

# Empleado de FrontLine

UT Employee Assistance Program • (800) 346-3549

## La comunicación con la generación del milenio para una productividad máxima

**M**ucha material informativo sobre negocios se enfoca en cómo comunicarse con la generación del milenio. ¿Sabe que el 70% de los que pertenecen a esa generación prefieren la comunicación digital en lugar de cualquier otro tipo? Consejos para el lugar de trabajo: Cuando asigne tareas, incluya "el por qué". La generación del milenio está menos motivada simplemente porque se les dice "hazlo". Habilidades de equipo, menos miedo al cambio, aplicación de tecnología a los problemas, alto nivel de energía, buscar la respuesta y desafiar los límites del descubrimiento: estas son las fortalezas y los valores de la generación del milenio. Considere estos atributos cuando necesite aumentar la productividad. No enfrente a los trabajadores de mayor edad contra la generación del milenio; evite un clima de trabajo "nosotros contra ellos". Para obtener más información, consulte "Millennials in the Workplace" (La generación del milenio en el lugar de trabajo) de Justin Sachs.



## Estrés emocional y accidentes de tráfico



**C**El estrés emocional aumenta tus posibilidades de sufrir un accidente automovilístico? De hecho, algunas investigaciones han demostrado que ciertos tipos de estrés aumentan su riesgo más que otros. Se ha relacionado una mayor probabilidad de tener un accidente automovilístico con la separación matrimonial o el divorcio, un niño que se va del hogar y la internación de la pareja. El estrés positivo relacionado con una gran compra o un aumento en el trabajo también puede aumentar el riesgo. ¿Qué nos enseña esto? A tomar conciencia de la distracción cuando conduce, y si los estados negativos de las emociones persisten, manéjelos con asesoramiento profesional. Podría ser un problema de seguridad estar bajo demasiado estrés.

Fuente: researchgate.net Buscar [Search "emotional stress and traffic accidents"].

## Jardinería y manejo del estrés

**Y**a sea que se trate de un pie cuadrado o la mitad de un patio trasero, la jardinería es un conocido aliviador del estrés. Algunas plantas son fáciles de cultivar y casi imposibles de estropear, como los frijoles arbustivos verdes. Con unas pocas semillas, un pequeño espacio en el jardín puede brindar una distracción saludable, la sorpresa de los brotes, un poco de entretenimiento, algo de asombro y maravilla, una comida saludable, una experiencia positiva en un día agitado, un objetivo a lograr, algo para alimentar y algo para compartir, ¡todo por muy poco dinero! Es primavera, anímese.



Recurso: ydr.com [Buscar "gardening stress" {jardín estrés}].

## De qué manera la autocoplacencia aumenta los riesgos



**L**a autocoplacencia es la causa número uno de accidentes en el lugar de trabajo. La autocoplacencia se define como "satisfacción por los propios actos o por la propia condición o manera de ser" (Real Academia Española). Comprenda la autocoplacencia por el insidioso estado mental que representa. Cuando realiza la misma tarea repetidamente que requiere estar alerta -sin incidentes-, corre el riesgo de experimentar la autocoplacencia. Luego se dejan de lado los pasos de seguridad. Por ejemplo, en lugar de ir por el camino más largo alrededor de un camión volquete, toma un atajo por la parte posterior mientras se vuelca la carga trágicamente sobre usted. Tenga una percepción consciente de las reglas de seguridad; incorpórelas a usted como empleado. La autocoplacencia y el estado de alerta son opuestos. No puede tener ambos al mismo tiempo.

Obtenga más información: ohsonline.com [Buscar "complacency"].

# Bienestar mental en el lugar de trabajo

**C**Qué es el *bienestar de la salud mental*? En el lugar de trabajo, el bienestar de la salud mental es la práctica de la conciencia personal que le ayuda a mantener el control de lo que piensa, lo que siente y cómo reacciona a todo lo que sucede a su alrededor. Practicar el bienestar de la salud mental puede ser recurrir a arreglar una relación

con un compañero de trabajo con el que tuvo un conflicto antes, para que el intercambio negativo no se agrave y dañe su relación y, por lo tanto, cree esfuerzo innecesario. Otro ejemplo podría ser decir “no” para evitar sentirse abrumado y entregar algo que sea menos que su mejor trabajo. Si es consciente de sus pensamientos y sentimientos y practica esta autoconciencia con regularidad, tomará decisiones que se adecuen mejor con lo que realmente desea a medida que interactúa y responde al entorno. Si no practica el bienestar de la salud mental, es más probable que responda al mundo en “piloto automático”, reaccionando de una manera emocional en lugar de racional que conduzca a reducir el estrés y producir un impacto positivo en la salud mental. La conciencia de la salud mental se trata de las habilidades *intrapersonales* (lo que está sucediendo dentro de usted), pensar en sentido ascendente, contar hasta diez, respirar profundamente y sopesar las realidades externas e internas de una decisión o respuesta. Con bienestar de salud mental, toma mejores decisiones a medida que aumenta la probabilidad de ser feliz, saludable y más productivo, y encuentra más sentido en su trabajo.



# ¿Debería levantarse más temprano?

**E**s posible que escuchen que los gurús del manejo del tiempo insisten en que levantarse a las 5 a.m. equivale a una salsa secreta para aumentar la productividad personal. Los defensores de la soledad matutina argumentan que esta hora del día le permite enfocarse mejor en asuntos clave, aprovechar su mejor estado mental y lograr más al tomar decisiones clave antes de que comiencen las distracciones del día. El autor Robin Sharma, un entrenador de productividad, llama a esto “el club de las 5 de la mañana”. Lanzarse antes de que el resto del mundo despierte puede tener ventajas, pero este es el consejo: pruebe levantarse 15 minutos antes de lo habitual. Puede descubrir la magia de esa pequeña cantidad de tiempo y obtener todos los beneficios de un madrugador. Si lo desea, agregue más tiempo. Decida qué hará con estos minutos u horas doradas; de lo contrario, es probable que se encuentre volviendo a la cama.



# Actualización sobre el cigarrillo electrónico: ¿hora de dejarlo?

**A**hora, más adolescentes usan cigarrillos electrónicos en lugar de fumar tabaco. (El uso y la venta a menores de cualquiera de los dos es ilegal). Los cigarrillos electrónicos no son tan tóxicos como el tabaco, pero los investigadores descubrieron las consecuencias involuntarias de estos dispositivos. Por ejemplo, se puede abusar de los cigarrillos electrónicos para obtener un golpe más fuerte manipulando el dispositivo. La práctica está creciendo. Otra consecuencia involuntaria es que niños más pequeños usen cigarrillos electrónicos y recurran más tarde al tabaco real, porque estos dispositivos son solo un 50% más satisfactorio que el tabaco real. Si los adolescentes comienzan a usar cigarrillos electrónicos, tienen siete veces más probabilidades de fumar tabaco seis veces más tarde que los adolescentes que no han probado ninguno de ellos. La nicotina en cualquier forma es una droga altamente adictiva. Un nuevo estudio de algunos productos del cigarrillo electrónico halló que el vapor contiene carcinógenos y productos químicos tóxicos conocidos. Mito derribado: hay siete ayudas aprobadas por la FDA para dejar de fumar: el cigarrillo electrónico no es una de ellas.



Fuente: drugabuse.gov [Buscar “e-cigarettes”].

# Tenga cuidado con las aplicaciones para la salud mental

**P**uede descargar fácilmente cientos de aplicaciones para la salud mental en su teléfono: estrés, ansiedad, depresión, mantenerse feliz; es interminable. Cada día aparecen más de estas aplicaciones, y la lista de 2018 de “lo mejor de” ya está disponible. ¡Pero quédate en línea! Antes de comenzar a hacer coincidir una aplicación con el problema de salud mental que cree que le afecta, hable con un consejero profesional para que lo ayude a obtener una mejor comprensión de qué clase de ayuda (si la hubiere) puede beneficiarse, en línea o no. Los síntomas de los problemas mentales pueden ser claramente visibles para usted y los demás, pero las causas de esos síntomas pueden ser un problema completamente diferente que es menos visible o comprendido. Una evaluación profesional le dará más confianza y es probable que encuentre ayuda más exitosa para el problema que enfrenta.

