

Julio 2019

# PAENOTICIA

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



## Decir no en el trabajo, con estilo

Decir "no" es una estrategia para reducir el estrés, pero mantener relaciones positivas en el lugar de trabajo y su reputación como jugador de equipo intacto son consideraciones importantes en su respuesta. Siempre evite el "no" seco.

Intente unir fuerzas con su solicitante para encontrar una alternativa para la ayuda que necesita, evite los rechazos de mensajes de texto o correos electrónicos (vaya en persona para decir que no está disponible, si es posible), y comunique abiertamente que su negativa no significa que no esté dispuesto a ayudar en el futuro. En muchos casos, rechazamos las solicitudes porque simplemente no queremos hacer lo que se solicita. En esos casos, intente evitar el "Déjame responderte después de revisar mi agenda..." Esta técnica de evitación mantiene viva la esperanza de que aceptará la tarea y puede crear una decepción mayor más adelante cuando diga que no.

### Sentirse acosado, pero no seguro

Si lo acosan en el trabajo pero no estás seguro de cómo responder, cuestiona su reacción o se pregunta si debería hacer algo al respecto, hable con un consejero o visite su EAP. Este paso intermedio puede ayudarlo a despejarse para seguir los procedimientos que su organización desea que tome. Los Centros para el Control de Enfermedades de los EE.UU. informan que el costo de salud mental para los empleados acosados es el doble con respecto a los empleados no acosados. Ese es una razón de negocios sólida para los empleadores, que ahora están tomando una postura más firme sobre el acoso e intervenciones en el lugar de trabajo. No sufra en silencio. Use los recursos que puedan ayudarlo a obtener el lugar de trabajo positivo que se merece. Fuente: <https://journals.lww.com/joem> [buscar "mental health bullying" (acoso en la salud mental)]

### La Organización Mundial de la Salud reconoce el desgaste laboral

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ahora reconoce el "desgaste laboral" como una condición de salud genuina en su Clasificación Internacional de Enfermedades. Su definición: "Un síndrome conceptualizado como resultado de estrés crónico en el lugar de trabajo que no se ha manejado con éxito". El síndrome se caracteriza por tres dimensiones: "1) sentimientos de desgaste o agotamiento de la energía; 2) mayor distancia mental del trabajo, o sentimientos de negativismo o cinismo relacionados con el trabajo; y 3) reducción de la eficacia profesional". ¿Resulta familiar? Si es así, hable con el programa de asistencia para empleados de su organización o con un consejero profesional.

## No se puede compensar una mala dieta

Genial, ha decidido estar más saludable haciendo más ejercicio y entrenando para mejorar su estado físico, pero espere, ¿está cambiando su dieta? Un error común es que el ejercicio puede compensar una mala dieta. Si aún sigue comiendo alimentos ricos en calorías, grasas y alimentos preparados, y ataca los buffets de los restaurantes, está librando una batalla perdida. Es posible que se sienta un poco menos culpable por su dieta, pero incluso un trote diario de dos millas no puede tener impacto en una mala dieta. Lo opuesto también es cierto. Una dieta sin suficientes carbohidratos o calorías puede hacer que pierda músculo en lugar de quemar grasa para obtener la energía necesaria en su programa de ejercicios. Entonces, ¿cuál es la solución? Hable con su médico sobre el ejercicio. Obtenga una derivación para orientación nutricional. Su proveedor de salud sólo puede recomendar un buen libro. Quizás un nutricionista con experiencia sea mejor. De cualquier manera, pasar por alto la dieta mientras busca una mejor salud lo pondrá en riesgo de renunciar al nuevo hábito de la vida de construir una mejor persona.

## Atrévase a sentirse bien todo el día

Comience la mañana completando una tarea importante que normalmente postergaría hacer, mientras le pesa en la mente todo el día. Este enfoque de la administración del trabajo requiere práctica porque no se ajusta a la forma en que su mente desea trabajar, que es posponer el dolor. Es un secreto de éxito utilizado por muchos profesionales de la productividad para reducir el desgaste laboral y lograr más. La técnica le permite escapar de la sensación persistente de lo que sabe que eventualmente debe hacer. Disfrutará más de su trabajo, y podría hacer que el resto del día se sienta como una brisa.

## Ayudar a un amigo con un trastorno alimentario

Al igual que las personas con otras afecciones de la salud, las personas que sufren trastornos alimentarios a menudo buscan tratamiento con el apoyo de sus seres queridos. ¿Le preocupa la relación de alguien con la comida, su imagen corporal o los comportamientos que indican la probabilidad de un trastorno alimentario? Hay consejos recomendados por la Asociación Nacional de Trastornos de Alimentación para ayudar a una persona por la que se preocupa. Lo encontrará en [www.nationaleatingdisorders.org](http://www.nationaleatingdisorders.org). La primera y más importante recomendación es aprender lo más posible sobre los trastornos de la alimentación. Omitir este paso es la razón por la cual muchas intervenciones y discusiones enfocadas en convencer a alguien para que obtenga ayuda, por cualquier problema de salud/comportamiento, terminan en decepción. ¿Por qué? Cuando tiene información precisa, sus respuestas a cualquier declaración de defensa natural son más efectivas, educativas y útiles. Esto facilita la capacidad de autodiagnóstico de su ser querido. La vergüenza y el estigma se reducen rápidamente. Se observa menos actitud defensiva, las emociones pueden ser más tranquilas, es probable que su ser querido escuche más fácilmente y la aceptación de la ayuda es más probable. Más allá de este paso clave, ensaye lo que quiera decir. Establezca un tiempo privado y un lugar para hablar. Sea honesto, directo y use declaraciones en primera persona, no acusaciones (es decir, "Yo me he dado cuenta..." en lugar de "Tú debes/necesitas..."). Obtenga más información sobre los pasos para ayudar a un ser querido o a un amigo en [www.nationaleatingdisorders.org](http://www.nationaleatingdisorders.org).

## Escribir un diario para el máximo impacto

Si escribe un diario personal todos los días, ya sabe que lo ayuda a centrarse en los objetivos y orienta sus pensamientos e intenciones hacia sus sueños y deseos. Los resultados positivos que aparecen en su vida son el resultado del enfoque. Si no escribe un diario ahora, pruebe la experiencia de llevar un diario para ver si este ejercicio tiene beneficios para usted. Escribir el diario por la mañana o después de tomar un descanso de 30 minutos del trabajo. No escriba el diario mientras mira televisión o junto a otras distracciones. También puede llevar un diario después de salir a caminar, conducir, o quizás después de hacer ejercicio. Esta brecha de tiempo le pone en una mentalidad más creativa. Anote cuatro cosas, y trate de hacer esto diariamente, sus ideas y sus percepciones repentinas; afirmaciones positivas de que logrará sus objetivos, planes y estrategias; y agradecimientos y reconocimientos por los resultados positivos que tenga.

## Manejar mal su ira

¿Lucha por mantener su ira bajo control al tratar de reprimir sus pensamientos en los eventos desencadenantes del temperamento? La supresión, intentar conscientemente manipular o bloquear pensamientos perturbadores, es un mecanismo de defensa natural, pero no es muy eficaz cuando se usa únicamente como una estrategia de manejo de la ira. De hecho, podría contribuir a una respuesta más explosiva de la ira. Le faltan dos partes adicionales: aprender expresiones saludables (hablar sobre sus sentimientos) y habilidades de intervención, ejercicios que, cuando se practican habitualmente reprograman cómo responde a las señales de ira. Hable con su EAP o con un consejero profesional, obtenga una derivación a la ayuda que necesita y sienta el alivio y la satisfacción que conlleva la sensación de tener el control de cómo responde a los factores estresantes y los eventos de la vida cotidiana.



## Ideas para la salud

La familia, los amigos e inclusive tener una mascota, puede ayudarnos a vivir más. Las investigaciones han demostrado que tener familiares y amigos cercanos puede reducir nuestros niveles de estrés y así ayudarnos a vivir por más tiempo. Las familias y los amigos también nos ayudan a sentirnos amados y apoyados.

- Saque tiempo para sus familiares y amigos.
- Considere llamar a un amigo o leerle a su hijo antes que prender el televisor.
- Salga a caminar en su vecindario—tome tiempo para conversar con las personas con las que se encuentra.
- Invite a sus amigos y familiares a sus cenas compartidas o cualquier otra actividad.
- Considere adquirir una mascota. Los animales nos proveen amor incondicional y nos ayudan a manejar el estrés. Las mascotas también son una manera de enseñarle a los niños lo que es la responsabilidad.