



UTEAP

Diciembre 2019

# Empleado de FrontLine

UT Employee Assistance Program • (800) 346-3549

## Cómo hacer que las conversaciones familiares durante las fiestas sean más alegres

**C**ada año, la encuesta *Stress in America* informa de manera consistente que

existe cierta tensión entre las familias causada por sus diferencias ideológicas, y las fiestas suelen ser la ocasión ideal para que surjan estos conflictos, incluso en la mesa. Le dejamos algunos consejos para ayudar a que sus reuniones sean un poco más alegres: 1) desvíe las conversaciones que parecen estar derivando en un conflicto hacia temas en los que la familia puede ponerse de acuerdo; 2) si no le gusta lo que ve en las noticias, evite descargar esa tensión en sus seres queridos; 3) propóngase cumplir el rol de atenuar tensiones, no de aumentarlas; y 4) ensaye cómo podría responder ante un conflicto, ya que hacerlo mejorará dramáticamente su capacidad de actuar con calma a la vez que evitará los actos reflejo violentos.



Fuente: apa.org [search "stress-conversations"]

## Acudir al EAP para aliviar el estrés agudo

**E**l EAP hace más que ayudar a los empleados a resolver problemas. Sus profesionales también poseen sólidas habilidades de escucha y una gran empatía, a la vez que el apoyo emocional que ofrecen puede ayudar a aliviar la angustia que siente en relación con una crisis de la vida, un momento difícil o incluso circunstancias personales duras. No descarte pedir ayuda al EAP, incluso si cree que estos programas no pueden hacer nada para ayudarlo en su situación. Deje de vivir con miedo, perder el sueño, sentirse físicamente enfermo o experimentar una sensación constante de fatalidad por "aguantar solo". Acuda al EAP para recibir ayuda durante un período difícil.



## Dejar de "soportar"

**T**odos somos diferentes psicológicamente; por eso, una situación que puede ser muy estresante para una persona puede no afectar a otra. No se deje engañar al pensar que su crisis le

está exigiendo que se haga más fuerte o que actúe de manera más "opresiva" como imagina que otros podrían hacerlo. El estigma de no poder pedir ayuda puede conducir a un sufrimiento innecesario. Dato: Recibir ayuda temprana ayuda a acortar el período de angustia y resuelve los problemas más rápido; además, la mayoría de las terapias de *counseling* no son a largo plazo. Una o dos sesiones pueden ser todo lo que se necesita para resolver el problema que enfrenta.



## Diciembre es el mes 3D

**D**iciembre es el mes de concientización sobre conducir bajo los efectos del alcohol o las drogas (3D, Drunk and Drugged Driving). Beber y conducir no se mezclan, pero la percepción pública de la marihuana como un peligro para la seguridad no es tan universalmente

aceptada. Al consumir marihuana, el riesgo de sufrir un accidente automovilístico aumenta. Al consumir marihuana, el riesgo de sufrir un accidente automovilístico aumenta. El consumo de alcohol y marihuana conlleva un riesgo aún mayor de sufrir un accidente. Es posible que Colorado sea el estado que observa esta correlación más de cerca. Su sexto informe anual sobre el impacto de la legalización de la marihuana incluye accidentes automovilísticos relacionados con la muerte en los que las pruebas indican que el conductor estaba bajo los efectos de la marihuana. La tendencia ha subido, y hoy entre el 23 y el 25% de los accidentes automovilísticos fatales en todo el estado involucra a un conductor bajo los efectos de la marihuana. En 2009, esta cifra fue del 10%.



Fuente: RMHIDTA.org

# Domine su estrategia de autocuidado

**E**cuidado personal no se trata solo de dormir lo suficiente, comer bien o darse un masaje. Más bien, se trata de un proceso consciente de estar atentos a nuestras necesidades físicas, emocionales y espirituales, pero con un objetivo en mente: desarrollar la capacidad de recuperación que le permita sobrellevar las adversidades y manejar mejor el estrés. Para practicar esta forma estratégica de bienestar, centre su atención en los siguientes puntos: 1) aptitud física y bienestar emocional (cómo maneja sus pensamientos, sentimientos y creencias para inducir el pensamiento positivo); 2) conciencia sobre sus emociones y las emociones de los demás con quienes interactúa, además del uso de esa conciencia para tomar mejores decisiones y comunicarse de manera más efectiva; 3) conocimiento sobre cómo crear emociones positivas. ¿Salir a caminar por 15 minutos mejora su estado de ánimo? ¿Tomarse cinco minutos para ordenar su oficina le levanta el ánimo? Cuando llega a casa después del trabajo, ¿sentarse a tocar el piano lo inspira? Conozca sus potenciadores del estado de ánimo "naturales", saludables y positivos, y recurra a ellos de manera rutinaria; 4) personas en quienes confiar y con quienes procesar momentos difíciles. Su EAP puede ser una fuente de este apoyo; 5) buena alimentación y horas de descanso suficientes; y 6) formas constructivas de lidiar con el estrés emocional: un pasatiempo, prácticas espirituales, trabajo en red, actividades de ocio, etc. A partir de esta lista, ¿siente que debe mejorar su estrategia de autocuidado?



# Ayudar a prevenir el suicidio

**L**os expertos en prevención del suicidio afirman que "una persona suicida 'no quiere' suicidarse, solo quiere que cese el dolor". También se ha observado que cuando una persona suicida toma la decisión de actuar, su percepción del dolor puede desaparecer. Se calman. Su decisión les proporciona alivio, dado que han encontrado "una solución" a su problema. La familia y los amigos pueden cumplir una función de intervención poderosa si advierten este cambio de humor o estado de ánimo, y deben poner especial atención en las autolesiones si este cambio ocurre en paralelo a problemas personales graves, victimización o enfermedades graves. Si se les pregunta, la mayoría de las personas que consideran el suicidio no lo ocultará; hablará sobre ello. Y eso es exactamente lo que usted quiere. Para obtener orientación, recurra al EAP o, en caso de emergencia, llame al 911 o al 1-800-SUICIDE.



# Mantener la energía alta en el trabajo

**C**Qué puede hacerlo sentir energético en el trabajo? Se trata de mucho más que evitar las papas en el almuerzo o de comer refrigerios dulces que le provocan un colapso energético. Descubra un plan personal para mantenerse animado en el trabajo. Tómese una semana para

registrar en una tarjeta cuatro observaciones: 1) a qué hora(s) del día se siente más energético y comprometido; 2) a qué hora(s) del día se siente menos energético y comprometido; 3) qué hizo justo antes de estos períodos; y 4) qué comportamientos o influencias parecen haber afectado estos estados de energía. Para completar su plan, realice una búsqueda en línea sobre "formas de mejorar la energía en el trabajo". Encontrará de todo, desde masticar semillas de calabaza hasta irse a dormir a una hora determinada. Ahora, compare todas estas "herramientas de energía" para ver cuáles se ajustan mejor a su ritmo o ciclo. Experimente y ajuste su plan de energía personal. Luego de un tiempo, evalúe si ha experimentado un aumento en la satisfacción laboral general como resultado. Puede que se sorprenda gratamente.



# Superar los miedos en relación con el dinero

**E**s común preocuparse por el dinero, pero si se siente abrumado, abordar este miedo es una prioridad. La mayoría de los temores monetarios (la financiación de la educación universitaria de un hijo, la jubilación, los impuestos, las facturas atrasadas, etc.) muestran la carencia de un compromiso con un plan definido, un presupuesto y una gran cantidad de herramientas, consejos e intervenciones que pueden cambiar su vida. Este plan debería energizarlo, generar una nueva sensación de control y darle la capacidad de seguir el progreso hacia sus objetivos. Sentirse fortalecido por estos pasos proactivos es lo que le devuelve la tranquilidad que se ha estado perdiendo, y también mejora las noches de sueño. El camino comienza con un primer paso. Visite el EAP de su empresa para obtener información sobre recursos y otros tipos de ayuda.

