

VIGILADO

SUPERINTENDENCIA FINANCIERA
DE COLOMBIA

Colmena Seguros S.A.



Colmena
Seguros

UNA EMPRESA DE



FUNDACIÓN
GRUPO SOCIAL



Actitud Positiva para enfrentar la Crisis

Abril de 2020

Cambios repentinos en nuestra vida como los generados por la Pandemia Covid-19 pueden producir en nosotros reacciones que debemos reconocer y saber procesar para nuestro beneficio.

El reto está en ver en el **cambio** un espacio de **aprendizaje**, donde podemos recuperar o crear un norte, un plan de vida, una forma de hacer y vivir diferente.

Superar esta etapa no sólo se trata de esperar pasivamente, se trata de **actuar con voluntad y propósito** en aquello que debemos ajustar, dejar, retomar o crear.

Te invitamos a hacer de esta crisis una Oportunidad para crecer.

Primero lo que sentimos, ¿Qué pasa con mis emociones?

Somos seres emocionales que razonamos, nuestras reacciones emocionales son naturales y acordes a la forma como procesamos nuestras experiencias y las cosas que percibimos a nuestro alrededor:

- ✓ Algunas de las emociones que podemos experimentar durante este proceso de crisis - cambio son:
 - ✓ Incertidumbre
 - ✓ Tristeza
 - ✓ Temor
 - ✓ Irritabilidad
 - ✓ Ansiedad
 - ✓ Enojo

Un adecuado manejo de las emociones facilitará el afrontar la crisis.

Las emociones tienen el propósito de cuidar de nosotros, alertarnos cuando algo nos pone en riesgo o alegrarnos cuando las cosas van bien.

Si manejamos inadecuadamente las emociones, podemos hacernos daño o hacer daño a otros.



Para manejar tus emociones te sugerimos realizar los siguientes pasos:



Cambio: de adentro hacia afuera

Nuestra actitud es resultado de lo que creemos, valoramos y sentimos. Cada emoción está asociada a una creencia y un valor, si reconocemos nuestras creencias y nuestros valores, podemos entender nuestras emociones.

Al entender nuestros valores, emociones y creencias podemos decidir cambiar, elegir aquello que queremos creer, lo que deseamos valorar y actuar en armonía con ello.



Afrontar la Crisis: Cambio

Darle un sentido positivo a la Crisis

Para afrontar esta crisis de forma positiva es importante que descubras el “¿Para qué me pasa esto?”.

Al darle sentido o propósito a esta crisis en tu vida, puedes crear una oportunidad de cambio positivo.

Realiza cada acción de forma constante y diaria, poco a poco podrás responder a esa pregunta.



Afrontar la Crisis: Cambio

Darle un sentido positivo a la Crisis

- ➔ Te proponemos acciones integrales para reconocer tus emociones, identificar tus valores y creencias y así tomar la decisión de mantenerlas, ajustarlas o modificarlas para facilitar tu aprendizaje, esto te puede ayudar a cambiar tu actitud y hacer más fácil éste proceso.
- ➔ Te invitamos a que lleves un registro de las acciones realizadas, puedes guardarlo para volver a revisarlo cuando quieras, compartirlo con alguien de confianza en tu familia o simplemente registrar en un calendario la aplicación de cada acción.
- ➔ En cada una encontrarás la acción propuesta, un ejercicio o una pregunta para ayudarte a reflexionar y a aplicar la recomendación.

Empecemos...

I. Lo verdaderamente importante

Solemos escuchar repetidamente que hay una pérdida de valores en nuestra sociedad. En momentos como este el valor de la vida toma un papel relevante para nuestra sobrevivencia.



Reflexión: ¿Qué vale para mí más que todo el oro del mundo? ¿Hay algo que haya hecho en mi vida que tenga para mí un significado realmente profundo? ¿Qué cosa de valor puedo hacer en esos momentos?



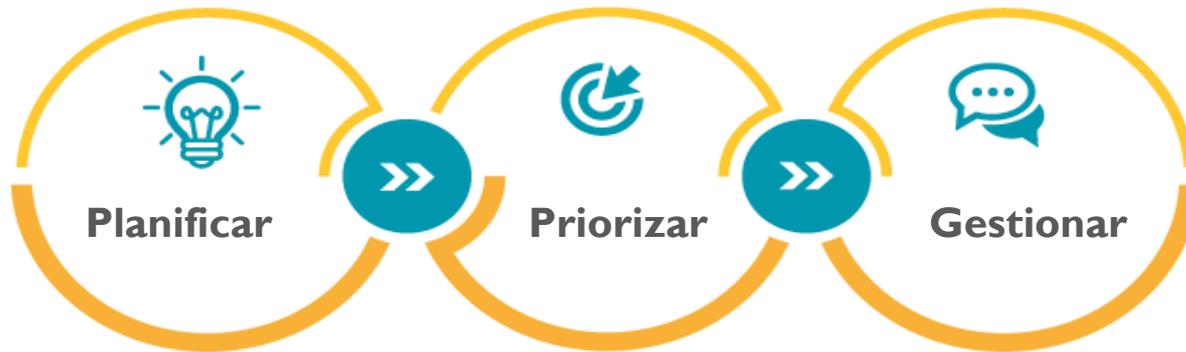
¿Qué siento al pensar que eso valioso para mí está en riesgo? ¿Qué hago para cuidarlo y protegerlo?



2. El tiempo es nuestro aliado

Con frecuencia sentimos que no contamos con tiempo suficiente para hacer las cosas que realmente queremos hacer, o nos gustaría regresar en el tiempo para “aprovechar” mejor una experiencia.

Aquí y ahora, demos valor a este momento, vivamos plenamente el hoy!



Reflexión:

- En las áreas de mi vida a las que dedico mi tiempo, ¿siento que estoy sacrificando alguna que genera bienestar y autorrealización?

Ejercicio

- Dedico tiempo con toda atención y sin distracciones a aquello que considero realmente importante y me resulta agradable

3. Experiencias transformadoras

Todos hemos tenido experiencias de satisfacción, de gozo emocional y verdadera felicidad. Son experiencias que no duran mucho pero que dejan una huella en nuestra vida, en nuestra memoria.

Estas experiencias nos ayudan a inspirarnos, a sentir confianza y fortaleza al enfrentar dificultades.

✓ Reflexión: ¿Qué experiencias transformadoras he tenido en mi vida? ¿Qué puedo hacer para tener más experiencias transformadoras?

✓ Ejercicio: Tomo un momento para cerrar mis ojos y recordar una experiencia transformadora, qué hice, dónde estaba, con quién estaba, qué sentí, porqué fue tan especial.



4. Expectativas 50/50



El justo medio

Al enfrentar situaciones difíciles o no deseadas, como las actuales, existen diferentes formas de responder. Sin embargo la forma más exitosa es:

1. Afrontar la realidad y aceptar las cosas como son
2. No perder la esperanza de que esto pasará y saldremos adelante.

Mantener el equilibrio entre las esperanzas y la realidad en un 50/50.

- ✓ Reflexión: ¿Cómo puedo aceptar esta realidad y afrontarla de la mejor manera? ¿Qué puedo hacer para mantener la esperanza?
- ✓ Ejercicio: Escribo en una hoja mis metas durante esta experiencia, ¿Qué quiero lograr durante estos días?

5. Punto de Satisfacción

En ocasiones queremos lograrlo todo. Ser los mejores en cada cosa, cada rol y cada reto. Tenemos múltiples intereses y metas.

Pero es un deseo irreal, debemos hacer un pare, escoger y priorizar qué logros, qué roles, qué metas son aquellos que nos harán sentir verdaderamente satisfechos.



- ✓ Reflexión: ¿Cuáles son los aspectos de mi vida más importantes para mí? ¿Cómo puedo enfocarlos y trabajar en ellos para lograr mis metas y mantener el equilibrio?
- ✓ Ejercicio: Hago una lista de los 5 aspectos más importantes de mi vida y me propongo metas alcanzables y que me den satisfacción.

6. Buscar lo positivo

Seguramente ha escuchado la frase “Al mal tiempo, buena cara”, aunque suena común, oculta una importante verdad, al afrontar las dificultades no sólo se trata de reconocer la realidad, **se trata de ser capaz de interpretar la realidad con otros ojos**. Nadie es inmune a la tristeza y el dolor, pero para superarlos hay que transformar las dificultades en oportunidades, aprender a valorar, pensar y sentir de forma positiva, darle un sentido a la experiencia vivida.

Ejercicio:

Recuerde una experiencia dolorosa, tome el tiempo necesario, y aunque sea difícil, piense en qué aprendió de esa experiencia, cómo cambió positivamente su vida.



7. Agradecimiento profundo

Ser agradecidos es un hábito positivo, que desarrolla en nosotros una forma diferente de vivir; nos permite reconocer los pequeños aspectos valiosos que sostienen nuestra vida día a día. Nos conecta con otros, con sus actos de bondad y generosidad, nos permite reconocernos y trabajar nuestro orgullo al sabernos partícipes de un proceso diario de creación donde somos interdependientes de los demás.

-  Reflexión:
 - ¿Por qué cosas me siento agradecido?
 - ¿Qué cosas valoro en mi vida?

-  Ejercicio:
 - En una libreta personal, cada noche antes de dormir, escriba un motivo de agradecimiento.

Elija una persona que usted aprecie en su vida y reflexione, ¿por qué estoy agradecido(a) con ella?

Afrontar la Crisis: Cambio

Darle un sentido positivo a la Crisis



Practica día a día y comparte las acciones integrales que te aprendiste, pueden ser útiles en cualquier momento de la vida y facilitan el desarrollo de un sentido de bienestar integral.



Comparte con otros lo aprendido, intercambien experiencias y construyan juntos nuevas acciones que descubran.

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

Salgamos transformados de esta Experiencia

Bibliografía

Ben-Shahar, T. (2011) Practicar la Felicidad. Editorial Plataforma Actual



Gracias