

Marzo 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.

Superar el impacto de la cuarentena por COVID-19

La cuarentena por COVID-19 ha tenido un efecto severo en la salud mental de millones de personas el año pasado. La depresión, el aislamiento y muchas consecuencias sociales adversas son tan endémicos como el virus en sí. Una intervención clave es mantener una lista de proyectos y tareas para completar para llenar el tiempo libre. Esta estrategia no es simplemente una forma de ayudarlo a mantenerse distraído. La estrategia le ayuda a sentirse en control con la capacidad de dirigir su vida. Aliviar esta sensación de estar atrapado es el objetivo de las actividades que le brindan una mayor sensación de control. Sea equilibrado en cuanto a su participación en las redes sociales. Puede aumentar su sentido de pertenencia y sentirse comprometido con amigos y seres queridos, pero durante este tiempo, el "síndrome de perderse algo" y el falso "todos parecen estar mejor que yo" pueden tener un efecto más crudo.

Presentismo: trabajar mientras está enfermo

El presentismo es lo que sucede cuando los trabajadores que están enfermos, lesionados o que no se encuentran bien física o mentalmente se sienten obligados a presentarse y dar lo mejor de sí mismos. Algunos trabajadores tienen la creencia errónea de que los empleados dedicados ponen todo lo demás en un segundo plano para priorizar sus trabajos. Cuando se engancha en el presentismo, es menos probable que realice bien sus tareas y corre el riesgo de cometer errores costosos, incluso mortales. Si se siente presionado, en un aprieto o atrapado en circunstancias de la vida que lo obligan a trabajar incluso si está enfermo, hable con su programa de asistencia para empleados u otro consejero de salud mental. Trabajará en equipo con un profesional para examinar todos los problemas. Ya sea que se trate de cómo comunicar las necesidades a su supervisor, negociar, delegar, encontrar recursos, pensar en opciones o explorar lo que sea que funcione, es probable que existan respuestas para que permanezca o se convierta en el empleado productivo y plenamente presente que usted y su empleador desean ser.

Cómo sentirse más seguro acerca de su trabajo

¿Se siente inseguro acerca de la capacidad de hacer su trabajo, de causar una impresión positiva y de cómo lo perciben los demás? Para sentirse centrado y con más confianza:

- 1) Establezca metas para el día, la semana y el futuro cercano. Estará motivado por tener sentido de dirección.
- 2) Defina los pasos para lograr estos objetivos. Esto mantiene la motivación que generó.
- 3) Comprométase. Sentirse inseguro puede hacer que se retraiga o retrase la comunicación con los demás, así que sea proactivo con su equipo o con otras personas de las que depende mutuamente para lograr resultados.
- 4) Hable con un consejero profesional/EAP y sienta el alivio que viene al compartir el estrés y procesar los miedos.
- 5) Realice un seguimiento de sus éxitos.

Gestión de tiempo: cómo encontrar períodos de tiempo desaprovechado

La mayoría de nosotros tenemos el mismo objetivo con el tiempo: hacer más cosas con la cantidad que tenemos. Para maximizar el valor de su tiempo, primero acepte que no puede ganar más tiempo, pero puede gestionarlo mejor. Ya está gestionando su tiempo; solo que es posible que no esté maximizando los beneficios. Empiece por realizar un seguimiento de lo que hace durante cuatro o cinco horas en un día laboral normal. Eso es suficiente para obtener información significativa. Tenga en cuenta lo que ha estado haciendo cada 15 minutos. Utilice el temporizador de la cocina para ceñirse al proceso. ¿Descubrió algún período de tiempo desaprovechado? Son bloques de tiempo que normalmente se agotan con actividades no productivas. Si estuvo inactivo durante unos minutos, ¿se sintió atraído por su correo electrónico o redes sociales? Decida usted cómo puede sacar el máximo de esos bloqueos usando una lista de tareas pendientes, en la que registra planes, pasos hacia sus metas y docenas de tareas que toman solo unos minutos pero que parece que nunca llega a hacerlas a lo largo del año. Busque esta lista cuando sienta la necesidad de desenfocarse. En lugar de las redes sociales u otra verificación de correo electrónico, vaya a su lista. Evalúe su progreso después de tres días.

Apoyar a la pareja con ansiedad

Si está en una relación con alguien que sufre de ansiedad, sentirse impotente es una experiencia común que comparte. Aún así, su apoyo es extremadamente valioso. Para ofrecer apoyo, no descarte su ansiedad, preocupaciones o miedos. No intente acortar el episodio. Pregunte cómo puede ayudar y ofrezca tranquilidad: "Esto pasará", "Estoy aquí para ti", etc. Casi el 60% de las personas que sufren de ansiedad no han explorado la posibilidad de recibir tratamiento, por lo que fomentar la evaluación médica puede ser un paso clave si se ve afectado el funcionamiento social y ocupacional. No permita que el estigma de un diagnóstico de salud mental inhiba la obtención de ayuda. La mayoría de las personas con trastornos de ansiedad no sufren de forma continua, por lo que los síntomas intermitentes pueden llevarlo a retrasar el tratamiento. Obtenga más información en aada.org, la Asociación de Ansiedad y Depresión de América o www.anxietycanada.com

Prevención de accidentes en el trabajo: "Ley de los números grandes"

La Administración Federal de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA) requiere protección contra caídas en diferentes alturas, desde tan solo cuatro pies en construcción hasta más de ocho pies para quienes cargan y descargan barcos. Si se resiste a usar protección contra caídas porque no le da miedo trabajar a grandes alturas, considere la construcción matemática llamada "Ley de los números grandes". Afirma que la probabilidad de un evento no deseado aumenta en mayor medida el número de instancias que ocurren en relación con él. Traducción: ¡Las probabilidades de que caiga aumentan! El genio de las matemáticas del siglo XVI que conceptualizó el principio nunca lo probó, pero las compañías de seguros confían en él. Y usted también debería. Protéjase de las caídas (y otras lesiones) siguiendo todas las reglas de seguridad de su empleador.

Resolución de conflictos laborales

¡Calma! Antes de renunciar a un trabajo, considere las cuestiones que le provocan el deseo de irse. Dos tercios de los trabajadores citan conflictos con jefes y compañeros de trabajo como las principales razones por las que se fueron. El carácter común de estos problemas supone que los EAP tienen una amplia experiencia con ellos. Esas son buenas noticias. Hablar sobre los temas puede llevar a la decisión de conservar su trabajo y finalmente resolver el problema que estaba convencido de que no tenía solución.



Marzo bienestar:

Ejercicio para una buena salud mental

Se ha demostrado que hacer ejercicio en moderación es bueno para nuestra salud física. Ahora, los estudios están demostrando que el ejercicio también es importante para nuestro bienestar mental. El consejo de las abuelas de salir y correr para quitarse el sentimiento de rabia, ahora tiene el respaldo científico. Hacer ejercicios por corto tiempo puede disminuir los sentimientos de tristeza, tensión y rabia. Hacer ejercicio entre cinco y diez minutos puede reducir la ansiedad hasta por veinticuatro horas. En general, hacer ejercicio ayuda a mejorar el estado de ánimo y a tener resistencia contra las enfermedades.

La meta es hacer cualquier tipo de ejercicio que no sea competitivo. Si uno está haciendo ejercicio para ganar no siempre va a poder disminuir el estrés y la ansiedad. Algunas actividades no competitivas pueden ser: correr, caminar en la naturaleza, caminar, nadar o yoga. Cualquier actividad que ponga a marchar nuestro corazón es buena.

- Escoja una actividad que es conveniente y que no requiere equipos costosos.
- Dese recompensas a usted mismo por sus logros.
- La actividad debe durar lo suficiente hasta que logre sudar.
- Consulte a su médico antes de empezar cualquier actividad de ejercicio regular.
- Comience lentamente pero haga algo cada día — convierta esto en un hábito.