

INCERTIDUMBRE POR EL FUTURO LABORAL



ita.
especialistas en salud mental

- 1 Aprende a **reconocer tus emociones**. El miedo y el **estrés** generado por la incertidumbre es **natural**.
- 2 Céntrate en todo lo que puedas solucionar tú. Existen variedad de situaciones y/o de factores que hacen que las situaciones sean incontrolables; por eso, es importante **poner tus energías en aquello que puedes cambiar**.
- 3 **Ante un problema, busca solución**. Si, por ejemplo, te has quedado sin empleo: reactiva tus redes de contactos, mejora tu CV, mantente activo en la búsqueda de empleo, crea una rutina y un horario... esta planificación te ayudará a sentirte ocupado y encontrarás solución al problema.
- 4 **Planifica, no controles**. Sé consciente de que hay situaciones externas a nosotros a las que nos tenemos que adaptar conforme suceden.
- 5 **Evita los pensamientos negativos y pesimistas**.
- 6 Haz **planes a corto plazo** y confía en ti.
- 7 **Pide ayuda** a profesionales si sientes que la situación te supera



www.italudmental.com
Tel. Gratuito: 900 500 535