



Empleado de FrontLine

Salud, bienestar y productividad

Febrero de 2008

Programa de Asistencia a Empleados • hgn (956) 389-6876 y bvllc (956) 698-5207

Acesso 24 horas al dia solamente vaya al www.valleybaptist.net

Oprime donde dice... "employee assistance program" Nombre de uso: eap_ Clave:

La respuesta está en el grupo



Si está haciendo frente a una crisis personal o a un problema de salud mental y siente que nadie lo comprende, que no puede comunicarse o que está totalmente solo, entonces es posible que la terapia de grupo pueda ser una opción de tratamiento efectivo para usted. La terapia de grupo es una técnica terapéutica que emplea la interacción de un grupo pequeño como medio para cambiar los patrones de comportamiento y mentales negativos. Los miembros de un grupo deben ser honestos y abiertos en su comunicación con los demás, lo que generalmente se logra hablando de un tema que determina un consejero profesional. Al principio, las cosas avanzan lentamente, pero una vez que crece la confianza entre los miembros del grupo y mejoran las relaciones entre ellos, ponga atención, porque es posible que logre grandes cambios en su vida y lo haga con rapidez. Puede encontrar terapeutas que ofrezcan terapias de grupo a través del proveedor de asistencia de su empleador, de una asociación de salud mental o de un plan de seguro médico.

El desarrollo de una cultura de la seguridad



Evitarse accidentes es más que colocar un letrero de advertencia o no realizar actividades que hagan caso omiso de alguna regla importante de seguridad sólo para terminar más pronto. Las organizaciones más seguras tienen una *cultura de la seguridad* por la que los empleados se resisten naturalmente a las infracciones a las prácticas de seguridad, la principal causa de accidentes en el lugar de trabajo. Usted siente como propio y personal el deber de mantener un entorno de trabajo seguro y nadie necesita recordarle que "piense en la seguridad" porque usted la vive. Cuando los comportamientos seguros y la conciencia de la seguridad parezcan ir en piloto automático, lo habrá logrado.

Luchar contra el sueño es batalla perdida



Si levantarse y salir de la cama todos los días representa un gran esfuerzo, por lo general lo que sigue es llegar tarde al trabajo. Si no existe un problema médico, lo más probable es que tenga una mala actitud hacia el sueño. Es posible que considere que el sueño es una inconveniencia molesta, algo que se interpone en su camino. Tiene que dormir, pero espera hasta que el sueño se impone. Es posible que, al igual que ocurre con el ejercicio, no esté incorporando el sueño en una rutina que le asigne la cantidad necesaria de tiempo, que puede ser de entre siete y nueve horas. Dese por vencido en la batalla contra el sueño. Hágalo parte de su rutina para cosechar los beneficios y evitar los efectos negativos de la falta de sueño.

Estar enfermo puede ser malo para su salud



Demasiado estrés en el trabajo puede afectar su salud, pero lo mismo sucede cuando no hay estrés. Si cuenta con un permiso por enfermedad durante un período largo, esté pendiente de la aparición paulatina de síntomas de depresión y de pensamientos negativos acerca de su autoestima. El trabajo le proporciona enormes recompensas psicológicas debidas a la interacción social, incluso con colegas con los que en ocasiones tiene conflictos. Puede obtener una lista de los síntomas de la depresión de un consejero o de un proveedor de servicios médicos. Es posible que su cuerpo se esté recuperando de una enfermedad física, pero es usted, como un todo, quien necesita recuperar la salud.

Aviso Legal: La presente información se suministra con el conocimiento de que ni el autor ni el editor brindan servicios legales ni servicios profesionales de otro tipo. La información que aquí se suministra no sustituye la asesoría de un profesional jurídico competente, de EAP o de cualquier otro profesional.

¿Qué es un ataque de pánico?

Si hace frente a su estrés pensando “puedo soportarlo”, podría estar creando estrés *acumulativo*, en especial si no hace ejercicio, si no descansa de su trabajo o si no equilibra su vida con un poco de diversión. Vivimos en una sociedad acelerada, con altos niveles de estrés, que nos presenta exigencias laborales y familiares que con frecuencia entran en conflicto, lo que además se combina con un riesgo financiero mayor e inseguridad con respecto al futuro, lo que hace que su cuerpo responda con síntomas de ansiedad o similares al pánico. La expresión “ataque de pánico” puede traer a su mente una imagen de inquietud o desesperación. Aunque muchas personas con síntomas de ansiedad y pánico experimentan este tipo de ataque, muchas otras no. En vez de ello, sufren una serie de síntomas menos agudos, pero que les perturban y les causan confusión, tales como palpitaciones cardíacas, alteraciones del sueño, erupciones cutáneas, dificultad para respirar y otros problemas. Hay docenas de síntomas relacionados con el pánico y la ansiedad. Y es posible que no descubra la causa sino hasta que un ataque severo le obligue a buscar atención médica. La prevención de la ansiedad y los síntomas de pánico no son una prueba para su fuerza de voluntad. En vez de ello, infórmese sobre los síntomas de la ansiedad y el pánico preguntando a su médico, al profesional de asistencia a los empleados (EAP) o a su proveedor de servicios médicos. Una búsqueda rápida en Internet le guiará a muchas fuentes de información, pero tenga cuidado porque hay sitios con información incorrecta, así como “curas” falsas. La principal organización sin fines de lucro para obtener información es la Asociación de desórdenes de ansiedad en Estados Unidos (Anxiety Disorders Association of America) y su página Web está en www.adaa.org.



Familias que se esfuerzan por hacerlo todo

Prácticas escolares vespertinas, comidas rápidas, tardes haciendo frenéticamente la tarea escolar para el día siguiente, clases de música, eventos deportivos, mandados, el trabajo del hogar... y al día siguiente, una repetición de todo. Si esta rutina le parece conocida y por el momento no puede eliminar ninguna actividad, ¿cómo reduce su estrés familiar? Quienes lo han logrado dicen que el truco consiste en implementar “reglas de administración familiar”. 1) *La consulta*: organice una reunión familiar para discutir cómo hacer que la semana sea menos estresante. 2) *El plan*: acuerden una rutina semanal. Incluya terminar las tareas y prepararse para la escuela (desde la noche anterior); hacer trabajos en la casa (quién, qué y cuándo); a qué hora se realizan las actividades y a qué hora se apagarán las luces para ir a dormir. Este esfuerzo de organización reduce el estrés; no los convertirá en robots. Rija su vida por un calendario maestro. 3) *La recarga*: los fines de semana también están llenos de actividades, pero encuentre varias horas para que la familia esté reunida y se divierta. Si no puede ser todo el día, trate con algunas horas. 4) *Reunión semanal*: reúnanse para analizar y hacer ajustes para la siguiente semana. Reparta felicitaciones (y galletas).



Secretos para cambiar de actitud

Scott Hamilton, el famoso patinador olímpico, dijo una vez: “La única discapacidad en esta vida es tener una mala actitud”. Su vida extraordinaria de logros y adversidad lo convenció de que nadie escapa a los retos que lanza la vida. El éxito en esta tarea se refleja en la manera en que nos comportamos e interactuamos con los demás. Nuestra actitud dice algo acerca de cómo realizamos nuestro trabajo más importante: vivir. Para lograr una nueva actitud, practique pensar y creer cosas que apoyen la actitud que desea. Mientras más practique esta “restauración”, más rápido se dará el cambio. Intente esta técnica de “sembrado de nubes”: cada noche, quédese dormido con una lista mental de lo que hizo bien ese día. Concéntrese en lo que le salió bien. Conforme se despliegue una nueva actitud, notará nuevas oportunidades y se sentirá y actuará más positivo. Los demás lo notarán y lo comentarán.



Dé rienda suelta a su creatividad

Probablemente haya notado que sus mejores ideas, las que realmente le hacen avanzar, no le vienen a la mente en el trabajo. Surgen de pronto cuando va conduciendo, caminando, cuando está tomando una ducha o participando en otras actividades que no tienen que ver con el trabajo. ¿Cómo puede usar este conocimiento para, de hecho, inspirar con efectividad su creatividad? Busque oportunidades en las que pueda recibir el estímulo de un entorno completamente distinto. Incluya nuevos sonidos, paisajes, lugares, conversaciones, gente y espacios abiertos para liberar sus ideas. Dese tiempo para estar a solas, sin distracciones. Cuando le llegue una idea, tenga a la mano una forma de registrarla y no perder la inspiración. Newton estaba solo bajo el árbol cuando la manzana le cayó en la cabeza.

