

Cuidar el cuerpo



Al menos 30 minutos diarios de actividad física. Se ha demostrado que es un antidepresivo.



Alimentarse de forma saludable. Comer de forma consciente y evitar hacerlo según nuestras emociones.

Cuidar el sueño



Procurar tener una buena higiene del sueño. Dormir las horas que el cuerpo necesita para el descanso (8, en promedio).

• Preparar la mente antes de dormir a través de rutinas saludables o rituales previos como ponerse pijama, limpiarse la cara, cepillarse los dientes y tomar agua, entre otros hábitos.

• Establecer momentos de ocio saludable.

• Alejarse de aparatos electrónicos al menos 30 minutos antes de dormir.

• Evitar cenas pesadas.

Cuidar la mente



Dosificar la información de medios de comunicación y redes sociales. Limitar la cantidad de noticias negativas.



No tomarse todo personal. Reconocer que no somos protagonistas de todas las historias.



Promover pensamientos racionales planteándonos preguntas.

Preguntas para pensamientos racionales

- ¿Qué estoy pensando?
- ¿Qué sensaciones estoy experimentando?
- ¿Por qué ese pensamiento me está dando tantas vueltas?
- ¿Qué evidencia tengo de que ese pensamiento es real?
- ¿Qué puedo concluir y aplicar para sentirme mejor?

Cuidar lo social



Buscar tener encuentros personales (virtuales o presenciales).



Propiciar conversaciones.



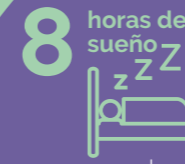
Ser consciente de las conexiones que podemos establecer con otras personas. Cuidar de otras y otros.

Recomendaciones y cuidados para

la salud mental

Los seres humanos somos seres biopsicosociales: tenemos una dimensión **biológica**, una **psicológica** y otra **social** (hay corrientes que agregan la **espiritual**, que no es sinónimo de religión, sino de transcendencia, es decir, lo que invita a pensarnos más allá de nosotros mismos). Múltiples investigaciones científicas originadas por la pandemia coinciden en decir que cuidar estos tres escenarios constituye hoy un estilo de vida saludable y pleno.

Números mágicos para la salud mental



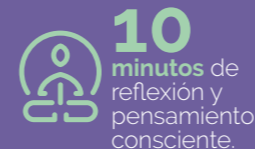
8 horas de sueño para que el cuerpo y la mente renueven energías.



30 minutos de ejercicio diario (no tienen que ser continuos).



2 litros de agua al día.



10 minutos de reflexión y pensamiento consciente.



5 comidas al día.



7 minutos en contacto con la luz del sol.



Cuidar la salud mental

En teletrabajo y telestudio:

Delimitar el espacio físico.

Si es posible, separar los espacios: la habitación para dormir y otro lugar para trabajar o estudiar. Diferenciar los espacios le ayuda a la mente a entender que está en momentos distintos.

Hacer pausas activas que impliquen actividad física.

Suspender actividades y bailar una canción para marcar un *break*. Tomar unos minutos para estirar el cuerpo.

Establecer tiempos, horarios y rutinas.

Evitar sobretrabajar y sumergirse en el agotamiento y el cansancio que pueden producir las responsabilidades.

Si se tiene COVID-19 o alguien de nuestro entorno:

Confiar en la ciencia y en el trabajo del personal médico.

Evitar buscar soluciones rápidas y "mágicas".

No bajar la guardia, tener presente las medidas de cuidado personal.

Identificar y establecer una red de apoyo (familiares, amistades).

Fortalecer el acompañamiento, ya que el sentirse cuidado por otras personas ayuda al sistema inmunológico y así hay mejor respuesta frente a la enfermedad.

Al volver a la presencialidad:

Recordar que la mente se **habitúa**.

Identificar las **ventajas** de la presencialidad y de volvernos a encontrar.

Pensar en los **aspectos positivos** de salir de casa.

Disfrutar de la presencialidad en medio de la bioseguridad.

Hacerse preguntas para generar **motivación**: ¿qué me permitirá el trabajo presencial?, ¿cuáles beneficios me traerá asistir al colegio o a la universidad?

Debemos comprender que el concepto de salud incluye tanto la salud física como la mental, no podemos leerlas como dos aspectos separados: si se afecta una, se afecta la otra.

MARIANTONIA LEMOS

Profesora del Departamento de Psicología de la Universidad EAFIT

Textos: María Dilia Reyes Torres.
Fuentes: Maríantonía Lemos y Jonny Orejuela, profesores del Departamento de Psicología de la Universidad EAFIT.
Diseño: Jessica Ríos Vega, Área de Comunicación Creativa, Departamento de Comunicación.