

# Empleado de FrontLine

UT Employee Assistance Program • (800) 346-3549

## Revisión de su rutina matutina

**No** se enrede en una rutina matutina en la que lo único que haga sea abrir la puerta para irse. Maximice su rutina para mejorar la productividad de la vida laboral. La recompensa será que se sentirá más feliz. Más entusiasmo por los objetivos, un mejor estado de ánimo, una mejor salud y encontrar más significado en su trabajo pueden surgir de una rutina matutina optimizada. Pruebe con algunos ajustes y tome notas sobre cualquier impacto positivo en usted mismo. Todos somos diferentes, así que no copie simplemente una fórmula en línea para "hacer esto". Ya sea beber un vaso de agua apenas se levanta, evitar el botón de repetición de alarma, hacer 20 flexiones de brazos, hacer la cama siempre o meditar: hay cientos de ideas. Algunas serán perfectas para usted. Comience en [www.inc.com](http://www.inc.com) (buscar "morning routine ideas" [ideas para la rutina de la mañana]).



## Consejos para un viaje seguro para las mascotas

**Ya** sea en verano o en cualquier otra época del año, el Centro Nacional para la Seguridad de Mascotas, que realiza investigaciones para la seguridad de las mascotas, quiere recordarle que no solo su teléfono celular puede distraerlo mientras maneja sino también la mascota de la familia. Es importante la seguridad en el camino, por lo que el centro recomienda un arnés de seguridad para mascotas en el asiento trasero de su vehículo. Los arneses de viaje para mascotas vienen en dos formas: aquellos que evitan la distracción y aquellos que brindan protección real contra choques. Encuentre consejos y sugerencias en <http://www.centerforpetsafety.org>.



## ¿La soledad es un problema de salud?

**La** soledad crónica puede tener efectos negativos para la salud, por lo que CIGNA encuestó a 20.000 estadounidenses para medir la prevalencia de esta emoción. Uno de cada cinco encuestados informó que no tenía relaciones cercanas, y uno de cada cuatro informó que no tenía con quien tener una conversación significativa. Los que tienen entre 18 y 22 años -a pesar de su dominio de las redes sociales- informan que están muy solos. La soledad es un síntoma de un problema mayor, porque los que no se sienten tan solos informaron que duermen más, pasan más tiempo con la familia, no trabajan demasiado y hacen ejercicio adecuadamente. Si la soledad lo afecta, tome medidas, participe u obtenga asesoramiento para superarlo. Fuente: [www.multivu.com](http://www.multivu.com) (buscar: "health" [salud] y después "CIGNA loneliness" [soledad de CIGNA]).



## ¿Iría a un refugio de abuso doméstico?

**Un** refugio de abuso doméstico podría salvarle la vida si una relación abusiva amenaza su bienestar, pero ¿iría a uno? Creer que solo las personas sin hogar o de bajos ingresos se aprovechan de esos servicios es creer en un mito. Las mujeres que buscan seguridad por emergencia en los refugios son de todas las esferas sociales: incluyen dueñas de empresas, postgraduadas e incluso aquellas con doctorados. Los refugios de abuso doméstico (encuentre uno a través de su EAP, consejero o una línea de ayuda local) son recursos vitales para la protección contra la victimización. Y aceptan niños. Quince por ciento de las víctimas de abuso doméstico son hombres. ¿A dónde pueden ir? A los mismos refugios: aunque la mayoría de los albergues domésticos se centran en las necesidades de las mujeres y sus hijos, el 87 por ciento de los encuestados aceptan víctimas de sexo masculino. Obtenga más información en [www.domesticshelters.org](http://www.domesticshelters.org).



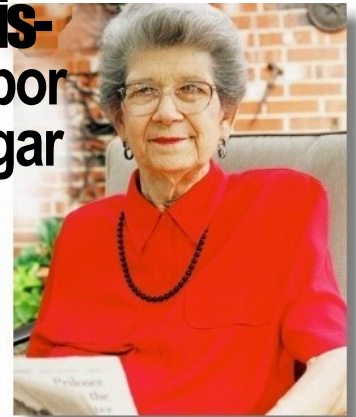
## Formación de equipos estilo "hágalo usted mismo"

**La** formación de equipos mejora la comunicación, aumenta la moral y aumenta la productividad. Pero, ¿qué sucede si su empleador no ofrece esos grandes retiros para la formación de equipos fuera del centro? ¿Cómo pueden beneficiarse los equipos pequeños de dos personas? ¡Pruebe con la formación de equipos estilo "hágalo usted mismo"! Los ejercicios simples pueden rejuvenecerlo. Encuentre ejercicios (hay cientos en las librerías en línea) que 1) se centren en generar confianza; 2) ofrecen la experiencia de ser abierto con los sentimientos; 3) permitan que los miembros del equipo practiquen el pensamiento sin prejuicios sobre los demás; y 4) le den a cada miembro del equipo la oportunidad de sentirse vulnerable pero que la vulnerabilidad sea recompensada con seguridad y aceptación. El deseo del equipo de mantener la cercanía emocional después de la formación del equipo es su propia motivación para reducir el conflicto y practicar una comunicación más sana. Refrescar el compromiso que los miembros del equipo tienen entre sí, incluso con un ejercicio de formación de equipos, ayuda a que se evite el levantamiento de paredes entre los miembros. Esta dinámica surge del estrés en el lugar de trabajo; todo es normal. Comprender los beneficios de la formación de equipos hará que lo practique más a menudo. Pruebe un ejercicio: un miembro del equipo comparte una experiencia negativa de su día de trabajo con otro miembro del equipo: cuanto más personal, mejor. Un compañero de trabajo repite lo que se compartió, pero se enfoca solo en los aspectos positivos de la experiencia negativa. El objetivo es identificar los beneficios positivos de las experiencias negativas. Después, cambie los roles. Con esta experiencia, los miembros del equipo aprenden a replantear las experiencias negativas en las experiencias positivas que crean resiliencia, mientras se sienten aceptadas y apoyadas.



## Superar la discriminación por edad en el lugar de trabajo

**Al** igual que el racismo o el sexismo, la discriminación por motivos de edad es discriminación y tiene sus raíces en el prejuicio basado en la edad. Puede mantenerse alejado de la discriminación por edad 1) Evite mirar a sus compañeros de trabajo a través de la lente de su edad. Más bien, concéntrese en su capacidad, potencial, productividad e impacto. 2) Sea consciente de cómo las personas mayores se representan negativamente en la televisión. Este ejercicio lo ayudará a auto-immunizarse y a revertir el sesgo de la edad. 3) Considere que para el 2020, el 67 por ciento de los que tienen entre 65 y 74 años de edad estarán trabajando. Esta tendencia bien puede incluirlo a usted. 4) Sea un "agente de cambio". Hable cuando vea el lenguaje o las conductas que perpetúan la discriminación por edad. 5) Viva con conciencia para que pueda tomar decisiones: el envejecimiento está en todas partes y está arraigado en la cultura. Lo encontrará en historietas, cuentos para dormir y publicidad de productos, porque se ha pasado por alto y aceptado durante siglos.



Fuente: <https://www.cdc.gov/niosh/topics>

## ¿En una relación con un jugador problemático?

**Si** ama a alguien que tiene un Trastorno por juego de apuestas, entonces está familiarizado con los secretos, las mentiras, los préstamos imprudentes, las cuentas impagas y las promesas incumplidas. Es hora de pedir ayuda. Comience con un consejero profesional y paso uno: apoyo para usted y el aislamiento que siente. Próximos pasos: trabajar en el cambio, la intervención y tomar medidas que puedan motivar al jugador a ingresar al tratamiento adecuado. Los seres queridos de los jugadores patológicos experimentan ansiedad de la misma manera que otras personas que tienen relaciones con adictos. El afrontamiento no ayuda y puede empeorar los problemas. El juego compulsivo es un trastorno mental, no falta de voluntad que se resuelve con una crisis que inspira motivación para dejarlo "una vez para siempre". Hable con su EAP o un profesional de salud mental para que lo ayude a encontrar un experto que entienda los trastornos del juego de apuestas y ayude a la familia.



## Cómo ayudar a un adolescente a encontrar un trabajo de verano

**El** primer trabajo de verano es cuando muchos adolescentes descubren cómo funciona el mundo real. Si se demora en encontrar un trabajo, pruebe con estos consejos para ubicar un puesto antes. 1) Use LinkedIn. En la parte superior de la página, combine y pruebe con términos de búsqueda como "su ciudad" + "trabajos de verano" + "tiempo parcial". El vínculo de trabajos en LinkedIn es solo una fracción de lo que realmente se trata. 2) No subestime la desesperación por ayuda que tienen las empresas pequeñas. Las empresas pequeñas están cargadas de listas de tareas que incluyen tareas de desarrollo de habilidades reales. Para un adolescente puede ser un sueño hecho realidad. 3) Para competir mejor por ese trabajo en el establo que todos los demás muchachos quieren, busque en Internet "cómo cuidar a los caballos". Haga que su hijo lea y aprenda lo básico. Después, déjelo que vaya para lucirse en la entrevista.

