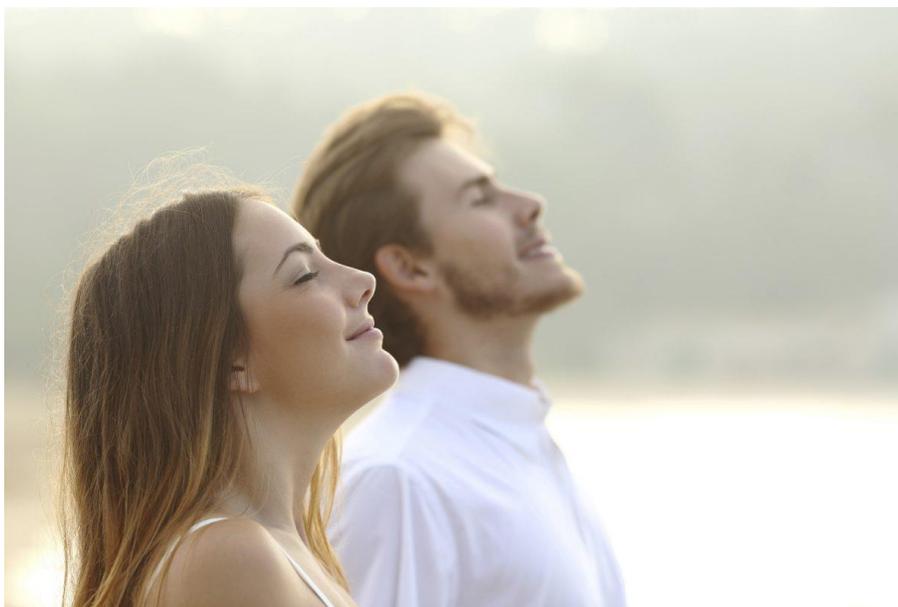


PLAN DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA (Medidas en aislamiento por COVID-19)

La situación actual sobre la estadía en casa durante varios días, los cambios de horario y nuevas responsabilidades debido a la pandemia COVID-19, pueden generar mucho malestar psicológico, afortunadamente se han estudiado algunos factores de protección que nos ayuda a sobrellevar el tema. Es importante que la familia UNIMAYOR conozca estos factores de protección, con el objetivo de minimizar efectos adversos para la salud mental.

PRIMER EJERCICIO

RESPIRACIÓN CONSCIENTE



¡La respiración posee el poder de cambiar rápidamente el estado de ánimo!
En situaciones de estrés, ansiedad, enojo, tristeza controla tu respiración de la siguiente manera:

¿CÓMO COMENZAR?

- Para lograrlo, acuéstate y cierra los ojos. Luego, deberás colocar una mano sobre tu pecho, a la altura de los pulmones, y otra sobre tu abdomen.



- La idea es inhalar sintiendo que el aire infla el vientre en lugar de llegar solo a la parte superior del pecho. Allí, las manos indicarán el progreso.

¿QUÉ BENEFICIOS TIENE?

- Relajación Muscular
- Control Emocional
- Concentración
- Mejor Oxigenación
- Tranquilidad
- Pulmones Fuertes
- Mejor Circulación

¿CÓMO POTENCIALIZAR TU RESPIRACIÓN?

- Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 4
- Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 4
- Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta 4
- Repite el proceso anterior

¡AHORA SÍ, A PRACTICARLO POR TU SALUD FÍSICA Y MENTAL!

Líneas de Atención Psicológica:

Agenda tu cita psicológica, en tiempos de aislamiento por COVID-19, a través de los correos psicologia@unimayor.edu.co, psicologiaapoyo@unimayor.edu.co, de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 12:00 m. y de 2:00 p.m. a 6:00 p.m.

BIENESTAR INSTITUCIONAL UNIMAYOR - PSICOLOGÍA

Ps. Esp. Margarita Sánchez G.
Ps. Mg. Diana A. Martínez S.
Ps. En formación Daniela Ruíz