MYgroup
McLAUGHLIN YOUNG

Octubre de 2021

mi boletín de empleado

McLaughlin Young I 800-633-3353 I mygroup.com

Principios de bienestar emocional y aptitud física

Al igual que el bienestar físico, que tiene pasos para su mejora y mantenimiento, el bienestar emocional tiene algunas de sus propias reglas para poder mantenerse en forma emocionalmente. Estos son algunos "principios de mantenimiento del bienestar emocional": 1) Sea proactivo en el manejo del estrés, no reactivo cuando llegue a ser "bastante malo". 2) No se sienta frustrado por el equilibrio entre el trabajo y la vida personal. Es un objetivo en movimiento. En su lugar, haga ajustes para sentirlo con más regularidad. 3) Trate de eliminar el autocastigo o el diálogo interno negativo que lo haga sentir mal. Los seres humanos somos generalmente optimistas. Si no se siente positivo ahora, espere cambiar mañana. 4) Involucre el apoyo. Los seres humanos somos criaturas sociales. Si necesita ayuda, pídala. Acéptela con más frecuencia cuando se la ofrezcan libremente. ¿Desea más consejos sobre bienestar emocional para usar o compartir? Visite: www.nih.gov/health-information/emotional-wellness-toolkit

Obtenga un impulso mental ordenando

Si cree que ordenar el desorden se trata solo de lidiar con el polvo (o las quejas de quienes lo rodean), considere otros beneficios descubiertos recientemente por investigadores de bienestar en el lugar de trabajo. Un beneficio real es la mejora de la salud mental. Los investigadores descubrieron que una persona no puede recolectar y poseer un montón de cosas y crear un entorno desordenado y caótico sin pagar un precio de salud mental por hacerlo. Los investigadores descubrieron que el desorden socava la capacidad de una persona para tener una experiencia laboral placentera y satisfactoria y crea un riesgo de agotamiento, lo que reduce la productividad.

Fuente: www.depaul.edu/ [buscar "declutter"]

Doctrina del trabajo del personal completado

¿Busca causar una gran impresión y lograr una reputación sobresaliente en su organización? Comprender la "Doctrina del trabajo del personal completado" (CSW, por su sigla en inglés). Popular en los libros de negocios de antaño pero todavía viable hoy, el CSW es la acción completa y el estudio de un problema, seguido de una presentación de su solución con alternativas tan exhaustivas que solo queda que la gerencia lo apruebe o desapruebe. Resista llevar los problemas a su gerente sin soluciones bien pensadas, y será recordado por ahorrar tiempo, energía y dinero en la administración y, al mismo tiempo, ser un mejor solucionador de problemas.

Peligros de trabajar en el hogar

Si trabaja de forma remota desde su casa, podría pensar que las posibilidades de lesionarse son nulas porque no está en el lugar de trabajo y ya no corre el riesgo de sufrir un accidente de tránsito. Sin embargo, la investigación muestra que sus posibilidades de lesionarse pueden aumentar. La lesión más probable es una caída. Puede usar las escaleras con más frecuencia, levantar objetos con más frecuencia, hacer las tareas del hogar con más frecuencia o tener más distracciones. Es matemática simple. La mayoría de los accidentes ocurren en el hogar, y cuanto más esté allí, mayor es el riesgo. Estadística: el 75% de las muertes accidentales cada año son el resultado de accidentes domésticos.

Fuente: www.safewise.com/blog/household-accidents/

Information in *FrontLine Employee* is for general informational purposes only and is not intended to replace the counsel or advice of a qualified health or legal professional. For further help, questions, or referral to community resources for specific problems or personal concerns, contact a qualified professional. Add "http://" to source links to follow. Link titles are always case sensitive.

Noticias nacionales, crisis y efectos en los niños

Los niños se ven fácilmente afectados por catástrofes y crisis nacionales como la pandemia de COVID-19, pero no presentan los síntomas de ansiedad y trauma que se ven comúnmente en adultos. Si está confundido o no está seguro de si su hijo necesita apoyo adicional, psicoterapia o incluso atención por una emergencia psiquiátrica, considere la siguiente lista de la Asociación para la Salud Mental de los Niños. Confíe en su instinto como padre y busque ayuda si estos síntomas o una combinación de los mismos le indican que es hora de obtener ayuda. Algunas señales de que su hijo puede tener una crisis de salud mental incluyen cambios de humor rápidos; energía extrema o falta de ella; dormir todo el tiempo o no poder dormir; agitación severa, ritmo; hablar muy rápido o sin parar; pensamiento confuso o pensamientos irracionales; pensar que todo el mundo quiere atraparlos o parece perder el contacto con la realidad; tener alucinaciones o delirios; hacer amenazas a otros o a sí mismos; aislarse de amigos y familiares, no salir de su habitación; no comer o comer todo el tiempo, pérdida o aumento rápido de peso; pensamientos suicidas y declaraciones como "Quiero morirme" o incluso posibles declaraciones vagas como "Ya no quiero estar aquí". Obtenga más información: www.acmh-mi.org [buscar "mental health crisis expect" (expectativas para la crisis de la salud mental)]

Leyes del buen samaritano y rescate por sobredosis

Las "leyes del buen samaritano" protegen a las personas que llaman al 911, las víctimas de sobredosis o las personas que intentan salvar una vida como resultado de una sobredosis de drogas. Estas leyes en los EE.UU. y Canadá también protegen contra el arresto y/o enjuiciamiento por simple posesión, posesión de parafernalia y/o estar bajo la influencia en una situación de sobredosis. Estas leyes ayudan a decenas de miles de reversiones de sobredosis cada año. También protegen a una persona que administra un medicamento de rescate por sobredosis de opioides llamado naloxona. (La forma de aerosol nasal se puede administrar a una víctima de sobredosis inconsciente). La mayoría de las farmacias e incluso los minoristas en línea venden este medicamento de rescate sin receta. Si tiene un familiar, un ser querido o un amigo que lucha contra la adicción a los opioides, obtenga información sobre las leyes del Buen Samaritano, tenga un equipo de medicamentos de rescate, sepa cómo usarlo y esté preparado. Por tan solo $ 7, podría salvar una vida.

Fuente: www.ncsl.org [buscar "overdose immunity" (inmunidad a la sobredosis)]

Intervenir con la "nomofobia"

La nomofobia es el "miedo a no tener acceso a un teléfono inteligente (celular) que funcione". Los expertos aún cuestionan si la nomofobia es una adicción real, pero han determinado cuatro síntomas de la misma: experimentar pánico por perder su teléfono; comprobar obsesivamente si hay llamadas perdidas, correos electrónicos y mensajes de texto; usar su teléfono en lugares inapropiados como el baño o la iglesia; y perder oportunidades de interacciones cara a cara. ¿Quiere reducir la dependencia digital? Empiece por la conciencia. ¿Es un problema que quiere cambiar? Si es así, pruebe separándose de su teléfono cuando participe en otras actividades. Consiga un socio responsable (que también quiera recortar el uso) y aborden un objetivo común. Utilice un dispositivo de cronometraje para interrumpir la navegación telefónica sin sentido. Se pueden encontrar más consejos y trucos buscando "consejos para reducir el uso de teléfonos inteligentes".

Fuente: archives.drugabuse.gov [busque "nomofobia"]

Escala de estrés por COVID-19

El estrés pandémico es real, pero ¿qué tan bien lo está afrontando? Para ayudar a las personas a evaluar el estrés, el año pasado se desarrolló la Escala de Estrés COVID como herramienta de investigación. Su programa de preguntas puede ayudarlo a autoevaluar el impacto de la pandemia en su bienestar, sus conductas de afrontamiento y el efecto de la ansiedad en el funcionamiento diario. A continuación, puede decidir si el apoyo adicional podría ser útil. Consulte la página de preguntas en el siguiente enlace: Fuente: www.ScienceDirect.com [busque "validation covid stress scale" (escala de validación de estrés por covid) y vea el PDF, p.3]. La lucha contra el estrés de cualquier tipo se reduce en última instancia al cuidado personal. Evalúe qué tan bien comprende y está invirtiendo en las ocho áreas de autocuidado buscando en Google "self-care-rating scale Satir pdf" (escala de calificación de autocuidado Satir pdf) para ver el PDF.