MYgroup
McLAUGHLIN YOUNG

Abril de 2024

mi boletín de empleado

MYgroup I 800-633-3353 I mygroup.com

Mes de la concientización sobre el estrés:¿asesoramiento para controlar el estrés?

A pesar de los muchos consejos que existen para controlar el estrés, no todo el mundo puede decidir cuáles funcionan mejor o cómo aplicarlos de forma coherente para obtener el efecto deseado. En este punto puede resultar útil el asesoramiento profesional. Considere la posibilidad de buscar apoyo cuando se enfrente a un estrés persistente y abrumador que crea que interfiere con su funcionamiento diario. Los síntomas físicos del estrés, como dolores de cabeza, problemas gastrointestinales o trastornos del sueño, también indican que ha llegado el momento de buscar ayuda.. Normalmente, cuando el estrés ya no se puede controlar, afecta negativamente a las relaciones con la familia, los amigos y los compañeros. En función de los signos mencionados anteriormente, puede ser beneficioso acudir al Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program o EAP) de su empresa o buscar apoyo y recursos adicionales. Hacerlo puede proporcionarle la ayuda y las herramientas necesarias, incluidas habilidades para toda la vida, para gestionar mejor el estrés tanto ahora como en el futuro.

Lo que un pequeño jardín puede hacer por el bienestar

La primavera es la época perfecta para cultivar un jardín, tanto para obtener productos frescos como para mejorar el bienestar. Se puede empezar con una sola maceta o un metro cuadrado de espacio, y con un poco de luz solar aprovechar esta oportunidad de bienestar para ayudar a controlar el estrés. La jardinería favorece la relajación, alivia tensiones, mejora el estado de ánimo, aumenta el bienestar emocional, fomenta la atención plena y proporciona una sensación de arraigo, conexión, asombro ante la naturaleza y realización. Un jardín más grande también le proporcionará mucho ejercicio. Empieza hoy mismo: un puñado de semillas sólo cuesta un par de dólares.

Mantenga a su equipo alineado, comprometido y productivo

No pase por alto la importancia de que su equipo se reúna periódicamente para tratar temas de comunicación, productividad y satisfacción laboral. Muchos empleados trabajan en equipo, pero a menudo pasan meses o años sin que algunos equipos dediquen tiempo a abordar cuestiones que afectan a la productividad y la cohesión. ¿Reconoce estos signos y síntomas de "retraso para hacer una reunión"? 1) problemas no resueltos que dan lugar a malentendidos o conflictos; 2) formación de “grupitos” entre empleados con ideas afines para estrechar lazos, descargar frustraciones y protegerse mutuamente utilizando una visión de la unidad de trabajo de “nosotros contra ellos”; 3) falta de confianza percibida entre los integrantes del equipo; y 4) integrantes del equipo demuestran menos iniciativa que en el pasado.

Cómo superar la Resistencia y conseguir más con microhábitos

Los microhábitos son pequeñas acciones que se pueden realizar fácilmente y que están vinculadas a objetivos perfectamente integrados en las rutinas diarias. Sirven para eludir la resistencia al cambio y ofrecen una vía para superar la intimidación de los grandes objetivos que pueden alejarnos de lo que más deseamos. Los microhábitos ejercen una influencia significativa debido a su impacto acumulativo. Se comienza con pequeñas tareas manejables. La resistencia es prácticamente nula. Estos comportamientos fomentan la disciplina y el impulso. Y esto allana el camino para éxitos mayores. Por ejemplo, una flexión diaria puede parecer trivial, pero empezar con una sola y añadir más gradualmente puede convertirse con el tiempo en una rutina de ejercicios sólida. Profundice en esta estrategia que puede cambiarle la vida leyendo “The Power of Tiny Wins: Building Success Through Micro Habits” (El poder de las pequeñas conquistas: cómo construir el éxito a través de microhábitos) (2024).

Aviso Legal: La presente información se suministra con el conocimiento de que ni el autor ni el editor brindan servicios legales ni servicios profesionales de otro tipo. La información que aquí se suministra no sustituye la

Cómo reducir el riesgo personal al usar antidepresivos

Una de cada ocho personas toma un antidepresivo. ¿Usted o un ser querido toma antidepresivos? Existen docenas de antidepresivos (por ejemplo, Paxil, Zoloft, Prozac), pero no están exentos de riesgos. Aunque los antidepresivos pueden ayudar a los pacientes a superar la depresión, controlar la ansiedad y mejorar el sueño, siga al pie de la letra las instrucciones de su médico, sobre todo mientras espera a que un medicamento concreto haga efecto y alivie sus síntomas. Normalmente, los médicos tratan de identificar la medicación adecuada mediante ensayos breves, y durante este tiempo la comunicación es fundamental. Desde 2004, la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) exige que se informe a los pacientes de que existe un mayor riesgo de pensamientos suicidas en niños y adolescentes que toman antidepresivos. Las investigaciones sobre el fenómeno del suicidio son contradictorias, pero la advertencia se aplica ahora también a los adultos jóvenes que toman antidepresivos. Un estudio mostró un mayor riesgo durante la primera semana aproximadamente, y otro estudio descubrió que la psicoterapia de apoyo era muy útil para reducir dicho riesgo. Consejos: 1) informe a su médico de cualquier aumento de la agitación o la ansiedad después de empezar a tomar un antidepresivo; 2) cuente con que su médico realizará un seguimiento estrecho de sus reacciones al nuevo medicamento; si esta comunicación le parece menor de lo que esperaba, póngase en contacto con él; 3) hable detenidamente con su médico sobre los posibles riesgos y beneficios del tratamiento antidepresivo, pero sea consciente de que los beneficios pueden superar con creces los riesgos; 4) infórmese sobre los antidepresivos y cómo actúan; y 5) hable con su médico sobre cómo un estilo de vida saludable -ejercicio regular, alimentación equilibrada, sueño adecuado y actividades placenteras- puede complementar el medicamento en el tratamiento de su afección. Obtenga más información en clevelandclinic.org/health (busque "antidepressants-depression-medication" [antidepresivos-depresión-medicamentos]).

Comprender la automotivación y la autodisciplina para mejorar el éxito

La automotivación es el impulso interior para alcanzar un objetivo, pero la autodisciplina es lo que hace que las cosas sucedan. La automotivación es más fácil de conseguir que la autodisciplina. Es posible que ya lo sepa si no ha seguido los pasos de un propósito de Año Nuevo. La autodisciplina incluye resistirse sistemáticamente a las distracciones, retrasar con frecuencia la gratificación y atenerse a rutinas o planes, incluso ante los desafíos. Para mejorar la autodisciplina: 1) defina -y visualice- un objetivo; 2) divida el objetivo en pequeñas tareas; 3) repita el punto 2 y reduzca aún más las tareas; 4) incorpore las tareas a las franjas horarias de una rutina diaria existente -un punto clave porque una rutina le obliga a depender menos de la fuerza de voluntad para actuar-; y 5) recompense sus éxitos, grandes y pequeños. Recurso nuevo: "Self-Discipline: How to Keep Mental Control to Provide Self-Improvement and Achieve Goals Every Day" [Autodisciplina: Cómo mantener el control mental para proporcionarse superación personal y alcanzar las metas todos los días] (Diciembre de 2023)

Evitar problemas de pareja por dinero

Los problemas de dinero en la pareja son habituales, pero resolverlos es posible, o puede intentar evitarlos si su relación es nueva. Consejos para las parejas: 1) Comuníquense abierta y honestamente sobre objetivos financieros, hábitos de gasto y valores para reducir malentendidos y desacuerdos. 2) Establezcan juntos objetivos financieros específicos y alcanzables para trabajar juntos por un futuro financiero común. 3) Eviten el resentimiento y el desequilibrio en su relación causados por contribuciones desiguales a sus responsabilidades financieras compartidas. 4) Pocas cosas causarán más estrés que las deudas, así que preparen un presupuesto y aténganse a él para evitar gastar más de la cuenta. (Sugerencia: No empiece por esta tarea; empiece por el punto 1 que está más arriba). 5) Eviten los secretos u ocultar información financiera. El dinero tiene un impacto poderoso. No lo subestimen. Los secretos pueden erosionar la confianza esencial necesaria para que su relación prospere. 6) Recurran a fuentes expertas para orientar su futuro financiero.

Learn more: https://www.investopedia.com [Search "money marriage issues"]

Entendiendo el impacto del alcohol en la salud más allá de la resaca

El acetaldehído es una sustancia tóxica producida por el hígado cuando se metaboliza el alcohol (y es uno de los principales responsables de la resaca). Pero el acetaldehído también se considera cancerígeno. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades señalan que consumir tres o más bebidas alcohólicas al día aumenta el riesgo de cáncer de estómago y páncreas, pero el consumo excesivo de alcohol también es un factor de riesgo de cáncer de cabeza y cuello (boca, garganta y laringe), hígado, colon, recto y mama. Las fuertes sospechas se asocian también al cáncer de próstata. ¿Considera prioritario abordar un posible trastorno por consumo de alcohol? Comience con una evaluación gratuita y confidencial a través de su EAP o consulte con un proveedor de tratamiento profesional. Obtenga más información en www.cdc.gov (busque "alcohol and cancer" [alcohol y cáncer]).