

Manual de salud mental del asociado

Exención de responsabilidad

El contenido de esta guía no pretende sustituir el asesoramiento, el diagnóstico o el tratamiento médico profesional. Siempre busque el asesoramiento de su médico u otro proveedor de salud calificado si tiene alguna pregunta sobre una afección médica.

Consulte el sitio web de Bienestar de Sysco para encontrar recursos profesionales y más:

<https://sysco.com/Sysco/Sysco-Associate-Well-Being>

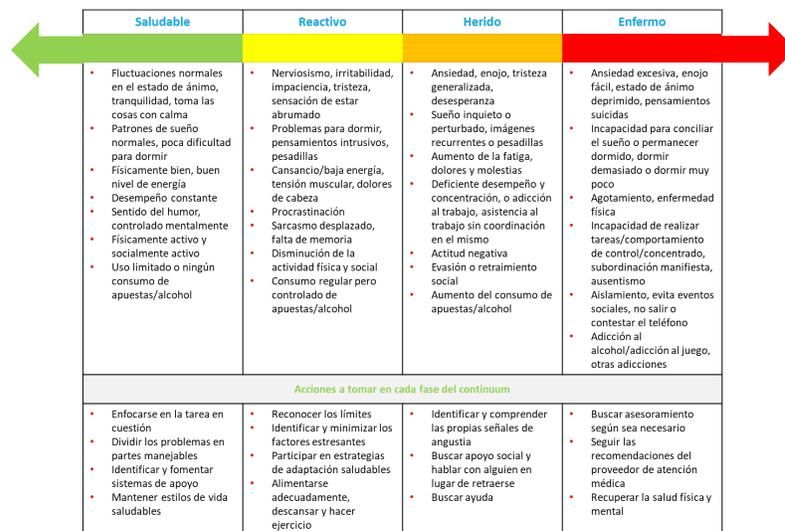
Continuum de salud mental

Es normal atravesar altibajos en la vida. A veces uno se recupera cuando se siente deprimido. Otras veces, es posible que necesite ayuda para recuperarse y volver a sentirse como siempre. Entonces, ¿cómo puede saber cuándo necesita ayuda?

El modelo del Continuum de Salud Mental ilustra las diferentes fases de salud mental que puede experimentar a lo largo de su vida y carrera. También describe los efectos físicos y mentales asociados con cada fase y sugiere acciones que pueden ayudar. El modelo incluye las siguientes fases:

- Cómo sobrellevar la enfermedad de manera saludable y adaptativa (verde)
- Molestias leves y reversibles (amarillo)
- Deterioro del funcionamiento más grave y persistente (naranja)
- Enfermedades y trastornos clínicos que requieren atención médica intensiva (rojo)

Es importante recordar que puede moverse en cualquier dirección a lo largo del espectro, lo que significa que siempre existe la posibilidad de volver a la plena salud y funcionamiento.



Tome medidas: ¿en qué parte del continuum se encuentra?

Hitos	¿En qué parte del continuum se encuentra?	¿Qué acción(es) realizará para llegar (o permanecer) en la zona verde?

Cómo entenderse a sí mismo

Su salud mental influye en cómo piensa, se siente y se comporta en la vida cotidiana. También afecta su capacidad para sobrellevar el estrés, superar desafíos, construir relaciones y recuperarse de los contratiempos y las dificultades de la vida.

Tome medidas: autoevalúese

Mis problemas actuales

es decir, estado de ánimo, comportamiento, finanzas, trabajo, etc.

Mi vida: eventos significativos

Mis fortalezas

es decir, logros, habilidades, actitud, familia/amigos

Lo que me ayuda a sobrellevar la situación

Lo que no ayuda

Hacia dónde quiero llegar

es decir, metas de la vida, desarrollo personal, aspiraciones laborales

Reduzca la ansiedad planificando con anticipación

Muchas personas reaccionan emocionalmente a cosas que ni siquiera suceden. Si pueden ensayar la peor situación posible y pensar en formas de responder y tratarla, pueden liberar y despejar las emociones y estar mejor preparados para afrontar mejor lo que ocurra.

Pruebe este ejercicio, que es particularmente útil para las personas que experimentan mucho miedo, preocupación o ansiedad anticipada.

1. Considere una situación que le cree miedo, ansiedad o preocupación.
2. Imagine las peores cosas posibles que podrían suceder. Sienta cómo se sentirían esas cosas en su cuerpo. Hágalo lo más real posible.
3. Planifique ahora cómo respondería si ocurriera alguno de estos eventos. ¿Cómo asumirá la responsabilidad de su bienestar en esta situación? ¿Qué hará para cuidarse?
4. Acepte estos escenarios como posibilidades y luego libérelos con gratitud por el aprendizaje que puedan aportar. Concentre su atención en el escenario más positivo y deseable.

Tome medidas: anticípese al futuro

¿Qué es lo peor que podría suceder?

¿Cuáles serán las consecuencias de lo peor que suceda?

¿Cómo me las he arreglado en el pasado? ¿Qué puedo hacer para sobrellevar mejor la situación esta vez?

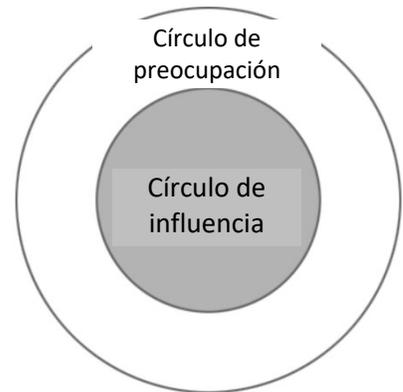
¿Qué es más probable que suceda (o qué es lo mejor que podría suceder)?

Círculo de preocupación e influencia

Concéntrese en lo que puede controlar y no desperdicie su valiosa energía en las cosas que no están bajo su control. Steven Covey creó el concepto del círculo de influencia y el círculo de preocupación.

Según Covey, **las personas proactivas** enfocan su tiempo y energía en las cosas de sus vidas que pueden controlar directamente, es decir, su círculo de influencia. Desarrollan energía positiva y confianza al hacer que las cosas sucedan y así gradualmente amplían su círculo de influencia.

Por el contrario, **las personas reactivas** tienden a descuidar los problemas que están bajo su control y se preocupan por cosas que están fuera de su control, es decir, su círculo de preocupación. Pasar tiempo y energía aquí puede ser agotador, frustrante y, en última instancia, desmoralizante. A menudo las personas reactivas ven su círculo de influencia encogerse mientras agotan su energía emocional luchando contra las cosas que no pueden controlar.



Tome medidas: identifique lo que está bajo su control

¿Qué cosas están bajo su control?
por ejemplo, la forma en que trata a los demás

¿Qué está fuera de su control?
por ejemplo, el clima

¿Dónde está gastando actualmente la mayor parte del enfoque de su energía?

¿Está siendo lo más efectivo a nivel personal que pueda ser?

¿Cómo puede centrarse en las cosas que están bajo su control?

por ejemplo, modelo a seguir para los demás

¿Cómo puede dejar de lado estas cosas?

por ejemplo, reconózcalo

Cómo crear seguridad profesional

Tomar su carrera profesional firmemente en sus propias manos es la mejor manera de sentirse seguro acerca de su futuro. Hay muchas cosas que puede hacer para tomar el control de su propio destino.

Manténgase saludable

Enfrentarse con la incertidumbre tiene un alto costo para su salud mental y física. Por eso es importante cuidarse a sí mismo. En tiempos de incertidumbre, tome medidas para cuidar su salud mental y física.

Demuestre su valor

La desmotivación puede aparecer cuando usted se siente inseguro. Haga su mejor trabajo en todo momento. El trabajo excepcional siempre es memorable. No permanezca sentado en silencio en las reuniones. Sea proactivo. Haga las cosas sin que se le pregunte y busque agregar valor o marcar una diferencia en la compañía.

Manténgase fresco y competente

Siga su plan de vida y siga aprendiendo. Fortalezcase con los conocimientos actuales y las habilidades pertinentes. Nadie debe ser complaciente en su trabajo, incluso si es estable. Sea positivo, adaptable y competente.

Esté abierto a las oportunidades

Explore las futuras trayectorias profesionales y póngase en posición de ascenso. ¿Hay tareas desafiantes para las que pueda ofrecerse como voluntario? ¿Qué vacíos considera que tiene la capacidad de resolver? Si no puede obtener las habilidades dentro de Sysco, busque oportunidades de voluntariado sin fines de lucro para mejorar su conjunto de habilidades.

Ahorre dinero

Mantenga un fondo de emergencia para que esté preparado para cualquier circunstancia. Será más fácil para usted estar seguro de que tiene una red de seguridad financiera en la que apoyarse.

Conozca lo que usted vale

Deje de tener pensamientos negativos y no se menosprecie. Desarrolle resiliencia y una mentalidad de crecimiento. Use su tiempo en actividades que lo ayudarán a desarrollar una mente más fuerte y a enfocarse en las cosas que realmente importan para mejorar su vida.

Tome medidas: asuma la responsabilidad de su carrera y desarrollo personal

Cómo navegar por su futuro: *¿Qué considera como posibles trayectorias profesionales futuras? ¿Qué aspectos del trabajo o de la compañía le interesan más? ¿Dónde tiene una aptitud natural? ¿En dónde se destaca?*

Manténgase relevante, competitivo y atractivo para clientes potenciales: *¿Existe una brecha de habilidades en su trabajo actual? ¿Qué habilidades/conocimientos tiene que lo hacen valioso para Sysco? ¿Qué habilidades son más valiosas y comercializables fuera de Sysco? ¿Qué habilidades/conocimientos necesita para prepararse para tener éxito en el futuro? ¿Qué está haciendo para mantener sus habilidades frescas, actualizadas y relevantes?*

Construya su reputación: *¿Qué logros especiales ha conseguido? ¿Qué trabajo ha hecho que le da orgullo? ¿Qué está haciendo para establecer contactos y hacerse notar en la compañía? ¿De qué equipos/iniciativas forma parte? ¿Cuál es su marca personal? ¿Por qué se le conoce? ¿Por qué quiere que le conozcan?*

Afirmaciones positivas

Una afirmación positiva es algo que se dice en voz alta que uno quiere creer o que quiere que sea verdad. Repetir afirmaciones positivas a diario puede ayudar a cambiar su diálogo interno de negativo a positivo. Puede optar por usar afirmaciones positivas para motivarse a sí mismo, alentar cambios positivos en su vida o aumentar su autoestima. Si con frecuencia se encuentra atrapado en un diálogo interno negativo, se pueden usar afirmaciones positivas para combatir estos patrones a menudo subconscientes y reemplazarlos con narrativas más adaptables.

Estos son algunos ejemplos:

- Hoy será un día increíble
- Todos mis problemas tienen soluciones
- Mis errores me ayudan a aprender y crecer
- Puedo hacer cualquier cosa que me proponga
- He superado todas las situaciones difíciles de mi vida, y seguiré siendo un vencedor

Tome medidas: escriba su propia afirmación positiva

Manejo del estrés

En la vida cotidiana, el término “estrés” a menudo se utiliza para describir situaciones negativas. Esto lleva a las personas a creer que todo el estrés es malo para usted, y esto en realidad no es cierto. El estrés no siempre es algo malo. El estrés es simplemente la respuesta del cuerpo a los cambios que crean exigencias desafiantes. Muchos profesionales sugieren que existe una diferencia entre lo que percibimos como estrés positivo (eustrés) y estrés negativo (distrés).

Se ha descrito que el estrés positivo (eustrés) tiene las siguientes características:

- motiva, enfoca la energía
- es a corto plazo
- está dentro de nuestras capacidades de afrontamiento
- se siente emocionante
- mejora el desempeño
- mantiene la vida emocionante y placentera

El eustrés es importante. Sin él, nos aburriríamos en el mejor de los casos y, en casos más graves, nos deprimiríamos. Sentiríamos una falta de motivación para lograr las metas y una falta de significado en la vida. El eustrés nos da una razón para levantarnos por la mañana.

Se ha descrito que el estrés negativo (distrés) tiene las siguientes características:

- causa ansiedad o preocupación
- puede ser a corto o largo plazo
- está fuera de nuestras capacidades de afrontamiento
- se siente desagradable
- disminuye el rendimiento
- puede provocar problemas mentales y físicos.

El estrés a largo plazo (distrés) puede ser dañino para su salud. Sobrellevar el impacto del estrés crónico puede ser un desafío. Debido a que la fuente de estrés a largo plazo es más constante que el estrés agudo, el cuerpo nunca recibe una señal clara para volver al funcionamiento normal.

Tome medidas: identifique los factores estresantes y los síntomas del estrés

Describa su fuente más grande de estrés negativo (distrés).

Su respuesta al estrés: Marque cada síntoma que experimente cuando está estresado a continuación.

- | | | | | | |
|------------------------------------|--|--|-------------------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> Inquietud | <input type="checkbox"/> Dolor de cabeza | <input type="checkbox"/> Sufre tensión | <input type="checkbox"/> Sudoración | <input type="checkbox"/> Sudoraciones frías | <input type="checkbox"/> Síntomas |
| <input type="checkbox"/> Fatiga | <input type="checkbox"/> Dolor de | <input type="checkbox"/> muscular | <input type="checkbox"/> Temblores | <input type="checkbox"/> Rubor en las | <input type="checkbox"/> gastrointestinales |
| <input type="checkbox"/> Insomnio | <input type="checkbox"/> estómago | <input type="checkbox"/> Náuseas | <input type="checkbox"/> Mordida de | <input type="checkbox"/> mejillas | <input type="checkbox"/> Pesadillas |
| | <input type="checkbox"/> Enojo/frustración | | <input type="checkbox"/> uñas | <input type="checkbox"/> Inmunidad débil | <input type="checkbox"/> Retraimiento |

El agotamiento puede ser el resultado de experimentar estrés crónico. Si no se controla, el agotamiento puede causar estragos en su salud, felicidad, relaciones y desempeño laboral. Para detectar el agotamiento y combatirlo temprano, es importante saber a qué estar atento.

Marque cada síntoma que esté experimentando actualmente a continuación.

- | | | | | |
|--|--|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Agotamiento: se siente cansado todo el tiempo | <input type="checkbox"/> Frustración y pesimismo | <input type="checkbox"/> Bajo rendimiento en el trabajo | <input type="checkbox"/> Estrategias de afrontamiento poco saludables | <input type="checkbox"/> Problemas de salud: mentales y físicos |
| <input type="checkbox"/> Falta de motivación | <input type="checkbox"/> Problemas cognitivos | <input type="checkbox"/> Problemas interpersonales | <input type="checkbox"/> No desconexión del trabajo | <input type="checkbox"/> Disminución de la satisfacción en el trabajo o en el hogar |

¿Ve alguna preocupación en sus respuestas anteriores? Complete la página del manual “Asking for Help” (Solicitar ayuda).

Gratitud

Llevar un diario de las cosas por las que está agradecido ha demostrado tener un efecto poderoso en el bienestar mental. Entre otros beneficios, escribir un diario sobre la gratitud reduce el estrés, aumenta la felicidad y mejora la autoestima.

Tome medidas: ¿por qué está agradecido?

Cosas por las que estoy agradecido

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Personas a quienes les estoy agradecido

- 1.
- 2.
- 3.

Cosas sobre mí mismo por las que estoy agradecido

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Hábitos saludables

La persona promedio tarda al menos 21 días en formar un hábito. ¿Cuáles son algunos hábitos saludables con los que está preparado para comprometerse a fin de mejorar su salud mental?

Aquí hay algunas sugerencias.

- Leer un libro
- Llamar a un amigo
- Hacer ejercicio
- Pasear en el bosque
- Salir
- Hacer un acto de bondad al azar
- Ver una TED talk
- Encontrar un programa de acondicionamiento físico en línea
- Ver una película divertida
- Hacer plan de comidas
- Preparar comidas
- Salir a pescar
- Hacer yoga
- Iniciar un rastreador de sueño
- Organizar algo en su hogar
- Aprender a correr
- Escuchar un podcast
- Escribir las cosas por las que está agradecido
- Afirmaciones
- Colorear una imagen
- Hacer un presupuesto
- Crear una lista de reproducción de música que le alegre
- Aprender a meditar
- Salir a dar un paseo en bicicleta

Tome medidas: comprométase con hábitos saludables

Día	Meta(s)	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5
Lunes						
Martes						
Miércoles						
Jueves						
Viernes						
Sábado						
Domingo						

Cómo pedir ayuda

Buscar ayuda es a menudo el primer paso para estar y mantenerse bien, pero puede ser difícil saber cómo comenzar o a dónde recurrir. Es común sentirse inseguro y preguntarse si debe tratar de manejar las cosas por su cuenta. Pero siempre está bien pedir ayuda, incluso si no está seguro de estar experimentando un problema de salud mental específico.

Tome medidas: identifique a su equipo de apoyo

Es una buena idea pensar en su equipo de apoyo personal para que pueda comunicarse con el mismo cuando necesite ayuda. ¿Con quién va a hablar cuando esté pasando por un momento difícil?

	Quién	Cuándo	Cómo
Los apoyos en el lugar de trabajo			
Comunidad			
Amigos			
Familia			
Apoyo profesional			

¿Qué apoyo **necesita** de Sysco y/o de su gerente?

¿Qué apoyo **desea** de Sysco y/o de su gerente en un mundo ideal?

¿Cómo y cuándo abordará esto con su gerente?

¿Qué puede hacer si sus necesidades no se satisfacen?