

# Claves para la gestión emocional de la reincorporación al trabajo

Proponemos algunos aspectos a tener en cuenta, a nivel individual, para ser capaces de gestionar mejor el impacto emocional del estrés, generado por la situación de pandemia y la reincorporación al trabajo.

## Muestra una actitud positiva

La actitud con la que afrontamos una situación tiene un gran impacto en el comportamiento resultante. Una actitud positiva ayuda a centrarse en buscar soluciones y no tanto en el problema, interpretando las dificultades como un desafío y no como una amenaza. Los errores se consideran aprendizajes y no fracasos.

Debemos tratar de afrontar los problemas como un desafío, como un reto, como una oportunidad de mejora que nos ayudará a superarlos. Si no lo hacemos así, es probable que sólo consigamos caer en un estado de pesimismo que contribuirá, aún más, al miedo y la ansiedad.

## Identifica y acepta tus emociones para controlarlas

Las emociones son las que rigen nuestras conductas. Identificar cuál es la emoción (miedo, tristeza, ira, alegría, asco, sorpresa) que acompaña al pensamiento nos ayudará a controlarla y gestionarla adecuadamente.

Todas las emociones envían un mensaje. Si somos capaces de descifrarlo, si somos capaces de entender cuál es la intención positiva de la emoción seremos capaces de gestionarla mejor.

Disponemos de diversas técnicas, como el control de la respiración o el mindfulness.

## Evita el “tema” permanentemente

Estar pendiente de forma permanente de una temática conflictiva contribuye a incrementar el estrés generado por la propia situación.

Es importante que en la vuelta al trabajo, y al reencontrarse con los compañeros se converse sobre otros temas: series de televisión que estamos viendo, anécdotas divertidas con los hijos, parejas o familia en casa, listas de música, páginas web con recursos para relajarse y hacer gimnasia, etc.

## Adapta y adopta las nuevas pautas del trabajo

Todo cambio requiere un tiempo. Estamos inmersos en un proceso de adaptación y reprogramación a una nueva realidad y sus circunstancias. Es normal cierta resistencia a los cambios; pero ahora más que nunca, es necesario adaptarse a ellos. Aceptarlos, analizar cuáles son y qué modificaciones se necesita introducir permitirá alcanzar de nuevo la estabilidad y el control sobre los mismos.

Adaptarse y acomodarse a los nuevos cambios producirá una nueva sensación de recuperar el control de la situación, lo que redundará en una mayor sensación de seguridad para afrontar las nuevas metas.

## Distancia física no es distancia emocional

La distancia de seguridad es clave para evitar contagios; sin embargo, la distancia física (1,5 – 2 metros) no implica que no establezcamos contacto con los compañeros de trabajo. De hecho, es el momento de que las relaciones interpersonales en el trabajo tomen un papel protagonista.

Compartir las experiencias, las emociones de cada uno de los compañeros de trabajo puede ayudar a gestionar mejor algunas situaciones vividas durante la pandemia, así como hacer más fácil la reincorporación al trabajo, tanto de forma colectiva como individual.



# Claves para la gestión emocional de la reincorporación al trabajo

## Cuídate

El descanso, la alimentación y el ejercicio físico son fundamentales para controlar el miedo, la ansiedad y el estrés.

La concentración, atención y memoria disminuyen notablemente si no se obtiene un buen descanso.

El ejercicio físico contribuye a rebajar los niveles de estrés y la alimentación saludable es sinónimo de bienestar tanto físico como mental.

## Usa tus fortalezas y sé consciente de tus limitaciones

Valora la situación y reflexiona sobre lo que está en tus manos para avanzar. Siendo conscientes de nuestros potenciales y limitaciones seremos capaces de sacar a flote nuestra capacidad de resiliencia.

Está demostrado que las personas más resilientes tienen mayor equilibrio emocional frente a las situaciones de estrés, soportando mejor la presión. Esto les permite una sensación de control frente a los acontecimientos y mayor capacidad para afrontar las situaciones difíciles y estresantes.

Las cualidades resilientes son:

- **Autoconocimiento:** conocer cuáles son nuestras principales fortalezas y habilidades, así como las limitaciones y debilidades.
- **Empatía:** entender al otro y ponernos en su lugar, comprender sus sentimientos, a través de comprender los propios.
- **Autonomía:** influir en lo que sucede alrededor, perdiendo el temor a que las cosas suceden por causas ajenas a nuestro control.
- **Afrontamiento positivo de la adversidad:** otorgar un enfoque positivo a una situación ayuda a superarla y mantenernos fuertes y optimistas ante la incertidumbre. El humor es un recurso clave de las personas resilientes.
- **Conciencia de presente y optimismo:** vivir en el aquí y en el ahora, en el presente, sin que el pasado o el futuro perturbe el momento actual.

