

Empleado de FrontLine

UT Employee Assistance Program • (800) 346-3549

Los mejores motivos para detener el chisme

Si valora un lugar de trabajo positivo donde la comunicación abierta es una tradición que reduce el conflicto, entonces debería valorar una tradición que se abstenga de los chismes. Los chismes de oficina corren un lugar de trabajo positivo y este es el motivo:

Los chismes producen una reacción en cadena de secreto y negatividad que erosiona la confianza. Cuando una persona comparte chismes, la siguiente persona que lo escucha, naturalmente, queda inhibida de ser abierta y compartir en el futuro porque creen que podrían ser la próxima víctima. El chisme crea un vínculo de corta duración entre dos personas, pero tiene un alto costo. Elija el intercambio de información optimista en su lugar. Será una persona más agradable con quien hablar y se vinculará de una manera más positiva.



¿Tiene un familiar con una enfermedad mental?

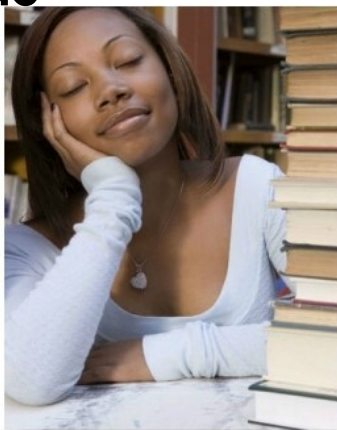
A medida que aparecen los síntomas de la enfermedad mental, los miembros de la familia a menudo padecen negación cuando tratan de lidiar con comportamientos confusos o aterradores, especialmente trastornos bipolares y esquizofrenia. El diagnóstico y tratamiento tempranos son cruciales, así que busque la orientación de un consejero profesional, un médico o el EAP cuando vea pensamientos confusos; depresión prolongada (tristeza o irritabilidad); sentimientos de altibajos extremos; miedos, preocupaciones y ansiedades excesivos; aislamiento social severo; cambios drásticos en los hábitos de comer o dormir; sentimientos inusualmente fuertes de ira; pensamientos extraños (delirios); ver o escuchar cosas que no están ahí (alucinaciones); aumento de la incapacidad para hacer frente a los problemas cotidianos; o declaraciones suicidas.



Obtenga más información en <https://www.apa.org/helpcenter/improving-care>.

Quedarse dormido con medios digitales

¿Su hijo se queda dormido con la tecnología encendida? Los ojos de los niños no están completamente desarrollados y las investigaciones muestran que sus ojos son más sensibles a la luz que los ojos de los adultos. Esto puede afectar el cerebro y alterar los ritmos circadianos (el reloj biológico). La falta de sueño puede contribuir a un cansancio excesivo al final del día escolar, fracaso en el grado, problemas de conducta, pérdida de interés en otras actividades, depresión y un aumento en el riesgo de suicidio. Fije reglas desde el principio sobre el uso de los medios digitales. Hacerlo después no será tan fácil.



¡Rápido, dé un discurso!

Si se le pide que pronuncie un discurso improvisado, lo tomará por sorpresa. No se asuste, hay tácticas probadas para ayudarlo. 1) Te respetan: por eso te lo han pedido. Piensa: "Voy a hacer esto divertido". Ahora estás preparado. 2) Abra con una pregunta para "atraer" a su audiencia. (p. ej., "Entonces, ¿todos quieren escuchar sobre el proyecto de Jones? ¿Es correcto?". Pero asegúrese de que sea una pregunta a las que todos respondan "sí". 3) Personalice su conversación con su experiencia utilizando una forma de historia. Si lo hace, lo hará fluir, capturarán a sus oyentes y reducirá su nerviosismo. Estar relajado puede dar como resultado un humor natural, lo que, por supuesto, siempre es un punto a favor.



Fuente: www.colorado.edu [Buscar: "kids, sleep, digital media"]

Trabajar bajo presión



La primera reacción que tiene la mayoría de la gente ante la idea de trabajar bajo presión es el temor. Todos hemos estado allí, atrapados entre la espada y la pared con la necesidad de entregar. Hay personas que pueden trabajar bajo presión bastante bien. Algunos incluso crecen bajo presión. La capacidad de trabajar bajo presión es una habilidad que se aprende y que tiene un objetivo global: el alivio de sentirse abrumado para que pueda concentrarse y realizar el trabajo de manera eficiente. Evite obsesionarse con la gran tarea en cuestión. En su lugar, divídalo en partes y dé a cada parte un mini-plazo. Elimine todas las distracciones potenciales. No hacerlo aumentará más la presión. Use relojes, temporizadores u otros dispositivos para mantenerse en movimiento y según lo planeado, pero decida cuál es la parte más crucial del trabajo que debe hacer primero. Comience con lo que es urgente e importante. Programe descansos breves en momentos específicos, aunque sean solo cinco minutos. Esto lo ayudará a pasar las etapas del trabajo más rápido. Vea una situación laboral de alta presión como un desafío para cumplir con la fecha de entrega. Esta estrategia produce energía y un espíritu competitivo con su plazo de entrega. Aprenda sobre sí mismo bajo presión y cómo responde. Tome medidas en el futuro para evitar la procrastinación, si tuvo un papel decisivo.

Cuando los empleados luchan contra la adicción a los opiáceos

Una nueva investigación muestra que el 75% de los empleadores tienen trabajadores afectados por problemas con los opiáceos, el 30% de los trabajadores tienen familiares con problemas de adicción y uso indebido de opiáceos, el 30% de los empleadores tienen empleados que han perdido el trabajo debido a los opiáceos, el 22% de los empleados tienen un desempeño deficiente debido a los opiáceos, el 18% de los empleadores dice que tienen empleados que han sido arrestados y el 8% dice que tienen empleados que han tenido una sobredosis. Dados estos impactos, es poco probable que los compañeros de trabajo no sean los primeros en saberlo. ¿Pueden ayudar los compañeros de trabajo? Sepa cómo podría salvar una vida. De manera cuidadosa, hágale saber a su compañero de trabajo que está preocupado por su salud y bienestar. Luego, recomiende el uso del programa de asistencia para empleados u otra fuente de ayuda, como una línea directa de asesoramiento. Se encuentran fácilmente en línea. Es de suponer que su oferta de ayuda sea rechazada al principio. Pero manténgase atento: una crisis o un incidente relacionado con las drogas en el futuro o algún contratiempo relacionado le brindará otra oportunidad.

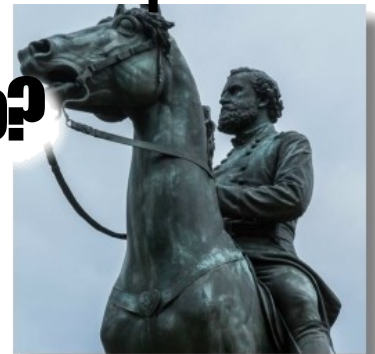


Sea un modelo de rol inclusivo para un lugar de trabajo positivo



“Un lugar de trabajo positivo” nos recuerda un ambiente relajado, comunicación honesta, sentido del humor, respeto y aprecio mutuo, y valoración de las diferencias (diversidad) entre los empleados. Pero los lugares de trabajo positivos con estos valores no nacen, se hacen. Tampoco siguen siendo así todo el tiempo si no se cultivan como un precioso jardín. Ese es el trabajo de todos los empleados. Éstas son algunas formas en que puede desempeñar este papel para que su lugar de trabajo sea tan productivo como positivo. 1) Reconozca sus prejuicios, por lo que desempeñan un papel menos influyente en las interacciones entre personas. 2) Sea modelo de comportamientos de "inclusión": localice oportunidades para ayudar a otros a sentir que "pertenecen", pero también reconozca la ventaja comercial que esto tiene para su organización. 3) Cuestione respetuosamente los comentarios estereotipados cuando los vea. 4) Sea proactivo con discusiones sobre lo que significa tener un entorno de trabajo inclusivo. Practicar estos comportamientos lo transformará en un agente de cambio positivo en el lugar de trabajo.

¿Demasiado especial para ser alcohólico?



El estigma del alcoholismo ha disminuido enormemente, pero cuando llega a casa, los seres queridos pueden apresurarse a defender al bebedor, convenciéndose a sí mismos y a los demás de que su alcoholismo es diferente, como se evidencia en su empleo de por vida, logros y contribuciones a la comunidad. Pueden creer que su alcohólico requiere un cuidado especial, un manejo y un respeto elevado separado de los demás. Esta forma de habilitación se conoce como "singularidad terminal" en Alcohólicos Anónimos porque produce un retraso en el tratamiento, lo que permite que la enfermedad empeore y, con ello, el riesgo de que el alcohólico (adicto) nunca se recupere. Si sospecha que un familiar sufre de alcoholismo, obtenga más información sobre esta enfermedad. Sea implacable en la búsqueda de tratamiento, y confíe en aquellos que lo puedan guiar en el camino.