



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.

Consejos para hacer frente al brote del COVID-19

¿Qué es el coronavirus?

En semanas recientes, varias ciudades han reportado el brote de un nuevo coronavirus que se presenta como una gripe. Detectado por vez primera en Wuhan, provincia de Hubei (China), el nuevo coronavirus (2019-nCoV) ha sido identificado como el virus causante del brote de una enfermedad respiratoria. La situación está evolucionando rápidamente y la evaluación de los riesgos puede cambiar todos los días. Usted puede encontrar actualizaciones con información precisa e información detallada sobre los síntomas, la prevención y la propagación del virus en los sitios web a continuación:

- [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#)
- [Agencia de Salud Pública de Canadá](#)
- [Centros para el Control de Enfermedades de EE. UU. \(USCDC\)](#)
- [Oficial Médico en Jefe del Ministerio de Salubridad de Australia](#)
- [Gobierno del Reino Unido](#)

Qué hacer si le agobian las noticias

Si anda nervioso con lo del coronavirus, usted no es el único. Es normal que este brote le haga sentir empatía y preocupación. Inclusive quizás esto le despierte sentimientos de malestar que afectan su concentración, productividad y alteran sus patrones de sueño.

Qué hacer para sentirse mejor

- **Apéguese a los hechos comunicados por agencias de salud pública o profesionales médicos.** En vez de leer cada artículo e ir a cada sitio web, mantenerse alejado de la red es probablemente una buena idea. Si la situación le preocupa, los sitios que ofrecen información precisa incluyen la [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#), la [Agencia de Salud Pública de Canadá](#); los [Centros para el Control de Enfermedades de EE. UU. \(USCDC\)](#); el Oficial Médico en Jefe del [Ministerio de Salubridad de Australia](#) y el [Gobierno del Reino Unido](#).
- **Trate de relativizar.** Las redes sociales pueden amplificar la falsa información. Guarde en mente que existe un esfuerzo mundial concertado para tratar de contener este virus, por lo que la Organización Mundial de la Salud (OMS) pone a disposición una [página web](#) con respuestas a preguntas comunes.
- **Siga los consejos a continuación para mantenerse sano.** Lavarse las manos con frecuencia y de manera adecuada es la forma más efectiva de detener la propagación de la enfermedad.
- **Practique técnicas para la gestión del estrés y de la ansiedad.** Hay muchos métodos comprobados para reducir el estrés y la ansiedad: dormir lo suficiente, llevar una dieta equilibrada e hidratarse, hacer ejercicio, hablar de sus temores con los demás, hacer meditación y más. Encuentre la solución que mejor le convenga para auto cuidarse.
- **Recurra a su a su Programa de Ayuda al Empleado (PAE).** Usted tiene acceso a ayuda de profesionales y prácticos recursos 24/7 —desde consultar a un consejero para aprender a meditar, hasta encontrar ayuda confidencial que pueda ayudarlo a avanzar.

Desarrollar capacidades de resiliencia en tiempos de incertidumbre

Vivimos en un mundo complejo, rodeados de cambios. Como es natural, esto puede darle la impresión de inseguridad o temor respecto del presente y del futuro. La buena noticia es que las capacidades de resiliencia —la facultad de prosperar en tiempos de cambio e incertidumbre— es algo que se aprende, © 2026 TELUS Health Ltd.

por consiguiente, usted puede comenzar a desarrollar sus capacidades de resiliencia hoy mismo. Utilice los consejos a continuación para adoptar una mentalidad más flexible y resistente.

- **Aceptar lo que está fuera de su control.** Fijar su mente en cosas que salen de su control solo le traerá frustración y agotamiento. Existen determinadas circunstancias o decisiones sobre las cuales no se tiene ningún control. Déjelas pasar. Tomar esa actitud le permitirá seguir adelante y centrar su energía con firmeza. Recuerde: si no puede cambiar ciertas realidades, lo que sí puede cambiar es la forma en que reacciona a ellas.
- **Ábrase al cambio.** Cambios, siempre los habrá. En vez de fijarse en aspectos perturbadores, adopte una actitud flexible y acepte que el cambio forma inexorablemente parte de la vida y que también genera oportunidades y efectos positivos.
- **Mantenga el rumbo, no se pierda en pormenores.** Es fácil enredarse en los detalles de un acontecimiento, al grado de desvirtuarlo. Evite imaginar lo peor y concéntrese en la realidad (o en los efectos más realistas) de una situación. A fin de medir la gravedad de una situación, es necesario examinarla globalmente.
- **Trate de mantener una actitud positiva.** La resiliencia no implica que se deba ver con optimismo cada situación negativa. Significa que, a pesar de que algo anda mal, uno cree que puede y hará todo lo posible para enfrentar la situación y seguir adelante.
- **Relacionese con los demás.** Rodearse de personas con quienes pueda compartir sentimientos, discutir de problemas y recibir consejos es esencial para resistir las tempestades de la vida. También es importante buscar ayuda cuando una situación le abrume.

Obtenga acceso a su Programa de Ayuda al Empleado (PAE) las 24 horas del día, los 7 días de la semana en workhealthlife.com/us.