

Febrero 2020

# PAENOTICIA

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



## Cómo evitar llevar el estrés laboral a casa

¿Se está llevando el estrés del trabajo a casa, junto con tensiones, irritabilidad y ansiedad? Intente implementar estos controles ambientales y tácticas conductuales para ver si pueden alejar sus pensamientos y reflejos de su trabajo y sus preocupaciones.

1) Antes de irse del trabajo, realice un ritual que "cierre su día". Por ejemplo, ordene sus cosas, apile los papeles prolijamente, deslice su silla bajo su escritorio, quítele el polvo a un par de repisas y vacíe su papelerero. Deténgase a mirar su oficina o lugar de trabajo, "sienta que terminó su día" y váyase. Estas conductas, practicadas todos los días durante solo una semana, empezarán a separar el trabajo de la casa. 2) Si no puede evitar llevarse trabajo a casa, cuando entre, no lo ponga sobre la mesada de la cocina, en el comedor diario o junto con otras cosas de la casa. Tenga un lugar especial en su casa, alejado de los lugares donde está con sus seres queridos. 3) Desarrolle hábitos de comunicación digital que refuercen los límites. Por ejemplo, en su correo de voz, diga que con gusto está disponible pero solo si es urgente, indicando a quien llama los pasos a seguir. De esta forma, logrará reducir las llamadas telefónicas innecesarias en un 99% simplemente dejando que la persona que llama decida si la cuestión es tan urgente como para no poder esperar. En la mayoría de los casos, sí puede esperar. Separación, límites y manejo del teléfono son tres de los instrumentos para equilibrar el trabajo con la vida. Aprovechélos.

### La mecánica de fijarse plazos

No deje que la calidad de su trabajo disminuya por no cumplir con los plazos. Cumplir con los plazos es una habilidad que tiene dos influencias –motivacional y mecánica. Motivacional: Acuerde un plazo con su compañero (el receptor del trabajo). Luego, comprométase a cumplir con ese plazo. Reconozca y empatice con las consecuencias directas e indirectas de no cumplirlo. Haga un pacto de rendición de cuentas –deje que su compañero lo contacte en cualquier momento para verificar su progreso. Mecánica: Sepa cuánto tiempo le llevará cada parte de su proyecto. Divídalo en mini-plazos. Fíjese un punto de terminación más temprano (su tope). El éxito reforzará su hábito de puntualidad y generará una reputación positiva.

## Evite negar su salud financiera

¿Sus hábitos en el uso del dinero lo están llevando hacia una crisis en el futuro? Si piensa que "puede ser, pero que ya lo solucionará", entonces podría estar haciendo una negación de su salud financiera para evitar hacer los cambios críticos que necesita hacer ya mismo. Vea a su EAP o a un asesor financiero si 1) la deuda con la tarjeta de crédito está creciendo, 2) no puede ahorrar para tener un pequeño fondo de emergencia, o 3) las preocupaciones financieras le están quitando la energía, le interrumpen el sueño o afectan su felicidad.

## Personal de emergencia, relaciones y estrés

Si es bombero o personal de emergencia, sabe que las relaciones laborales son críticas para sentirse apoyado, amortiguar el estrés y sentirse bien en el trabajo. Sin embargo, los últimos estudios muestran que usted podría estar protegiendo a su pareja del estrés y las cosas horribles a las que usted se expone en su trabajo. Tal vez en casa se comporte como si su trabajo no lo afectara. Este deseo de proteger pero al mismo tiempo simular que está todo bien puede provocarle un estrés adicional que genera conflictos en casa y principalmente con las relaciones que más valora. ¿Le suena familiar? Si es así, y le preocupa, hable con el EAP. Lea el estudio: [bit.ly/firefighter22](http://bit.ly/firefighter22)

## Yuda para la compulsión a los videojuegos

La adicción a los videojuegos es una preocupación excesiva por los juegos en línea que afecta a las actividades u obligaciones cotidianas. No se lo reconoce como un trastorno psiquiátrico, pero tiene las mismas consecuencias psicosociales que otros trastornos compulsivos, como la adicción al juego. En 2002, se creó Jugadores en Línea Anónimos (OLGA, por sus siglas en inglés), que da apoyo, fuerza y esperanza a los jugadores adictos y sus familias para que puedan curarse y recuperarse de este problema creciente y altamente discapacitante. Hable primero con un terapeuta profesional y luego averigüe qué recursos de ayuda hay tanto para usted como para un ser querido. Fuente: [www.olganon.org](http://www.olganon.org).

## ¿Un trauma del pasado todavía lo afecta?

¿Puede algún hecho traumático del pasado afectar su salud actual aun cuando ya casi ni siquiera lo recuerde? Es posible que ya haya “dejado atrás” esos recuerdos del abuso o ataque que sufrió hace muchos años, pero si le produjeron mucho miedo –y tal vez no recuerde cuánto- puede haber ocurrido un tipo de ataque invisible en el cerebro que haga que sus amígdalas, su hipocampo y su corteza prefrontal respondan al estrés. Los efectos pueden perdurar por años, provocarle pesadillas, explicar su nerviosismo o tal vez por qué se sobresalta con tanta facilidad, o pueden volverlo más vulnerable en sus relaciones. Entre un siete y un ocho por ciento de las personas sufren de un trastorno de estrés postraumático (TEPT) en algún momento de sus vidas. El EAP puede hablar con usted sobre sus síntomas y ayudarlo a darse cuenta de si el TEPT le afecta y a encontrar la ayuda correcta. Más información: [www.ptsd.va.gov](http://www.ptsd.va.gov)

## Terapia de pareja: buscando la motivación para ir

La mayoría de las parejas hablan sobre la posibilidad de hacer terapia de pareja pero no lo hacen. En Internet, hay muchas evaluaciones que nos ayudan a darnos cuenta si nuestra relación de pareja necesita ayuda, pero necesitamos un motivo lo suficientemente fuerte para decidimos a llamar. Si está dudando, tal vez tenga un concepto erróneo sobre la terapia de pareja. Uno de los miedos más comunes es que el terapeuta se alinee con su pareja y juntos confronten todas sus imperfecciones. Eso no ocurre con los profesionales experimentados. En cambio, verá que se sentirá cómodo y que lo que veía como un estereotipo, no lo es. Tanto su pareja como usted descubrirán lo que están haciendo bien y lo que podrían cambiar en su relación para convertirla en lo que ustedes desean. La buena noticia es que, seguramente, se sentirán más fuertes para trabajar en los cambios que acuerden realizar. Con compromiso, la mayoría de las parejas disfrutan de una disminución en la tensión que están cansados de sentir a diario, junto con la esperanza de que los cambios perduren.

## Febrero Bienstar



## Tomar un descanso del estrés

Las vacaciones son tan importantes para su salud así como lo es la nutrición, el ejercicio, y el tener suficiente descanso. Una vacación anual incluso podría disminuir el riesgo de una enfermedad del corazón en un 30% en hombres y en un 50% en mujeres.

Escuche a su cuerpo: el le dirá cuando es tiempo para tomar un descanso del stress diario del trabajo, y le dirá con señales tales como la fatiga, dolor de nuca, dolores de cabeza o de espalda, o con un nivel de frustración bajo.

La simple anticipación de tener unos días libres de stress, el escapar de sus preocupaciones, y el tiempo entregado a su familia y amigos pueden hacer la diferencia en su vida diaria personal y laboral.