



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS



VIGILANCIA FINANCIERA
DE COLOMBIA

6 ACCIONES PRÁCTICAS PARA FORTALECERNOS EMOCIONALMENTE



Positiva Prevención



Positiva Prevención



Positiva Prevención



@PositivaCol



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda

1 ENTENDER



- El COVID-19 es una Infección Respiratoria Aguda, es decir, afecta principalmente a nuestros pulmones, no tiene tratamiento ni cura, por eso la mejor medicina es prevenirla.
- El coronavirus/COVID-19 es una enfermedad nueva para el mundo, tendrá una permanencia, pero desaparecerá con el tiempo.
- Es una enfermedad prevenible, es decir existe una alta probabilidad de no sufrirla, por eso cuídate y cuida a los tuyos.
- No es una enfermedad exclusiva para quien la pueda padecer, todos estamos en riesgo de contraerla, por eso toma todas las recomendaciones y precauciones que se han dispuesto por el gobierno y entes de salud nacional.
- Aun si nos contagiamos, tenemos grandes probabilidades de ni siquiera sufrir síntomas, el peligro está en que podemos ser portadores de ella a nuestros seres queridos, sobre todo a nuestros padres y abuelos. ¡Por eso, lávate las manos y quédate en casa!
- El virus tiene una gran capacidad de contagio, de nosotros está no permitirle ser vehículo de diseminación, por eso lava frecuentemente tus manos y sobre todo no salgas de casa, si lo haces, acoge las recomendaciones aquí descritas.

2 CÓMO NOS AFECTA



FÍSICAMENTE

Presentando rinorrea, gripa, malestar general, fiebre y dificultad respiratoria.

EMOCIONALMENTE

Miedo, angustia y desesperanza.

COMPORTAMENTALMENTE

Nos vuelve irritables, intolerantes y reactivos al contacto humano.

Es normal que sientas angustia y miedo, estamos enfrentados a algo nuevo que puede afectar nuestra salud, pero lo importante es utilizar esa angustia en acción proactiva, cumple las recomendaciones por ti y por los tuyos.

3 CONTROLA TUS PENSAMIENTOS IRRACIONALES



PRIMERO ES NECESARIO SABER QUÉ SON LOS PENSAMIENTOS IRRACIONALES

Son ideas negativas no fundamentadas en la realidad, adquieren componentes dramáticos y sobrevalorados. Generalmente, provocan malestar y desasosiego en la persona que los alberga.

Un pensamiento irracional, pese a que pueda estar lógicamente fundamentado y es común que aparezca en situaciones estresantes y no esperadas, no es adaptativo. Es decir, constituye un modo de pensar que no ayudará a la hora de afrontar la condición de salud que se enfrenta y que sin duda se deberá superar.

Por tanto, identificar los pensamientos irracionales que no aportarán a superar la situación, cobra importancia para reemplazarlos por pensamientos más optimistas y positivos, que aumentan la capacidad de afrontamiento y mejoran la forma perceptiva de visualizar la situación.

ALGUNAS TÉCNICAS QUE TE PUEDEN AYUDAR PARA ELLO SON

- **Para de pensar:** Detén inmediatamente los pensamientos que no te ayudarán a construir mejores escenarios para el presente y para el futuro.
- **Analiza y sé crítico con la situación:** Evalúa si las ideas que te rondan son verdad y cuánto tienen de imaginación, racionaliza pensando o cuestionando tus propias razones, por ejemplo: ¿Por qué habría yo de morir y no de ser parte de los que superan la enfermedad? ¿Por qué sería yo más débil que los demás? ¿Tendría menos recursos personales que los otros?

Evita la sobrevaloración de tus ideas, es decir, no exageres en tus pensamientos, es común tener pensamientos fatalistas, todos los tenemos, pero es necesario que al identificar que si tú los estás experimentando, debes pensar siempre que solo tú puedes controlar lo que piensas y lo que haces. Así tomas el control y no tus pensamientos.

4 REGULA TUS EMOCIONES



No te avergüences de sentir temor o ansiedad por el futuro, es normal experimentar sentimientos de miedo y tristeza al enfrentarse a situaciones estresantes especialmente cuando comprometen nuestra salud.

TÉCNICAS COGNITIVAS QUE PUEDEN AYUDARTE

- Identifica tus emociones, conoce exactamente lo que sientes, eso te permitirá saber que tus pensamientos se contaminan con tus emociones, si estás triste, tus pensamientos se orientarán hacia la devastación y la desesperanza, eso no te ayudará ni a ti ni a los que están a tu alrededor.
- Bloquea pensamientos invasores, cuando te enfrentas a situaciones estresantes, es común que no dejes de pensar en lo que has hecho mal o en lo que has dejado de hacer, elimina lo negativo, entiende que estás pasando por un momento difícil pero que lo superarás con una mejor energía de tu parte.



TÉCNICAS EMOCIONALES QUE PUEDEN AYUDARTE

- No te culpes, las situaciones simplemente llegan en diferente tiempo y lugar, piensa que a todos nos pasa y que todos tenemos capacidad de superarlas.
- Controla los sentimientos de abandono que llegarán a ti por la condición de aislamiento en la que te encuentras, recuerda cada vez que lo sientas que es una situación TRANSITORIA.
- Fortalece las muestras de AMOR hacia ti y hacia las personas que te rodean, el amor tiene un poder infinito sobre la mente y la forma en la que podemos ver la vida.

TÉCNICAS PRÁCTICAS QUE PUEDEN AYUDARTE

- Respiración controlada para el manejo del estrés (Inhala con lentitud y elevando el pecho mientras cuentas hasta 10; inspira y mantén el aire en el interior de tus pulmones durante otros 10 segundos, exhala lentamente; repite este ejercicio entre cinco y diez veces seguidas).
- Meditación: Una vez estés relajado/a, evoca imágenes placenteras, recuerdos felices que has compartido solo o con personas que amas, recuerda cada detalle, desde cómo estabas vestido, hasta qué olores, sabores y colores experimentaste, recuerda las imágenes y haz un recorrido lento y pausado de esos momentos, recuerda que la mente no diferencia que es solo un pensamiento, ella generará una sensación placentera solamente con evocarla. Repite esta técnica dos o tres veces al día, lograrás con el hábito fortalecer este valioso recurso.

TÉCNICAS DE ESPARCIMIENTO QUE PUEDEN AYUDARTE

- Realiza actividades placenteras como caminar en casa, cocinar, escuchar música, ver películas, escribir, pintar o simplemente meditar.
- Exteriorizar los sentimientos a través de cartas, dibujos, pinturas, canciones, coplas o cualquier actividad artística, permite canalizar emociones negativas y transformarlas en energía positiva.

5 COMUNICACIÓN Y APOYO SOCIAL



Es importante no eliminar las comunicaciones de parte de familiares y amigos; es necesario buscar los medios que permitan mantener el contacto de las familias y los amigos; sin que esto represente un riesgo de propagación. (Líneas telefónicas, medios tecnológicos, entre otros).

Recurrir a la ayuda y consejo de amigos y familiares tiene un poder sanador invaluable, pedir ayuda de manera asertiva y amorosa, sin exigencias, nos permitirá fortalecer los lazos sociales y afectivos que pueden verse afectados por el distanciamiento.

Otro recurso es conectarse en redes con personas que se encuentran en la misma situación que estamos pasando, reconocer que no estamos solos, que hay más personas en situación similar y sobre todo poder intercambiar experiencias y sentires. Eso permitirá una adecuada canalización de sentimientos y una percepción de solidaridad social entre las personas.



6 RECORRE A NUESTRA CAPACIDAD RESILIENTE



Debemos recordar la energía y experiencias previas que nos ayudaron a superar momentos difíciles, nuestra fortaleza radica en la capacidad de recurrir a los recursos personales como el amor, los vínculos afectivos, los amigos que nos acompañaron en todos esos escenarios difíciles y que nos dieron la fuerza para entender la situación y poder descubrir la salida a dichas dificultades. Recuerda qué te ayudó en el pasado para superarte y aplícalo nuevamente.

- Apoya las actividades de tu familia
- Construye un plan de trabajo en casa, así puedes organizar tus tiempos y te sentirás activo y productivo

OTROS SÍNTOMAS FISIOLÓGICOS

Derivados del estrés situacional es el INSOMNIO, comúnmente en temas de salud mental, los primeros y más comunes síntomas es perder nuestra capacidad para dormir y descansar de manera adecuada. Mantener un sueño de calidad, es decir, uno con capacidad para generar una adecuada recuperación después de una jornada de activación (tiempo en vigilia), es fundamental para mejorar nuestro sistema inmunológico y enfrentar de mejor manera la enfermedad.



ACTIVAR EL MECANISMO DEL SUEÑO

Relajación muscular: Relájate mediante el uso de la respiración controlada, selecciona un músculo, empieza por los miembros inferiores y tensiónalos con suavidad; mantén la tensión durante 10 segundos, relaja el músculo y repite otra vez, hazlo con cada músculo desde los miembros inferiores hasta llegar a la cabeza.

HIGIENE DEL SUEÑO

Mantén una disciplina para que siempre te despiertes y te levantes a la misma hora; limita el tiempo diario en cama al tiempo necesario de sueño (7,5-8 horas). Es decir, suprime las siestas o dormir a deshoras. No comas alimentos pesados o sustancias activantes antes de ir a dormir. Mantén las condiciones ambientales adecuadas para dormir (temperatura, elimina ruidos, exposición a luz, colchón inadecuado, etc.).





Para más información y contenidos de Prevención Psicosocial y otros temas de interés en Covid 19 consulta los siguientes enlaces de contacto:

Para tele asistencia psicológica, ingresa a:



APP Conexión Positiva

Disponible para descargar en APP Store y Play Store

Si ya estás registrado, accede con tu usuario y contraseña.
En el home encontrarás el ícono de Positivamente a tu lado

Si no estás 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/>

En nuestras redes sociales



@PositivaPrevención



@PositivaPrevención



@PositivaPrevención



Positiva Colombia

www.positiva.gov.co