Volumen 4, Número 3

In Touch

Para proteger a los ni os en Internet

El acceso de los ni os a sitios Web censurables preocupa a muchos padres. Millones de p ginas Web comercializan materiales sexuales, promueven la drogadicci n, le hacen publicidad a grupos de odio y m s. Setenta por ciento de los ni os que utilizan Internet para hacer su tarea se han encontrado con sitios Web sexualmente expl citos, de acuerdo con el guardi n cibern tico ProtectKids.com. Incluso los mejores programas de filtro de Internet probados por los Reportes del Consumidor (Control de los Padres de AOL) tuvieron solamente un moderado xito para bloquear el acceso a sitios censurables. Los programas inmediatos incluyen Cybersitter, Cyber Patrol y Cyber Snoop. Una variedad de caracter sticas tiles entre los programas filtro incluye la capacidad de rastrear los sitios visitados, monitorear las descargas, controlar el tiempo de acceso en el d a y m s. Vea la mayor a de los programas filtro disponibles en www.GetNetWise.org.

Firmeza

¿El comportamiento de un compa ero de trabajo le est causando estr s? ¿Le ha comentado a otros sobre ello, o le ha insinuado a su compa ero que deje de hacerlo, y sigue esperando un cambio? El problema podr a ser que usted no ha tratado un enfoque firme realmente. La resistencia a ser firme y en rgico explica la existencia de muchos conflictos con los compa eros de trabajo y la raz n por la cual crecen y enpeoran. El enfoque firme y en rgico con frecuencia requiere que usted sea m s vulnerable, lo que explica su falta de popularidad. Pero la compensaci n es menos estr s, una mayor productividad yuna mejor moral. Ejemplo: imagine que un compa ero de trabajo le hace "desaires" normalmente en las reuniones de personal. Tratar un enfoque en rgico ser a algo como esto: "Encuentro sumamente penoso el ser criticado frente a otros. Si considera que deber a estar haciendo un mejor trabajo, ¿por favor puede discutirlo conmigo en privado?"

Para ser en rgico, en lugar de pasivo o agresivo, siga esta f rmula:

ATENCI N. El primer paso para ser en rgico es obtener la atenci n de la otra persona para que le escuche.

PRONTO, SIMPLE, BREVE. No se demore en ser en rgico. Hacerlo puede volverse inc modo y dif cil conforme espere m s tiempo. Sea breve y directo.

COMPORTAMIENTO ESPEC FICO. Conc ntrese en el comportamiento que compromete sus derechos, no en la persona.

EFECTO SOBRE M . Describa el efecto que tiene sobre usted el comportamiento de la otra persona.

RESPUESTA. Diga lo que quiere que cambie o sea diferente.

T RMINOS. Llegue a un acuerdo con la otra persona sobre c mo tratarle de manera distinta en el futuro.

Algunas partes de este artículo se adaptaron de *Fighting Invisible Tigers: A Stress Management Guide for Teens* (revisado y actualizado) por Earl Hipp © 1995. Usado con permiso de Free Spirit Publishing, Inc. Minneapolis, MN; 1-866-703-7322; www.freespirit.com. Derechos reservados.

APS Healthcare

Helping people lead healthier lives

Salud, estr s y conciencia

El estr s y la enfermedad

El estr s y las enfermedades relacionadas con el estr s se han vuelto un enfoque principal entre los proveedores de cuidados m dicos hoy en d a. Algunas personas consideran que el alto nivel de estr s con el que viven muchas personas es una epidemia en nuestra sociedad actual. Es ampliamente reconocido por la mayor a de individuos en el rea de cuidado m dico, que muchas (m s de la mitad) de las quejas que la gente hace a sus proveedores de atenci n m dica son ocasionados o agravados por el estr s. Algunos ejemplos que vienen inmediatamente a la mente son: dolores de cabeza, dolencias o molestias no espec ficas, algunos trastornos gastrointestinales, s ntomas de p nico y ansiedad, hipertensi n arterial, insomnio, asma.

“Arr glelo por m doctor” o atenci n m dica en tres partes

La gente a menudo visita al doctor debido a problemas que podr an tratarse mejor haciendo cambios en sus creencias, comportamientos o h bitos relacionados con la salud, en lugar de medicamentos o cirug a. Piense, por ejemplo, en la relaci n que existe entre lo que comemos y los niveles de az car en la sangre, o entre el enojo y la presi n sangu nea. El Dr. Herbert Benson, MD, Director del Instituto M dico para la Mente y el Cuerpo de la Escuela de Medicina de Harvard afirma que el cuidado m dico puede visualizarse en tres partes. Una parte es la farmacolog a/f rmacos; la segunda parte es la intervenci n quir rgica. La tercera es el auto cuidado. El auto cuidado se refiere a cosas que una persona hace por s misma, que tienen que ver con: los alimentos y la nutrici n, la interacci n social positiva, el ejercicio y la pr ctica espiritual.

Una vez que aceptamos que el estr s puede en verdad enfermarnos, o al menos agravarnos, tenemos que preguntarnos, "est bien, entonces, ¿qu PUEDO hacer al respecto"?. Nuestras vidas SON estresantes y muchas de las causas del estr s (los "estresantes") no pueden eliminarse. Entonces, ¿qu hace una persona "estresada"? La respuesta ir nicamente es: NADA. Pero es un tipo de nada diferente al que usted est acostumbrado a pensar. Esta clase de "nada" implica la pr ctica intencional de auto tranquilizarse. No es la clase de "hacer nada" que hacemos cuando "nos acomodamos" para ver televisi n.

Tratando el "cuerpo y la mente"

La "medicina del comportamiento", una subespecialidad en el cuidado m dico reconocida formalmente por primera vez en 1977, pone atenci n expl cita al hecho de que la mente y el cuerpo son un sistema, no dos entidades separadas. La medicina del comportamiento trata la mente y el cuerpo de las personas: los pensamientos, sentimientos y comportamientos debido a que stos afectan la salud y bienestar general de la personal. Va m s all de las se ales y s ntomas de la enfermedad para tratar el funcionamiento total de la persona. Por lo tanto, si piensa que est estresado, y se siente estresado, el mecanismo interno de su cuerpo va a reaccionar en consecuencia. Si piensa y se siente ansioso emocionalmente, su cuerpo est respondiendo simult neamente con una reacci n bioqu mica muy espec fica que va a contribuir a n m s con su experiencia de ansiedad: latidos cardiacos acelerados, falta de aliento, palmas sudorosas, etc.

¡Simplemente no haga nada, si ntese ah !

Existe un movimiento en aumento dentro de la comunidad del cuidado m dico que algunas veces se refiere como la "medicina participativa", que involucra activamente a las personas en su propio proceso de cura. Este movimiento abarca pr cticas como “Meditaci n Consciente" (Jon Kabat-Zinn, 1990) y “Respuesta de Relajaci n” (Herbert Benson, 1975) (ver los sitios Web listados al final de este art culo), las cuales son formas de tranquilizar intencionalmente el cuerpo y la mente, disminuir el ritmo psicol gico y desarrollar la capacidad de poner atenci n a las experiencias momento a momento, a diferencia de tener la mente en eventos pasados o futuros. En las diversas cl nicas existentes para reducir el estr s y "cl nicas m dicas para la mente y el cuerpo", se le est ense ando a la gente el arte de poner atenci n simplemente a su existencia, momento a momento, mientras respira de manera relajada; "ning n lado a d nde ir, nada qu hacer".

Continuaci n

La evidencia cient fica sobre los beneficios de este tipo de actividad (o falta de actividad), junto con el estiramiento moderado u otras pr cticas de conciencia corporal como el Tai Chi o el Yoga, ha venido aumentando enormemente en las ltimas d cadas. Experimentos bien dise ados han descubierto que la gente que hace estos tipos de pr cticas de manera regular y disciplinada, a menudo experimentan m ltiples beneficios. Algunos de estos descubrimientos son:

- La gente que sufre de dolores cr nicos ha experimentado un mejor estado de nimo y menos estr s.
- Los pacientes con fibromialgia (un trastorno que causa dolor, molestias y rigidez en los m sculos) han experimentado menos dolor y duermen mejor.
- La gente con trastorno de ansiedad generalizada ha reducido sus s ntomas y el uso de medicamentos.
- La gente que se ha sometido a un tratamiento por psoriasis ha necesitado solamente una cuarta parte del medicamento usual recetado.
- Los pacientes con c ncer experimentaron un mayor optimismo, durmieron mejor y mejoraron su calidad de vida en general.

Int ntelo

Usted puede hacer un peque o experimento personal por su cuenta con la respuesta de relajaci n. Dese una hora y media en un lugar tranquilo y haga lo siguiente:

1) Si ntese tranquilamente en una posici n c moda.

2) Cierre los ojos, o bralos un poco si as lo prefiere, pero sin enfocarse en nada.

3) Respire por la nariz si es posible, y ponga atenci n en su respiraci n. Conc ntrese en una palabra o frase en la que pueda pensar cuando su mente se distraiga con su respiraci n, y con preocupaciones pasadas o futuras. A algunas personas les gusta imaginar que respiran en paz y sacan el estr s o la tensi n, y a otras les gusta usar el fragmento de una oraci n o poes a.

4) A medida que respira, imagine moviendo su atenci n sobre su cuerpo, desde la punta de los dedos del pie hasta la cabeza. ¿De qu est consciente? Note las diversas sensaciones en las diferentes partes de su cuerpo. Si percibe que hay tensi n en alg n sitio, simplemente respire esa parte del cuerpo e inv tela a relajarse mientras exhala. Imagine que la tensi n est saliendo con cada respiraci n.

5) Contin e esta pr ctica durante 10-20 minutos.

Para aprender m s

www.mbmi.com (Instituto M dico para la Mente y el Cuerpo de la Universidad de Harvard)
www.umass.med.edu/cfm (Escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts, Centro para la Conciencia en Medicina, Cuidado M dico y Sociedad)
Vida en cat strofe total, Jon Kabat-Zinn
Respuesta de Relajaci n, Herbert Benson
Cuidado del Cuerpo, Cuidado de la Mente, Joan Borysenko

by Nancy Seldin, MPH, EdD

Mediaci n familiar

Evita lo mezquino

Aunque el proceso de divorcio es de confrontaci n, usted tiene buenas probabilidades de evitar el enojo, hostilidad, costo e impacto en sus hijos si incluye la mediaci n familiar en sus intentos de llegar a un acuerdo de divorcio. Un mediador capacitado juega un papel neutral para ayudar a las parejas separadas o divorciadas a tomar sus propias decisiones de mutuo acuerdo sobre los hijos, las finanzas y los bienes. Los conflictos que usted pens no ten an soluci n, pueden resolverse a trav s de la mediaci n. La mediaci n profesional puede ahorrarle dinero y la p rdida de control sobre su vida que puede venir con una pelea en la corte. Los mediadores afirman que los hijos de padres que llegan a un acuerdo a trav s de la mediaci n, se sienten m s felices, seguros y menos estresados. Revise los listados de su localidad o hable con su EAP acerca de los recursos en su rea.

APS Healthcare

F rmula para resolver problemas

La soluci n de la mayor a de los problemas es subconsciente y autom tica, pero los problemas m s complejos dependen del pensamiento consciente y racional que sigue una f rmula para encontrar la mejor soluci n. sta es una de las f rmulas m s aceptadas para resolver problemas:

- **Defina el problema.** Decida qu es lo que desea lograr y escr balo. Preg ntese: "¿c mo sabr que mi problema est resuelto? ¿Qu evidencia existir para demostrarlo?" Saque una idea vaga de su cabeza y an tela en un papel. Escribir el problema le obliga a pensar en lo que est tratando de resolver.
- **Analice el problema.** Las soluciones posibles surgen de la investigaci n de un problema en todos sus aspectos. Pregunte c mo se origin el problema. ¿Cu ndo comenz ? ¿Qu lo mantiene? ¿Qu suceder a si se resolviera, o no se resolviera? ¿Qui n o qu contribuye al problema, y de qu forma? Confirme despu s de este paso que su problema est definido correctamente.
- **Genere posibles soluciones.** Desarrolle tantas soluciones como sea posible sin evaluarlas en este momento.
- **Analice las soluciones.** Investigue cada soluci n por su capacidad de provocar el resultado deseado. Haga una lista de las ventajas y desventajas de cada soluci n propuesta. El proceso de escribir las ventajas y desventajas crea una comprensi n adicional.
- **Seleccione la mejor soluci n.** Examine su lista y comience a descartar las soluciones de acuerdo con las ventajas y desventajas asignadas a cada una de ellas. Con base en hechos y cifras, o la intuici n, escoja una soluci n. Si termina sin ninguna soluci n, considere aclarar y definir mejor el problema.

Contacte su Programa de Asistencia al Empleado para hacer una cita:

800.765.0770

In Touch es un boletín informativo para los individuos y los miembros de su familia elegibles para recibir los servicios de APS Healthcare. Los servicios de APS Healthcare ofrecen consultas confidenciales a corto plazo para tratar temas laborales y personales. La intención de este boletín es informar solamente y no pretende sustituir el consejo o asesoramiento de un profesional en la salud calificado. © 2004 por APS Healthcare℠, Inc., Silver Spring, MD. Artículos reimpresos con la autorización de DFA Publishing and Consulting, LLC. Derechos reservados. Para información sobre la publicación, llamar al 800.390.9150.