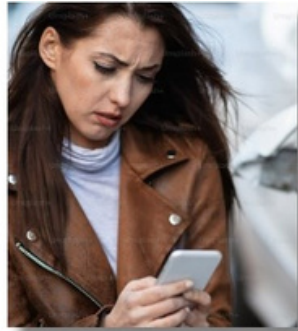


COASTLINE EAP NOTICIAS

800-445-1195 | 401-732-9444 | WWW.COASTLINEEAP.COM

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, anime. Haga la llamada. Su futuro yo se lo agradecerá.

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 "hypertension" (hipertensión)]

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.



La seguridad en bicicleta

Cada año, alrededor de 1.000 muertes ocurren por accidentes de bicicleta, y la mayoría sucede porque las reglas de tránsito no fueron seguidos. Accidentalmente, las muertes en Canadá que involucran las bicicletas es proporcionalmente similar. La primavera inicia un auge de la bicicleta montar a caballo, por lo que es inteligente tener en cuenta los consejos. Puede que no haya oído hablar antes para ayudarlo a mantenerse seguro. Aquí hay uno Respecto a la iluminación: La seguridad se maximiza durante la conducción nocturna cuando las luces se pueden ver desde ambos extremos de la bicicleta. Haga que uno parpadee para llamar la atención y otro que esté fijo. Esto permite que otros usuarios de la carretera midan su distancia. Además de una iluminación adecuada, usar ropa reflectante y hacer señales con las manos también son cruciales para andar en bicicleta de forma segura. Recuerde, permanecer visible y predecible en la carretera puede reducir significativamente el riesgo de accidentes, garantizando un viaje placentero y seguro para todos. Fuente: www.nhtsa.gov [busque "reglas de seguridad para bicicletas"]



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

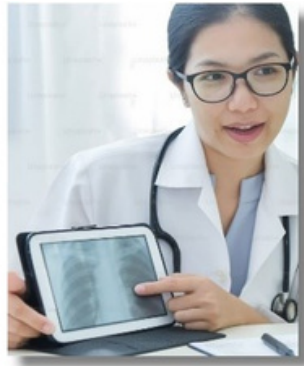
Muchas organizaciones consideran que los problemas de comunicación son su mayor y más costoso desafío. Prácticamente nada ocurre sin comunicación, así que esto deja mucho margen para los problemas. A nivel de personal, los conflictos entre empleados, los resentimientos e incluso el deseo de abandonar 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 soluciones. Esto acorta la vida de los conflictos y ayuda a evitar daños en las relaciones.

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 [busque "ssri osteoporosis"]



Cómo arreglar su día

Pasar 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) Planifique cosas -eventos, experiencias y recompensas- para reequilibrar el día.
- 8) ¿Necesita apoyo? Acérquese a un amigo para desahogarse.
- 9) 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 está dominando el estrés creado por el diario exigencias de la vida moderna, nuestros múltiples roles, tareas pendientes listas, pensamientos, emociones, responsabilidades, y la afluencia constante de información. Entra en el yo

-concepto de ayuda de ordenar para reducir estrés, mejorar la concentración, mejorar la creatividad y cultivar una mayor sensación de bienestar. Ordenar mentalmente consiste en crear espacio para lo que realmente importa y dejar de lado lo que ya no nos sirve mental y emocionalmente. Los signos que indican la necesidad de ordenar la mente incluyen dificultad para concentrarse, falta de creatividad y sensación de desconexión de una sensación positiva de bienestar. La práctica del ordenamiento mental puede implicar varias técnicas, tales como como meditación de atención plena, llevar un diario, priorizar tareas, establecer límites y dejar de lado pensamientos o emociones negativos. Nuevo recurso: "Ordena tu mente y deja de pensar demasiado: 87 herramientas y técnicas para calmar tu mente y mejorar tu bienestar (2023)"

