



MI BIENESTAR



BOLETÍN 9

MAYO



EQUIPO EDITORIAL

EDITOR: María Victoria Maldonado
Burgos

EDITORIAL: Universidad de Sucre,
Colombia

DEPENDENCIA: Bienestar Social
Universitario

EQUIPO EDITORIAL: Angélica Olivero,
Jorge Aguas, Margarita Combatt,
Leidys Tovar, Rolando Álvarez,
María Bustamante, Sandra Hernández,
Mayra Ricardo Y María del Carmen
Sierra.

EQUIPO TÉCNICO: Ediber Correa Feria

TABLA DE CONTENIDO

EDITORIAL	2
FRASE CÉLEBRE	2
DESARROLLO HUMANO	2
¿COMO DARLE UN NUEVO SENTIDO A EL PRESENTE?	2
TRABAJANDO POR NUESTROS EGRESADOS	3
PLAN PADRINO SUBSIDIOS DE MATRICULA 2021-01	3
SALUD	3
PSICOLOGÍA	3
TRANSICIÓN AL MUNDO LABORAL	3
IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO	4
SEGUIMOS CON EL ACOMPAÑAMIENTO PSICOLÓGICO.....	4
ENFERMERÍA	5
ANTICONCEPCIÓN Y PLANIFICACION FAMILIAR	5
DEPORTE	5
EL DEPORTE ES SALUD, EL DEPORTE ES VIDA.....	5
CULTURA	6
QUE LO DIGAN LAS CANCIONES	6
DÍA DEL NIÑO	6
DÍA DE LAS MADRE	6
DÍA DEL MAESTRO	6
CANCIÓN A MI MADRE.....	7
ESTRUCTURA DEL ACORDEÓN	7
PROGRAMAS ESPECIALES	7-8
ENTÉRATE	7-8
PROGRAMA JÓVENES EN ACCIÓN	7-8
ARTÍCULO DE INTERÉS	8-9
NOTICIAS DE BIENESTAR Y SALUD	8-9
5 CONSEJOS PARA MEJORAR TU SALUD MENTAL DE UN TEXTO DE HACE 400 AÑOS (Y QUE SIGUEN VIGENTES)	8-9

EDITORIAL

Por: : María Victoria Maldonado Burgos

La vida nos impone retos, que como seres humanos debemos saber superar, para alcanzar el éxito. Muchas veces atravesamos por momentos difíciles que hacen dudar de las capacidades y habilidades que poseemos, es en ese momento, en donde debes demostrar de que estas hecho y todo lo puedes lograr si te lo propones. Lograr las metas y sueños que posees, está en TI, en la motivación que está dentro de cada persona. La motivación es el pilar básico para alcanzar logros personales, familiares, académicos y laborales, los cuales aportan de manera significativa a la satisfacción individual y al mejor desarrollo del SER.

Todos ser humano desea una vida sana y plena, experimentar bienestar y satisfacción, además de emociones positivas y ser feliz. No lograrlo es fuente de insatisfacción, depresión, desesperanza y frustración. De allí la importancia de esforzarse, ser constante y disciplinado, para lograr la autorrealización personal. Desde la División de Bienestar Social Universitario más cerca de *ti*, continuamos aportando al bien-estar de nuestra comunidad Unisucreña.



FRASE CELEBRE

"La educación es el arma más poderosa que puedes usar para cambiar el mundo" - **Nelson Mandela**

DESARROLLO HUMANO

¿COMO DARLE UN NUEVO SENTIDO A EL PRESENTE?

Por: Margarita Combatt Beltrán,
Trabajadora Social. Bienestar Social
Universitario

Si bien es cierto, esta situación de confinamiento y de alarma sanitaria nos está poniendo a todos a prueba con miles de circunstancias unas más complicadas que otras. Es habitual pensar que esas circunstancias pueden con nosotros. Sin embargo, si ponemos en una balanza nuestra realidad y el mundo que hemos construido durante toda nuestra vida, entenderemos esa situación desde una perspectiva mucho más racional.

Entonces surge la pregunta reflexión, ¿qué es lo que debemos incluir en nuestras vidas para encontrarle ese sentido? esta pregunta nos conduce a sintetizar desde el ámbito de la psicología positiva y las habilidades sociales, cuatro pilares fundamentales para vivir mejor y darle un sentido de bienestar a nuestras vidas. En esta oportunidad hablaremos de dos de las más destacadas; por un lado, la acción de

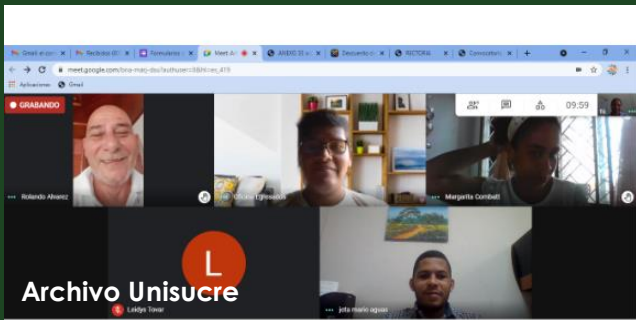
RESIGNIFICAR, que no es más que la capacidad de dar un nuevo significado o sentido a una situación, síntoma o conducta, con el fin de otorgar un sentido diferente al pasado a partir de una nueva y positiva comprensión del presente, lo que nos conecta de manera inmediata con la habilidad de RESILIENCIA, entendida esta, no solo como la destreza personal o social de resistir a una circunstancia traumática o dolorosa, si no a la capacidad de desarrollar acciones de la mejor manera posible en las condiciones que el presente impone. Por lo que, la resiliencia nos invita a visualizar que haremos cuando sintamos que la situación se estabiliza, como comprender las razones que originaron dicho estado y a la vez incentivar el yo interior de una manera sana y adecuada para nuestro bienestar integral. Cabe destacar, que, al combinar estos dos pilares, la noción de dar un nuevo sentido al presente es más fuerte, ya que sin duda alguna nos ofrecen un apoyo en lo más íntimo de nuestro ser, lo cual es muy valioso para sobrellevar las dificultades y circunstancias adversas de la vida logrando un presente más pleno y significativo.

"Recuerda siempre que eres más grande que tus circunstancias, eres más que cualquier cosa que te pueda ocurrir," - Anthony Robbins.

TRABAJANDO POR NUESTROS EGRESADOS

Bienestar Social Universitario es concebido como el conjunto de directrices y acciones orientado a el apoyo integral de la comunidad universitaria, es así, que en este contexto debe de haber un constante seguimiento para evaluar los indicadores de los procesos y servicios que se ofrecen desde esta división a los diferentes estamentos del alma mater con el fin de implementar acciones de mejora.

En este orden de ideas y teniendo claro el eje transversal de la vida universitaria, es preciso resaltar la importancia que tiene el factor bienestar y su enfoque de desarrollo humano en las políticas y programas de egresados y graduados de la Universidad de Sucre; es así como el pasado 21 de mayo del año en curso, se efectuó por iniciativa de la dirección de bienestar social universitario, una reunión inicial de retroalimentación junto con la coordinación de egresados, con el ánimo de identificar necesidades e intereses de esta población y a su vez articular procesos y desarrollar estrategias que contribuyan a la participación e integración de este estamento a los diferentes servicios que ofrece bienestar como también fomentar el fortalecimiento de la comunicación activa y constante con los egresados.



PLAN PADRINO SUBSIDIOS DE MATRICULA 2021-01

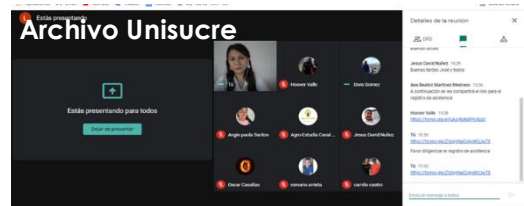


Archivo Unisucre

Con el fin de promover la permanencia estudiantil en el alma mater, la coordinación de Desarrollo humano a través de la oficina de Trabajo social, ha venido desarrollando a lo largo del tiempo el programa Plan padrino subsidios de matrículas, como estrategia de prevención a la deserción estudiantil y fortalecimiento a la permanencia académica. Es así, que el pasado 5 de mayo se dio apertura a la convocatoria virtual del programa periodo 2021-01.

Actualmente este programa se encuentra en su etapa de consulta y verificación de condiciones académicas de los estudiantes que solicitaron dicho beneficio. En total se recibieron 419 inscripciones.

SALUD PSICOLOGÍA TRANSICIÓN AL MUNDO LABORAL



El trabajo es una parte muy importante en la vida de cualquier individuo. La mayoría de personas pasan más tiempo en el trabajo. Ésta es la razón por la cual la importancia de encontrar un balance entre la vida personal y profesional está aumentando vertiginosamente. Estando el empleo intrínsecamente relacionado con la calidad de vida de la persona, por lo tanto, desde el área de psicología se brinda Seminario Taller sobre TRANSICIÓN AL MUNDO LABORAL, con el objeto de dotar a los estudiantes universitarios sobre la Elaboración y presentación de un Curriculum y cómo enfrentar una entrevista.



Archivo Unisucre

IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO

unisucresco

AMOR PROPIO

1/2

AUTOCUIDADO FÍSICO

- Dormir
- Descansar
- Alimentación sana
- Hacer ejercicio

AUTOCUIDADO COGNITIVO

- Meditación-Relajación
- Conexión con la naturaleza
- Disfrutar del silencio
- Leer

Accreditación Universidad de Sucre Bienestar Social UNIVERSITARIO #ESTAMOSCONTIGO

La Organización Mundial de la Salud define el autocuidado como "la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica".

Cuidarse a sí mismo significa identificar y tomar mejores decisiones sobre nuestras necesidades físicas, emocionales, espirituales y brindarnos el reconocimiento de que somos los responsables de nuestro propio bienestar y también de todo aquello que se extiende más allá del contexto familiar y comunitario. Desde la oficina de psicología por medio de nuestras redes institucionales, brindamos estrategias para proporcionar la salud mental, física, emocional de toda nuestra comunidad universitaria.

unisucresco

AMOR PROPIO

2/2

AUTOCUIDADO EMOCIONAL

- Expresar emociones
- Desarrollar afectos
- Ser optimista
- Incrementa tu resiliencia

AUTOCUIDADO SOCIAL

- Saber pedir ayuda
- Ser escuchado/a
- Dar afecto
- Relaciones sanas

Accreditación Universidad de Sucre Bienestar Social UNIVERSITARIO #ESTAMOSCONTIGO

SEGUIMOS CON EL ACOMPAÑAMIENTO PSICOLÓGICO

Contribuimos a la creación de una sociedad más justa, asertiva y de igualdad. Desde el área de psicología brindamos acompañamiento a los miembros de nuestra comunidad, fortaleciendo su desarrollo emocional, moral, social, cognitivo y mental.

SI REQUIERES APOYO

LA UNIVERSIDAD DE SUCRE TE ACOMPAÑA

En el ámbito de las protestas sociales, La división de Bienestar Social Universitario pone a disposición de la comunidad universitaria, Acompañamiento Psicológico y Atención en Salud.

A través de las siguientes líneas de atención:



Archivo Unisucro

PSICÓLOGAS:

- María José Bustamante Benítez
✉ maría.bustamante@unisucro.edu.co
☎ 3013153973
- Leidy Tovar castillo
✉ leidy.tovar@unisucro.edu.co
☎ 3014627523
- ✉ psicologia@unisucro.edu.co

ENFERMERAS:

- María Sierra
✉ maría.sierra@unisucro.edu.co
☎ 320 566 7068
- Sandra Hernández
✉ sandra.hernandez@unisucro.edu.co
☎ 320 831 3924



Accreditación Universidad de Sucre Bienestar Social UNIVERSITARIO #ESTAMOSCONTIGO

ESTÁ BIEN

- Sentirse mal por las preocupaciones
- Cometer errores más de una vez
- Sentirse culpable por tomar una mala decisión

HOY VOY A REÍR
MAÑANA TENDRÉ TIEMPO PARA LLLORAR...

Archivo Unisucro

ENFERMERÍA

ANTICONCEPCIÓN Y PLANIFICACION FAMILIAR

Por: María Del Carmen Sierra De La Ossa
Enfermera. Bienestar Social Universitario

La planificación familiar además de ser un derecho reproductivo de todo ciudadano, que le permite decidir libremente el número de hijos que desea tener y cuando tenerlos, a través de la utilización de métodos anticonceptivos que evitan el embarazo, también es un acto que contribuye e impacta a la sociedad; actualmente y como consecuencia de las necesidades insatisfechas que existe en la población activa sexualmente debido a la Pandemia producida por el COVID 19, y el no acceso a métodos anticonceptivos modernos, ha incrementado el número de embarazos no deseados.

Los indicadores en América Latina son preocupantes, nos instiga a seguir trabajando arduamente en educar, brindar un servicio amigable y satisfacer las necesidades de anticoncepción con métodos modernos a la población adolescente.

Algunos indicadores de nuestra región.

1. En América Latina y el Caribe, **3.4 millones de mujeres adolescentes entre 15-19 años tienen una necesidad insatisfecha de anticoncepción moderna.**

2. En América Latina, para el año 2003, **el 50% de los adolescentes menores de 16 años eran sexualmente activos, entre el 8-60% utilizaban métodos anticonceptivos.**

3. En América Latina y el Caribe, **las mujeres menores de 20 años, constituyen el 21% de los partos, de ellos el 50% son embarazos no planeados.**

4. **La mortalidad materna es una de las causas principales de muertes en mujeres adolescentes; los abortos en condiciones inseguras y la atención inadecuada del parto son sus dos principales causas.**

5. Cada año en la región de Las Américas, se presentan 40.000 nacimientos en madres menores de 15 años, y más de 2 millones en mujeres de 15-19 años.

6. **La mortalidad materna se duplica en mujeres adolescentes y es 4 veces mayor en madres menores de 15 años.**

7. Del total de infecciones por el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH), **el 50% ocurre en jóvenes entre los 14-24 años.**

8. **Cada año el 15% de los adolescentes en América Latina, (entre 15-19 años), contraen una infección de transmisión sexual ITS, principalmente por el desconocimiento de cómo prevenirlas.**

La Universidad de Sucre, como Institución de Educación Superior, y desde la dependencia de Bienestar Social Universitario, ofrece a toda la población estudiantil, administrativos, egresados, docentes, el Programa de Planificación Familiar con la aplicación de métodos anticonceptivos modernos y de última generación, apoyados por laboratorios ABBOTT, con profesional de enfermería capacitado en asesorías en planificación familiar, métodos de anticoncepción y salud sexual y reproductiva, brinda educación incidental y programada, a través de talleres virtuales, nuestro objetivo es contribuir a la disminución de indicadores que afecta el desarrollo de nuestra sociedad, motivar a nuestros adolescentes en continuar con su proyecto de vida y disfrutar de una sexualidad sana y responsable.

Para inscribirte en el programa de planificación familiar puedes contactar a nuestros profesionales de enfermería a las líneas de atención de WhatsApp 320-5667068 y 320 8313924 en horario de atención de lunes a viernes de 8: 00 am y 12:00 pm de 2:00 pm a 6: 00 pm.

DEPORTE

EL DEPORTE ES SALUD, EL DEPORTE ES VIDA

Por: Rolando Álvarez Lago, Coordinador de Deporte. Bienestar Social Universitario

¡Hey!..., si usted que está leyendo, usted unisucroneo de corazón, esto es para ti, ven y "PARTICIPA" , de las actividades que desde Bienestar te ofrece la Coordinación de Deporte, puedes "INCLUIR" a toda tu familia y juntos disfrutar de felices momentos que beneficiarán tu salud y tu estado físico, "INTEGRATE" a los que hacen por la vida, solo conéctate los sábados desde las 10:30 am por nuestra página con el programa de Acondicionamiento físico y familiar y además busca las asesorías personales de nuestros expertos, de lunes a viernes, en la mañana y la tarde, "TE ESPERAMOS."

CULTURA



Archivo Unisucrer

QUE LO DIGAN LAS CANCIONES

En nuestro programa Radial "QUE LO DIGAN LAS CANCIONES" un espacio de conmemoración cultural y universal que se emite en nuestra emisora cultural Unisucrer FM Stereo 100.8. homenajeamos las siguientes fechas:

- ✓ Día internacional de la danza: 29 de abril
- ✓ Día del trabajo: 1 de mayo
- ✓ Día de las madres: 9 de mayo
- ✓ Día del maestro: 15 de mayo

DÍA DEL NIÑO

El día 30 de abril se realizó exposición virtual de pintura a través de video didáctico de trabajos que han desarrollado en el Taller de pintura los niños que hacen parte del taller infantil, los artistas son hijos de algunos colaboradores de nuestra alma mater, dicha exposición se realizó en marco de la conmemoración del mes de Los Niños y fue colgadas en las redes sociales Unisucrerñas.



Archivo Unisucrer

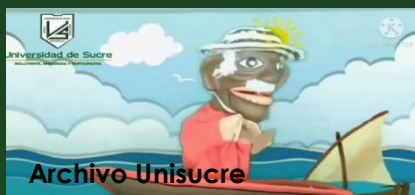
DÍA DEL MAESTRO

El 15 de mayo en conmemoración al día del maestro la coordinación cultural con el apoyo de los talleres adscritos al área realizó video donde algunos estudiantes de nuestra alma mater envían mensajes de agradecimiento y cariño a los maestros unisucrerños por todo su empeño y dedicación. El video fue divulgado por las plataformas digitales Unisucrerñas.



DÍA DE LAS MADRES

El Taller de teatro y títeres realizó una pequeña obra de títeres donde se felicita a todas las madres Unisucrerñas en su día, el video fue publicado en las redes sociales Unisucrerñas el día 9 de mayo.



CANCIÓN A MI MADRE

Con el tema "Canción a mi madre" el grupo de la banda tradicional de nuestra Universidad incluyente, integrada y participativa conmemora el mes de las madres día 30 de mayo, con un hermoso video publicado en las redes sociales.



ESTRUCTURA DEL ACORDEÓN

El 26 de mayo el taller de acordeón realizó video dinámico ilustrativo acerca de "Estructura interna de El acordeón y sus sonidos", donde la comunidad universitaria pudo aprender un poco más de este importante instrumento de nuestra cultura.



PROGRAMAS ESPECIALES ENTÉRATE

PROGRAMA JÓVENES EN ACCIÓN

El mes de mayo fue muy dinámico para el programa Jóvenes en acción, teniendo en cuenta que se registraron muchas actividades, en lo que respecta talleres, convocatorias, entrega de incentivos. Se dio inició la séptima convocatoria Estado Joven con el objetivo de facilitar a los jóvenes estudiantes, el paso del ciclo de aprendizaje al mercado laboral, a través de incentivos para la realización de sus prácticas profesionales en el sector público.

El futuro es de todos Gobierno de Colombia

Archivo DPS

El Ministerio del Trabajo y el Departamento Administrativo de la Función Pública, con la participación y apoyo de la Prosperidad Social, invitan a la:

Socialización del Programa Estado Joven Fase II

Dirigido a jóvenes entre 15 y 28 años, interesados en realizar prácticas laborales en entidades estatales;

lunes 10 de mayo de 2021 4:00 a 5:30 p.m. Plataforma virtual Microsoft Teams

Link de acceso: <https://tinyurl.com/EstadoJoven2>

ESTADO JOVEN

Se realizó el segundo taller para aspirantes al programa Jóvenes en acción el día 18 de mayo con una conexión de aproximadamente entre el taller de los 144 estudiantes, sumados a los 698 de talleres anteriores, a los cuales se les hizo envío del formulario de registro para poder ser verificados y pre-registrado teniendo en cuenta los requisitos estipulados en el manual Operativo del programa, con tal que como indica el cronograma enviado por DPS, pueden recibir incentivo el mes de julio.

¿Quieres ser joven en acción?

Esta información te interesa...

#Jóvenes EnAcción

Si eres estudiante activo y aún no haces parte de Jóvenes en Acción, sin importar en qué semestre estés matriculado, participa del Taller de Pre Registros que se realizará el **Martes 18 de mayo** a partir de las **2:00 P.M.**, a través de la plataforma **Microsoft Teams** en el siguiente link:

<https://bit.ly/3odq2JU>

No olvides tener agenda y lapicero a la mano.

www.properidadsocial.gov.co

Universidad de Sucre Bienestar Social **Archivo Unisucre**

El 19 de mayo inicio la segunda entrega de incentivos según los ciclos operativos para 111.185 estudiantes en todo el país, donde se encuentran los estudiantes de la Universidad de Sucre, que recibieron incentivo por permanencia y desempeño del periodo 2020 -2.

Segunda Jornada de Entrega de Incentivos para 111.185 Estudiantes de Instituciones de Educación Superior vinculados al Programa Jóvenes en Acción

19 de mayo AL 18 de junio de 2021

Periodo verificado

Reporte de Matrícula 2020-1 - 2 Para 2 convenios
PISE PAGA - UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

Reporte de Matrícula 2020-2 - 3 Para 12 convenios
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE SUCRE - UNIVERSIDAD BUCOLICOLIBRIANA - UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DEL CHOCÓ - PISO LUIS CORDEIRO - UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA - SEDE CALI - UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA - SEDE AMBACUÁ - UNIVERSIDAD DE LA MANIZALES - PISO PAGA - UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA - SEDE MANIZALES - UNIVERSIDAD DE CALDAS - UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA - SEDE BOGOTÁ - UNIVERSIDAD DEL VALLE - UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA - SEDE FUMICO

Reporte de Permanencia y Desempeño 2020-1 para 2 convenios
PISE PAGA - UNIVERSIDAD DEL CAUCA

Reporte de Permanencia y Desempeño 2020-2 para 28 convenios
COLEGIO BARRIO DEL CAUCA - INSTITUTO TECNOLÓGICO DE FORMACIÓN PROFESIONAL - UNIVERSIDAD COLEGIO MARCELO CORDOBA - UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA NACIONAL DE COLOMBIA - SEDE LA PAZ SANTANDER - UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA - SEDE LA PAZ SANTANDER - UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA - SEDE LA PAZ SANTANDER - UNIVERSIDAD DE NARIÑO - UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA - UTP - UNIVERSIDAD DEL QUINDÍO - UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA - SEDE PEREIRA - UNIVERSIDAD RAFAEL ANGELO - SEDE CALI - PISO PAGA - INSTITUTO TECNOLÓGICO DEL PUFUMBO - UNIVERSIDAD DE SUCRE - UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER - SECONDA OCAÑA - INSTITUTO TECNOLÓGICO DE PAULA SANTANDER - UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS - UNIVERSIDAD DE PAMPLONA - INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA PRECATORIO BRAVO - INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIADO - UNIVERSIDAD DEL ATLÁNTICO - INSTITUTO VENEZOLANO DE EDUCACIÓN SUPERIOR - UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA - SEDE MEDELLÁN - INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DISTRITAL DE ANTIOQUIA - UNIVERSIDAD DEL TOLIMA - COLEGIO MARCELO DE ANTIOQUIA - ICSJ

Consulta el resultado del proceso de verificación, diligenciamiento y entrega de incentivos en el Portal de Información www.properidadsocial.gov.co

Archivo DPS **#Jóvenes EnAcción**

Y para finalizar el mes, se da inicio a la primera convocatoria del módulo virtual de habilidades para la vida 2021 (primera atención), donde los estudiantes podrán inscribirse hasta el 12 de junio, ingresando a hvp.properidadsocial.gov.co todo esto se hizo público en los canales informativos del programa jóvenes en acción y de nuestra universidad.

¡Conéctate y participa!

Módulo en Línea* DE HABILIDADES PARA LA VIDA

Regístrate hoy: hvp.properidadsocial.gov.co

Inscríbete antes del 4 de junio

*Aplica para Jóvenes en Acción de

Archivo DPS

Facebook Jóvenes en Acción Colombia • Twitter @JovenesEnAcciónCo • Instagram @jovenesaccionco

www.properidadsocial.gov.co **#Jóvenes EnAcción**

Joven en acción – Recuerda que una de tus 12 responsabilidades como beneficiario es leer el manual operativo del programa y estar atento a las redes sociales del mismo, por estos medios estarás informado sobre todo lo que sucede en el programa

ARTÍCULO DE INTERÉS
NOTICIAS DE BIENESTAR Y SALUD
5 CONSEJOS PARA MEJORAR TU SALUD MENTAL DE UN TEXTO DE HACE 400 AÑOS (Y QUE SIGUEN VIGENTES)

Por: Eva Ontiveros

"La anatomía de la melancolía" es lo que se podría llamar el libro de autoayuda del siglo XVII. Escrito en 1621, fue un texto pionero en el entendimiento de la naturaleza humana que todavía se puede aplicar a nuestra época moderna.

22/5/2021

"La anatomía de la melancolía" de Robert Burton, que discute las causas y los tratamientos de la depresión clínica, fue escrita bajo el pseudónimo de Demócrito Junior.

Cuando se trata de libros de autoayuda, pensarías que, entre más nuevo, mejor. Después de todo, ¿no quisiéramos todos tener acceso a las herramientas más recientes para alcanzar la máxima expresión de nuestra personalidad?

Bueno, tal vez no siempre. El libro "La anatomía de la melancolía" de Robert Burton pudo haber sido escrito en 1621, pero es un texto pionero en el entendimiento de la condición humana que continúa siendo extraordinariamente moderno.

Burton, un sacerdote y académico británico recopiló casi dos mil años de erudición, desde la antigua filosofía griega hasta la medicina del siglo XVII.

Según Burton, las 5 claves para mejorar la salud mental son:

1. Monitorea tu estado emocional e identifica patrones

Tal vez tus vaivenes emocionales no son tan aleatorios como pensabas.

Para quien la sufre, la depresión puede parecer algo que no tiene pies ni cabeza, sin embargo, nuestros estados de ánimo frecuentemente pueden seguir patrones muy similares.

Burton teorizó que la melancolía era “un trastorno hereditario” y buscó patrones de enfermedad mental en las familias y entre generaciones.

Pudo no haber estado muy desatinado -hoy en día, se ha encontrado que la depresión tiene tanto un componente genético como uno ambiental.

Pero no son sólo los patrones genéticos los que son útiles para predecir la enfermedad mental: también podemos estudiar los patrones de nuestro comportamiento.

Hoy día, esta perspicacia se puede ver como una herramienta vital en el manejo de la enfermedad mental; si podemos notar los cambios en nuestros estados de ánimo y comportamientos, podemos empezar a manejar los factores externos que los estimulan.

2. Los beneficios del agua fría

Puede sonar un poco contradictorio, pero el sumergirse en agua fría te puede dejar con una sensación de euforia.

El beneficio de bañarse al aire libre “en ríos frescos y agua fría” fue una de las teorías que incluyó, ya que se recomendaba para cualquiera que quisiera tener larga vida.

3. Acércate a la naturaleza

Para Burton, la naturaleza era clave para aliviar los síntomas de la melancolía.

Resaltaba las virtudes de las hierbas y flores como la borraja y eléboro para la limpieza de la bruma mental, purgar las venas de la melancolía y alegrar el corazón.

Burton señaló que los efectos “regocijantes” de la naturaleza no estaban confinados a las plantas comestibles. Él también abogaba fuertemente por el efecto estimulante de la jardinería, la labranza y el arado sobre el cuerpo.

“Encuentro que el mejor ejercicio se logra cuando está combinado con algún tipo de función”, afirma. Sacar el perro a caminar, por ejemplo, provee ejercicio, propósito y una conexión con la naturaleza.

4. Un problema compartido es un problema reducido

“Lo mejor manera de lograr alivio es contarle nuestra miseria a algún amigo, no tenerla

ahogada dentro de nuestro pecho”, declaró Burton hace 400 años.

La introspección y el aislamiento son comportamientos comunes entre los que padecen de depresión. Aunque raramente eso hace sentir mejor a la víctima, el actuar contra esos impulsos a través de la socialización puede parecerle algo casi imposible de hacer.

Burton, también tenía razón cuando recomendó a “usar amigos... cuyas bromas y alegría te puedan contentar”.

5. Equilibrio entre el trabajo y la vida

El ocio no es bueno, pero tampoco lo es el trabajo en exceso.

Está bien, Burton no usó la expresión “equilibrio entre el trabajo y la vida”, pero en cambio se refirió al “amor por el conocimiento” versus “demasiado estudio”.

Su teoría era que pasar demasiado tiempo encorvado, leyendo y escribiendo significaba no dedicarle suficiente atención a otras actividades que sabemos que son buenas para la salud mental como el ejercicio, el sueño y la socialización.

Ahí es donde entra el equilibrio: cuando estamos mentalmente preocupados y agitados, el estudio es una distracción bienvenida, un foco positivo con un sentido de propósito.

Sin embargo, si estudiamos demasiado no volvemos sedentarios y solitarios, abandonando otras actividades que nutren una mente saludable.

Aun así, Burton poseía un entendimiento innato de cómo mejor aliviar nuestros síntomas melancólicos.

Si la conciencia de sí mismo, la natación, la naturaleza, la comunidad y la lectura funcionaron para las personas hace 400 años, ¿por qué no también aquí y ahora?

<https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/5-consejos-para-mejorar-tu-salud-mental-de-un-texto-de-hace-400-anos-y-que-siguen-vigentes/202155/>



MI BIENESTAR



BOLETÍN 9

MAYO

**El riesgo al contagio, continúa activo;
recuerda la importancia del
autocuidado y distanciamiento
social, por ti, por mí, por los tuyos, por
TODOS.**

