

Septiembre 2019

# PAENOTICIA

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



## ¿Puede desconectarse en vacaciones?

¿Se desconecta de manera suficiente del trabajo cuando está de vacaciones? Muchos empleados no maximizan los beneficios para la salud de las vacaciones debido a la necesidad de mantenerse conectados a pesar de que no lo necesitan.

Usando la autoconciencia y el autocontrol, resista el deseo de seguir con la computadora portátil mientras los demás se van a bailar el hula-hula. Considere que su empleador se beneficiará más de su espíritu revitalizado y su energía renovada cuando regrese al trabajo. Para algunos, desconectarse puede ser un desafío serio y se sienten incómodos. Sin embargo, en su búsqueda de logros, considere uno de los más importantes: el equilibrio trabajo-vida. Las recompensas son más tiempo de calidad con los seres queridos, menor riesgo de agotamiento y la oleada de creatividad que sigue a un merecido descanso

### Trampas de la crianza pasiva de los hijos

Si su estilo de crianza es demasiado pasivo, probablemente lo sepa y se preocupe por ello. El temor a la reacción de un niño y satisfacer las demandas puede alimentar una conducta desafiante. Hay ayuda disponible. Que su EAP haga una evaluación y obtenga este nuevo libro, "Disciplina con amor y límites: soluciones prácticas a más de 100 problemas comunes de comportamiento infantil". Puede comenzar ahora para ayudar a su hijo a practicar el autocontrol, sobrellevar tristeza, posponer la gratificación y ganar habilidades de vida críticas según la necesidad, pero no espere.

### Estrés por calor en el trabajo

La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional no tiene reglamentaciones que regulen el trabajo al calor del sol, pero hay pautas. La exposición al calor puede provocar fatiga que aumenta los accidentes, así que asegúrese de hidratarse. La OSHA recomienda "ocho onzas de agua cada 15 a 20 minutos si realiza actividades laborales moderadas durante menos de dos horas... Tome bebidas deportivas que contengan electrolitos si transpira durante varias horas". Reduzca la tensión en el trabajo con las herramientas adecuadas y obtenga ayuda para cargar elementos pesados. Cúidense entre sí como compañeros de trabajo y conozca las señales de advertencia de una enfermedad relacionada con el calor: transpiración intensa, mareos, sensación de desmayo al intentar ponerse de pie y cómo tratarla. Obtenga más información en [www.osha.gov](http://www.osha.gov) [buscar "calor"].

## Efecto amortiguador del ciberacoso

Se ha culpado al ciberacoso de depresión, ansiedad, pensamiento suicida y, trágicamente, suicidio entre los jóvenes. La plataforma social más comúnmente asociada con el ciberacoso es Instagram. Las investigaciones muestran que mientras más se conectan socialmente los jóvenes con sus padres y más participan en los eventos de la escuela/comunidad, más resistentes y fuertes son a los efectos del ciberacoso. Se demostró que la conexión social proporciona un efecto "amortiguador" entre 200 jóvenes considerados en riesgo de acoso. Los adolescentes jóvenes con menor probabilidad de ser resistentes a la angustia emocional del acoso son aquellos adolescentes cuyas conexiones principales y sólidas son solo con compañeros o amigos. Las recomendaciones: Valorar mucho el desarrollo de relaciones cercanas con adolescentes jóvenes. Reducir el tiempo frente a la pantalla y mantenerlos involucrados en actividades comunitarias/escolares. Ver el estudio en <https://www.usc.edu.au> [Search: "cyberbullying connectedness"]

## ¿Terapeuta o coach de vida?

Un psicoterapeuta y un coach de vida son diferentes profesionales. ¿Cuál podría ayudarlo mejor con los cambios que le gustaría hacer en su vida? Un psicoterapeuta lo ayuda a obtener una perspectiva al examinar sus patrones actuales y pasados de conducta y a observar detenidamente los momentos en que ha luchado, ha sido lastimado o ha tenido algún tipo de dolor. Por lo general, procesará emociones para ayudarlo a superar los bloqueos que impiden avanzar y resolver los problemas que enfrenta en el presente. La idea es ayudarlo a ver los problemas de hoy de manera más realista y practicar nuevos comportamientos para que se libere de su forma anterior de hacer las cosas para convertirse en una persona más feliz. Un coach de vida lo ayuda a examinar dónde se encuentra ahora, los resultados que produjo en su vida y cómo puede llegar a un nuevo lugar en su vida que sea el que realmente ama y con el que está entusiasmado. El énfasis está en el cambio, obtener claridad sobre lo que desea y encontrar pasos de acción, desarrollar líneas de tiempo e identificar metas. Un coach de vida lo ayuda a encontrar la vida que realmente quiere vivir. ¿Todavía no está seguro? Hable con su EAP para obtener más información sobre estos dos roles de ayuda. El EAP lo ayudará a descubrir, elegir y orientarse hacia la dirección del cambio que desea.

## Muchos beneficios de enseñar a los niños a cocinar

Diviértase, promueva una alimentación saludable, establezca un vínculo entre la familia y aumente la autoestima de los niños al explorar de qué se trata el "Kids Cook Monday" (los lunes cocinan los niños). Esta es una idea de compromiso familiar y social que ayuda a los niños a aprender importantes habilidades para la vida, habilidades de seguridad, paciencia y la satisfacción de servir a los demás al preparar y cocinar una comida familiar. Con los encuentros familiares de cocina, los niños aprenden sobre recetas, contar, mezclar, matemáticas, ciencias, medir e incluso cómo hacer ajustes y sustituciones, y sobrellevar la decepción si las cosas no funcionan como se planearon. Los estudios muestran que los niños que aprenden a cocinar son más propensos que los adultos a comer más sanos y ser menos obesos mientras tienen menos estrés, mejores calificaciones y muchos otros beneficios. Aprenda más sobre Kids Cook Monday disfrutando del video de YouTube a continuación. Luego, prepárese para agregar una nueva dimensión a la unión familiar y la diversión a su semana. Fuente: YouTube.com [Buscar "kids cook Monday"]

## Reducir los problemas de salud mental en la universidad

Uno de cada cuatro estudiantes universitarios experimentará un trastorno de salud mental en algún momento cuando se enfrente al estrés de los desafíos académicos y sociales. Los desafíos clave para los estudiantes universitarios son problemas de salud, estrés financiero, problemas de relaciones y presiones académicas. Más del 50% de los estudiantes lucharán con tres o más de estos factores de estrés al mismo tiempo. Hable con su estudiante sobre la salud mental y sobre cómo es normal tener estrés emocional en la facultad. Comuníquese regularmente, mantenga un canal abierto. Reconocerá los conflictos y los problemas antes y será un ayudante más eficaz. Demuestre que puede escuchar las preocupaciones de su estudiante sin ser crítico. Esté al tanto de los recursos de orientación universitaria para poder recomendarlos. Si usted es un estudiante universitario con un historial de problemas de salud mental, evite el uso de drogas y tenga un plan de apoyo personal si las cosas se ponen difíciles. Fuente: www.brighamandwomens.org [Buscar "salud mental de estudiantes universitarios"]

## Efecto amortiguador del ciberacosos

¿Cómo reaccionaría ante un ser querido que desea asesoramiento sobre salud mental? ¿Pensaría por un instante que el hecho de que él o ella reciba ayuda se refleja negativamente en usted? Su opinión puede tener un gran peso, y la falta de apoyo podría posponer la obtención de ayuda durante años. Cuando un ser querido solicite ayuda, desempeñe un papel de apoyo, sea empático y busque orientación de su EAP. Recuerde que el estigma de buscar consejería de salud mental es una gran fuerza que debe superar, por lo que puede asumir que la necesidad de su ser querido es mayor de lo que puede percibir.



## Encontrar el equilibrio trabajo-vida

Obra vital se refiere a todas las actividades que usted realiza durante toda su vida que le ayudan a mejorar su existencia. Representa la colectividad de experiencias que nos hace ser los que somos.

Autoevaluación. Una autoevaluación honesta y detallada reconociendo sus intereses, sus habilidades y valores le ayudará a entender qué es lo que usted realmente quiere y desea en la vida.

Investigación sobre trabajos y carreras. Una vez haya determinado lo que está buscando, podrá explorar e investigar el mundo laboral a través de entrevistas informales, investigaciones en la biblioteca o en el Internet, haciendo trabajo voluntario, sirviendo de interino y conectándose con asociaciones profesionales.

Encontrar el balance con la carrera para la vida. Finalmente usted incorporará el desarrollo de su carrera o de su obra vital a la búsqueda de expresión en otras partes de su vida. Esto lo logrará buscando enriquecimiento personal a través de exploraciones educativas, creativas, interpersonales y espirituales y buscando la manera de alcanzar la satisfacción y razón de ser cuando se jubile.