ?

¡Si se puede!, solo sigue estas recomendaciones.

Cinco prioridades.

Al iniciar tu jornada laboral, realiza una lista de cinco deberes más importantes que tienes en el día. Comienza por lo más práctico y asigna tiempos para cada actividad.

¡No te satures! Con esta lista, tu productividad subirá en un 50%.

Se puntual.

La puntualidad es una virtud: llega 5 min. antes de tu hora de entrada, no corras, come en el horario establecido sin distracciones, ese momento es para distraerte y relajarte de todo lo que surge día a día. Comer en tu área laboral no te hace más productivo, descansa por lo menos 45 min. para relajarte y cargar batería.



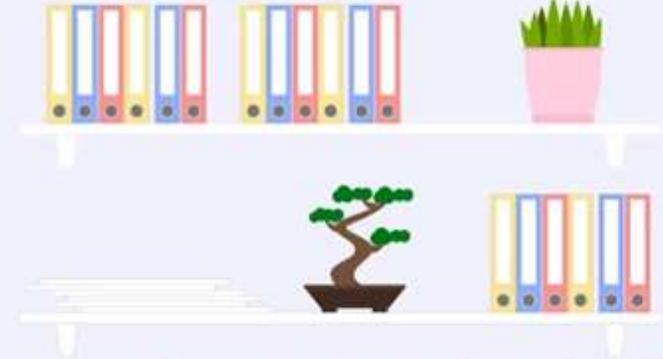
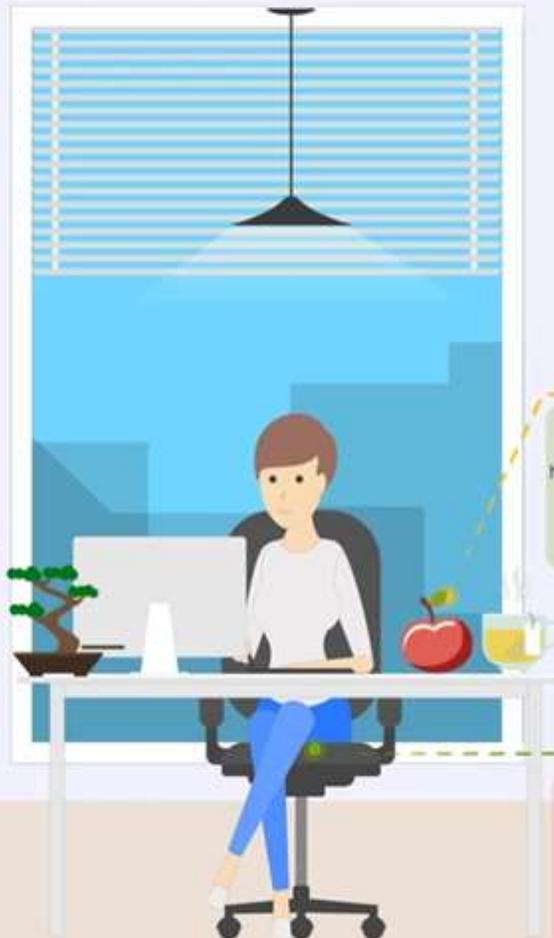
Dile sí a las plantas.

Las plantas refrescan, limpian el aire, ayudan a relajar y despejar tu mente lo que es muy útil cuando estás estresado. Cactus, Lavandas o Aloe Vera son algunas opciones para armonizar tu espacio.



Por último

Procura terminar tus deberes puntualmente y sal de tu empleo a tu hora. Ser workaholic no es bueno para tu salud ni tu trabajo.



Tener alimentos saludables ¿Porqué no?

Es bien sabido que una buena alimentación está relacionada con la productividad. Dale energía entre comidas con snacks saludables: fruta de temporada o verduras hervidas con limón y sal o barras energéticas te ayudarán a calmar la ansiedad y te darán toda la energía y concentración que necesitas para realizar tus actividades. El agua es indispensable para oxigenar el cerebro, así que bebe por lo menos 2 litros diarios durante tu jornada.



Viste cómodo.

Muchas veces no es el trabajo, sino como nos sentimos con lo que vestimos. El código de vestimenta varía en cada empresa, no lo desafíes, solo usa ropa que te haga sentir cómodo, sin romper el protocolo. Si no son exigentes en tu centro laboral, usa zapatillas cómodas, jeans, blusas o camisas (según sea el caso) que te hagan sentir como en casa. No olvides, la presentación y limpieza es clave fundamental.

www.misderechoslaborales.com.mx

Fuente: <https://www.empleo.com.mx/management/mis-derechos-5-tips-para-crear-tu-espacio-trabajo-ideal>

Por último...

**Un consejito para disfruta
aun más de la comida**

Toma pequeños
bocados, detente a
disfrutar de la
explosión de sabores

Toma una pausa de un
minuto para meditar
después de cada
comida

(desayuno, medias nueves,
almuerzo, onces y cena)

Tómate tu tiempo,
mastica más veces y
disfruta lo saboreas

No realices otras
tareas al comer,
vive el momento
presente

Intenta beber de
3 a 8 vasos de
agua al día

Cocina y come con
buen estado de
ánimo. Recuerda
“las cosas hechas
con amor, saben
mejor”

Acompaña tus
comidas con algo de
música relajando

Alimentante
saludablemente

Establece un lugar y
un horario para
comer. Intenta que
siempre sea el mismo

(FIN DE ESTE APARTADO)

¿Y cómo te sientes hoy?

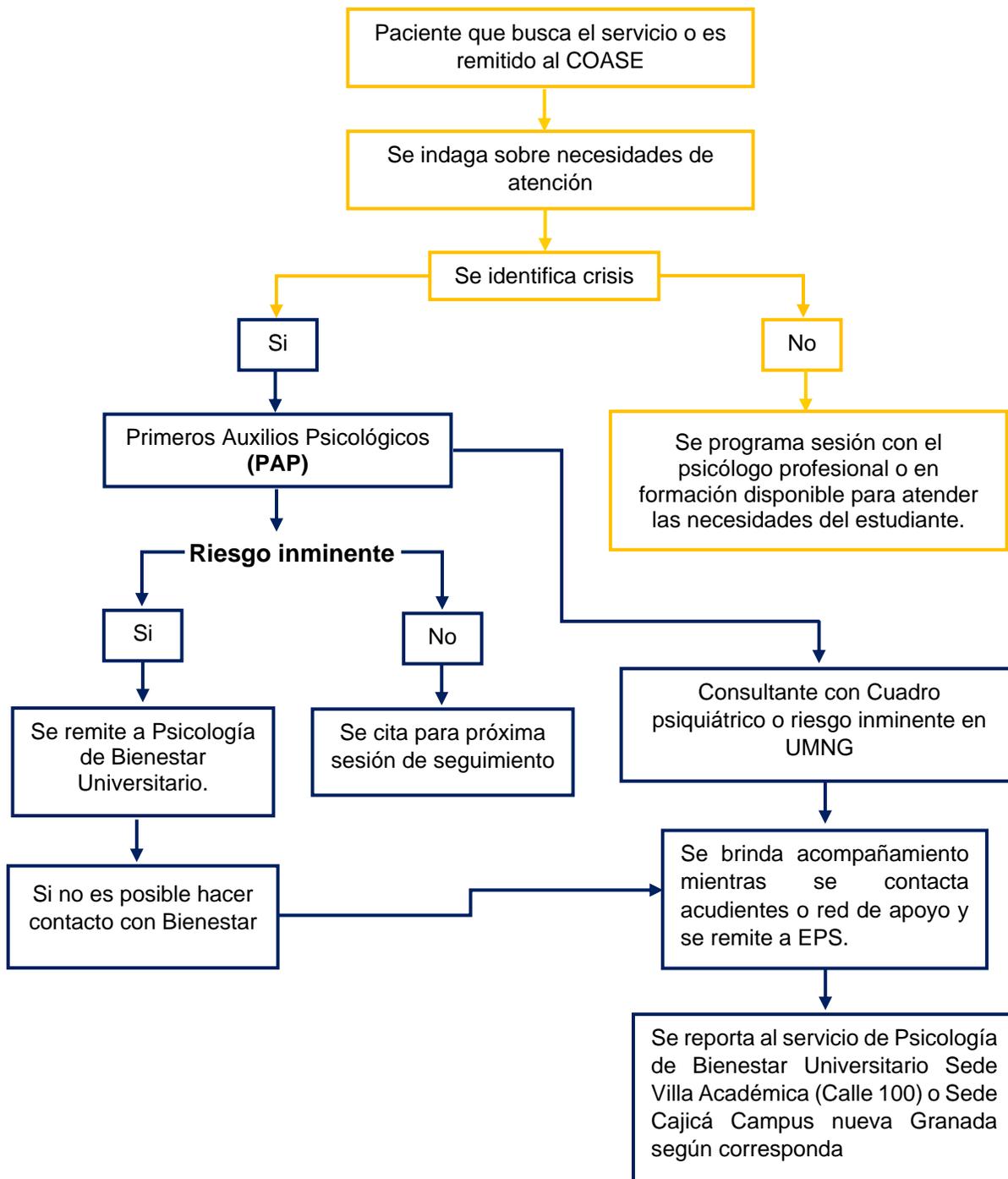
¿Ya te disté la oportunidad de sentir?



**“Llevadera es la labor
cuando muchos
comparten la fatiga”**

Homero

RUTA DE ATENCIÓN DE CASOS QUE SOLICITAN LOS SERVICIOS DE ASESORÍA PSICOLÓGICA



LÍNEAS DE ATENCIÓN CIUDADANA

Recuerda:



Estas líneas de atención las puedes usar en caso de presentar situaciones de violencia intrafamiliar, ideación suicida, entre otros casos de emergencia.



Línea 123

Línea única de emergencias Nacional. Permite acceder a todos los servicios de emergencia las 24 horas del día todos los días del año.



Línea 106

Línea de ayuda, intervención psicosocial y/o soporte en crisis no presencial, atendido por un equipo de profesionales en psicología que brindan un espacio de escucha, orientación y apoyo emocional

Línea 141

Línea de protección a niños, niñas y adolescentes. Para denunciar maltrato infantil

Línea 155

Línea de orientación a mujeres víctimas de violencia

Línea Púrpura Distrital.

Línea destinada la orientación psicológica o legal a mujeres víctimas de violencia.

Teléfono:
01 8000 112 137
Chat de WhatsApp:
300 755 18 46

Línea 195

Línea de información de la Secretaría General.

Usada para consultar acerca de medidas legales para la ciudadanía en Bogotá.

Canal de reporte COVID - 19

Correo habilitado por la UMNC para reportar posibles casos de COVID - 19

reporte.covid19@unimilitar.edu.co

Línea 122

Línea de atención de la Fiscalía General de la Nación.

Destinada al reporte hechos de corrupción, informar delitos y recibir orientación.



UNIVERSIDAD MILITAR
NUEVA GRANADA

Centro de Orientación,
Acompañamiento y Seguimiento
Estudiantil - COASE



Referencias

Arcos-Carmona, I. M., Castro-Sánchez, A. M., Matarán-Peñarrocha, G. A., Gutiérrez-Rubio, A. B., Ramos-González, E., & Moreno-Lorenzo, C. (2011). Efectos de un programa de ejercicios aeróbicos y técnicas de relajación sobre el estado de ansiedad, calidad del sueño, depresión y calidad de vida en pacientes con fibromialgia: ensayo clínico aleatorizado. *Medicina clínica*, 137(9), 398-401.

PsychologyTools. (2020). Guidelines For Better Sleep. United Kingdom. Recuperado de: <https://www.psychologytools.com/resource/guidelines-for-better-sleep/>

Agradecimientos especiales a:

- Juan David Cuesta Ruiz. Fisioterapeuta. Universidad Nacional de Colombia
- Ligia Amparo Quiñones Peinado. Psicóloga. Universidad Militar Nueva Granada
- Sandra Milena Molano Pacheco. Psicóloga. Universidad Militar Nueva Granada



¡Hey tú!, Aquí están los números de contacto por si necesitas ayuda



CONTACTOS CENTRO DE ORIENTACIÓN, ACOMPAÑAMIENTO Y SEGUIMIENTO ESTUDIANTIL COASE

Sede Villa Académica (Calle 100):
acompanamiento.estudiantil@unimilitar.edu.co

Sede Campus Nueva Granada:
acompanamiento.cng@unimilitar.edu.co

Sede Medicina:
acompanamiento.medicina@unimilitar.edu.co

Ps. Laura Paola Espinel Castañeda
Coordinadora COASE CNG

Ps. Daniel Alejandro Cuesta Ruiz
Psicólogo de Apoyo COASE CNG

Revisado por:

Coronel RA. Óscar Orlando López Barreto.
Director Medio Universitario UMNG