



#AsegúrateDeCambiarTusHábitos

ESTAR *CONTIGO*

.....

El mundo está pasando por una situación que no nos había tocado vivir; esto conlleva a diferentes desafíos, cambios y, sobre todo, adaptaciones. Dependiendo de la manera cómo los veas, ellos son también posibilidades de crecimiento.

.....

Tus aliados

Ten en cuenta que para cada persona este momento de distanciamiento social puede significar o vivirse de diferentes formas; hay quienes viven solos, otros con compañeros, otros con sus padres o familias y también hay padres y madres solteros. Los siguientes son aliados que te ayudarán a manejar de la mejor manera esta situación:

AUTOCAUIDADO

Son acciones y actitudes que una persona realiza por sí misma para mantener la salud (física, mental y emocional) y evitar enfermedades.



RESILIENCIA

Es la capacidad o habilidad de los seres humanos para adaptarse positivamente a las situaciones adversas

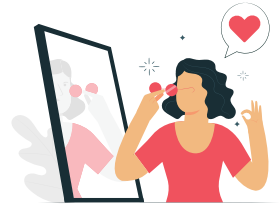
CREATIVIDAD

Es la capacidad de crear o generar nuevas ideas o conceptos.



AMOR PROPIO

Se refiere a los pensamientos positivos, al concepto, al valor, a la percepción, entre otros, que tenemos sobre nosotros mismos y que nos permite relacionarnos con los demás de una forma más sana. Para amar a otros, primero debes amarte.



SOLIDARIDAD

Ayudar al otro sin esperar recibir nada a cambio. A su vez, forma lazos o vínculos que nos unen como sociedad. Se logra no solo pensando en el bienestar propio sino en el común.

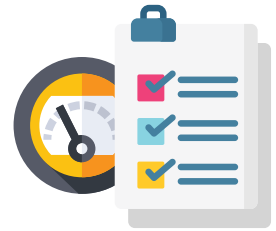
INTELIGENCIA EMOCIONAL

Es la capacidad de identificar, reconocer, encausar y dirigir nuestras emociones, de manera que permitan la resolución de conflictos. También implica el percibir y valorar las emociones de los demás.



RECOMENDACIONES GENERALES

- Si venías con un ritmo de vida muy acelerado y “no tenías tiempo para muchas cosas”, date la oportunidad de disminuir la velocidad. Reflexiona sobre cuáles eran tus prioridades antes de la cuarentena y cómo estas cambiaron, para que así redefinas dichas prioridades y necesidades.



- Adapta tu rutina anterior a la situación actual o, si es necesario, cámbiala o actualízala con las necesidades que te genera este nuevo contexto.

- Aprende a disfrutar y a valorar los momentos de soledad; tú eliges si la ves como “un martirio” o si sacas el mayor provecho para compartir con la persona más importante de tu vida: TÚ.



- Si estás conviviendo con otras personas, como tus padres, aprovecha los momentos en familia y también ten espacios para ti.

- Conecta, observa y reconoce tus emociones. Se vale sentirse triste, con incertidumbre, con miedo; al mismo tiempo, se puede estar tranquilo, agradecido y sentirse impotente. Lo importante es que no luches o pelees con tus emociones, sino que las aceptes y las manejes de una forma sana.



- Ten contacto telefónico o por videoconferencia con tu familia, amigos y compañeros. Es un momento ideal para fortalecer, retomar y crecer los vínculos.



- Habrá momentos en los que te sientas más pensativo(a) o reflexivo(a) y otros en los cuales querrás distraerte o “no pensar tanto”. Hazlo, tente mucha paciencia y compasión y bájale a la autoexigencia y al perfeccionismo.

- Ten un manejo responsable y sano de las redes sociales, evita la sobreinformación, desinformación o la difusión de mensajes falsos o no verificados.
- Aunque es importante mantenerse informado de la realidad y del avance del COVID-19, es fundamental que tengas momentos en los que pienses, veas o escuches temas diferentes.

OPORTUNIDADES

La reproducción o reproductividad no solo es tener hijos, hay posibilidades infinitas de reproducirnos a través de proyectos, acciones, ideas, cuidar a otros, desde las habilidades, profesiones, cualidades y pasiones de cada uno. Algunos ejemplos de esto son: escribir un libro, compartir tus conocimientos, tener una mascota, crear y llevar a cabo un proyecto o emprendimiento, cuidar a personas con alguna enfermedad, niños o adultos mayores, componer, cantar, entre otros. Dicho esto, ¿te animas a hacer un ejercicio de reflexión?



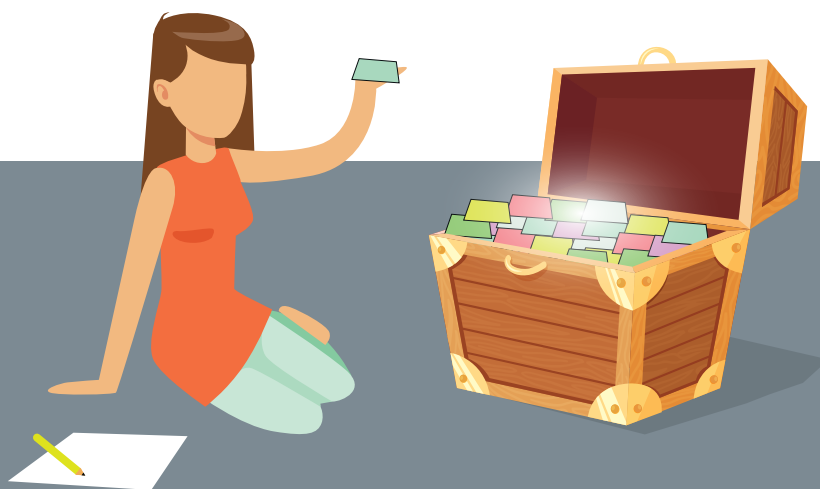
Busca un espacio privado y tranquilo donde estés cómodo(a). Si deseas, puedes hacer una pequeña meditación o simplemente cerrar tus ojos y contestar las siguientes preguntas:

En este momento de tu vida, ¿de qué manera(s) puedo y quiero seguir reproduciéndome?



ACTIVIDADES RECOMENDADAS

“Mi tesoro de cuarentena”: Esta actividad la puedes modificar o cambiar como desees y de la manera que vibre más contigo. Busca un recipiente, una caja, un florero, una botella o lo que tengas. Al final de cada día vas a escribir en un papelito lo que aprendiste, lo que agradeces, de lo que te diste cuenta, tu propósito contigo mismo(a) y una frase. Una vez lo escribas, lo pones en el recipiente y al final de esta cuarentena, cada semana o cuando te sientas desanimado(a), tomas todos los papeles y, en una especie de ritual, te das el espacio para leerlos y conectar con tus emociones y sensaciones. Ejemplo: si tuviste alguna discusión y supiste expresar asertivamente lo que sentías y pensabas, eso lo puedes escribir en tu papel del día.



“Mi lista de deseos/actividades”: Toma algo donde puedas apuntar, preferiblemente una hoja, y lapicero; realiza una lista de diez cosas que quieras hacer por y para ti, adaptándola a actividades que puedas realizar en casa. Piensa en aquellas actividades que tenías pausadas, para las que no había tiempo o habías querido hacer, pero no las has llevado a cabo; también imagina cosas nuevas y diferentes que te saquen de tu zona de confort. Algunas ideas por si te quedas en blanco son: organizar tu closet o tu casa, pintar o dibujar, meditar, escuchar podcast, oír música, cocinar, jugar, tener clases virtuales de baile, yoga, actividad física, leer, hacer una maratón de series o películas o tomar un curso virtual de temas que elijas. Cuando la tengas lista, escoge dos o tres de las opciones y empieza a hacerlas; cuando vayas terminando o hayas cumplido las actividades elegidas, inicias las otras. Ah, no olvides disfrutarlas, encontrar en ellas esos pequeños placeres de la vida.



“Activa tu creatividad”: Para darte más ideas y herramientas, aquí están algunas recomendaciones:



• **App para meditar**

Insight



• **Podcasts**

Sexópolis
Entiende tu mente
AbiertaMente



• **Libros**

Enamórate de ti (Walter Riso)
El monje que vendió su Ferrari (Robin S. Sharma)
Cinco lenguajes del amor (Gary Chapman)
Cómo hacer que te pasen cosas buenas (Marian Rojas Estapé)



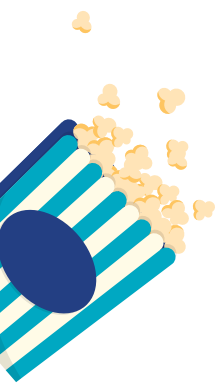
• Plataformas para realizar cursos

EDX: Universidad Anahuax

- Introducción a la inteligencia emocional
- Inteligencia emocional para el liderazgo efectivo
- Gestión del estrés y mindfulness

Coursera

- Sexualidad mucho más que sexo
- Primeros auxilios psicológicos



• Películas

- *Última canción*
- *La casa del lago*
- *Simplemente no te quiere*
- *Comer, rezar, amar*



¿No es romántico?

Te acompañamos y estamos contigo en estos momentos; cuida de ti y de todos, confía y activa tu intuición.



Este contenido fue construido para SURA por:

Carolina González Jimenez

Médica General y Sexóloga Clínica

Sentido Sexual

Póliza de salud:



Línea de Atención:

Celular: **#888 – Opción 0** teléfono fijo: Bogotá, Medellín y Cali: **437 8888**
Teléfono fijo resto del país: **01 8000 518 888 – Opción 0**



WhatsApp

Atención médica exclusiva COVID-19: **3152757888 – opción 0.**



Línea de acompañamiento emocional

Celular: **#888 – Opción 0-2** - Teléfono fijo resto del país: **01 8000 518 888 – Opción 0-2**



App Hola Dr:

Disponible para iOS - Atención con médico general o pediatra por enfermedad general o síntomas de COVID-19.

Línea de atención Hola Dr **Celular: #888 – Opción 9-1**

Teléfono fijo: **01 8000 518 888 – Opción 9-1**

Atención con médico general o pediatra por enfermedad general o síntomas de COVID-19.



Atención Virtual en Salud

Descarga o actualiza aquí nuestra **App Seguros SURA**



EPS SURA y Plan Complementario de Salud:



Línea de Atención

Teléfono fijo nacional: **01 8000 519 519**



WhatsApp

Atención médica exclusiva COVID-19: **302 454 6329 – Opción 0**



Atención Virtual en Salud

Descarga o actualiza aquí nuestra **App Seguros SURA**

