



Supervisor

HOJA INFORMATIVA

Programa de Asistencia a Empleados
Diciembre 2021

Cuando las vacaciones son dolorosas

By Jaime Carter-Seibert, LMHC, MA

Las vacaciones de invierno pueden ser un momento mágico de celebraciones y buenos recuerdos familiares, pero también pueden arrojar luz sobre el dolor, la depresión y las relaciones conflictivas que no desaparecen cuando salen las decoraciones. Las imágenes idealizadas en películas, comerciales y publicaciones de Facebook pueden dar la impresión de que todos están delirando felices con familias perfectas, y si no lo estás, entonces hay algo mal contigo.

Lo que es más cierto es que muchas personas se sienten abrumadas por expectativas poco realistas, soledad, deudas y reuniones familiares tensas, todo lo cual puede empeorar la depresión y la ansiedad existentes. Y para aquellos que luchan contra la adicción, el flujo constante de eventos sociales puede hacer que la sobriedad sea extremadamente difícil y conducir a una avalancha de problemas asociados, uno de los cuales son los DUI. De hecho, conducir en estado de ebriedad representa el 40% de los accidentes fatales entre Navidad y Año Nuevo, en comparación con el 28% a principios de diciembre. En general, en diciembre mueren más personas en accidentes relacionados con DUI que en cualquier otro mes.

Los supervisores experimentados pueden apoyar mejor a su personal al darse cuenta de que las vacaciones no

son "la época más maravillosa del año" para todos. ¿Alguien de tu equipo pasó recientemente por una ruptura o un divorcio? ¿Dolor por la muerte de un ser querido? ¿Alguien está lidiando con una enfermedad grave, una crisis financiera o está abrumado por otras dificultades? Las presiones financieras y sociales agregadas, y la expectativa de suspender la tristeza y ser feliz durante esta temporada pueden hacer que lidiar con los problemas actuales sea aún más difícil. Saber esto y comunicarse con sus empleados puede guiarlo para intervenir cuando vea a alguien con dificultades.

Considere su PAE como un recurso y recuerde a sus empleados que estamos aquí las 24 horas del día, los 7 días de la semana para recibir asistencia por teléfono y que podemos proporcionar referencias para asistencia en persona y otros servicios que pueden ayudar. Llámanos al (800) 777-4114.

Desafíos de adicción

Las fiestas laborales pueden ser una gran oportunidad para celebrar los éxitos del año y fomentar el espíritu empresarial. Pero también pueden ser particularmente difíciles para quienes se están recuperando y pueden desencadenar recaídas. Los empleados que luchan con la adicción al alcohol pueden tener dificultades para dejar de beber después de la primera o la segunda bebida, lo que puede provocar un consumo excesivo no intencional, un comportamiento volátil, DUI o algo peor. Los bares alojados pueden provocar un atracón, así que considere usar una estrategia para limitar el flujo de alcohol, como un máximo de 1 o 2 bebidas y emitir boletos de bebida para hacer cumplir. Ofrecer opciones festivas sin alcohol y centrarse en actividades divertidas puede evitar que los cócteles ocupen un lugar central.

Continúa en la siguiente página.

No solo las personas que luchan contra la adicción pueden ser vulnerables: el 28% de los encuestados en un estudio admitió beber más durante las vacaciones. Y para aquellos que beben con poca frecuencia, el alcohol puede tener un mayor impacto, especialmente si alguien no conoce sus límites. El PAE está aquí para ayudar con recursos para opciones de tratamiento y sugerencias de derivación.

"Sospecha razonable": comportamiento observable que una persona razonable sospecharía que está relacionado con la influencia de las drogas o el alcohol.

Al igual que con el alcohol, el consumo de drogas puede estallar durante la temporada navideña, ya que las personas se enfrentan al aumento de los factores estresantes de la vida y navegan por las relaciones familiares difíciles. Debido a esto, los empleados pueden presentarse en el trabajo con discapacidad. Como supervisor, puede ser útil conocer su política de sospecha razonable y las señales de que alguien puede estar bajo la influencia de una sustancia. Hiperactividad, almuerzos largos, viajes frecuentes al baño, falta de concentración, letargo, ojos rojos, coordinación deficiente, dificultad para hablar, cambios de humor o comportamiento volátil son solo algunos de los signos de que alguien puede estar consumiendo drogas o alcohol.

Su equipo de recursos humanos será el mejor recurso para ayudarlo con los empleados que sospecha que están bajo la influencia, y su PAE también está aquí para consultar sobre posibles pasos a seguir y referencias de tratamiento. Los empleados también pueden apoyarse en el PAE para obtener apoyo emocional y referencias de tratamiento.

Signos de depresión

La temporada de luz puede verse atenuada por los días oscuros del invierno y contribuir a la depresión estacional relacionada con el afecto. El dolor también puede reaparecer para muchos, ya que la ausencia de un ser querido se siente tristemente en la familia y otras reuniones. El aislamiento de los demás, las ausencias frecuentes, la falta de concentración, los cambios de humor, la pérdida o aumento repentino de peso, la actitud triste, los arrebatos de ira, el aumento del uso de alcohol o drogas y las declaraciones suicidas son señales de alerta de que es probable que alguien esté deprimido y que se necesite una intervención.

Puede ayudar expresando empatía e inquietud, y animando a su empleado a llamar al PAE para recibir asistencia telefónica inmediata, 24 horas al día, 7 días a la semana, y una referencia para asistencia continua. Una forma amable de facilitar esto es llamar al PAE usted mismo con el empleado en su oficina, pedir hablar con un consejero en ese momento, entregar el teléfono al empleado y salir de la habitación para permitir la confidencialidad. Un médico de PAE ayudará al empleado a planificar la seguridad, brindará apoyo y guiará a la persona hacia los recursos, incluida una remisión.

Conciencia de celebración

Los árboles de Navidad, las medias, los villancicos e incluso los suéteres de mal gusto dominan la publicidad y las tiendas durante la temporada navideña, lo que puede resultar incómodo o incluso molesto para quienes tienen otras creencias religiosas o no religiosas. Puede ser fácil incluir exuberantemente a otros en sus costumbres, como tocar música navideña en el lugar de trabajo, colgar calendarios de Adviento, calcetines navideños para todos o hacer regalos secretos de Papá Noel. Si bien la intención puede ser verdaderamente bondadosa, puede hacer que otras personas que no comparten las mismas prácticas religiosas o culturales se sientan incómodas.

Al igual que el resto del año, es importante recordar que las personas expresan su cultura, religión y tradiciones navideñas de diversas formas y para dar cabida a la variedad en su lugar de trabajo. Compartir comidas favoritas y hablar sobre tradiciones familiares, culturales, religiosas o de temporada puede permitir a los empleados aprender y apreciar las formas únicas en que sus compañeros de trabajo experimentan ocasiones importantes.

Dicho esto, puede haber empleados que no celebren ningún día festivo. Si este es el caso, puede ser necesario un enfoque creativo para permitir celebraciones que también respeten y proporcionen una forma de excluirse de aquellos que no celebran. Consulte las políticas y procedimientos de su empresa para obtener claridad sobre cómo se pueden celebrar los días festivos en su organización.

No importa si celebran o cómo celebran, ¡les deseamos a ustedes, sus familias y empleados salud y felicidad mientras nos dirigimos al nuevo año que se avecina!