



Empleado de FrontLine

UT Employee Assistance Program • (800) 346-3549

Practicar el desapego del alcohol durante las fiestas de fin de año



Pida ayuda y apoyo de consejería si le preocupa el consumo de alcohol de un ser querido en esta temporada de fiestas. Comience con su EAP u otro experto calificado y hable sobre el arte del "desapego". El desapego se trata de dejar de preocuparse por la conducta de la persona que toma: rastrear lo que está haciendo y adónde va, amenazar, suplicar, manipular y, al mismo tiempo, volverse resentido o incluso físicamente enfermo. El desapego es el "interruptor de apagado" para el potenciador. Es una habilidad que se puede enseñar y, con orientación, puede descubrir cómo usar los grupos de apoyo para aprender a manejar la relación con el alcohólico de una manera nueva. Aprender a desapegarse con conciencia generalmente acelera la conciencia y la voluntad de la persona alcohólica para aceptar el tratamiento que el potenciador ha ayudado a evitar.

Aplicaciones para detener la inflación en su teléfono



Las aplicaciones de tecnología pueden ayudarlo a vencer la inflación y algo más! Por ejemplo, ahora escanea el código de barras de un producto mientras está en la tienda para descubrir dónde se puede comprar más barato. Otras aplicaciones le permiten identificar productos en venta, que cuando se compran, luego se pueden escanear para obtener un reembolso en una cuenta de PayPal. Existen muchas otras como estas. Para encontrarlas, busque "money saving apps"(aplicaciones para ahorrar dinero) en su teléfono inteligente. Busque la categoría etiquetada como "Shopping" (Compras). Las aplicaciones de devolución de dinero altamente calificadas incluyen algunas como ShopSavvy e Ibotta, pero consulte los comentarios de los consumidores para tomar una decisión informada.

Priorizar la productividad por encima de la política



La tensión y el conflicto pueden afectar negativamente la productividad en el lugar de trabajo, por lo que normalmente se evitan las discusiones políticas. Sin embargo, surgen, y cuando lo hacen, el desafío es permanecer civilizado para evitar un entorno de trabajo hostil en el que alguien pueda sentirse intimidado, acosado, excluido o incluso castigado por sus opiniones políticas. Consejos: 1) Evite el lenguaje provocativo, los insultos personales y las generalizaciones radicales. 2) Llegue a un acuerdo con alguien con quien no esté de acuerdo. 3) No se "enfurezca" por la política. 4) Pregúntele a los que están alrededor si les importa que hable de política. Si les importa, lleve la discusión a un ámbito más privado.

¿Debe examinar a su adolescente para detectar depresión y ansiedad?



El mal humor es normal en los adolescentes. Incluso los adolescentes sanos tendrán altibajos emocionales. Pero la depresión y los trastornos de ansiedad no son simplemente cambios de humor. Si no se tratan, pueden influir en los problemas sociales y de salud a largo plazo. Dado que el suicidio es la segunda causa principal de muerte entre los jóvenes de 10 a 19 años*, el Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de EE.UU. recomienda que todos los adolescentes se hagan pruebas de detección de ansiedad y depresión. No es difícil, y un médico puede hacerlo. Así que pregunte si no es parte de una visita de rutina al consultorio. El objetivo es obtener un tratamiento más temprano y mejores resultados, si o cuando se detecta. (*Natl Vital Stat Rep. 2021;70(9):1-114)

Obtenga más información en: Rollcall.com [Busque: "panel recommends adolescent screening" (panel recomienda los exámenes de detección en adolescentes)]

Detenga el estrés, ahora mismo: Anticípese a las fiestas con un plan de cuidado personal

Trate de crear un “plan de cuidado personal para las fiestas” este año si enfrenta aislamiento, una lista abrumadora de “cosas por hacer”, sobrellevar el duelo o enfrentar heridas del pasado. No deje que la temporada lo empuje con incertidumbres, grandes listas de tareas pendientes y ansiedad. El cuidado personal significa decidir cómo mantendrá la salud y el bienestar. Decida a qué eventos de las fiestas asistirá (o no), muéstrese firme y enérgico al pedir ayuda y apoyo, ajústese a un presupuesto y decida que no se sentirá culpable por recortar, no organizar la gran fiesta este año.



Agregue también decisiones de bienestar emocional. Por ejemplo, trate de dejar ir el resentimiento persistente de esa discusión que tuvo el año pasado con su cuñado. Descubra el alivio que proviene de no volver a reproducir el intercambio en su mente. Para lograr un impacto real, programe obsequios o experiencias para consentirse durante la temporada. Su valor real es servir como experiencias divertidas que puede esperar cuando esté estresado. Si está de duelo por la pérdida de un ser querido, decida cómo recordará a su ser querido durante las fiestas. Dese la oportunidad y el permiso de sentir la pérdida. Pida el apoyo que necesita y no se resista a los sentimientos de tristeza por tener miedo de “arruinar” las fiestas a los demás. Con un plan de cuidado personal para las fiestas, puede anticipar menos estrés durante la temporada. Con el tiempo, es posible que comparta sus secretos de planificación con otras personas que los necesiten a medida que descubra más positividad en las próximas temporadas.

Despertarse más renovado

¿Está aturdido apenas se levanta o, peor aún, siente que no ha dormido nada? Esto le pasa a casi el 70% de las personas en un estudio reciente del Reino Unido. Hay pocas razones para creer que lo mismo no se aplica en todo el hemisferio occidental. *Esta es la solución:* irse a dormir más temprano debe ser una prioridad. Trate de acostarse más temprano durante una semana y levántese lo suficientemente temprano como para tener una rutina que incluya algo placentero: tomarse su tiempo, caminar, preparar un desayuno tranquilo o cualquier otra cosa que se adapte a sus necesidades. La clave: hacer que sea agradable. En teoría, su cerebro se adaptará a esta estructura y se despertará más renovado. Como resultado, debería comenzar a tener días más satisfactorios.



Fuente: www.henryford.com/services/sleep-disorders

¿Practica conductas de bullying, (pero no lo sabes?)

Es un mito que el *bullying* en el lugar de trabajo siempre es obvio. El *bullying* puede ser invisible para los espectadores o imposible de etiquetar como tal con un solo incidente independiente en ausencia de su contexto.



Esto es lo que hace que el maltrato a los demás sea insidioso. Y es lo que hace que una "lista de conductas de *bullying*" completa sea difícil de construir. ¿Practica conductas de *bullying*? En lugar de una lista, examine dos preguntas: ¿Desea o busca controlar o influir en la conducta de su compañero de trabajo motivado por sus propios deseos, necesidades o motivos egoístas? Si no, ¿están estos motivos ocultos detrás de lo que a menudo etiqueta como "ayudar" (es decir, ayudar a alguien a crecer o conocer su lugar; ayudar a alguien a no volverse demasiado ambicioso, "ayudarlo a no quemarse" o "aprender la política de este lugar")? ¿Aún así necesita una lista de conductas de *bullying*? Encuentre una a continuación.

Consulte: <https://positivepsychology.com/workplace-bullying/#examples>

Consumir noticias con conciencia

La pandemia de COVID-19 y la guerra en Ucrania han generado mucho miedo e incertidumbre. ¿La ansiedad ha interferido con su capacidad para dormir o ser productivo? ¿Ha estado demasiado concentrado en las últimas noticias aterradoras? Es difícil evitar las noticias, pero puede disminuir su impacto. Consejos: 1) Tenga en cuenta que las noticias se venden y utilizan para vender productos, servicios y clics; 2) Las noticias están diseñadas para incitar al lector a hacer clic o pasar las páginas; 3) Es natural centrarse en noticias malas o aterradoras porque afectan directamente la respuesta desencadenante humana de “lucha o huida”. Con esta conciencia y menor intensidad, intente consumir noticias con moderación y utilice más tiempo para otras cosas que quiera lograr en su vida.

