

**Excellence = MC<sup>2</sup>**

Your Employee Assistance Program

**1-800-899-3926**

# HEALTHY

EXCHANGE

Boletín de su  
PROGRAMA DE ASISTENCIA PARA LOS EMPLEADOS

**INVIERNO 2009**

## Para Su Información

### HACIENDO EL CAMBIO DEL TRABAJO A LA CASA

Organice de antemano con miembros de su familia para darse el gusto de un "tiempo de rejuvenecimiento" al llegar a su casa. Use este tiempo breve para organizar sus pensamientos, darle un vistazo rápido al correo, hacer ejercicio, dar un paseo, cambiarse de ropa, tomar una ducha o un baño caliente, o disfrutar de un tiempo relajador tomando un té.



### CUIDANDO A LA PAREJA DE CASADOS

Trate a su pareja de la misma forma que Usted quiera ser tratado. Sea respetuoso si Usted quiere ser respetado. Esto ayuda a establecer el hecho de que ambos tienen responsabilidad en la relación.



### ¿CONOCE USTED LOS SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN?

Muchas personas reconocen que la tristeza excesiva es una señal de depresión. ¿Pero sabía Usted que los síntomas de la depresión a menudo incluyen dolores de cabeza, dolor de espalda, síndrome irritable del intestino, fatiga crónica, ansiedad, problemas con el sueño, dificultad en la respiración, y muchas otras condiciones? Si Usted tiene síntomas persistentes que resisten tratamiento, el problema subyacente podría ser la depresión. Llame a su EAP o a su doctor y pida ser examinado para la depresión.

## Madurando Por Causa De Una Crisis Personal *Por Denise Bonner, Ph.D.*



Para mí, la crisis comenzó con una llamada telefónica, "Su madre tiene cáncer pulmonar." Una crisis es como una bomba que explota en su vida y la desbarata. Es un estado de agitación tremenda, de dolor y desesperación, causado por una experiencia específica, ya sea la muerte de un ser querido, siendo despedido de un trabajo, siendo una víctima, la pérdida de una relación especial, o descubriendo que Usted o alguien que Usted ama tiene una enfermedad seria.

Para estar vivo y ser humano tiene que conocer lo que es una crisis; Nadie se escapa. En alguna parte, en alguna ocasión, de algún modo Usted afrontará una crisis o ha afrontado una crisis. Si es así, Usted sabe cómo se siente y lo que le puede hacer a Usted. Cuando una crisis ocurre, Usted puede descubrir que sus habilidades normales para enfrentarse con ella ya no surten efecto. Si Usted pudiese hacerle frente al trastorno usando sus habilidades normales para resolver la crisis, Usted no tendría que pasar por una crisis – quizás un tiempo muy duro, pero no una crisis.

En mi profesión como psicoterapeuta, ayudo a las personas a enfrentar y eficazmente pasar a través de los períodos de crisis. Sé que nadie es inmune a una crisis, incluyéndome yo. Y sin embargo, tan mala como es, tan terrible como le hace sentir, una crisis puede ser sobrevivida. Y más que eso, un tiempo de crisis puede ser convertido en un tiempo de crecimiento y madurez. A través de la crisis existe la posibilidad de crear algo nuevo y mejor y Usted puede emerger de la crisis como una persona más fuerte, más sabia y más capaz.

Usted puede notar que las personas que han madurado a través de una crisis a menudo hablan de cómo han sido transformados de algún modo por la experiencia traumática. Por ejemplo, Usted puede conocer a alguien que ha sufrido una crisis física donde ha habido una pérdida de funcionamiento físico. Esta persona puede hablar acerca del hecho que descubrieron recursos y habilidades nuevas que nunca antes habían tenido. Pueden hablar sobre como se volvieron más cercanas a otras personas o como aprendieron a expresar su afecto o sus necesidades más abiertamente.

¿Por qué emergen transformadas algunas personas por una crisis, y demuestran haber logrado un gran beneficio de la experiencia, mientras que otros permanecen reprimidos, amargados, enojados, cerrados o adoloridos?

### Aprendiendo a madurar por causa de una crisis

Considere las siguientes sugerencias para ayudarle a madurar a través de una crisis:

**1. Cuídese.** La tensión física siempre acompaña la tensión psicológica de una crisis. cansancio, la falta de sueño, problemas en comer, palpitaciones del corazón, dolores de cabeza, dolores en el cuello o la parte trasera, tensión o dolor muscular, náusea o dolores de estomago—muchos o todos estos pueden acompañar una crisis. Póngale atención a cualquier síntoma que Usted pueda tener y practique las prácticas de buena salud para ayudar a reducir el impacto a su salud y bienestar, tal como: durmiendo lo suficiente, llevando una buena dieta nutritiva, limitando su consumo de la cafeína y el alcohol, evitando el uso del tabaco o las drogas, haciendo ejercicio por lo menos 30 minutos la mayoría de los días, y practicando alguna forma de relajación la mayoría de los días.

*Continuado en la última página*

**2. Expresar sus emociones dolorosas.** El aspecto más común de una crisis, que frecuentemente oigo expresado, es que la experiencia entera es terrible. Se sienten muchas emociones poderosas en una crisis – dolor, cólera, ansiedad, miedo, confusión, desamparo. Si no se expresan, estas emociones serán reprimidas de algún modo y prolongarán o aumentarán su desasosiego.

Las personas que sobreviven y maduran a través de una crisis llegan a hacerle frente a estas emociones poderosas. En la primera etapa de una crisis, es importante identificar los sentimientos y expresarlos en formas saludables. Manteniendo un diario, hablando con un amigo íntimo, su esposo/esposa, su médico, un psicoterapeuta, o una persona del clero, son todos recursos importantes que pueden usarse para expresar sus sentimientos.

**3. Desarrolle una nueva perspectiva mental.** Cuando escucho a personas en crisis el comentario más común que escucho es, "Yo nunca esperé que esto pudiera ocurrirme." Este sentimiento es muy normal, pero sugiere que existe una necesidad de adquirir un conocimiento mental de la crisis, para analizar todos los componentes que contribuyen a la crisis. Madurar a través de una crisis significa adaptarse mentalmente y desarrollar pensamientos nuevos, creencias y comprensiones en lo que se refiere a cómo interpreta Usted la crisis y cómo piensa acerca de ella. Para ganar una perspectiva mental más saludable, siga estos pasos:

- Aprenda todo lo que Usted pueda aprender acerca de la crisis. Mientras más aprenda, mejor será hacerle frente. Hágale frente a los hechos dolorosos.
- Analice cómo la crisis ha destruido sus expectativas, sus sueños o sus objetivos. Pregúntese a si mismo: "¿Cuál es la peor cosa que puede ocurrir como resultado de esta crisis? Quién o que está en control de los efectos de esta crisis ahora?" Identifique donde el trabajo de reparación es necesario.
- Desarrolle un mapa mental nuevo. El mapa nuevo contiene objetivos y sueños nuevos. Comience identificando sus oportunidades.

Si Usted está en el medio de una crisis, recuérdese a si mismo que nada es permanente y que todas las cosas tienen su día final, incluyendo los episodios malos. Establezca contacto con familia, amigos, grupos de apoyo o el clero para ayuda y apoyo, o busque ayuda profesional. El camino a través de una crisis nunca es fácil. Habrá contratiempos y desánimo. Siga las sugerencias arriba y con el tiempo Usted sobrevivirá y aprenderá a madurar a través de la crisis. Usted emergerá listo para reanudar su vida, para amar, trabajar y seguir adelante con su vida.

# Previene el Suicidio

Según la Fundación Americana Para la Prevención del Suicidio, el 75 por ciento de aquellos que se suicidan dan alguna advertencia de sus intenciones a un amigo o a un miembro de familia.

## ¿Cuáles son las señales de advertencia del suicidio?

Las señales de advertencia del suicidio pueden incluir:

- ◆ Amenazar con herirse o matarse o hablando sobre querer hacer esto
- ◆ Buscar formas para matarse buscando acceso a las armas de fuego, píldoras disponibles, u otras maneras
- ◆ Regalando posesiones invaluables
- ◆ Sintiendo desesperado, sin ver ninguna razón para vivir
- ◆ Sintiendo furia o ira incontrolada
- ◆ Actuando imprudentemente o participando en actividades riesgosas
- ◆ Sintiendo atrapado o desesperado – como si no hubiera salida
- ◆ Aumento en el uso del alcohol o las drogas
- ◆ Evitando las amistades, la familia y la sociedad
- ◆ Sintiendo ansioso, agitado, o incapaz de dormir o durmiendo todo el tiempo
- ◆ Sufriendo cambios dramáticos en su estado de ánimo



\*Origen: Línea Nacional Para Prevenir el Suicidio ("National Suicide Prevention Lifeline")

Nota: Las señales de advertencia mencionadas arriba son algunos de los comportamientos típicos que pueden causar preocupación. No es la intención de esta lista de ser toda inclusiva y Usted nunca debería de tratar de diagnosticar un asunto médico sobre el comportamiento.

## Qué hacer si Usted piensa que un amigo o un ser querido quiere suicidarse

Busque ayuda profesional inmediatamente si una persona sufre de pensamientos suicidas. Busque la ayuda de personas o agencias especializándose en la intervención de una crisis y la prevención del suicidio. En una crisis seria, póngase en contacto con su Programa de Asistencia Para los Empleados (EAP) para una referencia al centro de crisis más cercano posible en su área. Además, un consejero compasivo y profesional del EAP le puede ofrecer información y apoyo acerca de la forma más eficaz para ayudar a la persona por la cual Usted está preocupado, o ofrecerle otra información acerca de los servicios de prevención suicida o de salud mental. Todos los servicios EAP son GRATIS y CONFIDENCIALES.

**RECURSOS ADICIONALES:** Si Usted está preocupado por una persona que no esta cubierto por su beneficio EAP, Usted lo puede referir a el/ella a la **Línea Nacional Para Prevenir el Suicidio 1-888-628-9454 (en español)**. Esta línea es un servicio gratis de 24 horas para prevenir el suicidio, disponible a cualquiera en una crisis suicida.

## EL PROGRAMA DE ASISTENCIA PARA LOS EMPLEADOS 1-800-899-3926

- Tensión Personal/en el Trabajo
- Preocupaciones Sobre Matrimonio/Familia
- Preocupaciones Sobre Alcohol/Drogas
- Frustración/Cólera/Tristeza

**LLAME PARA AYUDA  
CONFIDENCIAL  
GRATIS**

De vez en cuando, todos nosotros sufrimos problemas personales, familiares o en el trabajo. Algunas veces, hasta los problemas comunes pueden ponerse abrumadores. Es durante este tiempo que su **EAP** puede proporcionarle asistencia confidencial gratis. Los empleados o los miembros familiares pueden llamar para recibir consulta telefónica y/o fijar una cita con un especialista **EAP**.

Lea Healthy Exchange en línea: [theemployeeassistanceprogram.com](http://theemployeeassistanceprogram.com). Los comentarios sobre la publicación son bienvenidos en: Managed Care Concepts, P.O. Box 812032, Boca Raton, FL 33481-2032