

# 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

Ps. John Jairo Solarte Lourido  
Coordinador COASE

**(Guía No. 5)**

## ÍNDICE

1. ¿Te has preguntado por qué puedes decir que vas al médico y no al psicólogo o psiquiatra?
2. Recomendación de la semana No. 5.
3. Ruta de atención en crisis relacionados con casos de COVID-19 en la 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).

**#** *La Universidad  
Que Todos  
Queremos*



“

**“De nuestras vulnerabilidades vienen nuestras fortalezas”.**

**Sigmund Freud.**

## RECOMENDACIÓN DE LA SEMANA No. 5

Y sí entro en crisis por el miedo a contagiarme del Coronavirus ¿qué hago?,  
¡Pues claro!, pedir ayuda... y ¿a quién?

**La solución:** Hablamos de nuestras emociones con un experto.



# ¿Te has preguntado por qué puedes decir que vas al médico y no al psicólogo o al psiquiatra?

Tú salud mental merece atención, déjala en manos de profesionales capacitados. Así como no vas a la farmacia a comprar verduras, tampoco acudas a lugares que no cuentan con la experiencia y la formación basada en la evidencia para atender tu salud mental.



Llorar es una forma de expresar emociones como la tristeza; es una respuesta humana, natural y no es sinónimo de debilidad. Las emociones nos permiten comunicarnos con los otros, con nosotros mismos y buscar los recursos que necesitamos.



Todos experimentamos malestar en nuestra vida, así conformamos humanidad compartida, en la que todos los seres humanos tenemos emociones desagradables y esto hace parte de nuestra experiencia de vivir.

## ¿Cómo te sientes hoy?

## ¿Ya validaste tus emociones?



@psicoviñetas



## ¿Dónde dejo las emociones negativas?

Cuando consultamos a un psicólogo, algunos de nuestros motivos de consulta están relacionados con querer que se eliminen o detengan nuestras emociones desagradables, que nos apaguen el botón que las enciende; sin embargo, es necesario que iniciemos el proceso de reconciliación con nuestras emociones más desagradables y empecemos a acercarnos a éstas sin juzgarlas y sin querer cambiarlas, comprendiendo el propósito por el cual están aquí haciéndonos compañía.

Todo esto nos lleva a asumir que tanto emociones positivas como, las mal llamadas, negativas, son importantes y necesarias en su esencia, incluso las que podrían verse como incómodas o desagradables son necesarias y adaptativas. El miedo, la ansiedad, la tristeza, la ira, entre muchas más, sirven para alertarnos de hechos o situaciones externas o internas importantes y para motivarnos a actuar en respuesta a ella.

“Llamamos a las conductas que se producen en respuesta a emociones, Conductas Impulsadas por la Emoción o CIE, porque se dejan llevar por la emoción misma y con frecuencia son difíciles de resistir (o cambiar) cuando sentimos emociones”; es ahí cuando empiezan nuestros problemas y nuestras propias conductas nos hacen zancadilla, alejándonos de lo que nos importa, construir relaciones interpersonales saludables, aprender y compartir nuestro conocimiento, entre otros.

(basado en Barlow, Farchione, Fairholme, Ellard, Boisseau y Allen, 2011)

# ¿Pueden ser tóxicas las emociones positivas?



La sobregeneralización de un estado de felicidad y optimismo puede resultar en la negación, minimización e invalidación de la auténtica experiencia emocional humana.



## POSITIVIDAD SALUDABLE

- 70 a 90% positiva.
- Aceptas momentos difíciles y días malos.
- Acepta la realidad.
- Aceptas las emociones, mal llamadas, "negativas".
- Respondes a los problemas con flexibilidad y aceptación sin tratar de controlar el resultado.
- Conduces el crecimiento, reducción del sufrimiento, desarrollas las capacidades y fortalezas

# V S.

## POSITIVIDAD TÓXICA



- 100% positiva.
- Niega la realidad.
- No acepta emociones "negativas".
- Artificial, egocéntrica, obsesiva.
- Es rígida y no se adapta (la respuesta siempre será POSITIVA).
- Quiere que las personas que la rodean sean positivas también.
- No ve más allá de su propia realidad.
- Conduce al fracaso y al aislamiento.
- Aleja a los demás.
- Carece de compasión.



@violetahoyopsiquiatra

# Positividad tóxica

# P O S I T I V I D A D

Ayuda a fomentar la distorsión cognitiva del pensamiento dicotómico.



Genera expectativas poco realistas y frustración.



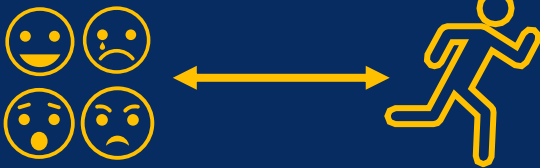
Profundiza la autocrítica y disminuye la autoestima.



Estigmatiza las emociones "negativas".



Es egocéntrica, artificial, rígida y genera distanciamiento social y emocional.



Es crítica, descalificativa y carece de compasión



Favorece estados de euforia incongruentes con la realidad en la que se vive.



Niega las emociones adaptativas y de aprendizaje como el miedo, la ansiedad y la frustración...



# ¿Está bien no ser productivo durante la crisis?

Permite que esta crisis te revuelque, que te invada la incertidumbre, que te lleve a cuestionar tus creencias, tus ideas fijas y poco flexibles, tus comportamientos aprendidos, que tus convicciones ahora sean preguntadas.



No subestimes las señales del cuerpo que te invitan a parar, recuerda que para tener creatividad y rendimiento necesitas descansar.



Abandona la preocupación obsesiva por los resultados, no lo olvides, estás haciendo tu mejor esfuerzo

Está bien no llenar las expectativas de los otros. Reconóctete los pequeños logros, son el andamio para alcanzar los más grande.



No tienes el control sobre todo, está bien que sueltes tus pensamientos negativos poco a poco y habilitarte para conectar con la hermosa experiencia de vivir; déjate sorprender por lo que va ocurriendo... pero mantén en control frente a la situación.



# FACE COVID



**¿Qué es?:** FACE COVID, es una guía práctica para responder de manera efectiva a la crisis del coronavirus.

**F** Focalízate en lo que tienes bajo control.



Nuestro objetivo principal es tomar el control de nuestro comportamiento, aquí y ahora, para responder de manera efectiva ante la crisis.

**A** Atiende y reconoce tus pensamientos y emociones.



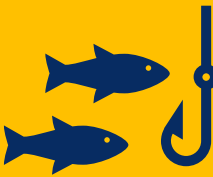
Observa tu mente con curiosidad. Coloca atención a tus pensamientos y palabras, mentalmente di algo como: “Estoy sintiendo ansiedad”, “Mi mente está preocupada”.

**C** Conecta con tu cuerpo



1. Presionar lentamente los pies contra el piso, siente tu contacto con la realidad.
2. Endereza lentamente tu espalda y columna vertebral.
3. Presiona lentamente las yemas de los dedos.
4. Respira lenta y agradablemente. Encuentra un ritmo que resulte agradable.

**E** Engánchate en lo que haces



Mira alrededor de la habitación y fíjate en 5 cosas que puedas ver, 4 que puedas escuchar. Presta atención a la tarea o actividad que haces en el momento.

(Harris, 2020 citado por Ceballos, 2020 y modificado por el COASE, 2020)

# FACE COVID

**C** Conductas comprometidas con lo que te importa.



Haz ejercicio físico para mantenerte en forma, cocina alimentos saludables y realiza actividades significativas para ti y los tuyos.

**O** Oriéntate hacia el estar dispuesto.



Abrirse o “estar dispuesto” significa dejar espacio para los sentimientos difíciles y ser amable contigo mismo.

**V** Valores.



¿Qué puedes decir y hacer que te permita mirar hacia atrás en los próximos años y sentirte orgulloso de tu respuesta?

**I** Identifica recursos.



Identifica recursos para ayuda, asistencia, apoyo y asesoramiento. Si puedes ofrecer apoyo a otros, hazlo saber.

**D** Desinfectate y guarda distancia,



Desinfecta tus manos y practica la sana distancia para el bien de tu comunidad. Distanciamiento social, no distanciamiento emocional.

Para mayor información sobre FACE COVID entra a este enlace:

<http://www.activapsicologia.com/wp-content/uploads/2020/03/FACE-COVID.pdf>

# RUTA INTERIOR DURANTE LA PANDEMIA (Kübler-Ross y Kessler, 2017)



“Las emociones no son necesariamente malas o peligrosas, aunque a veces pueden sentirse así.”

-Barlow, Farchione, Fairholme, Ellard, Boisseau y Allen





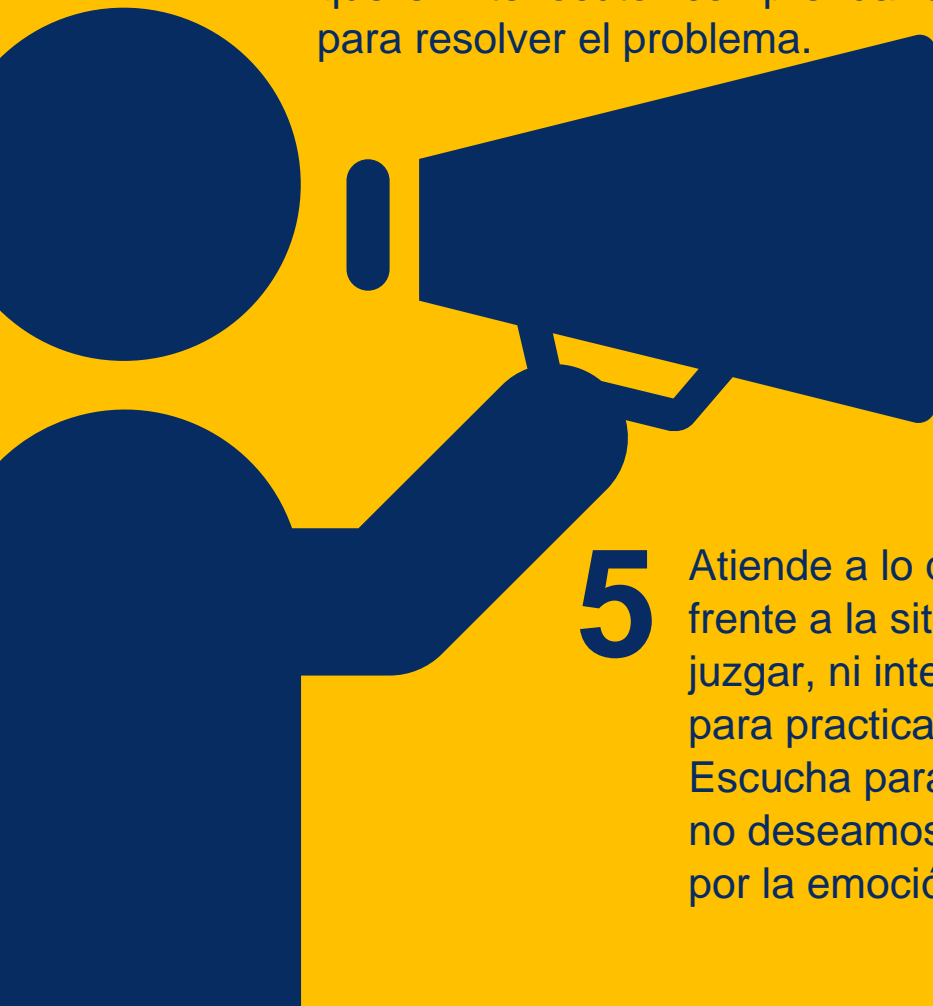
**“La forma en que nos comunicamos con otros y con nosotros mismos, determina la calidad de nuestras vidas.”**

**- Anthony Robbins**



# Consejos para tener una comunicación efectiva

- 1** Describe la situación que te generó malestar (sin etiquetar la experiencia como buena o mala, ni a las personas que hicieron parte de la situación, incluyéndote a ti mismo).
- 2** Contactar con la experiencia de comunicarnos con otros, será la forma más potente de entrenarnos en la asertividad. Recuerda, comunicarnos asertivamente implica poner límites y esto nutre nuestras relaciones interpersonales.
- 3** Plantea una o varias alternativas de solución ante la situación, sé lo más claro, concreto y preciso posible, para que el interlocutor comprenda lo que deseas que ocurra para resolver el problema.
- 4** Nombra la emoción o emociones que experimentaste ante dicha situación (tristeza, angustia, ansiedad, rabia).
- 5** Atiende a lo que el otro u otros tienen por decir frente a la situación, con consciencia plena, sin juzgar, ni interrumpir, será un buen momento para practicar en tus habilidades Mindfulness. Escucha para comprender no para reaccionar, no deseamos que las conductas impulsadas por la emoción te hagan zancadilla.





**Si te sientes un poco  
ansioso, o si sientes que  
quieres estar más  
tranquilo, ven, lee lo que  
sigue...**




**Dale vuelta a la hoja...**



Piensa en esto...

1 →



Sabemos que la paz se siente muy lejos mientras intentas darle sentido a todo el cambio...

2 →



Pero solo esperamos que puedas recordar esto:



4 ←



Tu capacidad de continuar cada día, es señal del coraje y de la valentía que tienes.




3 ←



No tienes que darle sentido a todo en este momento para sentir paz. Con respirar en medio de lo desconocido ya es suficiente.

5 →



Aprender a exhalar y soltar no es poca cosa. Ya estás haciendo cosas valientes...

6 →



No puedo decirte lo que está por venir, pero puedo decirte que crecerás.



¿Estás conectado?

@meditacionconciencia



Centro de Orientación,  
Acompañamiento y Seguimiento  
Estudiantil - COASE



# Píldoras de psicología.



Estamos terminando nuestra guía de afrontamiento psicológico número cinco (5) como lo estás leyendo, a la fecha nos hemos encontrado en cinco (5) oportunidades para acompañarnos en esta experiencia; así que queremos invitarte a que hagamos **un ejercicio**: Enumera cinco (5) cosas positivas que puedas identificar de esta experiencia. Dale, ánimo, seguro que al final notarás que pueden ser incluso más de cinco (5). Está bien nosotros empezamos, aquí te van nuestros pensamientos y los de nuestro equipo de trabajo:

La Emergencia Sanitaria terminará en algún momento y debemos hacer todo lo que esté a nuestro alcance por preservar nuestra vida y la vida de nuestras familias, además de proyectar y darle sostenibilidad a nuestra Universidad. Por favor no es momento para frustraciones, no nos desesperemos, mantengamos la calma, los sentidos activos y motivemos a nuestros equipos de trabajo; al final encontraremos muchas satisfacciones. En los momentos difíciles, el trabajo en equipo y los canales de coordinación han sido los factores de éxito; reducen problemas y acciones negativas.

**Cr. Óscar López**  
Director del Medio Universitario

La importancia de las cosas simples como salir a tomar un café o a cenar con alguien. La posibilidad de escuchar más a la familia y ponernos en el lugar del otro. La importancia de la ayuda y la colaboración entre los seres humanos, factores de éxito para nuestra supervivencia.

**John Jairo Solarte**  
Coordinador COASE Medicina

He valorado aún más el trabajo que realiza cada uno, la importancia de conectarnos con los otros y sostenernos en la adversidad, esto nos permite aumentar nuestra resiliencia, compasión y autocompasión, volviendo a lo importante: escucharnos, contenernos y compartir nuestras experiencias de vida; al final nos vamos a acordar de lo que vivimos solos y con otros, cómo nos hicieron sentir y cómo hicimos sentir a otros.

**Laura Espinel**  
Coordinadora COASE CNG



1. La importancia de dejar respirar el planeta, era necesaria una oxigenación.  
2. Mi compromiso familiar en la formación académica de nuestros hijos. 3. Retomamos la cultura de nuestros padres en años anteriores de vivir en unión familiar con afán, pero con atención directa a nuestros hijos.

**Jhina Peñaloza**

Coordinadora COASE Villa Académica

Ahora nos miramos a los ojos y menos al celular. Aprendimos a disfrutar de un clima soleado a través de la ventana. Sentimos alegría cuando pudimos aportar a quiénes lo necesitan o nos sentimos orgullosos de quiénes lo hacen posible.

**Natali Romero**

Psicóloga de apoyo COASE Medicina

La contingencia actual la puedo resumir en unión, resiliencia y entereza. En momentos de crisis es donde podemos fortalecer cada una de nuestras relaciones, sobreponernos a las adversidades, superándonos y reinventándonos cada día y por último, cada momento difícil que vivimos nos demuestra la capacidad que tenemos de enfrentarnos y usar cada uno de nuestros recursos sin nunca perder de vista nuestra fuerza de voluntad.

**Daniel Cuesta**

Psicólogo de apoyo COASE CNG

Aprender a disfrutar y valorar actividades que anteriormente se habían dejado atrás, cómo el compartir una larga charla con tus papás, aprender a hacer un postre, tocar una melodía que requiere de meses de entrenamiento, contactar a personas con las cuales hace mucho tiempo no hablabas y a eso se le llama disfrutar el tiempo.

**Lina Córtes**

Psicóloga de apoyo COASE Villa Académica

Esta experiencia me llevó a conectarme con mis emociones y pensamientos de una forma más consciente. Me permitió reconocer e identificar muchas capacidades que yacían ocultas en mí; el ser padre, esposo, psicólogo, asesor, compañero, colega, entre otras funciones de forma simultánea, reforzó profundamente la idea que tengo de mí mismo y me llevó a reconocer lo valiente que puedo ser y lo valiente que puede ser la humanidad al afrontar situaciones que nos privan del contacto con el exterior. Nos es muy fácil vivir fuera de los sentimientos, alejados del silencio y la reflexión; creo que volver a centrar nuestra atención hacia lo que realmente importa, nos hace pensar que este confinamiento fue una oportunidad y no una situación que lamentar.

**Ramsés Melo**

Psicólogo de apoyo COASE CNG



# La Sabiduría del Caballo

A veces utilizamos la palabra animal para referirnos de forma descalificante ante el comportamiento humano, ignorando lo que en realidad nos enseña el mundo animal con su inmensa perfección.



Nos demuestra como relacionarnos con otros, como aprender a vivir en manada, cuidar del entorno en el que vivimos y luchar por mantenernos como especie, entre otras cosas.

El caballo es un claro modelo de referencia para salir airosos de esta situación que ahora atravesamos, con su brío, energía, capacidad para mantenerse alerta y vivir en manada;

Con su mansedumbre, autoconservación, fuerza, resistencia, porte, agilidad y carácter nos enseña a superar la adversidad, a sacar de nosotros todos los recursos para luchar y preservar nuestra especie.

**FIN**

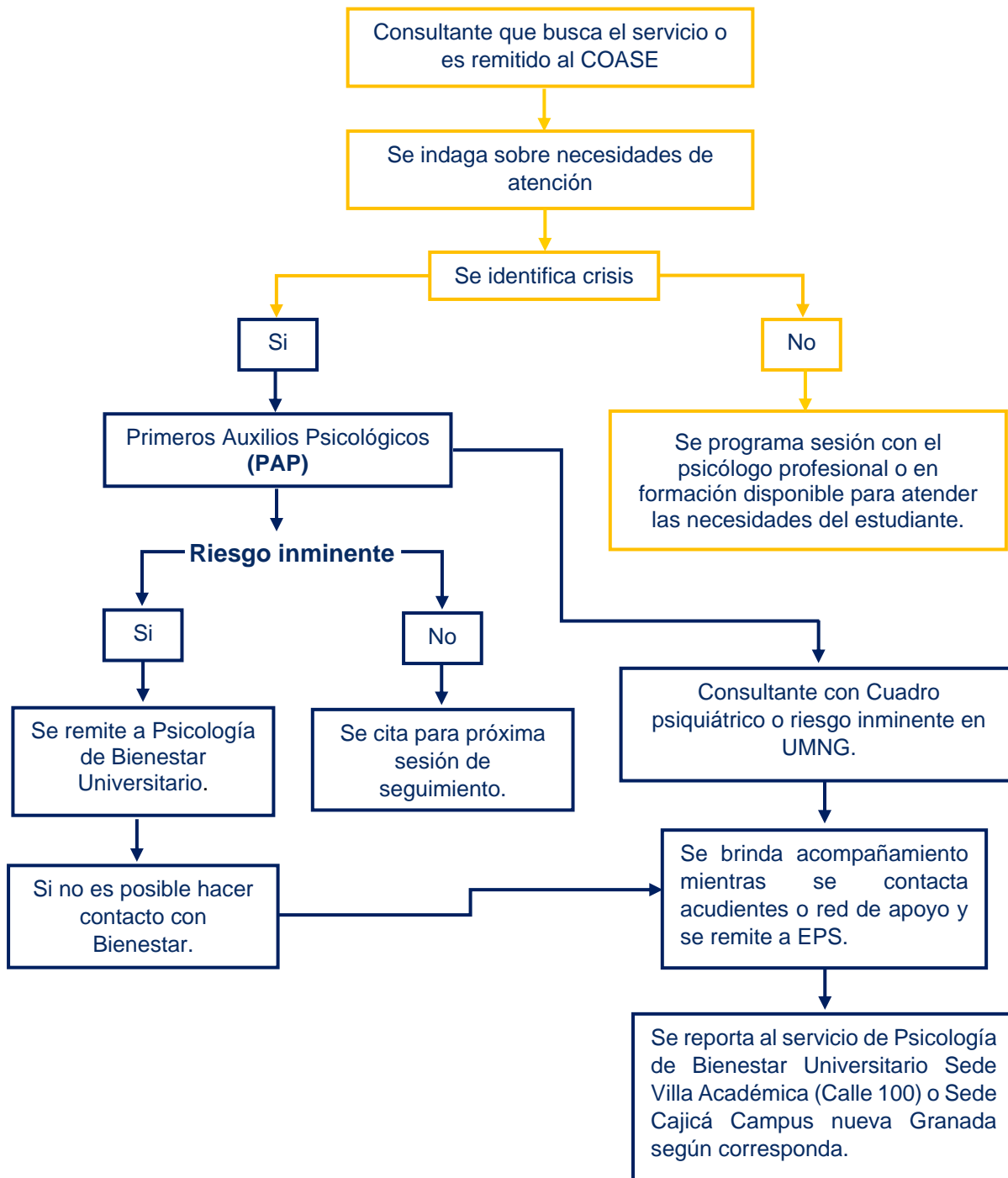


**“Ayudar al que lo necesita no sólo es parte del deber, sino de la felicidad.”**

**- José Martí**



# 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.



 <b>Línea 123</b> Línea única de emergencias Nacional. Permite acceder a todos los servicios de emergencia las 24 horas del día todos los días del año.	 <b>Línea 106</b> 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
<b>Línea 141</b> Línea de protección a niños, niñas y adolescentes. Para denunciar maltrato infantil	<b>Línea 155</b> Línea de orientación a mujeres víctimas de violencia
<b>Línea Púrpura Distrital.</b> Línea destinada la orientación psicológica o legal a mujeres víctimas de violencia. <b>Teléfono:</b> 01 8000 112 137 <b>Chat de WhatsApp:</b> 300 755 18 46	<b>Línea 195</b> Línea de información de la Secretaría General. Usada para consultar acerca de medidas legales para la ciudadanía en Bogotá.
<b>Canal de reporte COVID - 19</b> Correo habilitado por la UMNG para reportar posibles casos de COVID - 19 reporte.covid19@unimilitar.edu.co	<b>Línea 122</b> 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

Barlow, D. H., Farchione, T. J., Fairholme, C. P., Ellard, K. K., Boisseau, C. L., Allen, L. B., et al. (2011). The unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders: Therapist guide. New York: Oxford University Press.

Kübler-Ross, E., & Kessler, D. (2017). Sobre el duelo y el dolor. Luciérnaga CAS.

Ceballos, J. (2020) FACE COVID, una adaptación a partir de la traducción que realicé del artículo de Russ Harris (2020).

**A todos los que hicieron parte este proceso, un agradecimiento especial, sin ustedes no hubiera sido posible:**

- Catalina Ayala Corredor. Médico, Psiquiatra general y de niños y adolescentes de la Pontificia Universidad Javeriana. Con entrenamiento en terapia dialéctica comportamental - Psiquiatra infantil en EPS Sanita.
- Jhina Juliana Peñalosa Mejía. Coordinador COASE Sede Villa Académica. Universidad Militar Nueva Granada.
- John Jairo Solarte Lourido. Coordinador COASE. Universidad Militar Nueva Granada.
- Juan Camilo Vargas Nieto. Doctorando en Psicología de la Universidad Autónoma de Madrid.
- Juan David Cuesta Ruiz. Fisioterapeuta. Universidad Nacional de Colombia.
- Ligia Amparo Quiñones Peinado. Psicóloga. Universidad Militar Nueva Granada.
- Steven Ramsés Melo Moscoso. Psicólogo. Universidad Militar Nueva Granada
- Sandra Milena Molano Pacheco. Psicóloga. Universidad Militar Nueva Granada.



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



**CONTACTOS CENTRO DE  
ORIENTACIÓN,  
ACOMPANAMIENTO 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

Ps. John Jairo Solarte Lourido  
Coordinador COASE