

# Empleado de FrontLine

UT Employee Assistance Program • (800) 346-3549

## Consejos rápidos: enfrentar el cambio personal

**C**uando el cambio está sobre nosotros, nuestra atención se dirige rápidamente al dolor de pasar de lo que es familiar a lo que no es familiar. Esta ocurrencia es lo que alimenta el miedo, la ansiedad, las suposiciones y los escenarios del peor de los casos. Esto es lo que repele. Entonces, enfrentar el cambio se trata de luchar con lo desconocido. ¿Cómo puede hacer esto? Reemplace los pensamientos dañinos por positivos *tan pronto como se dé cuenta de ellos* y reflexione sobre los buenos resultados que vendrán del cambio. Utilice la imaginación para ver estos resultados. No verá un giro de 180 grados de inmediato, pero hará una gran mella en su temor, por lo general lo suficiente como para llevarlo al siguiente paso: buscar oportunidades en el cambio que generen nuevo entusiasmo.



## Tome micro-descansos para potenciar la productividad

**L**os micro-descansos son una separación completa de su trabajo durante dos minutos o menos. Son herramientas poderosas para manejar el estrés, mejorar el compromiso, aumentar la productividad y mejorar la creatividad. Un micro-descanso puede implicar caminar hasta una ventana para mirar hacia afuera por un minuto o tomar una taza de café. Una prueba de que los micro-descansos funcionan es, por ejemplo, detectar los cambios necesarios por una distracción en una carta o documento escrito cuando vuelve a trabajar. La clave es recordar tomarse el descanso. Para eso, pruebe con aplicaciones como TogglTrack o Nag, entre otras.



Fuente: [www.futurity.org \[search "micobreaks"\]](http://www.futurity.org/search%20%22micobreaks%22)

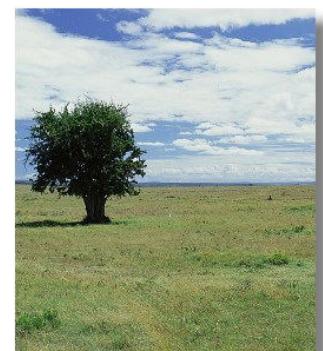
## Los adolescentes y la adicción a los videojuegos

**M**illones de adolescentes no participan en programas y deportes para jóvenes porque juegan videojuegos compulsivamente. El trastorno de los videojuegos (y la adicción a la pantalla, la adicción a los juegos de Internet, etc.) ha ganado el reconocimiento de la Organización Mundial de la Salud y la Asociación Estadounidense de Psiquiatría solicita más estudios. Algunas encuestas informan que 1 de cada 10 adolescentes está enganchado con los juegos, y algunos juegan más de 10 horas al día en línea. Esto puede producir privación del sueño, tolerancia, síndrome de abstinencia (ansiedad) cuando no se juega, mentir sobre el uso y sentir la incapacidad de reducir las horas de juego. ¿Usted es un parente preocupado? Comience con su EAP y luego obtenga más información en [www.gamequitters.com](http://www.gamequitters.com).



## ¿Ostracismo laboral?

**S**er ignorado y excluido en el trabajo (el ostracismo) puede ser emocionalmente más dañino que el acoso, según un estudio canadiense. Aunque más empleados dicen que sufren ostracismo que acoso, la mayoría de los encuestados no percibe estos comportamientos como serios. Ser condenado al ostracismo se ha relacionado comúnmente con la violencia en el lugar de trabajo, por lo que hay un aspecto compasivo en la ayuda de los trabajadores a sentir que pertenecen, así como una razón fundamental en la reducción de su riesgo. ¿Ha sido testigo del ostracismo en el lugar de trabajo? Si es así, ¿qué puede hacer para crear un lugar de trabajo positivo e inclusivo para todos? Los comentarios que se encuentran en el siguiente recurso ofrecen información sobre el impacto del ostracismo. "ostracism" (ostracismo en el lugar de trabajo)].)



Fuente: [www.psychologicalscience.org \[search "workplace ostracism"\]](http://www.psychologicalscience.org/search%20%22workplace%20ostracism%22)

# Practicar el entusiasmo para encontrar pasión en el trabajo

**No** es infrecuente sentir falta de pasión por un trabajo, pero existe una posible solución. Bajo estrés, es fácil concentrarse en las emociones y pensamientos negativos en una espiral descendente. Entonces es menos probable que vea el lado positivo, las cosas que hace que contribuyen al bien común, la parte de su trabajo que puede ser apasionante para usted. La buena noticia es que el entusiasmo, que demuestra felicidad y optimismo, es un comportamiento consciente. Puede usarlo para controlar el estrés y aumentar la satisfacción laboral. Siga estos tres pasos: 1) Encuentre la parte de su trabajo que le gusta, cualquier aspecto que pueda entusiasmarlo. Si lleva comestibles a los automóviles de los clientes, concéntrese en cómo este servicio beneficia a los clientes. 2) Vincule este beneficio con su deseo de encontrar la felicidad en el papel que desempeña. 3) Hable de este aspecto con los demás. Si lo hace, puede reconocer más significado en su trabajo. Las investigaciones muestran que practicar el entusiasmo, además de tener pensamientos y emociones positivos, tiene grandes beneficios. Puede generar resiliencia para cuando las cosas se pongan difíciles. Le permite sentirse más en control y menos concentrado en la negatividad. Aumenta el deseo de eludir la negatividad. También ayuda a aumentar la cantidad de relaciones positivas que tiene; la gente querrá estar más cerca de usted, y esto puede generar mejores oportunidades de empleo e incluso mejores resultados financieros. La felicidad es un proyecto de bricolaje. Utilice intencionalmente el entusiasmo como una habilidad vital que lo ayude a alcanzarla.



Obtenga más información en: [www.futurity.org/stress-positive-moods-938722/](http://www.futurity.org/stress-positive-moods-938722/).

# El poder del servicio al cliente interno

**I**magine que todo el mundo trate a sus compañeros de trabajo y departamentos como valiosos clientes externos. Esta práctica se denomina estrategia positiva de lugar de trabajo centrada en el cliente. Produce una cascada de beneficios, como reducción del estrés, menos conflictos, mejora de la productividad y mayor moral. Requiere una gran toma de conciencia, pero comienza mostrando positividad en las interacciones. Es crucial evitar ver a los demás como una molestia (p. ej.: "Oh, no. La gente de la imprenta de nuevo. ¿Qué podrían querer ahora?"). Sea empático para escuchar más allá de una solicitud de un cliente interno para identificarse con la necesidad. Sea proactivo para ayudar a resolver problemas. No evite ni haga que los demás se pregunten cuándo o si volverán a tener noticias suyas. Mantenga sus promesas.



# Sólo esta cantidad de fentanilo es fatal

**E**l fentanilo es un analgésico opioide 50-100 veces

más fuerte que la morfina. El carfentanilo es aún más potente: 100 veces más fuerte que el fentanilo. Estas drogas se venden ilícitamente y son letales en cantidades extremadamente pequeñas (ver imagen). Es imposible saber en qué medida, e incluso si, cualquiera de estas drogas se puede mezclar con otras drogas vendidas ilícitamente. Este fenómeno es cada vez más común y causó más de 70.000 muertes por opioides en los EE.UU. y Canadá en el último año. Esto hace que la intervención para que las personas drogodependientes reciban tratamiento sea más crucial que nunca. Hable con profesionales con conocimiento de la intervención si está preocupado por un ser querido. Comience con el EAP de su empresa. Además, considere unirse a un grupo de apoyo adecuado que lo ayude a energizar su deseo de poner fin a la capacidad de su ser querido y potenciar el cambio en la relación que hace que el tratamiento no sea negociable.



Fuente: [www.ottawapublichealth.ca/en/public-health-topics/fentanyl-and-carfentanil.aspx](http://www.ottawapublichealth.ca/en/public-health-topics/fentanyl-and-carfentanil.aspx).

# ¿Comenzó recientemente un negocio paralelo?



**C**omenzó un negocio paralelo durante la pandemia para ayudar a cerrar la brecha de ingresos en su hogar?

Millones de personas lo hicieron, o tuvieron que hacerlo, pero a medida que los horarios de trabajo vuelven a la normalidad y la seguridad de su trabajo sigue siendo crucial, asegúrese de continuar demostrando el mismo compromiso y alto nivel de desempeño que tenía antes de la pandemia. Muchos empleadores tienen preocupaciones o reglas sobre trabajos externos porque temen lealtades divididas y conflictos de intereses. Evite estos seis errores de un trabajo paralelo: 1) permitir que un trabajo secundario interfiera con la asistencia o la disponibilidad; 2) realizar el trabajo paralelo durante el horario laboral; 3) usar la oficina, el teléfono, la información de propiedad exclusiva o los suministros del empleador; 4) competir con el empleador; 5) pedirle a sus compañeros de trabajo que trabajen para usted; y 6) utilizar el nombre del empleador en los folletos promocionales para ayudar a las ventas.