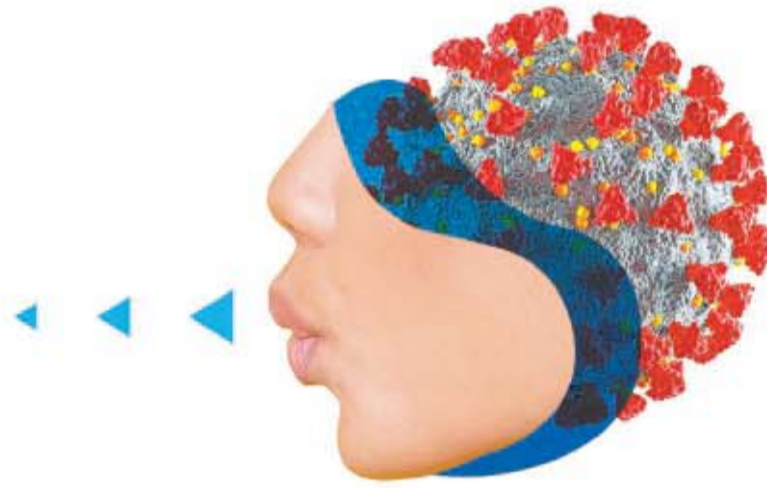




generación universitaria

La 'nueva normalidad' demandará que los universitarios posean determinadas habilidades. Te decimos cuáles. **U6-7**



COLLAGE: XÓCHITL DURÁN CONTRERAS/ FOTOS: ISTOCKPHOTO

LISTOS PARA EL FUTURO

Unidos para ayudar

Universidades realizaron donaciones para combatir al Covid-19. **U2**



CORTESÍA

La importancia del autocuidado

Al reiniciar tu rutina, no dejes de lado los buenos hábitos que obtuviste en la cuarentena



Dedicale un tiempo solo a ti.

PEXELS

ARIADNA CRUZ

ariadnacruz11@hotmail.com

Poco a poco se irán retomando las actividades educativas y es posible que sea necesario que tu mente y cuerpo se adapten a nuevas rutinas. Para facilitar este proceso, Patricia Ortiz Durand, psicoterapeuta egresada de la maestría en Psicoterapia Psicoanalítica de la Universidad Intercontinental (UIC), sugiere estas acciones de autocuidado:

- Cuida tu tiempo de sueño. Es probable que durante la contingencia tus horarios de sueño no hayan sido regulares. Es momento de retomar la rutina y dormir al menos ocho horas diarias.
- También es importante que comas sanamente. Si tuviste la oportunidad de hacer tus comidas a tus horas y en casa, no caigas en los excesos cuando puedas salir, y sigue con los buenos hábitos.
- Tampoco olvides tomarte un tiempo para relajarte. Que el ajetreo de la ciudad no te absorba. Practica la respiración consciente. Cuenta de cuatro a seis tiempos al inhalar, al sostener la respiración y al exhalar.
- Puede ser buena idea poner una alarma en tu celular que te recuerde tomar agua, moverte unos minutos, estirarte y descansar. Podrías también planear tu tiempo libre y retomar contacto con la gente significativa de tu vida.
- Dosifica tu tiempo expuesto a noticias y redes sociales. Tanta información, en ocasiones no verificada, puede generar pensamientos obsesivos de preocupación, ansiedad y angustia, sentimientos que podrían paralizarte e impedirte retomar tus rutinas.
- Considera que el miedo a la enfermedad puede ser peor que la enfermedad misma, así lo expuso Gabriela Martín del Campo, psicoterapeuta y doctorante en Psicoanálisis de la UIC, quien dijo que el cerebro vigila continuamente el medio externo e interno en busca de señales de peligro y, si las detecta, sitúa al cuerpo en estado de alerta máxima y activa la respuesta de lucha, huida o paralización.

“Es posible que ahora nos sintamos como si estuviéramos constantemente bajo ataque y liberemos una oleada de hormonas como la adrenalina que eleva la frecuencia cardíaca, la presión arterial y los suministros de energía; o el cortisol, la principal hormona del estrés, que sube el azúcar en la sangre, altera la respuesta del sistema inmunitario y suprime el digestivo, el reproductor y los procesos de crecimiento”, dijo la experta. Es por ello que recomendaron darte un tiempo para observar cómo te sientes y aceptar tus emociones. Y, si observas síntomas como intranquilidad, irritabilidad, cambios de hábitos alimenticios, mucho sueño, sensación de presión en el pecho o insomnio, y se presentan de modo recurrente, es mejor buscar ayuda psicológica profesional. ●