



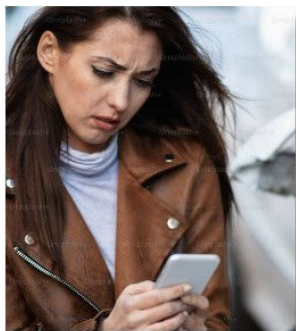
# Empleado de FrontLine

UT Employee Assistance Program • (800) 346-3549

Mes de la Concientización sobre la Salud Mental:

## supere el miedo al estigma de buscar asesoramiento

Los desafíos personales pueden afectar al bienestar, y las distracciones mentales que a menudo los acompañan pueden impedir que uno se sienta lo mejor posible. El programa de asistencia al empleado (EAP) es un camino fácil para ayudar con los desafíos, pero ¿el estigma o la vergüenza se lo impiden? Está seguro de la confidencialidad, pero cree que manejar mejor los problemas por su cuenta demuestra que no es incompetente ni débil. Esta es la gran revelación: nada puede estar más alejado de la realidad. Buscar asesoramiento es una decisión valiente y proactiva que demuestra fortaleza, autoconciencia y compromiso con el crecimiento personal. Al igual que se busca atención médica para una dolencia física, buscar asesoramiento para los desafíos o el dolor emocional es un aspecto vital del autocuidado. Hoy en día, los empresarios se comprometen a fomentar una cultura de apoyo en la que se anima a buscar asesoramiento. Así que, anímese. Haga la llamada. Su futuro yo se lo agradecerá.



## Recupere la positividad en su equipo

¿Su equipo de trabajo tiene un fuerte vínculo y un alto nivel de confianza? Si no es así, posiblemente recuperar la positividad sea más fácil de lo que cree. La moral del equipo se erosionará de forma natural si se ignoran tareas sencillas que refuerzan la cohesión debido a la presión del tiempo, los plazos, la escasez de personal y el exceso de trabajo, así como cuando se acumulan pequeñas tensiones y malentendidos. Por lo tanto, cree oportunidades rutinarias para facilitar conversaciones en las que, en privado, todo el equipo aborde los conflictos, la falta de comunicación, las tensiones percibidas y los "chequeos" para resolverlos de forma constructiva. Aproveche también este momento para aclarar funciones, responsabilidades y expectativas. Disipe la ambigüedad y las posibles fuentes de conflicto. Ahora, sea testigo de lo bien que se va a sentir mañana cuando venga a trabajar.



## Controle su presión arterial

Once millones de personas en EE.UU. padecen de hipertensión (presión arterial alta) y no lo saben. ¿Es usted uno de ellos? Tómese la presión arterial si no lo ha hecho antes o si ha pasado bastante tiempo desde el último control. La presión arterial alta suele denominarse el "asesino silencioso" porque prácticamente no presenta síntomas perceptibles hasta que sus efectos crean de repente una crisis hipertensiva, que puede provocar un infarto de miocardio o un accidente cerebrovascular. Contrariamente a la creencia popular, el dolor de cabeza no constituye necesariamente un indicio de hipertensión. Dato tenebroso: Un tercio de las víctimas de accidentes cerebrovasculares sufren pérdida de la vista: algunas de forma permanente y en ambos ojos. Fuente: millionhearts.hhs.gov [busque



## La seguridad en bicicleta

Cada año se producen unas 1,000 muertes por accidentes de bicicleta, y la mayoría ocurren porque no se respetaron las normas de tráfico. Con la primavera aumenta el uso de la bicicleta, por lo que conviene tener en cuenta consejos que tal vez no conozca y que le ayudarán a circular con seguridad. Este es uno con respecto a las luces: La seguridad es mayor durante la conducción nocturna cuando las luces pueden verse desde ambos extremos de la bicicleta. Tenga encendida una intermitente para llamar la atención y otra fija. De este modo, los demás usuarios de la carretera podrán calcular su distancia. Fuente: www.nhtsa.gov [busque "bicycle safety rules" (normas de seguridad para las

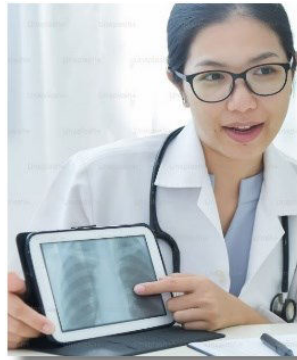


## Evite las situaciones de riesgo en la comunicación en el lugar de trabajo



**M**uchas organizaciones consideran que los problemas de comunicación son su mayor y más costoso desafío. Prácticamente nada ocurre sin comunicación, así que esto deja mucho margen para los problemas. A nivel de personal, los conflictos entre empleados, los resentimientos e incluso el deseo de abandonar la empresa son consecuencias asociadas a una comunicación problemática. ¿Cuántas de las siguientes situaciones de riesgo de comunicación reconoce? 1) malinterpretar el tono del texto (malinterpretar un mensaje recibido crea una tensión innecesaria); 2) falta de claridad o de información cuando se da una tarea (lleva a confusión, frustración y retraso o posiblemente miedo a pedir más aclaraciones); 3) no validar (no dar al interlocutor señales verbales y no verbales que confirmen que se está recibiendo y entendiendo el mensaje, causando frustración y tensión); 4) ocultar información (ocultar información deliberadamente o excluir a compañeros de trabajo de discusiones importantes provoca sentimientos de exclusión y resentimiento); y 5) ignorar las señales no verbales como las expresiones faciales u otro lenguaje corporal durante una conversación destinada a transmitir sentimientos y significado (la persona que habla siente que el oyente está desinteresado o carece de empatía, lo que crea tensión). Si hay una estrategia global para prevenir o superar los problemas de comunicación, es la promoción de una cultura de trabajo que fomente el respeto. Este lugar de trabajo positivo sienta las bases de una mejor comunicación al fomentar la confianza, la colaboración y el entendimiento mutuo entre los empleados. Los lugares de trabajo respetuosos resuelven los conflictos más rápidamente y reducen su número porque los empleados están más dispuestos a hablar, dialogar sobre los problemas y encontrar

## Osteoporosis: ojos que no ven, corazón que no siente



**La** osteoporosis es una enfermedad que debilita los huesos y contribuye a las fracturas. Es un mito que sólo las personas mayores se vean afectadas, aunque sí experimentan un mayor riesgo.

Los jóvenes se ven afectados por afecciones que dificultan la salud ósea. Por ejemplo, una persona joven que sufre bulimia puede sufrir una fractura ósea debido a los efectos adversos de la enfermedad, que interfieren en la absorción del calcio y los nutrientes esenciales. Los trastornos hormonales, la diabetes, la celiaquía, la enfermedad inflamatoria intestinal y afecciones como la artritis reumatoide pueden influir en el debilitamiento de los huesos. Ciertos medicamentos también debilitan los huesos, sobre todo si afectan a la absorción del calcio o la vitamina D. Los huesos quebradizos de la osteoporosis son comparables a ramitas secas que se rompen fácilmente al doblarlas o pisarlas. Esta fragilidad tiene implicaciones para las actividades cotidianas, ya que incluso pequeños esfuerzos podrían fracturar un hueso. Colabore estrechamente con su médico, conozca su riesgo de osteoporosis y siga sus orientaciones. Obtenga más información en: [www.columbiapsychiatry.org](http://www.columbiapsychiatry.org) [busque "ssri osteoporosis"]

## Cómo arreglar su día

**P**asar por un evento negativo puede alterar su día y hacer que su estado de ánimo, antes animado, parezca desvanecerse. Tome estas medidas para recuperar su mentalidad positiva: 1) Admita que las cosas se le han ido de las manos y que sus sentimientos son normales. 2) Intente un breve cambio "geográfico" (como un paseo al aire libre para cambiar los visuales y alejarse de la escena del suceso). 3) Identifique los pensamientos negativos que reverberan del evento. 4) Cuestione los pensamientos negativos para interrumpir sus efectos. 5) Identifique pensamientos positivos para que el punto 4 sea un paso más rápido. 6) Céntrese en lo que puede controlar: reacción, perspectiva, prevención, mejoras, límites, autocuidado, etc. Esto da la necesidad de responder a una salida constructiva. 7) Dé vuelta el evento y pregúntese qué está bien o qué va bien. 8) Planifique cosas -eventos, experiencias y recompensas- para reequilibrar el día. 9) ¿Necesita apoyo? Acérquese a un amigo para desahogarse. 10) Encuentre la lección. (Difícil, pero ¿qué resultado positivo existe indirecta o directamente en respuesta al evento?) 10) ¡Celebre haber arreglado su día!



## Desorden mental: una limpieza general diferente

**El** desorden mental es el estrés desbordante creado por las exigencias diarias de la vida moderna, nuestras múltiples funciones, listas de tareas, pensamientos, emociones, responsabilidades y la afluencia constante de información. Entre en el concepto de autoayuda del desorden para reducir el estrés, mejorar la concentración, potenciar la creatividad y cultivar una mayor sensación de bienestar. La limpieza mental consiste en crear espacio para lo que realmente importa y desprenderse de lo que ya no nos sirve mental y emocionalmente. Entre las señales que indican la necesidad de un desorden mental se incluyen la dificultad para concentrarse, experimentar una falta de creatividad y sentirse desconectado de una sensación positiva de bienestar. La práctica de la limpieza mental puede implicar varias técnicas, como la meditación consciente, escribir un diario, priorizar tareas, establecer límites y dejar ir pensamientos o emociones negativas. Nuevo recurso: Despeja tu mente y deja de pensar en exceso: 87 herramientas y técnicas para calmar la mente y mejorar el bienestar (2023)

