

COVID-19



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

#AsegúrateDeHacerTuParte

REGULACIÓN DE LA CRISIS: EMOCIONES, PENSAMIENTOS Y HÁBITOS. UNA MIRADA DESDE LA SALUD MENTAL

Las contingencias pueden generar un exceso de estrés que debe ser gestionado para evitar que las personas entren en una crisis. Es así como los empresarios y líderes deben acompañar a las personas en estos momentos de contingencia y procurar proteger la salud física, mental, emocional, espiritual y social, dadas las características del momento que estamos viviendo.





A nivel individual, la crisis es la reacción conductual, emocional, cognitiva y biológica de una persona ante un evento precipitante. En la crisis se puede perder temporalmente la capacidad de dar una respuesta efectiva y ajustada a los problemas y, por tanto, existe incapacidad para manejar las situaciones y dar soluciones a los problemas. Entre los efectos que podemos observar en las personas están:



1. Efectos mentales como la negación o minimización de lo que pasa, inseguridad y sentirse abrumado.
2. Efectos emocionales como experimentar irritabilidad, ansiedad o angustia y a nivel social como el aislamiento, entre otros.

Aquí detallamos una serie de ejercicios o prácticas que pueden implementar las personas (extensivas al grupo familiar) para mantenerte en buenas condiciones los equipos de trabajo de tu empresa.



Aspecto mental:

Ten siempre un propósito para tu día y prográmalo. Para esto:

- Decide la tarea que vas a realizar.
- Prográmala para un lapso de 25 minutos (pon una alarma).
- Trabaja solo en eso hasta la alarma. Cuando suene, marca una X, que representa que se ha cumplido con la tarea.
- Descansa durante cinco minutos y cambia de actividad. Inicia de nuevo el proceso.
- Cuando alcances cuatro momentos, toma un descanso de 20 a 25 minutos.

Para buscar estar más tranquilo y regular momentos de tensión, te recomendamos:

- Inhala profundamente por la nariz por cuatro segundos.



- Retén tu respiración durante siete segundos.
- Exhala el aire por la boca duro por ocho segundos.
- Repite esto durante un minuto, máximo, como alguna de las pausas.

Usa el reloj en el brazo contrario al que siempre usas. Añadir esta dificultad a una acción que hacemos casi sin pensar, hará que tu cerebro deba esforzarse más.

Escribe y cepíllate los dientes con la mano contraria a la que lo haces habitualmente.



Aspecto emocional:

Practica mindfulness:

Tiene su origen en las tradiciones meditativas de oriente. Miles de personas en todo el mundo han aprendido a reducir sus niveles de estrés y cultivar bienestar con ella. La práctica regular de mindfulness tiene un efecto regulatorio sobre la respuesta psicofisiológica que produce cambios en la fisiología cerebral, asociada con emocionalidad positiva y a una mayor flexibilidad conductual en condiciones que antes producirían rigidez desadaptativa o evitación fóbica.





Para regular el estado emocional durante el día, puedes **durante 10 minutos:**

- Siéntate en el piso con las piernas cruzadas y la espalda recta.
- Concéntrate en tu respiración.
- Cierra tus ojos.
- Haz un escaneo corporal, empieza por tu cabeza y termina en la punta de tus pies, bajando lentamente y notando qué sientes y cómo te sientes en cada parte del cuerpo.
- Vuelve a tu respiración y por un rato cuando expires siente cómo se liberan las tensiones.



Aspecto corporal:

Tu sueño es clave, por eso:

- Evita tomar bebidas con cafeína seis horas antes de dormir.
- No veas redes sociales o hagas trabajo una hora antes de dormir.

- Utiliza luces cálidas en las habitaciones.
- Evita ver televisión dos horas antes de ir a dormir.
- Escucha música relajante de la naturaleza una hora antes de ir a la cama.

Alimentación saludable:

- Mantén horarios regulares de comidas.
- Incrementa los alimentos de colores fuertes, ricos en antioxidantes.
- Reduce comida procesada y azúcares.
- Procura incluir nutrientes ricos en fibra.
- Apenas te levantes, tómate un vaso con agua.
- Toma agua: divide tu peso entre 7, así sabrás cuántos vasos necesitas.



“Mueve tu cuerpo y agita el corazón 20 minutos en lo que más te guste”.

Las “hormonas de la felicidad” o endorfinas se liberan en nuestro sistema cuando hacemos actividad física, produciendo calma, alegría y enamoramiento. Caminar o tener clase de baile por 30 minutos son actividades que te harán sentir muy bien.

Aspecto espiritual:

Actividades para la mañana:

- Agradece durante cinco minutos por día.
- Ora.
- Come consciente de lo que comes en el desayuno.

Aspecto social:

- Conéctate con un familiar, amigo o compañero distinto por día y habla sobre aspectos

personales que les permitan profundizar su relación.

- Haz una vez a la semana videollamadas grupales.
- Aprovecha para reconectar con amigos con los que no hablas mucho.





- Si te encuentras con una persona en crisis, ten en cuenta:
- Escucha.
- Orienta en la toma de decisiones.
- Identifica necesidades y posibles redes de apoyo.
- Recuérdale que en ocasiones es vital el apoyo profesional.

Referencias

- Hauke, G., y Dall'Occhio, M. (2013). Emotional Activation Therapy (EAT). *European Psychotherapy*, Vol 11(1).
- Hauke, G. y Dall'Occhio, M. (2014). Terapia de activación emocional: una nueva opción para trabajar con emociones en terapia cognitiva conductual. *Anuario Anxia* 20, 9-20.





- Kabat-Zinn, J. (2013) "Mindfulness para principiantes" Editorial Kairos, S.A. Barcelona, 8 - 9.
- Kabat-Zinn, J. (2009) "Vivir con plenitud las crisis" Editorial Kairos, S.A. Barcelona, 67 -75, 135, 303 - 308, 506. - 507.
- Maldonado, J. M. R. (2010). Primeros auxilios psicológicos e intervención en crisis.
- Rojas, M. P., & Hurtado, J. A. (2018). Primeros auxilios psicológicos en el manejo de duelo ante la pérdida del conyugue. Villavicencio: Universidad Cooperativa de Colombia.
- Ruiz, F. M; Diaz, G. M, Villalobos, C. A, (2012) "Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales" Desclée De Brouwer, S.A., Bilbao, 491 - 493, 496-497.

