

AFRONTAMIENTO POSITIVO

- Sentir cierta preocupación es normal
- Las emociones son información, *Escúchate*
- Acepta que en la vida, hay una parte de las situaciones sobre las que no tenemos control
- Haz aquello que te funciona para relajarte y hacerte sentir bien
- Es momento para usar tu sentido del humor, ayuda a reducir la angustia y a mantener al miedo a raya
- Descansa y aliméntate correctamente
- Identifica dos o tres prioridades y céntrate en ellas
- El optimismo y la esperanza predisponen ante los retos y desafíos que nos toca abordar
- Haz un viaje en el tiempo, repasando y rescatando aquellas habilidades que te sirvieron para superar retos y adversidades, *Úsalas*
- Dale un sentido constructivo a lo que sucede



PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2019

NO TE OLVIDES QUE...

Estás ante un
DESAFIO PERSONAL.
Regula tus emociones internas

Asume el compromiso de cuidarte.
CUIDAR DE TI, ES CUIDAR TU VIDA AFUERA

En el centro de la tormenta
existe una calma perfecta
DISPÓN A TU MENTE HACIA EMOCIONES POSITIVAS FORTALECEDORAS

MAZ | **suma**
Área de
Actividades Preventivas



www.maz.es [@mutuamaz](https://twitter.com/mutuamaz) [/mutua-maz](https://www.linkedin.com/company/mutua-maz) [/mutuaMAZ](https://www.youtube.com/channel/UC1E2D)

MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11

MAZ | **suma**
LABORAL

LOGO

PAUTAS PARA MANTENER LA CALMA



¿Cómo puedo evitar el malestar psicológico?

Área de Actividades Preventivas

IMPACTO EMOCIONAL

Cuando las personas percibimos una **amenaza persistente** y nuestra estimación de recursos para afrontarla es mínima, irrumpe el **distrés o estrés negativo**, que es un estado de angustia o sufrimiento que puede conducirnos a la saturación y bloqueo emocional



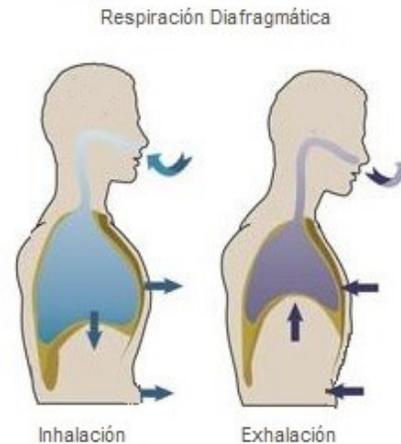
¿QUÉ PODEMOS HACER?

- **Entender y aceptar la situación**, en base a los recursos disponibles y fiables de información contrastada, esto nos va a facilitar **CONTEXTUALIZAR** lo ocurrido
- Para aumentar nuestra **SENSACIÓN DE CONTROL**, es recomendable planificar **rutinas y pautas higiénicas de nuestra vida diaria**
- Mantén visibles y cultiva tus **REDES DE APOYO** Llámales por teléfono, envía mensajes, haz videoconferencias
- **TEJIDO SOCIAL** Colabora con aquellas **iniciativas comunitarias** que apelan a nuestra responsabilidad ciudadana

REGULA TU RESPIRACIÓN

PRACTICAR UNAS RESPIRACIONES SUAVES, CON CONCIENCIA, dirigiendo la atención a como sucede en el momento presente, **ayuda a relajar el cuerpo, reduce la ansiedad y mitiga la angustia:**

- *Al inhalar, se que estoy ampliando mis pulmones.*
- *Al exhalar, se que estoy vaciándolos*



- *Identifica las sensaciones que te ocasiona. Mantén una observación sin juicio, con actitud comprensiva y carente de valoraciones “buenas o malas”*
- *Escanea y expande la atención por todo tu cuerpo, sintiendo el beneficio de la oxigenación*
- *Repite esta secuencia hasta que te sientas más calmado*

**PRACTICA
TUMBADO o SENTADO
DIARIAMENTE**

OBSERVA TUS PENSAMIENTOS

Una de las funciones de nuestra mente es pensar. **OBSERVA COMO SUCEDE, IGUAL QUE SI FUERAS UN TESTIGO IMPARCIAL QUE SOLO MIRA.** De esta manera detendrás el automatismo, que descontrola el saltar de un pensamiento a otro



SI TIENES PENSAMIENTOS NEGATIVOS, PUEDES LLEVAR TU ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN:

- *Escoge un punto de tu cuerpo donde focalizar tu atención y simplemente respira*
- *Sigue tus inhalaciones y expiraciones de manera consciente*
- *Cuando aparezca un pensamiento, límitate a observarlo, igual que harías si vieses una hoja desprendida de un árbol. Puedes optar por nombrar el pensamiento e intentarlo dejarlo pasar*
- *A continuación sigue respirando suavemente hasta que te sientas más tranquilo.*