

# FRONTLINE EMPLEADO

ABRIL • 2021



## ¿NECESITO UN TERAPEUTA PROFESIONAL?

Para sorprenderte con lo resistentes que somos los seres humanos, basta con que pienses en todos los obstáculos que has logrado superar en la vida. Pero... ¿hubieras superado esos obstáculos con mayor rapidez de haber contado con el apoyo de un asesor profesional? Deberías considerar la posibilidad de pedir asesoría profesional si estás pasando por alguno de estos problemas: 1) Cada día es un desafío y siempre estás esforzándote por corregir o arreglar esos contratiempos cotidianos. 2) Te sientes frustrado porque ya ha pasado mucho tiempo y no has logrado superar ciertos hábitos o reacciones emocionales. Por ejemplo, te molestas muy rápido; o no puedes superar las heridas del pasado que te impiden confiar en los demás o disfrutar la vida como lo hacen los demás. 3) Te cuesta sentirte esperanzado o entusiasmado por la vida; sentir que eres de ayuda o ya no tienes interés por esas aficiones o actividades que te gustaban tanto. 4) Has tenido una "recaída" o has retomado hábitos que creías haber superado definitivamente. 5) Te sientes abrumado por los problemas y la preocupación que sientes por esas dificultades te hace sentir desinteresado y distraído; incapaz de comprometerte emocionalmente en las actividades que te rodean. 6) Para afrontar el punto anterior (5), te distancias de los demás o evitas los eventos sociales. 7) Estás en una relación caracterizada por dificultades y conflictos persistentes y el hecho de tener que lidiar con el comportamiento de tu pareja no contribuye con tu felicidad. Te sientes atrapado y no sabes qué hacer al respecto. Si quieres hablar con un terapeuta profesional, contacta a tu Programa de Asistencia hoy mismo.

## ¿TE QUEDAS DORMIDO EN TU ESCRITORIO?

De repente se te cierran los ojos y te quedas dormido en tu oficina. A veces, hasta con los dedos sobre el teclado. Tal vez te hayas dado cuenta de que no puedes sobreponerte a ese problema, a pesar de que le pones toda tu fuerza de voluntad. Ese letargo puede deberse a diversos procesos metabólicos, pero puedes aprender a controlarlo si te organizas de antemano, en vez de tratar de ganarle al sueño. Después del almuerzo, antes de sentarte a trabajar, realiza simples ejercicios de estiramiento, de uno o dos minutos de duración. Vuelve a hacer los estiramientos cada 30 minutos. La activación de los músculos puede ayudarte a combatir ese letargo. Puedes encontrar un montón de ejercicios de estiramiento en [www.ochsner.org](http://www.ochsner.org) [busca "fit at desk" (ponte en forma en la oficina)].

### ÍNDICE

¿Necesito un terapeuta profesional? • P. 1

¿Te quedas dormido en tu escritorio? • P. 1

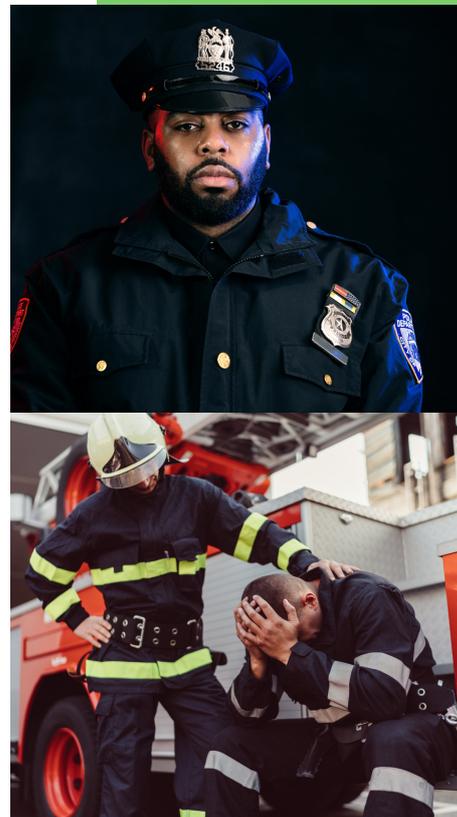
Ayudando al personal de emergencias: La influencia de los compañeros y la prevención de suicidios • P. 2

Recomendaciones de Atención al Cliente: Ponle freno al estrés antes de que aparezca • P. 2

Lidiando con la ansiedad del día siguiente • P. 2

## AYUDANDO AL PERSONAL DE EMERGENCIAS: LA INFLUENCIA DE LOS COMPAÑEROS Y LA PREVENCIÓN DE SUICIDIOS

Cada año mueren por suicidio más bomberos y policías que los que mueren en acto de servicio. Además, también hay que contar los suicidios del personal de otros servicios de emergencias. Por fortuna, la cercanía y la camaradería entre los trabajadores de emergencias han permitido que el entrenamiento mutuo se convierta en un enfoque de prevención muy aceptado. En el trabajo diario es clave que podamos "cubrirnos las espaldas mutuamente". Pero también debemos poder reconocer los signos evidentes de estrés. Entonces, si trabajas para servicios de emergencias, ¿podrías reconocer a tiempo las señales de estrés de un compañero de trabajo para poder actuar a tiempo? Entre las señales más comunes están el abuso de sustancias, la violencia doméstica, los problemas legales y laborales, las rupturas amorosas, los problemas financieros graves, la depresión, la incapacidad para controlar la ira, la ansiedad y los trastornos del sueño. Si estás dispuesto a preguntarles a tus compañeros de trabajo sobre sus preocupaciones o sobre sus pensamientos suicidas, podrías terminar salvándoles la vida: "¿Has pensado en el suicidio?" Esa simple pregunta puede salvar vidas. Para saber más: [www.theiacp.org](http://www.theiacp.org). [busca "herramientas para la prevención del suicidio"]



## RECOMENDACIONES DE ATENCIÓN AL CLIENTE: PONLE FRENO AL ESTRÉS ANTES DE QUE APAREZCA

La comunicación con los clientes puede reducir el estrés o empeorarlo. Practica las siguientes respuestas empáticas y pregúntate si te sientes más feliz con tu trabajo al final del día. No digas: "No sé" — Di: "Lo voy a averiguar". No digas: "¡No!" — Di: "Lo que puedo hacer es..." No digas: "Ese no es mi trabajo" — Di: "Déjeme buscar a la persona que puede ayudarlo". No digas: "Cálmese" — Di: "Tiene razón, es un problema". No te quedes callado. — Di: "Estaré con usted en un momento". Pista: Practica estas frases en voz alta cuando estés solo. Con el tiempo irás desarrollando un tono más asertivo. Eso, a su vez, terminará influyendo en los clientes



## LIDIANDO CON LA ANSIEDAD DEL DÍA SIGUIENTE

La ansiedad del día siguiente, o temor por lo que pueda pasar mañana, puede causar insomnio. Un estudio reciente descubrió que esta es la causa de más del 40% de los casos de insomnio. Y empeoró en 2020 durante la pandemia. Los expertos en eficiencia del sueño recomiendan que no entendamos al sueño como "una tarea más por hacer", sino como una actividad que podemos llegar a dominar. Hay muchos métodos para mejorar el sueño, pero lo mejor es que acudas al Programa de Asistencia. Así podrás recibir un entrenamiento apropiado y desarrollarás buenas prácticas de sueño. También es recomendable que te hagas una evaluación médica integral para descartar cualquier causa física desconocida que te pueda estar afectando. Revisa nuestro nuevo material, publicado en 2020 (durante la pandemia): "Manual del Sueño: Estrategias sencillas para romper el ciclo de ansiedad e insomnio". Descubre más en: [www.saatva.com/blog](http://www.saatva.com/blog) [busca "up all night survey" (encuesta de insomnio)]

