

NAVEGANDO EN TIEMPOS DE INCERTIDUMBRE

En tiempos de incertidumbre económica, la confianza en sus recursos puede verse debilitada, por lo que es fácil sentir fragilidad, ansiedad, impotencia, enojo y miedo. ¿Qué podemos hacer para sentirnos mejor?

Recuerde sus fortalezas y éxitos pasados. Cuando nos encontramos sumergidos en los problemas olvidamos que en el pasado hemos enfrentado exitosamente el cambio y que contamos recursos para hacer frente a los problemas.

Construya la resiliencia

La resiliencia se refiere a la habilidad para recuperarse y adaptarse fácilmente de los problemas y el cambio.

Para ello es necesario...

- Aceptación. Antes de pasar al siguiente paso es importante reconocer y aceptar la situación tal cual es.
- Responsabilidad. Una vez que se ha aceptado la situación queda preguntarse ¿Qué puedo hacer para recuperarme? ¿Qué papel juego en la solución?. Lo que es suyo, manéjelo; lo que no es suyo, déjelo ir
- Claridad. Se necesita tener claridad sobre lo que queremos lograr y cómo debemos recuperarnos emocionalmente.
- Integridad. Debemos comprometernos y seguir un plan de acción que se base en los componentes anteriores.
- Balance. Es muy importante no olvidar un balance físico y emocional que nos permita enfrentar exitosamente los problemas. No olvide comer sanamente, dormir suficiente y ejercitarse.

RECUERDE QUE USTED NO SE ENCUENTRA SÓLO SU EMPRESA HA CONTRATADO PARA USTED Y SUS FAMILIARES DIRECTOS UN SERVICIO PROFESIONAL, CONFIDENCIAL, VOLUNTARIO, GRATUITO

**¡RECUERDA LA AYUDA ESTÁ A SÓLO UNA LLAMADA DE DISTANCIA!
LAS 24 HORAS LOS 365 DÍAS DEL AÑO**

www.mipae.com