

EAP EMPLEADO

Un boletín del lugar de empleo para los empleados ofrecido por el Programa de Asistencia al Empleado.

¿No puede ir al gimnasio? ¡Plante petunias!

Hacer una actividad física moderada unas pocas horas a la semana después de los 65 años de edad puede reducir su riesgo de muerte prematura en más del 50%. Un estudio examinó los hábitos de salud de 2456 ciudadanos en Finlandia durante un período de 12 años.

La actividad física puede ser casi cualquier cosa que implique actividades de esfuerzo físico tales como la jardinería, la pesca, caminar y jugar al tejo; eso puede involucrar todo su cuerpo aeróbicamente. Si le resulta difícil comprometerse a hacer ejercicio, busque una actividad que le guste. La recompensa intrínseca de disfrutarlo es clave, y ofrece mayor certeza que continuar con ella. Nunca es demasiado tarde para empezar a aumentar su vitalidad, mejorar su estado de ánimo, y posiblemente ganar un 50% o más posibilidades de vivir más tiempo. <http://www.telegraph.co.uk/news/2016/08/27/garden-for-half-hour-to-slash-heart-risk/>

Mantener el bienestar bajo estrés alto

Quince a 20 por ciento de los adultos informan mayor estrés laboral, pero estos mismos empleados son menos propensos a participar en programas de bienestar. Parece que cuanto más estrés enfrentan, mayor podría ser el riesgo de abandonar contramedidas sanas. El estrés alto afecta la salud física, la salud mental, los hábitos alimenticios, y cómo percibe su salud en general. Evite el círculo vicioso de mala salud. Busque inspiración para convertirse en proactivo en el bienestar. ¿Tiene estrés laboral alto? No espere “sentir ganas de” antes de involucrarse en un programa de la salud: ¡vaya ahora! Fuente: <http://newsnetwork.mayoclinic.org> [Buscar: “conductas de salud negativas”]

Hablar de política en el trabajo en el 2016

Las discusiones políticas en el trabajo hacen que muchos empleados que se sientan estresados, amigos de las discusiones y menos productivos, de acuerdo con un estudio publicado por la Asociación Americana de Psicología. Más de uno de cada cuatro empleados más jóvenes informaron sentirse estresados a causa de las discusiones políticas en el trabajo, y más del doble de hombres que de mujeres

dijo que hablar de política los hace menos productivos. Los resultados negativos potenciales incluyen sentirse más aislado de sus colegas, evitar a otros con una visión diferente, y un aumento de la hostilidad lugar de trabajo. Es posible que desee reducir las discusiones políticas si estas quejas corresponden a su experiencia. Fuente: apa.org [buscar “hablar de política”]

Manejo del estrés: Descubra su “fluir”

Una técnica importante para el manejo del estrés es el desapego, lo que ayuda a construir la resiliencia. Un ejemplo es el tomarse unas vacaciones. Una forma poderosa y saludable de desapegarse de la que tal vez no haya oído hablar es la “actividad para fluir”. Una actividad para fluir es cualquier actividad como la jardinería, la pintura, la lectura por placer, costura, o bailar que puede absorber toda su atención en un sentido, dirigido a un objetivo, placentera y de manera que distraiga completamente. Cuando esté ocupado y bajo estrés, es fácil caer en un ciclo de “comer-sueño-trabajo-repetición”. La interrupción de este curso de esfuerzo con dos o tres horas a la semana de actividades para fluir, que le ayudan a desapegarse completamente, elevarán significativamente su felicidad. Usted experimentará un mayor equilibrio y compromiso con su trabajo. Más información en <http://www.ted.com> [Buscar: “mihaly”]

Interactuar con las personas autistas

¿Podría comunicarse de manera efectiva con un compañero de trabajo autista? El autismo es una variación neurológica en la forma en la cual la conectividad del cerebro funciona para alrededor de 1% a 2% de la población. Las personas autistas piensan, interactúan y sienten su entorno de manera diferente. La actividad cerebral es más intensa y dinámica, y no tan ordenada. Estas diferencias son visibles en las interacciones sociales, así que sea paciente en su comunicación. Las personas autistas pueden hacer más preguntas, repetir lo que ha dicho, o hablar más para asegurar la comprensión. Está preparado para las respuestas sin filtrar o literales por lo que no malinterprete algo que dijo como intencionadamente grosero. Además, anticipe menos contacto visual, lo cual puede ser molesto y hacer que sea más difícil para una persona autista procesar la información. Recuerde que debe tratar a todos los empleados con la dignidad y el respeto que se merecen.



IBHWorkLife.com | 800.386.7055

GUARDIAN® and the GUARDIAN® Logo are registered service marks of The Guardian Life Insurance Company of America® and are used with express permission. #2016-29596 Exp. 9/18



Salud mental de los estudiantes universitarios

Los problemas de salud mental de los estudiantes universitarios reciben más atención de los medios de comunicación en los meses de otoño cuando las presiones de grado, la ansiedad, la depresión y los problemas de relación se acumulan. Se puede aprender cómo lidiar con el estrés, pero no todos los estudiantes aprenden habilidades de afrontamiento adecuadas de los padres, cuidadores y hermanos.

Si usted tiene un estudiante universitario que avanza con mucho esfuerzo, asegúrese de preguntar acerca de los recursos de apoyo del campus cuando escucha "que mal que va todo". Desaliente el aislamiento y aconseje al estudiante que busque el equilibrio. Desaliente el abuso de sustancias y nunca suministre medicamentos que no hayan sido recetados a su hijo como una manera de ayudarlo a estudiar o enfrentar el estudio. Obtenga información acerca de los signos y síntomas de la depresión y la ansiedad para aumentar su conocimiento de estos problemas. No dude en preguntar a su hijo acerca de los pensamientos suicidas si ve altos niveles de carga, dice declaraciones como: "La gente estaría mejor sin mí", una sensación de desconexión ("No pertenezco aquí") o comenta de matarse, aunque sea en broma. Fuente: <http://boston.cbslocal.com> [Buscar: "facultad de salud mental"]

Habilidades sociales que conviene conocer: Resolución de conflictos

La productividad se resiente cuando los conflictos se prolongan. Por esta razón, el uso de habilidades de resolución de conflictos lo hace un empleado valioso. Consejos fáciles: (1) Comunicar a menudo, y comprobar las diferencias rápidamente con los compañeros de trabajo. Así, suprimirá mayoría de los conflictos de esta manera. (2) Cuando las diferencias persisten, saque tiempo para la discusión enfocada. Comparta sus preocupaciones con la descripción de lo que le pasa: qué, dónde y cuándo. ("Tom, no estás llegando a reuniones de los lunes preparados"). Y compartir el impacto: ("Esto hace que las reuniones toman más tiempo"). (3) Omite teorías sobre los motivos (por ejemplo, "Creo que no desea ser parte de este equipo"). (4) Pregunte: "¿Estoy haciendo algo o no estoy haciendo algo que contribuya a este problema?" (5) Únase a la solución. ("¿Cómo podemos



La productividad se resiente cuando los conflictos se prolongan. Por esta razón, el uso de habilidades de resolución de conflictos lo hace un empleado valioso.

os resolver este problema y crear una mejor situación?") (6) Acepte el seguimiento y reforzará los cambios y la mejor relación que ahora poseen.

Usuario de metanfetamina en la familia

La metanfetamina (met) es un potente estimulante del sistema nervioso central. Es altamente adictiva, se fabrica ilegalmente, y se vende en la calle en forma de polvo o en forma de cristal llamado "hielo". Se puede ingerir, inhalar, inyectar o fumar. La metanfetamina destruye las vidas tanto de los adictos como la de sus seres queridos. Si su vida se ve afectada por la adicción de un ser querido a la metanfetamina: (1) aprenda sobre la metanfetamina y busque orientación y apoyo de un experto en adicciones, y (2) únase a un grupo de autoayuda para que le dé la fortaleza y la esperanza necesaria para tomar decisiones asertivas y saludables para proteger el bienestar de su familia. Estos pasos le sugerirán el cambio que puede conducir a una crisis de oportunidad para motivar al consumidor de metanfetamina a aceptar el tratamiento. Las herramientas de intervención son "influencia" y "apalancamiento". La influencia es el valor de la relación que el adicto tiene con usted o con otros que pueden influirlo para aceptar el tratamiento. El apalancamiento es la capacidad que usted u otros potencialmente tienen de llevarse algo que el adicto teme perder -un trabajo, una oportunidad, libertad, dinero, una relación, apoyo, un techo, los privilegios de visita, etc.- como un motivador para aceptar ayuda. Las herramientas de intervención trabajan en conjunto para lograr el éxito, y casi todas las admisiones derivadas por la familia para el tratamiento, ya sea por metanfetamina o abuso de otras sustancias, siguen este camino.



Consejos bienestar

La importancia del humor

¿Cuántas veces hemos oído decir que la risa es la mejor medicina? Todos sabemos que una buena carcajada nos hace sentir bien, pero recientemente una investigación descubrió por qué la risa es importante para la salud. La risa puede causar el efecto siguiente:

- Reduce el estrés y fortalece el sistema inmunitario; disminuye las hormonas del estrés y aumenta los anticuerpos que atacan las infecciones.
- Disminuye la hipertensión: lo que sucede cuando uno comienza a reír es que la presión arterial aumenta, pero después baja por debajo de lo normal. La respiración se hace más profunda permitiendo que la sangre se enriquezca con el oxígeno y demás nutrientes y circule por todo el cuerpo.
- Al reír el cuerpo realiza un buen ejercicio que involucra el diafragma, y los músculos abdominales, faciales, de las piernas y de la espalda. También fortalece los músculos abdominales. Una risa vigorosa ejercita la sección central del cuerpo; se estima que se consumen tantas calorías al reír como remando por unos minutos en una máquina o andando en una bicicleta fija.

Aviso Legal: La presente información se suministra con el conocimiento de que ni el autor ni el editor brindan servicios legales ni servicios profesionales de otro tipo. La información que aquí se suministra no sustituye la asesoría de un profesional jurídico competente, de EAP o de cualquier otro profesional. "La Compañía de Seguros de Vida de America El Guardian, Nueva York, NY 10004" #2016-29596 Exp. 9/18 "Salud del Comportamiento Integrada, Inc, Laguna Niguel, California, 92677"