

Programa de Ayuda al Empleado (PAE) *“Preocupados por tu Bienestar”*



¡Saludos! Nos complace dar inicio a este Boletín que tendrá como propósito mantener una comunicación directa con toda la comunidad universitaria a la que con mucho gusto servimos.

El PAE tiene como misión ofrecer servicios de calidad, a todos los empleados y a sus familiares, proveyéndoles de los recursos que necesitan para el manejo de sus situaciones de conflicto. Buscamos que las personas intervenidas, desarrollen al máximo las capacidades y destrezas requeridas cuando enfrentan problemas que de alguna manera los afectan.

Como Programa, visualizamos al ser humano como un ente integral, donde interactúan factores externos e internos que lo llevan a ser como es, y a conducirse de cierta manera. Reconocemos que durante los procesos o etapas de la vida, continuamente se está en una lucha por tratar de mantener un equilibrio o estabilidad en todos los ámbitos, tanto personales como laborales. Sin embargo, en ocasiones no se puede tener control de circunstancias que alteren este proceso.

Estas se dan como parte natural de las actividades que realizamos diariamente, pero que en ocasiones nos hacen vulnerables a los problemas o hasta los momentos de crisis. Lo importante es estar preparados para enfrentarlas, y que no se conviertan en obstáculos para el logro de las metas que como individuos todos nos hemos trazado.



Es muy importante que reconozcas Tu Valor como Persona y como Empleado. La labor que realizas en la Universidad es la que permite que la Institución pueda funcionar y mantener unos estándares de excelencia.

El PAE desea convertirse en una alternativa real para ti, en momentos de vulnerabilidad. Pero no sólo queremos ayudarte con tus situaciones difíciles, sino que además, nos gustaría que participes de una forma activa en los proyectos y actividades de prevención que a través de todo el año desarrollamos.

Este boletín representa una oportunidad para que te expreses y puedas aportar mediante temas de interés a la comunidad. Te invitamos a que seas parte de esta iniciativa. ¡Contamos Contigo!

Ivette Delgado Ramos, MTS
Coordinadora – PAE

Octubre Mes de la Salud Mental

Durante octubre, se celebra en Puerto Rico el mes de la Prevención de la Salud Mental. Es importante que todos los días y todo el año protejamos nuestra salud, tanto física como emocional. Un principio básico de la salud mental es que primero tenemos que cuidarnos para así poder cuidar a otras personas que dependan de nosotros y para servir a otros a través de nuestro trabajo.

Por otra parte, todos en algún momento hemos experimentado situaciones relacionadas a condiciones emocionales, ya sea en nuestra familia, con amigos y compañeros. Es por esto que debemos estar orientados.

A continuación incluimos algunas definiciones de las condiciones emocionales más comunes e información relacionada con el tema de la Salud Mental que debes conocer:

- *Salud Mental - La Salud Mental tiene que ver con la manera en cómo pensamos, sentimos y actuamos cuando lidiamos con la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con otras personas y tomamos decisiones.*
- *Estrés - Es la reacción que tiene el organismo ante cualquier demanda fuerte de tensión fisiológica o psicológica. El resultado de este proceso, es un deseo de huir de la situación que lo provoca o de confrontarlo violentamente. El organismo actúa instintivamente para protegerse de las presiones físicas, emocionales o en situaciones de extremo peligro. Si no manejamos adecuadamente el estrés puede ser factor determinante en el comienzo de una serie de enfermedades.*
- *Tristeza- Es un estado afectivo, provocado por un decaimiento en la moral, expresado mediante el llanto, el rostro abatido, la falta de apetito, entre otros síntomas. Es provocada generalmente por situaciones inesperadas o desafortunadas, cuyo proceso puede concluirse en poco tiempo con un reajuste de las ideas.*

- *Depresión - Es una enfermedad que afecta el organismo, el estado de ánimo y la manera de pensar y concebir la realidad. Generalmente afecta el ciclo normal de sueño y el apetito. Cuando una persona está deprimida se altera la visión de cómo se valora a sí mismo (autoestima) y predomina la desesperanza. La depresión se distingue de la tristeza, porque los síntomas se prolongan en el tiempo o se agravan al punto que impiden el desarrollo adecuado de la vida cotidiana. Las personas que padecen la condición requieren ser tratadas por un profesional de la conducta.*

Síntomas:

- *Pierde el interés en casi todas las actividades usuales, y en las que antes le ocasionaban placer*
 - *Tristeza, desesperanzada, desánimo, desconfianza*
 - *Trastornos del apetito o cambios significativos de peso*
 - *Trastornos del sueño*
 - *Episodios de agitación*
 - *Incapacidad para permanecer tranquila/o*
 - *Sentimientos de coraje, culpa, inutilidad e impotencia*
 - *Ansiedad*
 - *Aislamiento*
 - *Dificultades para concentrarse*
 - *Sentimiento de minusvalía*
 - *Agotamiento, disminución de energía*
 - *Alucinaciones auditivas, táctiles o visuales*
 - *Pensamientos constantes acerca de la muerte*
- *Trastorno Bipolar – Desorden Psiquiátrico donde las manifestaciones del estado de ánimo o el afecto del paciente fluctúan u oscilan entre dos polos extremos y opuestos, como el polo depresivo y el polo maníaco o eufórico. Cada polo tiene sus características específicas y se manifiestan de forma extrema, por eso se da la condición de tipo bipolar.*
 - *Trastornos de Ansiedad – Las condiciones de ansiedad, particularmente las fobias, el trastorno de angustia post-traumático (“Post Traumatic Stress Disorder”) y el Desorden de Pánico son algunas de las condiciones o trastornos de ansiedad que se ven más frecuentemente.*

(Continúa en la siguiente página)

Continuación...

La ansiedad, angustia o “el nerviosismo”, es el síntoma medular de esta categoría de condiciones psiquiátricas. La forma o manera en que se presenta la ansiedad, se expresa o se manifiesta, es lo que permite el establecer un diagnóstico diferencial entre uno u otro desorden.

- *Esquizofrenia – Es un diagnóstico psiquiátrico en personas con un grupo de trastornos mentales crónicos y graves, caracterizados por alteraciones en la percepción o la expresión de la realidad. Existen varios tipos de esquizofrenia. Es uno de los desórdenes psiquiátricos más conocidos y de mayor potencial incapacitante y los síntomas y tratamiento varían de acuerdo al tipo.*
- *Crisis – Es un estado temporal de trastorno y desorganización, caracterizado principalmente por una incapacidad de la persona para manejar (emocional y cognitivamente) situaciones particulares, utilizando métodos acostumbrados para la solución de problemas y obtener un resultado radicalmente positivo o negativo.*
- *Potencial Suicida – Conjunto de factores de riesgo de suicidio en una persona que en determinado momento pueden predisponer, precipitar o perpetuar la conducta autodestructiva.*
 - *La persona con comportamiento suicida siente:*
 - *Soledad*
 - *Nadie se interesa por él/ella*
 - *Nadie lo/la quiere*
 - *No es escuchado/a*
 - *Nadie lo/a entiende*
 - *Deprimido/a*
 - *Nada sale bien*
 - *No hay solución a su problema*
 - *Impotente para cambiar su situación*
 - *No vale la pena seguir viviendo*
 - *Los demás estarían mejor sin él/ella*
 - *Desesperación*
 - *Algunas expresiones del comportamiento suicida:*
 - *“Voy a matarme”*
 - *“Mi familia estará mejor sin mí”*
 - *“Quiero morir”*
 - *“No quiero seguir viviendo”*
 - *“Nada me causa placer”*
 - *“No tengo por qué o por quién vivir”*

- *Plan Suicida – Pensamientos o ideas suicidas con una adecuada estructuración, sumamente grave para quien los presenta, pues significa que desea morir. Para lograrlo pudiera utilizar un método específico y no otro, a determinada hora, por un motivo concreto para dejar de vivir y ha tomado las debidas precauciones para no ser descubierto.*

Cada una de las condiciones médicas que se señalan anteriormente, tienen una serie de síntomas que pueden variar en cada persona y tienen diferentes tratamientos. Lo importante es orientarse y buscar ayuda a tiempo.

Alternativas donde puedes buscar ayuda:

1. ASSMCA Oficina Central
Tel. (787) 763-7575
2. Centro de Control de Envenenamiento
1-800-222-1222
3. Comisión para la Prevención del Suicidio
(787) 765-2929 Exts. 3601, 3603, 3604
4. Dpto. de la familia, Apoyo Familiar
(787) 977-8022
5. Emergencia
911
6. Emergencias Sociales
(787) 749-1333 1-800-981-8333
7. Hospital First Panamericano
(787) 739-5555 Cidra
(787) 778-2480 Bayamón
(787) 854-0133 Manatí
(787) 285-1900 Humacao
(787) 744-0222 Caguas
(787) 758-4556 Hato Rey
8. Hospital Psiquiatría – San Juan
(787) 766-4646
9. Hospital San Juan Capestrano
(787) 760-0222
(787) 625-2900
10. Línea de crisis – Hospital Panamericano
1-800-981-1218
11. Línea PAS
(Primera Ayuda Psicosocial) 7 días/24 horas
1-800-981-0023
12. Policía de Puerto Rico
(787) 343-2020
13. Universidad Carlos Albizu/Clinica de Salud Mental de la Comunidad
(787) 725-6500, (787) 977-4835,
(787) 977-4832, (787) 724-2222
14. Centro Universitario de Servicios y Estudios Psicológicos (UPR-Río Piedras)
(787) 765-0000, ext. 3545
15. PAE, UPR, Río Piedras
(787) 765-0000, exts. 84406, 84407 ó 84417
<http://decadm.uprrp.edu/rh/pae.php>