

# Estrategias para Controlar el Estrés en el Lugar de Trabajo

Con órdenes de salud pública inconsistentes y en constante cambio con respecto a las restricciones de capacidad y los mandatos de enmascaramiento debido a COVID-19, las empresas esenciales y sus empleados han estado bajo una cantidad cada vez mayor de estrés durante más de un año. Colorado Spirit está aquí para brindarle algunas estrategias básicas para manejar parte de este estrés tanto dentro como fuera del trabajo.

## ESTRÉS CAUSADO POR EL USO MANDATORIO DE MÁSCARAS

- Si sus creencias personales sobre los mandatos de las máscaras son diferentes de la política de su empleador, piense en formas en las que aún puede promulgar la política de la tienda mientras conserva sus propias creencias personales fuera del horario de la tienda. Estos se pueden hacer por separado sin comprometer al otro.
- Si sus creencias personales están en línea con la política de la tienda pero difieren de las creencias de los clientes, intente permanecer imparcial, consulte la política de la tienda sobre enmascaramiento y evite insertar sus propias creencias.

## NO INTERNALICE LAS RESPUESTAS EMOCIONALES DE OTRA PERSONA

- Si alguien llega a su lugar de trabajo y parece enojado o molesto de alguna manera y comienza a dirigir eso hacia usted, trate de no dejar que esto le afecte. Usted no es responsable de los sentimientos negativos de otra persona.

## DESARROLLE ALGUNOS LÍMITES SALUDABLES

- Haga lo que pueda para mantener el trabajo en el trabajo. Ya sea que se trate de tomar el camino más largo a casa para que pueda escuchar su música favorita y relajarse en su automóvil o comenzar una rutina en la que haga algo agradable inmediatamente después del trabajo, establecer límites firmes ayuda a desarrollar su capacidad de recuperación para futuros eventos adversos.

## PRACTICA UN EXCELENTE CUIDADO PERSONAL Y SÉ AMABLE CONTIGO MISMO.

- Cuánto más arraigados estemos, más capaces seremos de manejar y examinar racionalmente las luchas que se nos presenten.
- Conceptos básicos de cuidado personal: sueño, ejercicio, hidratación, comidas saludables, aire fresco
- Recuerde que usted ha pasado por tanto, si no más, que todos los demás. Sea amable con usted mismo. Está bien si no todos los días son buenos.

## PERCEPCIONES = REACCIONES = EMOCIONES = COMPORTAMIENTO

- Gran parte de nuestro estrés proviene de nuestra forma de pensar. Si sus pensamientos están fuera de control y está hiperconcentrado en eventos negativos, pruebe la técnica de puesta a tierra 5, 4, 3, 2, 1 para traer sus pensamientos de regreso al aquí y ahora.
- Dilo en voz alta:
  - 5 cosas que ves a tu alrededor
  - 4 cosas que puedes tocar
  - 3 cosas que escuchas
  - 2 cosas que hueles
  - 1 cosa que saboreas

[MindSpringsHealth.org/Colorado-Spirit-Initiative](https://MindSpringsHealth.org/Colorado-Spirit-Initiative)

