

SEGUROS

sura 



**ES EL MEJOR
MOMENTO PARA
CUIDAR DE TI**

[#asegúratedehacertuparte](#)

La palabra *crisis* viene del griego *Krísis* que se entiende como decisión; también del verbo *kríno*, que hace referencia a decidir, separar o juzgar. Vivir una crisis es transitar de un momento o situación, a otro que implica un cambio muy marcado. Es entonces, la crisis actual, un momento para permitirnos reconocer que se está dando un cambio en nuestras vidas.

Venimos de momentos de mayor seguridad, estábamos en una zona de confort donde las rutinas que teníamos nos permitían vivir relativamente estables. Hoy, nos vemos enfrentados a una gran incertidumbre que pone en cuestión los paradigmas y las rutinas que nos venían acompañando.

Enfrentarnos a esta situación puede activarnos inseguridades y temores, dejándonos más vulnerables ante la amenaza de ese equilibrio que nos daba certezas; pero no debemos olvidar que los baches, los tropiezos y las dudas, son parte de la vida y de ellos surgen los cambios y las transformaciones.

Así estemos viviendo este momento en familia, con amigos o solos, es tiempo de introspección y reflexión, donde podremos ser conscientes de ese diálogo interno que anteriormente era más fácil apagar por todas las distracciones e interacciones permanentes con otros. Es el momento de volver a nuestro "yo interior" y cuidar de nosotros mismos.



1. MENTAL:

Aceptar el cambio: todo ha cambiado, está cambiando y va a cambiar. Es probable que en este periodo aparezcan cuestionamientos, problemas e incluso reflexiones sobre tu vida que no te habías detenido a pensar.

Como lo menciona Douglas Abrams: "Buena parte del sufrimiento mental al que nos enfrentamos se produce en el interior de nuestras mentes y de nuestros corazones".

TE RECOMENDAMOS:

- Toma decisiones respecto a lo que tienes hoy, cada día trae su afán.
- Si estamos ante una situación que ya está pasando, no es necesario buscar tantas explicaciones.
- Enfrenta cada situación desde tu esencia y tus valores.
- Las películas, series, libros, juegos de mesa y juegos mentales nos ayudan a salirnos de la rutina y despejar la mente, ya que nos invitan a concentrarnos en el aquí y en el ahora, dejando de lado por un momento todo lo demás.
- Inicia y termina el día haciendo una actividad que te dé paz mental y tranquilidad, como por ejemplo escuchar música, prender velas, tomarte un té, darte un baño o meditar.
- Enfócate en aquello que puedes controlar. Recuerda que no puedes controlar el futuro, ni el sufrimiento del mundo entero, concentrarte en esto solo aumentará la angustia.



2. EMOCIONAL:



**HAZ UN PACTO CONTIGO MISMO DE CUIDARTE:
"ME VOY A CUIDAR PASE LO QUE PASE"**



Como seres emocionales, en todo momento estamos sintiendo emociones. Son espontáneas y aparecen cuando menos lo esperamos. Ahora es el momento en el cual más sobresalen, las sentimos, expresamos y vivimos.

Desde la biología se explica que el desarrollo de nuestro cerebro se da por medio de afecto. Al nacer, el amor hace la diferencia en nuestro desarrollo. Necesitamos amor para sobrevivir.

TE RECOMENDAMOS:

- Cuida tus palabras, el lenguaje crea realidades. Cuida la forma en que le hablas a otros, pero también cuida la forma en que te hablas a ti.
- Empieza por volver natural eso que estás sintiendo y permítete vivirlo. Reconoce y acepta tus emociones y déjalas pasar por el cuerpo, está bien sentir miedo, ganas de llorar, sensibilidad, amor, alegría, rabia, entre otras.
- Acepta que hay una alteración en general de la vida y que esto impacta nuestro estado emocional.
- Recuerda que no tienes el control absoluto sobre lo que sientes y piensas pero sí sobre lo que haces, y eso que haces puede transformar tus pensamientos y emociones.
- Identifica tu red de apoyo (familiares, amigos, vecinos, psicólogo, etc.) y búscalos cuando te sientas abrumado, triste, asustado.



3. CORPORAL:

Es una de las dimensiones más afectadas actualmente, más allá de la enfermedad y el virus, es nuestro cuerpo quien soporta constantemente nuestros pensamientos, emociones y comportamientos.

Agradécele por lo que hoy está soportando: el estrés, las emociones, los cambios en nuestros comportamientos y estilos de vida. Agradécele por su capacidad de respuesta y adaptación a esta nueva situación.

TE RECOMENDAMOS:

- Regálale a tu cuerpo y mente las horas adecuadas de sueño (7 a 8 horas) para recobrar energías.
- Es momento para poner en marcha esa comida que tanto habías querido hacer en casa. E incluso, es momento para atreverte a aprender si nunca antes lo habías intentado.
- Busca un equilibrio nutricional acorde a tus necesidades de salud.
- Disfruta el momento de comer, enfócate en compartir, agradecer y saborear las texturas, olores y sabores.
- Busca sentirte cómodo y bonito, incluso solo para ti.
- Camina, baila, salta, haz una rutina de ejercicio, imúévete! Es tan importante para tu salud física como para tu salud mental, activa tu sistema inmunológico y mejora tu estado de ánimo.
- Date ese baño largo que siempre habías querido.



4. ESPIRITUAL

La espiritualidad no está ligada a una religión, tiene que ver con la relación que cultivamos con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea; hace referencia a los valores y paradigmas que hemos construido a lo largo de nuestra historia para comprender y transitar este camino de la vida.

TE RECOMENDAMOS:

- Saca un momento de cada día para agradecer, incluso intenta reconocer algo que esta situación te ha permitido valorar más.
- Acepta cada cosa, situación o persona, tal y como es. Te darás cuenta de que nuestra mente tiende a calificar, etiquetar y querer modificar. Simplemente deja que las cosas sean.
- Perdonar es un acto de amor y compasión, no sólo hacia el otro sino hacia ti mismo.
- Ten compasión con los demás y contigo mismo.
- Hay cosas que no dependen de ti, no te atrapes en preguntas sin salida.
- Suelta, libérate de aquellos pensamientos que te cargan, inténtalo meditando, pintando, escribiendo, creando.
- Si estás aquí leyendo esto es porque aquí es donde te corresponde estar, aunque hoy no lo entiendas todo tan claro.
- Servir y ayudar a los demás siempre que puedas, es una de las sensaciones más gratificantes. Cuando no puedas ayudar, por lo menos intenta no perjudicar.
- Pregúntate frecuentemente qué podrías aprender de esta situación o qué le puede aportar esto a tu vida.



5. SOCIAL

Como seres sociales, *somos* y nos reconocemos, en la medida en que nos relacionamos con los demás. Compartimos la tierra con otros y somos interdependientes, nos necesitamos.

Hay un dicho tibetano que nos ayuda a entenderlo: "allí donde tengas amigos, ese es tu país; y allí donde recibas amor, ese es tu hogar"

TE RECOMENDAMOS:

- Expresa y demuestra más seguido a tus seres queridos lo que sientes por ellos, no te guardes un "Te quiero".
- Contribuye a los demás, cultiva las buenas relaciones que te rodean.
- Busca pertenecer a grupos donde te sientas identificado, tranquilo y feliz. Hoy en las redes sociales puedes encontrar fácilmente grupos de todo tipo para aprender, compartir, ayudar.
- Pide ayuda si lo necesitas, estar distanciados físicamente hace que en ocasiones el otro no sepa que lo necesitamos.
- Si estás ante una persona o grupo que sientes que te hace daño, toma distancia, ahora no es momento para esto. Hazlo con respeto, pon límites con cariño.
- Mantente en contacto con tus seres queridos. Llámalos con frecuencia y enciendan sus cámaras, así se sentirán más cerca.



RECOMENDACIONES EN GENERAL



Leer, sacar ese libro que siempre has querido disfrutar, ese autor que te ha llamado la atención.



Investiga sobre lo que te interesa, no abandones tus pasiones y motivaciones.



Si estás en algún tratamiento, asegúrate de continuarlo. Hoy, más que nunca, debes tomar la medicación que necesitas.

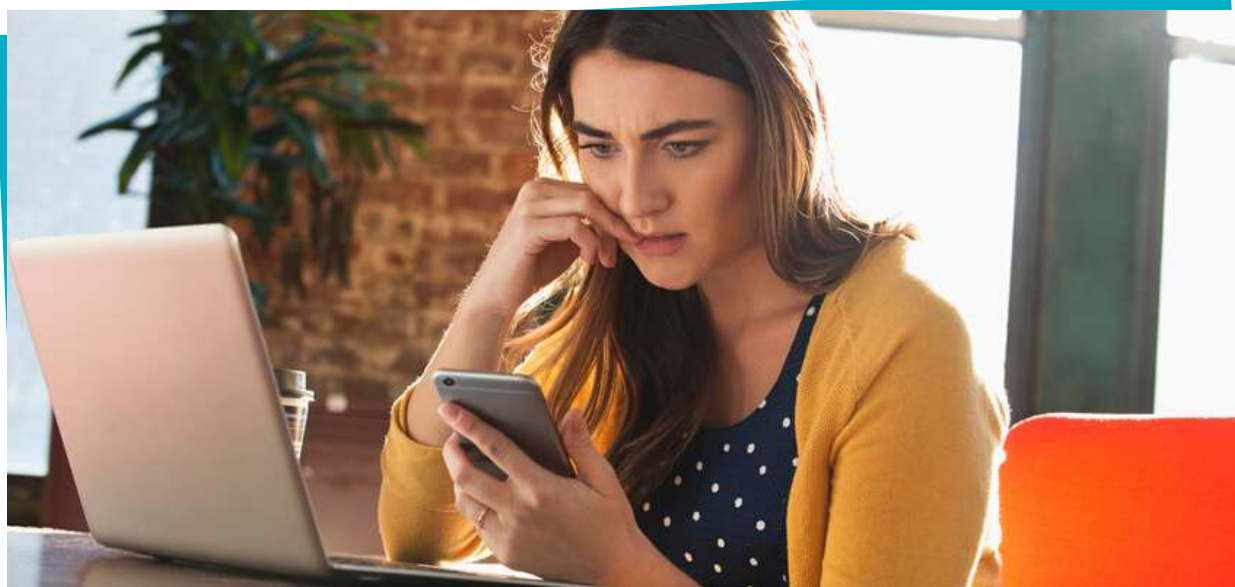


Ante una pérdida, comienza por aceptar. Este puede ser un momento para la reinvención y una oportunidad para el autoconocimiento.

¿CÓMO PROTEGER LA SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE COVID-19?

La situación actual del COVID-19 a nivel mundial puede generarnos todo tipo de sentimientos y emociones. En SURA somos conscientes de esto y, por esta razón, te entregamos algunas recomendaciones individuales y colectivas para comprender y proteger nuestra salud mental.

¿ES NORMAL SENTIR MIEDO?



Sí. Pensar en que todo pueda salirse de control es una idea que asusta pero que puede impulsarnos a desarrollar las capacidades y recursos que necesitamos para maniobrar con esta incertidumbre.

RECUERDA: EL MIEDO TAMBIÉN ES UNA EMOCIÓN PROTECTORA.

Sentir miedo es lo que nos permite cuidarnos. Lo importante es tomar las medidas de prevención necesarias e identificar cuándo aparecen temores irracionales para cuestionar esos patrones de pensamiento antes de que estos nos conduzcan al pánico.



¿CÓMO PUEDO MANTENER LA CALMA?



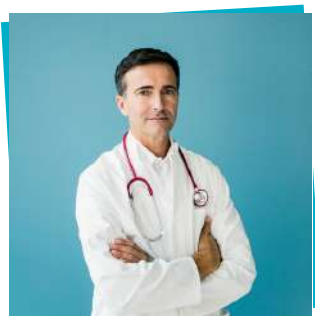
Acatando las recomendaciones de higiene: aunque la expansión del virus ha sido muy rápida, cada país ha tomado medidas para evitar su propagación. Es normal que aumenten los casos, pero ante eso, todos debemos aumentar las medidas de higiene y sanitarias.

.....



Confiado en las instituciones: las instituciones públicas y privadas del país no se han detenido y han tomado medidas para trabajar en un bien común. Acatando todas las medidas preventivas se potenciará el valor una conciencia colectiva de bienestar.

.....

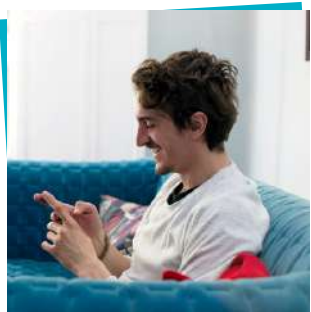


Entendiendo las prioridades del servicio de salud: infórmate de fuentes confiables y utiliza las diferentes opciones de atención virtual para resolver tus inquietudes. Evita la saturación del sistema de salud.

.....



Socializando con responsabilidad: en este momento debemos evitar los contactos innecesarios y las aglomeraciones. Aprovechemos este tiempo para disfrutar del encuentro con nosotros mismos y nuestra familia, respetando todas las medidas de prevención.



Limitando la consulta de noticias: la información sobre el virus puede parecer interminable y el bombardeo de gráficos y textos que inundan nuestras redes sociales, pueden afectar la salud mental de quienes consumen a diario este tipo de contenido. Es importante siempre consultar fuentes oficiales.



Aislándote con propósito: es importante trabajar y cumplir con tus responsabilidades, pero también lo es comer, dormir, y respetar el tiempo libre para el ocio, el descanso y el entretenimiento. Asegúrate de establecer tiempos para todo lo que contribuye a tu bienestar.



Mantén tus rutinas: es importante seguir con los hábitos y rutinas que has establecido, esto te permitirá organizar, priorizar, y garantizar que lleves a cabo todo lo que necesitas. Levántate, arréglate y ponte cómodo para dar inicio a tus actividades.

¿CÓMO AYUDAR ALGUIEN EN CASO DE NECESITARLO?

- Aclárale que deseas ayudar y escucha sin juzgar.
- Invítalo a buscar ayuda profesional cuando esté listo/a.
- Si crees que la persona está en peligro inmediato, no le dejes solo.
- Busca ayuda profesional de servicios de emergencia, una línea telefónica de crisis o un profesional de la salud.
- Mantén contacto con la persona para chequear su estado.



LA SALUD ES RESPONSABILIDAD DE TODOS.
¡CONSERVEMOS LA CALMA, ACATEMOS Y AUMENTEMOS
LAS MEDIDAS SANITARIAS!
ENTRE TODOS, PODEMOS SUPERARLO.

Para más información visita
www.segurossura.com/covid19

[#asegúrate dehacertuparte](#)