



Su Programa de Ayuda al Empleado y a la Familia (PAEF) es un servicio de apoyo que le puede ayudar a dar el primer paso para emprender cambios.

Proteja su salud mental en tiempos inciertos

En tiempos de crisis es importante que recibamos información de última hora a fin de asegurar nuestra seguridad y la seguridad de otras personas. Sin embargo, el hecho de estar constantemente viendo las últimas noticias en la televisión, las redes sociales y los hilos noticiosos por difusión web puede tener serias repercusiones en nuestra salud mental y nuestra capacidad de adaptación.

Si bien es normal sentirse ansioso, asustado, confuso en tiempos inciertos, muchas personas pueden sentirse abrumadas y experimentar:

- ansiedad extrema;
- depresión;
- problemas de sueño;
- dificultad de concentración;
- irritabilidad y cambios repentinos en el estado de ánimo;
- fatiga, dolores de cabeza y de estómago; e
- incremento en el consumo de drogas y alcohol.

Cómo hacer frente a una crisis

¿Cómo mantenerse informado sin sentirse abrumado? A continuación, presentamos algunas maneras de reaccionar sugeridas cuando las noticias son inquietantes.

- Deje de mirar, leer y escuchar noticias o póngase límites para ello.
- Los medios sociales son fantásticos para difundir noticias, pero también vehiculizan falsedades, mitos y engaños que solo aumentan nuestra ansiedad. Limite sus fuentes de información a fuentes fidedignas y reconocidas.
- La intención de todo titular es llamar la atención. No lea los titulares únicamente, lea todo el contenido para formarse una idea justa de la situación.
- Procure equilibrar las noticias difíciles con las buenas noticias; intercale reportajes o posts que le animen y hagan reír.
- Póngase límites para no dejarse llevar por discusiones o debates en línea o en persona sobre temas que le incomodan.
- Tome tiempo para descansar la mente y divertirse. Practique un deporte, haga manualidades, pruebe un nuevo pasatiempo, medite o toque un instrumento.
- Sírvasse de la tecnología para mantenerse comunicado socialmente. Reúnase con familiares remotos por videoconferencia o vea a sus amistades por Facetime o Skype, chatee en las redes sociales o llame a sus vecinos para saludarlos.
- Lo más importante que podemos hacer por nuestra salud física y mental durante tiempos difíciles es mantener un modo de vida saludable, así que fíjese en mantener una dieta sana y hacer mucho ejercicio y dormir.

Finalmente, si se siente ansioso, inseguro o incapaz de afrontar la situación, [contáctenos](#) para obtener información, recursos, capacitación en línea, podcasts y seminarios web sobre cómo manejar el estrés en un mundo incierto.