

Julio 2020

# PAENOTICIA

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



## ¡Nuevo! Centro de Acción de COVID-19 para Empleados

Para obtener información relacionada con preguntas sobre el COVID-19 o asistencia con retos en su trabajo y su vida vaya al Centro de acción de COVID-19 en [ibhworklife.com](http://ibhworklife.com). Encuentre herramientas y recursos para ayudarlo a manejar la nueva normalidad, a lidiar con el estrés relacionado con la pandemia, y a mantener la salud de su familia durante la pandemia.

### Dieta y consejos para mantenerse en forma para trabajadores remotos

Si trabaja de forma remota desde su casa, considere cómo su trabajo puede interferir con una dieta saludable y un buen estado físico personal. Las distracciones, el hambre (o ignorar el hambre), posponer las comidas, las interrupciones, las fechas de entrega, la concentración, el estrés y el cansancio pueden influir en las decisiones sobre la dieta y el estado físico. Por ejemplo, mientras usa audífonos en una llamada, va a la cocina y come inconscientemente. Cuando una fecha de entrega es demasiado ajustada, se omite el ejercicio. Si está demasiado ocupado para cenar, va por la taza de fideos ramen a altas horas de la noche. Estas son cinco formas para ser un trabajador remoto más saludable: adquirir conciencia, establecer límites, crear una estructura, planificar y preparar. Trabajar desde casa puede ser satisfactorio, pero adquiera conciencia para crear el entorno adecuado. Administre este entorno con límites donde las distracciones y las tentaciones de alimentos poco saludables no están presentes. Cree una estructura organizando su día para que los refrigerios, las comidas y las tareas sean predecibles y no se conviertan en intromisiones. Planifique un horario en el que los comportamientos de salud y condición física sigan siendo fundamentales para su bienestar. Finalmente, prepare su lugar de trabajo y haga el trabajo preliminar diariamente con las tareas de verificación previa para que su día sea saludable y productivo. Coloque una botella de agua en su lugar, agregue los ingredientes de la receta y encienda el interruptor de su olla de cocción lenta a ocho horas, prepare un sándwich con anticipación, prepare refrigerios saludables y disponga su ropa de ejercicio para permitir una transición suave de su trabajo a su entrenamiento.

### Preguntas para llevar a un consejero profesional

Si decide ver a un consejero profesional, maximice los beneficios de su primera visita respondiendo estas preguntas antes de ir: 1) ¿Qué está causando estrés y tensión en su vida? 2) ¿Cómo le afecta la tensión a usted, su familia y su trabajo? 3) ¿Son estos problemas de estrés o tensión a corto o largo plazo? 4) ¿Quién en la vida representa a su grupo de apoyo? 5) ¿Qué está dispuesto a cambiar o renunciar para tener menos estrés o tensión en su vida? 6) Cuando ha reducido con éxito el estrés y la tensión por su cuenta, ¿cómo lo ha hecho? 7) ¿Qué no ha funcionado? 8) Si el asesoramiento es exitoso, ¿cómo imagina la vida después?

## Pruebe una fórmula para resolver problemas

Un plan ordenado para resolver problemas puede ayudarlo a llegar a una solución más satisfactoria. A menos que sea un científico, trabajador social o especialista en filosofía, es posible que no haya estudiado el "proceso de resolución de problemas". Existen muchas variaciones, pero las principales ventajas son un mayor enfoque, una mejor deliberación y menos conjeturas que pueden conducir a una solución dañina o ninguna. Aplique estos pasos a problemas personales o relacionados con el trabajo: 1) defina su problema, pero asegúrese de no confundir los síntomas (lo que no es deseado) con el problema (lo que causa lo que no es deseado); 2) haga una lluvia de ideas de soluciones; 3) analice las soluciones y elija la mejor; 4) implemente la solución; y 5) revise los resultados. Cada paso puede tener subpasos. Use un equipo o grupo familiar de aquellos que tengan un interés en la solución para obtener un impacto aún mayor.

## Hable con sus hijos sobre la cultura y la diversidad

Extracto por cortesía de Theo Koffer, Mindful.org

Con frecuencia sentimos necesidad de proteger a nuestros hijos ante las duras realidades que nos rodean. Sin embargo, a veces el mejor regalo que podemos darles no es "seguridad", sino un conjunto de herramientas para manejar los sentimientos difíciles y la verdadera naturaleza del mundo.

Los niños y los adultos jóvenes son más perceptivos de lo que creemos. Saben lo que está pasando, oyen sobre ello en la escuela, y por mucho que me gustaría que fuese posible protegerlos de toda la oscuridad del mundo, me he dado cuenta de que el verdadero regalo que podemos dar a nuestros hijos no es el regalo de la "seguridad", sino más bien un completo conjunto de herramientas para lidiar con la verdadera naturaleza del mundo que nos rodea.

Tenemos que enseñar a nuestros hijos que es posible vivir con sus emociones fuertes, como ira, miedo, tristeza, incomodidad, y seguir adelante demostrando compasión, bondad y esperanza. En vez de reaccionar con miedo o ira, necesitamos imprimir el importante valor de una comunidad inclusiva, diversa y de aceptación. No tener miedo a lo que no entendemos, sino aprender de la situación. Tener comprensión de la multitud de factores que podrían hacer que la visión de él sobre el mundo sea diferente a la suya. La raíz del terror es el miedo, el odio y la ignorancia. Nuestras diferencias no necesitan crear una gran división. Exponer a los niños a diferentes culturas, razas, orientaciones sexuales, géneros, religiones e idiomas puede ayudar a convertir el miedo y la ignorancia en comprensión y compasión.

Inicie la conversación. Propóngase comer en familia al menos una vez a la semana y pídale a sus hijos que compartan allí algo que les preocupe. Sea específico al respecto. ¿Qué circunstancias hacen que se sientan más incómodos, asustados, enojados o tristes? Dispóngase a escuchar su punto de vista. Revisen juntos esas emociones. No las etiquete, no las juzgue; bríndar un espacio seguro para la discusión en sí, es una buena medicina. Puede sugerir respirar conscientemente cinco veces como una herramienta útil para reducir la reactividad.

Continúe la conversación. Asegúrese de hacerles saber a sus hijos adolescentes que pueden hablar con usted acerca de los problemas que importan. Hable con ellos sobre la importancia de la diversidad y la aceptación. Explíqueles que ellos pueden estar en desacuerdo de manera respetuosa y sin odio. ¿Sería bueno que nuestros políticos demostraran esto? Claro, pero solo porque no lo hacen no significa que eso sea una causa perdida. Hable con sus hijos adolescentes. Usar insultos es un ejemplo de lo que no debe hacerse, pregúnteles cómo podrían manejar mejor un desacuerdo o representar un rol. No solo dará un buen ejemplo, probablemente aprenderá mucho sobre la vida, las amistades y las opiniones de sus hijos.

## Julio Bienstar



## Relajación: buena para tu salud

Los especialistas en la salud mental han hecho las siguientes sugerencias sobre el arte de la relajación:

Intente Algo Nuevo y Diferente. No tenga miedo de intentar algo nuevo y diferente. Escoja actividades que usted realmente disfruta, y no actividades que piensa que otras personas quieren que usted haga.

Practique Relajarse Diariamente. Después de que descubra su actividad favorita planea invertir al menos media hora al día haciéndola. La mayoría de las personas aceptan la responsabilidad de cumplir con trabajos y responsabilidades que les han sido entregadas por otros, pero es igualmente importante que cumplan con los periodos de relajación que requieren sus propias mentes y cuerpos.

Haga un Compromiso Personal. El tercer y final principio del arte de la relajación es el de acercarse a actividades de relajación con entusiasmo y compromiso personal. Déjese involucrar completamente en la actividad de relajación que escogió, y no se detenga ni mental ni físicamente.

(Future written communications may be in English only.)

La información en el Empleado de FrontLine es solo para fines de información general y no pretende reemplazar el consejo o la asesoría de un profesional de la salud o legal calificado. Para obtener más ayuda, preguntas o referencias a recursos comunitarios para problemas específicos o inquietudes personales, comuníquese con un profesional calificado. Los títulos de enlaces siempre son sensibles a las mayúsculas "The Guardian Life Insurance Company of America", New York, NY 2020 - 104074 (06/22). "Integrated Behavioral Health, Laguna Niguel, California 92677"