



PLAN DE PSICOSALUD GRUPO PREVING TRISTEZA Y BAJO ESTADO DE ÁNIMO

Abril de 2020



INDICE

1. PRESENTACIÓN	3
2. TRISTEZA Y BAJO ESTADO DE ÁNIMO	4

1. PRESENTACIÓN

Grupo Preving es un grupo de empresas con vocación de liderazgo, en el que se integran un completo conjunto de disciplinas orientadas a mejorar la salud de los trabajadores y trabajadoras de nuestras empresas Clientes.

La situación que ha originado el COVID-19 y la creciente demanda de información y apoyo por parte de trabajadores, empresas y la sociedad en general, promueve esta iniciativa de **Grupo Preving** de poner a disposición de los trabajadores de nuestras empresas clientes un servicio de apoyo psicológico: **Plan de Psicosalud Grupo Preving**.

El objetivo de este Plan es brindar nuestra ayuda a aquellos trabajadores afectados por el coronavirus, en situación de aislamiento, en riesgo de contagio o que estén desarrollando cualquier tipo de malestar derivado de esta situación durante la declaración del estado de alarma.

En esta situación pueden presentarse casos de estrés, bajo estado de ánimo, miedo, desconfianza, etc...y desde **Grupo Preving** ponemos a su disposición este documento con recomendaciones para afrontar dichos casos.

Grupo Preving

Juntos hacia una empresa saludable

2. TRISTEZA Y BAJO ESTADO DE ÁNIMO

La tristeza no es "mala", es incómodo y doloroso sentirla, si, pero **no hemos de huir de ella**. Forma parte del abanico de emociones de un ser humano, no es sano negar ninguna de nuestras emociones.

¿Qué hacer ante un bajón?

- Escúchate, la tristeza nos informa de una añoranza, una insatisfacción, una necesidad no cubierta, una frustración por no corresponderse nuestros deseos y expectativas a la realidad. Escucha a tu tristeza, acéptala, no la niegues, no le tengas miedo. Date permiso para estar triste.
- Consuélate, una vez escuches qué te dice tu tristeza, trabaja tu diálogo interno y contéstate a ti mismo ¿Qué puedo hacer para estar mejor? Dedicar tiempo al autocuidado y busca la compañía de la gente a la que quieres.
- Racionaliza los pensamientos negativos y distorsiones cognitivas que detectes, en los días malos tendemos a poner el foco en lo negativo, y también solemos exagerar: todo parece terrible y sin solución, pero recuerda que "esto también pasará".
- Haz una lista de las cosas por las que estás agradecido (al cariño de tu familia y amigos, las buenas experiencias vividas, el disfrutar de tu canción favorita, etc.)
- Piensa que es simplemente un día malo, escucharlo y dejar que pase, no va a durar para siempre.
- Háblate desde el cariño (enfadarte contigo mismo por estar mal empeorará las cosas, pues te generará mayor malestar y conflicto interno) Estás de bajón, está bien, acéptalo, nos pasa a todos ¿Qué puedes hacer para alegrarte un poco el día?
- Si quieres llorar o expresar tu tristeza hazlo, deja que salga. Puedes canalizarlo a través de la expresión artística: dibuja, canta, haz fotos,...
- Escribe, es una manera estupenda de hablar con nosotros mismos, de trabajar nuestras emociones, organizar nuestros pensamientos, escribe sobre tus emociones, aspiraciones, planes, sentimientos...
- Piensa en tus recursos, tus fortalezas, en las cosas de las que te sientas orgulloso con respecto a ti mismo y recuérdatelo, tienes recursos, virtudes, valores y aptitudes para afrontar las dificultades que se te presenten.
- Cuida tu salud, la mala alimentación o un mal descanso puede afectar al estado de ánimo.
- Haz ejercicio físico, moverse ayuda y el ejercicio físico nos da energía y regula nuestro estado de ánimo.
- Tómate una pausa, dedícate un momento a la contemplación, practica Mindfulness o meditación, saborea tu plato favorito.
- Cultiva las relaciones personales, el apoyo social juega un papel fundamental en la superación de un estado de ánimo negativo. Pero hay que tener en cuenta que el propio estado de ánimo no ayuda. Sin embargo, es importante comprender que el aislamiento y la soledad empeoran la situación, por lo que es fundamental mantener relaciones con otras personas y participar en actividades sociales.