



Gestionando el riesgo psicosocial en época de COVID-19

Estrategias de prevención del estrés y la ansiedad.

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA Colmena Seguros S.A.



Colmena Seguros



¿Cómo podemos proteger nuestra salud emocional?

Las **condiciones** actuales que tenemos que enfrentar por la llegada a nuestro país del coronavirus **COVID-19**, nos llevan a experimentar diferentes emociones; miedo, incertidumbre, desesperanza, frustración, preocupación, rabia, entre otras. Lo anterior, nos hace reflexionar sobre la importancia del cuidado de nuestra salud mental, la cual está muy relacionada con el manejo y control que le damos a esas emociones.

Ante

Eventos Altamente Impactantes
es normal experimentar

Pensamientos

- Dificultades de atención
- Dificultades para asimilar información
- Sensación de incredulidad
- Bloqueo en toma de decisiones

Emociones

- Ansiedad, miedo, impotencia, rabia
- Culpa
- Estado de ánimo muy cambiante
- Desconexión emocional

Conductas

- Comportamientos impulsivos
- Evitación de situaciones
- Aislamiento social
- Abuso de sustancias



Sugerencias para proteger la salud mental y el bienestar de tu familia

Las siguientes recomendaciones son acciones sencillas que podemos poner en práctica:

- Realiza acuerdos de convivencia familiar. Comparte y define unas normas de comportamiento y formas de manejo de los inconvenientes y de expresión emocional.
- Ayuda a los niños a encontrar maneras positivas de expresar sus sentimientos, como el temor y la tristeza.
- Mantén la rutina y los horarios habituales en la medida de lo posible, o ayuda a crear nuevas rutinas u horarios, incluido el ejercicio regular, la limpieza y las tareas domésticas diarias, y otras actividades como cantar y bailar. Mantén contacto regular con tus seres queridos (por ejemplo, por teléfono o de otra manera).
- Mantén la interacción social y los espacios de apoyo emocional. Conversa con amigos y familiares.
- Elige un momento de tiempo para charlar sobre diferentes temas. Relájense juntos.
- Ora en familia para el fortalecimiento espiritual.



Sugerencias para proteger tu salud mental en el trabajo

Comparte información constructiva

- Comunícate con tus colegas de manera clara y alentadora.
- Identifica errores o deficiencias de manera constructiva para corregirlos.
- Todos nos complementamos: los elogios pueden ser motivadores poderosos y reductores del estrés.
- Comparte frustraciones y soluciones. La resolución de problemas es una habilidad profesional que proporciona una sensación de logro incluso para pequeños incidentes.

Mantén el contacto con compañeros

- Habla con tus compañeros y recibe apoyo mutuo. El aislamiento debido al brote infeccioso puede producir miedo y ansiedad. Cuenta tus experiencias y escucha las de los demás.

Respetar las diferencias

- Algunas personas necesitan hablar, mientras que otras necesitan estar solas. Reconoce y respeta estas diferencias en tí y tus compañeros.
- Evita el lenguaje catastrofista, la situación es compleja pero la superaremos.

Comunica de manera asertiva pensamientos y sentimientos

- Mantén un tono de voz bien modulado y estable. Saber escuchar y hacer retroalimentación cuando sea necesario, es importante.
- Cuida el compañerismo con el resto de tu equipo. Se agradecido.



Sugerencias para proteger tu salud mental

Un abordaje eficiente y a tiempo

Controla el pánico:

Evita la sobreinformación e identifica los momentos donde los pensamientos se salen de control. Allí, implementa ejercicios de relajación, verifica la fuente de información, realiza tareas que te distraigan y busca apoyo en los demás.

Mantén una rutina y hábitos:

Respetar horarios de alimentación y sueño, crea un diario de rutinas donde no pueden faltar el ejercicio, el aseo, el esparcimiento y las actividades intelectuales.



Acepta las cosas como están.

- Acepta y reconoce la situación y los sentimientos que estás viviendo. No puedes cambiar la situación pero si tienes control sobre tu reacción y tus acciones actuales.

Practica una actividad física.

- Mantente activo aún dentro de la casa. Usa las escaleras, realiza rutinas de actividad física, pilates, yoga, etc.

Autoobservación:

- Se consciente de tus emociones y sensaciones, sentir emociones desagradables no es una amenaza, es una reacción normal de defensa de nuestra mente ante el peligro. Sin embargo, vigila a lo largo del tiempo, para detectar cualquier síntoma de depresión o de ansiedad: tristeza prolongada, dificultad para dormir, recuerdos intrusivos, desesperanza.

Primeros auxilios para las crisis de ansiedad y el trastorno de pánico

Lo que no debes hacer



- **Evita hablar en voz alta o más rápido de lo habitual.** Habla en voz baja y despacio, procurando mantener un ritmo que no fuerce la respiración.
- **Evita el consumo de cafeína y otros excitantes.** El café, las bebidas de cola, el chocolate, el té, las bebidas “energéticas”, son algunos productos de consumo habitual, que pueden aportar excitantes suficientes para desencadenar una crisis de ansiedad.
- **Evita dormir poco.** Dormir menos de lo habitual favorece la aparición de estados de irritación y estrés, que indirectamente pueden dar lugar a la aparición de crisis de ansiedad.
- **Evita el sedentarismo.** La práctica moderada de ejercicio físico tiene un efecto beneficioso sobre los niveles de estrés y reduce la posibilidad de desarrollar crisis de ansiedad.
- **Revisa la distribución de tu tiempo.** La vida no es solo trabajar. Procura establecer un reparto equilibrado de tu tiempo entre el trabajo, la familia, los amigos y tus aficiones, dejando el tiempo suficiente para dormir.
- **Evita comer rápido.** Comer rápido facilita que se produzca la hiperventilación, un proceso muy relacionado con el sufrimiento de crisis de ansiedad.
- **Evita el consumo de azúcar.** El consumo de caramelos, refrescos azucarados y otros productos con alta concentración de azúcar, puede provocar crisis de ansiedad, en personas sensibles al descenso de los niveles de azúcar en sangre.

La relajación muscular y el control físico de la ansiedad

Lo que debes hacer

Posición inicial: cierra los ojos, siéntate en el sillón, o acuéstate en la cama lo más cómodamente posible, para que tu cuerpo pueda relajarse al máximo.



1º FASE: Tensión-relajación

Relajación de cara, cuello y hombros con el siguiente orden (repetir cada ejercicio tres veces, con intervalos de descanso de unos segundos):

- **Frente:** Arruga unos segundos y relaja lentamente.
- **Ojos:** Abre ampliamente y cierra lentamente.
- **Nariz:** Arruga unos segundos y relaja lentamente.
- **Boca:** Sonríe ampliamente, relaja lentamente.
- **Lengua:** Presiona la lengua contra el paladar, relaja lentamente.
- **Mandíbula:** Presiona los dientes notando la tensión en los músculos laterales de la cara y en las sienes, relaja lentamente.
- **Labios:** Arruga como para dar un beso y relaja lentamente.
- **Cuello y nuca:** Flexiona hacia atrás, vuelve a la posición inicial. Flexiona hacia adelante, vuelve a la posición inicial lentamente.
- **Hombros y cuello:** Eleva los hombros presionando contra el cuello, vuelve a la posición inicial lentamente.
- **Relajación de brazos y manos.** Contrae, sin mover, primero un brazo y luego el otro con el puño apretado, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos. Relaja lentamente.
- **Relajación de piernas:** Estira primero una pierna y después la otra, levantando el pie hacia arriba y notando la tensión en piernas, trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Relaja lentamente.



2ª FASE: Repaso

Repasa mentalmente cada una de las partes que has tensionado y relajado, para comprobar que cada parte sigue relajada, relaja aún más cada una de ellas.

3ª FASE: Relajación mental

Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.



EJERCICIOS SUGERIDOS

Respiración para el estrés de urgencia

Recuerda que una respiración adecuada y profunda, te servirá para regular tus emociones.



1

1. Toma el aire por la nariz, llenando el diafragma, suelta el aire por la boca emulando un soplo.

2. Con el dedo índice o pulgar de la mano derecha toca y oprimir suavemente la fosa nasal derecha. Inhala y exhala, lentamente. Duración 3 minutos.

3. Coloca los dedos índice y corazón de la mano, sobre el ceño. Tapa suavemente la fosa nasal derecha, e inhala despacio. Para exhalar, tapa la fosa izquierda. Duración 3 minutos.

4. Con los pulgares ubicados en el mastoides, recorre hasta el centro de la nuca.

5. Con los cuatro dedos realiza un masaje a la piel, desde el centro de la nuca, hasta detrás de las orejas (hueso mastoides). Con los cuatro dedos intenta separar la piel, desde el centro de la nuca, hasta los huesos detrás de las orejas (Mastoides).

6. Ubica la mano derecha sobre el hombro izquierdo, con los cuatro dedos realiza presión, y deslízalos firmemente.



2



3



4



5



6



Recomendaciones de control emocional frente al coronavirus (COVID-19)

- Analiza qué emociones estás experimentando, acepta que es normal que esto suceda ante situaciones desconocidas.
- Trata de enfocarte hacia los aspectos positivos de la situación por la que estás pasando, aunque sea difícil hacerlo.
- Es muy importante identificar, los pensamientos que son la base de las preocupaciones o miedos.
- Expresa a las personas de confianza cómo te sientes. Importante sentirte escuchado.
- Practica técnicas de relajación como la meditación, te ayuda a disminuir el nivel de activación que te genera la ansiedad.
- Trata de experimentar emociones sanadoras de manera más frecuente, algunas de ellas son la gratitud, el amor, la alegría, la compasión y la fe.

