



COVID - 19

TIPS PARA EL MANEJO EMOCIONAL DE NUESTRO PERSONAL DE SALUD

#PositivaTeAcompaña



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda

Emociones y sentimientos

En estos momentos de crisis, es posible que tú como agente prestador de servicios en salud te encuentres trabajando bajo mucha presión; por eso queremos ofrecerte algunos tips para que puedas afrontar esta crisis de la mejor manera posible.

Lo primero que debes hacer es identificar que las emociones y los sentimientos son diferentes, las podemos comparar con dos caras de la misma moneda.



Emociones: Son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando perciben un objeto, persona, lugar suceso o recuerdo importante.

Las emociones alteran la atención hacen subir de rango ciertas conductas guías de respuestas del individuo y activan redes asociativas relevantes de la memoria y el pensamiento.



Sentimientos: Los sentimientos son la consecuencia de las emociones, son más duraderos en el tiempo y pueden ser expresados.

Cuando tus sentimientos perduran puedes quedar vulnerable a un desajuste emocional o psicológico, debido a que no sabes cómo gestionar las emociones de la mejor manera ante la situación de crisis.

Por ello puedes presentar conductas poco asertivas, ocultando tus emociones, reprimiendo pensamientos palabras y conductas. Luego haciendo que explotes siendo igual de dañino para tu salud y la de las personas a tu alrededor.



Es normal que en estos momentos puedas sentir rabia, impotencia, agresividad, entre otras respuestas.

Queremos decirte que puedes gestionar tus sentimientos y canalizarlos en los momentos de descanso durante tu jornada laboral o en casa.



POSITIVA

COMPAÑÍA DE SEGUROS

Para más información y contenidos sobre Prevención Psicosocial y otros temas de interés sobre Covid 19, ten en cuenta estos enlaces de contacto:

Para tele asistencia psicológica entra a:

App Conexión Positiva

Disponible para descarga en App Store - Play Store

· *Si ya estás registrado accede ingresando tu usuario y contraseña.*

· *En el home encontrarás el icono de Positivamente a tu lado*

· *Si no estas 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/>

www.positiva.gov.co



@PositivaCol



Positiva Compañía de Seguros



@Positiva Prevención



Positiva Colombia



@PositivaCol

#PositivaTeAcompaña



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda