

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

**Con colaboración de:**

Ps. Jhina Juliana Peñaloza Mejía

Coordinadora COASE Villa Acdémica

**Revisado por:**

Coronel RA. Óscar Orlando López Barreto.

Director Medio Universitario UMNG

**(Guía No. 4)**



**ÍNDICE**

1. La batalla perdida contra los pensamientos
2. Recomendación de la semana No. 4.
3. Ruta de atención en crisis relacionado a casos de COVID-19 en la UMNG

1. Líneas de atención ciudadana.
2. Referencias



***LaUniversidad***

***QueTodos***

***Queremos***

**#**

**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).

**“**

**“Se nos olvida que la vida es un ratito, que las personas no son eternas y que las oportunidades se acaban. Digan, hagan y quieran todo lo que puedan hoy porque tal vez mañana ya no”.**

**Anónimo.**

. . . Hola, como siempre queremos en primer lugar agradecerte por leernos y por ser nuestra más grande motivación en estos momentos de aislamiento social. Hoy queremos hacer mención y felicitarte por ese enorme valor, profunda compasión y esa notable resiliencia con la que estás saliendo adelante. Es de mucho valor que sigas con la esperanza de un futuro mejor, aun sabiendo que puedes salir herido y que mantengas intacta la capacidad de amar a otras personas.

Lo anterior supone un enfrentamiento constante entre nuestros pensamientos, generándonos incertidumbre y dolor. La gente sufre, no lo ignores. Esto reafirma el concepto de humanidad compartida, hay otros seres sintiendo emociones similares a las tuyas. No se trata únicamente de que sientas dolor físico. El sufrimiento es mucho más que eso, también existe esa lucha con tus emociones y pensamientos negativos, con los recuerdos desagradables, los impulsos y sensaciones negativas; teniendo como resultado una olla a presión en la cabeza que nos llena de temores, angustia y de sensaciones de pérdida de control.

Tal vez ya te hayas dado cuenta de que algunos de tus problemas más serios, paradójicamente, se han vuelto más complicados y difíciles de tratar, incluso a pesar de que hayas puesto en práctica muchas ideas para solucionarlos. No se trata de ningún truco de magia, es el resultado que te brinda tu mente lógica cuando le pides que haga algo para lo que nunca fue diseñada y considera que tus pensamientos requieren resolverse como si fueran un problema más, obteniendo como resultado una cantidad de pensamientos ligados a la tristeza y ansiedad.

**LA BATALLA PERDIDA CONTRA LOS PENSAMIENTOS**



Así que, para este nuevo encuentro entre nosotros, queremos compartirte una serie de pasos para romper con la cadena de pensamientos negativos repetitivos y la preocupación, mejorando de esta manera la relación con nuestros pensamientos y entendiendo nuestro rol como observadores curiosos de los mismos, ¡ojo como observadores!, sin crearnos etiquetas de nosotros mismos a partir del contenido de dichos pensamientos. Ya lo sabemos, nosotros también lo hemos hecho, nos decimos “soy un negativo”, “soy pesimista”, “soy catastrófico”, “soy hipersensible”.

Ahora si, como te gustan los temas, ponte cómodo, relájate, sintoniza una música de suave vibración, ve por la bebida de tu preferencia y vamos a darle vida al tema de hoy.

**“Sal de tu mente entra tu vida”**

* **Steve C. Hayes**

**LA BATALLA PERDIDA CONTRA LOS PENSAMIENTOS**

**RECOMENDACIÓN DE LA SEMANA No. 4**

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”.

****

**¡NO LE DES VUELTAS AL ASUNTO!**

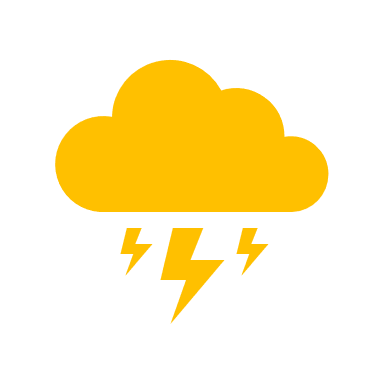
(Imagen tomada de: <https://www.instagram.com/p/B_QJEQgHu9j/>)

**¿Te sientes identificado?**

**¿sabes qué puedes hacer?**

**Tranquilo;** esos pensamientos negativos, irracionales e involuntarios que inundan nuestra mente y son difíciles de detener; son normales, no estás loco... o mal... o averiado.

Es importante que los aceptes tal cual vienen. Pero tienes la capacidad para enfrentar con entereza y carácter la aparición de **la ansiedad.**



**4**

Piensa sobre qué podrías decirle a un amigo que se enfrenta a la misma situación. Esto puede ayudarte a tratarte de manera más compasiva.

Enfócate solo en las cosas de las cuales tienes control. Siempre habrá algún grado de incertidumbre.

**1|**

**2**

**3**

Encuentra algo divertido sobre tu situación: el humor puede ayudarte a verla desde un ángulo diferente y moverte desde allí. Finalmente, trata de sacarte de la situación viéndola al igual que lo haces cuando ves la escena de cualquier película.

Permanece alerta para observar cuando estás teniendo pensamientos negativos repetitivos y date cuenta de que aquello no ayuda en nada.

**Pasos para romper con la cadena de los pensamientos**

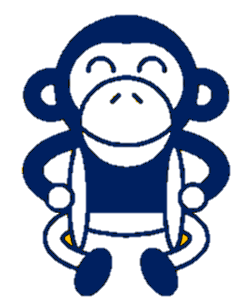
**repetitivos y de preocupación constante**

Piensa sobre tu situación o problema una vez más y planea qué hacer a continuación.

**5|**

**8|**

Céntrate en el aquí y en el ahora y trata de alejarte de metas inalcanzables o poco saludables. Estás en el aquí y en el ahora y no hay nada más que puedas hacer aparte de hacer un buen plan y apegarte a él.



Piensa “¡Alto!” o incluso dilo en voz alta para romper el ciclo. También puedes practicar la visualización, por ejemplo, imaginando que le estás hablando a tus pensamientos actuales y poniéndolos dentro de un cesto de basura.

**7|**

Las sensaciones molestas e incómodas se pueden poner peor dependiendo de cómo piensas y te relaciones con ellas. Deja de desear que las cosas sean diferentes, es momento de entrenar nuestra mente para aceptar las cosas que están fuera de nuestro control, sin intentar cambiarlas, sin juzgarlas... aceptarlas tal cual llegan.

**6|**

**Pasos para romper con la cadena de los pensamientos**

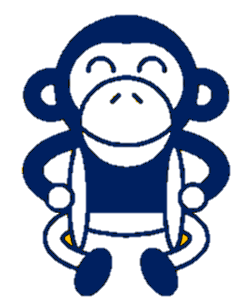
**repetitivos y de preocupación constante**

Como ya sacaste tiempo para esto, no tienes que estar todo el día enredándote con aquellos pensamientos.

Saca tu cita para atender los pensamientos negativos repetitivos y la preocupación; en ese espacio podrás atenderlos, solo en ese espacio, y como cualquier otra cita, merece atención plena, así que no podrás dedicarte a otras actividades diferentes mientras atiendes a tus pensamientos.

**11|**

Si todo lo anterior no ayuda, agenda un espacio específico para la preocupación y la rumiación. La idea es que planees esta actividad durante 30 minutos, por ejemplo, después del almuerzo inmediatamente después detener la rumiación.



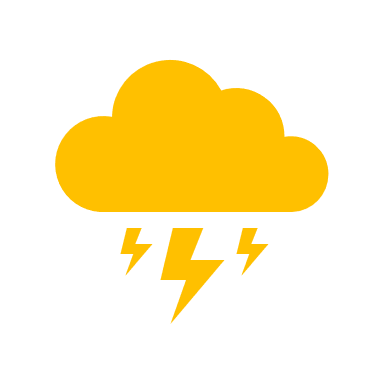
**1** Mindfulness: significa mantener conciencia momento a momento de nuestros pensamientos, emociones, sensaciones corporales y el entorno, con apertura y curiosidad. (Mindfulness School)

**10**

¡Nunca olvides que NO eres lo que piensas!, tus pensamientos son solo una parte de lo que eres y ellos probablemente se deslicen sobre ti si no intentas sostenerlos. Examina tus pensamientos de forma curiosa sin realizar ningún juicio. Deja de juzgar las situaciones o experiencias, eso no los cambiará y tampoco los hará diferentes y solo estarás gastando tu energía.

Distráete. Utiliza la meditación tipo “Mindfulness”1 para enfocar tu atención en tu respiración en lugar de atascarte con tus pensamientos.

**9**

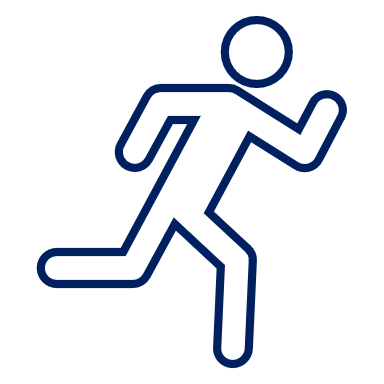


**NO DEJES PARA MAÑANA LO QUE PUEDES HACER HOY**

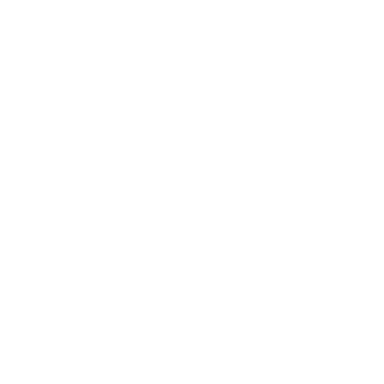
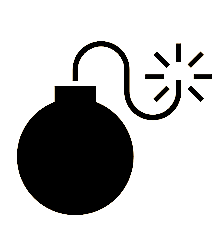
Sí una situación como la que estamos atravesando no nos permite contactarnos con nuestras emociones y movilizarnos hacia la dirección de lo que nos importa, *abonarles a nuestras relaciones interpersonales, mantener pautas de autocuidado, aprender y compartir lo aprendido, entre otros…*

**¿Qué otra experiencia necesitamos para actuar en coherencia con lo que es valioso para cada uno?**

Nuestra conducta de pensar, pensar, pensar y caer en el anzuelo de los pensamientos negativos, irracionales, involuntarios, que inundan nuestra mente y se hacen difíciles de detener, puede generar un impacto en nuestras emociones, es allí cuando el invitado indeseado **aparece; la ansiedad,** y con ella una de sus representantes, la **procrastinación**,



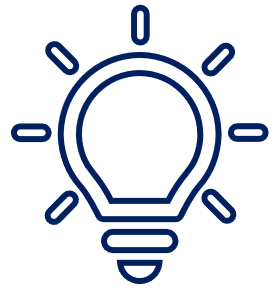




**!1**

**“No te pongas a contemplar toda la escalera, simplemente da el primer paso”**

* **Martin Luther King**



Según Quant y Sánchez (2012**), “es un patrón de comportamiento caracterizado por aplazar la realización de actividades que deben ser entregadas en un momento establecido”.**

Es aquí, donde aplica el viejo y conocido refrán **“no dejes para mañana lo que puedes hoy…”**

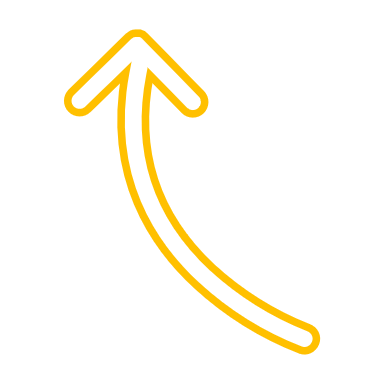
**Bueno, pero… ¿y qué es la procrastinación?**

**¿Cómo te sientes hoy?**

**¿Aun no te ha seducido la procrastinación?**

Al escuchar las historias de nuestros consultantes, amigos y familiares, encontramos un común denominador y es que **tienden aplazar lo que no les agrada o lo que temen enfrentar.** En ese momento la excusa usual es **“no me quedó tiempo”,** esto resulta ser un bálsamo para la culpa de aplazar las actividades.

¿Te sentiste identificado?**, ¡calma!,** aquí se te tiene el remedio, cual cafecito en la mañana para activarte y ponerte a tono para asumir las tareas del día.



**DECÁLOGO DE LA ANTIPROCASTINACIÓN**

Tips para no procrastinar

## { }

## Forosalt.usage.spanish ]

**...pasa la hoja**

|

**DECÁLOGO DE LA ANTIPROCASTINACIÓN**

Usar un planeador o una agenda en la que puedas monitorear tu avance en el cumplimiento de las actividades programadas.

**5|**

Empezar una sola tarea y no iniciar otra hasta que no hayas terminado la anterior. Es una buena oportunidad para practicar en tus habilidades mindfulness “una sola cosa a la vez”.

**6|**

**4|**

Diseñar tu plan de acción con objetivos intermedios y realistas.

**3|**

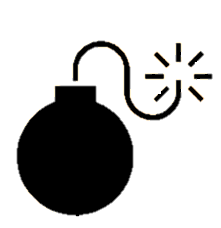
Reconocer las emociones que te produce el enfrentarse a una nueva tarea. Es un buen momento para practicar en la conciencia plena de tus emociones, sin juzgarlas, ni intentar cambiarlas, dándoles espacio en tu cuerpo. Te puede funcionar ponerles nombre a las emociones, esto puede ayudarte a hacerlas más pequeñas y manejables.

**2|**

Escribir o recordar el beneficio que te aporta el cumplir con la actividad.

**1|**

Hacer las tareas que requieran mayor atención y que te cuesten un poco más a primera hora de la mañana.



**DECÁLOGO DE LA ANTIPROCASTINACIÓN**

**7**

Tenerte como prioridad dentro de las actividades programadas. Recuerda que para que tengas un buen desempeño requieres cuidar de ti y que para cuidar de otros necesitas cuidar de ti primero. “Priorizarse no es sinónimo de egoísmo con los demás”



**10**

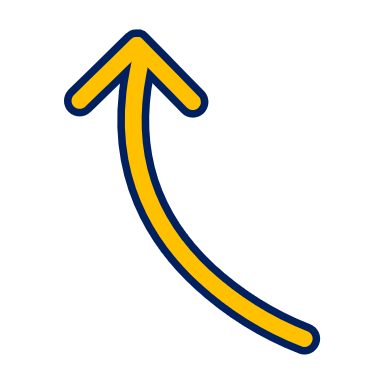
Si consideras que tus conductas asociadas a la procrastinación sobrepasan tus capacidades para hacer frente a éstas, acude a un profesional en psicología que acompañe tu proceso hacia tu dirección valiosa con el cumplimiento de acciones comprometidas hacia dicha dirección. No olvides, el COASE está a tu alcance; al finalizar esta guía encontrarás nuestros medios de contacto.

Pide ayuda cuando te sientas atascado ante un tema que no dominas, tienes derecho a no saberlo todo, así que busca a alguien con experiencia, seguro te ayudará a refinar tu receta para que te quede más rica.

**9**

Resiste el impulso de hacerlo todo perfecto, evita que lo perfecto sea enemigo de lo bueno, date la oportunidad de disfrutarte el proceso sin atender primordialmente a los resultados, así te puede resultar más agradable la experiencia. El error es una oportunidad para aprender, no te prives de esto.

**8**

**NO**

**Escribir o recordar el beneficio que te aporta el cumplir con la actividad.**

**2**

asd



**¿Cómo vas hasta acá?**

**¿Todo está claro, ya ves la luz?**

**Y como nos gustan los detalles. Aquí les dejamos un regalito para que se lo gocen.**

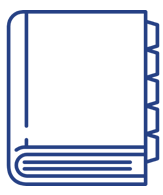
**...pasa la hoja**

**REGALOS PARA TI**

**Lectura recomendada**

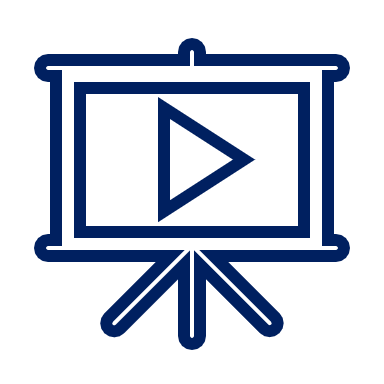
“Rumiad, rumiad que se acaba el mundo.”

[**https://articulos.grupoact.com.ar/dos-minutos-para-rumiar/**](https://articulos.grupoact.com.ar/dos-minutos-para-rumiar/)

****

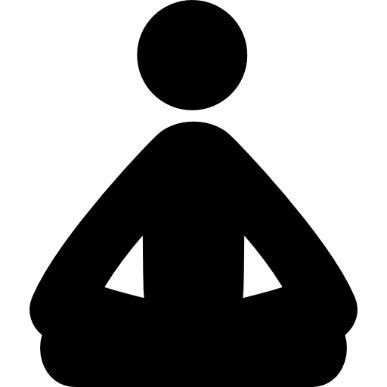
**Video recomendado**

“Rumiación: ¿cómo detener los pensamientos repetitivos?”

[**https://www.instagram.com/tv/B\_CueyqnKDv/?igshid=1on4v9sjj27g3**](https://www.instagram.com/tv/B_CueyqnKDv/?igshid=1on4v9sjj27g3)****

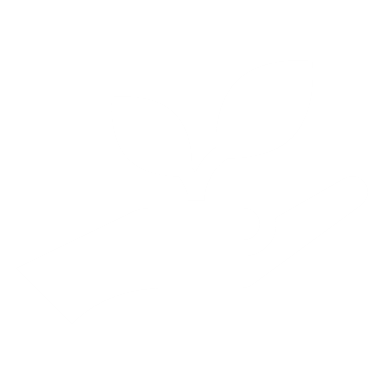
**Ejercicio recomendado.**

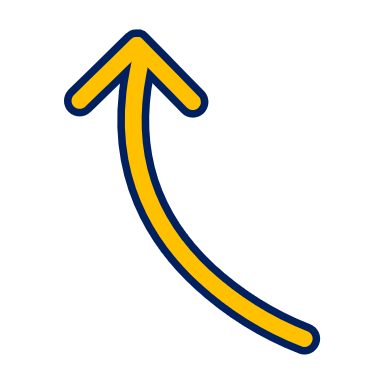
“Hojas en el arroyo”, ejercicio de mindfulness. [**https://grupoact.bandcamp.com/track/hojas-en-el-arroyo**](https://grupoact.bandcamp.com/track/hojas-en-el-arroyo)



**“La vida siempre comienza un paso fuera de tu zona de confort”**

* **Shannon L. Alder**





**“No tengas miedo de tus miedos. No están ahí para asustar. Están ahí para hacerte saber que algo vale la pena”**

* **Joy Bell C.**



**...pasa la hoja**

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

Consultante que busca el servicio o es remitido al COASE

Se indaga sobre necesidades de atención

Se identifica crisis

Si

No

Se programa sesión con el psicólogo profesional o en formación disponible para atender las necesidades del estudiante.

Se brinda acompañamiento mientras se contacta acudientes o red de apoyo y se remite a EPS.

Consultante con Cuadro psiquiátrico o riesgo inminente en UMNG

Si no es posible hacer contacto con Bienestar

Se cita para próxima sesión de seguimiento

Se remite a Psicología de Bienestar Universitario.

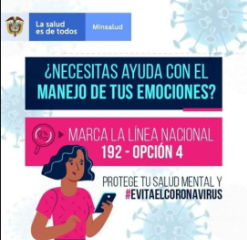
**Riesgo inminente**

Si

No

Primeros Auxilios Psicológicos

**(PAP)**

**LÍNEAS DE ATENCIÓN CIUDADANA**



**Centro de Orientación, Acompañamiento y Seguimiento Estudiantil - COASE**

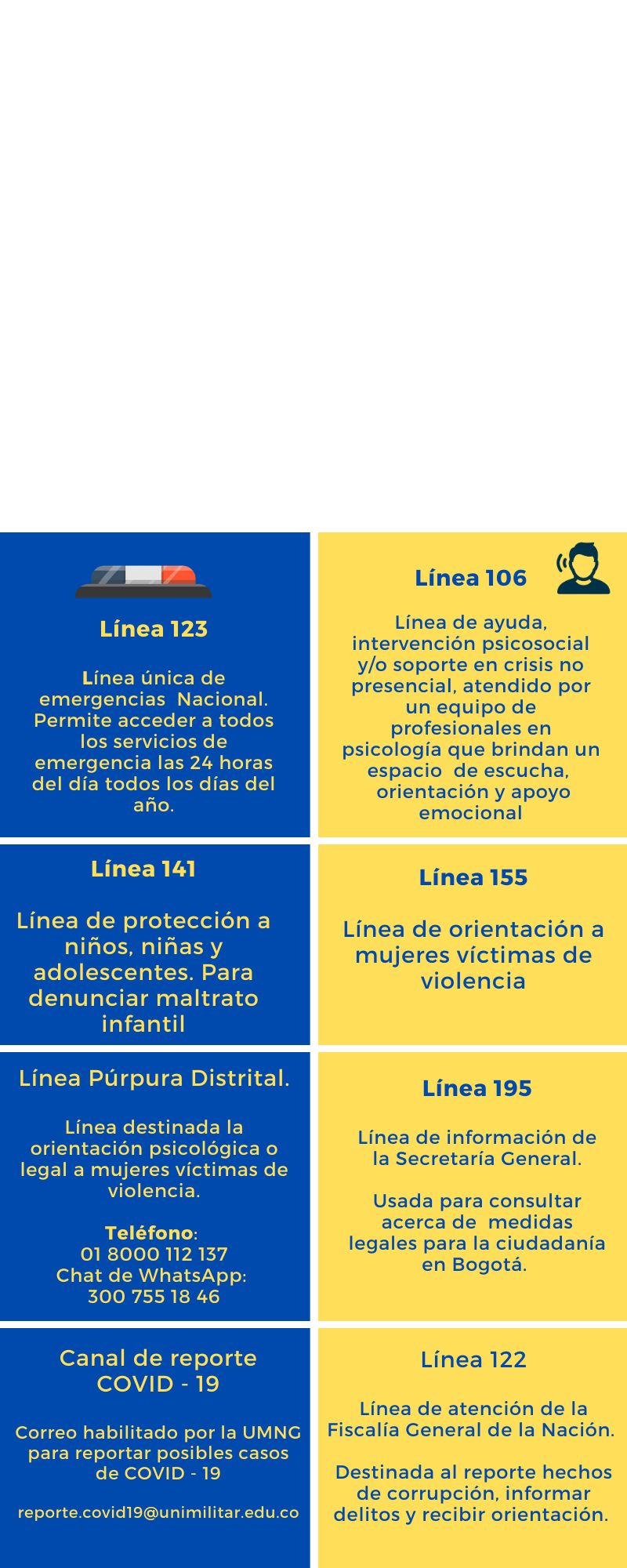
Se reporta al servicio de Psicología de Bienestar Universitario Sede Villa Académica (Calle 100) o Sede Cajicá Campus nueva Granada según corresponda



**Recuerda**:

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

asdas





**Referencias**

Hayes, S. C. (2013). Sal de tu mente, entra en tu vida. Desclée de Brouwer.

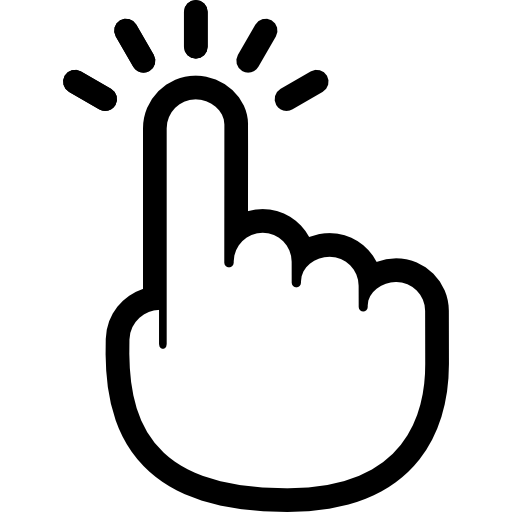
Quant, D. M., & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica, 3(1), 45-59.

Rodríguez, M. M., & López, J. K. C. (2017). Adaptacion a la vida universitaria y procrastinacion academica en estudiantes de psicologia. Revista Electrónica del Desarrollo Humano para la Innovación Social, 4(8). <file:///C:/Users/user/Downloads/Dialnet-ProcrastinacionProcrastinacionAcademica-4815146.pdf>

**Agradecimientos especiales a:**

* Jhina Juliana Peñaloza Mejía. Coordinador COASE Sede Villa Académica. Universidad Militar Nueva Granada.
* Juan Camilo Vargas Nieto. Doctorando en Psicología de la Universidad Autónoma de Madrid

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





APRENDIENDO A CUIDARME •UN ESTILO PARA VIVIR•



**CONTACTOS CENTRO DE ORIENTACIÓN, ACOMPAÑAMIENTO Y SEGUIMIENTO ESTUDIANTIL COASE**

**Sede Villa Académica (Calle 100):**

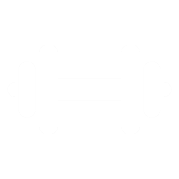
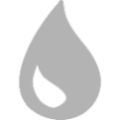
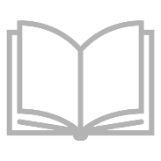
[**acompanamiento.estudiantil@unimilitar.edu.co**](mailto:acompanamiento.estudiantil@unimilitar.edu.co)

**Sede Campus Nueva Granada:**

[**acompanamiento.cng@unimilitar.edu.co**](mailto:acompanamiento.cng@unimilitar.edu.co)

**Sede Medicina:**

[**acompanamiento.medicina@unimilitar.edu.co**](mailto: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