



ALLONE EMPLOYEE

JULY • 2021



ENFRENTANDO EL MIEDO DE REGRESAR A _____

Escriba en el espacio en blanco: lugar de trabajo, reuniones presenciales, obligaciones sociales. Puede ser diferente para cada persona, especialmente porque las experiencias de la pandemia variaron dramáticamente según las circunstancias individuales y familiares. Sin embargo, en todas las experiencias, muchas personas enfrentan miedos, preocupaciones y ansiedad sobre cómo controlar lo que sigue. A continuación presentamos algunas estrategias para superar esos sentimientos y lograr un nuevo sentido de normalidad.

Reconozca el miedo.

Es completamente normal querer que esta pandemia termine y también tener sentimientos de inquietud por enfrentar nuevamente el cambio. Para superar el miedo, es útil darle un nombre y ser específico. Escríbalo, dígalo en voz alta o compártalo con un amigo de confianza o confidente.

Practique la lección

La pandemia fue de alguna manera una pausa colectiva, y dio el tiempo y espacio a la gente para estar al tanto de algunas cosas que tal vez no estaban funcionando anteriormente. Ya sea que se sienta con mucha carga, cansado de un viaje difícil, insatisfecho en las relaciones, enfermo o cualquier cantidad de cosas, tómese un momento para reflexionar sobre las lecciones y revelaciones personales. Hay formas de volver a la normalidad sin volver a cosas que antes no funcionaban.

Respete los límites.

En primer lugar, conocer sus propios límites es un paso saludable para seguir adelante. Ser capaz de decir "No" sin explicar en exceso o justificar ayudará en el ajuste y establecimiento de límites. Como todos se adaptarán a su propio nivel de comodidad, trate de mantener expectativas razonables, comuníquese abiertamente y sea paciente con el cambio.

Cúidese.

Muchas personas han experimentado estrés crónico, fatiga y confusión durante este tiempo, y puede haber sido difícil encontrar el tiempo o la energía para el cuidado personal. Muchas personas también experimentaron un aumento en el uso de alcohol y problemas de abuso de sustancias. Piense en lo que su mente y cuerpo necesitan para sentirse saludables y trate de dormir bien, comer bien, mantenerse activo y participar en actividades que le produzcan alegría.

Hable con un profesional.

Para controlar la ansiedad, depresión, problemas de abuso de sustancias o problemas personales de salud mental, es importante recurrir a un profesional. Hable con un médico a través de su programa de asistencia para abordar cualquier temor, inquietud, desafío o problema que afecte su bienestar. Su programa de asistencia es de uso gratuito, está disponible para todos los miembros de la familia y es completamente confidencial.