



# Bienestar en el lugar de trabajo:

## Apoyo y recursos para hacer frente al estrés causado por la COVID-19

La COVID-19 ha generado incertidumbre con respecto a nuestra salud y bienestar físico, mental y financiero. En consecuencia, es normal, razonable y comprensible que cualquier persona tenga dificultades o sienta ansiedad, depresión, adicción u otros problemas de salud mental o conductual.

### Quizás haya notado que usted:

- Se siente más inseguro, nervioso, ansioso, irritado, solo o enojado.
- Se siente insensible o con rechazo.
- Se siente desmotivado o se le dificulta concentrarse.
- Se siente cansado, abrumado o agotado.
- Se siente triste o deprimido o con baja autoestima.
- Percibe cambios en sus patrones de sueño o alimentación.
- Consume más tabaco, alcohol u otras sustancias.

Estos pueden ser signos de estrés y pueden aparecer y desaparecer con diversas intensidades o combinaciones.

### Es importante saber lo siguiente:

- La COVID-19 ha afectado a todos de una forma u otra.
- Sentir síntomas de estrés leve, moderado o intenso es entendible.
- Hay ayuda disponible. Si no sabe a quién llamar, pruebe llamando al 2-1-1 o consulte los recursos en la página 2. Alguien está a su disposición las 24 horas del día, los 7 días de la semana, todo el año.



*Sea amable con su mente*

## Controlar el estrés

**Wisconsin Resiliente** (<https://www.dhs.wisconsin.gov/resilient/index.htm>) ofrece estrategias para practicar el cuidado personal, mantener las conexiones sociales y reducir el estrés y la ansiedad. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos también tienen consejos para controlar el estrés laboral durante la COVID-19, por ejemplo:

- Haga las cosas que disfruta fuera del horario laboral.
- Si es posible, comuníquese de manera habitual y abierta con sus compañeros de trabajo, supervisores y empleados.
  - Identifique las cosas que le causan estrés y trabajen juntos para identificar soluciones.
  - Descubra cómo acceder a los recursos de salud mental a través de su lugar de trabajo.
- Aumente su sentido de control al desarrollar una rutina diaria constante cuando sea posible.
  - Mantenga un horario de sueño regular.
  - Tómese descansos del trabajo para estirarse, hacer ejercicio o charlar con sus colegas, compañeros de trabajo, familiares y amigos que le brinden apoyo.
  - Pase tiempo al aire libre, ya sea con una actividad física o para relajarse.
  - Si trabaja desde casa, establezca un horario regular para terminar su trabajo del día si es posible.
  - Practique técnicas de atención plena: <http://www.mindful.org/> es un recurso disponible.
- Tómese un descanso de mirar, leer o escuchar noticias, incluidas las redes sociales. Escuchar sobre la pandemia repetidamente puede ser perturbador y agotador mentalmente.
- Conéctese con otras personas. Hable con personas de su confianza sobre sus preocupaciones, cómo se siente o cómo le afecta la pandemia.
- Pregunte cómo están los demás. Ayudar a los demás mejora su sentido de control, pertenencia y autoestima.
- Busque ayuda si está pasando por un momento difícil. No está solo y hay asistencia disponible.

## Recursos basados en el trabajo

- Si tiene seguro médico a través de su trabajo, es posible que tenga a su disposición servicios de salud mental, salud conductual o tratamiento. Consulte con su Departamento de Recursos Humanos (RR. HH.) o compañía de seguros de salud.
- Su empleador puede ofrecer un programa de asistencia al empleado con una variedad de apoyos e información. Puede averiguarlo si consulta con su gerente o Departamento de Recursos Humanos si esto está disponible para usted.

## Herramientas de detección, líneas directas y reuniones virtuales

- **MHA** [mhanational.org](https://screening.mhanational.org/screening-tools) (<https://screening.mhanational.org/screening-tools>) tiene herramientas de detección en línea para la ansiedad, depresión, trastorno de estrés postraumático y más. Las herramientas de detección de ansiedad y depresión también están disponibles en español.
- El **Departamento de Servicios de Salud de Wisconsin** (<https://www.dhs.wisconsin.gov/covid-19/help.htm>) tiene una lista de líneas de ayuda, líneas directas y reuniones virtuales para diferentes inquietudes y problemas. (Desplácese por la página para ver varios recursos).

## Proveedores de salud mental o servicios de tratamiento

- **Línea de ayuda nacional de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés)** (<https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>) 1-800-662-HELP (4357), Teléfono para sordomudos 1-800-487-4889, y **Localizador de servicios de tratamiento** (<https://findtreatment.samhsa.gov>).
- **Línea de ayuda para la recuperación de adicciones de Wisconsin** (<https://211wisconsin.communityos.org/addiction-helpline>), llame al 2-1-1.
- **Mapa interactivo de centros de salud seleccionados con calificación federal** (<https://data.cms.gov/Government/Map-Selected-Federally-Qualified-Health-Center-FQH/hqut-bhwm>).

## Para obtener ayuda inmediata

Si se trata de una situación que implique riesgo de vida, llame al 911. Para una situación de crisis, llame a la línea de crisis del condado: (<https://www.preventsuicidewi.org/county-crisis-lines>)

**Línea de ayuda para casos de desastre** (<https://www.samhsa.gov/disaster-preparedness>) 1-800-985-5990 (oprime 2 para español), o envíe TalkWithUs por mensaje de texto para inglés o Hablanos para español al 66746.

**Línea nacional para la prevención del suicidio** (<http://www.suicidepreventionlifeline.org>) 1-800-273-TALK (8255) para inglés o 1-888-628-9454 para español

**Servicio de texto HOPELINE**  
Envíe por mensaje de texto la palabra HOPELINE al 741741 para recibir servicios de apoyo emocional gratuitos.

**Línea directa nacional contra la violencia doméstica** (<https://www.thehotline.org>) 1-800-799-7233 o envíe LOVEIS por mensaje de texto al 22522.

**Línea directa nacional de abuso infantil** (<https://www.childhelp.org/hotline>) 1-800-4AChild (1-800-422-4453) o envíe un mensaje de texto al 1-800-422-4453.

**Línea directa nacional de agresión sexual** (<https://rann.org>) 1-800-656-HOPE (4673) o **Chat en línea** (<https://hotline.rann.org/online>).

**Línea de ayuda para nativos estadounidenses StrongHearts** (<https://www.stronghearts.org/about>) 1-844-762-8483. Línea de ayuda confidencial, anónima y culturalmente adecuada para la violencia doméstica y la violencia en las relaciones para los nativos estadounidenses, disponible todos los días de 7 a 22 h, hora del centro.

**Línea directa nacional LGBT** (<https://www.glbthotline.org/national-hotline.html>) 1-888-843-4564

**Trans Lifeline** (<https://www.translifeline.org/hotline>) 1-877-565-8860. Apoyo entre pares dirigido por personas transexuales para personas transexuales y personas que tengan dudas.

**Línea de crisis para veteranos** (<https://www.veteranscrisisline.net>) 1-800-273-TALK (8255), **Chat de crisis**, (<https://www.veteranscrisisline.net/get-help/chat>), o por mensaje de texto: 8388255.