

Empleado de FrontLine

UT Employee Assistance Program • (800) 346-3549

Aprenda los cinco pasos para la **pre-**vención del suicidio



La Línea de Vida Nacional para la Prevención de Suicidios al 1-800-273-TALK (8255) recomienda conocer los "cinco pasos" para la prevención del suicidio.

El modelo respaldado por la investigación puede reducir el riesgo de que una persona en crisis se quite la vida. El enfoque incluye una serie de pasos de acción que cualquiera puede aprender. Esto incluye preguntar si 1) una persona es suicida, 2) estar cuando nos necesitan y ofrecer apoyo, 3) desempeñar un papel para mantener a alguien seguro y pedir ayuda, 4) ayudar a la persona a conectarse con otros recursos de apoyo y 5) dar seguimiento. La prevención del suicidio es responsabilidad de todos. Los cinco pasos son para todos porque algún día será el que está en posición de salvar una vida.

Fuente: <http://www.bethe1to.com/bethe1to-steps-evidence/>.

Pensamiento lateral



Ha escuchado la expresión "pensamiento lateral". Se trata de pensar creativamente y resolver problemas de maneras que desafían la convención. Los que tienen pensamiento lateral ven la misma información de forma diferente a como lo hacen sus compañeros de trabajo. Cuando otros hacen "zig", ellos hacen "zag". Puede aprender a pensar lateralmente. La recompensa puede ser enorme para su empleador. Aprender esta habilidad comienza con experimentar el fracaso causado por el pensamiento lineal condicionado. Pruebe algunos ejercicios diseñados para este propósito. Una vez que tenga una experiencia "¡Ajá!" con los ejercicios, entonces ya tiene la idea.

Recurso: www.creativethinking.net [buscar: "exercises"(Ejercicios)].

"Síndrome de amotivación" y marihuana



El uso de cannabis fomenta la apatía y reduce la autoeficacia: el "síndrome de amotivación"? El estudio más exhaustivo hasta el momento examinó el uso del cannabis y el comportamiento de más de 500 estudiantes universitarios. Se examinaron el uso de marihuana, edad, sexo, raza, estilo de personalidad (extraversión, amabilidad, escrupulosidad, apertura y neuroticismo), uso de otras sustancias (alcohol y tabaco) y evaluaciones personales generales de iniciativa, esfuerzo y persistencia. Resultados: ¡El uso de marihuana pronostica una menor iniciativa y persistencia, incluso después de descartar estadísticamente otras 13 variables! El debate sobre el síndrome de amotivación se ha desatado durante años, pero solo el uso de marihuana (no alcohol o tabaco) de forma significativa y longitudinalmente impulsó una menor iniciativa y persistencia en las personas.

Vea el informe: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28620722.

Ira en el lugar de trabajo



Si explota por desilusiones, se enoja por los inconvenientes o ladra por los errores de los demás, entonces probablemente reconozca su problema de manejo de la ira. ¿Todavía está luchando para manejarla? El cambio que desea implica educación sobre la ira, la autoconciencia y los factores desencadenantes; practicar respuestas alternativas; registrar intentos de cambio; practicar tácticas de respuesta; disculparse con los demás cuando se equivoca; y medir el progreso. Las respuestas de la ira se arraigan, por lo que a menudo se necesita un enfoque programático para ganar control a largo plazo. Hable con su EAP o un consejero para analizar los puntos anteriores y cómo convertirlas en un plan que le dará resultados.

Relaciones: el secreto de la felicidad

Muchos artículos, libros y discursos han discutido el secreto para encontrar la felicidad, pero solo hay un estudio de 75 años que ha intentado precisar la respuesta. Es el estudio Grant y Gluek, que comenzó en 1934. Y continúa hasta el presente. El proyecto se centra en las vidas de dos grupos de personas completamente diferentes: un gran grupo de personas de bajos ingresos de Boston, Massachusetts, y un grupo igualmente grande de graduados de Harvard. El único hallazgo común a ambos grupos de lo que finalmente trae alegría son las relaciones de calidad. Estudios recientes sobre los efectos negativos de la soledad respaldan estos hallazgos. Desarrollar relaciones fuertes y positivas es una habilidad social que también tiene algunos ingredientes importantes. Y se puede aprender. Si ya pasó su adolescencia y sus años más jóvenes y encuentra que le falta salud y relaciones, crear una red de amigos activos puede ser un desafío un poco más complicado. Comience con una visita a un consejero de trabajo o EAP. Para obtener consejos sobre el restablecimiento de una vida social después de mucho tiempo alejado de la práctica de hacerlo, considere el libro "La crisis de la amistad: cómo encontrar, hacer y conservar amigos cuando ya no se es una niña".



Fuente: <http://www.adultdevelopmentstudy.org/grantandglueckstudy>.

¿Los adolescentes están cambiando a Xanax?

Muchos adolescentes que han estado usando opioides pueden estar cambiando a medicamentos recetados como Xanax, dicen los profesionales de tratamiento de adicciones que se especializan en el abuso de sustancias en adolescentes. La guerra contra los opiáceos callejeros, los temores relacionados con la sobredosis y el riesgo de muerte al usar fentanilo pueden estar influyendo en el cambio. Las drogas como Xanax son a menudo abundantes en botiquines de padres y abuelos. Robar sustancias y distribuirlas entre pares no es infrecuente. Una vez que eres adicto, dejar de usar Xanax de repente puede ser mortal. Debido a que los adolescentes que consumen drogas a menudo beben, usar Xanax, Valium y medicamentos similares puede ser particularmente peligroso. Si le han recetado medicamentos como Xanax, controle estas sustancias para que no puedan ser robadas. Nunca le dé su medicamento a su adolescente como una forma de controlar su ansiedad. Los adolescentes más susceptibles a Xanax y otras adicciones a las benzodiazepinas serán aquellos con historias familiares de abuso de sustancias.



<http://www.pewtrusts.org> [buscar: "Xanax"].

Consejo contra el estrés: reduzca el pensamiento catastrófico

Los seres humanos nos preocupamos, pero cuando nos enfocamos en el peor de los casos, se llama pensamiento catastrófico. Es una preocupación a lo grande. El pensamiento catastrófico es inquietante y agotador. Puede ser tóxico para su salud mental. El pensamiento catastrófico se puede aplicar a casi cualquier cosa: preocupaciones de seguridad infantil, facturas, salud personal, el medioambiente, fechas límite, etc. Es posible permanecer preocupado mientras se evitan los peores temores. 1) Reconozca que el pensamiento catastrófico es un drenaje de su energía mental 2) Reduzca los niveles de preocupación mediante la construcción de planes de contingencia y soluciones *por escrito*. 3) Tómese un descanso mental con el "bloqueo del pensamiento" negándose a preocuparse por algo durante un período de tiempo determinado. 4) Considere cómo se involucró en el pensamiento catastrófico en el pasado, pero aquí se encuentra hoy con los miedos o preocupaciones pasadas que nunca se han cumplido o que han llegado sin el impacto que originalmente se había imaginado.



Concientización sobre el acoso

Los estudios muestran que una mujer, en el transcurso de su vida, tendrá aproximadamente un 8% de probabilidades de ser acosada. Para los hombres, es alrededor del 2%. El acoso se trata de seguimiento, observación y acecho de otra persona que es no deseado o repetido. Puede implicar seguir a una persona, aparecer dónde y cuándo no lo esperan e ignorar los límites de la privacidad. Acosar es un crimen. Muchos incidentes de violencia en el lugar de trabajo se han relacionado con el acoso, aunque más tarde solo se los pueda etiquetar como "violencia doméstica". Si lo acosan en el trabajo, no lo mantenga en secreto. Informe a su empleador o asesor de Recursos Humanos, o discúltalo confidencialmente con el EAP y obtenga el apoyo que se merece. No se muestre reacio a informar a su empleador sobre la victimización. Su seguridad y la de sus compañeros de trabajo es la preocupación más importante de su empleador.



Fuente: <http://victimsofcrime.org> [buscar: "stalking" (acecho)].