

Septiembre 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. 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.

La semana sobre la concientización del suicidio septiembre 6-12

El suicidio es la décima causa de muerte en nuestro país. Esta estadística demuestra la gravedad del suicidio, que a menudo está relacionado con la depresión que no ha sido tratada. La depresión clínica afecta a más de 19 millones de adultos cada año. La depresión y el suicidio tienen muchas señales de advertencia comunes, incluyendo: tristeza o ansiedad, sentimientos de culpa, impotencia o desesperación, problemas para comer o dormir, alejamiento de las amistades y/o las actividades sociales, pérdida del interés en pasatiempos, trabajo, escuela, aumento en el consumo de alcohol o drogas e ira. Cualquier conversación sobre el suicidio por parte de un amigo o un ser querido debe tomarse muy en serio y se debe buscar ayuda inmediatamente. Llame al 911 en el caso de una emergencia o crisis inmediata. Recuerde que el EAP está aquí para ayudarlo. Los recursos incluyen asesoramiento confidencial por teléfono o video, soporte telefónico para la crisis, las 24 horas al día los 7 días de la semana, así como grupos de apoyo en línea para la depresión. Obtenga más información sobre qué hacer si alguien que conoces tiene tendencias suicidas: suicidepreventionlifeline.org/

Desafíate a estar tranquilo

Hay otro tipo de distanciamiento que vale la pena conocer: el "distanciamiento" como habilidad laboral y un medio para funcionar bien bajo presión. El distanciamiento es la tarea mental de separarse emocionalmente del estrés de interacción severo (por ejemplo, un cliente enojado verbalmente) para mantener el enfoque en una tarea. (Los Navy Seals aprenden esta habilidad). Para desarrollar la habilidad de distanciamiento, respire profundamente cuando esté bajo presión; reconozca la situación ("Está bien, hay presión. Puedo hacer esto"); desafíese a estar calmado y visualice la calma; y céntrese en los aspectos positivos y la naturaleza temporal del evento. Los empleadores valoran a los trabajadores que pueden desempeñarse bien bajo presión. Ahora sabe cómo hacerlo.

Soluciones para niños para hacer frente a la nueva normalidad de COVID-19

"Regreso a la escuela" significa algo radicalmente diferente este otoño, pero enfrentar bien los cambios requiere una conversación juntos como familia. Después de la escuela, pregunte a los niños cómo van las cosas, pero espere el habitual "mmm... bien". Para identificar preocupaciones ocultas, como el acoso o las lagunas en las habilidades sociales que están causando angustia, utilice preguntas abiertas que no puedan responderse con un sí, no o bien. Trabajen juntos en soluciones. Intente hacer una lluvia de ideas en familia o en grupo, o uno a uno con su hijo. Se sorprenderá de las soluciones que los niños imaginan para resolver sus problemas, unas que encajan perfectamente con sus circunstancias.

Practicar la resiliencia para superar el "Quarelling de cuarentena"

Trabajar de forma remota es la nueva normalidad para muchos empleados. Este cambio requiere que millones de trabajadores se adapten. Sin embargo, cuando aumenta el tiempo en familia, también aumenta el estrés doméstico. Agregue los mandatos de aislamiento social y tendrá una receta para aumentar las discusiones y las disputas familiares. ¿Tuvo una "discusión de cuarentena"? ¿Afectó su productividad laboral? Todos estamos familiarizados con las discusiones. Se trata de las cosas pequeñas: "¿A quién le toca pasear al perro?" y "¿Por qué nadie puso la ropa mojada en la secadora?" La reducción de las discusiones comienza con la comprensión de que es normal. Sentirse menos culpable por ello puede ayudarlo a concentrarse en las estrategias de intervención. Lo inevitable son menos incidentes de su ocurrencia, menos interrupciones de su trabajo y más casos de miembros de su familia que se comunican de manera saludable. Incluso los niños pueden aprender habilidades para la resolución de conflictos y todos pueden desarrollar la resiliencia necesaria para hacer frente a los giros y vueltas en la forma en que el mundo responde a la pandemia. Para estos fines: 1) Tenga reuniones familiares regulares para analizar la necesidad de un espacio de trabajo privado y tranquilo. Actualice y refuerce los acuerdos sobre las reglas para que su espacio de trabajo remoto sea productivo. 2) Tome descansos planificados para atender las necesidades familiares, que no desaparecen mientras trabaja. Incluso dedicar 30 minutos a las tareas del hogar reducirá las frustraciones o los resentimientos atribuidos a que "siempre no esté disponible". 3) Decida sobre las horas de trabajo definidas, si es posible. La inercia a menudo hace que sea más fácil seguir trabajando fuera del horario de trabajo que cambiar de marcha a favor del equilibrio entre el trabajo y la vida. 4) Planifique eventos en un calendario familiar para que todos puedan esperarlos y anclarse en ellos. Esto aumenta la resiliencia y la capacidad de ser más paciente en el presente. 5) Haga ejercicios con miembros de la familia. Los efectos positivos de hacer ejercicio juntos están bien documentados en la investigación. Quizás no exista una forma más eficiente de lograr tres objetivos importantes a la vez: mejorar la salud, controlar el estrés y construir vínculos con sus seres queridos. Fuente: nih.gov [buscar "PMC4552681"]

Beneficios para la salud mental de caminar rápido

"Camine más rápido y viva más" es un consejo de salud popular. Ahora, la investigación parece respaldarlo. Un estudio de tres años en 92,000 personas encontró que aquellos que caminaban enérgicamente durante siete minutos diarios dentro de una caminata de 12 minutos tenían una probabilidad de muerte un 30% menor. ¡Una caminata rápida de dos minutos dentro de una caminata de 35 minutos redujo el riesgo de muerte prematura en un 21%! Si no tiene un programa de ejercicios sencillo, probablemente no sea un problema de capacidad. En cambio, es un problema de motivación. Supere su resistencia identificando algo que realmente disfruta y combínelo con la rutina de ejercicios: música, libros grabados o contenido educativo alucinante que siempre ha querido escuchar o estudiar. Deje que su médico apruebe cualquier programa de ejercicios, ¡pero encuentre uno que tenga un impacto como este! Investigación: www.nature.com [Buscar [s41591-020-1012-3]

Cuando la tragedia llega al trabajo

Existen mejores prácticas para hacer frente a la tragedia en el lugar de trabajo y la comunicación es fundamental para todos ellas. 1) Comparta toda la información adecuada. Facilite las conversaciones que sanen entre los trabajadores. 2) No juzgue las reacciones de los demás. No existe una forma "correcta" de reaccionar ante la tragedia. Cada persona es única y las razones son complejas. 3) Utilice recursos de asesoramiento y grupos de autoayuda. Pueden acelerar su camino hacia un regreso saludable a su estado emocional anterior a la tragedia. 4) Incluso si siente que no se necesita apoyo, considere hacer un "seguimiento" que pueda "ayudarlo a evitar pasar por alto una reacción que luego interfiera con el funcionamiento social o laboral". 5) Debido a que los eventos trágicos pueden afectar negativamente el enfoque y el desempeño, dé tiempo y sea paciente con las personas.



Consejos para dormir mejor

La pandemia de COVID-19 interrumpido muchos aspectos de nuestras vidas, incluido lo bien que dormimos por la noche. Dormir es esencial a nuestra salud. El sueño es tan importante para nuestro bienestar como la comida y la bebida.

- Duerma siempre en la misma cama y trate de despertarse a horario.
- Mantenga una rutina relajada al acostarse: un baño, lectura, meditación, o escuchar música.
- No traiga materiales de trabajo al cuarto de dormir.
- Termine de comer dos o tres horas antes de acostarse.
- Haga ejercicio regularmente, pero termine por lo menos dos horas antes de ir a la cama.
- Evite la cafeína, nicotina, y el alcohol antes de acostarse.