

Junio 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.

Lecciones de la distancia social: la soledad como un problema de salud

El "aplanamiento de la curva" con distanciamiento social es la intervención mundial que se utiliza para reducir las infecciones por coronavirus y la muerte, pero también esto ha creado aislamiento social. Para millones, el aislamiento social es un factor de riesgo para la soledad, y la soledad es un problema de salud demostrado. ¿Está sintiendo los efectos de la soledad? No estamos hablando de la "Fatiga del zoom", sino de síntomas como baja autoestima, depresión, enojo, pesadillas, ansiedad y enojo desencadenado fácilmente por los seres queridos, por nombrar algunos. Los humanos están programados para ser criaturas sociales, por lo que cuando se ven privados de esta necesidad biológica innata de relacionarse con los demás, se producen síntomas físicos. Según los investigadores, los síntomas de la soledad se sienten como si fueran de origen mental, pero están impulsados fisiológicamente. Antes de la coronavirus, la soledad era noticia de actualidad en la investigación. Los investigadores médicos lo llaman el "nuevo fumar" debido a sus efectos adversos para la salud. Tenga en cuenta que la soledad no es igual a estar solo. La soledad es su cuerpo diciendo: "¡Encuentra personas con las que interactuar socialmente!" La imposibilidad de ir a su gimnasio favorito, pasar el rato con amigos en su lugar de reunión favorito o relacionarse con compañeros de trabajo que le den sentido a su vida puede tener consecuencias naturales para la salud. Aprender sobre la soledad es una lección clave de nuestra experiencia colectiva con el coronavirus. Es probable que el distanciamiento social termine en el futuro, pero conectarse con un consejero de salud mental ahora implique una sesión más de Zoom para hacerlo- vale la pena si puede ayudarlo a disminuir el impacto de la soledad. Sitio web news.gallup.com/poll/311135/adults-report-less-worry-happiness.aspx.

Manejo del estrés para héroes pandémicos

Si usted es un empleado de servicio esencial y trabaja cara a cara con el público durante la pandemia de COVID-19 o está en un trabajo que lo pone en mayor riesgo de contraer COVID-19, puede contarse entre los héroes. (Los seres queridos que lo apoyan y se preocupan por usted, también son héroes). Es probable que su empleador se haya esforzado por reducir el riesgo de contraer COVID-19, pero no es un tiempo 100% libre de preocupaciones. Ha respondido a un llamado divino para que otros puedan vivir lo más normalmente posible durante este tiempo. Si la preocupación, la ansiedad, el agotamiento, el insomnio, el estrés familiar y el miedo lo afectan, comuníquese con un profesional, una red de apoyo o su EAP para obtener ayuda. Consejos como dormir lo suficiente, evitar el alcohol antes de acostarse y practicar ejercicios de relajación son ideas comprobadas para reducir el estrés y seguir siendo resistente. Funcionan y puede obtener más información sobre ellos en heart.org [buscar "essential advice" (consejos esenciales)].

Recuperarse y sea más fuerte

No hay un manual de estrategias para mantener la salud emocional durante una pandemia y todo el mundo está lidiando con esto. Seguimos ansiosamente las actualizaciones de las redes sociales sobre la contención del COVID-19, al mismo tiempo que nos preocupamos por la pérdida de empleo, el cuidado de nuestras familias, las finanzas y la incertidumbre sobre lo que el futuro nos depara. La resiliencia es la capacidad de recuperarse al enfrentar estrés o presión. En la vida, algunas personas muestran una resiliencia excepcional. Tienen la fuerza y la pasión para seguir adelante, incluso al encarar una tragedia. A continuación, se presentan 5 hábitos de las personas extremadamente resilientes. 1) *Obtenga el apoyo que necesita.* Tener a otros que lo acepten tal y como es y que estén ahí para apoyarlo durante los momentos buenos y malos, fortalecen su resistencia. Salga y únase a un grupo en línea, programe una reunión en Zoom con amigos o póngase en contacto con el EAP para programar una sesión de consejería confidencial por teléfono o video. 2) *Tome decisiones saludables.* Las personas que son extremadamente resilientes suelen cuidarse a sí mismas. Hacen ejercicio diariamente, descansan de forma suficiente, abordan sus propias necesidades y sentimientos con regularidad y hacen un esfuerzo por comer sanamente. Hasta caminar 20 minutos diariamente puede reducir un poco el estrés. 3) *No deje de reír.* Incluso en los peores momentos, las personas excepcionalmente resilientes siguen riendo y encuentran alegrías. La risa puede reducir el dolor que siente, tanto en el cuerpo como en la mente, además ayuda a minimizar el problema en cuestión. Sí, las cosas malas seguirán sucediendo, pero usted puede aligerar esa carga al encontrar su sentido del humor. 4) *Entender que es parte de la vida.* La resiliencia viene con saber que la vida no es perfecta y que habrá drama y trauma en su vida en algún momento. Su habilidad de ver una tragedia como un evento aislado, en lugar de verlo como lo que el futuro tiene reservado para usted, es lo que le proporcionará el éxito y una mayor resiliencia en el futuro. 5) *Vea el lado positivo.* Las personas resilientes tienen la habilidad para encontrar siempre el lado positivo. Aunque no son personas inmunes al dolor y la ansiedad, tienen los ojos abiertos y son capaces de ver lo bueno incluso en los peores momentos. Las personas resilientes literalmente ven cada la vida como otra oportunidad. Su vaso definitivamente está medio lleno. Recuerde, el EAP está aquí para usted. Podemos ayudarlo a desarrollar habilidades de resiliencia, a recuperarse y ser más fuerte a medida que pasa hacia la nueva normalidad.

Tiene compromiso, muéstrelo

Los empleadores saben cómo es un empleado con compromiso. No son los que simplemente realizan bien los deberes y las tareas. Los trabajadores con compromiso aportan algo extra que ayuda a avanzar en la misión de la unidad de trabajo. 1) Resuelven problemas; no solo los señalan. 2) Entusiasmo en lugar de aceptación casual. 3) Son proactivos al informar el progreso de lo que están haciendo. 4) Demuestran iniciativa: actúan según las necesidades percibidas que se ajustan a sus deberes antes de que se les pregunte. Si quiere demostrar que es un empleado con compromiso, haga lo que predica con estos hábitos de trabajo distintivos.

Tres "tareas pendientes" con su jefe nuevo

Usted puede ser un nuevo empleado remoto, pero dar una buena impresión en su nuevo trabajo y con el jefe sigue siendo el objetivo de todos. Desafortunadamente, ser un empleado nuevo significa que se van a dar pasos en falso, así que concéntrese en obtener una visión general de su trabajo, la cultura laboral y especialmente los patrones de comunicación. Eso es mucho para manejar la primera semana, así que prepare el escenario para una relación positiva con su jefe usando estos tres consejos rápidos. Observe qué problemas en el lugar de trabajo crean inquietud y preocupación para su gerente: obtendrá empatía por lo que enfrentan y posiblemente comprenderá sus prioridades. Pregúntele a su gerente la forma y frecuencia de comunicación que prefiere. Es la razón de vivir de los gerentes y se sienten validados cuando la perciben en las personas a quienes supervisan.

(Future written communications may be in English only.)
Guardian, sus subsidiarias, agentes y empleados 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 a 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 2020-102013 (Exp. 5/22). "Integrated Behavioral Health, Laguna Niguel, California 92677"

Junio Bienstar



Meditar para reducir el estrés

Aunque se haga por pocos minutos durante el día, la meditación puede ofrecer grandes beneficios. Neurocientíficos han encontrado que las personas que meditan cambian su actividad cerebral a diferentes partes de la corteza cerebral. Ondas del cerebro ubicadas en la parte propensa al stress de la corteza cerebral frontal se mueven a la parte más calmada de la corteza cerebral izquierda. En otras palabras, la meditación nos hace más tranquilos y felices.

Los beneficios de la meditación:

- Reduce la presión sanguínea
- Aclara el pensamiento
- Relaja los músculos
- Mejora la digestión
- Reduce el dolor de cabeza causado por el stress

Formas simples para meditar:

- Encuentre un lugar tranquilo y cómodo, luego cierre los ojos
- Enfoque la atención en su respiración
- Enfóquese en un objeto, examínelo de cerca y detalladamente
- Enfóquese en un sonido
- Imagine un paisaje placentero