

## ¿Está sintiendo la fatiga del COVID-19?

Para información  
acerca de los  
servicios de  
SupportLinc,  
llame al  
1-800-475-3EAP (3327)  
o visite  
[www.supportlinc.com](http://www.supportlinc.com)

Cuando el cerebro experimenta incertidumbre, activa una respuesta de "lucha o huida" en el sistema nervioso del cuerpo. Después de un largo año lleno de preocupaciones relacionadas con la pandemia, este estado constante de alerta está afectando a muchos. Los expertos en salud mental han identificado este nuevo fenómeno como la fatiga del COVID-19.

Su bienestar emocional nunca ha sido tan importante. Cuidar su mente y su cuerpo puede ayudarle a evitar la fatiga del COVID-19. Aquí hay tres áreas a considerar:

### Mantener su salud física y emocional

Crea una mayor sensación de seguridad y comodidad para sí mismo estableciendo y siguiendo a una rutina tanto como sea posible:

- Programar horarios de comidas regulares. Asegúrese de tener una mezcla saludable de alimentos incluyendo frutas y verduras y evitar los dulces azucarados.
- Haga ejercicio durante al menos 20 minutos tres o más veces a la semana. Use recursos en línea gratuitos para tratar yoga o una nueva rutina de cardio en casa o salga a caminar, correr o andar en bicicleta si el clima lo permite.
- Mantenga una rutina de sueño. Establezca una hora para despertarse y acostarse y evite las pantallas antes de acostarse.

- Tome descansos para desestresarse. Practique técnicas de manejo del estrés escuchando música relajante, tomando un corto paseo o haciendo ejercicios de meditación.
- Haga tiempo para las cosas que disfruta. Lea más, intente un nuevo pasatiempo o tómese una refrescante ducha o baño largo.
- Evite el consumo de alcohol u otras sustancias como manera de hacer frente a los problemas. Una copa de vino puede aliviar el estrés solo temporalmente. Sin embargo, en lugar de enfrentar emociones difíciles, el uso continuo de sustancias puede perpetuar e incluso aumentar su angustia.

### Mantenerse seguro al estar en contacto

Distanciarse socialmente y aislarse de compañeros de trabajo, amigos y seres queridos durante tanto tiempo ha sido un aspecto particularmente difícil de la pandemia. Es importante estar conectando a través de llamadas regulares o de video. Renovar "noches de juego" virtuales o iniciar un club de lectura. Comer comidas "juntos" también puede ayudarle a experimentar una sensación de unión.

Ayudar a los demás es otra forma de fomentar la comunidad. Usted podría ayudar a un vecino, ofrecer servicios de mandado o

de compras u organizar una unidad de comida virtual.

### Comprender los niveles de riesgo

Cuando los casos de COVID disminuyan, será tentador abandonar las pautas actuales. Sin embargo, para mantenerse saludable y asegurarse que la enfermedad no continúe propagándose, continúe usando máscaras, practique distanciamiento social y aíslese después si ha sido expuesto.

Si ya está sintiendo los efectos de la fatiga del COVID-19, su representante de cuidado en SupportLinc puede proporcionar apoyo en el momento y conectarle con recursos adicionales. La asistencia está disponible las 24 horas del día, los 365 días del año, sin costo alguno para usted.

Fuente: <https://memory.ai/timely-blog/gerentes-support-employee-mental-health>

Para acceder a los servicios  
disponibles por  
SupportLinc,  
llame al 1-800-475-3EAP (3327)  
o visite  
[www.supportlinc.com](http://www.supportlinc.com)

## Recargue su batería y desconéctese

Ya sea que esté tratando de hacer malabarismos con su trabajo, cuidado, aprendizaje remoto y / o mantenerse saludable en la pandemia, puede ser difícil mantener el trabajo y la vida en casa en sincronía. Mantener un equilibrio entre la vida laboral y personal ayuda a reducir los niveles de estrés, previene el agotamiento, mejora su salud mental y aumenta su productividad. Cuando usted está fuera de las horas laborales, es poderoso alejarse por un corto período de tiempo. Los beneficios de desconectarse incluyen:

### La productividad sube y está más concentrado

Alejarse de todas las pantallas durante al menos 20 minutos una vez al día le permite descansar los ojos, reducir la velocidad de los pensamientos y aliviar el estrés. Cuando vuelva, descubrirá que su enfoque ha mejorado. Si no necesita su teléfono para trabajar, guardar el teléfono o ponerlo en silencio puede ayudarle con su productividad ya que el ruido y las notificaciones no son distracciones constantes.

### Su sueño y salud mejoran

La luz azul de las pantallas le dice al cerebro que se mantenga alerta, lo que puede mantenerle despierto por la noche. Apagar el teléfono, la computadora y la televisión una hora antes de dormir le permite que su mente se relaje y conduce a un descanso más profundo. Cuando se despierte, sentirá energía renovada y podrá funcionar mejor durante todo el día.

### Puede reducir la ansiedad y la depresión

Desconectarse de las redes sociales durante unas horas, o incluso un día entero, puede mejorar su salud mental. Los estudios han demostrado que evitar la comparación social y reducir el miedo a perderse de algo aumenta su satisfacción y felicidad general.

### Desconectarse mejora sus relaciones

Pasar una pequeña cantidad de tiempo lejos de todas las pantallas puede ayudarle a construir conexiones más profundas con quienes le rodean apreciando la alegría que le traen a su vida cotidiana. Haga que el tiempo juntos cuente centrándote en sus seres queridos en lugar de en sus dispositivos o correos electrónicos.

### Regenera su cerebro positivamente

Los ruidos constantes y las notificaciones interrumpen los procesos de pensamiento, lo que aumenta el estrés y la irritabilidad. Silenciar el teléfono y la computadora portátil cuando no esté en el trabajo puede romper ese patrón y ayudarle a experimentar el poder de la desconexión.

Fuente: <https://www.forbes.com/sites/meimeifox/2019/09/24/8-reasons-why-you-should-unplug-one-day-a-week/?sh=7a6ada831b79>