

# Empleado de FrontLine

UT Employee Assistance Program • (800) 346-3549

## ¿Afectado por el trastorno de estrés post-traumático?

**La** mayoría de las personas con Trastorno de estrés post-traumático (TEPT) no son veteranos.

Los delitos violentos, como la agresión sexual y los robos, accidentes y lesiones, desastres naturales, pérdidas repentinas importantes, abuso físico, violencia doméstica, internación en cuidados intensivos, o incluso presenciar tales eventos, pueden producir Trastorno de estrés post-traumático. Las reacciones de estrés agudo son normales después de los traumas, pero se deben evaluar los síntomas persistentes, como los sueños aterradores, los flashbacks del evento, los problemas de sueño, la hipervigilancia y la desconfianza de los demás si persisten durante varias semanas. \* Es posible que se necesite tratamiento para el Trastorno de estrés post-traumático. Si estos eventos y síntomas coinciden con su experiencia, hable con su EAP o su profesional de la salud para ver si sería una decisión inteligente para usted un plan de tratamiento e intervención.



\*Ver más en [www.health.com](http://www.health.com) [Buscar "ptsd 10 symptoms" (10 síntomas de TEPT)].

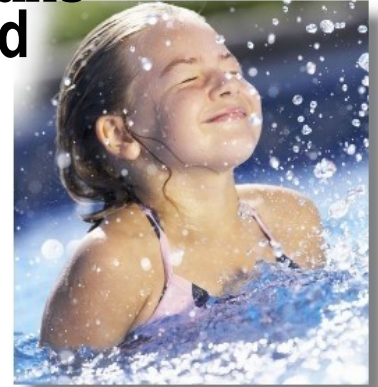
## Guía el cuerpo y la mente lo seguirá

**H**ay un viejo dicho entre los participantes de los grupos de autoayuda: "guía el cuerpo y la mente lo seguirá". Si le falta motivación para participar en un programa de asesoramiento o tratamiento recomendado, considere este simple principio de comportamiento de causa y efecto. No tiene que esperar hasta sentirse motivado para comenzar a cuidarse. ¡Puede empezar ahora y sentirse motivado más tarde! El ejemplo más simple de este principio en acción es cuando le falta entusiasmo para hacer ejercicio, pero después de hacerlo de todos modos, se siente sorprendentemente contento de haberlo hecho y motivado para continuar.



## Consejos de verano para la seguridad en el agua

**M**antenga a los niños pequeños seguros alrededor del agua este verano. Enséñeles a nadar y no deje solos a los niños pequeños. En áreas grandes para nadar, incluso bajo la vigilancia de los salvavidas entrenados, vigile de cerca, especialmente si los niños juegan cerca de la "parte profunda". Cuantas más personas haya en un área para nadar, más se debe vigilar. Nadie puede cuidar a su hijo tan bien como usted. El riesgo aumenta con un mayor número de bañistas; aunque sean poco frecuentes, hay casi ahogamientos y personas que se salvan por un pelo.



## Formación de un grupo de apoyo para el cuidador

**L**os grupos de apoyo son poderosos, especialmente cuando se manejan solos con una estructura que se compromete con la empatía, la comunicación justa, la resolución de problemas, la aceptación de las vulnerabilidades y lo más importante: la confidencialidad.

Esto significa que lo que se dice en el grupo permanece en el grupo. Estas son tradiciones de grupo. ¿Es usted un cuidador familiar que podría beneficiarse de este tipo de grupo de apoyo pero no puede encontrarlo? ¿Por qué no armar uno? Las asociaciones, [Wikipedia.com](http://Wikipedia.com) e incluso YouTube pueden guiarlo con consejos. Comience visitando su EAP o un proveedor de salud mental que tenga conocimiento sobre la formación, estructura y mantenimiento de grupos de autoayuda. Obtendrá claridad sobre su objetivo, aprenderá qué funciona y obtendrá consejos para asegurarse de que su grupo prospere.



## Mantenerse positivo en una crisis

**U**na crisis es un evento o situación inesperada que requiere un punto de decisión, mientras que una emergencia presenta un riesgo inmediato para la vida o la propiedad. Durante una crisis, resista el impulso de entrar en pánico, evocar el peor escenario e involucrarse en “imaginar la peor situación posible” (o catastrofismo). Este impulso al miedo y al temor es accionado por no saber qué pasará después. (El hecho de no saber agrava la respuesta al estrés).

Agitarse con miedo debilita la resistencia y disminuye la capacidad de resolver problemas, de seguir siendo productivo y de ser modelo de optimismo ante los demás. Con esto en mente, reconozca que los peores escenarios imaginarios rara vez siguen a las crisis, y cuando lo hacen, casi siempre son más manejables de lo que se imaginó. Contrarreste el estrés de la crisis con el sueño, la nutrición adecuada, el ejercicio apropiado, la relajación y otras actividades de conciencia plena. Evite usar drogas, alcohol o alimentos reconfortantes para obtener alivio. El uso de sustancias puede inhibir las decisiones efectivas y oportunas que debe tomar para resolver las crisis de manera más rápida y exitosa. En su lugar, aproveche los recursos de apoyo. Un EAP o un oyente capacitado y de apoyo pueden ofrecer orientación para ayudarlo a tomar decisiones, descubrir opciones y mantenerlo con un cable a tierra y bajarlo de la nube.



Obtenga más información en: <http://legacyproject.human.cornell.edu> [buscar: worry waste (preocupación inútil)].

## Puede superar la indecisión

**De** vez en cuando, todos luchan por tomar una decisión, ¿pero siente que la indecisión es como un problema frecuente para usted que interfiere con su felicidad? Reúna-se con su programa de asistencia para empleados o con un profesional de asesoramiento en su comunidad para luchar para superar esta "parálisis por análisis". Tomar decisiones es una habilidad para la vida que se puede enseñar e implica comparar los resultados y el impacto de las opciones mientras presta mucha atención a sus emociones y al dominio de los sentimientos en su decisión. Con el asesoramiento, puede aprender a tomar decisiones más rápidamente al reducir el análisis excesivo, visualizar los posibles resultados, confiar más en usted mismo y saber que está tomando las decisiones correctas. Un consejero puede ayudarlo a comprender cómo se desarrolló un patrón de indecisión, examinar si la depresión contribuye a ello y decidir qué otra ayuda podría ser útil. No permita que la indecisión siga siendo un problema que le haga perder la fe en su propio juicio y le impida alcanzar lo que la vida tiene para ofrecer.



Learn more: <http://legacyproject.human.cornell.edu> [search: worry waste].

## Forme un equipo con su médico para combatir la depresión

**A**lgunos pacientes con depresión participan en psicoterapia, otros usan medicamentos y otros hacen ambas cosas. Independientemente de la ruta de tratamiento que tome, hable con su terapeuta o médico sobre las medidas prácticas que puede tomar por su cuenta para complementar sus objetivos terapéuticos. Las actividades complementarias que los pacientes deprimidos afirman que traen una mejora significativa incluyen encontrar una búsqueda apasionada (hobby, objetivo, sueño o pasatiempo) que lo haga sentirse importante y significativo. El progreso del diario puede tener un efecto positivo y de autocumplimiento. El ejercicio es un movimiento naturalmente inteligente para combatir la depresión. Encuentre proyectos personales con los que ha estado entusiasmado en el pasado pero que se retrasó, y complete uno cada una o dos semanas. Involúcrese con otros a través de reuniones, voluntariado, grupos de autoayuda de 12 pasos, etc. Su mente es su herramienta más valiosa. Aliméntela con cosas positivas: desde programas de televisión hasta personas, busque experiencias de apoyo.



## Evitar choques de personalidad

**L**os empleados a menudo se quejan por los choques de personalidad con los compañeros de trabajo. Estos conflictos pueden extenderse por años, pero a menudo se explican por errores de comunicación al comienzo de la relación. Siga tres reglas para reducir la probabilidad de comenzar con el pie equivocado y creer que está enredado en diferencias irreconciliables con un compañero de trabajo. 1) Sea proactivo, no reactivo, con cortesías y civismo comunes. Por ejemplo, preguntar "¿Tuviste un buen fin de semana?" envía un mensaje de fuerte deseo de una relación positiva. 2) Hable sobre los problemas temprano, pero primero acuerde cómo hacerlo. "¿Cómo quieres hablar sobre los problemas o asuntos que surjan entre nosotros? ¿Debemos reunirnos en persona o es suficiente una llamada telefónica?" 3) Pregunte sobre la tensión. Cuando note una zozobra en su relación, abórdela con anticipación.

