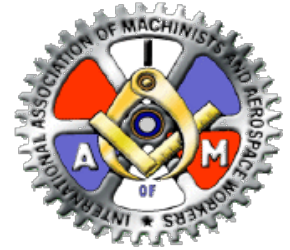




HELPING HANDS



Comprender y gestionar la depresión y la ansiedad

Compiled by CHTGPT5

Abril es un momento importante para concienciar sobre los desafíos de la salud mental que afectan a millones de personas cada día, especialmente la depresión y la ansiedad. Aunque estas condiciones son comunes, también son fácilmente tratables y existe apoyo disponible. Su Programa de Asistencia al Empleado (PAE) está aquí para ayudarle a afrontar estos desafíos con confianza y cuidado.

Comprender la depresión y la ansiedad

La depresión y la ansiedad son los problemas de salud mental más comunes en el entorno laboral. Aunque son condiciones diferentes, a menudo aparecen juntas y comparten síntomas. La depresión puede manifestarse como tristeza persistente, pérdida de interés en las actividades, fatiga, dificultades para concentrarse, cambios en el sueño o en el apetito, y sentimientos de desesperanza o inutilidad. La ansiedad puede presentarse como preocupación excesiva, inquietud, irritabilidad, tensión muscular y dificultades para dormir. También puede incluir signos físicos como palpitaciones, sudoración o molestias estomacales. Ambas condiciones pueden afectar el rendimiento laboral, las relaciones y la calidad de vida en general, pero es importante recordar que tener estos síntomas no es signo de debilidad. Son trastornos médicos reales que requieren atención y cuidado. Los cambios de estación pueden influir en el estado de ánimo y los niveles de estrés. Para algunas personas, las expectativas aumentadas pueden intensificar la ansiedad. Para otras, los efectos persistentes del estado de ánimo bajo o de la depresión relacionados con el invierno pueden persistir.



Estrategias prácticas para gestionar la depresión y la ansiedad

Existen muchas formas efectivas de gestionar los síntomas y mejorar la salud mental. Pequeñas acciones constantes pueden marcar una diferencia significativa.

1. Prioriza la rutina y la estructura

Mantener un horario diario regular puede proporcionar estabilidad y reducir los sentimientos de caos o incertidumbre. Apunta a horarios consistentes de sueño y despertar, comidas equilibradas y descansos programados a lo largo del día.

2. Mantente físicamente activo

El ejercicio es una herramienta poderosa para la salud mental. Incluso actividades moderadas como caminar, estirarse o practicar yoga pueden reducir las hormonas del estrés y aumentar los químicos que mejoran el estado de ánimo, como las endorfinas.

3. Practica la atención plena y la relajación

Técnicas como la respiración profunda, la meditación y la relajación muscular progresiva pueden ayudar a calmar el sistema nervioso y reducir la ansiedad. Solo unos minutos al día pueden tener un impacto notable.

4. Limita la sobrecarga de información

La exposición constante a noticias y contenidos digitales puede aumentar el estrés y la ansiedad. Establece límites en el uso de pantallas y considera programar periodos de desconexión durante el día.



5. Fortalece las conexiones sociales

El aislamiento puede empeorar los síntomas de depresión y ansiedad. Contacta con amigos, familiares o colegas de confianza. Incluso interacciones breves y significativas pueden mejorar el estado de ánimo y la perspectiva.

6. Establece metas realistas

Divide las tareas en pasos manejables y celebra los pequeños logros. Evita presionarte en exceso para ser perfecto o para hacer todo a la vez.

Utilizando los recursos disponibles

No tienes que afrontar la depresión o la ansiedad solo. Hay una amplia gama de recursos disponibles para apoyar tu camino hacia la salud mental.

Programa de Asistencia al Empleado (EAP)

Tu EAP ofrece apoyo confidencial, incluyendo asesoramiento a corto plazo, derivaciones a profesionales de la salud mental y acceso a materiales educativos. Ya sea que estés lidiando con estrés, ansiedad, depresión o transiciones vitales, los servicios de EAP están diseñados para ofrecer apoyo práctico y emocional.

Profesionales de la salud mental, como terapeutas, psicólogos y psiquiatras titulados, pueden ofrecer tratamientos basados en la evidencia, como la terapia cognitivo-conductual (TCC). Buscar ayuda profesional es un paso proactivo y eficaz.

Herramientas digitales de salud mental. Existen muchas aplicaciones y plataformas online de buena reputación que ofrecen meditación guiada, seguimiento del estado de ánimo y herramientas de gestión del estrés. Estos pueden ser complementos útiles para la atención profesional.

Apoyo comunitario y entre iguales. Los grupos de apoyo —ya sean presenciales o virtuales— pueden proporcionar una sensación de conexión y comprensión. Escuchar a otras personas con experiencias similares puede reducir la sensación de aislamiento y estigma.

Apoyar a otros en el lugar de trabajo

Crear un entorno laboral mentalmente sano es una responsabilidad compartida. Si notas a un compañero que puede estar pasando por dificultades, considera acercarte con empatía y sin juzgar. Gestos sencillos —como preguntar cómo está alguien o ofrecer apoyo— pueden marcar una diferencia significativa.

No estás solo, y el apoyo siempre está al alcance.

¡Tu representante de EAP que aparece a continuación puede ayudarte!



IAM Peer
Employee
Assistance Program

El corazón y alma del Programa de Asistencia al Empleado del Distrito 141 es el coordinador entre iguales del EAP de la logia local. Estos hombres y mujeres dedicados ofrecen su tiempo como voluntarios para ayudar a los miembros del sindicato y a sus familias que atraviesan dificultades personales. Los compañeros del EAP no realizan diagnósticos clínicos ni evaluaciones clínicas; están formados para hacer una evaluación básica de tu situación y te derivan a un recurso adecuado para una evaluación más detallada. Los coordinadores de pares del EAP harán seguimiento para asegurarse de que has podido acceder a los servicios que abordaron la dificultad que estabas experimentando.

IAM EAP Airline Chairmen

American Airlines

Chris Davis:

704-572-4859,

E-mail: chrisx1959@yahoo.com

United Airlines

Tony Rodriguez,

303-525-3334

E-mail: iameaptony@gmail.com

Aplicaciones gratuitas para la depresión y la ansiedad

Calma – Ofrece meditaciones gratuitas, ejercicios de respiración y apoyo para dormir.

Headspace – Proporciona herramientas guiadas de mindfulness y reducción del estrés.

Insight Timer – Gran biblioteca de meditaciones y charlas gratuitas.

MindShift CBT – Utiliza técnicas de terapia cognitivo-conductual para la ansiedad.

MoodTools – Incluye un diario de pensamiento, un plan de seguridad y vídeos.

Coach de TEPT – Proporciona herramientas para afrontar el estrés y los síntomas traumáticos.

Programa Healthy Minds – Formación basada en la ciencia para el bienestar emocional.

Smiling Mind ofrece programas estructurados de fitness mental para todas las edades.

Woebot ofrece conversaciones basadas en TCC para desafiar el pensamiento negativo y mejorar el estado de ánimo.

7 Cups conecta a los usuarios con oyentes formados para ofrecer apoyo emocional gratuito.