



Programa de Atención al Empleado PAE



¿Cómo te sientes?

Durante estas semanas, las recomendaciones de especialistas en salud se han enfocado en diferentes aspectos, conforme evoluciona la contingencia del COVID-19 en nuestro país.

A varias semanas ya de comenzar a aplicar las medidas de distanciamiento, un punto en el que se enfatiza debemos poner nuestra atención es el cuidado de nuestra salud mental, pues el tiempo acumulado comienza a tener un impacto en nuestras emociones y pensamientos y esto es completamente normal. Por eso hoy queremos recordarte del **Programa de Atención a Empleados (PAE)**.



¿Qué es el PAE?

El Programa de Atención a Empleados (PAE) es un beneficio que tenemos los colaboradores de IEnova y los integrantes de nuestras familias que viven bajo nuestro mismo techo. Está diseñado para prevenir, identificar tempranamente y ayudarnos a resolver problemas emocionales, entre otros.

¿Cómo funciona el PAE?

Sólo tienes que llamar al número telefónico **55 507400 si estás en la Ciudad de México**, o **al 800 00 495 00 si estás en el interior de la república** y un psicólogo entrenado en manejo de crisis y estrés te atenderá y proporcionará una terapia. Tu llamada es confidencial, no tiene ningún costo y tampoco tiene tiempo límite.



¿Para qué nos puede ayudar?

Algunas de las situaciones en las que puede ayudarnos el PAE son:

- Relaciones interpersonales
- Enfermedades crónicas
- Depresión
- Trauma
- Estrés
- Ansiedad
- Duelo-pérdida
- Inseguridad
- Manejo de crisis
- Información para trámites/requisitos
- Orientación acerca de deudas
- Asuntos de hipotecas
- Comunicación asertiva
- Abuso de sustancias
- Cuestiones familiares
- Conflictos
- Manejo del cambio
- Abuso/Acoso
- Aspectos relacionados al trabajo
- Diversidad
- Problemas legales
- Finanzas saludables
- Divorcio/Separación
- Derechos de inquilinos
- Pensiones alimenticias

Recuerda que hoy y siempre, en IEnova vamos todos juntos y nadie está solo. Si tú o alguien de tu casa necesitan apoyo emocional, pide ayuda.

Por un IEnova sano en emociones ¡cuidémonos entre todos!