

La UPRL informa

¿Cómo manejar la ansiedad?

En contra de este ritmo de vida acelerada, desenfrenada, **necesitamos cambiar nuestra consciencia** y defender el placer tranquilo de la reflexión, de la convivencia, del respeto, de la escucha, de la atención plena y de retomar la cordura y la capacidad de disfrutar de todo lo que hacemos.

En lo laboral hay tarea pendiente, porque **los riesgos psicosociales afectan a todas las organizaciones** y encierran otros muchos problemas más allá de la propia organización, tienen consecuencias negativas en la visión holística de la salud y no solo en salud mental, resintiendo también la productividad e impactando negativamente sobre la salud socio-económico-sanitaria global.



¿Cuáles son algunos buenos consejos que puedes desarrollar en tu organización para manejar la ansiedad?

1. **Identificar los pensamientos** que te molestan. Auto-obsérvate, acepta lo que sientes y afronta las principales preocupaciones con información. Todas las emociones que vivimos son adaptativas, nos van a informar sobre cómo estamos y qué necesitamos, así que acéptalas, sin luchar contra ellas.
2. **Planificar el trabajo**, con rutina horaria y cumplirla. Trabaja la autoconfianza, valora lo que haces bien cada día y trata de aceptar las limitaciones. A pesar de todo, estás prestando un servicio de gran valor.

La UPRL informa

3. **Centrarte en lo que puedes hacer.** Asegúrate de hacer pequeñas pausas en tu jornada laboral para parar, descansar y conectar contigo. Esto te ayudará a prevenir el agotamiento y la fatiga mental.
4. **Tener una actitud positiva.** Cuidar de ti mismo no es un lujo, es una necesidad.
5. **Estar activo, ocupado.** Haz ejercicio, actividad física y utiliza medios prácticos para relajarte (mindfulness, técnicas de respiración, relajación o yoga).
6. **Evitar la sobreinformación.** Estar permanentemente conectado solo sirve para aumentar innecesariamente la sensación de ansiedad, acude a fuentes fiables, contrasta y desconecta, pon límite a la información.
7. **Mantener y cuidar el contacto social.** Comparte tus preocupaciones, apóyate en las personas más cercanas y ayuda si es posible en algo a los demás, siempre reconforta pertenecer a un equipo.
8. Y si aun así te sientes sobrepasado, pide ayuda o consejo profesional. **Busca el apoyo de tus compañeros y pide ayuda antes de llegar a sentirte desbordado.**

¿Te cuidas? ¿Serás capaz de intentarlo?

¡Para y repara!

Fuente: prevencionar.com