

Marzo 2020

# PAENOTICIA

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



## Marzo es el mes del optimismo

El optimismo ha recibido atención en los últimos años, con investigaciones que demuestran sus importantes beneficios para la salud. Un estudio mostró que las personas optimistas tienen más probabilidades de vivir más de 85 años, o un 15% más que las personas no optimistas. ¡Eso hace que el pesimismo como orientación de vida sea casi tan dañino como la diabetes tipo 2 mal controlada!

Afortunadamente, el optimismo se puede entender, aprender, practicar y adquirir como una forma naturalmente reactiva de ver el mundo. Es posible que tenga conciencia de cuán optimista es (o no es) a partir de los comentarios que ha recibido periódicamente de los demás. Ver la necesidad de ser más optimista como un problema de salud puede inspirarlo a tomar los siguientes pasos para mejorar su disposición. La clave es practicar algunos ejercicios que cambiarán y reforzarán lentamente el cambio de comportamiento con sus resultados. Por ejemplo, haga la prueba con un "diario de coincidencia". A diferencia de un diario personal o el registro diario de afirmaciones positivas, un diario de coincidencia es un enfoque altamente proactivo para sensibilizarse y detectar los eventos positivos y las interacciones agradables a medida que se producen. En cierto modo, un diario personal no puede hacerlo (aunque los diarios también pueden ser útiles), esto entrena a su cerebro para pensar con anticipación, detectar y eventualmente esperar experiencias de la vida diaria que sean afirmativas. Puede encontrar más ideas para volver a capacitar sus patrones de pensamiento para reflejar más optimismo a través de cientos de libros y recursos en línea. Hay más por descubrir sobre el impacto del optimismo, pero los científicos piensan que ser optimista puede estar acompañado de más comportamientos para establecer objetivos, estar al tanto de las necesidades de salud de uno y habilidades de comunicación proactiva que reducen el estrés y los conflictos. A pesar de la falta de certeza, con la experimentación, puede descubrir la fortuna del optimismo en su propia vida. Fuente: [www.harvard.edu](http://www.harvard.edu) [buscar: "optimism live longer" (el optimismo vive más)]

### Temor y datos sobre el coronavirus COVID-19

Existe mucha información errónea sobre el coronavirus de Wuhan. Preste atención a las precauciones de salud y busque información autorizada. El promedio de la tasa de mortalidad por el virus para los menores de 60 años es de menos de la mitad del 1 por ciento, y para los menores de 50 años, de menos de la cuarta parte del 1 por ciento. Las personas mayores de 60 años, especialmente aquellas con problemas médicos agravantes, comprenden la mayoría de las muertes. ¿Sabía que se producen entre 8,000 y 20,000 muertes cada año en los Estados Unidos debido a nuestra gripe estacional, y desde el 1 de enero, más de 100 de ellas han sido de niños? Fuente: [www.CDC.gov](http://www.CDC.gov) y [www.worldometers.info/coronavirus](http://www.worldometers.info/coronavirus).

## Fortalezca su sistema inmunológico

Las vacunas pueden aumentar la resistencia, pero no existen curas para enfermedades virales como la gripe. Por lo tanto, ponga su sistema inmunológico "a punto", ¡es el único que tiene! Refuerce su sistema inmunológico con las siguientes actividades: 1) dormir adecuadamente; 2) ponerse las vacunas recomendadas; 3) comer una variedad de frutas y verduras coloridas con alto contenido de antioxidantes; 4) hacer ejercicios recomendados; 5) lavarse las manos y mantener una buena higiene; 6) evitar fumar y consumir alcohol en exceso (o ser evaluado por enfermedad adictiva si tiene problemas con estos asuntos); y 7) mantener un peso saludable. El sistema inmunológico se vuelve menos eficiente con la edad. Examine si hay brechas en su plan de mantenimiento del sistema inmunológico y hable con su EAP, médico o asesor de salud/bienestar para superar los obstáculos. Puede ser el primer paso hacia una vida más prolongada.

## Usar un EAP aun cuando el problema no sea suyo

Comuníquese con su programa de asistencia para empleados para obtener ayuda con problemas personales que no son directamente su problema pero que aún lo afectan. Los ejemplos incluyen enfermedades mentales que afectan a un pariente, un amigo cercano que no tiene hogar, un ser querido o un amigo que teme que corra el riesgo de autolesionarse después de un incidente trágico, etc. Los programas de asistencia a los empleados no aplican interpretaciones extremas y rígidas para evitar que los empleados tengan acceso a la ayuda, y previa consulta, el profesional de AE lo ayudará a dar el siguiente paso.

## ¡La música puede potenciar el ejercicio!

Nuevos estudios muestran que las canciones optimistas, atractivas y rápidas pueden reducir el esfuerzo percibido en los entrenamientos con ejercicios de resistencia y cardio, como correr, pero no tanto, sin embargo, con los entrenamientos basados en la fuerza como el levantamiento de pesas. ¿El motivo? Se ha demostrado que la música tiene un impacto en nuestras respuestas fisiopsicológicas. Esto incluye nuestras respuestas emocionales, nuestra coordinación y nuestros movimientos automáticos y planificados. Eso significa que los patrones rítmicos de ciertas canciones pueden ayudarlo a desempeñarse mejor y comprometerse más durante los ejercicios de baja intensidad. Por lo tanto, si tiene problemas para avanzar en sus entrenamientos, escuchar algunos de sus ritmos musicales favoritos y animados puede ser el impulso que necesita. Fuente: [frontiersin.org](http://frontiersin.org) [búsqueda "tempo endurance" (resistencia de ritmo)]

## ¿Debe restringir el acceso a su informe crediticio?

Visite el sitio web del gobierno federal [IdentityTheft.gov](http://IdentityTheft.gov) para obtener asesoramiento gratuito sobre la solución de problemas causados por el robo de identidad. Puede imprimir un plan de recuperación completo y lo guiará a través de cada paso, incluido el seguimiento del progreso. También puede encontrar formularios preparados para comunicarse con las agencias de riesgo crediticio y los cobradores de deudas, servicios gratuitos que de otro modo costarían mucho dinero. ¿Sabe qué es una "restricción del acceso al informe crediticio"? Impide que otros accedan a su informe crediticio, por lo que no se puede utilizar para obtener crédito. Es gratis, no afecta su calificación crediticia y usted tiene el control de levantarla.

## Revierta la situación para luchar contra la negatividad

Supere el diálogo interno negativo de manera más efectiva "revirtiendo la situación" y transformando el momento de negatividad en energía positiva. Ejemplos: 1) Ya sea que se golpee el dedo del pie o lo critiquen en el trabajo, tenga plena conciencia del impulso de entablar un diálogo interno negativo. En cambio, piense: "Podría hacerme sentir peor o golpearme por esto, pero me niego. Me enfocaré en evitar una experiencia similar". 2) Si está a dieta, no diga: "No puedo comer pastel". Esto es autolimitante y auto castigador. Invierta los papeles y diga: "No quiero pastel". Empodera más. 3) Sea su mejor entrenador personal. Después de un error, en lugar de decir: "No soy bueno en esto", revierta la situación y considere cómo hacerlo mejor. Si no sabe cómo hacerlo, diga: "Si supiera cómo hacerlo mejor, ¿qué estaría haciendo?" ¡Entonces pruebe hacerlo!

## Apoyar a un sobreviviente de quien ha perdido a alguien por suicidio

Perder a alguien por un suicidio es traumático y abrumador. Los sobrevivientes de quienes han perdido alguien por suicidio a menudo no saben dónde encontrar ayuda. Si usted es un sobreviviente o está apoyando a alguien que es un sobreviviente, busque ayuda de asesoramiento. Las consecuencias pueden ser tan traumáticas que pueden seguir problemas de salud mental. Si está apoyando a un sobreviviente, facilite que se pongan en contacto con usted. No presione a un sobreviviente a hablar o "que saque todo". No pregunte por motivos (por ejemplo, "¿Por qué crees que lo hizo?" o preguntas similares). La experiencia muestra que a menudo es imposible saber exactamente por qué alguien se ha quitado la vida. Lo importante es encontrar una forma de avanzar. Sobrevivir al suicidio es un proceso largo, pero con el apoyo adecuado, tal vez de un amigo como usted, es posible. Fuente: [SAVE.org](http://SAVE.org) Suicide Awareness Voices of Education (Voces de Educación sobre Concientización del Suicidio)

(Future written communications may be in English only.)

Guardian, sus subsidiarias, agentes y empleadas no proporcionan asesoramiento fiscal, legal o contable. Consulte a su profesional fiscal, legal o contable sobre su situación individual. 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 o recursos comunitarios para problemas específicos o inquietudes personales, comuníquese con un profesional calificado. Agregue "http://" a los enlaces de origen para seguir. Los títulos de enlaces siempre son sensibles a las mayúsculas "The Guardian Life Insurance Company of America", New York, NY 2020-95315. Exp. (2/22). "Integrated Behavioral Health, Laguna Niguel, California 92677"

## Marzo Bienstar



## Come más frutas y vegetales

### Compre con inteligencia

Hojee la publicidad de las tiendas para buscar las ofertas en frutas y verduras en todos sus tipos: frescas, congeladas, enlatadas, secas y jugos 100% naturales. Considere almacenar, para usar más adelante, los productos en oferta que se puedan guardar en una alacena o congelados.

### Comprar verduras frescas

Adquiera verduras frescas, como pimentón, cebolla, zanahoria y calabaza, píquelas y colóquelas en bolsitas cuando llegue a casa. Almacene las bolsas en el congelador para poderlas colocar cómodamente en un tazón, tal como lo hace con los envases de verduras recortadas, ¡que son muchísimo más caras!

### Más vegetales, menos carne

Prepare comidas de un único plato, basadas en vegetales, y use legumbres en lugar de fuentes de proteína caras, como la carne, el pescado o el pollo. Las comidas de un único plato, además, disminuyen el número de ollas que hay que lavar, y así usted ahorra tiempo.