

# QUANTUM

Salud, bienestar y productividad!



## VIDA EQUILIBRADA

### Espectador del abuso doméstico

**C**ada año, millones de mujeres son abusadas y más de mil son asesinadas por sus parejas. (Los hombres también padecen abusos, pero las cifras son mucho menores). El reconocimiento y la intervención son críticos para romper el ciclo del abuso, pero el principal obstáculo es pensar “no es asunto mío”. La motivación para un enfoque diferente es: cuanto antes reconoczamos el abuso, más segura podrá ser la salida. Esto podría salvar una vida. La intervención más simple puede ser la de un amigo o compañero de trabajo que nota una lesión, pregunta por ella y no acepta una respuesta poco convincente. Luego dice: “Estoy preocupado por vos. ¿Cómo fue que te lastimaste realmente?” Ofrézcase a buscar ayuda y recurra al asesoramiento experto de su Programa Asistencial para Empleados (EAP) o los recursos comunitarios para saber qué hacer o decir luego.



### Charlas de política en la oficina en el año electoral

**L**as charlas de política pueden despertar sentimientos fuertes y discusiones acaloradas. Estos intercambios de opinión en el trabajo pueden afectar la productividad ya que pueden erosionar las relaciones laborales provocando un distanciamiento entre los empleados. Consejos inteligentes: (1) Evite realizar comentarios, insinuaciones, alusiones e indirectas de índole política en las reuniones, los correos electrónicos o las comunicaciones oficiales. (2) Respete a los que desean evitar las charlas políticas en el trabajo. (3) Recuerde la clave para evitar discusiones políticas acaloradas: respetar el derecho de los demás a tener una opinión o creencia diferente a la suya.



### ¡Atención! Las personas jóvenes se lastiman con mayor frecuencia

**L**as personas más jóvenes suelen tener más accidentes de trabajo que los empleados mayores. Tienen menos entrenamiento y experiencia. Suelen ser más reticentes a hacer preguntas y toman más riesgos. A los empleados más jóvenes se les dan trabajos más pesados, que requieren de más fuerza, y esto aumenta el riesgo de sufrir una lesión. Si usted es un trabajador joven, preste atención a estas observaciones. Pregunte, no se arriesgue, pida ayuda con los trabajos pesados y, si se olvida algún equipo de protección, vuelva a buscarlo.



### Mejore la relación con su jefe

**I**ntente estos “consejos útiles” con su jefe para ver si mejora su entusiasmo por su trabajo: (1) pida a su jefe que comparta sus conocimientos y experiencia con usted; (2) trate a su jefe como trataría a su mejor cliente; (3) pídale su opinión en lugar de esperar a que él se la dé; (4) inicie un contacto para mantener a su jefe al tanto de los proyectos en los que está trabajando; (5) no tenga dudas sobre lo que su jefe espera de usted; (6) pida a su jefe que delegue responsabilidades en usted; (7) cuando le lleve un problema, incluya la solución; y (8) informe a su jefe los problemas rápidamente para que no los descubra sorpresivamente de otra forma.

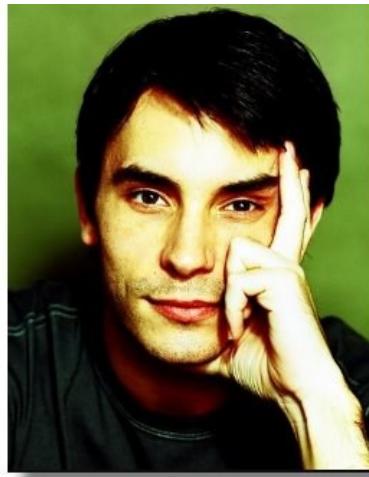


# Debería ver a un terapeuta?

**S**i la tristeza, la angustia, el miedo y el conflicto son experiencias humanas comunes, entonces ¿cuándo es momento de ver a un psicoterapeuta? Consideré estos cuatro conjuntos de circunstancias: (1) Miedo o emociones fuertes después de un hecho traumático y preocupación

constante o pensamientos invasivos que le generan angustia y perturban actividades y experiencias que deberían ser placenteras. *¿Por qué debería ir?:* La angustia emocional constante puede provocar dolores de cabeza, pérdida de peso, problemas digestivos y tensión con las personas cercanas. Esto puede agravar el problema primario y causar más daño. (2) Quienes lo quieren comienzan a expresarle su preocupación por su salud y le sugieren hacer terapia. *¿Por qué debería ir?:* Los demás suelen ver cambios en nuestro comportamiento y conducta antes de que nosotros los notemos, pero es posible que no nos manifiesten su preocupación de inmediato y esperen a que los síntomas se agudicen o repitan.

(3) Los conflictos con sus seres queridos se tornan demasiado frecuentes y superan en número a las experiencias positivas que alguna vez disfrutó. *¿Por qué debería ir?:* Los conflictos frecuentes generan resentimiento, lo que puede llevar a creer que las diferencias son irreconciliables. Es posible que cueste más resolver los conflictos o que no logremos resolverlos. (4) Está consumiendo alcohol o drogas para lidiar con el estrés. Esto es un tanto engañoso porque el punto de partida no es la psicoterapia sino una evaluación realizada por un médico u otro profesional experto en adicciones para descartar un problema de adicción. *¿Por qué debería ir?:* Los problemas de la vida son difíciles de resolver cuando se agravan por el consumo de sustancias, lo cual podría indicar un proceso de enfermedad principal y no accesorio a los problemas de angustia.



# Cómo controlar la ansiedad diaria

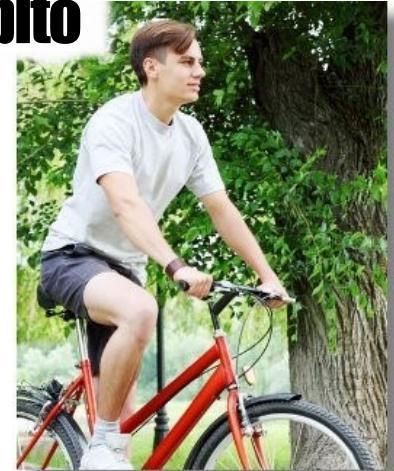
**S**entimos ansiedad cuando percibimos una amenaza. El temor a quedarse sin gasolina le hará sentir ansiedad. Un aviso de reducción de personal genera ansiedad. La ansiedad diaria puede manejarse con tres pasos: (1) identificar la causa cuando se siente ansioso; (2) desarrollar un plan para eliminar la causa; y (3) el paso más olvidado –crear un plan de contingencia para lidiar con la amenaza si efectivamente se materializa. En general, la implementación de este método para controlar la ansiedad disminuye el sufrimiento. Aplíquelo cuando se sienta ansioso, incluso a la noche para dejar de dar vueltas en la cama. Pero también existen los trastornos de ansiedad. El exceso de ansiedad puede ser debilitador, por eso, si se siente preso del miedo, pánico y una sensación de agobio, hable con el EAP o con su prestador médico.



# Cómo dejar un mal hábito en 2020

**I**ntente con estos cinco principios clave para maximizar las chances de abandonar un mal hábito con éxito este año. (1) Cambie la palabra “resolución” por “compromiso” para que el hecho de alcanzar su meta tenga

un sentido de promesa más fuerte. (2) Reemplace el mal hábito por un buen hábito. Por ejemplo, en lugar de tirarse en el sillón cuando llega a casa, agarre de inmediato su ropa deportiva y salga a hacer ejercicio. Esta actividad de reemplazo reduce la intensidad de perderse la actividad a la que está renunciando. (3) A medida que progrese, aunque sea al segundo día, comparta con los demás su energía y su plan para lograr lo que se ha propuesto. Esto refuerza su propio compromiso para seguir adelante. (4) Reúnase con alguien que esté entusiasmado con su meta y lo aliente a seguir. El EAP de su compañía es la persona ideal para este rol. (5) Diagrame, planifique y califique su progreso y mantenga este cuadro a la vista.



# Cómo poner fin a una conducta facilitadora

**C**ha decidido dejar de tener una conducta facilitadora con un ser querido que tiene un problema de salud o personal grave o crónico (por ejemplo, una adicción)? No

debemos avergonzarnos de tener una conducta facilitadora, a pesar del daño que provoca, ya que es una respuesta natural para proteger a alguien que queremos de las consecuencias graves de su comportamiento. La clave es hacer el cambio –pasar a un desapego más sano y con un propósito definido, que le permita abandonar la conducta facilitadora y provocar un cambio en su ser querido. Busque ayuda para tomar esta decisión; es una decisión muy importante que pondrá a prueba su determinación. La terapia y los grupos de apoyo pueden hacerlo mucho más fácil, por eso, hable con su EAP para encontrar un grupo de autoayuda que se ajuste a sus necesidades. Ningún otro formato de orientación o enseñanza ha demostrado generar un cambio más rápido y seguro.

