



BIENESTAR AL DÍA

B046 / 22-SEPTIEMBRE-2026



Dtto. Capital

LICENCIADA MARIAM MATA ASUME LA PRESIDENCIA DE FASMEE PARA FORTALECER EL SISTEMA DE SALUD DEL MPPEE

En el marco de los planes de renovación, reestructuración y fortalecimiento institucional impulsados por el **Ministerio del Poder Popular para la Energía Eléctrica (MPPEE)**, se hizo oficial la designación de la licenciada Mariam Mata como nueva presidenta del Fondo Autoadministrado de Salud para el Ministerio

del Poder Popular para la Energía Eléctrica (FASMEE), según lo establecido en la Gaceta Oficial N.º 473.070 de fecha 16 de septiembre de 2026.

Esta importante designación responde a las políticas de transformación e impulso

estratégico trazadas desde el Ministerio de Energía Eléctrica, orientadas a consolidar la eficiencia operativa y elevar la calidad en la atención integral de la salud de los trabajadores activos, jubilados y familiares del Sector Eléctrico Nacional (SEN).

Con una destacada trayectoria en la gestión pública y un profundo compromiso social, la **licenciada Mariam Mata** asume la **responsabilidad de liderar la institución bajo una visión humanista y de proximidad con la fuerza laboral**. Su gestión estará orientada a profundizar la territorialización de la atención médica, la modernización de los centros de Atención Primaria de Salud (APS) y la optimización de las respuestas ante los requerimientos especializados de la clase obrera.

El **nombramiento** marca una etapa de **reimpulso institucional** que **priorizará la ampliación de coberturas médicas, la dotación constante de insumos y medicamentos**, así como la profundización de los programas preventivos que aseguren el bienestar de la gran familia del sector eléctrico en todo el territorio nacional.

SALUD PARA TODOS

Ansiedad post vacacional: cómo volver sin perder el control

Por Angélica Miranda Rodríguez

Las vacaciones son un respiro necesario en nuestras vidas, una pausa que nos permite desconectar del estrés diario y recargar energías. Sin embargo, para muchos, el regreso al trabajo puede convertirse en una verdadera tortura emocional, un fenómeno conocido como **ansiedad post vacacional**.

¿Por qué sufrimos de ansiedad post vacacional?

Volver a la rutina laboral después de las vacaciones puede ser un desafío emocional significativo. El ritmo pausado, las tardes sin agenda y la desconexión digital es lo que nos permitimos durante nuestras vacaciones, pero cuando toca reincorporarse al trabajo, enfrentamos un cambio abrupto que ocasiona estrés y ansiedad. Las vacaciones nos brindan una sensación de libertad y

felicidad que muchas veces no sentimos en la vida laboral. Al comparar la vida relajada de las vacaciones con la rutina del trabajo, es fácil sentir que estamos dejando atrás algo mucho más placentero, lo que contribuye a la ansiedad post vacacional.

Esta respuesta emocional es común al regresar al trabajo después de un período de descanso. Sin embargo, con las estrategias adecuadas, es posible manejarla y encontrar un equilibrio saludable en nuestra vida laboral y personal. Aquí están cinco puntos clave para un regreso saludable:

Planificación del regreso: Organiza tus tareas y prioriza bien para facilitar la transición.

Mantener el equilibrio: Asegúrate de reservar tiempo para ti y tus intereses personales.



Practicar la atención plena: estar presente en el momento, sin juzgar lo que ocurre a tu alrededor.

Metas realistas: Establece objetivos alcanzables para evitar el agobio.

Incorporar lo aprendido: Lleva a tu rutina diaria elementos de las vacaciones que te hicieron feliz.

Volver al trabajo no tiene por qué significar renunciar a la paz mental. El verdadero éxito del regreso no se mide en cuántos correos respondiste hoy, sino en la capacidad de reincorporarte a tus funciones protegiendo la tranquilidad que conseguiste en las vacaciones. Recuerda que el equilibrio entre el trabajo y una vida saludable es fundamental para tu bienestar emocional.

