



Healthy & Resilient You

La apatía no tiene que ser lo típico

Cómo abrirse a un mejor futuro



Nota para nuestros lectores: este boletín informativo habla sobre cambios importantes en la vida, como relaciones, rutinas y patrones personales y profesionales. Si está pasando por un cambio, recuerde que Concern está aquí para ayudarle con asesoría, orientación, programas para fortalecer las relaciones y otras maneras de apoyo por parte de profesionales.

A veces, nos acostumbramos demasiado a algo que dejamos de notar cómo nos hace sentir.

Tal vez un trabajo que antes nos emocionaba ahora nos hace voltear a ver el reloj constantemente. O tal vez una amistad, rutina o responsabilidad se ve bien desde el exterior, pero se siente como una carga en el interior.

Estos escenarios pueden haber tenido sentido en algún momento. Pero la vida necesita cambios. Lo que alguna vez funcionó puede comenzar a hacernos sentir pequeños, apáticos y cerrar la puerta a un futuro más saludable.

(In)Cómodamente adormecido

La apatía es peligrosa porque puede comenzar a sentirse normal. Es común y por eso la aceptamos. Nos decimos, "si no está roto, no lo compongas",

pero esto lo decimos incluso cuando algo no es satisfactorio, es frustrante o nos aflige en silencio. Dejamos de notarlo.

Aquí es cuando comenzamos a escuchar esa voz interna decir, "¿cómo llegué aquí?" La pregunta puede ser incómoda porque es un llamado de atención que nos está diciendo que veamos con objetividad a nuestras vidas.

Por qué nos quedamos incluso cuando las cosas no están funcionando

¿Alguna vez escuchó el cuento sobre la rana en la olla que decide quedarse ahí a pesar de que la temperatura continúa subiendo, hasta que termina cocinándose? Es un clásico. Pero no es verdad. Una rana de verdad intentaría salir antes de que las cosas se pusieran así de feas.

No obstante, la metáfora es bien conocida porque nos ayuda a pensar acerca de la incomodidad que aumenta lentamente. Necesitamos de esta metáfora porque, a diferencia de las ranas, los humanos somos demasiado buenos para convencernos de permanecer en situaciones que ya no son favorables. Seguimos tratando de reparar las averías de un auto que no deja de fallar. Nos decimos que nuestra relación está bien a pesar de todas las citas silenciosas. Luego, el paso del tiempo no se detiene y no nos hacemos más felices de la nada.

Dos maneras de pensar comunes pueden reforzar esta tendencia:



Los estigmas de lo que debe ser: La necesidad de mantener todo tal como está porque lo *conocido* se siente más seguro que lo *desconocido*.



La falacia de las inversiones irreversibles: La necesidad de seguir invirtiendo en algo porque ya le invertimos mucho tiempo, energía, dinero o emoción.

Ambos patrones son comprensibles, pero, a largo plazo, nos pueden hacer sentir resignados, insensibles o hacer que nos enfoquemos en lidiar con el día a día en lugar de alcanzar una vida que nos sea agradable.

Incluso los cambios más pequeños cuentan

La buena noticia es que notar estos patrones nos muestra por dónde avanzar. Intente hacer estas pequeñas acciones honestas para entender dónde se encuentra, imaginar el futuro que desea y hacer un plan para seguir en adelante.



Identifique las señales: El cambio no siempre se percibe claramente. A veces se manifiesta como tener poca energía, un sentimiento de temor o irritabilidad que perdura o la sensación de que solo está actuando sin estar consciente. Identifique si continúa poniendo excusas, evita algo que antes le interesaba o siente alivio cuando se cancela algún plan. Esa será la señal para identificar que un cambio puede ser de ayuda.



Explore sus opciones: Piense en la situación que causó la señal de cambio, como una relación que en lugar de crear conexión crea conflictos. Después, haga una lista simple de ventajas y desventajas para hacer un cambio. Por ejemplo, terminar esa relación podría crear la desventaja “temo que nunca encontraré a nadie más”, pero, al mismo tiempo, crearía la ventaja “no me sentiré tan enojado o a la defensiva”.



Compruebe sus miedos: Vea las desventajas de hacer un cambio y encierre aquella que le cause más miedo. Después, pregúntese, “¿qué tan posible es este resultado?” Si su miedo reza “nunca encontraré a nadie más”, intente reemplazarlo con algo más realista: “estar solo por un momento no significa que lo estaré para siempre”.



Dedique 30 minutos de exploración: Tómese media hora al día para indagar más y permitirse pensar en nuevas ideas. Hable con alguien que haya tenido que tomar una decisión similar. Escriba un diario sobre cuál sería la mejor decisión. Investigue recursos o vaya al siguiente paso. Un mes de hacer esto será un total de 15 horas de dedicación honesta.



Dé un pequeño paso: Elija algo pequeño que pueda hacer en este momento. Envíe un mensaje de texto. Haga una cita. Limpie un cajón. Diga una declaración honesta. Los pasos pequeños crean confianza y mientras más pasos dé, más fácil será.



Háblelo: Hable con una persona tranquila y en la que confíe para ayudarse a expresar sus ideas más claramente.



CONSEJO:

Si desea hablar con un experto, un asesor de Concern puede ayudarle a navegar sus ideas, separar el miedo de los hechos, establecer objetivos personales o profesionales y pensar en los pasos más prácticos siguientes.

Por último, recuerde que el cambio no tiene que ser abrupto ni decisivo. Véalo como un “cambio de escena” en lugar de un “gran desenlace”. Usted sigue siendo el protagonista de su propia historia. Pero ahora está decidiendo de manera activa cómo se verá el próximo capítulo.

Para obtener herramientas y recursos personalizados, visite el hub digital de Concern, regístrese en employees.concernhealth.com y seleccione el botón “Get Services” (Obtener servicios) en el menú superior derecho.

Este boletín es solo con fines informativos y no debe utilizarse para sustituir la asesoría profesional. Si considera que su nivel de estrés está afectando su bienestar, puede comunicarse con nosotros para obtener ayuda y apoyo adicionales.

Llame al 800.344.4222
employees.concernhealth.com