

Febrero 2021

PAENOTICIA

Un boletín de trabajo para el
empleados 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.

Lenguaje que potencia la diversidad en el lugar de trabajo

Dar la bienvenida a la diversidad incluye adoptar un lenguaje que empodere a los trabajadores y reduzca los estigmas. ¿Le suenan familiares los términos "atado a una silla de ruedas", "atascado en una silla de ruedas" o "confinado a una silla de ruedas"? Reemplace este idioma con "usa silla de ruedas" o "usuario de silla de ruedas". Esta simple modificación de la frase ayuda a superar el lenguaje estigmatizador de antaño. 2021 marca 30 años desde que se emitieron las regulaciones para la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA). Celebre el aniversario con el compromiso de un lugar de trabajo positivo, diverso y acogedor con este sencillo ajuste de lenguaje. Fuente: www.newmobility.com

El poder de la terapia grupal

Una encuesta reciente de Vida Health descubrió que una de cada seis personas buscó asesoramiento profesional en 2020. Si el precio del asesoramiento individual está fuera de su alcance, no descarte el asesoramiento grupal a través de Zoom. La terapia grupal es menos costosa y tiene ventajas que incluyen sentir el apoyo de otros y una autoconciencia acelerada mientras reflexiona sobre cómo otros manejan sus problemas y enfrentan el estrés. Puede ser consciente de los obstáculos y los problemas personales que obstaculizan los cambios deseados, y el poder de la influencia de los compañeros y la crítica constructiva es poderoso dentro del entorno del grupo. Además, puede identificar soluciones al observar a otros que resuelven problemas similares, y será menos probable que intelectualice y descarte ideas y sugerencias útiles como "no relevantes para mí". Pregúntele a su EAP acerca de los directorios de recursos de asesoramiento grupal y deje que lo ayuden a conectarse. Fuente: www.vida.com/mental-health-in-a-pandemic-winter/

No renuncie a su objetivo

¿Está empezando a desvanecerse la motivación de su objetivo de año nuevo? Existen formas comprobadas y verdaderas de volver a encaminarse hacia la consecución de un objetivo que se está quedando en el camino. 1) Dedique una hora aproximadamente a recordar y actualizar los beneficios de su objetivo. Encuentre imágenes, artículos y videos que impacten y le permitan sentir la motivación renovada. 2) Descubra todos los "porqués" que hacen que valga la pena alcanzar su objetivo. 3) Divida su objetivo en etapas. Luego divida las etapas en pasos y los pasos en partes. Esto aumenta la "capacidad de hacer". 4) Identifique los obstáculos que interfieren con su objetivo y reduzca o gestione su interferencia. Por ejemplo, ¿está viendo demasiada televisión que fomenta la procrastinación? Entonces, reduzca el tiempo de televisión. 5) Busque una responsabilidad radical. Por ejemplo, no sólo le cuente a un amigo su objetivo para que se haga responsable. En su lugar, envíe una carta indicando su objetivo a 25 amigos. 6) Planifique de antemano muchas recompensas por lograr "mini-victorias" en el camino hacia el logro de su objetivo.

Opioides en el oficio de la construcción

La adicción a los opioides sigue siendo una emergencia nacional, con 130 muertes relacionadas cada día. Los trabajadores de la construcción son el grupo ocupacional más afectado porque el dolor de las lesiones a menudo se trata con opioides. La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) recomienda hacerle preguntas clave a su médico si se recomienda un opiáceo. ¿Cuánto tiempo se espera que dure mi dolor? ¿Existe una opción no opiáceo que funcione también? ¿Cuánto tiempo voy a tomar este medicamento? Reduzca su riesgo de dependencia al informarle a su proveedor sobre cualquier historial personal o familiar de adicción. La dependencia de los opioides puede ocurrir rápidamente, y muchos usuarios buscarán otras sustancias relacionadas con los opioides si un médico se resiste a hacer más recetas, incluso de fuentes cuestionables. Recurso: Descargue esta lista de verificación de preguntas de médico: www.fda.gov/media/132343/download.

Cómo ayudar a alguien a dejar de fumar

La Sociedad Americana Contra el Cáncer tiene consejos para los familiares que apoyan a los fumadores que intentan dejar de fumar. Aunque el fumador está a cargo, considere lo siguiente (entre otros consejos): 1) Pregúntele a la persona que deja de fumar si quiere que usted le pregunte cómo se siente al enfrentar los problemas de abstinencia. 2) Hágale saber a la persona que está disponible para animarla. 3) Dedique tiempo a participar en distracciones saludables con la persona que está dejando de fumar. 4) Sea empático y no exprese ninguna duda de que el fumador tendrá éxito. 5) Retire los desencadenantes (ceniceros, encendedores, etc.). 6) Trabaje para eliminar el olor a humo en todo, incluida la ropa, las alfombras y las cortinas. 7) Ayude con cualquier problema de niños, quehaceres y problemas que generen estrés en la persona que intenta dejar de fumar. 8) Celebre el progreso y sea paciente con los problemas de abstinencia a la nicotina como la irritabilidad. Fuente: www.cancer.org [buscar "helping smoker quit" (ayudar a un fumador a dejar de fumar)]

Salir de una rutina de parejas

No pasaría por alto el cambio de aceite en un automóvil nuevo: mantenimiento preventivo. Pero, ¿cómo está su relación amorosa? ¿Practica el mantenimiento preventivo con ella? Muchos terapeutas de pareja dicen que uno de los mayores errores que cometen las parejas es no prestar tanta atención a la relación como a su pareja. Hay una diferencia. La felicidad solo hará funcionar una relación. Un automóvil sin el cuidado adecuado comenzará a flaquear y eventualmente se descompondrá. Los altibajos normales de una relación sana también pueden hacerla flaquear sin el debido cuidado. Las "luces de advertencia" de los problemas en las relaciones son: pelear con mayor frecuencia, aburrirse y perder interés en mostrar intimidad y afecto. Para practicar el mantenimiento preventivo en su relación, invierta en ella practicando comportamientos y participando en actividades que produzcan lo siguiente: 1) pensamientos más positivos el uno sobre el otro, 2) sentimientos más frecuentes de confianza en que "este es la pareja adecuada para mí", 3) un deseo de comportarse con más afecto el uno con el otro, 4) sentimientos de satisfacción después de compartir proyectos, actividades y desafíos entre ellos, y 5) sentimientos generales de felicidad y satisfacción con la vida acerca de su relación cuando están solos o compartiendo tiempo juntos. Nuevo recurso: *The Couple's Activity Book: 70 Interactive Games to Strengthen Your Relationship* (Libro de actividades en pareja: 70 juegos interactivos para fortalecer su relación); Sept. 2020; Rockridge Press



Febrero bienestar: El alivio del 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 allí 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.