



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**

**Facultad Nacional de Salud Pública
Héctor Abad Gómez**

MAGAZÍN CULTURAL
#UdeADesdeCasa

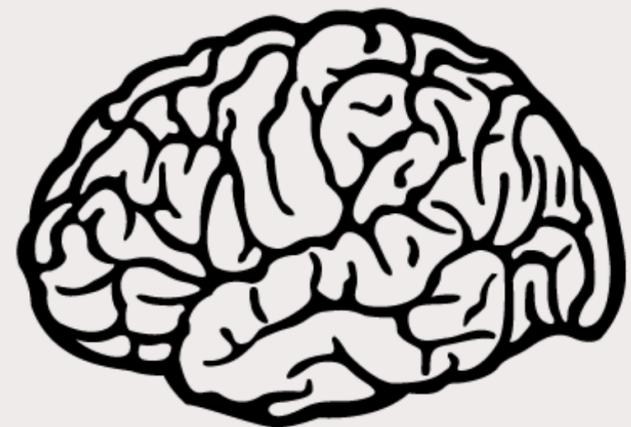
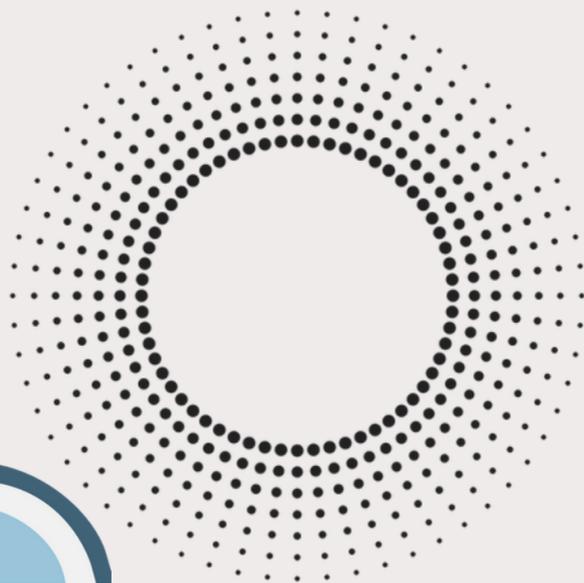


EL ARTE COMO VEHÍCULO PARA LA SALUD MENTAL
ALIMENTACIÓN AYURVEDA
YOGA EN CASA

SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA

EL ARTE COMO VEHÍCULO PARA LA SALUD MENTAL

POR: MARIA ISABEL RAMÍREZ VALENCIA



En los días que transcurren con su acelerado afán, y la turbulencia que a veces se forma en nuestra mente a causa del trabajo en el hogar, la situación económica, o enfrentarnos a nuestra propia vulnerabilidad, comienza a ser más consciente la pregunta por la salud mental, a veces sin tener claro qué es, y con muchos prejuicios sobre el temor a la “locura”.

Este temor siempre ha estado presente en la historia de la humanidad, porque los “locos” pertenecen a un sector de la población que erróneamente ha sido excluida y marginada, a causa del poco entendimiento y comprensión en el tema.

Es aquí donde aparece el arte, el cual a través de sus múltiples expresiones como el teatro, la música, la literatura, la danza, la pintura y muchas más, ha tratado de dar respuesta a la naturaleza humana, cuáles son nuestras motivaciones, cuáles son las situaciones que desatan nuestros demonios, qué situaciones nos ponen a un paso de la “locura” o qué nos sumerge en ella; pero también nos ayuda a entender cual es nuestro lado más compasivo y luminoso, que no todo es blanco o negro y que en cada uno de nosotros hay luz y oscuridad, momentos de fortaleza y momentos de vulnerabilidad. Si leemos la historia de muchos artistas podemos ver como algunas de sus obras son la proyección de sus miedos, deseos profundos y visibles.

MAGAZÍN CULTURAL
#UdeADesdeCasa

El arte también ha sido usado como elemento orientado a modificar un estado anímico negativo y ha sido tomado como el vehículo por medio del cual las emociones pueden tomar forma y se puede liberar la tensión. La verdadera naturaleza del arte lleva en sí algo que transforma, que supera el sentimiento ordinario, ya sea el miedo, el dolor o la alegría.

Mediante el arte se pueden dar significados y sentidos a lo que experimentamos a nuestro alrededor. Es así como a través de la melodía de una canción, podemos recordar momentos y emociones que nos conectan con nosotros mismos y tienen un efecto liberador, ritmos en la música que nos permiten tener paz y aquietar el alma. Por ejemplo en el Chocó las *cantaoras* utilizan sus *alabaos* para en comunidad, sobrellevar el dolor y al mismo tiempo dar un mensaje de esperanza.

Considero importante mencionar, que para poder utilizar el arte como mecanismo para fortalecer nuestra salud mental, no necesitamos ser artistas, basta con encontrar en el arte una manera de liberar la tensión, tal cual como la podemos sentir. El arte nos permite manifestar nuestras emociones al cantar una canción a todo pulmón, identificarnos con el personaje de una historia, plasmar en un dibujo nuestras emociones o incluso sentir malestar con una obra artística.

En la actualidad se ha utilizado la *arteterapia* como complemento a las terapias tradicionales, obteniendo muy buenos resultados en el tratamiento no solo de enfermedades mentales, sino como una forma de mantener nuestra salud mental. Esta técnica permite a través del proceso creativo y la autoexpresión artística, mejorar el bienestar físico, mental y emocional en poblaciones de todas las edades.



MAGAZÍN CULTURAL
#UdeADesdeCasa

Por último, la importancia del arte como vehículo para fortalecer la salud mental, implica una valoración subjetiva, e identificar como nos hace sentir la experiencia artística, a unos los orienta, a otros tranquiliza, a otros les enseña o para algunos no tiene ningún efecto. Sin embargo hay momentos en los que no queremos hacer nada y queremos concentrarnos en saber como nos sentimos, frenar el empuje por la productividad material a la que en estos momentos estamos siendo avocados y reflexionar sobre cómo podemos sentirnos más sosegados.

En este sentido hay múltiples maneras de tener momentos de calma, pero en el arte podemos encontrar una alternativa para hacer la vida más agradable, más tranquila, o más bella.

Maria Isabel Ramírez Valencia: Profesional en Psicología de la Universidad de Antioquia, Magíster en Salud Mental. Profesora y Coordinadora de Bienestar en la Facultad Nacional de Salud Pública.



MAGAZÍN CULTURAL
#UdeADesdeCasa

ALIMENTOS PARA NUESTRO CUERPO, MENTE Y ESPIRITU DESDE LA PRACTICA DE LA AYURVEDA

POR: ELIANA MARIA MONTOYA VELEZ



La Ayurveda es una medicina milenaria, su palabra proviene del sánscrito “Ayuh” o vida y “Vidya” saber, que significa conocimiento o sabiduría de la vida. Se promueve como una alternativa holística, que busca justamente permanecer en armonía , con nosotros y con nuestro entorno.

Con la emergencia del COVID 19, muchos de nosotros probablemente estamos explorando la mejor manera de adaptarnos a las circunstancias actuales. Estamos excavando dentro, reflexionando y buscando alternativas que promuevan nuestro bienestar, para desde allí poder brindar lo mejor a nuestras familias y comunidades.

Queremos compartir con ustedes algunas recomendaciones que podrían serles de utilidad en esta búsqueda:

Cuidar de nuestros pensamientos: Muchas veces inundamos nuestra mente con pensamientos negativos. Es por esto que los invitamos a:

- Alimentar nuestro día de palabras dulces, positivas, y bonitas;
- Evitar escuchar noticias pesimistas o negativas que incrementan el estado de alerta interior.
- Evitar hablar mal de nuestros compañeros o de los demás (no hagamos lo que no queremos que hagan con nosotros).

MAGAZÍN CULTURAL
#UdeADesdeCasa

- Meditar es una excelente herramienta, ayuda a apaciguar la mente.
- Alimentarnos saludablemente (alimentos frescos y naturales) e hidratarnos bien (agua pura para refrescar nuestra mente y el cuerpo).

Recordemos que nuestros pensamientos son producto de lo que ingerimos y asimilamos durante nuestro día a día, por esta razón si actuamos desde el amor, la calma, la paz, la armonía, la bondad; así mismo nuestros pensamientos también se tejerán de esa manera.

Alimentarnos conscientemente:

No solo es importante tener un plato balanceado, sino también dedicarle el tiempo para hacerlo de la mejor manera. Por esta razón la invitación es a darle al alimento el tiempo que merece, para hacerlo con pausa y tranquilidad, y que realmente más que comida sea un alimento para tu cuerpo, mente y alma.

Por esta razón nuestra recomendación es escuchar nuestro cuerpo, agradecer por los alimentos que están en nuestra mesa, cocinarlos con amor, invertirle el tiempo suficiente para elaborarlos, hacer consciencia de cada bocado que ingresa a nuestro cuerpo y disfrutarlo...



MAGAZÍN CULTURAL
#UdeADesdeCasa

Descansar adecuadamente: Una de las recomendaciones para lograr la salud desde la *Ayurveda* es el descanso, por esta razón la recomendación es dormir lo suficiente según la necesidad personal.

- Meditar antes de dormir, es decir, dedícate unos minutos de pausa y reflexión y si puedes darte una ducha con agua tibia, también está bien.
- Disponer tu habitación para el correcto descanso, también es clave para contribuir a la recuperación y el descanso del cuerpo y la mente (es recomendable retirar el celular, el computador, el televisor y demás aparatos electrónicos que puedan interrumpir el sueño).
- Piensa siempre en tu bienestar y haz siempre lo que te genere calma y paz, así no sólo contribuirás a mantener tu salud, sino que ayudarás a crear un ambiente armónico en el lugar que te encuentres.

Eliana Maria Montoya Velez : Profesional en Administración en Salud con énfasis en gestión sanitaria y ambiental. Magíster en promoción de la salud Universidad de Antioquia. Miembro del centro de extensión Facultad Nacional de Salud Pública.

*Un agradecimiento especial a la maestra **Rosana Cotes** de Mahat ayurveda por sus aportes a este texto.*



MAGAZÍN CULTURAL
#UdeADesdeCasa

LOS ORIGENES DEL YOGA Y SUS TEXTOS FUNDAMENTALES

ENTENDER EL CUERPO Y LAS EMOCIONES

En la lengua clásica de la India, el sánscrito (escrito de otra manera sanskrit), yoga vendría de la palabra «jug» que quiere decir «unir, conectar, relacionar. Por lo tanto, es el hecho de unir el yo universal (brahman) y el yo individual (atman). De hecho, es el nexo entre el ser humano con el universo.

De esta manera, con los movimientos correctos y una respiración adecuada, podremos sentirnos en armonía tanto psicológica como física y espiritual.

Fuente: <https://www.superprof.com.ar/blog/origen-del-yoga/>



PREPARA TU RUTINA DE YOGA

1. SELECCIONA LA MÚSICA APROPIADA: <https://www.youtube.com/watch?v=hrUuK6y4yng&t=328s>

2. TU PRIMERA CLASE DE YOGA: <https://www.youtube.com/watch?v=WamU36hXiNw>

3. MEDITACIÓN GUIADA: <https://www.youtube.com/watch?v=hgdZYGpZTtU>

4. ESTIRAMIENTOS : <https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c>

5. YOGA EN CASA: <https://widemat.com/yoga-en-casa/>

MAGAZÍN CULTURAL
#UdeADesdeCasa

BIODANZA O DANZA DE LA VIDA

UN SISTEMA TRANSFORMADOR

Biodanza es un sistema de integración humana, renovación orgánica, reeducación afectiva y reaprendizaje de las funciones originarias de vida. Su metodología consiste en inducir vivencias integradoras por medio de la música, del canto, del movimiento y de situaciones de encuentro en grupo.

<https://www.biodanza.org/es/biodanza/definicion-de-biodanza>

Aprende más sobre este sistema de la mano de uno de sus precursores, **Rolando Toro**:

<https://www.escuelahispanicabiodanza.org/que-es-la-biodanza/>



MAGAZÍN CULTURAL
#UdeADesdeCasa