



RE inventando un sistema de cuidado de la **SALUD EN CASA**

La salud , el ambiente y la empatía, cocrear un nuevo espacio de existencia.



Colegio Colombiano de Psicólogos ©2020

Bernardo Useche Aldana. PhD.

Presidente del Consejo Directivo Nacional del Colegio Colombiano de Psicólogos.

Pedro Pablo Ochoa, Magíster.

Director del Equipo de Respuesta Psicológica frente al brote del COVID-19.

Comité Asesor Equipo de Respuesta Psicológica frente al COVID-19:

Milena Martínez Rudas, Magíster, Directora de Campos Programas y Proyectos Colpsic.

Paulo Daniel Acero, Magíster, Director Ejecutivo de Tribunales de Ética.

Leonidas Castro Camacho PhD. Delegado del Colegio Colombiano de Psicólogos frente al Ministerio de Salud y Consejo Nacional de Salud Mental.

María Clara Cuevas Jaramillo, PhD. Delegada del Colegio Colombiano de Psicólogos frente al Ministerio de Educación.

Presidentes de las Juntas de Gestión Capitular

Hiader Jaime López Parra, Presidente Capítulo Antioquia.

Henry Sánchez Olarte, Presidente Capítulo Boyacá.

Ever José López Cantero, Presidente Capítulo Bogotá y Cundinamarca.

Mónica Isabel Tabares Montoya, Presidente Capítulo Cumanday/Caldas.

María del Pilar Triana Giraldo, Presidente Capítulo Eje Cafetero.

Carlos Federico Barreto Cortés, Presidente Capítulo Huila y Amazonía.

Francisco Apolinar Larrañaga Pineda, Presidente Capítulo Meta y Orinoquia.

Lina Marcela Luna Ordoñez, Presidente Capítulo Santander.

Amílkar Calderón Chagualá, Presidente Capítulo Tolima.

Julieth Vanessa Salazar Rodríguez, Presidente Capítulo Valle.

Betty Luz Ruiz Ruiz, Presidente Capítulo Zona Norte.

Miembros del Consejo Directivo Nacional

Carmelina Paba Barbosa.

Esperanza Gaona Pérez.

Juan José Cañas Serrano.

Nancy Marina Vargas Espinosa.

Rodrigo Mazo Zea.

Santiago Trujillo Lemus.

Wilson López López.

Diagramación: Dirección de Comunicaciones, Colegio Colombiano de Psicólogos.

Se autoriza la reproducción y divulgación de material contenido en este documento para fines educativos u otros fines no comerciales sin previa autorización del titular de los derechos de autor, siempre que se cite claramente la fuente. Se prohíbe la reproducción total o parcial de este documento para fines comerciales.

TU BIENESTAR Y CUIDADO DE LA SALUD EN TIEMPOS DE AISLAMIENTO DEPENDEN DE LA INTERACCIÓN ENTRE TU DIMENSIÓN FÍSICA, EMOCIONAL, SOCIAL Y AMBIENTAL, POR TANTO DE TU NUEVO ESTILO DE VIDA.

¿Y CÓMO PODRÍAMOS RE-INVENTAR UN ESTILO DE VIDA PARA TU CUIDADO?



SE RE-INVENTA EN CASA

Son los hábitos de cuidado en cada una de las dimensiones anteriores, que incluyen el cuidado de tu funcionamiento físico **(alimentación, sueño, sexo, actividad física e higiene)**; el cuidado de tus relaciones humanas **(inteligencia relacional – emocional)**; el cuidado de tu ambiente próximo **(el lugar que frecuentas, tu trabajo, tu oficina, los espacios que visitas)** y...

¿Entonces ahora
en casa?



EMPECEMOS A RE-INVENTAR LOS EVS EN CASA

Antes frecuentabas: la oficina, restaurantes, cine, parques, la iglesia, la tienda, el café para estar a solas, el gimnasio, etc. ¿Pero ahora cómo lo hacemos en casa?

DESIGNAR ESPACIOS EN CASA:

- 1** Si tienes que trabajar a través del tele trabajo, debes disponer de un espacio, trasladar las cosas para que en un espacio, que no tiene que ser muy amplio, se organice lo básico. Este espacio puede compartirse para ser el espacio de tareas, donde los niños y ustedes como padres saben que allí deben estar las cosas de la escuela y oficina.
- 2** Espacios públicos: que importante es definir a la semana dos días donde , si tu rutina era ir a restaurantes, cine o alguna actividad en familia, que se haga, pero ahora en casa. Que sea "especial", alista el espacio y co-crea un ambiente para compartir.
- 3** Actividad física: muchos están revisando páginas de ejercicios y otros no saben qué hacer. Es clave mantener en tus horarios esa franja de actividad física, pues es protectora. Lo puedes hacer en el balcón, el patio, la sala, en un espacio que adecues para ello, y si es en familia ¡qué bueno!
- 4** Espacios tuyos: si bien a veces caminabas en soledad para pensar , aún puedes tener un espacio para ti, para estar en zona de reflexión por lo menos 1 a 5 minutos para respirar atentamente y conciente de tu cuerpo, tu postura, tu respiración.
- 5** Espacios para la limpieza y orden: es clave delegar y escribir las tareas visibles para el equipo de trabajo que ahora estará compartiendo 24 horas las rutinas de la vida en casa. Será limpiar, ordenar , cuidar los espacios y recuerda INCENTIVAR o FELICITAR a quienes se han distinguido por ocuparse mucho de esto.

RE-INVENTEMOS LAS RELACIONES Y LA EMPATÍA

ESTO ES FUNDAMENTAL...

Si bien ya tenemos unas nuevas rutinas para organizar nuestros espacios para el trabajo, para el estudio, ahora los espacios de interacción son importantes y claves para el bienestar emocional, y por tanto para tu salud. Espacios para conversar, para escucharnos desconectados de móviles, tablet y computadores.

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE LA EMPATÍA EN TIEMPOS DE ASILAMIENTO?

Relacionarnos a partir de la empatía nos permite que: antes de juzgar, concluir apresuradamente o hasta anticiparme a lo que alguien está comentando... lo voy a escuchar desde su punto de vista, desde sus nuevas pre-ocupaciones, desde su necesidad.

VIVIR LAS RELACIONES Y SITUACIONES DESDE LA EMPATÍA

Te va permitir explorar una solución desde un punto de vista compartido. La empatía no es solo tener en cuenta los sentimientos del otro, es darse cuenta que ese otro que es parte de mi coexistencia ahora ese otro existe en mi misma dinámica, que merece tanto respeto, puesto que co-existimos, compartimos y co-habítamos.



Los estilos de vida saludables en casa invitan a que retomemos prácticas básicas pero ahora en la dimensión de este nuevo ambiente físico actual, recuerda:

- 1 Agendas en casa para las actividades descritas**
- 2 Actividad física en tiempos destinados para ello y las pautas activas durante el teletrabajo**
- 3 Alimentación equilibrada y en horarios**
- 4 Actividades para estar en silencio y por lo menos 1 a 5 minutos para atender con plenitud tu respiración**
- 5 Limpiar tus espacios y ordenarlos**
- 6 Tiempos para estar y conversar en familia**



“ **RECUERDA :** es clave en tu rutina intentar que tu ritmo biológico despierte con el amanecer y así tu ciclo de sueño puede estar mejor en la noche, cuando requieres descansar. Para evitar problemas del sueño, que quizá ahora este siendo más difícil conciliar el sueño, pues retoma un ritual de cuidado (comer temprano, alistar el lugar de dormir, realizar actividad física durante el día, relajarte horas antes de dormir, evitar noticias o información que ocupe de manera activa tus pensamientos, lee antes de acostarte (mejor libros de temas diferentes a tu trabajo). **”**

LOS ESTILOS DE VIDA EN CASA SE APRENDEN. HAY QUE RE-INVERTARNOS EN NUESTRO NUEVO ESCENARIO DE VIDA, QUE ES UNA OPORTUNIDAD ÚNICA .