



# Cómo lograr un mejor estado mental para su semana laboral

¿Pasa parte del fin de semana preocupado/a o temiendo la vuelta al trabajo? Pruebe estas estrategias para gestionar sus pensamientos, de modo que pueda disfrutar de su tiempo libre y empezar la semana con una actitud positiva. Use el espacio para anotar formas de utilizar la estrategia en su propia vida.

## Fíjese objetivos

Haga algo productivo. Pueden ser tareas rápidas, como barrer el piso de la cocina, o actividades más largas, como ir a comer con ese amigo al que siempre tiene ganas de ver. Al hacerlas, evitará pensar en el trabajo y sentirá una sensación de realización. La ganancia será doble. ¿De qué otras formas podría beneficiarse?

---

---

---

## Cambie el lunes

¿Puede hacer algo para que su vuelta al trabajo sea algo que le haga ilusión? Por ejemplo, ¿quedar para comer con un compañero de trabajo divertido? O bien, programe una actividad que le guste para el final del día, como su clase de gimnasia favorita o un rato para leer un buen libro. ¿Cómo va a cambiar el lunes?

---

---

---

## Haga actividades que le resulten reconfortantes

La actividad física ayuda a liberar las sustancias químicas del cuerpo que nos hacen sentir bien y nos levantan el ánimo. Incluso 10 minutos pueden marcar la diferencia. ¿Cómo puede mover su cuerpo para mejorar su estado de ánimo en sus días libres?

---

---

---

## Modifique su comportamiento

A veces, cambiar la forma en que abordamos nuestro trabajo y gestionamos el tiempo puede darnos grandes beneficios. Piense en su horario y rutina actuales. ¿Hay cosas que podría hacer de otra manera para aliviar el estrés?

Por ejemplo, si espera hasta el domingo por la noche para prepararse para el lunes a la mañana, ¿podría dedicar tiempo a esto el viernes por la tarde? También podría levantarse 15 minutos antes para desayunar o hacer un poco de yoga a fin de prepararse para afrontar el día. ¿Qué cambios (aunque sean pequeños) podrían ayudarlo/a a que sus días sean más livianos?

---

---

---

## Reestructure sus pensamientos

Si bien, en la mayoría de los casos, no podemos controlar los pensamientos que vienen a nuestra mente, sí podemos controlar lo que hacemos con ellos. Y podemos entrenarnos para modificar nuestros patrones de pensamiento de una manera que nos resulten más útiles. Reestructure de forma activa los pensamientos negativos sobre su trabajo. Por ejemplo:

- En lugar de pensar: “Me aterra ir a trabajar mañana”. Pruebe pensar lo siguiente: “Mañana iré a trabajar y todo saldrá bien”.
- En lugar de pensar: “¿Cómo voy a llegar a hacer todo eso la semana que viene?”. Pruebe pensar lo siguiente: “Todos los domingos me preocupo por cómo voy a llegar a hacer el trabajo de la semana siguiente, pero todas las semanas lo hago”.

¿Qué pensamientos recurrentes puede modificar para que sean más positivos?

---

---

---

## Tenga algo que esperar

Concéntrese en lo que espera de la semana siguiente, así como en lo que agradece. Esto puede ayudarlo a eliminar los sentimientos sombríos y a mantener la perspectiva de lo bueno que tiene en su vida. ¿Qué espera con ansias? ¿Por qué cosas siente gratitud?

---

---

---

## Ponga límites

En algunos casos, resulta útil asignarse un tiempo determinado para trabajar durante los días libres. Tal vez solo necesite media hora para ver los correos electrónicos no leídos y señalar los que debe responder el lunes. O bien, para anotar las prioridades de la semana. ¿Cuánto tiempo necesitaría para organizarse y cuándo es el mejor momento?

---

---

---

## Realice mejoras

¿Qué podría hacerse para mejorar su trabajo y que usted se sienta más comprometido y satisfecho? (Adecuar mejor la función a sus cualificaciones, mejorar el equilibrio entre el trabajo y su vida personal y trasladarse menos, incorporar nuevas tecnologías para agilizar los procesos u otras).

---

---

---

## Defiéndase

¿Puede hablar con su supervisor para hacer estos cambios? Recuerde que su supervisor no puede leerle la mente. Y, en general, a la empresa le conviene más invertir en que sea un buen empleado que en buscar uno nuevo. Una vez que ellos sepan cómo se siente y a qué se enfrenta, podrán optar por ayudarlo/a. Si no lo hacen o no pueden hacerlo, entonces usted podrá tomar una decisión informada sobre qué hacer.

---

---

---

## Conozca sus opciones

Mucho depende de su situación particular, pero no todos los trabajos son adecuados para todas las personas. Si su trabajo lo/la deprime, estresa o preocupa con frecuencia, quizás haya llegado el momento de cambiar. ¿Qué tipo de trabajo le gustaría tener? ¿Y qué puede hacer para empezar a buscarlo? (Comunicarse con sus contactos, actualizar su currículum, terminar su carrera, entre otras).

---

---

---



### Busque apoyo para su bienestar emocional

A veces, no sabemos por qué sentimos lo que sentimos ni cómo afrontarlo en el momento o a largo plazo. Si siente ansiedad o tiene pensamientos continuos o recurrentes de este tipo y se siente triste con frecuencia, consulte a un profesional de salud mental para que lo/la ayude. Este puede ayudarle a descubrir cuál es el origen de sus sentimientos y a tomar medidas para controlarlos.

## Fuentes

Anxiety and Depression Association of America, "How to Beat the Blue Monday (and Beyond) Blues." Consultado el 17 de febrero de 2024.

Cleveland Clinic, "How to Fight Off the Sunday Scaries." Consultado el 17 de febrero de 2024.

LawCare, "Working in the law - do you dread going to work?." Consultado el 17 de febrero de 2024.

Mental Health First Aid, "How to Ward Off the Sunday Scaries." Consultado el 17 de febrero de 2024.

The University of Queensland, "Sunday scaries: 6 ways leaders can conquer the dread." Consultado el 17 de febrero de 2024.

© 2024 Optum, Inc. Todos los derechos reservados.

WF12834910 143618-022024