

Gestionando su salud mental y bienestar durante el brote de COVID-19

¿Qué necesito saber?

El gestionar su salud mental y bienestar psicosocial durante el brote de COVID-19 es tan importante como gestionar su salud física. Los cierres de emergencia decretados por el Gobierno, y otras medidas de salud y seguridad implementadas tanto en los lugares de trabajo, como en nuestras vidas personales, pueden crear mayor ansiedad y provocar sentimientos de aislamiento.

Por favor siga las siguientes pautas para ayudarlo a manejar su salud mental y bienestar durante estos tiempos difíciles.

Día a día

- Haga ejercicio, coma saludable, y duerma lo suficiente. Es fácil pasar por alto estas áreas en tiempos de preocupación e inquietud.
- El mantenerse proactivo en tomar las precauciones siguiendo las prácticas básicas de higiene ayudará a controlar la ansiedad.
- Dedique tiempo para ponerse al día con la familia y amigos en persona (si es seguro), o manténgase conectado por teléfono.
- Limite el mirar, leer o escuchar noticias sobre el COVID-19 que puedan provocar mayor sensación de ansiedad o angustia.
- Busque información en fuentes confiables como la página web de la [OMS](#), o las páginas web de sus autoridades locales, que entregan información basada en hechos, para así minimizar los temores.
- Por sobre todo, mantenga la perspectiva. Cuando estamos estresados, es fácil ver las cosas peor de lo que verdaderamente son.

Periodos de aislamiento

- Los desafíos relacionados al aislamiento, incluyendo la separación de los seres queridos, pérdida de libertad y preocupaciones financieras, pueden conducir a sentimientos de ansiedad, aburrimiento, frustración y temor.
- Las conexiones sociales positivas son esenciales para nuestra salud mental en estos momentos. Manténgase conectado con sus cercanos.
- Estructure su día lo más que pueda en base a sus rutinas diarias. Esto evitará una potencial frustración debido a los periodos prolongados que pasa junto a los que viven con usted.
- Trate y mantenga una actitud positiva – siga recordándose a usted mismo que cualquier período de aislamiento es temporal.

Recursos útiles

- [Bhp.com](#) provee apoyo con información variada y valiosa sobre salud mental y bienestar para el trabajo y la vida, incluyendo una variedad de herramientas, consejos y mecanismos sobre cómo afrontar condiciones comunes, como el [estrés](#) y la [ansiedad](#)
- La meditación también es una buena manera de relajarse y despejar la mente. Existen aplicaciones gratuitas para ayudarlo a hacer esto en el momento que más le acomode, como [Headspace](#) y [Smiling Mind](#).

Pida ayuda

- Es completamente normal sentirse abrumado con la información del COVID-19 y sentir una falta de control sobre la situación. Recuerde enfocarse primero en lo que sí puede controlar.
- Si necesita apoyo, hable con su líder o con algún miembro de su equipo local de Gestión de Incidente/ Emergencia.
- Contacte el [Programa de Asistencia del Empleado](#) para servicios de consejería confidenciales y gratuitos. Este servicio también está disponible para su familia directa.