

FRONTLINE EMPLEADO

FEBRERO • 2021



EL PODER DE LA TERAPIA DE GRUPO

Una reciente encuesta descubrió que una de cada seis personas buscó asesoría profesional durante el año 2020. Si el precio de la asesoría individual está fuera de su alcance, no descarte la asesoría grupal a través de Zoom. La terapia de grupo es menos costosa y cuenta con ventajas que incluyen experimentar el apoyo de otras personas y una acelerada conciencia de sí mismo a medida que usted reflexiona sobre cómo otros manejan sus problemas y enfrentan el estrés. Usted puede ser consciente de los obstáculos y problemas personales que le impiden lograr los cambios que desea, y el poder de la influencia de los compañeros y la crítica constructiva son poderosos dentro del entorno del grupo. Además, puede identificar soluciones al observar a otros resolviendo problemas similares, y será menos probable que intelectualice y descarte ideas y sugerencias útiles como "no relevantes para mí". Pregunte a su Programa de asistencia sobre directorios de recursos de asesoría grupal y permítale ayudarlo a poner se en contacto.

Fuente: www.vida.com/mental-health-in-a-pandemic-winter/

NO RENUNCIE A SUS METAS

¿Está empezando a desvanecerse la motivación de sus metas de Año Nuevo? Existen formas comprobadas y verdaderas de retomar el camino para lograr una meta que se está quedando rezagada.

- 1) Dedique una hora aproximadamente a recordar y actualizar los beneficios de su meta. Encuentre imágenes, artículos y videos que causen un impacto y le permitan sentir una motivación renovada.
- 2) Descubra todos los "porqués" que hacen que valga la pena alcanzar su meta.
- 3) Divida su meta en etapas. Luego divida las etapas en pasos y los pasos en partes. Esto aumenta su "capacidad de hacer".
- 4) Identifique los obstáculos que están interfiriendo con su meta y reduzca o gestione su interferencia. Por ejemplo, ¿está viendo demasiada televisión lo cual fomenta la procrastinación? Entonces, reduzca la cantidad de tiempo que ve televisión.
- 5) Busque el tener que rendir cuentas de manera radical. Por ejemplo, no solo le cuente a un amigo sobre su meta para que este lo haga responsable. En su lugar, envíe una carta a 25 amigos informándoles sobre su meta!
- 6) Planifique de antemano muchas recompensas por lograr "mini-victorias" en el camino hacia el logro de su meta.

ÍNDICE

El poder de la
terapia grupal • P. 1

No renuncie a su meta • P. 1

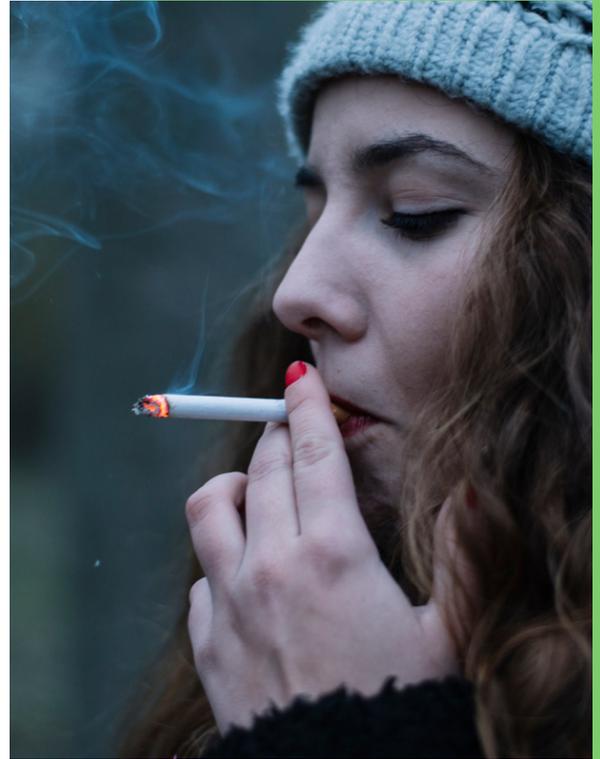
Cómo ayudar a alguien
a dejar de fumar • P. 2

Hombres - Está bien hablar
de sus sentimientos • P. 2

Opioides en la industria
de la construcción • P. 2

CÓMO AYUDAR A ALGUIEN A DEJAR DE FUMAR

La Sociedad Estadounidense del Cáncer tiene consejos para los familiares que brindan apoyo a los fumadores que intentan dejar de fumar. Aunque el fumador es quien está a cargo, tome en consideración lo siguiente (entre otros consejos): 1) Pregúntele a la persona que quiere dejar de fumar si desea que usted este pendiente de cómo se siente al enfrentar los problemas de abstinencia. 2) Hágale saber a la persona que usted está disponible para darle ánimo. 3) Dedique tiempo para participar en distracciones saludables con la persona que está dejando de fumar. 4) Sea empático y no exprese ninguna duda sobre si el fumador tendrá éxito. 5) Retire artículos detonantes (ceniceros, encendedores, etc.). 6) Esfuércese por eliminar el olor a humo en todo, incluida la ropa, las alfombras y las cortinas. 7) Ayude con cuestiones relacionadas con los niños, las tareas del hogar y los problemas que crean estrés para la persona que intenta dejar de fumar. 8) Celebre el progreso y sea paciente con los problemas de abstinencia a la nicotina como la irritabilidad.



Fuente: www.cancer.org [busque "helping smoker quit"].

HOMBRES - ESTÁ BIEN HABLAR DE SUS SENTIMIENTOS

No todos los hombres evitan hablar de sus sentimientos, pero sigue siendo un rasgo masculino común. Proviene de la cultura moderna, el comportamiento aprendido y el mensaje sutil de que no está bien mostrar vulnerabilidad, dependencia o debilidad. ¿Sabía usted que, sin embargo, los Navy Seals están entrenados en resiliencia emocional para no negar sus sentimientos y emociones, sino para prestar atención y responder de manera apropiada a ellos? Tanto para hombres como para mujeres, la capacidad de expresar los sentimientos suele ser una puerta de entrada al siguiente paso, buscar ayuda con problemas como la depresión, que puede ser un factor de riesgo de suicidio (dos tercios de los cuales son cometidos por hombres).

Fuente: www.sofrep.com [busque "4 steps to emotional resilience"].



OPIOIDES EN LA INDUSTRIA DE LA CONSTRUCCIÓN

La adicción a los opioides sigue siendo una emergencia nacional, con 130 muertes diarias relacionadas con ella.

Los trabajadores de la construcción son el grupo ocupacional más afectado porque el dolor de las lesiones a menudo se trata con opioides. La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) recomienda hacerle preguntas clave a su médico si este recomienda el uso de un opioide. ¿Cuánto tiempo espera usted que dure mi dolor? ¿Existe una opción no sea con opioides y que funcione también? ¿Por cuánto tiempo estaré tomando este medicamento? Reduzca su riesgo de dependencia al informarle a su proveedor sobre cualquier historial personal o familiar de adicción. La dependencia a los opioides puede ocurrir rápidamente, y muchos usuarios buscarán otras sustancias relacionadas con los opioides si un médico se niega a entregarles más prescripciones, incluso de fuentes cuestionables.

Descargue esta lista de verificación de preguntas para el médico: www.fda.gov/media/132343/download.