

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

ÍNDICE

1. Introducción.
2. Recomendaciones de la casa (temario general)
3. Recomendación de la semana No. 1.
4. Ruta de atención en crisis relacionado a casos de COVID-19 en la UMNG
5. Líneas de atención ciudadana.
6. 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)



INTRODUCCIÓN

Sabemos que esta es la parte más aburrida de toda la guía y lo entendemos, pero todo contexto tiene su texto y esta no es la excepción, lo sentimos en verdad, en esta época nos bombardean de información, que tips para esto, que tips para esto otro, que la publicación del uno, que la publicación del otro, y entre ese mar de información no sabemos qué seleccionar y qué hacer. Después de no tener ni idea qué hacer, ahora el problema puede resultar en no saber por dónde ni cómo empezar. Así que, esta guía no pretende ser una herramienta más que te abrume y te llene de información que no sabes si es útil y si funciona.

Por eso, el COASE ha decidido y se ha encargado de pasar su cuarentena, creando una guía de afrontamiento psicológico para ti, ¡si para ti!, con estrategias que cuenten con evidencia científica. Recuerda que la “la salud mental, también es salud”. ¡Y no creas!, el aislamiento puede llevar a encontrarnos de cara con los demonios (ansiedad, angustia, tristeza, ira, incertidumbre, entre muchos más) y les aseguramos que no están afuera, ni en los cuerpos de quienes viven con ustedes... Así que, entrando en la formalidad con esta introducción, a continuación, encontrarás una descripción sucinta de la guía. Los invito, bien puedan y pónganse cómodos, acompáñense de la bebida de su agrado (ojo con el exceso de consumo de alcohol) y sigámonos leyendo.

Comencemos...

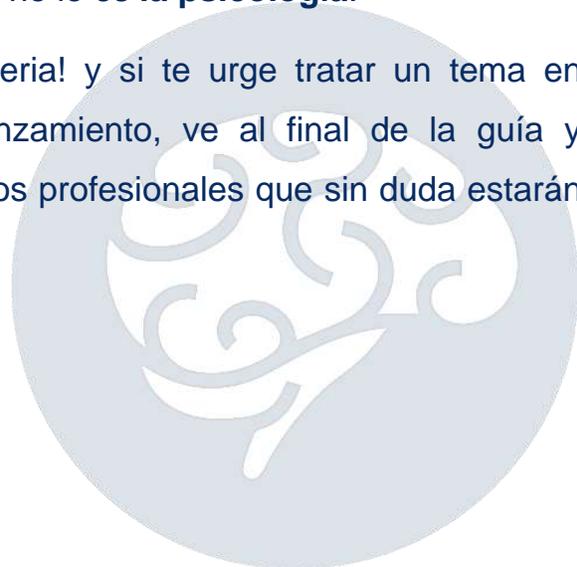
Teniendo en cuenta la situación sanitaria que vive el país debido al brote de COVID - 19, y en concordancia con los pilares fundamentales de la Comunidad Neogranadina: ciencia, patria y familia, desde el Centro de Orientación, Acompañamiento y Seguimiento Estudiantil - COASE quisimos

crear esta breve guía, a modo de recomendaciones basándonos en la evidencia científica de nuestro campo profesional, para brindar estrategias de prevención en la aparición de trastornos emocionales y afectivos; también, brindarles estrategias y herramientas para que su ejercicio académico/laboral sea más llevadero y eficiente y nos vayamos a ese viaje interior con buenas provisiones.

En este sentido, la guía que construimos pretende generar impacto en toda la comunidad neogranadina, desde el personal administrativo, directivos, docentes y estudiantes hasta las personas allegadas a este contexto como familiares, amigos, pareja, entre otros, que puedan verse beneficiadas por lo aquí expuesto.

Por lo anterior, hemos acordado incluir información que nos ayude a la adaptación en este nuevo escenario de trabajo desde la compasión, la resiliencia, la aceptación, la empatía y la bondad para así resignificar el sentido de compromiso y conciencia, repensarnos y reinventarnos. Recuerda, queremos llevar a tu casa las técnicas, herramientas y demás que nos aporta la ciencia que estudia el comportamiento humano, ¡si señores y señoras!, sé que todos lo estaban pensando, quién más si no lo es **la psicología**.

Así las cosas, ¡entremos en materia! y si te urge tratar un tema en particular antes de la fecha de su lanzamiento, ve al final de la guía y encontrarás los medios de contacto de los profesionales que sin duda estarán dispuestos a atenderte.



“

**“Si cambias la manera
en que ves las cosas,
cambiarás las cosas
que ves.”**

Wayne Dyer.

RECOMENDACIONES DE LA CASA

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.
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 la rumiación y la preocupación”.

“

“El verdadero secreto de la vida es estar plenamente comprometidos con lo que estamos haciendo aquí y ahora”

Alan Watts

RECOMENDACIÓN DE LA SEMANA No. 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).

“

La atención plena significa mantener conciencia **momento a momento** de nuestros pensamientos, emociones, sensaciones corporales y el entorno, con apertura y curiosidad. Tiene una variedad de impactos respaldados por la investigación, incluida la reducción del estrés y las mejoras en la regulación emocional.

Mindfulness School

”



¿Por qué es importante la plena conciencia?

Acompáñame a leer esta breve historia...

...pasa la hoja



Centro de Orientación,
Acompañamiento y Seguimiento
Estudiantil - COASE



Breve historia...

“La plena conciencia se desarrolló a lo largo de miles de años de evolución cultural como antídoto contra los hábitos naturales de nuestras mentes, que tornan la vida en algo mucho más difícil de lo que es...

...es una actitud concreta hacia la experiencia, o una manera de relacionarnos con la vida, que ofrece la promesa tanto de aliviar nuestro sufrimiento como de convertir la vida en una realidad rica y plena de sentido. Y lo consigue poniéndonos en sintonía con nuestra experiencia momento-a-momento y haciéndonos ver que nuestras mentes crean una angustia innecesaria.”

(Siegel, R. 2011)



¡Suenan bien ¿no?!, pero... ¿tendré que hacer doctorado para lograrlo?

¡Buenas noticias!, afortunadamente existen varias maneras de cultivar la plena conciencia sin excesiva dedicación de tiempo.

En efecto, podemos aprender a desarrollar la plena conciencia mientras estamos involucrados en nuestras actividades normales, cotidianas, como por ejemplo caminar, conducir, ducharnos o, incluso, lavar los platos (¡claro está!, la última no es una de nuestras actividades favoritas).

Claro que, sí puedes reservar con cierta frecuencia espacios para la práctica formal de la plena conciencia, puedes acabar sintiéndote más capacitados para hacer frente a tus actividades diarias, en tanto que la mente encuentra quietud...

¿A quién no le caería bien despejar un poco la mente?

Bueno, retomemos...

Esta sección de los recomendados de la casa, quiere mostrarte la manera de cultivar la plena conciencia en medio de las tareas cotidianas. Para esto, lo lograremos a través de un programa paso a paso de prácticas... ¡calma! ya vamos a llegar al punto de la práctica que tanto nos gusta, **“no hay contexto sin texto, ni práctica sin sustento”**.

No lo olvides, el aprender la plena conciencia te ayudará a que tus buenos momentos sean aún mejores y a afrontar eficazmente los malos ratos... **despejar la mente**.

A continuación, encontrarás una serie de definiciones que te permitirán adentrarte en esta experiencia... la experiencia mindfulness:



(Hidalgo, C. y Uribe, L., 2020)

Ahora sí, manos a la práctica...

Programa Meditación Con-Ciencia:

“Es un programa de entrenamiento no formal basado en estrategias de mindfulness y meditación en el que mediante actividades diarias se les instruye a los participantes a realizar ejercicios fáciles y experienciales para que desarrollen hábitos de autocuidado y regulación emocional.”

El programa es totalmente gratuito y ha sido diseñado y adaptado por **Juan Camilo Vargas Nieto**.

Todos los recursos serán compartidos mediante el perfil de Instagram:

<https://www.instagram.com/meditacionconciencia/>”

¡A quien le van a dar, le guardan!
La recompensa a su paciencia ha llegado....

¿y quién es Juan Camilo?

Si te interesa saber cliquee el siguiente enlace:

http://scienti.colciencias.gov.co:8081/cvlac/visualizador/generarCurriculoCv.do?cod_rh=0001547799



No debes dar por sentado el momento en el que respiras. Es un milagro increíble.”

Jon Kabat – Zinn, 2020

... y el sufrimiento que estoy sintiendo, que he sentido y qué sentiré, ¡¿qué?!

Podemos comprender buena parte de nuestro sufrimiento emocional observando cómo reaccionamos cuando cambian las cosas, por ejemplo, cuando somos niños “No quiero ir al colegio” es una de nuestras oraciones favoritas.

Nuestra resistencia al cambio comienza muy temprano en la vida y continúa con cada transición subsiguiente, cuando nos mudamos, perdemos amigos y seres queridos o cambiamos los roles vitales; resistirnos a estos cambios inevitables nos produce una considerable infelicidad. Judith Viorst escribió en los años ochenta un libro que marcó una época, llamado “pérdidas necesarias”, donde se afirma que la mayor parte de los que nos hace desgraciados implica una dificultad especial para hacer frente a la inevitabilidad del cambio.

De nuevo, manos a la práctica...

Te propongo el siguiente ejercicio para que, en la intimidad del lugar que tu elijas, lo realices. **¡Ojo!** si se lo compartió a alguien más y lo está haciendo en simultáneo con usted, no se copie, guarde la distancia y practique el derecho a la privacidad...

¡Mentiras!... si se siente en confianza, comparta con el otro su experiencia... pero eso sí, no se copie.

Como te sientes hoy:



... pasa la hoja

(Siegel, R., 2011)

Esta si es la actividad.

Presta atención:

Tómate un momento, lee con atención los recuadros que aparecen más abajo, respira profundo y has memoria. Lo primero que debes hacer es enumerar los cambios emocionales de mayor complejidad que te han sucedido en el transcurso de la vida, ¡sí, esos mismos!, los que nos quitan el aire y nos resetean la vida. Ahora bien, después de esto, enumeraras un par cambios recientes, de esos a los que, en ocasiones, no les prestamos mucha atención, pero nos generan cierto grado de incomodidad. Por último, a la derecha de cada renglón, haremos un listado de las emociones que llegaron a nosotros derivadas de cada una de las situaciones descritas.

LOS CAMBIOS MÁS DIFÍCILES 1. 2. 3. 4. 5. 6.	MI REACCIÓN EMOCIONAL A CADA CAMBIO 1. 2. 3. 4. 5. 6.
CAMBIOS RECIENTES MAL RECIBIDOS 1. 2. 3. 4. 5. 6.	MI REACCIÓN EMOCIONAL A CADA CAMBIO 1. 2. 3. 4. 5. 6.

¿Qué tal?, ¿Cómo vamos hasta aquí?, ¿Qué podemos observar y concluir del ejercicio anterior?

Estamos seguros que todos encontramos coincidencias en nuestras respuestas de cómo respondemos a los cambios, seguramente notamos que no los hemos recibido muy bien en nuestra vida.

Queridos... Si les hicieron falta renglones para escribir más y más, con confianza agreguen los que necesiten.

El autor del libro, en este ejercicio nos invita a plantearnos las siguientes preguntas, al finalizar el ejercicio: ¿Tienen algo en común estos cambios a los que se enfrenta nuestra mente? ¿Han surgido emociones parecidas como respuesta a cada uno de ellos?

Este es un proceso individual y seguro a algunos nos han parecido unos cambios más sencillos de asumir que otros. Que sea ésta la oportunidad para revisar qué cambios nos han parecido más difíciles y cuáles son las emociones que los acompañan, incluso cuáles son las respuestas emocionales más frecuentes que experimentamos ante los mismos.

Veán esto es importante porque les dará pistas para escoger las prácticas de atención plena que se ajuste a sus necesidades

Terminen el ejercicio, es para ustedes sus mercedes queridos.

(FIN DE ESTE APARTADO)



¡Veán!

Esto es **importante**

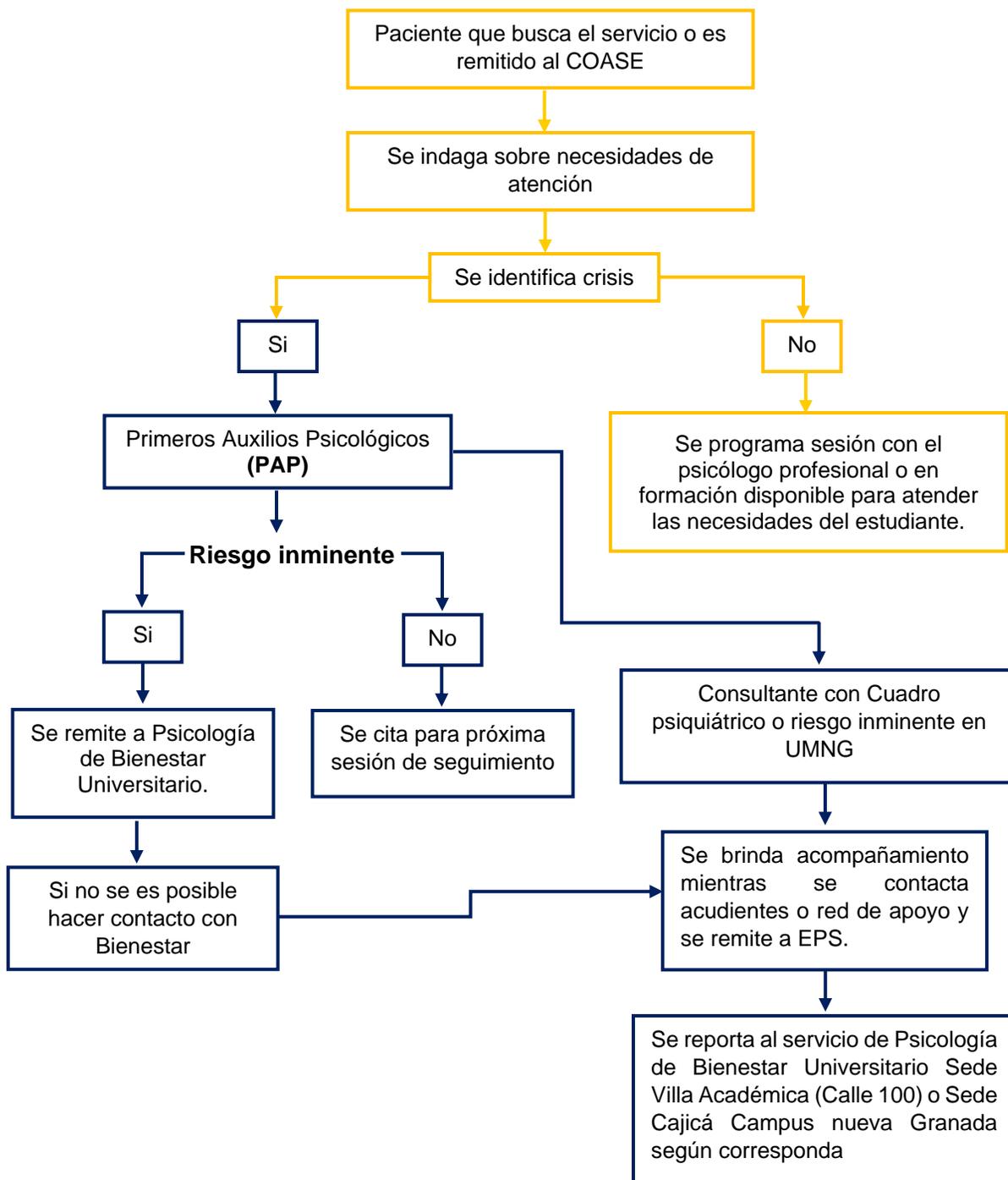
Es para su **salud mental**



“Pedir ayuda no es de cobardes, es un empujo que se necesita cuando tienes dudas para hacer algo”

Anónimo

RUTA DE ATENCIÓN EN CASOS DE CRISIS DERIVADOS DEL COVID – 19



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

Siegel, R. (2011). Prácticas cotidianas para problemas cotidianos. *Editorial Desclee Brouwer*. Madrid, España.

Uribe, H. & Hidalgo C. (2020). Cuaderno de trabajo del participante del Programa MSC. Mindfulness y Autocompasión de Mindfulness Consulting. Bogotá, Colombia.

Mindfulness School (s.f). What Is Mindfulness?, recuperado de: <https://mindfulschools.org/free-online-mindfulness-class-for-kids/>



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

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