

EXCELENTES CONSEJOS PSICOLÓGICOS ANTE EL AISLAMIENTO POR EL **COVID-19**



PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO ACADÉMICO

paefd_fdbog@unal.edu.co

DIRECCIÓN DE BIENESTAR

jerodriguezsa@unal.edu.co

L - V: 9 am - 5 pm

CUIDA TU SALUD

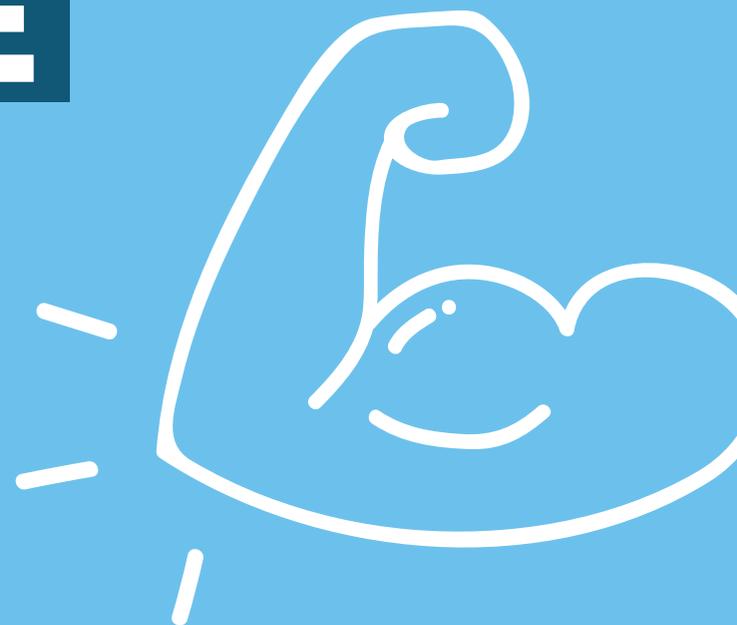
Y MANTÉN UN

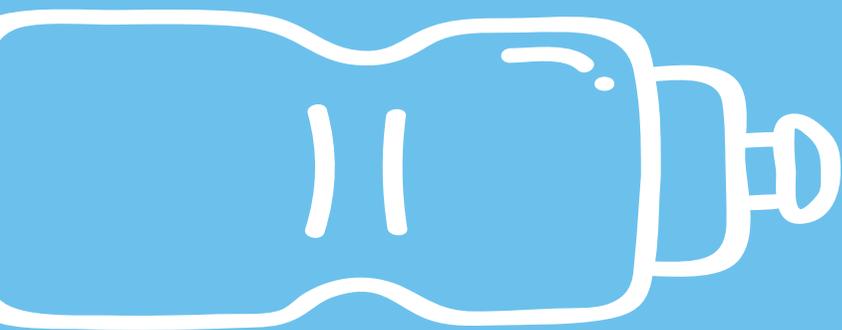
SISTEMA

INMUNOLÓGICO

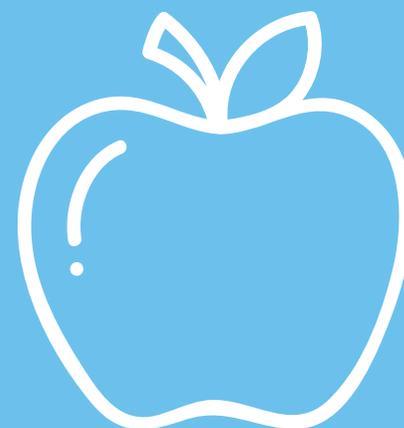
FUERTE

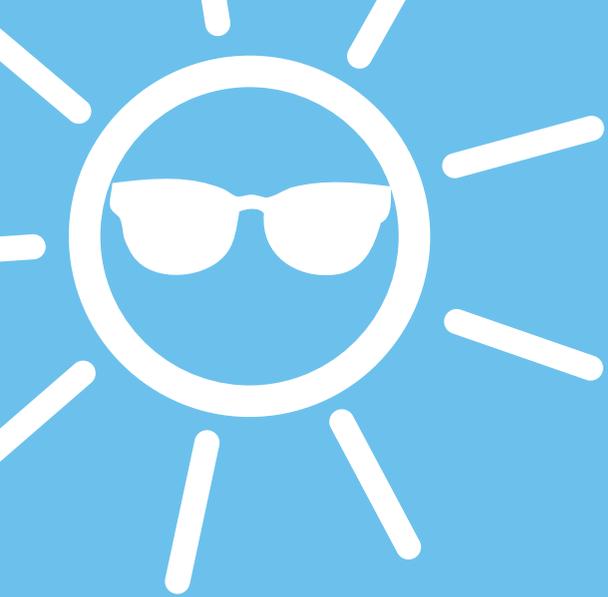
1



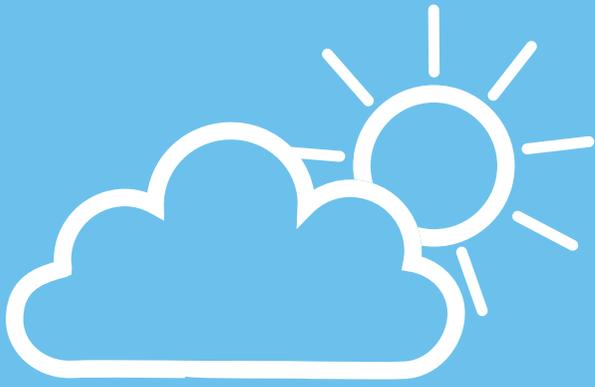


Cuida tu alimentación ya que es el principal combustible para que tu cuerpo funcione bien. Come frutas y verduras de **distintos colores** y formas, granos, frutos secos y toma agua en abundancia.





Intenta recibir el **sol** desde tu lugar de vivienda para que tu cuerpo produzca **vitamina D** en la piel y se aumente la producción de glóbulos blancos y linfocitos, que son parte de las defensas de tu cuerpo. Además, tomar la luz del sol favorece tu estado de ánimo y te puede ayudar, incluso, a dormir mejor.



Mantén tus hábitos de actividad diaria y de descanso nocturno de la forma más equilibrada para ti. Tu organismo te agradecerá que duermas bien, teniendo en cuenta la calidad y las horas de sueño que necesitas.



Dale un lugar a las emociones que van surgiendo ante esta situación, conócelas y exprésalas de manera creativa y asertiva: háblalas con otra persona, escribe, pinta, baila, teje, canta. Esto te ayudará a gestionarlas de mejor forma para no dejar que se acumulen y que, luego, salgan de formas poco adecuadas o que se expresen a través de síntomas corporales.



¡JUNTOS (AS) LO LOGRAREMOS!



EXCELENTES CONSEJOS PSICOLÓGICOS ANTE EL AISLAMIENTO POR EL **COVID-19**



PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO ACADÉMICO

paefd_fdbog@unal.edu.co

DIRECCIÓN DE BIENESTAR

jerodriguezsa@unal.edu.co

L - V: 9 am - 5 pm



**MANTÉN TU SALUD
MENTAL EN BUEN ESTADO
CON ESTAS FÁCILES
RECOMENDACIONES...**

2a

a) Crea y mantén rutinas diarias, introduciendo actividades que te gusten y que aporten a tus procesos académicos y personales. Esto te permitirá enfocar tus pensamientos de manera saludable y no dejar espacio para aquellos que te pueden generar malestar y ansiedad.





b) Démosle la vuelta a la cuarentena: Veámosla como una medida gentil y humanitaria hacia la sociedad, nos estamos ayudando entre todos (as) a superar esta crisis. Además, es un regalo que le estamos dando la Tierra, para que se oxigene y la naturaleza se renueve.

c) ¡Recuerda destinar tiempo para activar el cuerpo y movilizarlo! Participa en las iniciativas que brinda la Dirección de Bienestar de la Facultad a través de los medios virtuales. Puedes realizar, desde fáciles rutinas de estiramiento, hasta ejercicios aeróbicos o de baile siguiendo los videos que se ofrecen en las redes sociales.





d) Frente a la situación mundial y nacional, enfócate en aquello que sí puedes controlar, por ejemplo las actividades que realizas cotidianamente, tus emociones y pensamientos y tu actitud ante este desafío. Esa sensación de control te ayudará a sentirte más adaptado (a) y cómodo (a) ante estas circunstancias temporales y transitorias.

EXCELENTES CONSEJOS PSICOLÓGICOS ANTE EL AISLAMIENTO POR EL **COVID-19**



PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO ACADÉMICO

paefd_fdbog@unal.edu.co

DIRECCIÓN DE BIENESTAR

jerodriguezsa@unal.edu.co

L - V: 9 am - 5 pm

¡JUNTOS (AS) LO LOGRAREMOS!





**MANTÉN TU SALUD
MENTAL EN BUEN ESTADO
CON ESTAS FÁCILES
RECOMENDACIONES...**

2b

e) Evita saturarte de la gran cantidad de información que circula en los medios de comunicación y en las redes sociales. Limita las horas que pasas en tu celular y/o en el computador y dedica más tiempo a recuperar esos viejos pasatiempos o aprender nuevas actividades, re-descubre aquello que te apasiona y te conecta con el gusto de vivir.





f) Como todo cambio en la vida, estamos ante un nuevo escenario que nos demanda una actitud de adaptación y flexibilidad para acostumbrarnos a estar tanto tiempo en casa. Date la posibilidad de aprender de ti mismo (a) acerca de las mejores herramientas y estrategias que ya has utilizado antes para adecuarte a los cambios. Esta es una oportunidad de conocimiento y transformación como individuos y como colectivo social.

g) Si te sientes conectado con la dimensión espiritual, busca en tu interior el camino y las herramientas que te llevan a la paz y el equilibrio.



h) Si presentas alteraciones en tu bienestar emocional y/o has sufrido de afectaciones importantes en tu salud mental previamente, ponte en contacto con la División de Salud de la Universidad, quienes te brindaran apoyo psicológico a través de medios virtuales.

Contáctalos a través del correo unescucha_febog@unal.edu.co.

Además, puedes contar con el servicio de primera escucha ofrecido por la Dirección de Bienestar de la Facultad y del Programa de Acompañamiento Académico.

Ponte en contacto a través de los siguientes correos: dirbienes_fdbog@unal.edu.co y paefd_fdbog@unal.edu.co.

¡JUNTOS (AS) LO LOGRAREMOS!



EXCELENTES CONSEJOS PSICOLÓGICOS ANTE EL AISLAMIENTO POR EL **COVID-19**



PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO ACADÉMICO

paefd_fdbog@unal.edu.co

DIRECCIÓN DE BIENESTAR

jerodriguezsa@unal.edu.co

L - V: 9 am - 5 pm

3

LOS VÍNCULOS Y EL APOYO SOCIAL SON ESENCIALES



a) Estar aislados no significa estar solos (as): la interacción con las otras personas es vital para nuestro bienestar, cuidar los vínculos de afecto y cuidado te brindará calidez y equilibrio durante la cuarentena.





b) Pedir ayuda cuando lo necesitamos en una buena forma de cuidar nuestro bienestar, por eso acude a tu familia, a tus amigos (as), a tu pareja y compañeros (as) e interactúa con ellos (as), ofréceles tu ayuda y colaboración en lo que puedas aportarles. Recuerda que la creación de redes de apoyo facilitará que, como sociedad, logremos salir adelante y lograr afrontar este desafío.

c) La convivencia con las personas con quienes vivimos puede tornarse difícil, por lo tanto desarrolla tus habilidades de autorregulación emocional y de negociación, estableciendo acuerdos y cumpliéndolos.

Recuerda resolver un problema a la vez, enfócate en lo que emerge aquí y ahora, de manera que si surge un conflicto, este no nos desborde y nos genere un sufrimiento adicional.



d) Si se presentan situaciones convivenciales que están afectando tu salud mental, puedes ponerte en contacto con la División de Salud de la Universidad, quienes te brindaran apoyo psicológico a través de medios virtuales.

**Contáctalos a través del correo:
unescucha_febog@unal.edu.co.**

Además, puedes contar con el servicio de primera escucha ofrecido por la Dirección de Bienestar de la Facultad y del Programa de Acompañamiento Académico.

Ponte en contacto a través de los siguientes correos:

**dirbienes_fdbog@unal.edu.co y
paefd_fdbog@unal.edu.co.**

¡JUNTOS (AS) LO LOGRAREMOS!



EXCELENTES CONSEJOS PSICOLÓGICOS ANTE EL AISLAMIENTO POR EL **COVID-19**



PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO ACADÉMICO

paefd_fdbog@unal.edu.co

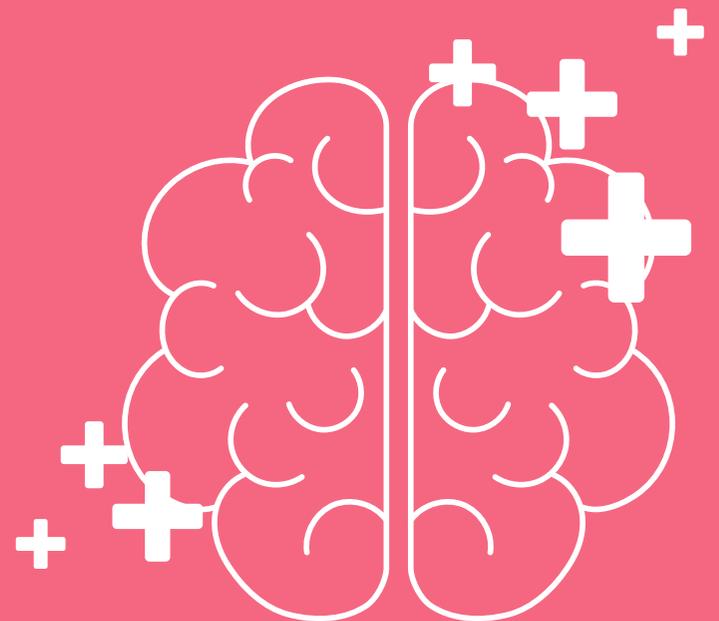
DIRECCIÓN DE BIENESTAR

jerodriguezsa@unal.edu.co

L - V: 9 am - 5 pm

4+ a

HABLEMOS DE SALUD MENTAL



La salud mental se puede definir como un estado dinámico de equilibrio a nivel emocional, cognitivo y comportamental que manifestamos a través del bienestar personal y colectivo, generándose interacciones sociales armónicas que favorecen el desenvolvimiento en la vida cotidiana y en sus diferentes escenarios, como la familia, la universidad, el trabajo y la comunidad.

¿Cómo identifico que tengo una afectación en mi salud mental?

- Percibo un cambio en mi estado de ánimo que me impide desenvolverme como antes lo hacía.
- He tenido cambios en mis patrones de alimentación y sueño, generándome incomodidad o consecuencias negativas para mi bienestar.
- Ante situaciones de alto nivel de presión y estrés, aparecen afectaciones fisiológicas, por ejemplo a nivel gastrointestinal, dolores musculares, dolor de cabeza, etc.

Si presentas una afectación en tu salud mental, no dudes en pedir ayuda. Puedes hacerlo de dos formas:

- Solicitando una cita de psicología a la División de Salud ante una situación que requiera intervención terapéutica o prioritaria, a través del correo a unescucha_febog@unal.edu.co.

- Solicitando una cita de primera escucha con las profesionales de la Facultad, ante una situación que requiera ser abordada de manera prioritaria, a través de los correos dirbienes_fdbog@unal.edu.co o paefd_fdbog@unal.edu.co.

¡JUNTOS (AS) LO LOGRAREMOS!



EXCELENTES CONSEJOS PSICOLÓGICOS ANTE EL AISLAMIENTO POR EL **COVID-19**



PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO ACADÉMICO

paefd_fdbog@unal.edu.co

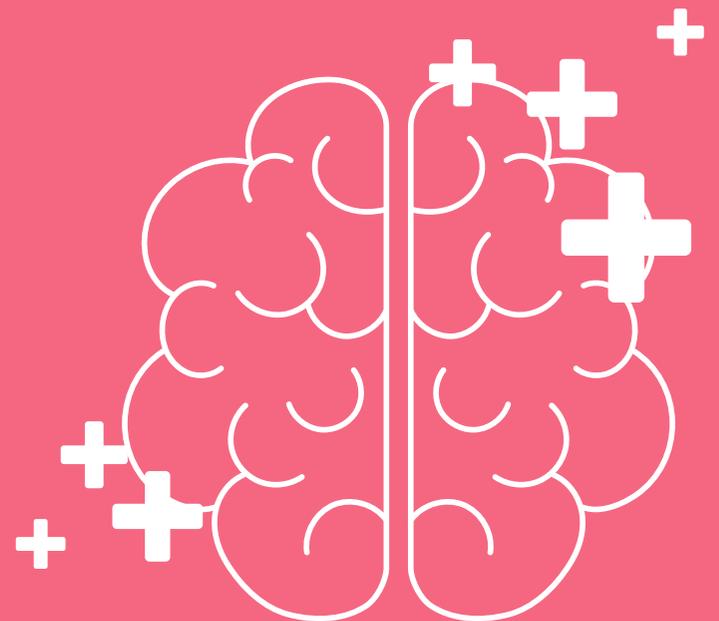
DIRECCIÓN DE BIENESTAR

jerodriguezsa@unal.edu.co

L - V: 9 am - 5 pm

4b

HABLEMOS DE SALUD MENTAL



¿Por qué es importante hablar de salud mental?

Porque es una dimensión fundamental en la vida de los seres humanos, hace parte de la concepción holística de la salud, en donde, además del bienestar físico, se incorpora la emocionalidad, los procesos cognitivos, los comportamientos y la interacción social. Cuando presentamos afectaciones en nuestro estado de ánimo, en nuestros pensamientos, en nuestros actos y en las relaciones con otras personas, la percepción de bienestar integral se ve afectada, generando, a veces, alteraciones a nivel fisiológico ya que la salud física y mental son dos caras de una misma moneda.

¿Cómo identifico que tengo una afectación en mi salud mental?

- He notado comportamientos de dependencia a sustancias alcohólicas y/o psicoactivas y/o al cigarrillo.
- Percibo un alto nivel de ansiedad en mí, malestar emocional, pensamientos repetitivos, angustia desbordante, llanto descontrolado, episodios de rabia explosiva y otras manifestaciones que me han traído problemas personales y con otras personas.
- Percibo un alto nivel de depresión en mí, tristeza, desesperanza, ya no disfruto de las cosas que antes me gustaban, me he alejado de mi familia y amigos y tiendo a encerrarme en mí mismo (a).
- He tenido pensamientos acerca de hacerme daño a mí mismo (a) y/o a otras personas.

Si presentas una afectación en tu salud mental, no dudes en pedir ayuda. Puedes hacerlo de dos formas:

- Solicitando una cita de psicología a la División de Salud ante una situación que requiera intervención terapéutica o prioritaria, a través del correo a unescucha_febog@unal.edu.co.

- Solicitando una cita de primera escucha con las profesionales de la Facultad, ante una situación que requiera ser abordada de manera prioritaria, a través de los correos dirbienes_fdbog@unal.edu.co o paefd_fdbog@unal.edu.co.

¡JUNTOS (AS) LO LOGRAREMOS!

