

## EAP NOTICIAS

Apoyando a las personas. Potenciando el rendimiento.

### Encontrar la paz ante las decisiones de ingreso en una residencia de ancianos

Facilitar el ingreso de un ser querido en una residencia de ancianos puede suscitar una mezcla de culpa, duelo, alivio, miedo e incertidumbre. Un principio fundamental en este proceso —ayudar a los pacientes y a sus familias a decidir cómo interpretar esta transición en aras de su salud y bienestar mental— es la «construcción de significado». El objetivo es aceptar que esta transición no constituye un fracaso, una pérdida ni una tragedia. Por el contrario, puede entenderse como un acto de cuidado: una forma de garantizar la seguridad, el acceso a asistencia especializada y un nivel de confort que tal vez ya no sea posible mantener en el hogar. Esto no elimina los sentimientos de tristeza, pero ofrece una comprensión más clara y compasiva de lo que usted está haciendo y de los motivos que lo impulsan. El éxito se alcanza al asumir un nuevo rol: el de defensor, compañero y ancla emocional. Muchas familias descubren una energía renovada para conectar a través de las visitas, la conversación, la evocación de recuerdos y la simple presencia. Si su familia se enfrenta a esta decisión, un consejero especializado en este tipo de transiciones puede guiarlos a través del proceso y brindarles apoyo en tan solo unas pocas sesiones. El Programa de Asistencia al Empleado (EAP) puede facilitar las derivaciones pertinentes.



### Mejores relaciones en el trabajo: Busca la conexión, no la contienda.

¿Experimenta usted una sensación de «unidad» con sus compañeros de trabajo: ese genuino sentido de propósito compartido, cercanía y comprensión que puede disparar la productividad? Muchos entornos laborales tienden a derivar hacia el debate, el control y la actitud defensiva, donde señalar lo que está mal, querer tener la razón o eludir responsabilidades dominan las interacciones diarias. Este ambiente asfixia el desempeño, pero usted puede transformarlo rápidamente buscando la conexión en cada interacción. Buscar la conexión implica practicar la empatía, mostrar curiosidad y esforzarse por comprender antes de responder. Mantenga este objetivo presente eligiendo la paciencia por encima de las reacciones impulsivas. Conviértase en el mayor admirador de sus compañeros cuando compartan logros, ideas y buenas noticias. Una comunicación orientada a la conexión fomenta la seguridad psicológica, facilitando el intercambio de ideas, la resolución de problemas y el mantenimiento del compromiso. La conexión no elimina el desacuerdo; lo que hace es mejorar la forma en que este se gestiona. Al reducirse la actitud defensiva, aumenta su capacidad para influir en los demás. Estas pautas funcionan en cualquier lugar donde las personas sean importantes, y sus recompensas pueden incluir tanto esa sensación de unidad como un entorno laboral más saludable.



### Consejos para el estrés desde el terreno: Limita el enfoque para vencer la abrumación.

El agobio no se debe a tener demasiado trabajo, sino a enfrentarse a demasiadas prioridades contrapuestas. Esta sensación de quedarse «paralizado como un ciervo ante los faros» genera estrés. Para salir de este estado, hazte una pregunta sencilla: «Si tuviera que completar una sola tarea en la próxima hora, ¿cuál debería ser?». (Un aforismo similar dice: si no sabes qué hacer, finge que lo sabes y haz eso). Incluso un pequeño avance genera una sensación de control, lo cual reduce la ansiedad. El agobio se disipa a medida que tu enfoque se acota y comienzas a establecer una secuencia de acciones. Una vez que te pones en marcha, el impulso te sigue.



### El desorden es un vampiro.

El desorden no se limita a estar ahí; te agota silenciosamente. Como un vampiro, se alimenta de tu tiempo, tu atención y tu energía. Incluso existe un argumento empresarial a favor de reducir el desorden en el lugar de trabajo. Diversas investigaciones han demostrado reiteradamente que cada objeto visible compite por espacio mental, generando un «ruido de fondo» de baja intensidad que tu cerebro debe gestionar. Tal vez no lo notes, pero lo sientes: fatiga, irritabilidad y dificultad para concentrarte. Observa el desorden a tu alrededor: las pilas de papeles, el correo sin abrir y los objetos en desuso suelen representar decisiones inconclusas y proyectos estancados que tienes la intención de abordar algún día. Esta dinámica mantiene tu mente en un sutil estado de tensión. El libro que dio origen al movimiento de la organización y el desapego es \*La magia del orden\*, de Marie Kondo. Descubre lo sencillo y poderoso que puede llegar a ser poner orden en tu vida.



## ¿Cómo está tu salud mental... realmente?



**P**rogramamos exámenes físicos, nos hacemos análisis de sangre y nos controlamos la

presión arterial. Estas pruebas nos ayudan a comprender nuestra salud física; sin embargo, la salud mental no cuenta con el mismo nivel de exámenes de rutina. Si bien existen pruebas de detección para afecciones como la depresión o los trastornos por uso de sustancias, el bienestar emocional y la aptitud emocional resultan más difíciles de medir. ¿Cómo se encuentran su salud mental y su aptitud emocional? La mayoría de nosotros asumimos que estamos bien... hasta que dejamos de estarlo. Una forma práctica de evaluar su situación actual consiste en examinar cuatro áreas:

- 1) Resiliencia emocional: ¿es capaz de recuperarse del estrés cotidiano o se queda estancado en la tristeza o la rumiación mental?
- 2) Patrones de pensamiento: ¿son sus pensamientos realistas y flexibles, o cada vez más negativos y repetitivos?
- 3) Comportamiento: ¿está cumpliendo con sus responsabilidades o se está alejando de actividades que antes disfrutaba, experimentando cambios en el sueño o el apetito?
- 4) Relaciones: ¿se está conectando bien con los demás o se está distanciando, experimentando conflictos o teniendo dificultades para establecer límites que protejan su tiempo y energía? Preste atención a cualquier alteración persistente en cualquiera de estas áreas. La salud mental puede fortalecerse —al igual que la salud física— mediante pequeños ajustes: limite la sobrecarga de noticias y redes sociales, cuide su descanso y manténgase en contacto con personas que le brinden apoyo. Realice cada día pequeñas acciones intencionales que se alineen con sus valores —aquello que más le importa— en lugar de vivir en piloto automático. La salud mental mejora con una atención constante, y su Programa de Asistencia al Empleado (PAE) puede ayudarle.

## Preparación financiera y tranquilidad



**P**ocas cosas resultan tan estresantes como la incertidumbre laboral o la pérdida repentina del empleo. Aunque la seguridad laboral rara vez está garantizada, un poco de preparación puede evitar el miedo y el pánico en caso de que ocurra lo peor. Busque «aplicaciones sencillas para gestionar un presupuesto». Existen muchas aplicaciones que pueden dominarse en cuestión de minutos y que le ayudarán a encarrilarse hacia una mejor gestión de sus ingresos y su flujo de efectivo. Gastos en vivienda, servicios públicos, alimentación, transporte, cafés... lo verá todo con claridad. Al hacerlo, sentirá que tiene un mayor control de la situación. Sentirse más empoderado equivale a tener menos ansiedad. Distinga entre sus necesidades y sus deseos. Descubra dónde le resulta más sencillo recortar gastos y reducir sus desembolsos. Cree un fondo de ahorro para emergencias y utilice cualquier método de depósito automático que le ofrezca su entidad bancaria para hacerlo realidad. Al igual que la mayoría de las personas, se sorprenderá de lo fácil y sencillo que resulta acumular su fondo de ahorro. No permita que el hecho de que actualmente contenga 0 \$ le impida dar este primer paso. Idea clave: la preparación financiera no consiste en tener disponible todo el dinero que necesitaría si ocurriera algún imprevisto, sino en reforzar su sensación de control y su resiliencia para cuando ese momento llegue. Visite nuestro sitio web en [www.c3wellbeing.org](http://www.c3wellbeing.org) para obtener más recursos, consejos financieros y calculadoras de presupuesto.

## Hacer que los hábitos saludables perduren



**La** mayoría de las personas desea mantener hábitos saludables, pero perseverar en ellos no resulta sencillo. No fracasamos por falta de fuerza de voluntad; eso es un mito. El verdadero problema radica en omitir los pasos de diseño que ayudan a que los hábitos se consoliden. Esa es la diferencia. Un hábito se forma cuando una conducta se vuelve automática, pero también requiere un detonante, una señal, una rutina y la anticipación de una recompensa por parte del cerebro. Si faltan estos elementos, tu objetivo se desvanece. Empieza con algo increíblemente pequeño: una caminata de dos minutos, un vaso de agua durante el desayuno. Cuando se realizan de manera constante, estas acciones sencillas construyen vías neuronales y se convierten en rutina. Además, se fortalecen con la repetición. A partir de ahí, escala el proceso superponiendo hábitos: añade una nueva conducta a una que ya tengas establecida. Si caminas 20 minutos al día, incorpora dos minutos de estiramientos suaves justo después. La caminata se convierte en la señal; los estiramientos, en la rutina; y el alivio físico, en la recompensa. Registra tu progreso y recompénsate con frecuencia. Este paso suele pasarse por alto, pero resulta fundamental para afianzar los hábitos y lograr un cambio duradero.

## La droga más peligrosa podría no ser lo que piensas.



**L**os medios de comunicación a menudo siguen la pista de la droga ilícita más peligrosa que circula en las calles. Cada vez con mayor frecuencia, la respuesta no es una sola droga, sino la imprevisibilidad. Las sustancias ilícitas son sintéticas, cambian rápidamente y se mezclan con compuestos potentes. Las píldoras falsificadas están por todas partes, y lo que contienen es una total incógnita. Incluso quienes no consumen drogas pueden convertirse en víctimas: a través de una bebida adulterada, de una píldora falsificada adquirida sin saberlo, o de lo que parece ser un medicamento recetado legítimo. Peor aún, los tratamientos estándar para las sobredosis no siempre surten efecto. Esta es la nueva crisis de las drogas. La concienciación es su mejor protección. Si usted o alguien que conoce tiene dificultades con el consumo de sustancias, su Programa de Asistencia al Empleado (EAP) puede ayudarle.