



Manejar las Emociones como un Trabajador Esencial



Estar al frente de una crisis puede ser abrumador. Puede estar sintiendo una variedad de emociones en este momento incluye orgullo, miedo, estrés, enojo, desilusión, gratitud y dolor. Todos estamos impactados de manera diferente por esta pandemia y como un trabajador esencial, está lidiando con presiones adicionales.

Incluso si el título de su trabajo sigue siendo el mismo, la forma en que realiza su trabajo puede sentirse muy diferente. Por ejemplo, hacer su trabajo mientras usa una máscara presenta nuevos desafíos. Es común sentirse abrumado por las nuevas precauciones de seguridad necesarias para protegerse a sí mismo y a los demás.

Hay una serie de signos que pueden indicar que está luchando para manejar o hacer frente a lo que está sucediendo en este momento. Pueden incluir distraerse fácilmente, sentirse irritable, sentirse cada vez más enojado, sentirse deprimido o triste la mayor parte del tiempo, sentirse entumecido, o falta de interés en las cosas. Además, puede sentirse solo o aislado, debido a la nueva forma en que tiene que interactuar con sus colegas y familiares.

- Establecer expectativas realistas; lo que una vez funcionó puede no parecer adecuado ahora, así que esté abierto a intentar algo nuevo. Desarrolle una variedad de estrategias para cuidarse y desarrollar su salud emocional.
- Considere los momentos en que ha tenido éxito en el manejo de sus emociones. ¿Puede aplicar algunas de esas estrategias ahora?
- El estrés puede llevarle a consumir, decir o hacer cosas que no son beneficiosas. Tenga en cuenta los desencadenantes que conducen a comportamientos poco saludables y trabajan para pausar, respirar y crear comportamientos saludables alternativos.
- Considere posibles estrategias de afrontamiento saludable en las siguientes áreas:
 - Salud física. Cuide su cuerpo para una salud y funcionamiento óptimos. Ejemplos incluyen: comer una botana o comida nutritiva, actividad física y sueño.
 - Salud emocional. Reconocer y manejar una amplia gama de sentimientos. Los ejemplos incluyen: conectarse con otros por teléfono o video, escribiendo sus sentimientos, respirando atentamente y buscando consejería.
- Consulte con usted mismo y evalúe con frecuencia sus habilidades de afrontamiento. Si algo no funciona bien para usted, busque una alternativa. Intente eliminar el enfoque de talla única para determinar qué es saludable para usted.
- Recuerde priorizar el tiempo para darse la misma compasión y cuidado que le da a los demás. Bienestar y autocuidado hacer No tiene que tomar horas. Incluso 10 minutos al final de su día, hacer algo que te recargue, hace una diferencia.
- Consulte el sitio web de EAP eap.utexas.edu, para obtener folletos sobre el sueño, la resistencia, el agotamiento, fatiga de compasión, manejo del
- No dude en ponerse en contacto con EAP si desea trabajar con un consejero en el desarrollo de estrategias de afrontamiento. Estamos aquí para apoyarle en este momento. Puede contactar a EAP enviando un correo electrónico a eap@austin.utexas.edu o llamando al 512.471.3366 para programar una cita.

Su trabajo de apoyo a la comunidad del campus es muy apreciado. ¡Gracias!

