

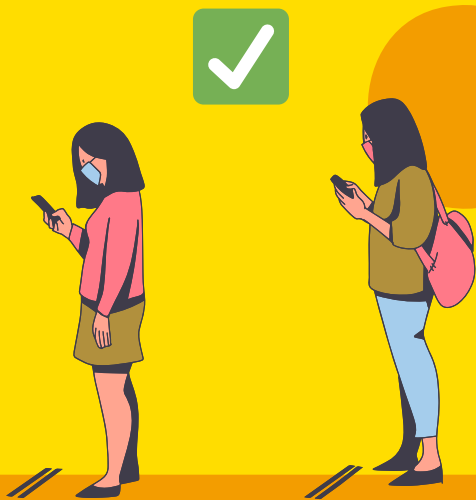


## ¿CÓMO ADAPTARTE AL REGRESO LABORAL PROTEGIENDO TU SALUD MENTAL?

Los **efectos psicológicos** que se puede encontrar tras una emergencia epidemiológica como la pandemia de COVID-19 son diversos por lo que es importante prestar **atención** a sus **consecuencias** y comenzar a crear nuevas estrategias de **afrontamiento** y **adaptación** que favorezcan tu **salud mental**. La manera como enfrentamos o resultamos afectados por un mismo hecho está mediada por varios factores de personalidad, recursos personales, condiciones de vida, red de apoyo, resistencia para afrontar el estrés, entre otros.

A continuación tenemos algunas recomendaciones que te permitirán poner a prueba nuevas conductas en tu entorno y con ello facilitar tu regreso al entorno laboral:

LA APERTURA AL CAMBIO ES UN PROCESO CONSTANTE DEJAR QUE ESO SUCEDA PODRÁ BENEFICIAR TU ESTABILIDAD EMOCIONAL.



MEDITAR, OTORGAR TIEMPO PARA RELAJARTE, PRACTICAR TÉCNICAS DE RELAJACIÓN.



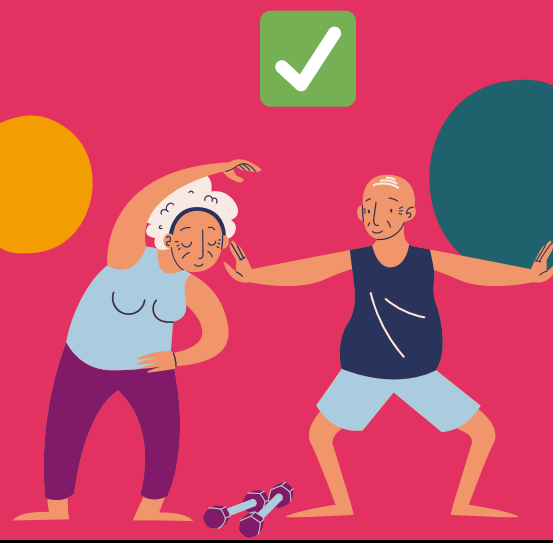
AMPLIAR TUS RECURSOS PERSONALES, FOMENTAR LA CURIOSIDAD Y LA CREATIVIDAD ANTE SOLUCIÓN A LOS PROBLEMAS.



COMPARTIR RESPONSABILIDADES, APRENDER A ORGANIZAR TU TIEMPO, TRABAJAR POR OBJETIVOS, TRATAR DE BUSCAR EQUILIBRIO.



FOMENTAR CONDUCTAS DE AUTOCUIDADO, PROMOViendo NUESTRO BIENESTAR Y EL DE OTROS.



SOLICITAR ATENCIÓN PROFESIONAL PARA CUIDAR DE TU SALUD MENTAL SOBRE TODO ANTE SITUACIONES ESTRESANTES.



El servicio de **Salud Mental** se encuentra a tu disposición para cualquier duda o ayuda que necesites:

Horario de lunes a viernes de 9 a 18 horas.  
Comunícate con nosotros a las extensiones 2125, 4015 ó 5901.

O si lo prefieres escríbenos vía Teams:

Psic. *Lucía Araceli Sánchez Reyes*  
Psic. *Georgina Noemi Guerra Figueroa*  
Psic. *Ingrid Citlalli Cervantes Huerta*

Agenda tu cita en el siguiente correo: [VAngelesV@mail.scjn.gob.mx](mailto:VAngelesV@mail.scjn.gob.mx)

### Bibliografía:

1. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-519X2020000400008/](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2020000400008/) Revista Habanera de Ciencias Médicas versión On-line ISSN 1729-519X/ Rev haban cienc méd vol.19 supl.1 La Habana 2020 Epub 10-Jun-2020/ Efectos de la COVID-19 en la salud mental de la población.
2. Bibliografía: <https://www.redalyc.org/pdf/268/26811106.pdf>/Granada E., Henry La cultura como estrategia de adaptación en la interacción sujeto social ambiente Investigación & Desarrollo, vol. 11, núm. 1, julio, 2003, pp. 134-161 Universidad del Norte Barranquilla, Colombia
3. Revista ADM/EDITORIAL / EDITORIAL doi: 10.35366/94004 [https://dx.doi.org/10.35366/94004v/Nueva normalidad, nueva realidad. New normal, new reality. Agustín Zerón\\*](https://dx.doi.org/10.35366/94004v/Nueva%20normalidad,%20nueva%20realidad.%20New%20normal,%20new%20reality.%20Agustín%20Zerón%20)
4. Revista REDES | vol. 2 | no. 2 | 2020/ SALUD MENTAL, LA PANDEMIA DEL 2020: ¿NUEVA NORMALIDAD?/ Dr. Víctor Rodríguez Pérez