

# Factores de riesgo en la comunidad y nivel individual

Son muchas las situaciones a nivel personal, familiar y social por las cuales estamos pasando los seres humanos y que demanda de cada uno de nosotros esfuerzos emocionales que nos permitan asumir una posición resiliente ante la situación actual; Hoy salen a flote diversos tipos de emociones que impactan las esferas anteriormente mencionadas y que nos exigen algunas de ellas mayor la movilización de muchos recursos para su afrontamiento.

Para algunas personas la convivencia se estará haciendo cada día más compleja debido al desgaste psicológico y emocional al que nos conduce el confinamiento, hemos dejado de un lado nuestras rutinas y esto genera incertidumbre.

Estamos en un carrusel de emociones y sentimientos que van desde la negación, el abatimiento, el desahogo, la angustia, la soledad, y la frustración que se van presentando de manera fluctuante cada día expresado por un miembro diferente de la familia.

Debido a lo anterior nuestro grupo empresarial comprometido con el Bienestar y la salud de los colaboradores, sus familias y la comunidad en general, ha desarrollado programas de formación que impactan los diferentes públicos y que buscan minimizar los riesgos en a nivel personal, familiar y social, buscamos a través de cada colaborador impactar a través de ellos sus hogares y por ende la comunidad en general , desarrollamos contenidos virtuales por medio de las diferentes plataformas tecnológicas para acompañarlos en este momento crucial para la humanidad y hoy queremos compartir contigo recomendaciones para disminuir los factores de riesgo en estos aspectos:

- ✓ Conserva tus rutinas, levántate y organízate como si fueras a tu lugar de trabajo.
- ✓ Define un horario de trabajo, escoge un lugar iluminado y aislado de las interrupciones.
- ✓ Acondiciona tu espacio de acuerdo con tus necesidades y gustos.
- ✓ Organiza tu tiempo, organiza tu agenda y planea tu día.
- ✓ Evita las distracciones para que cumplas con tu agenda del día y puedas dedicar tiempo a tu familia.
- ✓ Comunícate permanentemente con tus compañeros de trabajo, para que no te sientas solo o aislado, el contacto con tu círculo de amigos y compañeros es fundamental.
- ✓ Realiza tus pausas activas y respeta tus espacios de comida
- ✓ Realiza la llamada que siempre hacías a mamá, a papá, a tu hijo o a ese ser que tanto amas.
- ✓ Comunícate con tus amigos y familia por medio de una video llamada para tomarse un café o para recordarles que los amas.
- ✓ Deja fluir tus emociones, siéntelas y realiza una respiración profunda para que te regules antes de hacerle daño a tu organismo o a las personas a tu alrededor.
- ✓ Agradece por cada día, mira al tu alrededor y encuentra algo que te hace feliz.
- ✓ Realiza ejercicio, aprovecha los horarios autorizados por los entes oficiales para que salgas a tomar aire, eso le hace bien a tu salud.

**gana**  
contigo

Mantener la  
distancia es estar  
**CERCA DE TI** ♥

Contigo y por ti, sin perder la sonrisa ☺

Grupo  
Réditos

