

VIGILADO

SUPERINTENDENCIA FINANCIERA
DE COLOMBIA

Colmena Seguros S.A.



Colmena
Seguros

UNA EMPRESA DE



FUNDACIÓN
GRUPO SOCIAL



Cuidado Emocional y Apoyo Social

Abril de 2020

La situación actual derivada de la llegada a nuestro país del Coronavirus (COVID 19), nos exige experimentar diferentes emociones, entre ellas miedo, incertidumbre, frustración, preocupación, rabia, entre otras.



Lo anterior, nos lleva a pensar en la importancia del **cuidado de nuestra salud mental**, la cual está muy relacionada con el manejo y control que le damos a esas emociones

¿Cómo cuidar tus **pensamientos y emociones**, de manera que puedas construir y responder adecuadamente en momentos en los que el ánimo falla y la sensación de incertidumbre y desasosiego aparecen?



3 pasos...



**Comprender
la realidad**

**Hacer lo
correcto**

**Planificar la
nueva situación**

Gestionar las Emociones Adecuadamente

- ✓ **Acepta** lo que no puedes cambiar.
- ✓ **Reconoce** qué emociones estás experimentando, acepta que es normal que esto suceda ante situaciones desconocidas o emergencias.
- ✓ Resulta **liberador** expresar a las personas de confianza cómo te sientes, es importante sentirse escuchado en estos momentos, NO te guardes ni acumules todo eso que estás sintiendo.
- ✓ Seguramente las otras personas también están experimentando emociones similares, por ello **escúchalas** y evita descargar en ellos lo que no puedes controlar.

Pensamientos Positivos

Lo que sentimos depende de lo que pensamos y de estos depende cómo nos comportamos



Por este motivo pensar positivo puede ayudar a aceptar, entender o solucionar situaciones estresantes o difíciles.



¿Para qué está pasando todo esto?



Buscar respuesta desde lo positivo,
buscarle el lado positivo = **reevaluación positiva**

Ejercicio



- ✓ Despeja la mente.
- ✓ Nos ayuda a que nuestro cuerpo libere endorfinas. Estas sustancias hacen que nos sintamos más tranquilos, relajados y estables.
- ✓ Las endorfinas reducen el dolor y los sentimientos de tristeza.

Técnicas de Relajación

- ✓ Relajación muscular progresiva
- ✓ Meditación
- ✓ Respiración
- ✓ Yoga
- ✓ Masajes
- ✓ Baile
- ✓ Arte terapia
- ✓ Pintura de mandalas



Busca Eustresores

Son herramientas que permiten desplazar las resistencias y favorecen el equilibrio y bienestar:

**Apoyo
familiar o
social**

**Apoyo
espiritual**

**Apoyo
profesional**



Apoyo Social

- ✓ Genera espacios de conversación con quienes vives, en donde cada uno pueda expresar sus preocupaciones e ideas para hacer de este tiempo juntos, algo agradable y menos tenso.
- ✓ Mantén contacto con el resto de la familia y amigos utilizando la tecnología, el vínculo con otros nos recarga a través de emociones sanadoras como el amor.



En conclusion, hay que cuidar tu salud emocional

Reacciones Psicológicas Normales

- **Dificultad para concentrarse** y tomar decisiones.
- **Bloqueos** (mente en blanco) y dificultad para retener información.
- Somatizaciones: **cefaleas, contracturas musculares, problemas digestivos.**
- Sentimientos: **miedo, impotencia, inseguridad, irritabilidad, rabia, tristeza, culpa por “no poder más”.**
- Sensación de **incredulidad.**
- **Deseo de evitar** la situación crítica vs sobreimplicación.
- **Pensamientos y conversaciones recurrentes** sobre la situación dentro y fuera del ámbito laboral.

¿Cuándo pedir ayuda?

- Tu rendimiento laboral se ve afectado.
- Estás durmiendo mal y/o tu apetito ha cambiado.
- Te sientes desconectado o aislado emocionalmente.
- Tienes dificultades para regular tu emociones: tristeza, ira, ansiedad...
- No puedes dejar de pensar en la situación, incluso en tus momentos de descanso.

¿Dónde pedir ayuda?

- Con el líder de Gestión Humana o SST de tu empresa.
- En las líneas de atención psicológica que tenga tu municipio o ciudad.

Recomendaciones

- ✓ Busca el momento de comer, descansar y relajarse, aunque sea durante periodos breves.
- ✓ Reduce al mínimo el consumo de alcohol, cafeína o nicotina.
- ✓ Acepta tus limitaciones y que tienes momentos de cansancio físico y/o mental.
- ✓ Reconoce la ayuda que estás proporcionando, por pequeña que sea.
- ✓ Piensa en tus puntos fuertes que te han ayudado en otras ocasiones y utilizados.
- ✓ Mantén el contacto con tus amigos y seres queridos.
- ✓ Comparte tu experiencia. Encuentra formas de apoyarte mutuamente con los compañeros.
- ✓ En casa trata de desconectar y realiza actividades gratificantes. Pide ayuda antes de estar desbordado.



Gracias