

# SENA

## INFORMA

Edición No. 3  
11 de mayo de 2020



## Prevención de riesgo psicosocial en tiempos de confinamiento

Sabemos que el ser humano es social por naturaleza, por lo cual necesita comunicarse e interactuar. Sin embargo, nuestra realidad ha sido afectada por una emergencia sanitaria que nos obliga a cuidarnos y en la medida de lo posible quedarnos en casa.

El confinamiento puede generar o incrementar el riesgo psicosocial generando afectaciones en nuestra salud física, mental y social, teniendo efectos negativos para el resto de nuestras vidas.

Para prevenir sus efectos, es importante que reconozcamos la situación actual, que a pesar de la dificultad de enfrentarla no durara para siempre. Intentemos cambiar el "estamos encerrados" por el pensamiento de "nos estamos cuidando y cuidando a los seres que más queremos".

Veámoslo como una invitación a reinventar nuestras costumbres y hábitos, que nos ayudará a bajar los niveles de estrés, ansiedad y tristeza. Identifiquemos aquellos factores que nos generan estos estados y busquemos controlarlos en la medida que sea posible.

El ejercicio, la meditación, las técnicas de respiración, conversar con nuestra familia o amigos, permiten descargar la energía acumulada y ayuda a prevenir enfermedades.

Ten en cuenta que los pensamientos que pones en tu mente son constructores de realidad y por tanto determinaran también tu vida emocional, recuerda las cosas maravillosas que te rodean.

Comparte en familia, reconócelos, aprender de ellos y de esta situación; no olvidemos que tenemos un objetivo en común como personas familia y sociedad, superar la contingencia saludables.