

BOLETÍN DE MAYO 2022

Información que lo empodera en el
manejo de su bienestar físico y emocional

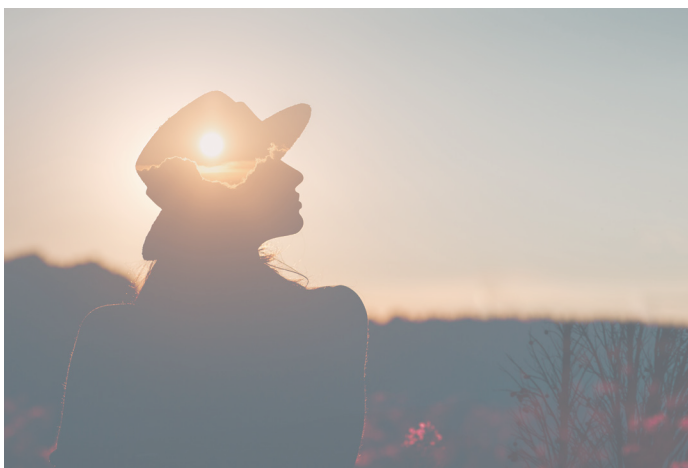
Mes de la salud mental

CONTENTS

- 2 // Revisión de algunos mitos sobre las enfermedades mentales
- 3 // Implicancias del duelo y los traumas emocionales
- 4 // ¿Es hora de volver a evaluar su grado de bienestar?
- 5 // Recursos y eventos

Mayo es el mes de la salud mental.

El tema de MHA de este año para el Mes de la Salud Mental es «De vuelta a lo básico». Con el objeto de difundir la importancia del Mes de la Salud Mental, compartimos información y recursos valiosos sobre la salud y las enfermedades mentales.



800.386.7055

<https://worklife.uprisehealth.com/>

Access Code: worklife

Revisión de algunos mitos sobre las enfermedades mentales



Mito: los problemas de salud mental no me afectarán ni a mí ni a mi familia.

Las enfermedades mentales son bastante comunes y, estadísticamente, todos tienen a un amigo cercano o familiar que padece una.



Mito: las enfermedades mentales no afectan a los niños.

Un cincuenta por ciento de las enfermedades mentales comienzan a evidenciarse antes de que el niño cumpla los 14 años. Cerca del 75 % de las enfermedades mentales empiezan antes de que la persona cumpla 24 años.



Mito: los problemas mentales no tienen solución.

Diversos estudios muestran que las personas con problemas o enfermedades mentales pueden mejorar. En algunos casos, se recuperan por completo. Existen muchos tratamientos, servicios y sistemas de apoyo para ayudar a estas personas.



Mito: únicamente las personas con problemas serios necesitan acudir a sesiones terapia, orientación o ayuda.

Todos podemos beneficiarnos de la terapia u orientación de un profesional. Buscar apoyo, pedir ayuda, solicitar la opinión de los demás contribuye con nuestro desarrollo. Buscar ayuda temprana puede impedir que la enfermedad mental empeore.



Mito: las personas con problemas mentales son violentas.

No, en absoluto. Estadísticamente, las personas con enfermedades mentales no suelen ser más violentas que las que no tienen este problema. Por el contrario, son quienes están más expuestos a padecer actos de violencia.



Conozca más sobre salud mental

Tenemos más información sobre la concientización sobre la salud mental, mitos comunes en torno a ella y recursos de apoyo. Obtenga más información en <https://link.uprisehealth.com/mha-2022>

INFORMACIÓN SOBRE SALUD MENTAL Y LAS ENFERMEDADES MENTALES

SON FRECUENTES

1 de cada 5 adultos estadounidenses padece algún tipo de enfermedad mental.

Y PUEDEN SER GRAVES

14,2 millones de estadounidenses conviven con alguna enfermedad mental grave.

LA ANSIEDAD ES ALTA

La ansiedad es el trastorno mental más común en los Estados Unidos; 18 % de los adultos padece un trastorno de ansiedad.

LA DEPRESIÓN ES UN FENÓMENO GLOBAL

La depresión es la mayor causa de discapacidad a nivel mundial.

FALTA DE ACCESO A LA ATENCIÓN MÉDICA

El 37 % de la población de los Estados Unidos vive en alguna zona con falta de acceso a la atención médica profesional.

AUMENTO RECIENTE

La prevalencia global de los cuadros de ansiedad y depresión aumentaron un 25% durante el primer año de la pandemia de COVID-19.





Comprender el dolor y el trauma

¿QUÉ SE ENTIENDE POR DUELO?

En pocas palabras, el duelo es nuestra respuesta ante una pérdida. Está causado por distintas situaciones, que no necesariamente tienen que ver con el fallecimiento de un ser querido. Otros ejemplos de duelo incluyen la pérdida de:

- » un amigo
- » una relación
- » un trabajo
- » una mascota amada
- » un objetivo vital de suma importancia

Es interesante señalar que los sentimientos de duelo pueden aparecer también durante momentos felices de la vida (siempre que se trate de momentos felices que conlleven grandes cambios en la vida diaria). Por ejemplo, al irse a vivir a un nuevo estado, tener un hijo o terminar los estudios. Aunque puede que estos cambios sean motivo de celebración, es posible que también sienta dolor por lo que deja atrás.



RECIBIR AYUDA ES FUNDAMENTAL

El duelo puede provocar síntomas físicos, incluidos dolor, pérdida de apetito y fatiga. También puede provocar fuertes respuestas emocionales como tristeza, insensibilidad, ira y ansiedad. El duelo puede ser complejo, y variará dependiendo de cuál sea la pérdida, el momento en que se da y la forma en que cada persona lo transita. Es fundamental recibir ayuda para aceptar la pérdida, lidiar con ella y recuperarse. A continuación, le damos algunas recomendaciones útiles para lidiar con una pérdida:

Acepte sus emociones: permítase llorar, sentir rabia, o cualquier otra emoción que le embargue. Puede ser útil darles nombre a esas emociones, darse cuenta de que las está sintiendo y registrar el sentimiento. La validación emocional puede ayudarle a aceptar la situación, valorarse a sí mismo y mejorar el manejo de sus emociones.

Cuidese: coma bien y haga ejercicio, haga cosas para cuidarse a sí mismo, incluyendo experiencias placenteras (como baños de agua caliente, preparar sus comidas preferidas y salir a caminar) o rutinas prácticas (como respetar sus horarios, pagar sus facturas y cambiar las sábanas).

Busque ayuda profesional: hay muchas opciones de grupos de ayuda para la superación de pérdidas, orientación en salud conductual y terapias clínicas. Podemos ayudarle. Llame a Uprise Health para averiguar los servicios de orientación y terapia a su alcance.

Para obtener más información sobre cómo transitar el duelo (y los traumas emocionales) visite la nueva entrada de nuestro blog en: <https://link.uprisehealth.com/grief>

Su programa de asistencia al empleado esta aquí para ayudarle

¿ES HORA DE VOLVER A EVALUAR SU GRADO DE BIENESTAR?

Usamos la herramienta de evaluación de bienestar (Wellbeing Check*) de la plataforma de Uprise Health para saber cómo están sus niveles de estrés y bienestar. Así podemos entender mejor cómo se siente y qué le hace falta.

La evaluación del grado de bienestar consiste en una breve lista de 15 preguntas que puede contarse en unos pocos minutos. Una vez terminada la evaluación, estrés.

¿Para qué usamos la información obtenida en la evaluación del grado de bienestar?

Sus respuestas y los puntajes que obtenga en la evaluación de grado de bienestar generan un plan de tratamiento personalizado en el que le ofrecemos los servicios más afines a sus necesidades de ese momento. Todos los administradores de prestaciones así como cualquier orientador con el que usted se contacte específicamente a través de la plataforma podrán acceder a sus puntajes. De ese modo pueden ayudarle a buscar tratamientos y recursos. No compartimos los resultados ni los puntajes de la evaluación de bienestar con su empleador ni sus gerentes ni con ninguna otra persona de la empresa en la que trabaja.

¿Por qué es recomendable que haga una evaluación periódica de su grado de bienestar?

¡Evaluar cada cierto tiempo su grado de bienestar es importante para mantener su bienestar general! Hay igual que con las revisiones físicas, las revisiones de bienestar puede ayudar a detectar problemas de forma temprana antes de que se vuelvan más serios. Por lo general, la gente espera hasta que su salud mental y bienestar hayan sufrido un gran deterioro antes de buscar ayuda. Pero, si nos adelantamos a ello, es posible mejorar nuestra salud mental antes de que empiece a repercutir sobre nuestra vida personal y nuestro trabajo.

Nos aseguramos de que la evaluación del grado de bienestar sea breve y no le lleve mucho tiempo. Le pedimos que piense en cómo se siente y que nos dé la información que precisamos para ofrecerle la atención que necesita.

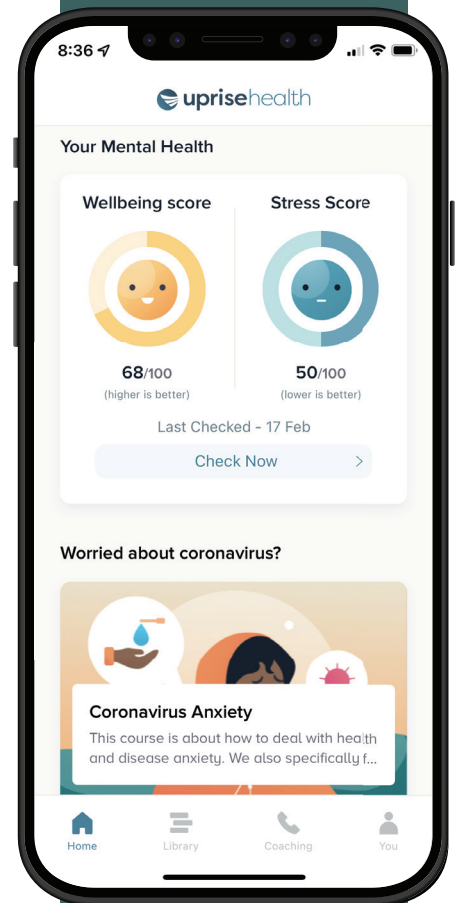
¿Con qué frecuencia debería evaluar mi grado de bienestar?

Le pedimos que evalúe su grado de bienestar una vez por mes. Inicie sesión en la plataforma digital sobre salud mental de Uprise Health, a la que puede acceder visitando: <https://app.uprisehealth.com> o a través de la aplicación de su teléfono celular. Podrá ver la última vez que ingreso en ella. Si hace más de un mes que ingresó por última vez (o cerca de un mes), vuelva a iniciar sesión.

Para acceder a la evaluación de bienestar dentro de la plataforma tan solo tiene buscar la pancarta en la página de inicio con sus últimos puntajes y hacer clic en «Comprobar». Simplemente haga clic para volver a hacer la evaluación.

Si todavía no descargo la aplicación en su teléfono o iniciado sesión en el portal digital, visite la página de acceso a miembros para obtener más información

* La evaluación del grado de bienestar está basada en varios indicadores comprobados científicamente, incluidos el WHO5, PSS4 y el Cuestionario de Desempeño Laboral de Harvard.



Recursos y eventos



Webinario de este mes sobre desarrollo de habilidades para el manejo de la salud mental

No me siento del todo bien

Este curso le muestra distintos pasos para cambiar las actitudes personales que le hacen dudar de usted mismo y lo convierten en el blanco de sus propias críticas.

Participe en un webinario y una sesión de preguntas de 30 minutos de duración

19 de mayo de 2022 | 12 p. m., hora del Pacífico

<https://link.uprisehealth.com/may-webinar>

El webinario de este mes sobre cualidades personales

Cómo afrontar temas espinosos: el duelo, la enfermedad y el cuidado de la familia

Este webinario brinda recomendaciones prácticas sobre cómo comunicarse y pedir ayuda para equilibrar el trabajo y la vida personal y otorga orientación sobre los desafíos a los que se enfrentan tanto la empresa como el emplee.

Los webinarios mensuales sobre cualidades personales están disponibles a partir del día 1 de cada mes y los temas tratados anteriormente están disponibles para verse en cualquier momento. Para verlos ingrese en el sitio reservado a los miembros de Uprise Health con el código de acceso que le fue asignado y haga clic en «Work-Life Services» (Servicios para el balance del trabajo y la vida personal). Para obtener un certificado de asistencia al webinario, establezca un nombre de usuario y contraseña en el sitio dedicado a cualidades personales.

Mes de la salud mental

Mayo es el mes de la salud mental. El Mes de la Salud Mental fue impulsado por primera vez en 1949 por la Asociación Estadounidense de Salud Mental (Mental Health Association, MHA) que en se entonces era conocida como la Asociación Nacional de Salud Mental. El propósito del Mes de la Salud Mental es educar y concientizar sobre las enfermedades mentales, las estrategias para mejorar la salud mental y el bienestar y trabajar sobre esos aspectos y los estigmas que rodean a las enfermedades mentales.