

PROGRAMA DE AYUDA AL EMPLEADO (PAE)

Puedes cambiar la visión sobre la época de Navidad...

- Recuerda los momentos agradables y felices del año
- Rodéate de familiares y amigos positivos.
- Recuerda a las personas que perdiste y da gracias por el tiempo que las tuviste.
- Realiza actividad física; tu cuerpo, mente y espíritu te lo agradecerán.
- Mantente en contacto con los seres queridos que están a la distancia.
- Explora nuevos lugares.
- Establece nuevas metas reales para el nuevo año.
- Afírmate en reír y sentirte afortunado.
- Busca ayuda profesional, hablar te hará sentir mejor.



Llega Navidad y la nostalgia la acompaña

Jahleel A. Báez Martínez, BHE

La Navidad es una época del año en la que comúnmente asociamos con sentimientos de felicidad, gozo y paz. A su vez deseamos cerrar el año con buenos resultados y conflictos resueltos. Sin embargo, para muchas personas, la Navidad se convierte en una época de fuertes sentimientos de nostalgia y tristeza. Esto puede estar relacionado a pérdidas recientes, o el recuerdo de personas que ya no están con nosotros y que esta época trae a la memoria.

De usted presentar tristeza en la Navidad es importante como primer paso identificar los momentos del día en el que experimenta emociones como tristeza y expréselas con alguien que sea de apoyo y pueda animarle. Utilice esta época para explorar nuevas alternativas y ocupar su mente. De esta manera promoverá sonrisas, pensamientos y una actitud positiva. Aproveche esta época para dedicar tiempo a sus familiares o amigos. Nuestros seres queridos en esta época juegan un papel importante es por esto que es recomendable mantener contacto con los que viven lejos ya sea mediante una llamada, video llamada o una tarjeta navideña. El saber que un ser amado está bien, escuchar su voz o ver la cara de ese ser querido nos puede llenar de mucha emoción y alegría.

De su familia estar lejos y no poder compartir físicamente utilice el tiempo en realizar labor voluntaria. Durante los últimos meses como país pasamos tiempos difíciles y su aportación en cualquier organización o iniciativa puede ser de gran ayuda a los demás. Mediante la labor comunitaria se experimentan sentimientos de satisfacción al ayudar a los demás que ayudan a combatir los sentimientos de tristeza.

Recuerde es normal sentir nostalgia en esta época, pero anímese, ámese, cuídese y disfrute al máximo cada segundo de esta Navidad. ¡Disfrute de usted!