



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS



ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO CON PERSONAS INFECTADAS (MANEJO EMOCIONAL)



Positiva Prevención



Positiva Prevención



Positiva Prevención



@PositivaCol



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda



Hacer frente a las diversas situaciones de la vida genera ansiedad. Sin embargo, las personas que se ven afectadas por el COVID-19, suelen estar sometidas a una tensión emocional mayor que la que pueden sufrir la mayoría de las personas en situaciones cotidianas de la vida. Algunas personas pueden sentirse sorprendidas, enojadas, deprimidas, confundidas, temerosas, culpables o incluso manifestar una mezcla de emociones que muchas veces no saben explicar. Esto hace necesario la asistencia de un profesional capacitado, que los ayude a sobrellevar las diferentes etapas de esta condición y las dificultades que presenten.

Hay que tener presente que el shock inicial, es un estado confuso y engañoso, para la propia persona, y ello porque la manera con que el shock aparecerá resulta impredecible. Algunos parecen tomarlo “bien”, sin manifestar signos externos de estrés, pero unos días después pueden desplomarse una vez que el verdadero significado de la situación le impacta interiormente.

Estas reacciones pueden verse minimizadas si la persona recibe el apoyo adecuado. Se debe tratar con mucha comprensión y respeto.



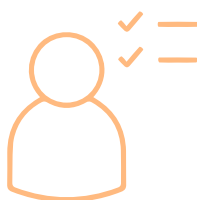
ANTE ESTA SITUACIÓN SE RECOMIENDA:

- Si la persona llora, permitirle que llore y se desahogue. Hacerle comprender que si bien es cierto su situación es difícil, cuenta con apoyo para enfrentarla.
- Si es agresividad verbal, dejar que el sujeto descargue la ira.
- Asesorar a la persona para que separe la ira dirigida a otros. Ayudar a reconocer que no está furioso con la persona, sino con las circunstancias por la que atraviesa.
- Sugerir mecanismos para desahogar la ira: realizar caminatas, correr, hacer ejercicio, escribir acerca de la ira, conversar con sus compañeros, padres, familias, parejas, etc.





- No juzgar a la persona ni tratar de enfrentarse a ella. Esto no hará más que dirigir, de manera indebida, la ira contra su entorno. Usar frases como: “Sé que es difícil para ti, pero estamos aquí para ayudarte”.
- En situaciones en que se perciba la posibilidad de que la persona atente contra su vida o contra la de otra persona y se requiere de una ayuda más compleja, referir a psicología.
- Reiterar que el sentirse así, no es culpa suya ni es una señal de debilidad, sino que es producto del proceso por el cual está atravesando y que se irá superando poco a poco.
- Escuchar a la persona sin interrupción. Permitir a la persona que nos hable de cómo se siente y todo lo que la nueva situación implica para ella. Dejar que se desahogue, ya que hablar de sus síntomas puede ayudar a encontrar el apoyo y medidas eficaces para poder manejar sus síntomas.



LA PERSONA:

- La identificación del problema, es el primer paso para sentirse mejor.
- Aceptar la nueva situación permitirá aprender a vivir con el diagnóstico y marcar nuevas metas.
- La expresión de los sentimientos y temores a alguien de confianza, ayuda a superar el mal humor y la irritabilidad.
- Si la persona prefiere la soledad, puede realizar actividades que le permitan el desahogo (llorar, gritar, otros).
- No es recomendable acumular resentimientos, ni aislarse, ya que se puede caer en una tristeza profunda (depresión).
- La relajación, escuchar música, la lectura, otros, pueden motivar a tener una actitud positiva.
- La culpabilidad es un estado autodestructivo, por lo que no debe juzgarse duramente por conductas pasadas. Hay que dar importancia a la vida que tiene por delante.



LA FAMILIA:

- El apoyo emocional inicial requiere brindar información a los miembros de la familia. Se hace necesario buscar aliados dentro del grupo familiar que sirvan de líderes de apoyo una vez que empiezan a implicarse con carácter voluntario.
- Algunos miembros de la familia se pueden convertir en la garantía del buen cumplimiento del tratamiento.
- Tener siempre a mano las instrucciones del médico.
- Tener junto al teléfono, los números del médico, psicólogo, enfermera, familiares y amigos, así como los servicios de urgencias y ambulancias. Son muy pocas las ocasiones en las que hay la necesidad urgente de estos servicios; sin embargo, siempre es necesario estar preparado.
- Son muy frecuentes los cambios emocionales. Saber vivir el propio dolor, el miedo, la impotencia, la angustia, etc. No es recomendable reprimirlos, ni tampoco exagerarlos.



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