



# Empleado

## HOJA INFORMATIVA

Programa de Asistencia a Empleados  
Julio 2021

### ¿Sentirse atrapado? ¡Empiece a sentirse mejor!

By Darci Freeman, LMFT  
Contacto en: [dafreema@fchn.com](mailto:dafreema@fchn.com)

**Te sientes aburrido? ¿Estancado? ¿Neblinoso? "Atascado"? El término "languidecer" se ha difundido y se refiere a la sensación de falta de objetivo y vacío que muchas personas han estado sintiendo como resultado de vivir a través de la pandemia. La gente ha estado reportando problemas para concentrarse, falta de entusiasmo, falta de alegría, en algún lugar entre la depresión y el agotamiento. La buena noticia es que existen estrategias y ejercicios que pueden ayudarlo a volver a funcionar a plena capacidad.**

El primer paso para abordar este sentimiento "bla" es reconocer y reconocer sus sentimientos. Preste atención a sus pensamientos y comportamientos. ¿Te parece algo fuera de lo común? ¿Los clientes o compañeros de trabajo se quejan de usted? ¿Ha llegado tarde o ha faltado al trabajo más de lo habitual? ¿Se siente más agitado o frustrado con mayor facilidad? Considere si se siente aburrido con su trabajo y está listo para comenzar a sentirse mejor.

Tenga en cuenta que hay una gran diferencia entre estar aburrido y sentirse un poco molesto. Si estos sentimientos de descontento e indiferencia perduran durante mucho tiempo o si se desahoga constantemente por incidentes pasados, se quedará "atascado". Una vez

que pueda identificar sus sentimientos, aquí hay cinco ideas para salir de esa rutina:

- **Habla con tu supervisor**  
Participe en un proceso continuo de comunicación que resulte en una discusión genuina. En lugar de simplemente organizar una reunión, intente charlar con ellos sobre temas casuales, intercambiar ideas de proyectos o proporcionar comentarios. Este proceso de fortalecer su relación con su supervisor puede abrir la puerta a nuevas oportunidades y nuevos proyectos. Llevar algo nuevo a su horario diario puede aumentar la motivación y la energía.
- **Establece algunas metas**  
Escriba 3 metas a corto plazo y 3 metas a largo plazo para usted, ya sea que se centre en el trabajo, la familia, las relaciones, la comunidad o cualquier cosa que crea que mejoraría su felicidad general. Recuerde mantener las metas a corto plazo en algo que pueda lograr en menos de un mes. Es importante encontrar esos pequeños logros y permitirse celebrarlos. Esto puede ayudar a integrar el significado en su vida diaria y puede ayudar a combatir ese sentimiento de falta de objetivo.
- **Haz una lista de tus fortalezas**  
Mire la descripción de su trabajo y extraiga de ella todas las metas y objetivos de su puesto, escribiéndolos como una lista. Luego, junto a cada elemento, escriba las habilidades que aporta a su trabajo para alcanzar ese objetivo. Hacer coincidir cómo sus habilidades conducen a alcanzar los objetivos de su empresa lo ayudará a articular su valor como empleado e identificar dónde se encuentran sus mayores fortalezas. Esta actividad lo

*Continúa en la siguiente página.*

ayudará a determinar su valor para la empresa y la mejor manera de aprovechar su valor para mejorar el lugar de trabajo, lo que lo llevará a un trabajo más significativo.

- **Vuelva a conectar con su pasión en el trabajo**  
¿Tiene alguna habilidad o fortaleza que no coincida con un objetivo específico y, por lo tanto, no la está utilizando? Piense en un nuevo proyecto o responsabilidad que le permitirá volver a conectar con sus pasiones y por qué está con esa empresa. Si no se siente desafiado en su puesto, la probabilidad de sentirse motivado, feliz y comprometido disminuye. Use la lista que hizo sobre los objetivos laborales y sus fortalezas asociadas para proponer algo nuevo a su supervisor e inyectar algún cambio en su jornada laboral.

- **Haga de las pequeñas acciones una actividad diaria**

Los microhábitos son acciones que requieren un mínimo de motivación o esfuerzo para completar. Con el tiempo, estos pequeños cambios se convertirán en resultados notables. Adoptar pequeños hábitos le ayudará a generar el impulso necesario para lograr los resultados deseados en la vida. Para desarrollar un hábito, siga estos tres pasos: configure su alarma para que le indique que realice la actividad (o use otras estrategias de recordatorio), cree una rutina significativa que fomente la participación en ese comportamiento y recompénsese cada vez que ejecute el hábito. En lugar de abrumarse comprometiéndose con cambios importantes y duraderos, los microhábitos le recuerdan que debe dar un paso a la vez, practicar la paciencia y disfrutar del éxito que viene con el cambio gradual.

Algunas ideas de pequeños hábitos que pueden mejorar tu vida:

- Todos los días, elija una pequeña tarea que no desee completar y simplemente hágalo
- Elija un día a la semana para pasar fuera de las redes sociales

- Mientras almuerza todos los días, solo concéntrese en comer y no participe en ninguna otra actividad (como revisar su teléfono)
- Escriba todas las ideas que tenga (incluso las tontas y sin importancia)
- Fíjese como objetivo leer durante 10 minutos antes de acostarse (asegúrese de que el libro esté en su mesa de noche como recordatorio)

Si bien muchas cosas pueden estar fuera de su control y siempre hay incertidumbres en el trabajo y la vida, aproveche este momento para concentrarse en lo que puede controlar. Reflexione sobre su nivel de energía, motivación y sensación de alegría. Si nota que se siente estancado e indiferente a diario, elija una o dos de estas estrategias para incorporar a su día. Si encuentra que sus pies están atascados en el barro, cree el cambio necesario para moverse hacia afuera. Todo comienza con la identificación de que se siente atrapado o estancado.

Recuerde que First Choice Health PAE está a su disposición las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Contáctenos hoy al 800-777-4114 o en nuestro sitio web en [www.firstchoiceeap.com](http://www.firstchoiceeap.com) para iniciar la conversación.