

Gestionando el riesgo psicosocial



Estrategias de prevención
del estrés y la ansiedad.



Colmena
Seguros

UNA EMPRESA DE
FUNDACIÓN
GRUPO SOCIAL

¿Cómo podemos proteger nuestra salud emocional?

Las condiciones o eventos altamente impactantes, 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.



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, crear 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 sí 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 depánico

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



FASE 1

- **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.



FASE 2

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.

FASE 3

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





Sede principal Medellín - Colombia

Transversal 51 A N° 67 B. 90

Tel. +57 (4)4487666

www.ucatolicaluisamigo.edu.co

Sedes país

Apartadó – Bogotá - Manizales – Montería

Producción

Colmena Seguros

Copyright © todos los derechos reservados.

Abril de 2021