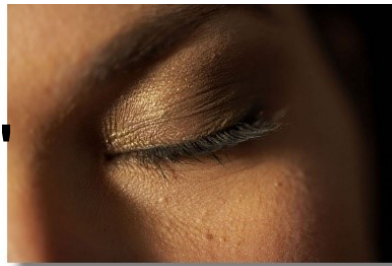


# Empleado de FrontLine

UT Employee Assistance Program • (800) 346-3549

## Sueño: una "fuente de la juventud"

**A**unque no existe una "fuente de la juventud", muchos investigadores están convencidos de que el sueño de calidad es lo más cercano a sus beneficios. Busque ayuda para los problemas de sueño con recursos de salud apropiados. Comience con un médico, EAP, consejero, libro creíble o su asesor de salud y bienestar. Los estudios de investigación sobre quienes duermen mejor muestran mejor memoria, reducción de depresión, confianza en sí mismo mejorada, pérdida de peso, apariencia más juvenil, mayor creatividad, mejor estado de ánimo, mayor energía, prevención del deterioro cognitivo en la vida posterior, reducción del dolor, mejor desempeño laboral e incluso beneficios positivos en la toma de decisiones que conducen al éxito comercial y financiero. Un estudio mostró que 17 horas sin dormir equivale a un cerebro deteriorado con un nivel de alcohol en sangre del 0,05 por ciento. Fuente: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov> [Buscar PMC 1739867]



## Perfeccionismo: un problema de salud crónico

**U**na nueva investigación de una muestra de más de 40.000 estudiantes universitarios en el Reino Unido, Canadá y los Estados Unidos muestra que los jóvenes están agitados y luchan con el perfeccionismo. Cada uno participó en una encuesta llamada Escala de Perfeccionismo Multidimensional. El perfeccionismo se trata de tener estándares personales excesivamente altos y ser demasiado crítico con uno mismo. Las consecuencias para la salud del perfeccionismo pueden incluir ansiedad, depresión, trastornos alimenticios, pensamientos suicidas y enfermedades físicas. Los jóvenes perciben que los demás son más exigentes con ellos, pero también son más exigentes con los demás y con ellos mismos. Consulte la investigación, y si es padre, sus recomendaciones para ayudar a los jóvenes a equilibrar el éxito con la aceptación. Fuente: <http://www.apa.org> (buscar "perfectionism")



## Sal y concientización sobre la salud del corazón

**F**ebrero es el mes de Concientización sobre la Salud del Corazón. Usted ya sabe que debe hacer ejercicio regularmente, pero analicemos su ingesta de sal. El corazón y la sal no son amigos. Reducir el uso de sal, especialmente si tiene antecedentes familiares de presión arterial alta o enfermedad cardíaca, podría ayudar a salvarle la vida. Cuando consume sal, hace que le sea más difícil a sus riñones recolectar líquido y orinar, lo que conduce a la retención de líquidos. Este líquido aumenta su presión arterial y, a su vez, ejerce presión sobre su corazón. Los pequeños vasos sanguíneos que conducen a los riñones también están tensionados.



## ¿Los teléfonos inteligentes son las nuevas charlas de pasillo en la oficina?

**E**s más fácil enviar un mensaje de texto a un compañero de trabajo por el pasillo que tener una conversación casual en el pasillo, pero ¿sus mensajes de texto interfieren con la productividad? Es un tema creciente de discusión entre los empleadores. Como cuando se queda charlando en el pasillo, el tiempo puede pasar cuando el tema de conversación es cautivante. Algunas empresas tienen políticas sobre los mensajes de texto, mientras que otras no. Pero incluso si la suya no la tiene, tenga sus propias reglas de gestión de mensajes de texto personales o, mejor aún, tenga algunas reglas entre sus compañeros de trabajo para poner límites al tiempo que pasa y la cantidad de mensajes de texto para que no se le robe productividad a su organización.



## Cómo lidiar con situaciones difíciles en el trabajo

**L**as situaciones difíciles en el trabajo (errores importantes, cambios repentinos, conflictos y crisis emocionales) afectan a todos los lugares de trabajo. Una pregunta popular en las entrevistas de empleo es "¿Puede darme un ejemplo de una situación difícil y cómo la manejó?" A menudo, las situaciones difíciles (que recién conoces cuando pasas por ellas), que llegan acompañadas de dramatismo, requieren madurez, habilidad y no perder la cabeza. El objetivo es minimizar las interrupciones en el lugar de trabajo, y los jefes suelen saber a quién acudirán en busca de ayuda para manejar situaciones difíciles. Aquí hay algunos consejos para ayudar a esa persona, si llega a ser usted: 1) Los desafíos y los eventos inesperados ocurren en el hogar y en el trabajo. No se sorprenda por ellos. Vea el conflicto como normal y el cambio como inevitable. 2) Acepte estas realidades cuando sucedan, y resista el impulso de responder emocionalmente a ellas. 3) Evite ser arrastrado al dramatismo de una situación laboral difícil. 4) No pierda la cabeza y comprenda que todas las crisis, grandes y pequeñas, tienen puntos de inicio y final; una resolución vendrá. 5) Cuando se centres en la resolución, evite la culpa y la excesiva atención a los síntomas. Piense: "¿Cuál es el verdadero problema aquí?" para que le ayude a identificar el mejor enfoque. 6) Mantenga una actitud de "encontrar una oportunidad". Esta perspectiva o punto de vista le ayudará a detectar oportunidades para mejorar las cosas que pueden ayudar a prevenir una recurrencia de una situación difícil similar.



## Construir relaciones más auténticas

**L**as relaciones auténticas son aquellas que nos permiten mostrar nuestro verdadero yo. Las relaciones auténticas en el trabajo tienen valor porque reducen el estrés, nos permiten sentirnos más conectados y le dan significado a nuestro trabajo. Puede ser más arriesgado en el trabajo bajar la guardia y permitir que nuestras limitaciones y vulnerabilidades se muestren, por lo que construir relaciones auténticas debe ser un proceso consciente. El primer paso es hacer bien su trabajo. Trabaje en equipo. Que el trabajo se haga sigue siendo la prioridad, y es fundamental construir una base de confianza. En segundo lugar, sea genuino. Las personas se sienten atraídas por aquellos que son genuinos porque proyectan seguridad, honestidad, aceptación y voluntad de ser vulnerables; a su vez, su verdadera personalidad se vuelve más visible. Las personas genuinas son accesibles, por lo que es cada vez más fácil establecer relaciones con ellas. En tercer lugar, muestre un interés genuino por las necesidades e inquietudes de los demás. Por último, observe cómo la reciprocidad de los compañeros de trabajo aumenta la autenticidad en sus relaciones con ellos.



## Atajos de para evitar lesiones en el lugar de trabajo

**L**os atajos en el trabajo son una de las causas más comunes de lesiones en el lugar de trabajo. Un atajo le da prioridad a la velocidad por encima de la seguridad. Los empleados que toman atajos creen que son conscientes y saben lo suficiente como para evitar lesiones a cambio de ahorrar tiempo, lidiar con equipos de seguridad, cumplir con las cuotas, o alguna otra ventaja. Las compañías de seguros, que calculan el riesgo, protegen a las empresas y obtienen ganancias cuando se pagan menos reclamos, le dirán que el mayor riesgo de una "práctica de trabajo insegura" es aproximadamente un 600 por ciento mayor que hacerlo de manera segura. Cuando omite un paso de seguridad, ingresa automáticamente en un mundo de probabilidades llamado "Ley de los grandes números". También se llama "ley de los promedios" o "falacia del jugador" y establece que puede escapar de una o dos veces de una lesión, pero su la posibilidad de lesión se vuelve casi segura a medida que pasa el tiempo. Fuente: <http://www.selectinternational.com> [visitar "blog", luego buscar "no short cut"]



## La gripe y el lugar de trabajo no se mezclan

**L**o peor de la temporada de gripe no ha terminado. Si se contagia de gripe, quédese en casa. Si conoce a otras personas que están enfermas de gripe, pídale que no vayan a trabajar. La gripe no es como un "súper resfrío". La cepa de este año ha matado incluso a algunos que estaban extremadamente en buena forma física. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los EE.UU. recomiendan que consulte a su médico si tiene dificultad para respirar, falta de aire, dolor torácico o abdominal intenso, confusión o mareos repentinos. No intente forzarlo. Los síntomas de la gripe pueden retrasarse varios días después de la infección, pero puede infectar a otros antes de saber que está enfermo. Para ayudar a evitar la gripe, lávese las manos, use toallitas desinfectantes y evite tocarse la boca, la nariz y los ojos. Sí, el virus de la gripe puede ingresar a su cuerpo a través de los ojos, por ejemplo, al frotarse el ojo después de tocar el botón infectado de un ascensor. Obtenga más información en <https://www.cdc.gov/flu/about/disease/spread.htm>.

