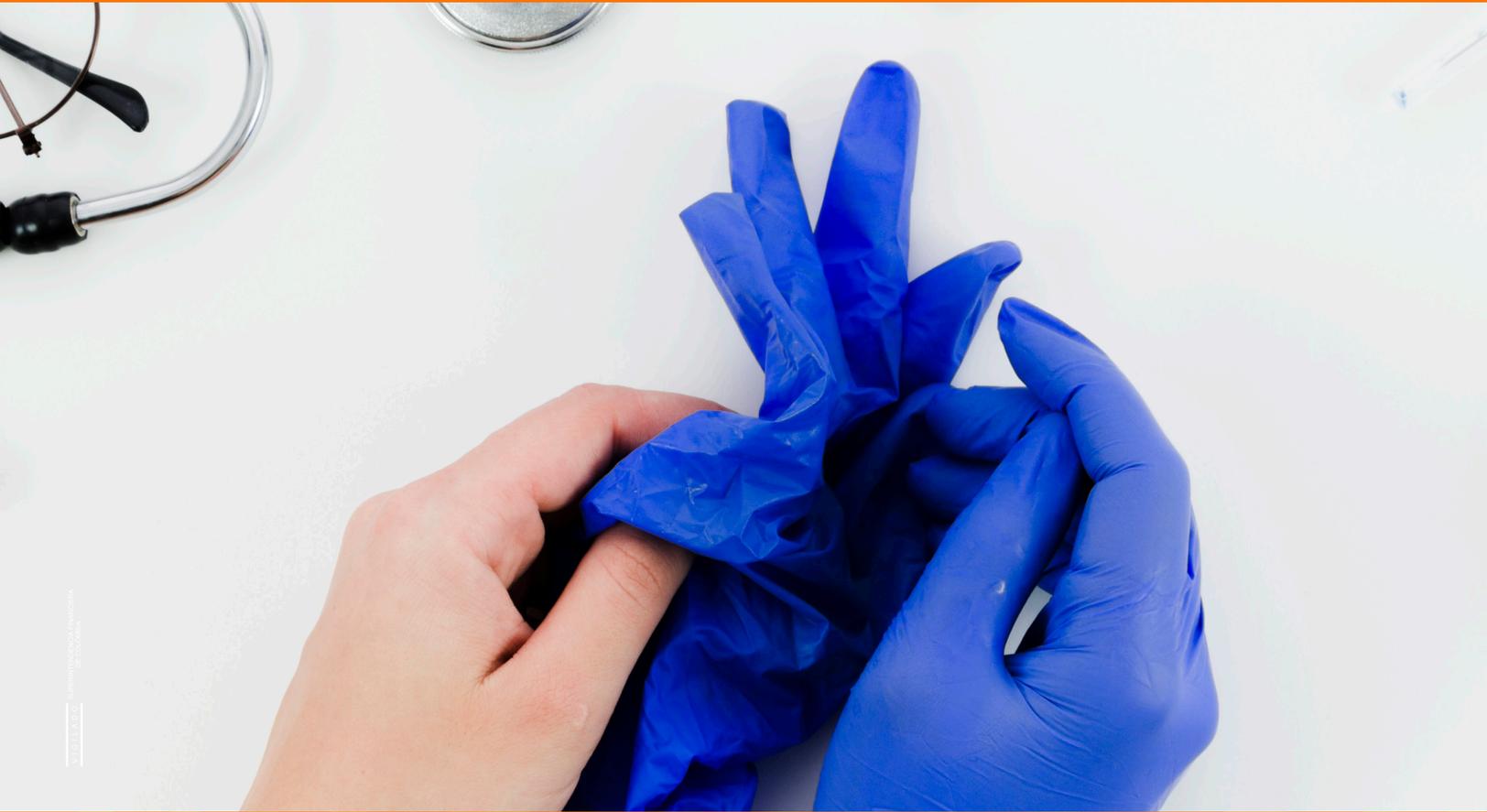




POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS



MANEJO PREVENTIVO DEL PÁNICO POR CONTAGIO



Positiva Prevención



Positiva Prevención



Positiva Prevención

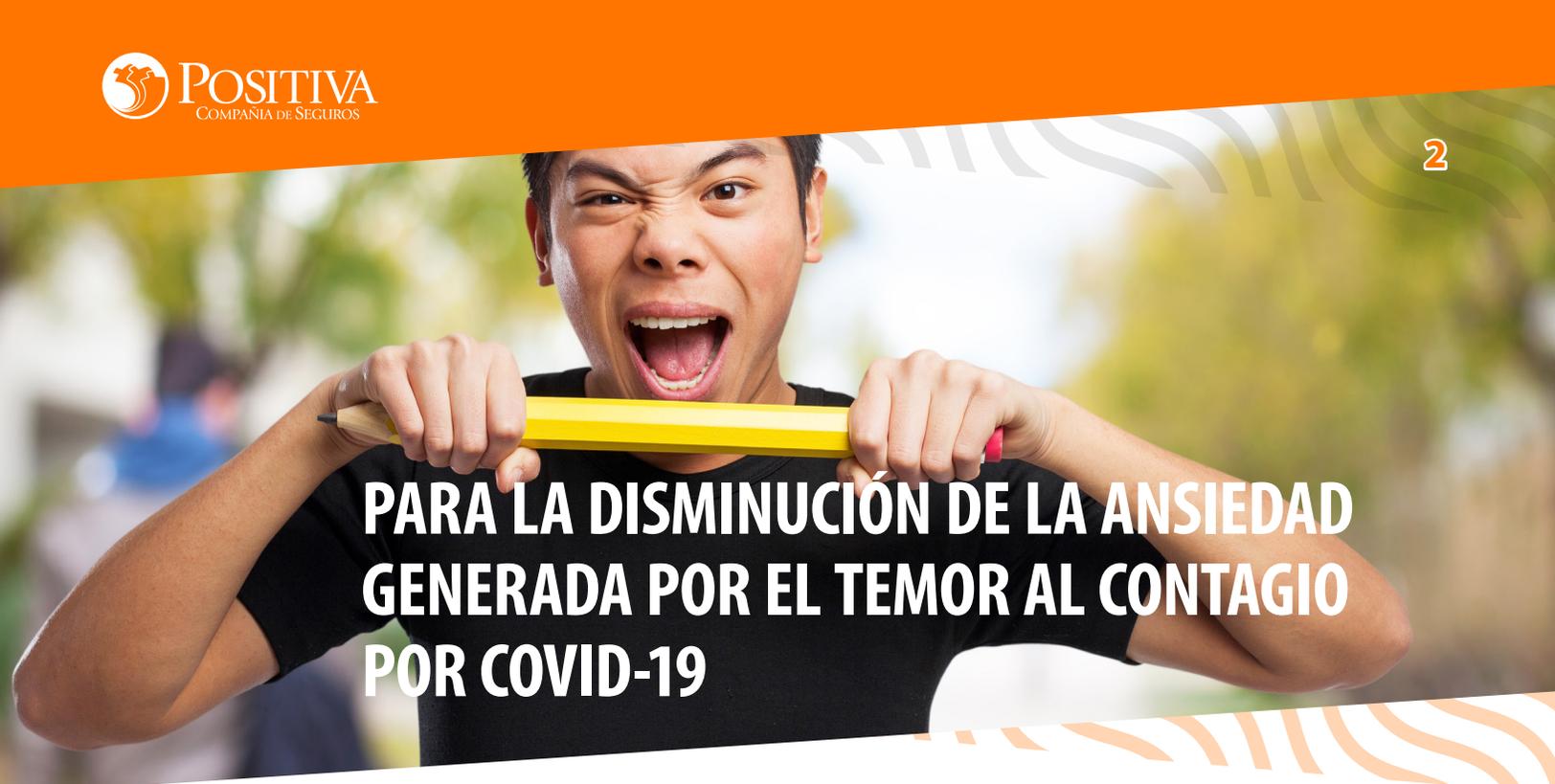


@PositivaCol



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda



PARA LA DISMINUCIÓN DE LA ANSIEDAD GENERADA POR EL TEMOR AL CONTAGIO POR COVID-19



Debido a la incertidumbre que genera esta situación de emergencia sanitaria por la pandemia del Coronavirus pueden aflorar en nosotros emociones como miedo, preocupación, angustia y ansiedad. Además, permanecer en casa es fundamental para controlar y frenar el contagio, por lo que esta situación se nos puede hacer cuesta arriba.

Por este motivo, resulta necesario aprender a gestionar estos sentimientos y afrontar el posible malestar emocional. En esta sección hablaremos de Mindfulness o Atención Plena, ya que esta práctica promueve tanto la salud como nuestro bienestar y se ha demostrado efectiva en la aplicación de diversos trastornos psicológicos.

PSICOEDUCACIÓN

Mindfulness es un estado atencional en el que la consciencia está centrada en el momento presente, sin interpretaciones ni juicios. Se trata de aceptar tal cual son aquellos pensamientos, sentimientos o sensaciones que experimentamos, sin querer modificarlos o que sean de otra manera.

La práctica de Mindfulness es en cierto sentido similar a la meditación. Este tipo de atención o consciencia nos permite aprender a relacionarnos de forma directa con aquello que está ocurriendo en nuestra vida, en el “aquí” y el “ahora”. Supone focalizar nuestra atención en lo que estamos haciendo o sintiendo, sacando de nuestra mente el piloto automático.



LOS BENEFICIOS QUE OBTENEMOS Y QUE TIENE EL REALIZAR MEDITACIÓN:

- Reducción de la ansiedad, la depresión y la irritabilidad.
- Disminución de los indicadores de estrés crónico y la hipertensión.
- Refuerza el sistema inmunológico, por lo que ayuda en la lucha contra resfriados, gripes y otras enfermedades.
- Menor impacto de enfermedades como el dolor crónico o el cáncer.
- Puede ayudar a reducir la dependencia a las drogas y el alcohol.
- Mejora la memoria y aumenta tanto la energía física como la mental.
- Relaciones sociales de mayor calidad y más satisfactorias.

EJERCICIOS PRÁCTICOS

A continuación, hemos realizado una serie de ejercicios que puedes practicar fácilmente

SER PLENAMENTE CONSCIENTE PARA TENER UN MAYOR CONTROL DE TU PILOTO AUTOMÁTICO.

Normalmente las personas solemos ir tan sumidas en nosotras mismas que nos perdemos cosas aparentemente obvias por prestar atención automáticamente a otras. Vivimos con el piloto automático puesto, en donde nuestra mente queda esclavizada a normas, rutinas y hábitos. Es como si la mente estuviese en una cosa y el cuerpo en otra.

Por ejemplo: ¿En alguna ocasión has encendido el computador para enviar un correo en concreto y has respondido a otros o has mirado más cosas, y al final has apagado el ordenador sin enviar el mensaje que pretendías en un principio?

Para romper con esta espiral se propone aprender a percibir cuándo toma el poder el piloto automático, es decir, darte cuenta y ser consciente del comienzo para así poder decidir en qué quieres que se centre tu mente. Tienes que reaprender a centrar tu consciencia en una cosa cada vez.



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