

Agosto 2020

# PAENOTICIA

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



## Apoyo EAP para empleados

Todos saben que se han producido cambios radicales en la forma en que vivimos como resultado del COVID-19. Nadie sabe con certeza cómo será una "nueva normalidad". Puede contar con el EAP para proporcionar orientación sobre cuestiones relacionadas con COVID-19, hacer frente al cambio y ayudar con los desafíos en su trabajo y la vida diaria.

### Manejo de la "fatiga del COVID"

Después de meses de distanciamiento social, cuarentena, cierre de negocios favoritos y muchos menos lugares para recreación, comidas y entretenimiento, ¿siente la "fatiga del COVID"? El término se acuñó por primera vez en julio, pero la condición parece ser real. Sentirse reprimido, intensamente irritable y frustrado son los síntomas, pero también se agrava por el dolor por la pérdida de un estilo de vida que una vez conoció y la ansiedad asociada con no saber cuándo volverá. La fatiga del COVID puede ponerlo en riesgo de aumentar el uso de sustancias, una dieta deficiente, mal manejo de una condición de salud, ejercicio deficiente, abuso doméstico, falta de armonía en las relaciones, depresión y, en general, suspensión de los planes para su vida. No se conforme con las consecuencias de la fatiga del COVID. Tome medidas con la ayuda de un asesor profesional u otra orientación que lo capacite para hacerle frente. Fuente: Winknews.com [Buscar "COVID fatigue" (fatiga del COVID)]

### Alcohólicos Anónimos y Coronavirus (COVID-19)

AA descubrió cómo llevar su mensaje de esperanza y recuperación a los alcohólicos de todo el mundo hace mucho tiempo, y el portal en línea que estableció no podría ser más oportuno en la era del distanciamiento social del COVID-19. Más de 1,000 reuniones a un clic de distancia. Para usar el servicio sin costo, visite [www.aa-intergroup.org/oiaa/meetings](http://www.aa-intergroup.org/oiaa/meetings). Puede buscar reuniones en todo el mundo por idioma, hora, día, necesidad especial/discapacidad, preferencias de género, tipo de reunión, teléfono, video y muchos otros parámetros. Fuente: [www.aa.org](http://www.aa.org) [haga clic en el enlace: "Updates on Coronavirus (COVID-19)" (Actualizaciones sobre el Coronavirus (COVID-19))]

### Preparándose para el regreso a clases

¿Se siente ansioso por garantizar una transición sin problemas para los niños que regresan a clases? Después de su larga ausencia, es posible que deba ser más deliberado. Comience a introducir rutinas diarias y horas de acostarse más temprano para prepararse para el gran día. Comience a reducir el uso de la pantalla una hora antes de acostarse, y considere cenar juntos en una hora específica para crear una estructura familiar en el futuro. Pruebe un período de silencio durante el mediodía para leer/dibujar que también puede ayudar a controlar el estrés y reducir la ansiedad. Consulte [www.sleepeducation.org](http://www.sleepeducation.org) para conocer los requisitos recomendados para el sueño infantil. Fuente: [www.healthychildren.org](http://www.healthychildren.org) para conocer las medidas de prevención del COVID-19 [Buscar "sleep, children, behavior" (sueño, niños, comportamiento)]



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

## Tomar el control y enfrentar la "nueva normalidad"

Todos saben que se han producido cambios radicales en la forma en que vivimos como resultado del COVID-19. Nadie sabe con certeza cómo será una "nueva normalidad" en el futuro cuando terminen la cuarentena y el aislamiento social y finalmente lleguen los últimos cambios en el mundo laboral. Quizás regrese la normalidad, pero se puede contar con una cosa: hacer frente al cambio requiere pasos que funcionen. Esos pasos pueden ayudarlo a adaptarse a lo que suceda después. 1) Acepte que el cambio crea estrés. Diseñe un programa personal de manejo del estrés que ofrezca resistencia y lo ayude a lidiar con la incertidumbre, los cambios en su forma de trabajar, los cambios en su forma de pensar (es decir, miedo, preocupación, catastrofismo, etc.) y cómo estas cosas afectan su estado de ánimo y sus relaciones. Busque fuentes de inspiración y asesoramiento profesional para lograr esto. 2) No se deje llevar por la corriente. Sea proactivo y tome decisiones para ayudarlo a enfrentar y responder en el hogar y en el trabajo para mantener la productividad personal y laboral. La analogía se está preparando para un huracán. Puede esperar sentado al lado de la radio que le digan qué hacer, o puede tomar medidas para sentirse empoderado y tener el control de los resultados mientras que al mismo tiempo escucha la radio que da el pronóstico. Un enfoque lo empoderará, mejorará la capacidad de recuperación y le dará una sensación de control y dirección en el resultado final. 3) A medida que sienta factores estresantes asociados con el cambio, tome decisiones sobre cómo va a sobrellevar y mantener el control a pesar de ellos; manténgase en la columna de las "no víctimas" del balance general. Evite ser una víctima del cambio, que a menudo se caracterizan por mirar a su alrededor lo que otros están haciendo para decidir qué hacer a continuación. 4) Hable y procese estos pasos para mantenerse proactivo con familiares, amigos y seres queridos. Las mejores ideas y soluciones, la sensación de seguridad y la actitud positiva generalmente se producen por estas interacciones. 5) Espere y anticipé a un futuro positivo a pesar de lo que está sucediendo. No permita que la incapacidad de predecir o saber qué depara el futuro lo lleve a un pensamiento catastrófico con su consecuente efecto inmovilizador que perjudique los planes para su vida.

### Consejo para el manejo del estrés: Replanteo

Replantear es una estrategia mental para superar la angustia de los eventos negativos o decepcionantes. El replanteo comienza con una pregunta clave: ¿Qué cosa buena puede salir de este evento indeseable? El objetivo es cambiar su forma de pensar y ver situaciones indeseables. Por ejemplo, si no obtiene el trabajo o el ascenso, ¿qué cosa buena o resultado positivo de no ser elegido podría existir ahora? Replantear funciona porque cambia las imágenes en su mente, y éstas orientan sus sentimientos y sensaciones. Replantear aumenta la capacidad de recuperación personal a la decepción, y es una habilidad que se puede enseñar. El replanteo se usa inconscientemente por todos, pero empleado intencionalmente, lo ayudará a salir del dolor más rápido. Es especialmente útil que los niños aprendan la estrategia.

### No haga bromas con el melanoma

Los días más calurosos del verano están sobre nosotros, así que conteste esta encuesta: ¿Cuál es la causa más común de muerte por cáncer en mujeres de 25 a 30 años? Respuesta: melanoma. ¿Qué pasa con la segunda causa principal de muerte por cáncer en mujeres de 30 a 35 años? Respuesta: melanoma, nuevamente. ¿Sorprendido? El melanoma no discrimina por edad, raza o género. Y no aparece solo en la piel. Puede aparecer en cualquier lugar, incluso las uñas, los ojos o la boca. El noventa por ciento de los melanomas son causados por la exposición a la luz ultravioleta, así que protéjase usando protección solar SPF 30 (o superior). Realidad: el uso de camas solares en menores de 30 años aumentará el riesgo de melanoma en un 75%. Fuente: [www.melanoma.org](http://www.melanoma.org)



## Consejos para reducir el estrés

Para mantener un nivel de relajación no necesariamente se requieren periodos largos de silencio, meditación, ejercicio o vacaciones. Usted puede aprender una técnica rápida de uso diario que le ayudara a tener respuestas calmadas y eficaces a sus actividades diarias en el trabajo o en la casa.

**Deteniendo los Pensamientos:** Cuando le venga a la mente un pensamiento negativo dígame así mismo la palabra "detente", y reemplace ese pensamiento por uno positivo.

**Paisajes Mentales:** Piense en su lugar favorito y trasládese allá mentalmente. Trate de recordar los sonidos, las vistas y los olores.

**Respiración Profunda:** Esta puede hacerse en cualquier momento y a cualquier hora. La respiración natural es muy superficial. La respiración profunda es muy relajante y provee al cuerpo con mucho más del tan necesitado oxígeno. Todo lo que necesita es enfocarse en las diferentes áreas del cuerpo e imaginar que la tensión abandona su cuerpo.

**Técnica Benson-Uno:** Cierre sus ojos y repita la misma palabra una y otra vez. Decir lentamente "Uno" u "Om" tiene un efecto de vibración en el cuerpo.