

Spanish Newsletter

Mes de conciencia de la salud mental: ¿qué es normal y qué no?

¿Podría notar la diferencia entre alguien que simplemente está decepcionado y alguien lo suficientemente deprimido como para quitarse la vida? ¿Y entre si alguien está muy feliz, emocionado e inquieto o tiene una enfermedad bipolar? ¿Entre beber en exceso y alcoholismo? Identificar una enfermedad mental o una adictiva no es tan fácil como una dolencia física, pero hay un indicador al que vale la pena prestar atención y es su preocupación: por usted mismo, un amigo o un ser querido. La identificación temprana de enfermedades mentales a menudo implica un mejor éxito del tratamiento. La enfermedad mental afecta la forma en que uno piensa, se comporta y/o siente; y pueden estar en riesgo la seguridad, la salud, las relaciones, la comunicación, el bienestar de los demás y el funcionamiento ocupacional. Entonces, si está "preocupado", dé el siguiente paso: hable con un médico o un profesional de la salud mental. ¿Todavía no está seguro? Hable con su EAP y sabrá cuál es el siguiente paso. puede ayudar, al igual que los servicios de un consejero profesional.



Mayo es el mes de concientización sobre el accidente cerebrovascular

¿Conoce las señales de que alguien está sufriendo un ACV y cómo actuar? La mayoría de la gente no las conoce. Esto es lo que debe saber. Recuerde la técnica FAST (RÁPIDO), una sigla en inglés. F (Face) hace referencia a que "la cara de la persona se cae de un lado". A (Arms) se refiere a la "debilidad del brazo". S (Speech) es de "dificultad para hablar". Y T (Time) representa que es "tiempo de llamar al 911". La "T" podría ser lo más importante. Las investigaciones muestran que llamar al 911 es la forma más rápida de obtener ayuda, no llevar a la víctima de un accidente cerebrovascular al hospital, lo que retrasa el tratamiento que es crucial para la supervivencia. Otros síntomas incluyen los siguientes: dificultad repentina para ver con uno o ambos ojos; dificultad repentina para caminar, mareos, pérdida del equilibrio y falta de coordinación.



Obtenga más información en www.heartandstroke.ca y www.stroke.org.

¿No le hacen suficientes comentarios?

Es una queja común que no se reciban suficientes comentarios del supervisor. Una solución es pedirlos. Establezca una hora para una reunión de comentarios en un entorno sin distracciones. Vaya con dos o tres observaciones sobre su trabajo que considere positivas y también un par que se centren en las áreas en las que necesita mejorar. Hable sobre los elementos y pregunte si su supervisor tiene algo que agregar. Este ejercicio logrará un compromiso mayor y se sentirá más cerca de su supervisor, se sentirá menos estresado y se sentirá mejor con su trabajo. Sea proactivo con la comunicación en el trabajo. Puede ser su propio calmante para el estrés.



Deje de procrastinar con la regla de los cinco segundos

La "regla de los cinco segundos" es una táctica mental concebida por el abogado y autor Mel Robbins. Su propósito es detener la procrastinación y ayudarlo a lograr más. La ciencia del enfoque es sólida. Estos son los pasos: Cuando se dé cuenta de la necesidad de tomar alguna acción, cuente hacia atrás "5-4-3-2-1" e inmediatamente, físicamente, pase a la acción antes de que el deseo de procrastinar se apodere. No espere una excusa para retrasar la acción. El lado izquierdo del cerebro controla la lógica, la dirección y las matemáticas. Esta técnica permite que este lado de su cerebro tome el control antes de que el lado derecho salte para debilitarlo.



Obtenga más información: "La regla de los 5 segundos" de Mel Robbins.

Sea un emprendedor para atraer más oportunidades

Cuando está lo suficientemente motivado y muestra un fuerte deseo y determinación de tener éxito, está demostrando los rasgos de un emprendedor. Los emprendedores son, obviamente, trabajadores buscados debido a su capacidad para hacer las cosas. Sin embargo, se valora también lo mucho que facilitan la vida de sus supervisores: los emprendedores facilitan que el supervisor se sienta menos ansioso por la necesidad de seguimiento y microgestión. Además, cuando se reducen los niveles de ansiedad, es probable que haya menos conflictos entre el gerente y el empleado. En consecuencia, los emprendedores pueden tener caminos más rápidos para la promoción o el reconocimiento. Para convertirse en un emprendedor, reúnanse con su jefe una vez al año para una "reunión general". Hable sobre las metas en las que ambos están de acuerdo que son gratificantes pero que también harán avanzar a la organización. Luego, reúnanse con su jefe durante unos minutos cuatro veces al año para hablar sobre su progreso. Esto también le permitirá mostrar (promover) sus logros. Evite el error de involucrarse en metas emocionantes y pasar la mayor parte de su tiempo en ellas mientras pasa por alto o se queda atrás en las funciones esenciales de su puesto. Su iniciativa puede verse ensombrecida por su falta de éxito al hacer lo que más vale.



Presenciar muerte y lesiones en el lugar de trabajo

Ocurren accidentes y delitos espantosos en el lugar de trabajo, a menudo con lesiones graves o la muerte. Aunque es poco probable que presencie un evento de este tipo, tenga en cuenta que, además de lo que le sucede a la(s) víctima(s), su experiencia constituye estrés traumático, algo que los expertos consideran una "agresión" no física al cerebro. Este tipo de estrés se maneja mejor con capacitación, orientación y algunas prácticas importantes de cuidado personal que se le darán después de un incidente de este tipo. El objetivo es ayudarlo a manejar los efectos normales del estrés traumático en la salud física y emocional. Estos pueden incluir ansiedad severa, repetición del evento en su mente, ataques de pánico y pesadillas, entre otros impactos. Sentirse culpable y preguntarse cómo pudo haber evitado la tragedia, incluso si no hubiera absolutamente nada que pudiera haber hecho, es algo común. Siga la guía de los profesionales de la salud mental y el EAP si alguna vez experimenta un incidente de estrés traumático. Estos profesionales pueden ayudarlo a evaluar cualquier impacto emocional, ofrecer intervenciones y ayudarlo a recuperar tanto sus sentimientos de seguridad como la pasión por su trabajo.



¿Tiene "depresión sonriente"?

Los síntomas de la depresión pueden incluir, entre otros, alteraciones del sueño, cambios en el apetito, llanto, falta de energía, tristeza y dificultad para sentir placer o participar en pasatiempos o actividades que antes se valoraban. Al igual que otros problemas de salud que pueden afectar el comportamiento y son obvios para los demás, las personas con depresión pueden enmascarar sus síntomas en el trabajo para parecer comprometidos, en control y felices. En la superficie, algunas personas deprimidas pueden parecer estar bien, pero la negación y el miedo a ser vistos e identificados por otros como deprimidos se disimulan por miedo a las repercusiones en su empleo. La vergüenza también puede hacer que algunas personas con depresión enmascaren su verdadera experiencia. Algunos profesionales médicos se han referido a esto como "depresión sonriente". ¿Muestra una sonrisa por fuera aunque se siente miserable por dentro y mantiene la depresión en secreto? Hable con su EAP o con un profesional de la salud mental y recupere la verdadera felicidad.



Su primera reunión de equipo de regreso al trabajo

Algún día llegará: una auténtica reunión en persona en el trabajo con su equipo. Quizás haya pasado un año sin que todos los miembros del equipo estuvieran en el mismo lugar. Para reforzar o restablecer la cohesión del equipo, hable sobre "lecciones aprendidas del trabajo remoto". ¿Qué aprendieron sobre el estilo de trabajo de cada uno? ¿Qué comentarios positivos y constructivos pueden darse el uno al otro? ¿Qué nuevos problemas de comunicación se hicieron evidentes entre el grupo? ¿Cómo puede aprovechar sus experiencias para lograr una mayor productividad en el futuro? Durante la reunión, comparta lo que cada persona sintió que fue el lado positivo de la adversidad. Sugerencia: comprometa la confidencialidad del grupo con reuniones de este tipo. El resultado será una experiencia sincera y unida.

