



# The Lexington Group, Inc.

## Your Employee Assistance Program

## Cómo Lidar con la “Nueva Normalidad”

Todos estamos luchando con circunstancias extraordinarias. Está bien sentirse infeliz, preocupado y estresado; lleva tiempo adaptarse a cualquier situación. En estos primeros meses de pandemia global, continuamos esforzándonos por ajustarnos a nuestros nuevos horarios, los cambios en las tareas cotidianas, al igual que las ideas de cómo sería la vida dentro de un año o incluso en unas pocas semanas.

En este momento, probablemente la preocupación más frecuente a la que nos enfrentamos es el miedo a lo desconocido. Nuestra angustia es causada por la incapacidad de entender y encontrarle el verdadero sentido a la situación. No estamos seguros de cómo avanzar y estamos ansiosos por nuestro futuro. El miedo a cosas nuevas es normal, sin embargo, en circunstancias habituales podemos superar esa angustia inicial. Las condiciones están en constante evolución, pero aunque ciertamente no estamos en tiempos normales, podemos avanzar.

Piense que es como un marinero novato, que se embarca por primera vez en altamar. Al principio el viaje parece impredecible... pero cuanto más navega, más cómodo se siente. ¿Por qué? El mar sigue estando turbulento; sin embargo, un marinero se sobrepone a través de la experiencia y la habilidad adquirida. El esfuerzo, las herramientas adecuadas y un poco de tiempo generan confianza en la capacidad de navegar en cualquier escenario.

Aunque no puede controlar muchos factores de su nueva vida diaria, hay ciertos pasos que puede tomar para poder sobrellevar y aceptar su nueva realidad. Aun cuando le resulte difícil sentirse igual que antes, siempre hay algo que puede hacer.

- *Encuentre nuevas formas de relajarse.* Pruebe practicar meditación, yoga, pintar, busque un nuevo pasatiempo, estiramientos, escuchar música o cierre los ojos por un momento y respire profundamente. Considere estas técnicas para lidiar con la realidad para ayudarlo cuando se enfrente a nuestra nueva situación.

- *Trate bien a su cuerpo.* Ejercicio moderado, caminar, 8 horas de sueño diarias y una alimentación saludable pueden ayudar a mejorar su estado de ánimo y aumentar la autoestima. Evite sedar sus sentimientos con el consumo de alcohol o drogas ilícitas.
- *Ayude a otros.* Algunas personas disfrutaban canalizando su energía al ayudar a otros. Ser productivo de esta manera le aporta un significado a la vida y le permite centrar su atención en los demás.
- *Participe en clubes, clases o reuniones sociales en línea.* Reunirse virtualmente con otros o comenzar algo nuevo puede ayudarlo a ajustar su enfoque.
- *Manténgase informado a conciencia.* Consulte los Centros para el Control de Enfermedades, las guías federales, estatales y locales para averiguar qué puede hacer para marcar la diferencia. Tener una estrategia para pasar el día puede darle una sensación de control y es una forma de sentirse proactivo. Sin embargo, asegúrese de tener momentos para sí mismo, lejos de las noticias.
- *Hable sobre sus preocupaciones.* Sea sincero acerca de los temores con respecto a la pandemia y tómese el tiempo para comunicar esas preocupaciones. Compartir sus sentimientos con amigos y familiares que tienen una perspectiva saludable puede ayudarlo a sentirse mejor. También puede unirse a un grupo de apoyo en línea para hablar con otras personas que tienen los mismos miedos.
- *Lleve un diario.* Escriba sobre cualquier ansiedad y pregunta que tenga. Vuelva a leer su diario y concéntrese en los obstáculos hacia su felicidad sobre los que tiene control. Recopilar los pensamientos en papel puede ayudarlo a superar el miedo o a poner las preocupaciones en perspectiva.
- *Hable con un consejero.* Si los pensamientos sobre el virus o el estrés general interfieren con su vida diaria, puede sentirse mejor consultando a un consejero o a un terapeuta.

*Enviamos un especial agradecimiento a nuestro personal de primera línea y encargado de la seguridad por su arduo trabajo en este momento. Su dedicación, compromiso y valentía merecen nuestra más profunda gratitud y admiración.*

## No Está Solo, The Lexington Group Puede Ayudarlo

The Lexington Group puede ayudarlo a recibir orientación confidencial en línea. La atención compasiva y personalizada está a su alcance. Solicite el servicio y obtenga información adicional en: [The-Lexington-Group.com](https://www.thelexingtongroup.com)

Para obtener asistencia las 24 horas del día, los 7 días de la semana, llame a:

ESTADOS UNIDOS Y REINO UNIDO  
1-800-676-4357

CANADÁ  
1-800-567-4343

ISLAS CAIMÁN  
1-855-328-1185

TTY  
1-800-955-8339

