

Empleado de FrontLine

UT Employee Assistance Program • (800) 346-3549

Los cuidadores de enfermos y la depresión

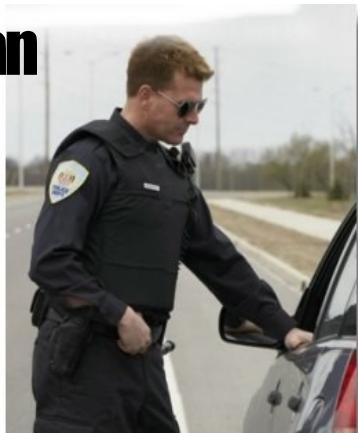
C Está cuidando a un enfermo crónico que además sufre de depresión? Si es así, resguarde y proteja su salud mental. Las investigaciones han demostrado que las personas que cuidan enfermos corren más riesgo de sufrir de depresión si cuidan a una persona con depresión. Tenga una red de contención social y psicológica y practique las técnicas básicas para manejar el estrés. El 11 de octubre de 2018 es el Día Nacional de la Lucha contra la Depresión y tiene por objeto informar, reducir el estigma de la depresión e incentivar a la gente a que se realice controles. Los terapeutas más profesionales pueden detectar la depresión en minutos.

Fuente: www.caregiver.org/depression-and-caregiving



Cuando arrestan a un miembro de la familia

El arresto de un miembro de la familia puede ser muy angustiante. Mientras piensa qué hacer, busca un abogado e intenta reponerse del shock, no pase por alto los factores que pudieron haber contribuido con el hecho, tal vez signos o síntomas de un trastorno por consumo de alcohol (alcoholismo). Aproveche la crisis para romper con el patrón de negación que pudo haber emergido lentamente entre la familia y los amigos. Una evaluación con un terapeuta profesional puede ayudar a tener un diagnóstico. Este es el mejor momento, porque la desesperación, el miedo y hacer todo lo que sea necesario para no volver a pasar por un arresto es lo que posibilita la intervención. Si el arresto pudiera derivar en una condena, la mayoría de los tribunales verán con buenos ojos el hecho de que ya haya tomado la iniciativa de comenzar un tratamiento. Puede buscar aseoramiento y apoyo en su programa asistencial para empleados (EAP).



Planifique tener un mejor día mañana

Esta noche, antes de irse a dormir, anote todo lo que tiene que hacer mañana. Seguramente dormirá mejor. Este ritual ayuda a descargar los pensamientos, reducir la preocupación y a no estresarse más por lo que vendrá. El estudio parece avalar otro de los consejos de productividad que suele darse –planifique las cosas que hará el día siguiente. Esto incluye anotar sus horarios, decidir qué ropa usará, planificar el desayuno y elegir lo que llevará al trabajo. Comenzar el día con menos caos, tener un poco más de tiempo a la mañana y aliviar el estrés del ajetreo matutino puede ayudarlo a tener un mejor día.

Fuente: www.baylor.edu [artículo: 192388]

Cómo pedir que se reduzca la microgestión

La microgestión es una de las quejas más comunes de los empleados, pero en la mayoría de los casos, la microgestión no es malintencionada. Se origina por no saber cómo delegar. En realidad, el microgestor puede confiar en usted pero es el miedo lo que le impide demostrárselo. Para intervenir, no se canse, no se estrese ni exprese toda su frustración a los gritos. En cambio, reúntase en privado y analice el problema. Si todavía no lo ha hecho, descubrirá que la solución es, seguramente, comunicar de buena manera cada una de sus necesidades. Tal vez necesite un par de reuniones más para lograr una constancia, pero con unos pocos progresos más de su parte logrará resolver el problema.



Respetando los límites personales en el trabajo

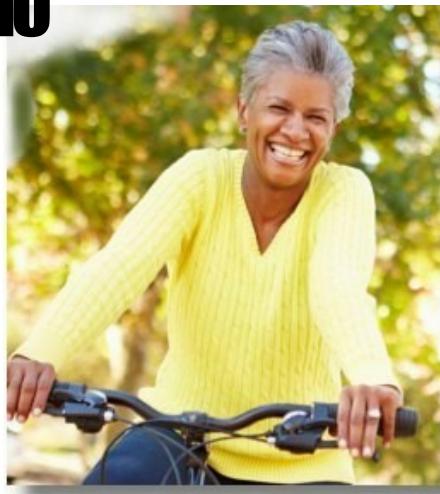
El respeto en el trabajo nos hace pensar en palabras como tolerancia, conciencia por la diversidad y prejuicio. Pero la falta de respeto trae aparejado un abanico de problemas mucho más amplio que puede afectar la productividad. Uno de ellos es no respetar los límites personales de un compañero de trabajo. ¿Entra a la oficina de un compañero sin anunciarse, lo llama a su casa fuera del horario de trabajo o se sienta al lado de un compañero que está hablando por teléfono esperando que corte para hablar con él? Los empleados que valoran la importancia de respetar los límites personales se llevan mejor con los demás. La explicación es simple: cuando no se respetan los límites personales, el mensaje verbal que se transmite es: "Yo soy más importante que tú y por eso no tengo que respetar tu espacio". Todos hacemos saber a los demás cuáles son nuestros límites personales y cómo queremos que nos traten. Para eso, se necesita una combinación de asertividad, diplomacia e inmediatez. Diciendo "Me encantaría hablar contigo ahora, pero necesito hacer este llamado en privado", combinamos los tres elementos necesarios para establecer un límite personal. La regla más importante para mantener los límites personales es predicar con el ejemplo. Si no quiere que lo llamen después de las 8 p.m. para hablar sobre un tema laboral, usted tampoco debe llamar a ninguno de sus compañeros después de esa hora.



Haga ejercicio y felicítese

Tener una rutina de ejercitación física es bueno para mejorar la salud y manejar el estrés, pero el ejercicio físico tiene muchos más beneficios que simplemente liberar químicos cerebrales que nos hacen sentir bien y descargar las tensiones. Una de las recompensas menos valorada de la ejercitación es alcanzar las metas de su rutina física, apuntarlo como un éxito y obtener los beneficios del

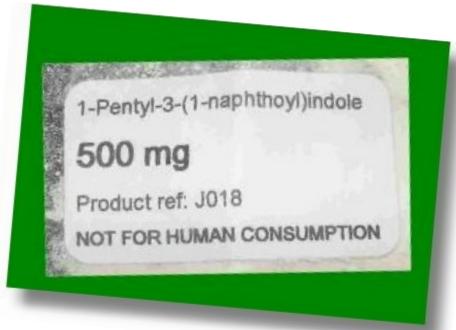
diálogo interno positivo que eso genera. No minimice el impacto de las auto-felicitaciones genuinas y el rol que tienen en el manejo del estrés. Solo este beneficio es un factor motivacional más para comenzar un programa de ejercitación física regular. Cuando alimentamos una autoestima positiva, podemos anticipar un futuro exitoso. Todas estas vinculaciones ayudan a mejorar la productividad personal y laboral. No le falta tiempo para hacer ejercicio. Lo que le puede estar faltando es una motivación fuerte que lo ponga en movimiento. Agregue este a la mezcla y vea si no lo convence para agarrar sus zapatillas de deporte.



Más sobre la marihuana sintética (K2)

El *spice* (o K2) es una peligrosa droga psicoactiva que se fuma, vapea o bebe

como un té. Hace poco fue noticia nacional cuando más de 70 personas que la consumían sufrieron una sobredosis con diferencia de unas pocas horas en New Haven, CT. El *spice* es una mezcla de materia vegetal, como hierbas, y un químico de laboratorio que actúa en el cerebro de forma similar al THC. El THC es la sustancia psicoactiva del cannabis. Estos químicos son mucho más fuertes que el THC, son mucho más adictivos y la desintoxicación es mucho más difícil. El *spice* es peligroso e impredecible y nadie sabe con exactitud lo que está consumiendo. Muchos de los análisis de drogas todavía no lo detectan, lo que lo vuelve más atractivo para los consumidores. El *spice* se ha disseminado por todo el país y en muchas ocasiones se lo ha vinculado con el fentanilo, que puede provocar la muerte.



Consejo para mejorar la productividad: La magia de los grabadores de bolsillo

Las herramientas para capturar los pensamientos —escucharlos—son una de las tecnologías más buscadas. Las antiguas libretas de espiral han sido reemplazadas por una gran cantidad de opciones. Una de las más modernas es el grabador de bolsillo, que ya no cuesta \$290 sino \$29, y que puede grabar sonidos claros y nítidos durante más de 20 horas. En las tiendas de artículos tecnológicos de Internet se pueden encontrar decenas de opciones. Los pequeños grabadores de bolsillo solucionan cuatro elementos clave para la productividad: 1) Capturar grandes ideas y tareas pendientes; 2) Escuchar recordatorios sobre esas ideas y tareas pendientes; 3) Eliminar el síndrome de "¡Debo recordar esto!"; 4) Reducir el manejo del estrés con listas de tareas pendientes; y 5) Aprovechar el tiempo de espera —en las colas, durante los viajes o al hacer actividades repetitivas como el ejercicio físico.

