



Fundación Universitaria Navarra  
**UNINAVARRA**  
VIGILADA MINEDUCACIÓN

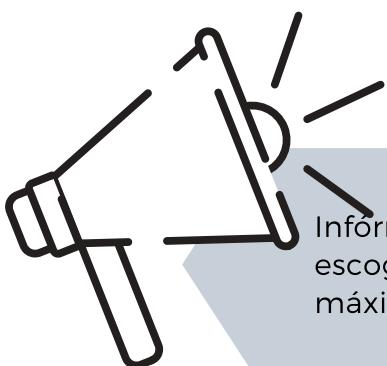
# COMITÉ DE SALUBRIDAD UNINAVARRA

## DIRECCIÓN DE PROGRAMA DE MEDICINA

### Informativo N. 2

## SALUD MENTAL Y AISLAMIENTO PREVENTIVO

El ser humano es por naturaleza social, nace en un núcleo familiar y toda su vida está construida y sustentada en relaciones interpersonales. En estos momentos de aislamiento es importante continuar cultivando esas relaciones. Ten comunicación constante con tus familiares y amigos, habla con ellos de cosas diferentes a lo relacionado con el aislamiento. Es un buen momento para recordar aquellas anécdotas de la infancia de las que poco hablamos, de contar a nuestros hijos o parientes quienes fuimos y que hicimos. Si te encuentras solo realiza esta comunicación a través de medios digitales o tecnologías de la información, y si estás con tu familia, aprovecha la oportunidad de comunicarte de manera presencial con ellos.



Infórmate, pero no te obsesiones con la información sobre el COVID 19, escoge un sitio informativo veraz y de tu entera confianza y revisalo máximo dos veces al día, sin permitir que las noticias te abrumen.



### Adecua tus rutinas

Cambia tus rutinas, y distribuye tu tiempo. Trabaja las horas que te exige la entidad con la que laboras y tomate el tiempo cotidiano para tu almuerzo. Inicia y termina las jornadas de trabajo en los horarios habituales y luego de estos momentos deja de lado los dispositivos electrónicos, a menos que tengas reuniones virtuales o llamadas con familiares y amigos.

## Agradece



Al despertar agradece. La gratitud es una puerta maravillosa para el bienestar. Empieza agradeciendo el hecho que amaneciste un nuevo día, que respiras, que puedes moverte. Agradece porque estás a salvo y te permitieron estar en aislamiento preventivo y aun te encuentras libre de contagio. Agradece por tu familia si estas con ellos y si no lo están, agradece por esos seres maravillosos que desde la distancia te acompañan o que en otros momentos permanecieron a tu lado.

## Comparte

Siempre nos quejamos de no tener tiempo para compartir con los hijos o con los seres queridos o con los amigos, pues en este momento el universo está otorgándote ese tiempo. Comparte, con los que están contigo en tu hogar, trivialidades, cosas simples, sonrisas, chistes, historias, juegos, o todo aquello que el trabajo diario y las rutinas te impidieron compartir. Si no estas rodeado de seres queridos en tu vivienda actual, comunícate con ellos por medio de celulares o video chat. Recuerda que la soledad es un estado mental y no tiene que ver con estar o no rodeado de personas.



## Aprende a respirar

Aprende a respirar. La respiración es un acto involuntario y lo hacemos tan a prisa que no alcanzamos a aprovechar sus beneficios. Cuando respiramos de manera apropiada llevamos oxígeno a cada una de nuestras células, nuestros vasos sanguíneos se dilatan y disminuye la presión arterial y la frecuencia cardiaca. La respiración es la mejor manera de relajarse y de liberar la ansiedad.

Existen muchas técnicas de respirar, una de ellas es la respiración pránica que consiste en tomar una inspiración profunda, abdominal, es decir que dejar que aire entre por tu nariz y que tu abdomen se expanda. Posteriormente quédate con ese aire muy dentro de ti y cuenta 6 segundos, posterior a estos déjalo salir muy lentamente por tu boca. Respira de esta forma unas 15 o 20 veces consecutivas. Inicialmente es posible que sientas algo de mareo o sensaciones extrañas en tu cuerpo, pero luego que ya te acostumbres al proceso sentirás una gran tranquilidad y, la ansiedad y cualquier sensación de angustia, temor, o rabia desaparecerán.

Otro método interesante de respiración es el descrito en la técnica de Wim Hof, sin embargo, este requiere un poco de mayor entrenamiento y tiene contraindicaciones para personas con trastornos cardiovasculares y el embarazo. Sin embargo puedes buscarla en internet y empezar tu práctica cotidiana.



## Medita

Meditar es otra ayuda fundamental para mantener el equilibrio mental. Muchas personas creen que meditar es complicado y manifiestan estar imposibilitados hacerlo o concentrarse. La meditación permite que tu cerebro reforme su funcionamiento y sus ondas de estrés e in tranquilidad las transforme en ondas de serenidad.

El cerebro normalmente produce cuatro tipo de ondas: Alfa (relacionadas con tranquilidad, poca actividad cerebral y relajación), Beta (relacionadas con actividad cerebral intensa y concentración), Theta (estado de calma profunda, fantasía) y Delta que se generan en un estado de sueño profundo. La meditación permite llegar a ondas alfa y si es muy profunda a un estado de ondas theta.

Meditar no es difícil, una forma sencilla de hacerlo es a través de meditaciones guiadas que ya se encuentran publicadas en apps y plataformas. Para seguir de manera apropiada estas meditaciones dirigidas, escoge un sitio apropiado, libre de distracciones o ruidos. Si sucede que tiendes a dormirte cuando meditas realízala acostado o hazlo sentado en una silla sin apoyar la espalda y con los pies tocando el piso, o en posición de loto. Inicia respirando profundamente, coloca la grabación y repite mentalmente todo lo que va diciendo y si hay instrucciones realízalas. Sin darte cuenta entraras en el proceso de relajación. Puedes ayudarte con música ambiental suave, incienso, poca luz o velas para que el ambiente sea propicio para la relajación.

Otra forma de meditar es tenderse en una colchoneta o mat en el piso y empezar contrayendo los músculos, iniciando por los ojos, cara, cuello, tórax, brazos manos, abdomen, pelvis, piernas y pies. Esto de manera consecutiva y logrando contracción de todos los músculos. Una vez contraídos empieza a relajarlos lentamente iniciando por los dedos de los pies y subiendo hasta terminar en la cabeza y cara. Repite este ejercicio tres veces y luego empieza a respirar siguiendo tu respiración, profundamente y sostenida. Una vez finalizado este proceso repite mentalmente términos positivos relacionados con perdón, gratitud, amor, alegría; un ejemplo fácil es repetir: "lo siento, perdóname, te amo, gracias", o una oración o mantra de tu predilección, si tienes algún tipo de creencia o sigues alguna corriente religiosa o espiritual, o tal vez recordar algo positivo y alegre que te haya sucedido y te genere calma.

También puedes meditar contemplando la naturaleza, desde tu ventana observando cada detalle. Concentrándote en cada color, cada sonido, cada sensación y respirando tranquilamente mientras lo realizas.

## Es aislamiento es una oportunidad

Nunca olvides que tú controlas tu mente, tú eres el capitán de tu barco, tu mente es solo un marinero. Tú mente hará, lo que tu deseas que haga, simplemente recupera el control de esta. El aislamiento preventivo es una oportunidad para encontrarte contigo mismo y con los tuyos, aprovéchala de forma positiva.

# #QuédateEnCasa

