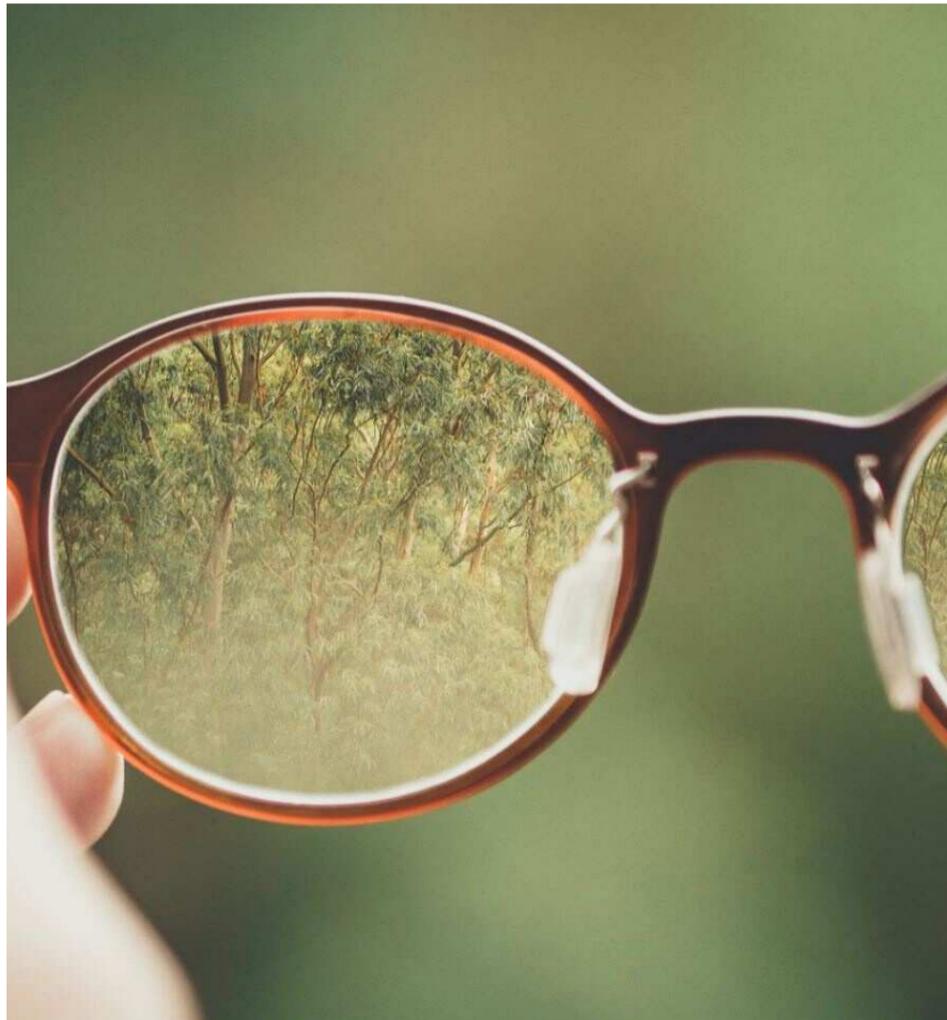


# CUIDADO DE LA SALUD MENTAL EN LA VUELTA AL TRABAJO TRAS COVID-19

---

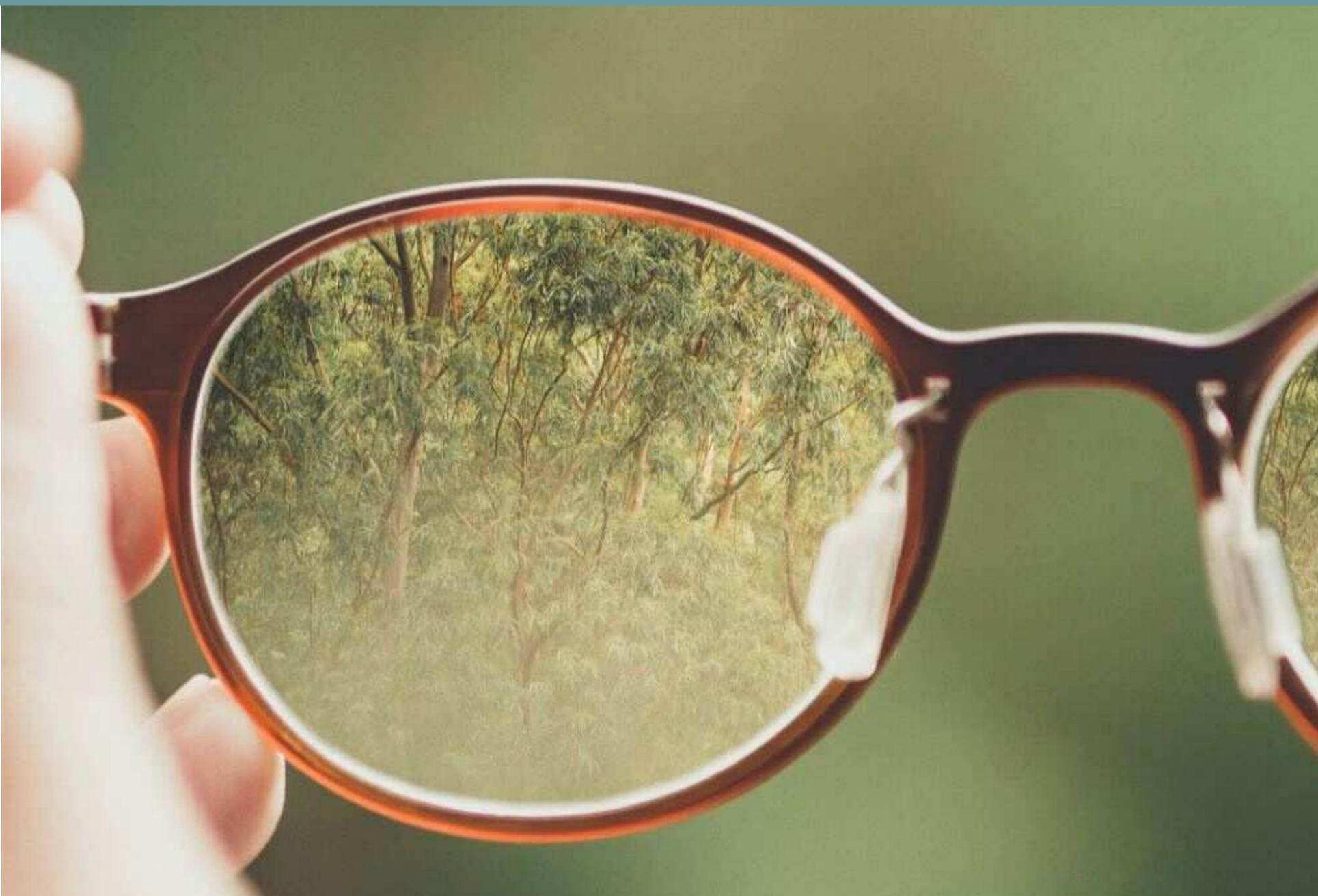
Volver fuertes y con energía. ¡Superando el próximo objetivo!



## 01 ¿QUÉ NOS PUEDE PASAR?

## 02 ¿QUÉ PODEMOS HACER?

# 01 ¿QUÉ NOS PUEDE PASAR?



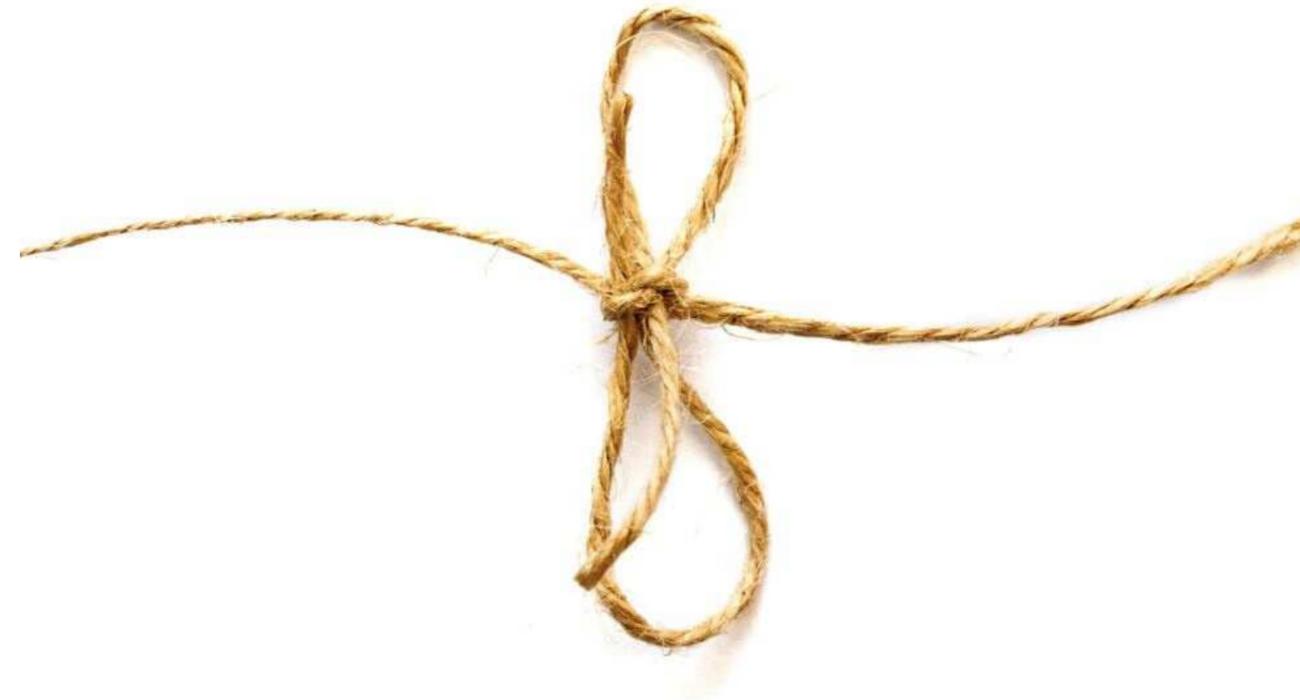
Juntos afrontamos una nueva etapa, **nuevos retos**. Somos diversos y cada uno desde nuestra situación, nos disponemos a avanzar preservando nuestra seguridad y salud, así como la de los demás.

Tenemos mayor conocimiento y más cautela debido a la incertidumbre por los cambios que puedan producirse en el futuro. Por eso, estar alerta, extremar las precauciones o experimentar cierta ansiedad es normal. Y es que **asomarnos y salir a esta nueva realidad desajusta nuestro sentimiento de vulnerabilidad y nuestra confianza, así que nuestro cerebro debe re-adaptarse.**

Necesitamos continuar con nuestra vida, y **este retorno nos brinda una oportunidad** para recuperar nuestro bienestar. Debemos afrontar el miedo y la incertidumbre. Nuestras fortalezas, así como lo aprendido en esta experiencia y el esfuerzo de adaptación realizado gestionando emociones diferentes y, a veces, intensas pueden ayudarnos mucho.

# 01 ¿QUÉ NOS PUEDE PASAR?

- La vuelta al trabajo reactiva nuestra sensación de inseguridad y produce en nosotros múltiples reacciones diferentes. La dificultad para regular estas reacciones y emociones es normal en la situación actual.
- Extremar las distancias y restringir el contacto personal colocándonos en un estado de **hipervigilancia** hacia todo lo que hacemos, tanto nosotros como los demás.
- Podemos **sentirnos inquietos**, preocupados por nuestra protección o la de los demás.
- Los automatismos que antes nos movían no nos sirven. Tendremos que revisar todos los procesos de nuevo y **reaprender otros hábitos**, lo que requerirá mayor atención, autocontrol y esfuerzo adicional en la tarea.
- Re-experimentar **tensión emocional** al volver al trabajo. Precisamos mayor concentración y tal vez podríamos reprimir emociones que necesitamos expresar.
- Los **primeros días y/o semanas**, o en momentos de sobreexigencia, puede costarnos volver al trabajo. Podemos estar irritables, tener dificultad para descansar, sufrir desorden en la alimentación o cansancio.
- Durante estas semanas todos hemos sufrido **pérdidas**, y algunas difíciles y muy dolorosas. La tristeza o el abatimiento también pueden estar presentes en nosotros.



# 02 ¿QUÉ PODEMOS HACER?

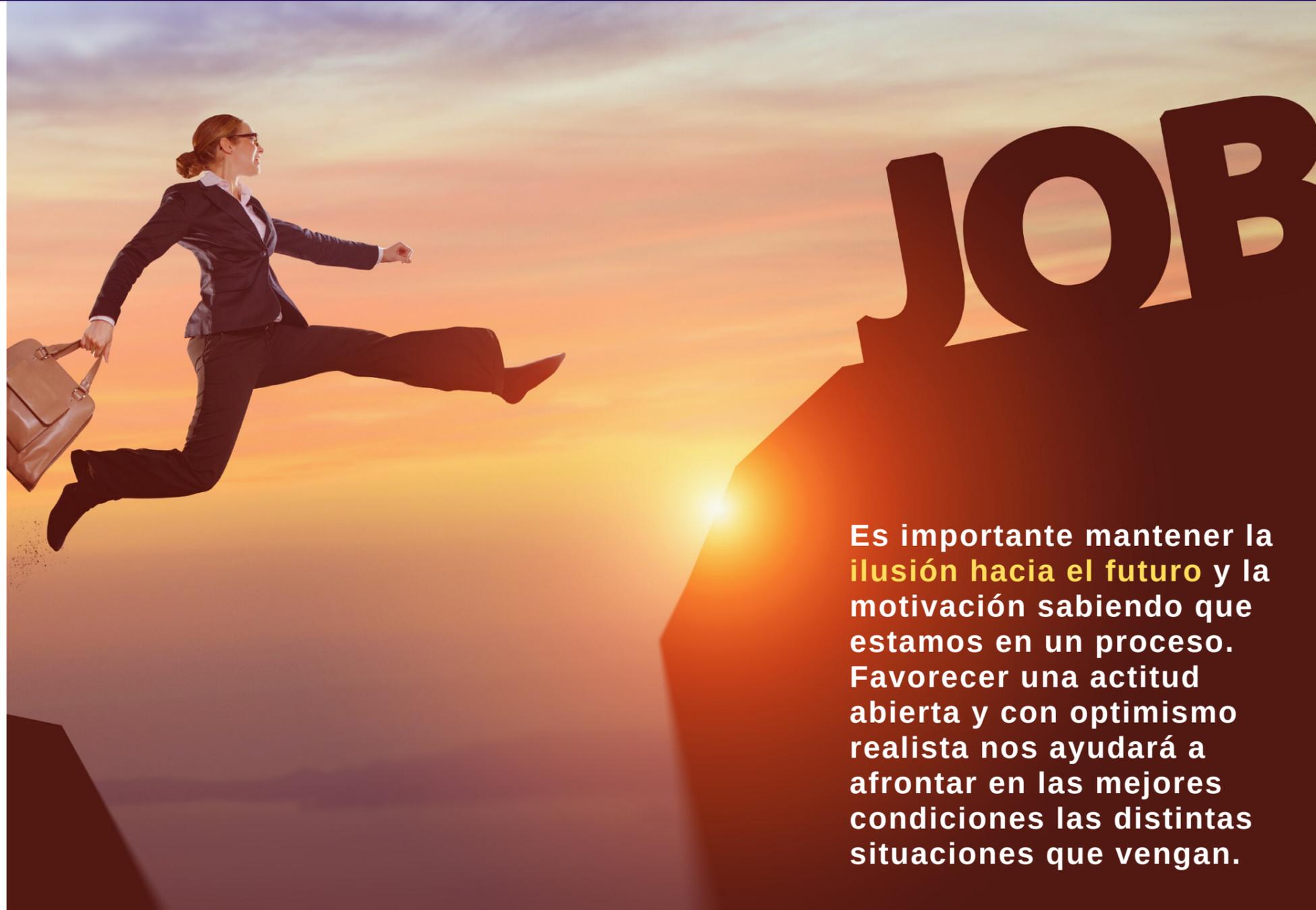


- **Conocer bien los procedimientos de trabajo y resolver todas las dudas.** Seguro que hay cambios más o menos importantes que es necesario saber. Esto aumentará nuestra seguridad y confianza. La seguridad de cada uno hace crecer la confianza de todos.
- **Tomarnos tiempo** para decidir, planificar acciones y dosificar esfuerzos sin exigirnos demasiado al principio, facilitará la adaptación.
- **Concentrarnos en lo que sí podemos hacer.** Mantener una actitud proactiva para afrontar la nueva situación y los cambios que comportan: ¿qué puedo hacer yo?, ¿cómo puedo ayudar a los demás?
- **Estar informados** evitando la sobreinformación. La exposición continua mantiene activado el sistema de alerta y genera inseguridad.
- **Confiar en nosotros.** Seguimos haciendo bien nuestro trabajo y nuestras competencias son las mismas. Lo que es nuevo son las condiciones derivadas de esta situación a las que debemos adaptarnos.
- **Mostrar empatía,** escuchar y compartir, ayudará a apoyarnos los unos en los otros. Recuerda el poder de la sonrisa y del sentido del humor.

# 02

## ¿QUÉ PODEMOS HACER?

- Mantener **visión de equipo**. Somos interdependientes y nos necesitamos para que todo funcione. Podemos apoyarnos mutuamente aportando cada uno nuestras capacidades. Estando vigilantes para que todos cumplamos las normas también nos cuidamos como equipo.
- **Observar** lo que sentimos para tomar conciencia de lo que necesitamos. Compartir emociones para obtener apoyo.
- **Cuidarnos**. Estar ocupados, hacer ejercicio, desconectar la mente, realizar otras actividades, alimentarnos bien y descansar. Busca un momento del día para ti, para expresar tus emociones y relajarte.
- **Reconocer las señales de activación excesiva** como la hiperactividad, la falta de sueño o la irritabilidad. Si las reacciones persisten o empeoran contacta con profesionales.



Es importante mantener la **ilusión hacia el futuro** y la motivación sabiendo que estamos en un proceso. Favorecer una actitud abierta y con optimismo realista nos ayudará a afrontar en las mejores condiciones las distintas situaciones que vengan.