


RECOMENDACIONES

- ✓ Buscar espacios que faciliten la escucha, el dialogo y la expresión de sentimientos y facilita espacios de escucha, dialogo y expresión de sentimientos y emociones.
- ✓ Mantén una convivencia respetuosa y tolerante.
- ✓ Intenta retomar actividades de tu vida diaria para recuperar el control y seguridad.
- ✓ Intentar comer, dormir y descansar lo necesario para recuperar la energía aún cuando no desees.
- ✓ Mantén contacto permanente con su red apoyo.
- ✓ Evite la difusión y sobre exposición de videos, audios o imágenes destructivas, violentas o innecesarias que generen mayor estrés o perturbación.
- ✓ Comparta información que ayude a su entorno a planificar sus actividades y apoyarse mutuamente



RECUERDE QUE EXPERIMENTAR ESTAS REACCIONES DURANTE UN ESTADO DE EMERGENCIA ES ALGO COMPLETAMENTE NORMAL

TÚ ELIGES CÓMO COMUNICARTE NOSOTROS TE RESPONDEMOS

 Sucursal virtual | www.mutual.cl

 Web Hospital | www.mutual.cl/hospitalclinico

 600 2000 555

 Rescate 1407

 @Mutual_ayuda

 App Mutual

 @Mutualcchc

 @OficialMutualdeSeguridadCCHC

Manejo de Estrés



MUTUAL
de seguridad
somos CChC®

Ante escenarios de cambio como el que vivimos, es natural que nuestro organismo produzca respuestas adaptativas, no obstante, podrían generarse síntomas de estrés como respuesta a una sobre exigencia mantenida en el tiempo. El estrés es una reacción natural del cuerpo ante una gran sobre exigencia.

Este díptico busca dar a conocer estrategias de prevención de estrés y técnicas de mitigación, que promuevan el autocuidado con el fin de normalizar nuestras respuestas ante la situación que vivimos.

Síntomas que podríamos experimentar



Dolor de cabeza, espalda, cuello, hombros y estómago entre otros. Así como mayor sudoración.



Falta de energía y/o cansancio, dificultades para conciliar o mantener el sueño, pesadillas u otras alteraciones).



Nerviosismo, tensión, tristeza, irritabilidad, preocupación o ansiedad, respiración agitada, sensación de presión en el pecho que podría vincularse a emociones de miedo o angustia.



Desconcentración, pensamientos reiterativos, recuerdos dolorosos, sentimientos de inseguridad y temor a abandonar a los seres queridos

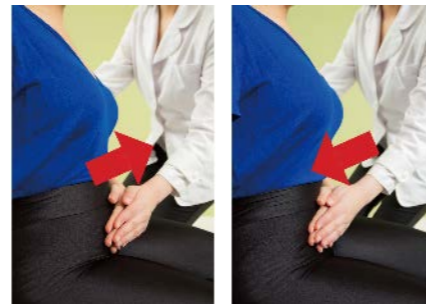
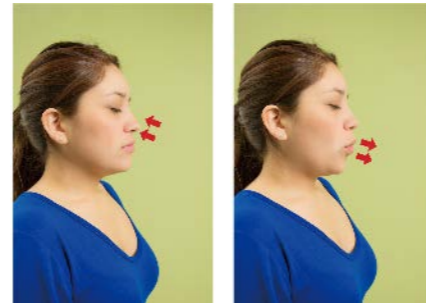


Aumento de consumo de tabaco y/o alcohol, inapetencia o aumento significativo del apetito.

A continuación proponemos algunos consejos y estrategias que pueden ser útiles para aminorar los efectos del estrés:

Respiración diafragmática

La Respiración Diafragmática debe ser realizada de forma lenta y pausada, ya que esta ayuda a que disminuya la actividad corporal, facilitando la relajación.



1. Colócate en una posición cómoda, puede ser sentado en una silla o acostado con el cuerpo recto.
2. Cierra los ojos y si lo desea coloque sus manos sobre el abdomen.
3. Concentra tu respiración en el diafragma, fijándote que el abdomen aumenta de volumen con cada inspiración y luego que disminuye con cada espiración.
4. Inspira por la nariz durante 5 segundos y luego espira por la boca durante el mismo periodo de tiempo.
5. Inicia la respiración diafragmática dirigiendo el aire al inspirar "hacia tu abdomen" como si quisieras empujar hacia arriba tus manos que están sobre él.
6. Retén unos instantes el aire en tus pulmones, brevemente, sin que haya presión.
7. Cuando sientas la necesidad de expulsar el aire, hazlo relajando tu vientre (este se "desinflará" y las manos bajarán con él).

Practica esta técnica durante el tiempo que quieras. Puedes usarla antes de dormir, en tu lugar de trabajo o para comenzar el día.

Técnica Abrazo de la Mariposa

- ✓ Ubícate en un espacio y postura cómoda que nos permite efectuar el ejercicio.
- ✓ Cruza las manos con las palmas mirando hacia tu cuerpo, a la altura del pecho, entrelazando los dedos pulgares, de manera que queden formando una especie de mariposa.
- ✓ Luego, con los dedos medios, da pequeños golpes intermitentes a cada lado del pecho. Primero con la mano izquierda, y luego con la mano derecha alternadamente, concentrándote en los toques que estaremos te estarás dando.
- ✓ Tocar alternadamente hasta sentirte tranquilo.



Se puede realizar tanto en el hogar como en el trabajo o en el lugar que lo estime necesario.