

# ¡BUENOS DÍAS!

## COMENCEMOS LA SEMANA HABLANDO SOBRE CUIDADO PERSONAL



En situaciones excepcionales como la que estamos viviendo, puede ser normal sentir angustia, temor y/o estrés. Para equilibrar nuestras emociones puede ser positivo incorporar acciones o actividades dentro de nuestra rutina que nos permitan enfocarnos en nuestro bienestar, tanto corporal como mental.

### MENTE SANA Y CUERPO SANO

Somos seres integrales, por lo que para mantener nuestra salud, resulta necesario lograr el equilibrio entre nuestra mente y cuerpo. Esto quiere decir que así como nuestros pensamientos y emociones pueden influir en la manera en que nos sentimos corporalmente, el como nutrimos y movilizamos nuestro cuerpo puede afectar nuestro animo para enfrentar el día a día.

#### ADMINISTRA TU ESPACIO

1

Estar tanto tiempo en casa puede hacer que se desdibujen los límites entre el ámbito laboral y el personal, provocando ansiedad y dificultando el desarrollo de las actividades que se requieren en cada uno de ellos. Diferenciar tu espacios de trabajo y descanso, puede ayudar. Intenta trabajar en un lugar con condiciones similares a tu entorno laboral, evitando realizar dichas actividades en los lugares que utilizas para descansar.

#### DUERME LO SUFICIENTE

2

Tener un buen descanso es fundamental para nuestra salud y es el ingrediente fundamental para poder responder a los requerimientos de nuestra rutina diaria. Los especialistas recomiendan para los adultos un promedio de 8 horas de sueño diarias. Para conseguirlo puedes adoptar simples hábitos como establecer una hora fija para irte a dormir, evitar consumir comidas pesadas antes de hacerlo y no exponerte a pantallas (televisión, computador o celular) al menos una hora antes de acostarte.

#### CUIDA TU ALIMENTACIÓN

3

La nutrición de nuestro cuerpo depende en gran parte de los alimentos que consumimos y guardan relación directa con el estado de nuestra salud. Comer cada 3 o 4 horas (sin saltarse comidas), hidratarse e incorporar varios tipos de alimentos dentro de nuestra dieta puede ser el punto de partida.

#### MUEVE TU CUERPO

4

El ejercicio previene problemas de salud, aumenta la energía y puede ayudar a reducir el estrés, al estimular la producción de endorfinas. La Organización Mundial de la Salud (OMS), recomienda a los adultos de 18 a 64 años dediquen como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana.

#### DOSIFICA LA INFORMACIÓN

5

Si bien, es importante estar informados sobre la contingencia y saber como esta nos concierne, recibir información sobre la pandemia constantemente puede afectarnos. Tomar descansos de la televisión y el celular, o establecer un momento del día para recibir información puede ser una buena estrategia para cuidar nuestra salud mental.



Cada persona puede reaccionar de forma diferente frente al estrés. Lo importante es que descubras las acciones que se acomodan a tu estilo personal.

#### PARA COMENZAR A CUIDARNOS...

Te invitamos a realizar una pausa activa durante el día, siguiendo las rutinas recomendadas por nuestro medallista olímpico, Tomás González.

(Material diseñado y facilitado por la Mutual de Seguridad)



ejercicios de  
**PAUSA**  
MUTUAL  
de Seguridad

HAZ CLICK AQUÍ PARA VER EL VIDEO

¡Te deseamos **éxito** para esta semana!



DEPARTAMENTO DE  
**DESARROLLO DE  
PERSONAS**  
UNIVERSIDAD DE SANTIAGO DE CHILE

Departamento de Desarrollo de Personas  
Dirección de Desarrollo Institucional  
Prorectoría