



## Encontrar paz al tomar la decisión sobre el ingreso a un asilo de ancianos

**F**acilitar el ingreso de un ser querido en un asilo de ancianos puede causar una mezcla de culpa, duelo, alivio, miedo e incertidumbre. Un principio clave en este proceso, que ayuda a los pacientes y a las familias a decidir cómo interpretar esta transición por el bien de su salud mental y su bienestar mental es “darle un significado”. La meta es aceptar que la transición no es un fracaso, pérdida o una tragedia. Sino que puede entenderse como un acto de cuidado: que garantice la seguridad, el acceso a la asistencia especializada y a un nivel de confort que quizás ya no sea posible ofrecer en casa. Esto no elimina los sentimientos de tristeza, pero brinda una comprensión más clara y compasiva de lo que usted está haciendo y el porqué lo hace. El éxito se logra cuando usted se ve a sí mismo en un nuevo papel de defensor, compañero y ancla emocional. Muchas familias descubren una energía renovada para conectar con su ser querido por medio de las visitas, la conversación, la evocación de recuerdos y la simple presencia. Si su familia está enfrentando esta decisión, un consejero especializado en este tipo de transiciones puede asesorarlos durante el proceso y ofrecer apoyo en solo unas cuantas sesiones. En el Programa de Asistencia al Empleado (EAP) lo pueden asistir con las derivaciones necesarias.

## Consejos prácticos para gestionar el estrés: Limite su enfoque para vencer la sensación de agobio.

**E**l agobio no surge por tener demasiado trabajo, sino de enfrentarse a un exceso de prioridades que compiten entre ellas. Esta sensación de “quedarse paralizado como un venado ante los faros” genera estrés. Para salir de este estado, hágase una pregunta sencilla: “Si tuviera que completar una sola tarea en la próxima hora, ¿cuál debería ser?” (Una dicho similar dice: “Si no sabe qué hacer, finja que lo sabe... y hágalo”). Incluso un pequeño avance crea una sensación de control, lo cual reduce la ansiedad. El agobio se disipa a medida que disminuye su enfoque y comienza a establecer una secuencia de acciones. Una vez que se pone en marcha, el impulso no tarda en llegar.

## Mejores relaciones en el trabajo: Busque la conexión no la confrontación.

**¿**Experimenta una sensación de “unidad” con sus compañeros? Nos referimos a ese sentido genuino de propósito compartido, cercanía y comprensión que puede hacer que la productividad se dispare. Muchos lugares de trabajo tienden a dejarse llevar hacia el debate, el control y a la actitud defensiva donde detectar el error, probar que se tiene la razón o evitar responsabilidades dominan las interacciones diarias. Este entorno reprime el desempeño, pero usted puede transformarlo rápidamente buscando la conexión en cada interacción. Buscar la conexión quiere decir practicar la empatía, demostrar curiosidad y hacer el esfuerzo para comprender antes de responder. Mantenga este objetivo en mente al elegir la paciencia en lugar de las reacciones impulsivas. Sea el mayor admirador de sus compañeros cuando le compartan logros, ideas y buenas noticias. La comunicación orientada a la conexión fomenta la seguridad psicológica, haciendo que el intercambio de ideas, la resolución de problemas y la continuidad del compromiso sean más fáciles. La conexión no elimina el desacuerdo; pero si mejora como éste se maneja. Con una menor actitud defensiva, su habilidad para influir en los demás aumenta. Estas pautas funcionan en cualquier lugar en donde las personas sean importantes, y las recompensas pueden incluir tanto el sentimiento de unidad como un entorno de trabajo más saludable.

## El desorden es un Vampiro

**E**l desorden no se limita a estar ahí; nos drena silenciosamente. Al igual que un vampiro, se alimenta de nuestro tiempo, de nuestra atención y de nuestra energía. Incluso existen argumentos empresariales a favor de reducir el desorden en el lugar de trabajo. Diversas investigaciones han demostrado repetidamente que cada objeto visible compite por espacio mental, generando un “ruido de fondo” de baja intensidad que el cerebro debe gestionar. Tal vez no lo note, pero sí lo siente: fatiga, irritabilidad y dificultad para concentrarse. Observe el desorden que le rodea: las pilas de papeles, la correspondencia sin abrir y los objetos en desuso suelen representar decisiones inconclusas y proyectos estancados que tiene la intención de atender “algún día”. Esta dinámica mantiene a su mente en un sutil estado de tensión. El libro que dio origen al movimiento de la organización es \*La magia del orden\*, de Marie Kondo. Descubre cuán sencillo y poderoso puede resultar poner orden en su vida. <https://paw.princeton.edu/article/psychology-your-attention-please>

## Mes de la concientización sobre la salud mental: ¿Cómo está tu salud mental... realmente?

Programamos exámenes físicos, nos hacemos análisis de sangre y nos controlamos la presión arterial. Estas pruebas nos ayudan a comprender nuestra salud física, pero la salud mental no cuenta con el mismo nivel de exámenes de rutina. Si bien existen pruebas de detección para afecciones como la depresión o los trastornos por uso de sustancias, el bienestar emocional y la aptitud emocional son más difíciles de medir. ¿Cómo están tu salud mental y tu aptitud emocional? La mayoría de nosotros asumimos que estamos bien... hasta que dejamos de estarlo. Una forma práctica de evaluar su situación actual es analizar cuatro áreas: 1) Resiliencia emocional: ¿logra recuperarse del estrés cotidiano o se queda estancado en la tristeza o la rumiación? 2) Patrones de pensamiento: ¿son sus pensamientos realistas y flexibles, o cada vez más negativos y repetitivos? 3) Comportamiento: ¿está cumpliendo con sus responsabilidades o se está alejando de actividades que antes disfrutaba, está presentando cambios en el sueño o el apetito? 4) Relaciones: ¿Se conecta bien con los demás o te está distanciando, experimentando conflictos o luchando por establecer límites que protejan su tiempo y energía? Preste atención a cualquier alteración persistente en cualquiera de estas áreas. La salud mental puede fortalecerse —al igual que la salud física— mediante pequeños ajustes: límite la sobrecarga de noticias y redes sociales, cuide su sueño y manténgase conectado con personas que le brinden apoyo. Realice cada día pequeñas acciones intencionales que se alineen con sus valores —aquello que más le importa— en lugar de vivir en piloto automático. La salud mental mejora con una atención constante, y el Programa de Asistencia al Empleado (EAP) puede ayudarte.

## Preparación financiera y paz mental

Pocas cosas resultan tan estresantes como la ansiedad financiera asociada a la incertidumbre laboral o a la pérdida repentina del empleo. Aunque la seguridad laboral rara vez está garantizada, un poco de preparación puede evitar el miedo y el pánico en caso de que ocurra lo peor. Busque “aplicaciones sencillas para gestionar un presupuesto”. Existen muchas aplicaciones que pueden dominarse en cuestión de minutos y que le ayudarán a encaminarse hacia una mejor gestión de sus ingresos y el flujo de efectivo. Gastos en la vivienda, los servicios públicos, la alimentación, el transporte, los cafés... lo verá todo con claridad. Al hacerlo, sentirá que tiene un mayor control de la situación. Sentirse más empoderado equivale a tener menos ansiedad. Distinga entre sus necesidades y sus deseos. Descubra dónde le resulta más fácil recortar gastos y reducir sus desembolsos. Cree un fondo de ahorro para emergencias y utilice cualquier método de depósito automático que le ofrezca su entidad bancaria para hacerlo realidad. Al igual que la mayoría de las personas, se sorprenderá de lo fácil y sencillo que resulta acumular su fondo de ahorro. No permita que el hecho de que actualmente está en ceros le impida dar este primer paso. Idea clave: la preparación financiera no consiste en tener todo el dinero que necesitaría si ocurriera algún imprevisto, sino en aumentar su sensación de control y su resiliencia en el momento en que esto llegara a suceder. Su Programa de Asistencia al Empleado (PAE) puede orientarle con más recursos, consejos financieros y maneras de reducir su vulnerabilidad económica mediante servicios disponibles en su comunidad; es muy probable que muchos de ellos sean gratuitos.

## Cómo consolidar hábitos saludables

La mayoría de las personas desea mantener hábitos saludables, pero perseverar en ellos no resulta sencillo. No fracasamos por falta de fuerza de voluntad; eso es un mito. El verdadero problema real es omitir los pasos de diseño que ayudan a que los hábitos se consoliden. Ahí reside la diferencia. Un hábito se forma cuando una conducta se vuelve automática, pero también requiere un detonante, una señal, una rutina y la anticipación de una recompensa por parte del cerebro. Si estos elementos faltan, el objetivo se desvanece. Empiece con algo increíblemente pequeño: una caminata de dos minutos, un vaso de agua durante el desayuno. Cuando se realizan de manera constante, estas sencillas acciones construyen vías neuronales y se convierten en rutina además de que se fortalecen con la repetición. A partir de ahí, vaya escalando el proceso superponiendo hábitos: añada una nueva conducta a una que ya ha establecido. Si camina 20 minutos al día, añada dos minutos de estiramientos leves justo después. La caminata se convierte en la señal; los estiramientos, en la rutina; y el alivio físico, en la recompensa. Registre su progreso y recompénsese con frecuencia. Este paso suele pasarse por alto; sin embargo, ayuda a afianzar los hábitos para lograr un cambio duradero.

## ¿La droga más peligrosa? Quizás no sea lo que usted cree.

Los medios de comunicación a menudo siguen la pista de la droga ilícita más peligrosa que circula en las calles. Con mayor frecuencia, la respuesta no es una sola droga, sino la imprevisibilidad. Las sustancias ilícitas son sintéticas, cambian rápidamente y se mezclan con compuestos potentes. Las píldoras falsificadas están por todas partes, y lo que contienen es una incógnita total. Incluso quienes no consumen drogas pueden convertirse en víctimas: a través de una bebida adulterada, de una píldora falsificada adquirida sin saberlo, o de lo que parece ser un medicamento recetado legítimo. Peor aún, los tratamientos habituales para las sobredosis no siempre surten efecto. Esta es la nueva crisis de las drogas. La concientización es su mejor protección. Si usted o alguien que conoce tiene problemas con el consumo de sustancias, su Programa de Asistencia al Empleado (EAP) puede ayudarle.