

VIGILADO

SUPERINTENDENCIA FINANCIERA  
DE COLOMBIA

Colmena Seguros S.A.



Colmena  
Seguros

UNA EMPRESA DE



FUNDACIÓN  
GRUPO SOCIAL







# **Cuidado emocional frente a la contingencia COVID-19**

Abril de 2020

La contingencia generada a raíz de la aparición del virus en nuestro país y declaración de la pandemia, es una situación de estrés sostenido en la cual puede percibirse:

- ✓ Reducción de las reservas psicofísicas
- ✓ Desmotivación
- ✓ Fatiga
- ✓ Falta de control sobre el resultado final
- ✓ Agotamiento
- ✓ Irritabilidad

# I. Autocuidado físico

-  Seguir los protocolos establecidos por su empresa y entidades gubernamentales
-  Adecuado manejo de ropa y elementos utilizados, si debe realizar trabajo fuera de casa
-  Desinfección de elementos en contacto: celular, llaves, billetera, manijas, etc.
-  Estar atento a la exposición a síntomas para reportarlos de manera oportuna

## 2. Autocuidado mental y emocional

Es importante reconocer las emociones



### Tener en cuenta:

**La autoobservación:** ser consciente de las emociones y sensaciones. Vigilarse y detectar síntomas de depresión o ansiedad; dificultad para dormir, recuerdos intrusivos o desesperanza.

**Expresar las emociones:** dialogar con familiares, compañeros, o jefes, acerca de las cargas laborales y situaciones agobiantes o angustiantes.

Ponerse en **contacto** con los **seres queridos**.

**Separar los espacios** personales de los laborales: aprovechar el tiempo libre para descansar y compartir con la familia.

Promover en si mismo y en los otros **emociones positivas** que puedan ayudar a manejar esta situación, y faciliten: **esperanza, alegría, amor y gratitud**.

Permitirse **pedir ayuda** cuando se considere necesario.

**Estimular la creatividad** aprendiendo y conversando acerca de temas diversos.

Valorar los esfuerzos que se realizan, **reconocer los éxitos** alcanzados aunque sean pequeños.

Es posible que se tenga reacciones de irritabilidad y enojo, **identificarlas**, **moderar las respuestas** y tono emocional para con familiares, compañeros, pacientes y amigos.

# 3. Hábitos saludables

- ✓ **Descansar:** dormir las horas necesarias en un entorno adecuado y tranquilo.
- ✓ **Ejercicio:** incluir actividad física en la vida diaria (clases en línea, planes de entrenamiento en internet, etc.)
- ✓ **Alimentación:** balanceada, en porciones y horarios adecuados.
- ✓ Evitar consumo de alcohol y sustancias psicoactivas.



## 4. Planifique una rutina



En casa

- ✓ Mantener los hábitos que permitan las medidas de restricción.
- ✓ Explorar creativamente otras opciones: rutinas diarias de actividad física, lectura, llamadas o videoconferencia a seres queridos, conciertos en línea, etc.
- ✓ Si estás realizando trabajo en casa, evita salir salvo lo estrictamente necesario.



En el trabajo

- ✓ Planear objetivos realistas.
- ✓ Establecer tareas prioritarias diferenciando lo urgente de lo importante.
- ✓ Si estás realizando trabajo en casa, destina un espacio físico y un cronograma para esta labor.



## 5. Aplique estrategias para la reducción del estrés

Realizar **ejercicios de respiración** profunda y consciente: antes, durante y posterior a la jornada laboral.

Aplicar **técnicas de relajación** en casa como yoga, o meditación durante una pausa en el trabajo, así como mindfulness y ejercicios de atención plena.

**Auto regulación** durante la jornada laboral mezclando actividades de alto y bajo estrés, incluir pausas activas físicas y cognitivas.

**Permitirse sonreír.**



## 6. Por que cuidado a los que amo, y me esperan en casa

A quienes llegan a casa luego de estar en su lugar de trabajo, podría generarles: inseguridad y temor de afectar a algún miembro de la familia, por eso es importante tener en cuenta:

**Antes de salir del lugar de trabajo**

Realizar procesos de desinfección

**Al llegar a casa**

Quitarse los zapatos antes de entrar, aplicar alcohol al 70% en área superior y suela.

Antes de saludar a la familia: lavarse las manos y desinfectar elementos con los que se haya tenido contacto: celular, llaves, tablet, computadores, lentes, audífonos, etc.

Cambiarse de ropa antes de sentarse en sillas o cama.

Recuerde que lo que es posible no necesariamente es probable ...



La situación de pandemia moviliza una carga emocional que se puede traducir en una ideación obsesiva donde se confunde lo posible con lo probable.



**¡Es importante no perder la esperanza!**

Reconocer a los compañeros, todos los que en estas circunstancias están trabajando para mantener a flote lo diferentes procesos de las empresas, hagan lo que hagan, **son auténticos héroes.**

**¡Toda crisis es una oportunidad  
de crecimiento, aprendizaje y cambios  
positivos!**



**Gracias**