

Octubre 2020

# PAENOTICIA

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



## Apoyo EAP para empleados

¿Sabías que tienes acceso a servicios gratuitos las 24 horas para ayudarte a ti y a tu familia? Ya sea que desee hablar con un consejero o necesita apoyo para el cuidado, asistencia financiera o una consulta legal, estamos aquí para ayudarlo.

### ¿Usa medicamentos contra la ansiedad?

Google informa que las búsquedas de "ansiedad" y "ataques de pánico" se dispararon durante la pandemia de COVID-19 (CNN.com, 24 de agosto de 2020). ¿Ha tenido síntomas de ansiedad y pánico en el último año? Aunque la ansiedad y los ataques de pánico no siempre requieren medicamentos, las benzodiazepinas (Xanax, Valium, Klonopin, Ambien, etc.) son la clase de medicamentos que a menudo se recetan para esta afección. Trabaje en estrecha colaboración con su médico si le ofrecen estos medicamentos. Sin control, pueden hacerlo dependiente (adicto) y la fuerza de voluntad no tendrá ningún efecto preventivo. Si se controlan de manera inadecuada, la abstinencia de benzos también puede ser peligrosa, incluso más que la de la heroína. Cuanto mayor sea, mayor será el riesgo de lesiones y accidentes cuando use benzos. Si está comenzando a tomar benzodiazepinas, comience teniendo en cuenta cuando va a dejar de tomarlas. Estos medicamentos no son para uso prolongado. Considere la ayuda psicoterapéutica junto con el medicamento para aumentar sus beneficios. Fuente: [www.nih.gov](http://www.nih.gov) [buscar "despite risk benzodiazepine use" (a pesar del riesgo del uso de benzodiazepinas)]

### ¿Qué es una emergencia psiquiátrica?

Es probable que pueda detectar una emergencia de salud física como un ataque cardíaco, pero ¿podría hacer lo mismo con una emergencia psiquiátrica? Las emergencias psiquiátricas pueden no tener síntomas físicos, pero pueden ser igualmente potencialmente mortales. Las emergencias psiquiátricas se dividen en tres categorías: riesgo de autolesión, como planificación e intención de suicidio; riesgo de dañar a otros, como planear lastimar a alguien; y cambios de comportamiento, como ser absurdo, perder el contacto con la realidad, escuchar o ver cosas que no existen o volverse paranoico. Llame al 911 cuando exista riesgo de lesiones o muerte, y no descarte las emergencias psiquiátricas; una acción rápida podría salvar una vida. Consulte una lista de síntomas en [www.aacap.org](http://www.aacap.org) [buscar "Emergency 126" (Emergencia 126)].

### Hacer frente a una licencia sin goce de sueldo

Una licencia sin goce de sueldo no significa que se elimine su puesto, pero no saber cuándo regresarán sus ingresos puede ser aterrador. Regla N.º 1 ante una crisis como esta: ¡Hágase cargo! Muchos empleados que estuvieron en licencia sin goce de sueldo ahora consideran esa experiencia de licencia pasada como un momento decisivo en el que evaluaron su trayectoria profesional, metas en la vida, felicidad y capacidad para seguir adelante. A continuación, le indicamos cómo hacerlo: 1) Comience el día con una rutina. Cree una lista de tareas pendientes. Establezca proyectos. Sepa qué quiere hacer en su tiempo libre. Esto lo colocará en el lado correcto de esta experiencia estresante para que pueda decidir mantener el control de ella. 2) Ajuste su presupuesto según sea necesario para adaptarse a la realidad actual. 3) Haga una autoevaluación de sus habilidades y capacidades, valores y pasiones. Lea el libro "¿De qué color es su paracaídas?" para descubrir dos cosas: en qué es mejor y qué disfruta más. 4) Ya sea que permanezca con su empleador o planee un cambio de trayectoria, use el tiempo que tiene ahora para diseñar su vida y el camino hacia su próximo nivel u objetivo profesional. Esto podría significar tomar clases o seminarios en línea; mire especialmente los programas de certificación creíbles para agregar valor. 5) Interactúe con otros para intercambiar información y desarrollar contactos profesionales o sociales. 6) Incorpore actividades de manejo del estrés para usted todos los días.



[ibhsolutions.com](http://ibhsolutions.com) | 800.395.1616

## Concienciación sobre el cáncer de mama y consumo de alcohol

Más de 50 estudios asocian el consumo de alcohol con un mayor riesgo de cáncer de mama. Estos son algunos de los hallazgos: 1) El alcohol aumenta el riesgo de cáncer de mama con receptor hormonal positivo en las mujeres. 2) El consumo de alcohol provoca un aumento de los estrógenos. 3) El alcohol puede dañar el ADN de las células. 4) El consumo de tres bebidas alcohólicas a la semana aumenta el riesgo de cáncer de mama en un 15% en comparación con no beber. 5) El consumo de alcohol aumenta el riesgo de cáncer de mama en un 10% por cada bebida adicional que se consume regularmente cada día. 6) Las adolescentes que toman de tres a cinco tragos por semana tienen tres veces más riesgo de desarrollar bultos benignos en los senos que pueden volverse cancerosos en el futuro. 7) Tomar de dos a tres bebidas alcohólicas al día aumenta el riesgo de que el cáncer de mama regrese después del tratamiento en un 20% en comparación con no beber. Fuentes: Breastcancer.org, Komen.org, NIAAA.gov.

## La aplicación SmartMom ayuda a los hogares monoparentales

Tenemos un hallazgo especial: la aplicación SmartMom. Su propósito es ayudar a las mamás a encontrar una comunidad con otras mamás y obtener respuestas rápidas a prácticamente cualquier problema a través de una red digital. Se han respondido tres millones de preguntas en esta aplicación (buscar: "smartmom app" [aplicación smartmom]). Las mamás se enfrentan con mayor frecuencia a cargas domésticas, como administrar múltiples horarios, supervisar las expectativas escolares en línea, coordinar actividades, ser chóferes, manejar las tareas domésticas y más. Esta aplicación puede llevar a muchas respuestas rápidamente. Investigación: [www.nature.com](http://www.nature.com) [Buscar [s41591-020-1012-3]

## Ley de Parkinson: la pesadilla de un trabajador remoto

Está trabajando de forma remota desde su hogar con una tarea que tarda dos horas en completarse. Tiene cuatro horas disponibles, por lo que planea terminar temprano. ¡Pero el trabajo lleva las cuatro horas! ¿Qué pasó? Probablemente sea víctima de la ley de Parkinson. Establece que una tarea o trabajo consumirá todo el tiempo permitido para completarlo. Se siente como si el trabajo se expandiera para ocupar el tiempo disponible, pero no fue así; simplemente usted llenó el tiempo con distracciones. Los trabajadores remotos son vulnerables a la ley de Parkinson porque, en general, nadie anda rondando por ahí. Para contraatacar, establezca plazos mucho más cortos de lo necesario. Intente usar un temporizador que suene cada 10 minutos para aumentar la conciencia y ayudarlo a mantenerse concentrado. Pronto aprenderá a evitar el pánico de los plazos, aumentará su conciencia de las distracciones y experimentará una mayor satisfacción laboral. Fuera del trabajo, disfrutará de más tiempo libre y productividad.

## Gestión de la política electoral en el lugar de trabajo

Es una cortesía común evitar las discusiones políticas en el trabajo porque crean conflictos y bajan la moral. Aún así, suceden. Si la resistencia es inútil, estos consejos pueden ayudar a evitar una pelea: 1) Aprenda a intervenir por sí mismo. Cuando aumente la tensión, mueva la discusión hacia asuntos más relacionados con el trabajo. 2) Compruebe su reacción instintiva. La política genera una respuesta de "huida o lucha". No se rinda. Esta dinámica se ve reforzada por la cultura, pero sucumbir a ella puede hacer que parezca que está bien que se vuelva personal. 3) Evite la demonización o la acusación moral de un compañero de trabajo. 4) Realice un "reinicio". Termine las discusiones políticas con una afirmación verbal de que, a pesar de las diferencias, realmente valora sus relaciones en el lugar de trabajo.

## Octubre Bienstar



### Crear un plan de bienestar

Usted sabe que tendrá mucho más éxito para alcanzar sus metas si tiene un plan y lo sigue al pie de la letra. Escribir sus metas y visualizarlas tiene un poder sencillo e impresionante para lograr lo que desea. Es fácil: ¡cree un plan! Si finalmente ha decidido perder esos 7 kilos (15 libras), dejar de fumar, comenzar a hacer ejercicio con frecuencia o empezar a comer más saludable, entonces aquí están algunos consejos para que comience:

- Empiece visualizando el éxito. ¿Cómo se verá cuando logre sus metas? ¿Cómo se sentirá? ¿Quién será y estará haciéndolo?
- Cree algunas metas. ¿Qué necesita para lograr esa visión?
- Divida sus metas en metas INTELIGENTES. Específicas, medibles, alcanzables, reales y con un plazo.
- Efuerce y aclare sus metas. Escriba sus metas, cuénteles a sus amigos y familiares lo que está haciendo y lea sus metas dos veces al día.
- ¡Comience! ¡Siga estas extremidades simples y comience a vivir más saludablemente hoy!

### Celebrar la conciencia laboral sobre discapacidad

Octubre de 2020: celebración de los 30 años de la Ley de Estadounidenses con Discapacidades. La ADA es una legislación histórica de derechos civiles que trabaja para aumentar el acceso y las oportunidades para las personas con discapacidades en toda la sociedad, incluso en el lugar de trabajo. Sus disposiciones laborales prohíben la discriminación en los procedimientos de solicitud de empleo, contratación, ascenso, despido, compensación, capacitación laboral y otros términos, condiciones y privilegios de empleo. Para obtener más información, visite el sitio [www.whatcanyoudocampaign.org/espanol/](http://www.whatcanyoudocampaign.org/espanol/)