

## Spanish Newsletter

### Desarrollar el hábito de escuchar activamente



**La "escucha activa"** es la práctica de interactuar con un hablante utilizando técnicas de escucha que maximizan la comprensión. El objetivo es una comunicación más completa. La escucha activa es consciente y significativa. La habilidad se enseña a menudo en la terapia de pareja porque reduce los malentendidos, los conflictos y la frustración; aumenta la cercanía; y ayuda a las personas a resolver problemas más rápidamente. Obviamente, la escucha activa tiene un valor inmenso en el lugar de trabajo. ¿Sabe cómo escuchar activamente? Para practicar la escucha activa, decida ser neutral y sin prejuicios cuando el hablante comience. No interrumpa. Reflexione retrospectivamente cada cierto tiempo su comprensión. No "llene el silencio" cuando el orador haga una pausa. Utilice comportamientos no verbales para demostrar que escucha y está concentrado. Por último, pida una aclaración si es necesario y resume lo que escuchó.

### El ejercicio puede prevenir los efectos graves de la enfermedad del COVID-19



**A**quí hay otra razón para hacer ejercicio: sobrevivir al COVID-19 o una enfermedad similar en el futuro. En un estudio de casi 50,000 personas internadas por COVID-19 se examinó a aquellos que estaban constantemente activos físicamente, especialmente con respecto a los 150 minutos por semana recomendados oficialmente. Los pacientes que no estaban constantemente activos tuvieron un mayor riesgo de internación y muerte. La actividad física regular reduce el riesgo de inflamación sistémica. La inflamación aumenta la vulnerabilidad de los pulmones al daño causado por el COVID-19. ¡El ejercicio mejora la salud del corazón, la capacidad pulmonar y la fuerza de la pared torácica! Resultado: reducir el riesgo de obtener el peor resultado.

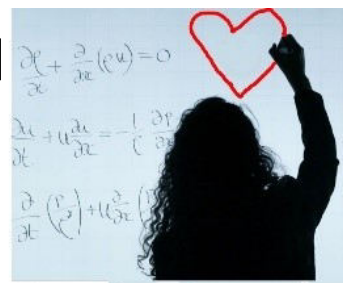
Fuente: [www.bjsm.bmj.com](http://www.bjsm.bmj.com) [buscar: "physical inactivity covid" (inactividad física por covid)].

### Con la tecnología para el cuidado de personas es más fácil

**S**er cuidador de una persona implica más que ir de compras y brindar compañía. Es un flujo constante de asuntos, preocupaciones, interrupciones y crisis relacionadas con medicamentos, cirugías, rehabilitación, citas y docenas de problemas de cuidado personal. Casi puede llegar a ser lo mismo que un segundo trabajo agotador. Si es cuidador, descubra aplicaciones que pueden ayudarlo a reducir el estrés de estar al día con todo. Empiece examinando estas seis de estas aplicaciones en [www.caring.com/caregivers/caregiver-support](http://www.caring.com/caregivers/caregiver-support). Encontrará más aplicaciones para el cuidado de personas si busca en Google la lista de todas las aplicaciones para el cuidado de personas.



### Encontrar su brecha de inteligencia emocional



**La inteligencia emocional (IE o CE)** es su capacidad para identificar, comprender y "regular" o controlar las emociones. Esto incluye la capacidad de responder a los estados de sentimientos de manera útil o constructiva. El resultado: se comunica de manera más eficaz, demuestra empatía y resuelve problemas con más éxito. Al igual que con el coeficiente intelectual, es posible medir la IE, pero la puntuación no es tan importante como descubrir áreas en las que puede realizar mejoras para ayudarse a sí mismo personal y profesionalmente. ¡Muchas pruebas son específicas para el trabajo de liderazgo, enseñanza, cuidado e incluso odontología! Las preguntas suelen ser muy similares. Descubra estas pruebas, pero agregue "pdf" a su búsqueda para encontrar una que se pueda imprimir.

Ejemplo: [www.nodc.org/images/stories/2018/Handouts/EI-ASSESSMENT.pdf](http://www.nodc.org/images/stories/2018/Handouts/EI-ASSESSMENT.pdf).

## Equidad en el lugar de trabajo: ¿cuál es su función?

**La** equidad en el lugar de trabajo significa tener un lugar de trabajo donde todos se sientan valorados, sean tratados de manera justa y estén capacitados para contribuir y buscar la felicidad en su trabajo. La equidad en el lugar de trabajo es un objetivo que requiere la participación de todos para que las oportunidades para todos se conviertan en realidad. ¿Cuál es su función? A continuación, presentamos cinco formas en las que usted, como compañero de trabajo, puede contribuir a generar equidad en su lugar de trabajo. 1) Valore la diversidad. Los lugares de trabajo diversos mejoran las empresas y las ayudan a competir en un mundo laboral cada vez más diverso que espera y recompensa la equidad en el lugar de trabajo. Considere la diversidad como una ventaja para cualquier organización. 2) Valore la inclusión. La inclusión significa que las diferencias entre los empleados no son motivo de discriminación; las personas se sienten igualmente bienvenidas y valoradas por sus contribuciones. 3) "Intervenga". Cuando sea testigo de que los valores de inclusión, igualdad, respeto o igualdad de oportunidades se pasan por alto o se descartan, sea el que diga: "¿Podemos hablar de \_\_\_ en esta situación?" 4) No rechace ni descarte los desaires o la discriminación involuntaria (indirecta) contra los demás. Quienes son víctimas de discriminación suelen ignorar o dejar de lado estas microagresiones. 5) Conozca sus prejuicios y cuide su lenguaje. Todo el mundo tiene prejuicios, pero considere cómo estos prejuicios se demuestran en conversaciones privadas con amigos cercanos y cómo pueden surgir en el lugar de trabajo y la comunidad en general. La equidad en el lugar de trabajo es un valor y un área de estudio en evolución para los empleadores y las organizaciones laborales. El concepto erróneo entre muchos empleados es que la responsabilidad de la equidad recae únicamente en la gerencia y las políticas de la organización. Sin embargo, en última instancia, es el nivel de interacción de empleado a empleado lo que determina si se logra el objetivo. Este es el caso empresarial para comprender y promover la equidad en el lugar de trabajo. Desafío de concienciación: examine este recurso y hable con su grupo de trabajo: [www.sph.umn.edu](http://www.sph.umn.edu) [buscar "micro-aggression examples" (ejemplos de microagresión)].



## Diagnóstico del trastorno de compras (gasto) compulsivas

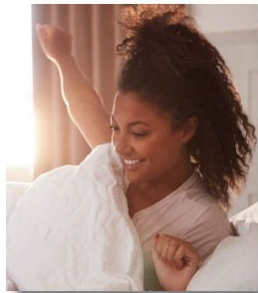
**La** falta de consenso internacional por parte de los expertos sobre los criterios de diagnóstico para el trastorno de compra (gasto) compulsiva llevó a la investigación, cuyos hallazgos se publicaron en mayo de 2021. La Asociación Estadounidense de Psiquiatría aún no considera que las compras compulsivas sean una adicción o un trastorno del comportamiento. Aún así, después de entrevistas con expertos en 35 países, al menos dos características fueron descritas como "universalmente aceptadas": compra excesiva de artículos que no se usan para el propósito previsto (piense en cajas de entregas sin abrir, montones de ropa en un armario a la que todavía no se le sacó la etiqueta del precio, etc.) y las compras como un medio para afectar positivamente o elevar el estado de ánimo. Se espera que este consenso internacional conduzca a criterios más estudiados y aceptados, disminuya la negación y aumente el autodiagnóstico de quienes padecen adicción a las compras. ¿Tiene usted o un ser querido estos comportamientos? ¿No está seguro? Comience con su EAP o un consejero profesional para explorar más.



Fuente: [www.news-medical.net](http://www.news-medical.net) [buscar: "compulsive buying" (compras compulsivas)].

## ¿Aturdimiento matutino? Intente evitar el botón de repetición alarma

**P**uede parecer demasiado para soportar, pero dejar de presionar el botón de repetición de alarma mientras lucha para levantarse de la cama podría ayudar a eliminar el aturdimiento matutino y la somnolencia diurna excesiva que tiene. Los botones de repetición de alarma pueden crear una condición llamada "sueño fragmentado", ya que interrumpen el sueño REM, que es la parte restauradora de su ciclo de sueño. Las investigaciones muestran que el sueño fragmentado puede producir aturdimiento que puede durar horas. Además, considere visitar a su médico para descartar un trastorno del sueño.



## El nuevo estrés de volver al trabajo

**¿**Le pidieron que regrese a su trabajo presencial después de haber trabajado en su hogar de forma remota durante el año pasado? Tal vez tenía los dedos cruzados esperando que su trabajo remoto fuera la nueva normalidad en el futuro con rutinas familiares recientemente establecidas, sin tener que viajar al trabajo, una oficina en el hogar que comenzaba a sentirse ideal y un sentimiento de independencia que apreciaba. Muchos empleados están entusiasmados con volver al trabajo, pero no todos se sienten así. Hable con su EAP sobre cómo lidiar con el estrés del cambio y la decepción y cómo volver a conectarse para poder convertirse en su yo más productivo y tener la satisfacción laboral que desea.

