

Junio 2019

PAENOTICIA

Un boletín de trabajo para
el **empleados** ofrecido por tu
Programa de Asistencia al Empleado.



Guía el cuerpo y la mente lo seguirá

Hay un viejo dicho entre los participantes de los grupos de autoayuda: "guía el cuerpo y la mente lo seguirá". Si le falta motivación para participar en un programa de asesoramiento o tratamiento recomendado, considere este simple principio de comportamiento de causa y efecto

Cuanto más personas haya en un área para nadar, más se debe vigilar. Nadie puede cuidar a su hijo tan bien como usted. El riesgo aumenta con un mayor número de bañistas; aunque sean poco frecuentes, hay casi ahogamientos y personas que se salvan por un pelo.

¿Afectado por el trastorno de estrés postraumático?

La mayoría de las personas con Trastorno de estrés postraumático (TEPT) no son veteranos. Los delitos violentos, como la agresión sexual y los robos, accidentes y lesiones, desastres naturales, pérdidas repentinas importantes, abuso físico, violencia doméstica, internación en cuidados intensivos, o incluso presenciar tales eventos, pueden producir Trastorno de estrés postraumático. Las reacciones de estrés agudo son normales después de los traumas, pero se deben evaluar los síntomas persistentes, como los sueños aterradores, los flashbacks del evento, los problemas de sueño, la hipervigilancia y la desconfianza de los demás si persisten durante varias semanas. * Es posible que se necesite tratamiento para el Trastorno de estrés postraumático. Si estos eventos y síntomas coinciden con su experiencia, hable con su EAP o su profesional de la salud para ver si sería una decisión inteligente para usted un plan de tratamiento e intervención. * Ver más en www.health.com [Buscar "ptsd 10 symptoms" (10 síntomas de TEPT)].

Evitar choques de personalidad

Los empleados a menudo se quejan por los choques de personalidad con los compañeros de trabajo. Estos conflictos pueden extenderse por años, pero a menudo se explican por errores de comunicación al comienzo de la relación. Siga tres reglas para reducir la probabilidad de comenzar con el pie equivocado y creer que está enredado en diferencias irreconciliables con un compañero de trabajo. 1) Sea proactivo, no reactivo, con cortesías y civismo comunes. Por ejemplo, preguntar "¿Tuviste un buen fin de semana?" envía un mensaje de fuerte deseo de una relación positiva. 2) Hable sobre los problemas temprano, pero primero acuerde cómo hacerlo. "¿Cómo quieres hablar sobre los problemas o asuntos que surjan entre nosotros? ¿Debemos reunirnos en persona o es suficiente una llamada telefónica?" 3) Pregunte sobre la tensión. Cuando note una zozobra en su relación, abórdela con anticipación.

Forme un equipo con su médico para combatir la depresión

Algunos pacientes con depresión participan en psicoterapia, otros usan medicamentos y otros hacen ambas cosas. Independientemente de la ruta de tratamiento que tome, hable con su terapeuta o médico sobre las medidas prácticas que puede tomar por su cuenta para complementar sus objetivos terapéuticos. Las actividades complementarias que los pacientes deprimidos afirman que traen una mejora significativa incluyen encontrar una búsqueda apasionada (hobby, objetivo, sueño o pasatiempo) que lo haga sentirse importante y significativo. El progreso del diario puede tener un efecto positivo y de autocumplimiento. El ejercicio es un movimiento naturalmente inteligente para combatir la depresión. Encuentre proyectos personales con los que ha estado entusiasmado en el pasado pero que se retrasó, y complete uno cada una o dos semanas. Involúcrese con otros a través de reuniones, voluntariado, grupos de autoayuda de 12 pasos, etc. Su mente es su herramienta más valiosa. Aliméntela con cosas positivas: desde programas de televisión hasta personas, busque experiencias de apoyo.

Mantenerse positivo en una crisis

Una crisis es un evento o situación inesperada que requiere un punto de decisión, mientras que una emergencia presenta un riesgo inmediato para la vida o la propiedad. Durante una crisis, resista el impulso de entrar en pánico, evocar el peor escenario e involucrarse en "imaginar la peor situación posible" (o catastrofismo). Este impulso al miedo y al temor es accionado por no saber qué pasará después. (El hecho de no saber agrava la respuesta al estrés). Agitarse con miedo debilita la resistencia y disminuye la capacidad de resolver problemas, de seguir siendo productivo y de ser modelo de optimismo ante los demás. Con esto en mente, reconozca que los peores escenarios imaginarios rara vez siguen a las crisis, y cuando lo hacen, casi siempre son más manejables de lo que se imaginó. Contrarreste el estrés de la crisis con el sueño, la nutrición adecuada, el ejercicio apropiado, la relajación y otras actividades de conciencia plena. Evite usar drogas, alcohol o alimentos reconfortantes para obtener alivio. El uso de sustancias puede inhibir las decisiones efectivas y oportunas que debe tomar para resolver las crisis de manera más rápida y exitosa. En su lugar, aproveche los recursos de apoyo. Un EAP o un oyente capacitado y de apoyo pueden ofrecer orientación para ayudarlo a tomar decisiones, descubrir opciones y mantenerlo con un cable a tierra y bajarlo de la nube. Obtenga más información en: <http://legacyproject.human.cornell.edu> [buscar: worry waste (preocupación inútil)].

Puede superar la indecisión

De vez en cuando, todos luchan por tomar una decisión, ¿pero siente que la indecisión es como un problema frecuente para usted que interfiere con su felicidad? Reúname con su programa de asistencia para empleados o con un profesional de asesoramiento en su comunidad para luchar para superar esta "parálisis por análisis". Tomar decisiones es una habilidad para la vida que se puede enseñar e implica comparar los resultados y el impacto de las opciones mientras presta mucha atención a sus emociones y al dominio de los sentimientos en su decisión. Con el asesoramiento, puede aprender a tomar decisiones más rápidamente al reducir el análisis excesivo, visualizar los posibles resultados, confiar más en usted mismo y saber que está tomando las decisiones correctas. Un consejero puede ayudarlo a comprender cómo se desarrolló un patrón de indecisión, examinar si la depresión contribuye a ello y decidir qué otra ayuda podría ser útil. No permita que la indecisión siga siendo un problema que le haga perder la fe en su propio juicio y le impida alcanzar lo que la vida tiene para ofrecer.

Forme un equipo con su médico para combatir la depresión

Algunos pacientes con depresión participan en psicoterapia, otros usan medicamentos y otros hacen ambas cosas. Independientemente de la ruta de tratamiento que tome, hable con su terapeuta o médico sobre las medidas prácticas que puede tomar por su cuenta para complementar sus objetivos terapéuticos. Las actividades complementarias que los pacientes deprimidos afirman que traen una mejora significativa incluyen encontrar una búsqueda apasionada (hobby, objetivo, sueño o pasatiempo) que lo haga sentirse importante y significativo. El progreso del diario puede tener un efecto positivo y de autocumplimiento. El ejercicio es un movimiento naturalmente inteligente para combatir la depresión. Encuentre proyectos personales con los que ha estado entusiasmado en el pasado pero que se retrasó, y complete uno cada una o dos semanas. Involúcrese con otros a través de reuniones, voluntariado, grupos de autoayuda de 12 pasos, etc. Su mente es su herramienta más valiosa. Aliméntela con cosas positivas: desde programas de televisión hasta personas, busque experiencias de apoyo.

Consejos de verano para la seguridad en el agua

Mantenga a los niños pequeños seguros alrededor del agua este verano. Enséñeles a nadar y no deje solos a los niños pequeños. En áreas grandes para nadar, incluso bajo la vigilancia de los salvavidas entrenados, vigile de cerca, especialmente si los niños juegan cerca de la "parte profunda". Cuantas más personas haya en un área para nadar, más se debe vigilar. Nadie puede cuidar a su hijo tan bien como usted. El riesgo aumenta con un mayor número de bañistas; aunque sean poco frecuentes, hay casi ahogamientos y personas que se salvan por un pelo.



La importancia del juego

Los niños hacen espontáneamente algo que los adultos por lo general olvidan. Los niños juegan. Los adultos suelen no saber hacerlo. Investigaciones han demostrado que las distracciones, entretenimientos y diversiones son esenciales para la salud mental y la creatividad. Albert Einstein ha dicho que "...la imaginación es más importante que el conocimiento. El conocimiento es limitado en cuanto que la imaginación da la vuelta al mundo. La mayoría de los adultos necesitan retomar ese don. Nadie enseña a los niños a jugar; es jugando que aprenden a vivir. Es su camino hacia la creatividad.

Nosotros los adultos debemos explorar qué es lo que es un juego para nosotros. Puede ser una de muchas cosas: cocinar, pintar, hacer hiking, andar en bicicleta o nadar. Lo importante es que nos satisfaga y llene un vacío. El trabajo es imprescindible para nuestra supervivencia, pero para hacer esa supervivencia valedera e interesante debemos "jugar", (sea, distraernos, entretenernos, y divertirnos).