

# Empleado de FrontLine

UT Employee Assistance Program • (800) 346-3549

## Abuso verbal que es difícil poner en palabras

**L**os insultos y gritos para pedir algo simple son ejemplos de abuso verbal. Sin embargo, no todo el abuso verbal es fácil de detectar a pesar de su impacto perjudicial. Reconocer el abuso verbal y aprender una respuesta diferente es el camino hacia el fortalecimiento, la confrontación y el cambio. Tres ejemplos de abuso verbal que muchas personas pasan por alto incluyen: 1) abuso disfrazado de broma (una broma que pretende ser graciosa, pero hace sentir presionado y victimizado); 2) "pisotear" (cada vez que usted habla, lo cortan de manera tal que solamente la opinión o las declaraciones del abusador se oyen completamente); 3) recordar la desventaja (cuando comparte buenas noticias, el abusador responde negativamente para socavar su alegría).



## Uso de alcohol y riesgo de cáncer de mama

**B**ebér sólo un vaso de vino u otra bebida alcohólica por día aumenta el riesgo de cáncer de mama, según el Instituto Americano de Investigación del Cáncer después de examinar numerosos estudios. El hallazgo tiene el mayor nivel de confianza. Sin embargo, el ejercicio vigoroso como correr o andar en bicicleta rápido disminuye el riesgo de cáncer de mama pre- y pos-menopáusico. Una fuerte evidencia confirmó hallazgos anteriores de que el ejercicio moderado disminuye el riesgo de cáncer de mama pos-menopáusico, que es el tipo más común de cáncer de mama.



## Seguridad contra el sol y para su piel

**Y**a sea que vaya a la playa o a las alturas soleadas, proteja su piel de los daños causados por el sol y el riesgo de cáncer de piel. La Sociedad Americana Contra El Cáncer recomienda un mínimo de 30 SPF para proteger contra la radiación UVA y UVB. UVA contribuye a manchas oscuras, piel floja, envejecimiento prematuro y daño al ADN. UVB causa problemas oculares, quemaduras de sol y también daños en el ADN; es el daño del ADN que causa cáncer de piel, el más peligroso de los cuales es el melanoma. Un total de 3,5 millones de casos de cáncer de piel no melanoma se diagnostican cada año en los Estados Unidos, y 80.000 casos se diagnostican en Canadá. Obtenga más información en cancer.org.



## Peligro de conducir con somnolencia

**L**os pilotos soñolientos con menos de cuatro horas de sueño tiene 11 veces más probabilidades de sufrir un accidente automovilístico que los conductores con 7 horas de sueño la noche anterior. Veinte y uno por ciento de todos los accidentes de tránsito fatales implican conductores somnolientos. Conducir con somnolencia reduce el estado de alerta y la atención de la misma manera que la bebida o los mensajes de texto. Conozca los signos de conducir con somnolencia. Estos incluyen el desvío del carril, el quedarse dormido mientras se detiene en el tráfico o en un semáforo, el frenado repentino (cuando el conductor se da cuenta de que se ha dormido y despierta en el susto), tiempo de reacción lento y mala toma de decisiones. Hay muchas maneras de aumentar el estado de alerta, pero la mejor manera es salir de la carretera y dormir una siesta.



# Fatiga y productividad

**L**a fatiga frecuente afecta a uno de cada tres trabajadores. El exceso de trabajo, la multitarea y las demandas en el lugar de trabajo son los principales culpables. Aunque se puede sentir que las presiones de trabajo son ineludibles, la tensión que sufre por ellas combinada con la comunicación y la tecnología de intercambio de información hace que la fatiga sea un problema de salud importante para el lugar de trabajo moderno. Los límites de la vida laboral se borran, haciendo que parezca que el trabajo es interminable. ¡Es más probable que se escuche de un contrato importante se cierre a la mitad de la noche por un mensaje de texto que en el trabajo al día siguiente! El manejo adecuado y la conciencia de la fatiga es una responsabilidad personal de salud en la era moderna. La fatiga no es sólo sentirse cansado. Se siente agotado, lento y letárgico. La fatiga puede llevar a errores cognitivos, infracciones de seguridad y lesiones, conflictos de compañeros de trabajo, un mayor riesgo de depresión, problemas de salud e impactos negativos en los niños y las familias. Irónicamente, no es el trabajo en sí lo que crea fatiga; más bien, es *cómo* usted trabaja que crea fatiga. La fatiga se desarrolla con esfuerzo y disminuye con el descanso. Usted puede combatir la fatiga trabajando intensamente en la mañana, mucho más lentamente en la mitad del día, y luego intensamente al final del día. O simplemente planear pausas: ir a dar un paseo para tener un cambio de aire o pasar tiempo en una habitación tranquila. No sólo descanse cuando se siente cansado. Haga que el descanso sea parte de un día más saludable.



Para obtener más información, visite <https://ideas.darden.virginia.edu> [buscar: dele un descanso].

# No deje que la preocupación lo desgaste

"**P**reocuparse no quita los problemas del mañana, quita la paz de hoy", escribió el compositor Randy Armstrong. Preocuparse es parte de nuestro maquillaje de supervivencia; cuando nos preocupamos, consideramos amenazas y cómo responder a ellas. Sin embargo, cuando la preocupación interfiere crónicamente con la felicidad, entonces es el momento de una intervención. No acepte la preocupación como una discapacidad, y no se sienta frustrado cuando no pueda bloquear lo que le preocupa. Esta represión hace que la preocupación persista en el fondo, haciendo que se sienta medio presente y pesado durante las actividades divertidas con los seres queridos o durante los eventos placenteros, que luego pierden su brillo y alegría como resultado. Busque ayuda de los recursos de consejería disponibles a través de su empleador u obtenga una derivación a consejería profesional. La ayuda para la preocupación excesiva es un campo amplio de la atención sanitaria porque es una edición común. La buena noticia es que muchos ejercicios prácticos, las técnicas para detener la preocupación y los consejos educativos están disponibles para ayudarle a recuperar su vida.



# Sea percibido como un líder potencial

**S**i no supervisa a otros, aún puede demostrar habilidades de liderazgo practicando los hábitos de trabajo de buenos líderes: 1) Sea genuino y elogie a los demás cuando se lo merecen, asegurándose de articular lo que hicieron bien. Esta es una habilidad de liderazgo que ayuda a desarrollar talento. 2) Tenga objetivos claros para lo que desea lograr en su posición. Esto demuestra el compromiso con la organización. 3) Practique la empatía para percibir las necesidades de los demás, no solo las tuyas. La empatía demuestra que valoras e inviertes en las relaciones. 4) Sea un gran oyente y demuéstrelo haciendo preguntas efectivas. Las preguntas efectivas tienden a ser reflexivas, a resolver problemas más rápido y muestran que se puede escuchar, aprender y suspender el juicio. 5) Practique la positividad con una actitud que anime a otros a ser también optimistas y productivos. 6) Identifique rasgos sobresalientes en otros y ayúdeles a verlos también. Practicar estas habilidades puede ayudarle a obtener aprovechado para una posición de gestión algún día.



# Manejo de emociones

**N**o todos los empleados permanecen calmados y serenos cuando enfrentan cambios, decepciones, pérdida de recursos, retrasos graves y factores de estrés

importantes. Manejar las emociones demuestra madurez, autocontrol y enfoque, y ayuda a prevenir que la negatividad afecte a otros. Por esta razón, la capacidad de manejar sus emociones en el lugar de trabajo se considera una habilidad social valorada. Para obtener un mejor control de sus emociones, practique dos principios: 1) recupérese cuando experimente una respuesta emocional a un incidente laboral difícil; y 2) enfóquese en la mejor manera de responder a ella para mantenerse equilibrado. Si no está familiarizado con mantenerse enfocado de esta manera, sólo recuerde que se necesita práctica, pero funciona. Mantenga un diario, y usted será capaz de cultivar esta habilidad.