

CUIDANDO DE SU SALUD EMOCIONAL

RECURSOS PARA EMPLEADOS

La noticia del coronavirus, COVID-19, está aumentando en todas partes la ansiedad y el estrés. La ansiedad es lo que sentimos cuando estamos preocupados, tensos o asustados, particularmente sobre cosas que están sucediendo o que creemos que podrían suceder en el futuro. Estos signos son normales y durante este tiempo, se debe controlar la propia salud física y mental. Los recursos en la siguiente lista proporcionan herramientas y técnicas para reducir los efectos negativos y para mejorar la capacidad de funcionar en un espacio controlado y tranquilo.



MANEJAR LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS

cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html

SOBRELLEVAR EL ESTRÉS

store.samhsa.gov/system/files/sma14-4885.pdf



Es importante atender las necesidades básicas para disminuir el estrés. El autocuidado es vital para desarrollar resiliencia frente a los factores estresantes en la vida que no se pueden eliminar. Cuando tomas medidas para dedicarte al cuidado de ti mismo, estarás mejor equipado para manejar tu mente, cuerpo y espíritu. Hágase las preguntas básicas a continuación. Evaluar qué áreas necesitan más atención. Crear un plan para abordar las áreas que se están descuidando.



AUTOCUIDADO FÍSICO

- ¿Estás durmiendo lo suficiente?
- ¿Tu dieta está alimentando bien tu cuerpo?
- ¿Te estás haciendo cargo de tu salud?
- ¿Estás haciendo suficiente ejercicio?



AUTOCUIDADO MENTAL

- ¿Estás haciendo suficiente tiempo para actividades que te estimulan mentalmente?
- ¿Estás haciendo cosas proactivas para ayudarte a mantenerte mantenerte mentalmente saludable?



AUTOCUIDADO EMOCIONAL

- ¿Tienes formas saludables de procesar tus emociones?
- ¿Incorporas actividades en tu vida que te ayudan a sentirte recargado?
- ¿Estás participando en prácticas espirituales que encuentras satisfactorias?