

Manejo del Estrés y Estrategias de Afrontamiento

COVID-19 ha causado una cantidad creciente 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..

PROTÉJETE DE LAS RESPUESTAS EMOCIONALES DE LOS DEMÁS

- 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 y seguir una rutina.
- 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.

GRATITUD DIARIA

- Empiece el día compartiendo algo por lo que esté agradecido. Escríbalo en un diario o en una nota adhesiva en un área fácil de ver, como su escritorio o el espejo del baño. También puede configurar un chat grupal con sus amigos cercanos y compartir su gratitud entre ellos. “Puede que todos los días no sean buenos, pero hay algo bueno en todos los días” -Alice Earle

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.

- Say out loud:

- 5 cosas que ves a tu alrededor
- 4 cosas que puedes tocar
- 3 cosas que escuchas
- 2 cosas que hueles
- 1 cosa que saboreas

4-7-8 Respiración Tranquila

- Inhala contando hasta 4
- Manténla mientras cuenta hasta 7
- Exhala contando hasta 8

La pandemia también ha causado muchas pérdidas, incluida la pérdida de seres queridos, salud, seguridad y protección, planes de vacaciones, hitos en la vida y la esperanza de oportunidades. El equipo de Mind Springs Colorado Spirit ha creado una serie de talleres de video sobre el **Dolor y el Procesamiento Emocional**. Cada video corto está diseñado para compartir un tema sobre el duelo, una sugerencia de discusión para que explore sus propias experiencias personales, así como una estrategia de afrontamiento. **Escanee el código QR para llevarlo directamente a la lista de reproducción de la serie de videos.**



MindSpringsHealth.org/Colorado-Spirit-Initiative

