



Healthy & Resilient You

Cómo sortear todas las tormentas

Cómo manejar la ansiedad en épocas de incertidumbre



La vida es un poco abrumadora en este momento. Entre los desastres naturales como incendios forestales, huracanes y otros eventos climáticos extremos, además de la agitación y malestar social, no es de sorprender que los niveles de ansiedad estén altos.

Es casi como si el 2025 hubiera decidido adelantar todas las predicciones sombrías jamás hechas.

Si pensar en el estado del mundo le hace sentir ansioso, definitivamente no está solo. Una encuesta reciente de la American Psychological Association encontró que el 77 % de los adultos dicen que el futuro de la nación es una principal causa de estrés. Esas son muchas personas que sienten el peso del mundo.

Es nuevo para nosotros, pero no es nada nuevo

Cuando se siente que las cosas se desmoronan, es fácil creer que nos enfrentamos a algo completamente nuevo. Pero la historia nos cuenta otra historia. Aunque los desafíos, como los desastres provocados por el clima y la inestabilidad política pueden estar ocurriendo a un ritmo más acelerado o a mayor escala, no son sin precedentes.

La humanidad ya ha superado catástrofes anteriormente y ha salido airosa de ellas. Ver cómo las personas perseveraron en el pasado puede

ser un recordatorio poderoso de que no solo la resiliencia es posible, está en nuestro ADN. Sus experiencias pueden ofrecer diferentes perspectivas e incluso estrategias, que aún se aplican hoy.

Es mejor actuar que no hacer nada

La historia nos demuestra que la resiliencia no es simplemente soportar, es adaptarse. Una poderosa estrategia de adaptación en tiempos inciertos es saber cuándo participar en lugar de retirarse.

Cuando el mundo se siente abrumador, puede ser tentador silenciar totalmente los factores estresantes como las noticias y la política. Pero por más tentador que sea apagarlo todo, ignorar la ansiedad (o sus desencadenantes) no la hace desaparecer. De hecho, puede provocar lo opuesto, dejar que la ansiedad crezca a niveles tóxicos mientras que también nos deja sin preparación si las cosas empeoran.

Cómo construir resiliencia, un paso a la vez

Enfrentarse a la ansiedad en épocas de incertidumbre es particularmente difícil, pero hay buenas noticias: así como el estrés se acumula, el alivio también puede hacerlo. Y tomar acción, incluso en formas pequeñas, nos ayuda a recordar que no somos impotentes.

Nota: algunos artículos vinculados están en inglés.

Aquí hay algunas prácticas simples para ayudar a recuperar el equilibrio y encontrar una salida en épocas de turbulencia:



Limite el consumo de noticias: estar informado es importante, pero demasiada exposición puede ser abrumador e incluso paralizante. Si se encuentra en el teléfono o mirando noticias fatalistas todo el día, trate de establecer límites, como revisar los titulares una o dos veces al día durante un tiempo determinado (por ejemplo, 10 minutos). También ayuda centrarse en fuentes basadas en hechos y de centro, en lugar de ver contenido sensacionalista o de un bando. Herramientas como [Ground News](#) puede ayudarle a comparar la cobertura y evitar los sesgos. Considere deshabilitar las notificaciones de las noticias en su teléfono para recuperar el control de cuándo, y cómo, se involucra con las noticias.



Convierta la preocupación en acciones: involucrarse con una causa que le importa puede transformar la energía ansiosa en un cambio significativo, y conectarlo con una comunidad de apoyo. Muchas organizaciones sin fines de lucro y comunitarias se encuentran aún más sobrecargadas debido a los recientes trastornos gubernamentales y las consiguientes incertidumbres en materia de personal y financiación. Ya sea mediante el voluntariado, donaciones, o simplemente propagando la conciencia, usted puede ayudar a marcar una diferencia. Encuentre un grupo que se alinee con sus valores, comuníquese con ellos y pregunte “¿cómo puedo ayudar?”. Ellos le dirán exactamente qué necesitan.



Mantenga la tempestad en una taza de té: cuando el mundo está muy polarizado y emocionalmente cargado, las conversaciones

con personas que tienen opiniones opuestas pueden sentirse como entrar a una tormenta. Pero el diálogo calmado y respetuoso es la clave para construir puentes, y justo ahora necesitamos todos los puentes posibles. Cuando navegue estas discusiones, trate de suponer que la otra persona tiene buenas intenciones, manteniéndose abierto a la idea de que nadie tiene todas las respuestas y busque los puntos en común. [Consulte este boletín](#) para obtener más estrategias sobre cómo plantear conversaciones productivas.



No escatime en el autocuidado: [evitar el agotamiento emocional y físico](#) es esencial para mantenerse mental y físicamente fuerte durante tiempos difíciles. Priorizar el descanso, el movimiento y la [atención plena](#) puede ayudarle a recargar energías. Trate de dormir lo suficiente, tome una caminata corta o una pausa para estirarse y no tenga miedo de decir (amablemente) “no” a compromisos adicionales. El autocuidado no es egoísta, es lo que le permite seguir.

La incertidumbre puede resultar abrumadora, pero la historia (y la resiliencia humana) demuestran que somos más fuertes de lo que pensamos. Si bien no podemos controlar todo, **sí podemos** controlar cómo respondemos al tomar pequeños pasos firmes para recuperar el equilibrio, pasar a la acción cuando sea posible, y avanzar. **Finalmente, recuerde que ya hemos superado tiempos difíciles. Lo podemos hacer otra vez.**

¿Necesita apoyo adicional? Si está abrumado por cualquier motivo, **Concern** está aquí para usted. Nuestros [asesores](#) están esperando para guiarle a través de cambios de vida positivos. Y, como siempre, nuestros consejeros están disponibles para ayudarle a abordar emociones difíciles y construir habilidades de afrontamiento sostenibles.

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