



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS



REG. E.C. D.D. SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

6 ACCIONES PRÁCTICAS PARA FORTALECERNOS EMOCIONALMENTE



Positiva Prevención



Positiva Prevención



Positiva Prevención



@PositivaCol



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda

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.



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.



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



El emprendimiento es de todos

Minhacienda