



Diciembre 2021

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

La situación generada por la pandemia está provocando fatiga mental en la ciudadanía, que viene acompañada de sensaciones desagradables como apatía, desilusión, incertidumbre, etc.

Para hacer frente a ello, hemos de entrenar nuestra **fortaleza mental y emocional**, de manera que seamos capaces de afrontar en mejores condiciones el momento actual, fomentando la búsqueda de soluciones, potenciando nuestra capacidad de aceptación y de mantener la calma.

## Pero ¿cómo podemos hacerlo?

- 1. Acepta la incertidumbre:** te hará sentirte más fuerte mentalmente, ampliando tu perspectiva y cómo enfocas el mundo que te rodea.
- 2. Céntrate en lo que sí puedes controlar:** crea rutinas que te den orden y seguridad. Tratar de escapar o de cambiar las cosas que no dependen de ti, sólo te generará frustración y sentimiento de impotencia. No malgastes tu energía, porque la tienes que utilizar en aquellos aspectos donde realmente sea necesaria.
- 3. Haz algo nuevo:** ponte retos, arriésgate, genera incertidumbre. No puedes esperar resultados diferentes si haces siempre lo mismo.
- 4. Cuídate:** dormir, descansar, alimentarse bien, hacer ejercicio, cuidar nuestras amistades, es fundamental para sentirse bien.
- 5. Vive el momento presente.** Establece metas sencillas, disfruta de las “pequeñas cosas” y sobre todo de lo más esencial: la gente que te importa.
- 6. Enfócate en los beneficios de no tenerlo todo bajo control.** Aprender a convivir con emociones negativas nos obliga a salir de nuestra zona de control, a ser más creativos, y a reinventarnos como personas día a día.
- 7. Flexibilidad mental.** Las personas con más fortaleza mental son las que tiene más capacidad de adaptarse a nuevas situaciones.

