



HELPING HANDS



El autocuidado no es egoísta: Crear mejores hábitos de salud (Compilado con la ayuda de ChatGPT)

El autocuidado es una parte a menudo pasada por alto de nuestra salud integral e implica tomar medidas intencionales para proteger y mejorar tu bienestar. No tiene por qué ser una tarea adicional; más bien, puede consistir en breves descansos intencionados a lo largo del día. El autocuidado no es egoísta ni un lujo. Es una parte importante para mantener la salud física, el bienestar emocional y la capacidad de afrontar los desafíos de la vida.

Empieza con lo básico

Sueño: Los adultos generalmente necesitan siete o más horas de sueño cada noche. Establecer una hora de dormir constante, limitar el tiempo frente a las pantallas antes de dormir y crear un ambiente cómodo para dormir puede ayudar.

Movimiento: La actividad física puede reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo. Un breve paseo durante la comida, estar de pie durante 5 minutos cada hora o subir escaleras pueden contribuir a una mejor salud. Unos minutos de respiración intencional, estiramientos o tiempo de silencio pueden ofrecer una oportunidad para reiniciarse.

Nutrición: Las comidas regulares y equilibradas proporcionan la energía necesaria para superar el día. Planificar opciones sencillas y saludables con antelación puede facilitar las buenas elecciones.



Presta atención a tu estrés

El estrés es una parte normal de la vida. El estrés continuo o excesivo pasa factura. La irritabilidad, la dificultad para dormir, los dolores de cabeza, la fatiga, los cambios en el apetito, la dificultad para concentrarse y la sensación de estar abrumado pueden ser señales de un estrés significativo. Identifica lo que puedes controlar y centra tu energía en ello. Puede que no puedas eliminar una carga de trabajo exigente o una situación difícil, pero a menudo puedes controlar cómo respondes, establecer límites, pedir ayuda o tomarte un breve descanso.

Establece límites saludables

Establecer límites razonables en el trabajo y en casa puede proteger tu tiempo y tu energía. Siempre que sea posible, establece límites razonables respecto a las horas de trabajo, los compromisos personales, la tecnología y otras demandas de tu tiempo. Los límites saludables consisten en crear espacio suficiente para cumplir con tus responsabilidades sin agotarte continuamente.

Mantente conectado

Las personas son seres sociales, y las relaciones significativas pueden ser una fuente importante de apoyo. Dedicar tiempo a conectar con familiares, amigos, compañeros de trabajo, grupos comunitarios u otras personas que contribuyan positivamente a tu vida. Hablar con personas de confianza puede darte perspectiva y recordarte que no tienes que afrontar todo por tu cuenta.

Cuidado con las dificultades para afrontar

Cuando el estrés aumenta, las personas a veces recurren al alcohol, a las drogas, el juego, el uso excesivo de pantallas, a la sobre-alimentación u a otros comportamientos para escapar de las emociones difíciles. Estos comportamientos pueden proporcionar alivio temporal, pero generarán problemas adicionales con el tiempo. Si notas que un comportamiento particular se vuelve difícil de controlar o interfiere en varias áreas de tu vida, considera hablar con un profesional. El apoyo puede facilitar la resolución de preocupaciones antes de que se agraven.

Haz que el autocuidado sea realista

No intentes cambiarlo todo de golpe. Elige uno o dos hábitos manejables y construye a partir de ellos. Empieza dando un paseo de 15 minutos tres veces por semana, acostándote 30 minutos antes, bebiendo más agua o pasando diez minutos cada noche lejos del móvil. Pequeños cambios, practicados de forma constante, pueden convertirse en hábitos duraderos. Lo más importante es que no

veas el autocuidado como algo que tienes que ganarte después de todo lo demás. Tu salud debe ser una prioridad. Este mes, considera preguntarte: ¿Cuál es un hábito saludable que puedo empezar hoy y que me ayude a sentirme mejor?



Cómo determinar qué tipo de autocuidado necesitas más

El autocuidado no es una solución única para todos. El primer paso es hacer una pausa y evaluar honestamente cómo te encuentras física, emocional y mentalmente. Empieza por comprobar tu nivel de energía. Si estás constantemente cansado o tienes dificultades para concentrarte, tu cuerpo puede estar pidiendo más sueño, una mejor nutrición, más actividad física o simplemente algo de tiempo para descansar. Pequeños cambios, como establecer una hora de dormir fija o hacer pausas regulares, pueden marcar la diferencia. Presta atención a tus emociones. Sentirte ansioso, irritable, triste o abrumado puede indicar una necesidad de gestionar el estrés, relajarte, contar con apoyo social o recibir ayuda profesional. Actividades como caminar, meditar, escribir en un diario o hablar con alguien de confianza pueden ayudarte a gestionar el estrés diario.

Considera tus relaciones y tus límites. Si sientes que constantemente haces cosas por los

demás mientras te descuidas, puede que necesites practicar establecer límites saludables. Aprender a decir "no" cuando sea apropiado puede ser una forma importante de autocuidado.

Por último, pregúntate: "¿Qué me ayudaría a sentirme más saludable y equilibrado ahora mismo?" Elige un cambio manejable en lugar de intentar cambiarlo todo de golpe. El autocuidado es más efectivo cuando se convierte en una parte habitual de tu vida, no algo que solo consideres cuando ya estás abrumado.

Tu EAP puede ayudarte

A veces, el autocuidado no basta y no pasa nada. Un compañero o representante del Programa de Asistencia al Empleado proporcionará apoyo confidencial para preocupaciones relacionadas con el estrés, las relaciones, la salud emocional, el consumo de sustancias, los problemas familiares, las cuestiones económicas y otros desafíos.

Pedir ayuda no es señal de debilidad. Es un paso práctico para cuidarse a uno mismo. El representante de EAP que se menciona a continuación es un excelente punto de partida:



IAM Peer Employee Assistance Program

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

IAM EAP Airline Coordinators

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 de autocuidado

Headspace: Meditación guiada, gestión del estrés, sueño y ejercicios de mindfulness diseñados para principiantes y usuarios habituales.

Calma: Ofrece meditación, ejercicios de respiración, herramientas de relajación y contenido centrado en el sueño.

Insight Timer: Ofrece una amplia biblioteca de meditaciones guiadas, prácticas de mindfulness, ejercicios de respiración y recursos para dormir, con un contenido gratuito sustancial. Estas aplicaciones pueden complementar hábitos saludables, pero no deberían sustituir a la atención profesional de la salud mental cuando sea necesario.