



COVID – 19

MEDITACIÓN, UNA MANERA DE ENFRENTAR SANAMENTE LA CRISIS

#PositivaTeAcompaña



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda



Dicen que las crisis son oportunidades para reinventarse y para renacer. Cada ser humano tiene un nivel de conciencia y este le dicta cómo va a afrontar cada una de las situaciones adversas que se les pueda presentar. ¿No te gustaría tener la certeza de que vas a salir fortalecido ante la adversidad y así aprovechar la lección para crecer?

Si observarás cómo se comporta tu mente comprenderías todas tus emociones, la forma en qué vives y tu comportamiento con las demás personas. Tú creas tu propio mundo y lo que eres, nadie más. Meditar puede ayudarnos a tener una mente más clara y alejada de negatividades.

los beneficios que obtenemos y que tiene el realizar meditación:



- Reducción de la ansiedad, la depresión y la irritabilidad.



- Disminución de los indicadores de estrés crónico y la hipertensión.



- Refuerza el sistema inmunológico, por lo que ayuda en la lucha contra resfriados, gripes y otras enfermedades.



- Menor impacto de enfermedades como el dolor crónico o el cáncer.



- Puede ayudar a reducir la dependencia a las drogas y el alcohol.



- Mejora la memoria y aumenta tanto la energía física como la mental.



- Relaciones sociales de mayor calidad y más satisfactorias.

Cómo realizar una meditación básica:



1. Encontrar un lugar tranquilo y acogedor. Poner una luz tenue y música suave pueden ayudar a conseguir crear el ambiente adecuado.



2. Sentarse en el suelo con la espalda recta, pero sin tensiones, respirando hondo y manteniendo los hombros y brazos relajados.



3. Con los ojos abiertos, elegir un punto enfrente y dejar ahí la mirada, mientras poco a poco todas las distracciones van desapareciendo.



4. Observar los pensamientos sin juzgarlos ni retenerlos, solo observándolos.



5. crear pensamientos e imágenes positivas de uno mismo, visualizarlos y mantenerlos durante unos minutos.



6. Meditación de un minuto: A continuación, puedes realizar la meditación de un minuto haciendo los siguientes pasos:



a. Siéntate en una silla con la espalda recta y coloca los pies planos en el suelo. a continuación, cierra los ojos.



b. Concéntrate en la respiración, cómo entra y sale el aire de tu cuerpo. Permítete experimentar las sensaciones que te proporciona cada inspiración y cada expiración.



c. Al cabo de un rato es probable que tu mente se distraiga. Cuando esto ocurra, vuelve de nuevo a centrarte en la respiración.



d. Pase lo que pase, deja que sea como tenga que ser. Si te sientes nervioso, observa que esa sensación también es pasajera.



e. Tras pasar un minuto de tiempo, abre los ojos y toma consciencia de dónde estás.



7. ¡Practica la gratitud! En ocasiones nos resulta complicado apreciar de manera positiva las pequeñas cosas que nos ocurren en nuestro día a día. Para ello, proponemos un ejercicio muy sencillo de gratitud. Al finalizar el día, piensa en diez cosas por las que sientes gratitud. Puede que tras escribir tres o cuatro te cueste pensar más, pero precisamente en eso consiste el ejercicio.



8. Ejercicios prácticos para cuando acabas un día agotador y eres consciente de que al día siguiente tienes que mantenerte al pie del cañón, es posible que no quieras hacer nada más que acostarte y cerrar los ojos, pero cree que eso no hará nada más que en tu cerebro se produzca una acumulación y hará que algún día detone y/o repercutirá a en tu salud, por ejemplo, somatizando. Por ello, es aconsejable que todos los días (o casi todos) busques un momento contigo a solas para dedicártelo a ti mismo.



a. Escribe en una hoja los motivos por los que escogiste tu profesión y los beneficios que encuentras en ella. Por ejemplo: He escogido psicología porque me gusta ayudar a las personas y ver cómo con mi ayuda y su fortaleza salen de situaciones que muchas veces son dramáticas. Porque de cada paciente aprendo más que de lo que aprendí en los libros. Porque me gusta la cercanía y el trato con las personas... encuentro beneficios como por ejemplo el enriquecimiento personal, la autorrealización al dar las altas a los pacientes, etc.

El objetivo de hacer esto no es otro que quedarte con lo positivo y gratificante de tu profesión, ya que, aunque te pueda parecer que no hay nada debido a la sobresaturación a la que te ves inmerso, sí que lo hay. Piensa, piensa...



b. Coge una libreta y crea tu propia película (que además es real porque la están televisando todos los días). Pasos a seguir: Ponle un título y cada día ve añadiéndole un par de renglones a tu guión. Cuando todo haya acabado, tendrás una película de Óscar. ¿Quién te iba a decir a ti que íbamos a pasar una pandemia? Además, en este ejercicio, si tienes familia puedes pedirle que te hagan aportes y figuren como extras.



c. El objetivo de esto es que tengas y adquieras conciencia sobre cómo te encuentras, que si has tenido un mal día lo pongas y lo registres, y que si hace falta llores y te descargues emocionalmente. Mañana te sentirás como nuevo. Además, es importante que registres los pensamientos que tienes porque así podrás cambiarlos a otros más adaptativos y que cuando aparezca ese pensamiento, salte en ti una voz interior recordándote este ejercicio.



9. Todos los días déjate una nota positiva de ánimo en el espejo o en la puerta de tu casa, de tal manera que cuando vayas a salir a trabajar lo veas y se 'te suba el ánimo'. Puede que tu día haya sido agotador y que te levantes cansado al día siguiente pero que comiences el día con un mensaje positivo hace que comiences con una actitud positiva.



POSITIVA

COMPAÑÍA DE SEGUROS

Para más información y contenidos sobre Prevención Psicosocial y otros temas de interés sobre Covid 19, ten en cuenta estos enlaces de contacto:

Para tele asistencia psicológica entra a:

App Conexión Positiva

Disponible para descarga en App Store - Play Store

· Si ya estás registrado accede ingresando tu usuario y contraseña.

· En el home encontrarás el ícono de Positivamente a tu lado

· Si no estas registrado: sigue los pasos para crear tu usuario

En Posipedia: Nuestro Centro Virtual de Seguridad y Salud en el Trabajo (botón prevención de enfermedades respiratorias - CORONAVIRUS

<https://portal.posipedia.co/>

www.positiva.gov.co