



# Empleado de FrontLine

Salud, bienestar y productividad

Brought To You By **SAVE** 805-962-5387 [www.save-eap.org](http://www.save-eap.org)

## Cómo energizarse (no paralizarse) por el estrés

**U**na mejor dieta, llevar un diario, dormir, meditar, hacer ejercicio, son formas de controlar el estrés. Pero, ¿ha considerado alterar su forma de pensar como una táctica de manejo del estrés? Comience con esta pregunta: "¿Cuánta ansiedad aceptaré en esta situación estresante?" Sorprendentemente, esta pregunta genera conciencia y disminuye la probabilidad de que responda a un factor estresante de una manera no saludable. En lugar de entrar en pánico, huir o escapar del estrés, lo desafía. Lo convierte en una plataforma de lanzamiento para una mayor productividad. El objetivo: superarlo en lugar de sucumbir a él. El manejo exitoso del estrés es cuando está dirigiendo activamente un resultado deseado. Hace que el estrés trabaje para usted y no en usted. Ninguna táctica de manejo del estrés funciona en todas las situaciones, pero esta demuestra que la mentalidad es importante y que puede evitar que el estrés afecte su salud.



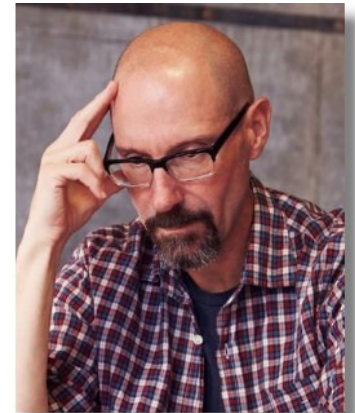
## La interacción humana con las plantas reduce el estrés

**D**urante años, la gente ha asumido que las plantas en el lugar de trabajo pueden reducir el estrés, pero los estudios científicos ahora lo confirman. Ésta es la explicación técnica: "Los resultados sugieren que la interacción activa con las plantas de interior puede reducir el estrés fisiológico y psicológico en comparación con el trabajo mental. Esto se logra mediante la supresión de la actividad del sistema nervioso simpático y la presión arterial diastólica y la promoción de sentimientos cómodos, tranquilos y naturales". Para opciones de plantas que no necesitan luz solar, vaya a [www.joyfulderivatives.com](http://www.joyfulderivatives.com) [buscar "no sunlight" (sin luz solar)].



## Piensa en el tratamiento contra el alcoholismo

**M**uchas personas que están considerando un tratamiento contra el alcoholismo son detenidas por el miedo. Esto incluye la perspectiva de dejar de beber por completo y el misterio del tratamiento en sí, lo que podría implicar. Hoy en día, el tratamiento sigue de cerca un modelo de enfermedad crónica. Esto está dominado por la educación, respaldada por una abrumadora investigación sobre la naturaleza biogénica y la heredabilidad del riesgo de la enfermedad y menos procesos psicológicos. La educación disipa los mitos al tiempo que motiva al paciente no solo a desear, sino también a entusiasmarse con la abstinencia. La mayoría de los pacientes se preguntan por qué no lo hicieron antes.



## Delta-8 THC (simplemente no lo use, tampoco)

**E**l Delta-8 THC, derivado del cannabis, ha aparecido en las noticias últimamente. Es también un intoxicante, pero los vendedores lo facturan como "pot-lite". No es menos dañino. Entre diciembre de 2020 y julio de 2021, la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) informó efectos adversos en 22 consumidores que requirieron intervención en la sala de emergencias o en el hospital por efectos secundarios que incluyen alucinaciones, pérdida del conocimiento y vómitos. Tenga en cuenta que la FDA no ha aprobado ninguna forma psicoactiva de marihuana para ninguna afección médica. Las regulaciones federales prohíben a los empleados usar THC si tienen puestos regulados, sensibles a la seguridad, y más de 150 estudios de investigación (y hay muchos más) han demostrado el daño y el riesgo del consumo de cannabis.



# Apoyo para familias militares



**L**as familias militares enfrentan muchos factores estresantes, especialmente cuando se separan por un despliegue. Durante años, las encuestas han buscado identificar estos factores estresantes y clasificarlos, con el objetivo de mejorar los programas de apoyo. El desempleo del cónyuge militar, especialmente en 2020, fue el principal factor estresante, pero una multitud de factores estresantes asociados con la vida familiar dominan constantemente la lista. Estos incluyen aislamiento, apoyo social limitado y el estrés de la separación. Lo que hace que el estrés de la familia militar sea importante es su vínculo con el mantenimiento de la preparación militar. La capacidad de concentrarse en el trabajo de uno mientras está desplegado se reduce y el riesgo en una misión aumenta cuando la familia en casa está en crisis. Todo el mundo tiene interés en el bienestar familiar. Puede desempeñar un papel de apoyo. ¿Conoce una familia de militares separados por millas? Muchos cónyuges y parejas sufren en silencio. Esto puede verse agravado por las responsabilidades de un cuidador/cuidado de ancianos. Extender la mano, descubrir las necesidades, colaborar y ser un buen vecino puede tener un gran impacto. Hay cientos de organizaciones voluntarias que sirven a familias de militares, desde ayuda directa hasta distribución de juguetes para niños. Puede encontrar la mayoría en [charitynavigator.org](http://charitynavigator.org), donde puede identificar formas de participar y examinar organizaciones, incluidos sus perfiles financieros, misión, impacto y transparencia.

Fuente: [www.bluestarfam.org/#findings](http://www.bluestarfam.org/#findings)

# Cómo alegrar más las reuniones familiares de la temporada de fiestas



**L**as reuniones y celebraciones familiares por la temporada de fiestas pueden ser más populares este año. De hecho, muchas personas buscan recuperar el tiempo perdido debido a su incapacidad para realizar visitas cercanas y personales debido a la pandemia. Los familiares a menudo se estresan mutuamente en tales reuniones, y se han escrito volúmenes que ofrecen consejos sobre cómo hacer frente a las molestas disputas. Hablando en términos prácticos, las sugerencias de intervención útiles se reducen a algunas ideas clave. Considere lo siguiente si esta temporada hay un conflicto en el horizonte. 1) Prevenir: antes de una visita, pida que no se toquen ciertos temas (como la política o "¿Ya estás saliendo con alguien?"). 2) Mantenerse tranquilo: los factores desencadenantes ocurren, pero con un poco de práctica, evitará reaccionar ante ellos. Practique juegos de roles con un amigo que pruebe sus factores desencadenantes y desarrolle resiliencia ante temas difíciles que desee evitar. 3) Asertividad 101: Sea directo y respetuoso, pero claro acerca de sus deseos y necesidades. "Élévese por encima" de su factor detonante con un pedido bien practicado: "Tía Sally, me cambiar de tema. Vamos a hablar sobre..."

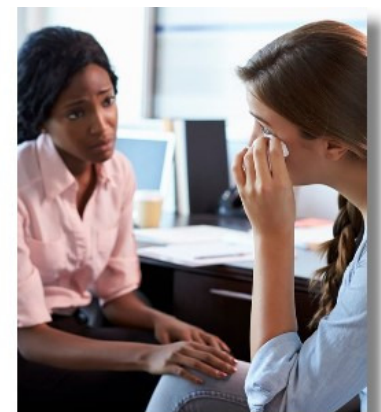
# Recupere su energía después del trabajo



**C**onsidere docenas de formas de recuperar su energía si se siente frustrado por estar demasiado cansado después de llegar a casa del trabajo. Con una búsqueda rápida encontrará muchas estrategias energizantes, pero pruebe con una combinación de las siguientes, que se mencionan con frecuencia en los artículos sobre bienestar en el lugar de trabajo: 1) Tome un vaso de agua y haga ejercicio durante diez minutos o más. 2) Pruebe una colación saludable con bajo índice glucémico. 3) Tome una pequeña siesta de 20 minutos ( programe un temporizador para que no duerma más). 4) Reúnase o haga ejercicio con personas positivas (le darán energía). 5) Medite: no, no le hará dormir. Participe en actividades de rejuvenecimiento inmediatamente después de llegar a su hogar. Consulte a un médico si se siente cansado y fatigado crónicamente o busque una consulta si tiene dificultades para dormir bien.

# Cómo ayudar a alguien a encontrar ayuda para una enfermedad mental

**S**egún los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de los EE.UU., la enfermedad mental no tratada más común que afecta a las personas en el lugar de trabajo es la depresión. La depresión puede dificultar que una persona termine las tareas y puede interferir con su capacidad para procesar la información y pensar con claridad en el trabajo.



Solo el 57% de los empleados a los que se les diagnostica depresión moderada reciben tratamiento, y solo el 40% de los empleados que informan depresión severa reciben ayuda, dicen los CDC. Esto hace que sea probable que interactúe con un trabajador que padece una enfermedad depresiva no tratada. No puede hacer un diagnóstico, pero puede alentar a un compañero de trabajo a que visite **SAVE** o un proveedor de salud mental de la comunidad cuando escuche declaraciones de desesperanza o se sienta atrapado o sea testigo de comportamientos de aislamiento y alejamiento de la conexión social con otros en el trabajo.

Fuente: [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) [buscar "workplace mental health"]