

Marzo 2019

PAENOTICIA

Un boletín de trabajo para
el **empleados** ofrecido por tu
Programa de Asistencia al Empleado.



Un buen día de salud mental en el trabajo

Si sufre de depresión y/o ansiedad, sabe que sus síntomas no se estacionan en la puerta de entrada cuando llega al trabajo. Pueden afectar su estado de ánimo y su productividad, y algunos días son peores que otros. Asegúrese de desarrollar una estrategia para poder controlar los síntomas que hacen que su día sea una lucha

Póngase en contacto con un programa de asistencia para empleados. Póngase en contacto con un "amigo de la salud" (alguien con quien pueda compartir o pueda crear un supuesto práctico de apoyo mutuo), tome descansos breves y rejuvenecedores del lugar de trabajo o trabaje con su proveedor médico para buscar adaptaciones razonables. Tanto usted como su empleador desean lo mismo: sentirse lo mejor posible y beneficiarse de sus habilidades y capacidades.

Hay ciencia detrás de la gratitud

Existe una ciencia verdadera detrás de los beneficios de practicar la gratitud. Este principio reconoce que la forma en que pensamos y nos condicionamos a pensar produce expectativas y desempeña un papel importante en nuestra autoestima, percepción, decisiones y capacidad para manejar el estrés. La investigación respalda los beneficios de practicar la gratitud. En un estudio, los que escribieron sobre la gratitud diez minutos al día eran más optimistas y se sentían mejor con respecto a sus vidas, hacían más ejercicio y visitaban menos a los médicos que aquellos que no lo hicieron. Practicar la gratitud es un proceso simple: simplemente reflexione regularmente sobre las personas y las cosas por las que está agradecido. Fuente: www.health.harvard.edu (Buscar: "thanks, happier" [agradecer, más feliz])

Se siente bien, pero ¿tiene prediabetes?

Puede sentirse de maravilla y aún así tener una condición de salud grave llamada prediabetes. Según los Centros para el Control de Enfermedades, uno de cada tres adultos en los Estados Unidos tiene prediabetes. Se trata de 83 millones de personas. ¿Es usted uno de ellos? La buena noticia es que no es diabético... todavía. Puede hacerse un análisis simple de azúcar en sangre para saber si tiene prediabetes. Pídale a su médico. Si tiene más de 45 años, no hace mucho ejercicio y tiene sobrepeso, existe una gran probabilidad de que la prediabetes exista o le esté aumentando. La diabetes es una afección crónica de la salud y las investigaciones demuestran que sus consecuencias para la salud pueden acortar su vida, en promedio, 10 años. No espere hasta que tenga una afección de la salud relacionada con la diabetes tipo 2, porque para entonces es una situación mucho más grave.

Encuentre momentos de movimiento para mantenerse en forma

Las investigaciones han demostrado que estar sentado en un escritorio la mayor parte del día puede afectar su salud. Por esta razón, algunos expertos en salud llaman a los sillones de larga duración "el nuevo hábito de fumar". Se han introducido escritorios de pie e incluso costosos escritorios para caminar para mitigar esta crisis de salud. Puede haber una manera más fácil para mitigar todos los riesgos: muévase cuando tenga la oportunidad. Camine por la mañana, camine a la hora del almuerzo, camine de un lado para otro cuando habla por teléfono, haga algunos estiramientos cada 30 minutos, intente hacer algunas abdominales, haga algunos gestos y/o pruebe con "burpees". Coloque una etiqueta de recordatorio cerca de su escritorio que diga "¡a moverse!" y luche contra el impacto del trabajo sedentario. Consulte "lunges" y "burpees" en YouTube. Fuente: www.cuimc.columbia.edu (Buscar: "sedentary sitting" [sentarse de manera sedentaria])

Tecnología para las listas de tareas pendientes: pruebe Trello

La mayoría de nosotros usamos listas de tareas y ahora hay muchas aplicaciones de listas de tareas pendientes para elegir. Una de ellas está basada en el método personal de gestión de su vida del multimillonario tecnológico Lief Andreesson. Se llama Trello (y está disponible en Trello.com). Su uso básico es gratuito. Andreesson es uno de los fundadores de Internet. Ayudó a desarrollar el navegador web. Aunque es un genio de la tecnología, todavía usa tarjetas de 3"x5" para su lista de tareas pendientes. Aun así, Trello se basa digitalmente en la forma en que crea, clasifica y edita las tarjetas. Póngalo en su lista de tareas pendientes.

Hacer comentarios que tengan efecto

Aconsejar sobre hacer comentarios a menudo se centra en reducir la actitud defensiva del receptor, no en si los comentarios generarán un cambio. Sin embargo, hay un enfoque basado en la ciencia para esto último. Se llama "Situación - Conducta - Impacto". Puede descargar una herramienta gratuita que explica cómo usarlo, desarrollado por el Centro para el Liderazgo Creativo, un instituto internacional de capacitación e investigación. Disfrutará de su utilidad para mejorar las relaciones en el lugar de trabajo. Los tres elementos cuidadosamente coordinados comprenden el SCI: Identificar la situación la que se necesita hacer comentarios, describir la conducta que se necesita cambiar y explicar el impacto de la conducta de una manera que incite al receptor a hacer cambios. Descargue: <https://www.mindtools.com/blog> [buscar: "feedback tool" (herramienta de comentarios)]

Habilidades sociales: mantener una actitud positiva

Tener una actitud positiva no significa que usted ignore los problemas y las preocupaciones, mientras que los que son pesimistas o negativos son más maduros y realistas ante circunstancias indeseables. Una actitud positiva es impulsada por la creencia de que los resultados exitosos y las soluciones a los problemas suelen estar influenciados por el optimismo. Una persona con una actitud positiva puede llegar a sentir el impulso a ser negativo; sin embargo, cede a él con menos frecuencia. Mantener una actitud positiva es una habilidad aprendida, valorada por los empleadores y mencionada a menudo en las evaluaciones de desempeño. Si su actitud se ve fácilmente afectada por las circunstancias, intente practicar la "positividad consciente". Cuando no tenga ganas de ser positivo, aliéntese por los logros de los demás. Diviértase jugando a las cartas cuando esté perdiendo. Sea amigable con los demás que no conoce. Motive a los demás diciendo algo positivo. Evite que la negatividad de los demás lo desanime. Y, deshágase del "sí, pero..." Con la práctica, entenderá cómo hacerlo rápidamente.

Hablando con alguien sobre consejería

¿Existe una "manera correcta" o el "mejor enfoque" para convencer a un amigo o ser querido con problemas para que obtenga asesoramiento profesional? Cualquier enfoque incluirá inquietud, pero no permita que el adagio "sólo se puede ayudar a quien quiere ser ayudado" le impida intentarlo. Contrariamente a la creencia popular, no es el miedo al estigma lo que impide que las personas acepten ayuda para sus problemas personales: la resistencia generalmente se basa en la negación reforzada por breves victorias en la reducción de los síntomas después de eventos o incidentes negativos. Estas también son oportunidades perdidas para el cambio. Representan su mejor momento para convencer a su amigo o ser querido de que acepte ayuda, ya que están acompañados de arrepentimiento o remordimiento. La urgencia por el cambio es menos probable cuando una persona se siente bien, en control y en un estado de ánimo positivo. Puede que sean más fáciles de abordar, pero su positividad suele ser útil solo para convencerlo de que todo está bien. En su lugar, acérquese después de la próxima crisis incidental. Cada una de ellas es su pie para dar el paso. No se rinda. Con un estilo alentador, tenga a mano la fuente de ayuda predeterminada, así como una forma de acceder a ella. Hágase un tiempito para brindar apoyo, aliento y ayuda hasta que su amigo esté conectado para ayudarlo. Considere obtener orientación de un consejero profesional o EAP para aumentar su capacidad y la posibilidad de tener éxito cuando ayuda a su amigo.

Marzo Bienstar



La salud mental y tu mascota

Los estudios sobre los animales han encontrado los siguientes efectos positivos para la salud mental:

- **Mayor contacto social.** Tener un perro requiere que Ud. salga de la casa para caminar con él, lo cual lo pone a Ud. cerca a otras personas. Además, los perros proveen un pretexto inmediato para comenzar una conversación y provocar la socialización con otras personas. Un estudio reciente del AKC encontró que casi la mitad de las mujeres encuestadas dijeron que hablaría con cualquier persona que tuviera un lindo cachorro.
- **Menor ansiedad.** Las investigaciones demuestran que cuando las personas gastan tiempo con los animales, generalmente tienen menores niveles de ansiedad y de miedos.
- **Mejor calidad de vida.** Después de pasar solo unos instantes con perros, los niveles de la hormona del estrés cortisol bajan. Inclusive el solo mirar peces tropicales en un acuario provee un sentimiento de relajación. Las mascotas también ofrecen un apoyo emocional similar al de un amigo.