

Empleado de FrontLine

UT Employee Assistance Program • (800) 346-3549

¿Por qué la depresión del domingo por la noche?

Cuando llega la noche del domingo, ¿siente temor de ir a trabajar al día siguiente? ¿Es porque no le gusta su trabajo, o podría ser realmente depresión? Puede ser difícil de decir. Hay diferentes tipos de depresión con diferentes causas. Pero una evaluación de un profesional calificado o EAP puede ayudarlo a descubrirlo, generalmente en minutos. Por lo menos, sabrá cuáles son los pasos a seguir para salir de la rutina. Otros síntomas de depresión que pueden parecer relacionados con el trabajo incluyen no sentirse tan bien en su trabajo como solía sentirse, el deseo de evitar a los compañeros de trabajo, la dificultad para concentrarse y pensar que su trabajo ya no es emocionante.



Llegan los retos presupuestarios post-vacaciones

Las vacaciones están aquí. ¿Pronto comenzará a elaborar los presupuestos para pagar las facturas? No entre en pánico en enero, pelee o señale con el dedo. Planifique una reunión de presupuesto familiar para erradicar los conflictos. Hay recursos para ayudarlo. Investigue los que dan ideas sobre cómo ahorrar dinero en lugares ocultos. Ya sea que se trate de llevar su café en vez de parar para comprar un café con leche, o dar de baja a los canales de cable adicionales que nadie ve, puede ahorrarse un poco de efectivo que se le está escapando de los dedos en este momento. Consejo: comprométase con un plan por escrito para que pueda seguirlo. Recursos: **“Las 1000 formas de ahorrar dinero”**.



¿Qué son las drogas de moda?

Las drogas de moda (*Club drugs*) son drogas ilícitas y psicoactivas que se usan para drogarse. Usadas con frecuencia en raves, bares, discotecas y conciertos, las drogas de moda son sustancias químicas peligrosas con efectos secundarios dañinos. Varias de estas sustancias son notorias como la droga de los violadores que produce pérdida de memoria. Estas incluyen GHB, Ketamina, MDMA (también llamada éxtasis o Molly) y Rohypnol (Roofies). La metanfetamina y el LSD (ácido) también son drogas de moda populares. Los padres deben conocer estas sustancias y sus efectos secundarios, cuando es más probable que se identifiquen pruebas de uso. Obtenga más información sobre las drogas de moda en <https://www.drugabuse.gov/drugs-abuse/club-drugs>.



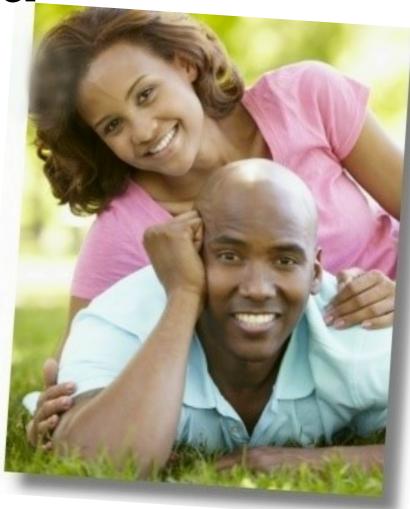
Salir del círculo de la preocupación

La preocupación es similar a una respuesta autoinmune: ataca sus pensamientos con diálogo interno negativo, imágenes aterradoras y miedo. Puede parecer imposible luchar o huir de este círculo de retroalimentación negativo. El alivio viene con un plan. Cree uno que tenga como objetivo el “qué pasaría si” que lo mantiene en la confusión. Pruebe para ver si este ejercicio lo potencia y lo libera de las garras de la preocupación. Escriba: *“El problema o asunto que me preocupa en este momento es (describa el problema o amenaza). Si el problema persiste, pueden producirse los siguientes resultados (enumere todos los resultados posibles y adversos realistas). Para ayudar a evitar que esto ocurra, voy a: (enumerar los pasos de acción que seguirá).*



¿Tiempo para la terapia de pareja?

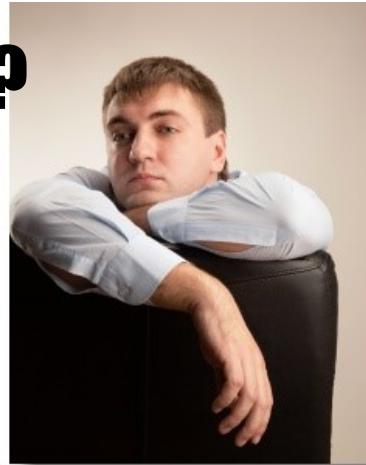
Muchas personas piensan en la terapia de pareja, pero no van. Algunos pueden amenazar al otro con eso: "¡Es el colmo, vamos!" Pero, ¿cómo sabe si debería ver a un terapeuta de parejas? ¿Lo ayudará a resolver los problemas que enfrenta? ¿Podría empeorar las cosas? Una de las razones por las que las parejas no acuden a terapia es la creencia de que eso significa que han fallado en su relación. (¡No es cierto!) Las encuestas realizadas por asociaciones profesionales varían, pero la mayoría muestra dos veces más parejas informan una mejoría en su relación en comparación con las que informan problemas de relación que no mejoraron o empeoraron. Hay muchas razones para la terapia, pero un resultado casi universal es la adquisición de nuevas "herramientas de comunicación": formas de hablar y escucharse mutuamente que aumentan la satisfacción de la relación. Muchas parejas pasan de sentirse desesperadas a un nuevo nivel de emoción sobre su futuro debido a este logro en la mejora de la comunicación. Puede explorar la cuestión de si la terapia de parejas puede ser una buena opción para su relación visitando a un profesional calificado y explorando en una sesión los problemas exclusivos de su relación. Las posibilidades son excelentes de que sepa cuál es el próximo paso a seguir al final de esa sesión. La terapia de pareja, al igual que la terapia individual, es un viaje. Trabajará más duro que el terapeuta que lo guiará hacia su objetivo. Pero las probabilidades están a su favor de que valdrá la pena el viaje.



¿Solo en las vacaciones?

Christian Solo en las vacaciones? Mucha gente está bien estar sola durante las vacaciones. Pero si la soledad es un problema continuo, no lo acepte como "su destino" o algo a lo que "necesite acostumbrarse". La investigación sobre la soledad indica que es un riesgo para la salud, como la falta de ejercicio, y es más peligroso que la obesidad. Puede llevar a la depresión, dañar el sistema circulatorio y acortar el tiempo de vida. *Consejos:* No razonne su camino de salida de la soledad.

No llene el vacío pasando tiempo en las redes sociales. En su lugar, tome medidas para involucrarse con los demás. ¿Necesita un plan para comenzar o tiene un ser querido que necesita ayuda? Hable con un consejero profesional o su EAP, y desarrolle un plan para conectarse a una vida más plena. Comience aquí: www.campaigntoendloneliness.org.



Aprenda a estar más atento

La ca-

pacidad de enfocarse (o estar atento) es una habilidad pode-



rosa. Es una clave para la alta productividad, pero también es una habilidad difícil de dominar porque requiere luchar contra las distracciones, que siempre están "aquí y ahora". Para superar mejor la distracción y la pérdida de enfoque, practique estas estrategias de atención: 1) Conozca su punto inicial y final con un tamaño de trabajo manejable. Trabajar sin un punto final aumenta la vulnerabilidad a la distracción, que se alimenta de la fatiga y el aburrimiento. 2) Cree una estrategia de atracción: tenga una razón o recompensa positiva y convincente al final de su período de trabajo. Esto crea urgencia, una fuerza de acción que frustra la distracción. 3) Tenga un lugar secreto para distracciones mínimas: un cubículo de la biblioteca, en algún lugar sin los sonidos y clics del teléfono inteligente. 4) Encuentre significado a su trabajo. Conozca la importancia de su trabajo. Puede motivarlo e inspirarlo a mantenerse enfocado en lo que está haciendo.

Seguridad psicológica en el trabajo

A la mayoría de nosotros no nos gusta sufrir el rechazo. Como resultado, muchos empleados se abstienen, no se arriesgan, e incluso suprimen las ideas

rentables por miedo a las reacciones negativas por plantearlas. Para alentar la toma de riesgos, promueva un lugar de trabajo "psicológicamente seguro". No solo acepte que es una buena idea. Haga que sea una tradición de su grupo de trabajo o equipo alentar e invitar a la vulnerabilidad. Practique la aceptación y tolere lo nuevo e inusual para eliminar el temor de que la imagen, el estado o la carrera de uno queden expuestos. Esta es su motivación: imagine a Thomas Edison como su compañero de trabajo. Hizo 1000 pruebas de su idea antes de inventar una bombilla que funcionara. ¿Cuánto tiempo hubiera durado con usted?

