

Abril 2020

# PAENOTICIA

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



## COVID-19: Reducir el miedo y la ansiedad

La incertidumbre sobre lo que sucederá con el COVID-19 y su impacto en todos nosotros puede hacer que sienta ansiedad y temor. Ya sea que esté preocupado por su trabajo o por un miembro mayor de la familia, obtener alimentos y suministros, o incluso enfermarse usted mismo, tiene un objetivo importante: combatir este estrés y mantener la calma.

Así es cómo puede hacerlo: 1) Practique el cuidado personal: concéntrese en lo que pueda controlar. Duerma más, lea un libro nuevo, báñese con agua tibia o salga a caminar a un lugar tranquilo: haga lo que haga, ahora es el momento de priorizar su bienestar. 2) Limite el uso de las redes sociales: establezca límites sobre la frecuencia con la que usa las redes sociales, especialmente si está en su casa, donde es tentador entrar con más frecuencia. No permita que un flujo constante de tweets, actualizaciones de estado y opiniones conflictivas lo abrume. 3) Lea solo fuentes de noticias confiables: Manténgase informado leyendo solo fuentes confiables, como los sitios web del gobierno, la OMS y los CDC. Otras fuentes de noticias pueden ser menos precisas y pueden causar sentimientos de pánico y preocupación. 4) Háblelo: reconozca cualquier estrés o ansiedad que esté sintiendo en este momento y pregúntele a los demás cómo lo están enfrentando. Hable con familiares y amigos. Asegúrese de verificar cómo se sienten sus hijos. 5) Tome contacto con sus compañeros de trabajo: ahora es el momento para que los compañeros de trabajo se unan. Concéntrese en mantener una moral positiva en el trabajo y, si trabaja de forma remota, programe reuniones periódicas.

### ¿Le afecta la adicción a las relaciones?

¿Su relación romántica se caracteriza por la posesividad, los celos, la manipulación y el miedo al abandono? Estas condiciones son comunes entre aquellos que luchan con la "adicción a las relaciones". La adicción a las relaciones (o adicción al amor) no se clasifica como un trastorno mental, pero muchos afectados por ella creen que debería clasificarse de esa forma. El patrón dominante es el apego adictivo junto con un conflicto de relaciones severo. Asumir las responsabilidades de una pareja, enfocarse en el "verdadero potencial" de la pareja en lugar de los comportamientos abusivos, o moldearse para ser la persona que la pareja desea también es común. Es posible escapar de la adicción a las relaciones con asesoramiento. Hable con su EAP. El cambio será un viaje gratificante de trabajo duro, pero no se tratará de "arreglar la relación". Se trata de aprender más sobre cómo responde a las relaciones, descubrir el verdadero yo y encontrar la relación saludable que realmente desea.

## Enlaces de coronavirus: vale la pena echar un vistazo

Aparecen semanalmente nuevos recursos de información para ayudar a todos, en nivel mundial, a comprender, planificar, enfrentar y superar las dificultades relacionadas con la pandemia de coronavirus. Considere estos recursos y los enlaces de bitly.com que son fáciles de memorizar para recordarlos y compartirlos con otros.

Proviene de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los EE.UU.:

- Todo lo que necesita saber: [CoronaVirus.gov](https://www.cdc.gov/coronavirus)
- Cómo desinfectar su hogar: [bitly.com/corona-clean](https://bitly.com/corona-clean)
- Desinfectante casero: [bitly.com/virus-bleach](https://bitly.com/virus-bleach)
- Miedo y ansiedad: [bitly.com/corona-fear](https://bitly.com/corona-fear)

\*Nota: Los enlaces se crean a partir de [CDC.gov](https://www.cdc.gov) de EE. UU., pero es posible que su empleador no permita ver enlaces acortados en computadoras internas.



[ibhsolutions.com](https://ibhsolutions.com) | 800.395.1616

### Consejo de motivación para hacer ejercicios: firme un contrato

¿Sigue con el deseo de iniciar un programa de ejercicios, pero hasta ahora no ha podido arrancar? Hay formas científicamente comprobadas para motivarlo. Ha oído hablar de una: decirle a un amigo a quien luego deberá rendir cuentas. Bueno, se puede adornar un poco para que quizás desee probarlo. Incluye el uso de un grupo de amigos (no solo uno, para que sea más emocionante), firmar un contrato por escrito frente a ellos e incluso agregar una penalización financiera por los pasos específicos que se saltee en el camino hacia su meta, ¡que sus amigos le ayudarán a alcanzar! una motivación seria. Fuente: [dailyburn.com/life/fitness/workout-motivation-tips/](http://dailyburn.com/life/fitness/workout-motivation-tips/)

### Mejore el tratamiento de la depresión con terapia de conversación

Hable con su médico acerca de agregar terapia de conversación (asesoramiento) para ayudar a tratar la depresión de manera más eficiente, además de cualquier intervención farmacéutica que le hayan administrado. La terapia de conversación puede 1) ayudarlo a prevenir los guiones de autoconcepto negativo que están naturalmente asociados con la depresión, pero que pueden empeorar la condición; 2) ser útil para que se sienta mejor más rápido durante el retraso natural de los efectos positivos del medicamento; 3) ofrecerle una estructura adicional y una relación de ayuda que puede esperar cada semana; y 4) agregar un profesional colaborador para que trabaje con su médico para ofrecerle comentarios sobre su problema. [búsqueda "tempo endurance" (resistencia de ritmo)]

### Interceder por un adolescente con problemas

La mayoría de los padres hacen el mejor trabajo posible criando a sus hijos, pero cualquier experto le dirá que también requiere un poco de suerte. Si se está adaptando lentamente a los problemas de comportamiento cada vez mayores de un adolescente, no descarte la idea de una evaluación profesional para ayudarlo a identificar un camino para corregir el comportamiento desafiante u opositor. En la década de 1980, surgió un movimiento mundial de padres que ayudaban a los padres en base a un libro llamado Toughlove. Décadas más tarde, muchas de sus ideas siguen siendo una práctica habitual como herramienta para ayudar a los padres a reafirmar y recuperar el control sobre sus hogares, la eficacia de la crianza y una mejor relación con sus hijos. Comience comunicándose con su EAP para que pueda indicarle servicios y recursos de buena reputación, y puede descubrir algunos de estos principios asertivos del movimiento Toughlove. Fuente: Toughlove; Phyllis y David York; Bantam; 1982

### Pruebe con un médico especialista en medicina de adicción

Los seres queridos generalmente juegan un papel importante en hacer que una persona alcohólica o drogadicta inicie el tratamiento. Una primera parada en el camino suele ser el consultorio de un médico. La esperanza es que el médico motive al ser querido enfermo a aceptar la ayuda adecuada. Si esto se convierte en su experiencia, considere un médico especialista en "medicina de adicción". Estos médicos altamente capacitados se preocupan por la prevención, evaluación, diagnóstico, tratamiento y recuperación de personas con la enfermedad de la adicción. Diagnostican problemas de salud relacionados con sustancias y tratan a personas que sufren de uso no saludable de nicotina, alcohol, medicamentos recetados y otras drogas lícitas e ilícitas. Además, estos médicos también ayudan a los miembros de la familia cuyo bienestar se ve afectado por el uso de sustancias o la adicción de un ser querido. Es decir, usted. Con más de 6,000 médicos especialistas en adicciones en todo el país, es probable que tenga uno cerca. Visite la American Society on Addiction Medicine en [ASAM.org](http://ASAM.org), haga clic en "Find a Physician" o comuníquese con un programa de asistencia para empleados para obtener más información. Fuente: [ASAM.org](http://ASAM.org)

### Mantener los pulmones sanos para combatir COVID-19

Si fuma, su riesgo de tener una consecuencia mortal por el COVID-19 es mayor. Fumar aumenta su riesgo de sufrir síndrome de dificultad respiratoria aguda (SDRA) y afecta negativamente a su sistema inmunológico. Ahora es el momento de dejar el tabaco, el cigarrillo electrónico y la marihuana: todo lo que pueda disminuir su funcionamiento pulmonar. Es probable que muchos cambios en la sociedad provengan de la lucha global contra la pandemia del coronavirus. Cabe esperar que uno de esos cambios sea un nuevo esfuerzo de los fumadores de dejar el vicio, esta vez para siempre. Sea parte de este cambio saludable comunicándose con su programa de asistencia para empleados para obtener más información o con [SmokeFree.gov](http://SmokeFree.gov). Fuente: [tabaco.ucsf.edu/blog](http://tabaco.ucsf.edu/blog)



### Tips para cuidarse a sí mismo mientras este cuidando otras personas

Ya sea que usted se encuentre cuidando a un niño, a alguna persona enferma, incapacitada o anciana, es importante que saque tiempo para cuidarse. El cuidado de otros es una tarea exigente, por lo tanto, cuando se es responsable por alguien más, es fácil descuidarse a sí mismo. El encontrar formas para cuidarse a sí mismo puede reducir el estrés y prevenir el agotamiento.

- Establezca un horario para salir por las tardes o las noches.
- Si usted no puede salir o sus amigos no pueden visitarlo, saque un tiempo al día para tener una conversación telefónica con un amigo o un familiar. Incluso una conversación corta puede subirle el ánimo.
- Coma alimentos nutritivos. No se deje vencer por los antojos derivados por el estrés tales como el dulce o el consumo de alcohol en exceso.
- Duerma lo suficiente. Si le toca mantenerse despierto por la noche, tome siestas durante el día para reponer horas de sueño.