

# OASIS PREVISIÓN

JUN 2023



## EJERCICIOS RECOMENDADOS

*PARA MANEJAR LA ANSIEDAD*

**¿SABÍAS QUE LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS PUEDEN GENERAR UN TRASTORNO DE ANSIEDAD?**

**ENTREVISTA A**  
*GINETTE CANDURIN*



**VENTAJAS DE LA CREMACIÓN**

**YA CONOCES PLAYA MEDINA?**

**TODOS TENEMOS A ALGUIEN**

*Fuera del País*

# ÍNDICE



**\* Todos tenemos a alguien fuera del país.**

---



**\* ¿Sabías que los pensamientos negativos pueden generar un trastorno de ansiedad?**

---



**\* Ejercicios recomendados para manejar la ansiedad.**

---



**\*Entrevista a Ginette Candurin**

---



**\* Ya conoces playa Medina?**

---



**\* Ventajas de la cremación.**

---



# Todos tenemos a alguien fuera del país.



Más de 7 millones de personas han dejado Venezuela buscando protección y una vida mejor. La mayoría –más de 6 millones de personas– ha encontrado acogida en los países de América Latina y el Caribe.

En el pasado, Venezuela ha dado generosa acogida a personas refugiadas que provienen de la misma región o de otras partes del mundo. Ahora, de acuerdo con datos de los gobiernos de los países de acogida, el número de refugiados y migrantes de Venezuela ha superado los siete millones de personas en todo el mundo; en consecuencia, se trata de la segunda crisis de desplazamiento externo de mayor magnitud a nivel mundial. Un número importante de personas refugiadas y migrantes de Venezuela requiere protección internacional.

En el seno de muchas familias algunos abuelos han conservado a los nietos a su lado, pero eso solamente debido a que al emigrar, los padres de los pequeños no tenían dinero para llevarlos consigo.





Muchos profesionales de la salud mental llaman a esta circunstancia "DUELO MIGRATORIO".

Y hacen mucho énfasis en que la Crisis no solo es sinónimo de oportunidad. Desde el estallido de la crisis, hace ya unos cuantos años, no hemos dejado de escuchar la siguiente frase: "Crisis = oportunidad". "Crisis = oportunidad". "Crisis = oportunidad". Este enunciado encierra trampas. La crisis, antes que cualquier otra cosa, es un desafío psicológico. Las situaciones que tienen que enfrentar los emigrantes van a poner a prueba su equilibrio emocional. Solo si disponen de los recursos psicológicos para superar esas situaciones convertirán su aventura en una oportunidad.



## Plan Medio

**VIP D 20\$**

**Pago mensual 20\$**

**Cobertura de 1.200\$**

**Servicio Funerario, gastos de cementerio**

**Servicio de cremación**

**Cobertura y traslados a nivel nacional**

**Pensión por viudez 1.200\$**

**Muerte accidental titular 1.800\$**

**Póliza para 8 miembros de la familia**

**Diligencias de Ley**



Contáctanos, adquiere uno de nuestros planes de previsión funeraria y siente la tranquilidad de nuestro respaldo.



**Lic. Jhonny Moreno**  
**Psicólogo, egresado de la UCV.**

**Especialista en modificación de conducta,  
psicología forense y trastornos del  
neurodesarrollo.**



@psicologojhonnymoreno



@psicologojhonnymoreno



@psicologojhonnymoreno

## ¿Sabías que los pensamientos negativos pueden generar un trastorno de ansiedad?

Los pensamientos negativos literalmente se “cuelan” en tu mente, están conectados con tu realidad, o con la de otros, puede activarse por algo que escuchas, ves o piensas, aunque algunas veces ignoramos lo dañinos que éstos pueden ser, aun así pareciera inevitable para muchos dejar de hacerlo, evitando a toda costa caer en este círculo vicioso, pero eventualmente también nos topamos con personas llamadas “tóxicas” las cuales quieren irradiar su pesimismo, su mala actitud sobre nosotros, dejando parte de esa toxicidad en nuestra mente, empezamos entonces a sentir un malestar general a diario, imaginamos una situación cada vez más negativa, sus músculos experimentan tensión, su respiración levemente se acelera, su rostro muestra automáticamente una expresión de preocupación y con cierto grado de estrés, allí empiezas a experimentar sintomatología relacionada con ansiedad, lo que determina nuestras emociones no es lo que nos ocurre, si no la interpretación que tenemos en nuestra mente; definitivamente los pensamientos negativos no los podemos evitar, pero si podemos manejar estrategias efectivas que nos permitan sentirnos mejor, evite personas con una actitud negativa, fomente espacios de disfrute y bienestar, haga ejercicios, actividades que le agraden, no se preocupe por lo que no es su responsabilidad, o lo que no puede controlar, planifique cómo solucionará sus dificultades teniendo una actitud positiva y siendo optimista.

# Ejercicios para manejar la ansiedad

## 1. Reconocer la ansiedad

Si bien no siempre es fácil identificar y reconocer que se tiene ansiedad, es bueno intentar hacerlo para comenzar a liberar tensión y así, poco a poco, calmar tanto la mente como el cuerpo.

Se puede probar a cerrar los ojos un momento y no pensar en nada más que la respiración durante un par de minutos. Inhala y exhala varias veces lentamente. Luego, abre los ojos y evalúa como te sientes.



## 2. Respiración para manejar la ansiedad

- Buscar una posición cómoda, ya sea acostada o sentada.
- Luego de encontrar una posición agradable, cerrar los ojos y centrar toda la atención en la respiración.
- Notar cómo entra y sale el aire, despacio.
- Al pasar los minutos, respirar de manera más pausada y llevar el aire hasta la parte baja de los pulmones. Lentamente, inspirar por la nariz, mantener el aire por unos segundos y dejarlo salir poco a poco.
- Repetir el ejercicio por varios minutos.

### 3. Meditar antes o después de una caminata

Caminar es otra manera de manejar la ansiedad, según diversas investigaciones. Lo bueno es que no hace falta comprar ropa especial ni contratar a un entrenador para ello; se trata de un ejercicio completo y al alcance de cualquier persona.



### 4. Correr

Así como caminar, otro de los ejercicios para manejar la ansiedad más fáciles de practicar es correr. Este deporte ayuda a perder peso y a mejorar la forma física, al tiempo que fomenta la liberación de serotonina,



### 5. Bailar

De manera similar a lo que ocurre con el ejercicio aeróbico, bailar ayuda al cuerpo a liberar serotoninas y a generar conexiones que favorecen la salud mental, de acuerdo con lo expresado por un artículo del Blavatnik Institute of Neurobiology, de la escuela de medicina de la Universidad de Harvard.

Lo único que se necesita es poner algo de música y empezar a moverse un poco. Conforme avancen los segundos, ¡nos empezaremos a sentir más cómodas y tomaremos ritmo!



### 6. Aprende a manejar las preocupaciones

Aunque este no es un ejercicio físico propiamente dicho, sí es clave para manejar la ansiedad. Es importante aprender a lidiar con las situaciones para que estas no se hagan con el control. Hemos de tener en cuenta que la mayoría de los problemas que nos estresan suelen ser menos graves de lo que realmente creemos, y pueden tomar el control cuando ni siquiera son reales.



**Somos una empresa  
dedicada  
a la previsión funeraria**

**Entrevista**



**GINETTE CANDURIN**  
Ejecutiva de ventas y previsión .

✓ Ginette, cuánto tiempo tienes en el mundo de la Previsión funeraria?

Mis inicios en el mundo Funerario se remontan al año 1993 donde un 19 de Octubre me contrataron como secretaria en el área de Servicios en el Cementerio del Este, donde estuve un mes como secretaria y luego me promovieron al cargo de Coordinador de Servicios donde me desempeñe en todo lo que era atención para contratación de Inhumaciones, cobro de Condominio, ventas de parcelas y elaboración de lápidas luego pase a ser Supervisora de Servicios hasta el 20/08/2022, donde cesaron mis funciones en el cementerio. Cabe destacar que en ese tiempo y hasta 1999 se inician las ventas de parcelas en Previsión y todos los servicios que se empezaron a vender por Previsión ( CPF, Cremaciones y velaciones a futuro).

✓ Qué piensas acerca de contar con un plan de Previsión funeraria?

En lo personal pienso que contar con una Previsión Funeraria es la mejor inversión que se puede realizar porque cuentas con la tranquilidad de que si se te presenta una emergencia tienes un respaldo económico para resolver y lo digo por experiencia propia. Te puedes imaginar en 29 años cuantas veces no escuche señora yo no tengo ese dinero, me tocará pedir prestado, vender algo de valor, etc.

✓ Cómo ha sido tu experiencia en Corporación Oasis?

Mi experiencia con \*Corporación Oasis F\* ha sido excelente en lo personal agradecida con el Lic. Alexis Cedeño por la oportunidad de ser parte de su equipo adicional a que doy Fe de la operatividad de la Organización por era uno de nuestros clientes en el cementerio, su calidad de persona, la manera en que me ha enseñado a abordar de la manera más precisa a un cliente para que valide la importancia que tiene contar con un Plan de Previsión Funeraria, las diferentes alternativas que puedo darle a un cliente para que se realice un cierre efectivo.

Para culminar Agradecida con la oportunidad y se que Dios mediante vendrán muchas ventas, y un mayor crecimiento para la Empresa.

Seguimos trabajando para brindar a nuestros afiliados un excelente servicio.



@ginette\_candurin



Ginette Candurin

# YA CONOCES NUESTROS PLANES DE PREVISION FUNERARIA?

---

*VISITA NUESTRA PÁGINA WEB:*



*CORPORACIONOASISF.COM*

*O SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES...*



*@OASISPREVISION*



*@OASISPREVISION*



*@OASISEGUROS*

*TAMBIÉN PUEDES LLAMARNOS O ESCRIBIRNOS  
POR WHATSAPP AL 0414-309 57 12*





Corporación  
**Oasis F.**  
Seriedad en Prevención Familiar

# Ya conoces playa Medina?



Playa Medina es una de las playas más bellas de Venezuela. Es la típica playa tropical con cocoteros, arenas blancas y aguas de un azul intenso.

Esta playa se encuentra ubicada en el Municipio Arismendi del estado sucre, desde la carretera vía Río Caribe o Yaguaraparo.



Una de las decisiones que debe enfrentar una familia al momento de fallecer un ser querido es escoger el lugar donde descansarán sus restos mortales. El entierro o inhumación fue durante mucho tiempo la elección más frecuente, ya que les permitía a los familiares tener un lugar dónde visitar y rendir homenaje a sus seres queridos.

En años recientes sin embargo, la cremación se ha convertido en la opción más común.

La cremación consiste en incinerar el cuerpo para reducirlo a cenizas. Los restos se pueden guardar en una urna, que no ocupa mucho espacio, o esparcirse en algún lugar de valor emocional para la familia o en algunos casos, siguiendo la última voluntad del fallecido.



Comparativamente, el costo de un entierro es muy superior, ya que hay que pagar la tumba o parcela en el cementerio, los costos de abrir y cerrar la fosa y el valor de la lápida o placa conmemorativa.

# Ventajas de la cremación



**Corporación  
Oasis F.**  
Seriedad en Prevención Familiar

**Anticipa lo difícil  
gestionando lo  
fácil**

**Adquiere un plan de  
Previsión funeraria  
con nosotros y siente  
la tranquilidad de  
nuestro respaldo.**

# Bibliografía y colaboradores

En la producción de este número de nuestra revista digital "Oasis Previsión" contamos con la colaboración e información de los siguientes sitios web.



**Corporación  
Oasis F.**  
Seriedad en Prevención Familiar

- Lic. Jhonny Moreno, Psicólogo egresado de la U.C.V
- Víctor Ascanio, Consultor de marketing digital
- [tripadvisor.com.ve](http://tripadvisor.com.ve)
- [lhlic.com/es](http://lhlic.com/es)
- [mejorconsalud.as.com](http://mejorconsalud.as.com)
- [acnur.org](http://acnur.org)
- [BBC.com](http://BBC.com)