

# Empleado de FrontLine

UT Employee Assistance Program • (800) 346-3549

## Un abrazo en el lugar de trabajo

**C**asi todas las revistas desde la Forbes hasta la Inc. han examinado los abrazos en el lugar de trabajo. Es muy controvertido y no hay opiniones universales. Mucho "qué hacer y qué evitar" y existen decenas de opiniones jurídicas en línea sobre quién, qué, cuándo, dónde y cuánto tiempo abrazar o no. En 2017, el Tribunal de Apelaciones de los EE.UU. para el Noveno Circuito declaró que si el abrazo no es bienvenido y no está generalizado puede contribuir a un lugar de trabajo hostil. Aunque no es un comportamiento prohibido, parece que probablemente se debe evitar la reputación de expresar afecto de esta manera, y la mayoría de los expertos están de acuerdo en que se debe evitar abrazar a quien se supervisa. Si es de los que se abrazan, tenga en cuenta que a algunas personas no les gusta que las toquen. Y si su organización tiene reglas o políticas sobre abrazos (algunas, como muchas escuelas educativas, las tienen), sígalas.



## Consejería para la procrastinación

**M**uchas personas que luchan con la procrastinación encuentran que es complicado intentar autocorregir este hábito. A pesar de tener acceso a un mundo de consejos sobre cómo superar su tendencia a posponer las cosas, los plazos aún los desafían. No siga luchando con su incapacidad para comenzar las tareas y atenerse a ellas. La procrastinación es un síntoma, generalmente de otro problema que mina su capacidad de "simplemente hacerlo". La depresión, el miedo al éxito, el miedo al fracaso o incluso la adicción y otros problemas de salud pueden socavar la capacidad de automotivarse, dejando a la "víctima" inmovilizada hasta que el miedo a una fecha límite la obligue a actuar. Si esto le suena conocido, comience hoy a rastrear su procrastinación, tome notas y lleve sus experiencias personales a un consejero de salud mental o su EAP: puede acabar con este saboteador.



## Probar un poquito de alcohol

**P**robar y tomar alcohol en la infancia con permiso de un adulto se relaciona con un consumo más frecuente de alcohol y con una "episodio de tomar por tomar" adicional más adelante en la adolescencia. Aunque los profesionales de la adicción han desalentado durante mucho tiempo la práctica de introducir a los niños al alcohol ("el modelo europeo"), ahora tienen una investigación que los respalda. Estudios similares han demostrado que beber antes conduce a una mayor probabilidad de problemas con el alcohol más adelante. Conozca su historial familiar (genética), porque es un fuerte predictor de adicción a sustancias en el futuro.



## Demuestre que se puede adaptar

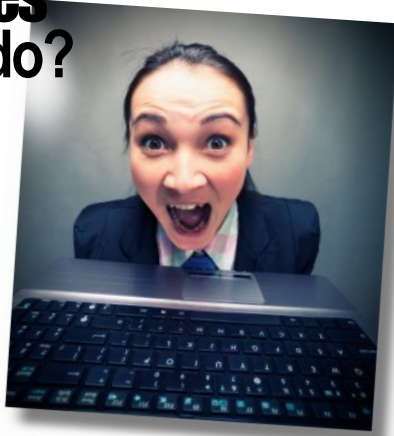
**P**ocos empleadores pueden prometer que el cambio no interrumpirá el trabajo que está buscando. Necesitan que usted se pueda adaptar, pero no se lo preguntarán. En su lugar, buscarán indicios en sus hábitos de trabajo que demuestren que no tiene miedo al cambio. Estos incluyen: tener planes de respaldo, sobrellevar bien una redirección repentina, tener siempre diferentes enfoques de los problemas, e indicio de su capacidad para hacer limonada con limones. Esté preparado para hablar sobre un gran problema o una crisis repentina que enfrentó, y cómo no perdió la calma, si no que superó o alcanzó nuevas alturas a partir de ella. Dará la impresión correcta.



Investigación: <http://www.buffalo.edu> (Search: "letting kids sip")

## ¿Las redes sociales lo están cambiando?

**C**onoce el efecto de las redes sociales en usted? ¿Interrumpe sus actividades, le consume demasiado tiempo, afecta negativamente su estado de ánimo, lo mantiene adentro en los días soleados, lo retrasa, distrae su forma de conducir o desbarata su lista de tareas pendientes? Facebook y otras plataformas de medios sociales ganan dinero en función del uso y buscan que pase más tiempo en línea. Algunos estudios han demostrado que una pequeña dosis de dopamina, una hormona que crea una sensación de placer, se libera cuando participamos en las redes sociales, recibimos una respuesta o ganamos satisfacción con los clics, los "me gusta" y el entretenimiento que experimentamos. Esto lleva a un uso creciente, y es una gran distracción cuando intentamos ser productivos. Cuando nuestros cerebros buscan alivio del estrés o el aburrimiento, reflexivamente recurrimos a las redes sociales para que nos "levante el ánimo". Muchos estudios vinculan el uso de las redes sociales con la depresión y la alienación de los demás. Obtenga más tiempo en su vida mediante la reducción de su uso de las redes sociales con la ayuda de una variedad de aplicaciones gratuitas que miden, controlan y desalientan el uso. Le informarán todo lo que desea saber, incluyendo las horas acumuladas de sus días y semanas de participación en las redes sociales. Imagine lo que haría con el tiempo libre en su vida.



<https://www.ama.org> [Buscar: social media dopamine]

## ¿Por qué tan a la defensiva?

**La** comunicación en el lugar de trabajo a veces incluye recibir comentarios negativos o confrontarse con un problema relacionado con nuestro trabajo. Luego se producen reacciones automáticas de defensa. Permanecer sereno -permanecer compuesto y receptivo, incluso aunque se sienta reactivo-, es una habilidad que se aprende. Ponerse a la defensiva es natural cuando sentimos una amenaza, pero tiene inconvenientes en el lugar de trabajo. Típicamente, es una respuesta que no conduce al éxito y nos impide escuchar a los demás, interfiere con la resolución de problemas y agudiza las relaciones con aquellos de quienes dependemos. En última instancia, la actitud defensiva cede su control y capacidad de dar forma al resultado que usted desea de una interacción difícil. Para reducir la actitud defensiva en el trabajo, desafíese a detenerse antes de reaccionar. Por ejemplo, cuente hasta 10 para tener tiempo de recuperar el control, lo que le ayudará a evitar el ataque. Para obtener resultados más rápidos, use un mini-diario para registrar su grado de serenidad, cómo le fue y qué hará mejor la próxima vez.



## ¡Chequeo a los 60 días! ¿Cómo están avanzando sus resoluciones de año nuevo?

**C**ha perdido el rumbo o ha dejado sus resoluciones de

Año Nuevo por el camino? Aquí hay algunas maneras de avivar su entusiasmo y volver a encaminarse: 1) Olvide la culpa; en su lugar, vuelva a trabajar hacia sus objetivos. 2) Haga un chequeo: ¿El objetivo era demasiado grande o no era realista? De ser así, reduzca el tamaño o el grado de esfuerzo necesario. Por ejemplo, en lugar de hacer ejercicio todos los días, que su objetivo sea hacer ejercicio tres o cuatro días a la semana. 3) Registre su progreso. Las reflexiones escritas son estrategias comprobadas que lo ayudan a contener el impulso. 4) Grabe en una pequeña grabadora de bolsillo económica su voz con energía y actuando con entusiasmo como si hubiera alcanzado su objetivo. Reproduzca esta grabación con regularidad y úsela para motivarse a sí mismo a fin de mantenerse en un estado de emoción anticipada por haberlo logrado. 5) ¡Póngase en marcha!



## Relaciones con los bebedores problemáticos

**Si** ama a alguien que es un bebedor problemático, puede adquirir lentamente formas problemáticas de manejar las comunicaciones, las interacciones sociales, los comportamientos y cualquier incertidumbre que tenga. Estas son respuestas normales a las relaciones afectadas por la adicción. A medida que la enfermedad avanza y se encuentre en la situación de tener que manejar estas cosas con más frecuencia y experimentar estrés emocional, su salud puede verse afectada negativamente. Los síntomas físicos como problemas estomacales, depresión y problemas para dormir son solo algunos síntomas que puede tener. Hable con un consejero o su EAP. Conozca los pasos que puede seguir para ayudar y brindar intervención. Puede sentir que su situación es única. Lo es, pero la dinámica de cómo intervenir con la adicción en las relaciones es casi universal. Llámelo "ciencia establecida" gracias a los millones que han buscado ayuda antes que usted.

