

Mayo 2021

PAENOTICIA

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



Apoyo EAP para empleados

La vida nos presenta desafíos en el trabajo y en el hogar a diario. No tienes que enfrentar estos desafíos solos. El PAE ofrece asesoramiento confidencial, apoyo y soluciones prácticas a problemas de la vida real.

Primeros auxilios emocionales

Ocurren accidentes y delitos espantosos en el lugar de trabajo, a menudo con lesiones graves o la muerte. Aunque es poco probable que presencie un evento de este tipo, tenga en cuenta que, además de lo que le sucede a la(s) víctima(s), su experiencia constituye estrés traumático, algo que los expertos consideran una "agresión" no física al cerebro. Este tipo de estrés se maneja mejor con capacitación, orientación y algunas prácticas importantes de cuidado personal que se le darán después de un incidente de este tipo. El objetivo es ayudarlo a manejar los efectos normales del estrés traumático en la salud física y emocional. Estos pueden incluir ansiedad severa, repetición del evento en su mente, ataques de pánico y pesadillas, entre otros impactos. Sentirse culpable y preguntarse cómo pudo haber evitado la tragedia, incluso si no hubiera absolutamente nada que pudiera haber hecho, es algo común. Siga la guía de los profesionales de la salud mental y el EAP si alguna vez experimenta un incidente de estrés traumático. Estos profesionales pueden ayudarlo a evaluar cualquier impacto emocional, ofrecer intervenciones y ayudarlo a recuperar tanto sus sentimientos de seguridad como la pasión por su trabajo.

¿No le hacen suficientes comentarios?

Es una queja común que no se reciban suficientes comentarios del supervisor. Una solución es pedirlos. Establezca una hora para una reunión de comentarios en un entorno sin distracciones. Vaya con dos o tres observaciones sobre su trabajo que considere positivas y también un par que se centren en las áreas en las que necesita mejorar. Hable sobre los elementos y pregunte si su supervisor tiene algo que agregar. Este ejercicio logrará un compromiso mayor y se sentirá más cerca de su supervisor, se sentirá menos estresado y se sentirá mejor con su trabajo. Sea proactivo con la comunicación en el trabajo. Puede ser su propio calmante para el estrés.

¿Tiene "depresión sonriente"?

Los síntomas de la depresión pueden incluir, entre otros, alteraciones del sueño, cambios en el apetito, llanto, falta de energía, tristeza y dificultad para sentir placer o participar en pasatiempos o actividades que antes se valoraban. Al igual que otros problemas de salud que pueden afectar el comportamiento y son obvios para los demás, las personas con depresión pueden enmascarar sus síntomas en el trabajo para parecer comprometidos, en control y felices. En la superficie, algunas personas deprimidas pueden parecer estar bien, pero la negación y el miedo a ser vistos e identificados por otros como deprimidos se disimulan por miedo a las repercusiones en su empleo. La vergüenza también puede hacer que algunas personas con depresión enmascaren su verdadera experiencia. Algunos profesionales médicos se han referido a esto como "depresión sonriente". ¿Muestra una sonrisa por fuera aunque se siente miserable por dentro y mantiene la depresión en secreto? Hable con su EAP o con un profesional de la salud mental y recupere la verdadera felicidad.

Sea un emprendedor para atraer más oportunidades

Cuando está lo suficientemente motivado y muestra un fuerte deseo y determinación de tener éxito, está demostrando los rasgos de un emprendedor. Los emprendedores son, obviamente, trabajadores buscados debido a su capacidad para hacer las cosas. Sin embargo, se valora también lo mucho que facilitan la vida de sus supervisores: los emprendedores facilitan que el supervisor se sienta menos ansioso por la necesidad de seguimiento y microgestión. Además, cuando se reducen los niveles de ansiedad, es probable que haya menos conflictos entre el gerente y el empleado. En consecuencia, los emprendedores pueden tener caminos más rápidos para la promoción o el reconocimiento. Para convertirse en un emprendedor, reúnanse con su jefe una vez al año para una "reunión general". Hable sobre las metas en las que ambos están de acuerdo que son gratificantes pero que también harán avanzar a la organización. Luego, reúnanse con su jefe durante unos minutos cuatro veces al año para hablar sobre su progreso. Esto también le permitirá mostrar (promover) sus logros. Evite el error de involucrarse en metas emocionantes y pasar la mayor parte de su tiempo en ellas mientras pasa por alto o se queda atrás en las funciones esenciales de su puesto. Su iniciativa puede verse ensombrecida por su falta de éxito al hacer lo que más vale.

El ausentismo ¿es un síntoma?

Algunas ausencias del trabajo son inevitables, como las que se deben a una enfermedad repentina o una crisis en el hogar. El ausentismo intencional, por otro lado, es a menudo un síntoma de problemas personales solucionables. ¿Faltó intencionalmente, estuvo ausente, después de conflictos en el trabajo el día anterior; por sentirse desconectado y necesitar un día de salud mental; después de un incidente emocionalmente perturbador con un cliente, una mala evaluación de desempeño o por no sentirse apreciado o reconocido por el trabajo propio; o después de haber sido intimidado o acosado en el lugar de trabajo? El ausentismo intencional puede parecer una solución a corto plazo para manejar problemas o frustraciones, pero generalmente pospone intervenciones y decisiones importantes mientras los problemas empeoran. El ausentismo cuesta más de \$ 17 mil millones para las empresas canadienses y más de \$ 250 mil millones en los EE.UU. Su EAP puede ayudar, al igual que los servicios de un consejero profesional. Fuente: www.blog.tracksmart.com/why-it-matters-the-direct-and-indirect-costs-of-absenteeism/

Deje de procrastinar con la regla de los cinco segundos

La "regla de los cinco segundos" es una táctica mental concebida por el abogado y autor Mel Robbins. Su propósito es detener la procrastinación y ayudarlo a lograr más. La ciencia del enfoque es sólida. Estos son los pasos: Cuando se dé cuenta de la necesidad de tomar alguna acción, cuente hacia atrás "5-4-3-2-1" e inmediatamente, físicamente, pase a la acción antes de que el deseo de procrastinar se apodere. No espere una excusa para retrasar la acción. El lado izquierdo del cerebro controla la lógica, la dirección y las matemáticas. Esta técnica permite que este lado de su cerebro tome el control antes de que el lado derecho salte para debilitarlo. Obtenga más información: "La regla de los 5 segundos" de Mel Robbins.

Mayo es el mes de la concienciación sobre la salud mental

Usted no está solo. Cada año, millones de estadounidenses enfrentan la realidad de vivir con una enfermedad mental. La pandemia de COVID-19 ha tenido un impacto profundo en la salud mental de personas de todas las edades. Ahora, más que nunca, es fundamental reducir el estigma en torno a las luchas por la salud mental, porque ese estigma a menudo impide que las personas busquen ayuda. Encuentre información y recursos en español: <https://www.nami.org/>



Mayo bienestar: Jardinería para la salud

La jardinería es una excelente manera de descansar después de un día difícil en el trabajo, especialmente cuando es en un jardín pequeño y personal. Los beneficios restauradores de la naturaleza, creen algunos expertos, pueden disminuir la presión sanguínea, fortalecer el sistema inmune y reducir el estrés.

- Disfrute - por la actividad física.
- Ejercicio - la actividad física mejora la resistencia corporal, fuerza, movilidad y flexibilidad.
- Relajación - le ayuda a relajarse y reducir los niveles de estrés.
- Comida fresca - la provee a Ud. y su familia una fuente saludable de comida fresca y barata.
- Apreciación de la cultivación de las comidas - provee una apreciación por la comida y su origen.