

Empleado de FrontLine

UT Employee Assistance Program • (800) 346-3549

Comunicación consciente: ¿debe enviar un mensaje de texto o llamar?



La comunicación rápida no siempre es significativa y eficaz. Así que, ¿debe levantar el teléfono o reunirse en persona para hablar sobre ese asunto importante con su compañero de trabajo, colega, jefe o cliente? Podría marcar la diferencia y hacer que usted consiga el trabajo, lime las asperezas sobre un conflicto, explique un error o pueda hacer la venta. Esto se llama "comunicación consciente": elegir el método de comunicación correcto. Puede ser un mensaje de texto, pero tenga sea *consciente* en este sentido. Las "herramientas" de comunicación incluyen voz, tono, apariencia y conductas no verbales. Estos recursos -y los de su colega- pueden ser los que cumplan su meta. El significado de su comunicación se encuentra en la respuesta que recibe. Si no es lo que desea, cambie el método.

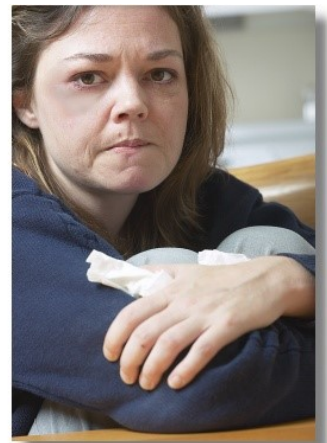
Habilidades sociales: conciencia sobre la discapacidad



La "Conciencia sobre la discapacidad" supera los estereotipos sobre las discapacidades y previene la discriminación, la falta de armonía y la pérdida de productividad. La conciencia sobre la discapacidad le ayudará a comunicar y a adaptar a sus compañeros de trabajo con discapacidades de manera efectiva. Las organizaciones necesitan empleados que comprendan estos valores de inclusión, porque estos valores son fuerzas económicas esenciales para el éxito en un mundo empresarial interconectado. El pensamiento estereotipado sobre las diferencias es perjudicial, por lo que la conciencia sobre la discapacidad es una habilidad social que los empleadores valoran. Aprenda la etiqueta, mitos, consejos de comunicación y mejores métodos para involucrarse con la comunidad de personas con discapacidad de los Estados Unidos. Y enseñe estos principios a los demás, buscar en Google: ppt de entrenamiento de conciencia sobre la discapacidad.

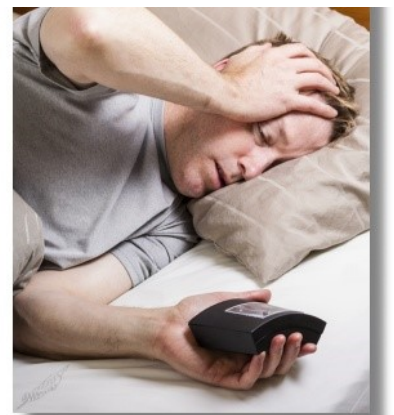
Signos sutiles de depresión

Es fácil descartar el desánimo, los problemas de sueño o la pérdida de apetito. Pero estos podrían ser síntomas sutiles de depresión. Las personas con depresión leve tienen seis veces más probabilidades de caer en una depresión mayor. Por lo tanto, si observa estos tipos de síntomas, u otros como la tristeza y la pérdida de interés en las actividades que se prolongan durante un par de semanas, consulte a un profesional de la salud mental o su EAP. La depresión mayor puede tener efectos a largo plazo en su cuerpo, incluso contribuye a la demencia y problemas cardíacos. Una evaluación corta lleva sólo unos minutos y podría ayudar a confirmar o descartar el diagnóstico.



La luz azul no es un placer para el sueño

Se sabe que la luz azul de las pantallas de la tecnología, como los teléfonos inteligentes, interfiere con el sueño. La supresión de la melatonina, una hormona natural, es la razón. Nos ayuda a quedarnos dormidos y restaura el sueño. Los investigadores demostraron recientemente que la luz azul también interfiere con la capacidad de su cuerpo para reducir naturalmente su temperatura por la noche, lo que también mejora el sueño reparador. Durante la noche, esta caída de temperatura llega a su punto más bajo a las 4 de la mañana. Cuando la temperatura corporal vuelve a la normalidad, empieza a despertar. La luz azul inhibe esta caída de temperatura. Esto, a su vez, hace que sufra su período de sueño profundo. Por lo tanto, está cansado al día siguiente.



Fuente: <http://www.haifa.ac.il> (buscar "blue light")

Autodiagnóstico de alcoholismo

Por décadas, el alcoholismo se ha llamado una enfermedad de negación, este es el motivo por el cual la capacitación sobre la negación es esencial en los programas de tratamiento contra la adicción. Es el obstáculo N°. 1 para el autodiagnóstico para aquellos en los que la bebida está contribuyendo a los problemas de la vida. Una descripción común de la negación se encuentra en la declaración: "No tengo problemas con el alcohol, porque puedo tomarlo o dejarlo. Puedo dejar de tomar en cualquier momento". Por supuesto, cualquiera que toma puede hacerlo. Es "permanecer firme" -que es lo que se requiere para detener la enfermedad- lo que constituye un desafío. Los siguientes puntos también se asocian con la negación. ¿Los reconoce en usted mismo o en alguien que conoce? 1) Conocer ciertos síntomas de la enfermedad que uno *no* tiene, y confiar en ellos para convencerse a sí mismo y a los demás de que no existe un problema con la bebida. 2) Crear reglas para manejar el riesgo asociado con un historial de exceso de consumo (por ejemplo, nunca beber antes de las 5:00 p.m.). 3) Depender o mantener una definición de alcoholismo que lo excluya, pero cambiando esa definición en el tiempo para seguir encajando en el patrón de tomar (por ejemplo, puedo beber por la mañana, pero nunca afectó mi trabajo). Descubra más sobre el avance del alcoholismo y descubra un camino hacia el bienestar que funcione para usted o alguien que conozca visitando a un consejero profesional, EAP u otro experto con conocimientos.



La obesidad infantil es evitable

Uno de cada tres niños en los Estados Unidos tiene sobrepeso u obesidad y la obesidad infantil se ha triplicado en Canadá en los últimos 30 años. México *lidera el mundo* en esta epidemia de salud. La obesidad infantil pone a los niños en riesgo de problemas de salud como diabetes tipo 2, presión arterial alta y enfermedades del corazón. No fastidie. En vez de eso, comience a hacer cambios saludables en su familia para ayudar a su hijo. Los hábitos vienen con marchas y contramarchas, así que manténgalos, y es más probable que desarrollen valores para alcanzar hábitos de salud positivos. Pasee por el barrio, ande en bicicleta paseos, juegue al baloncesto: depende de usted encontrar lo que funciona. Minimice el tiempo dedicado a las computadoras, mirar televisión y jugar videojuegos. Haga comidas saludables: compre y sirva más verduras, frutas y alimentos integrales. Para obtener más consejos, inscríbese para la preventa de "*Achieving a Healthy Weight for Your Child: An Action Plan for Families*" (Alcanzar un peso saludable para su hijo: un plan de acción para las familias), que se publicará en 2018. Fuente: Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud de los Estados Unidos



Cómo aumentar las habilidades de su equipo

Presentarse, echar una mano, llegar a horario y comunicarse bien forman parte de estar en un equipo. Pero aquí hay cinco papeles esenciales que tal vez no haya considerado. Observe si alguno de ellos crea bajo rendimiento para su equipo. 1) **Liderazgo.** Aunque usted no sea el líder del equipo, puede practicar comportamientos de liderazgo: pensar de manera proactiva, tomar la iniciativa y "pensar con anticipación" para evitar problemas futuros. 2) **Resolución de Conflictos.** Identifique los conflictos lo antes posible y facilite la resolución. 3) "Otras" habilidades de concientización. Siente continuamente las necesidades de los miembros del equipo (p. ej., si detecta que otros están sobrecargados de trabajo, echa una mano para compartir más la carga). 4) **Registrar.** Existen desacuerdos, pero los choques de personalidad pueden ser tóxicos. Registre: pregunte, averigüe si las cosas están "bien entre nosotros". 5) **Conciencia de diversidad** Preste atención a -y aumente el aprecio por- la variedad de habilidades y las capacidades de los miembros del equipo mientras busca la mejor manera de utilizarlas.



Cárguese de energía después de un despido

Esa sacudida que siente después de un despido repentino es por miedo a la pérdida de ingresos, cambio, enojo, pérdida de relaciones y el escepticismo que le golpean al mismo tiempo. Es difícil no entrar en pánico, pero manejar este momento con el enfoque de un día a la vez para poder prepararse para una fase nueva en su vida que pueda superar este momento. Prepare los recursos, que van desde los apoyos internos ofrecidos por su empleador hasta la reunión con su consejero (por ejemplo, su EAP). Procese la agitación para evitar que interfiera con su plan de acción y así mantenerse enfocado en el panorama general. Tome cartas en el asunto. La acción es el imán que atrae nuevas oportunidades hacia usted y la próxima fase emocionante de su vida.

