



The Lex Line

Su boletín informativo del EAP proporcionado por The Lexington Group

Domine Su Estrategia De Autocuidado

El cuidado personal no se trata solo de dormir lo suficiente, comer bien o darse un masaje. Más bien, se trata de un proceso consciente de estar atentos a nuestras necesidades físicas, emocionales y espirituales, pero con un objetivo en mente: desarrollar la capacidad de recuperación que le permita sobrellevar las adversidades y manejar mejor el estrés. Para practicar esta forma estratégica de bienestar, centre su atención en los siguientes puntos: 1) aptitud física y bienestar emocional (cómo maneja sus pensamientos, sentimientos y creencias para inducir el pensamiento positivo); 2) conciencia sobre sus emociones y las emociones de los demás con quienes interactúa, además del uso de esa conciencia para tomar mejores decisiones y comunicarse de manera más efectiva; 3) conocimiento sobre cómo crear emociones positivas. ¿Salir a caminar por 15 minutos mejora su estado de ánimo? ¿Tomarse cinco minutos para ordenar su

oficina le levanta el ánimo? Cuando llega a casa después del trabajo, ¿sentarse a tocar el piano lo inspira? Conozca sus potenciadores del estado de ánimo “naturales”, saludables y positivos, y recurra a ellos de manera rutinaria; 4) personas en quienes confiar y con quienes procesar momentos difíciles. Su EAP puede ser una fuente de este apoyo; 5) buena alimentación y horas de descanso suficientes; y 6) formas constructivas de lidiar con el estrés emocional: un pasatiempo, prácticas espirituales, trabajo en red, actividades de ocio, etc. A partir de esta lista, ¿siente que debe mejorar su estrategia de autocuidado?

Contact Us::

1-800-676-HELP (4357)

UNITED STATES

1-800-567-4343

CANADA

0-800-169-6706

ENGLAND

1-800-676-4357

PUERTO RICO

1-855-328-1185

CAYMAN ISLANDS

1-800-812-411

IRELAND

1-800-955-8339

TTY

The-Lexington-Group.com





Reducir Los Problemas De Salud Mental en La Universidad

Uno de cada cuatro estudiantes universitarios experimentará un trastorno de salud mental en algún momento cuando se enfrente al estrés de los desafíos académicos y sociales. Los desafíos clave para los estudiantes universitarios son problemas de salud, estrés financiero, problemas de relaciones y presiones académicas. Más del 50% de los estudiantes lucharán con tres o más de estos factores de estrés al mismo tiempo. Hable con su estudiante sobre la salud mental y sobre cómo es normal tener estrés emocional en la facultad. Comuníquese regularmente, mantenga un canal abierto. Reconocerá los conflictos y los problemas antes y será un ayudante más eficaz. Demuestre que puede escuchar las preocupaciones de su estudiante sin ser crítico. Esté al tanto de los recursos de orientación universitaria para poder recomendarlos. Los estudiantes universitarios actuales con antecedentes de problemas de salud mental deben evitar el uso de drogas y tener un plan de apoyo personal si las cosas se ponen difíciles.



Efecto Amortiguador Del Ciberacoso

Se ha culpado al ciberacoso de depresión, ansiedad, pensamiento suicida y, trágicamente, suicidio entre los jóvenes. La plataforma social más comúnmente asociada con el ciberacoso es Instagram. Las investigaciones muestran que mientras más se conectan socialmente los jóvenes con sus padres y más participan en los eventos de la escuela/comunidad, más resistentes y fuertes son a los efectos del ciberacoso. Se demostró que la conexión social proporciona un efecto “amortiguador” entre 200 jóvenes considerados en riesgo de acoso. Los adolescentes jóvenes con menor probabilidad de ser resistentes a la angustia emocional del acoso son aquellos adolescentes cuyas conexiones principales y sólidas son solo con compañeros o amigos. Las recomendaciones: Valorar mucho el desarrollo de relaciones cercanas con adolescentes jóvenes. Reducir el tiempo frente a la pantalla y mantenerlos involucrados en actividades comunitarias/escolares.

Dejar De “Soportar”

Todos somos diferentes psicológicamente; por eso, una situación que puede ser muy estresante para una persona puede no afectar a otra. No se deje engañar al pensar que su crisis le está exigiendo que se haga más fuerte o que actúe de manera más “opresiva” como imagina que otros podrían hacerlo. El estigma de no poder pedir ayuda puede conducir a un sufrimiento innecesario. Dato: Recibir ayuda temprana ayuda a acortar el período de angustia y resuelve los problemas más rápido; además, la mayoría de las terapias de *counseling* no son a largo plazo.