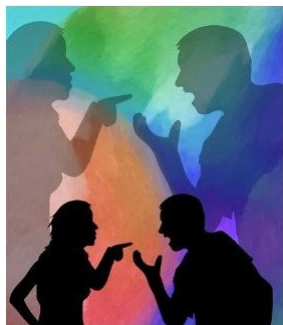


# Empleado de FrontLine

UT Employee Assistance Program • (800) 346-3549

## Comunicación familiar en tiempos turbulentos

**A** medida que se acerca la temporada de las fiestas, y en el contexto de unas polémicas elecciones nacionales, puede resultar difícil mantener conversaciones políticas con los miembros de la familia. Pero existen estrategias prácticas para mantener la paz y la armonía. Puede conservar la calma, establecer límites y centrarse en la conexión más que en el conflicto para preservar la alegría del tiempo en familia. Las estrategias clave para evitar los conflictos en las reuniones mixtas comprenden orientar las conversaciones hacia valores compartidos o temas neutros. Una regla clave es dar prioridad a su bienestar mental y a la armonía general de su reunión. No todas las declaraciones necesitan corrección o respuesta, y a veces la mejor manera de mantener la paz es dejar pasar un comentario fuera de lugar. Pregúntese si entablar un debate conducirá a un resultado productivo o sólo a más tensión. Con un poco de atención y concentración en lo que de verdad importa, decídase a crear una experiencia navideña llena de calidez, comprensión y recuerdos entrañables.



## Ayuda de EAP para conflictos entre compañeros de trabajo

**L**os conflictos en el lugar de trabajo son normales y pueden mejorar la productividad cuando se resuelven de forma saludable, pero si no se abordan, pueden interrumpir los flujos de trabajo y aumentar el estrés. Solicite ayuda al EAP para resolver conflictos más rápidamente, reducir tensiones y restablecer la armonía. ¿Cuál es la ventaja? La resolución de conflictos a través del EAP dota a los empleados de una capacidad de negociación vital. Así que, en lugar de ver el conflicto como una mera molestia, considérela una oportunidad de crecimiento. Anticípese y reciba herramientas que podrá aplicar en situaciones futuras, o incluso compartir con otros. Sabrá que ha llegado el momento de consultar al EAP si el conflicto le desconcentra, aumenta su estrés o produce tensiones en su equipo.



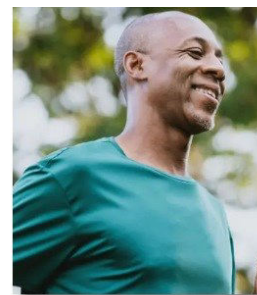
## Consejos de crianza para ayudar a los adolescentes a evitar agresiones sexuales

**Si** sus hijos han empezado a salir, ¿ha hablado con ellos sobre la seguridad y la reducción del riesgo de agresión sexual? No asuma que van a acudir a usted después de enfrentarse a una situación para la que no estaban preparados. Aunque crea que la relación con su hijo es estrecha y de confianza, puede que se sienta incómodo compartiéndolo con usted porque se sienta culpable o avergonzado, tenga miedo de disgustar o enfadar al agresor y/o tema perder amigos, o quiera protegerle de preocupaciones. La comunicación proactiva es esencial para garantizar que su hijo entienda cómo desenvolverse con seguridad en las citas y reconocer las situaciones potencialmente peligrosas. Muchas organizaciones de defensa de los derechos ofrecen educación a los padres y orientación a los adolescentes para que tengan citas seguras. Empiece por la página de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) Prevención de la violencia entre adolescentes en citas, en [www.cdc.gov/intimate-partner-](http://www.cdc.gov/intimate-partner-)



## Haga ejercicio para tener una mentalidad más positiva

**El** ejercicio ofrece beneficios bien conocidos para la salud física y mental, pero hay otra recompensa digna de mención: una mentalidad más brillante y positiva. Cuando está cansado, desmotivado o tentado de posponer su entrenamiento, es fácil olvidar lo energizante que puede ser incluso una sesión corta. La actividad física regular desencadena la liberación de endorfinas -las sustancias químicas naturales del cuerpo que nos hacen sentir bien-, lo que levanta el ánimo y reduce el estrés. Cuanto más habitual sea el ejercicio, más probabilidades hay de que se desencadene este efecto. Más allá de la mejora inmediata del estado de ánimo, el ejercicio fomenta la sensación de logro, mejora la perspectiva y aumenta la resiliencia. No se olvide de esta recompensa. Es posible que descubra que una mentalidad positiva y optimista es su mayor refuerzo para mejorar su salud mediante la práctica habitual de ejercicio.



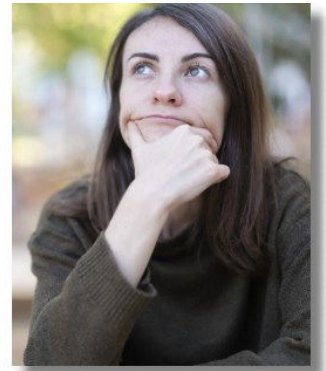
## Mes de la Concientización sobre la Salud de los Hombres

**L**os hombres se enfrentan a retos de salud únicos, pero sus comportamientos a menudo obstaculizan su propio bienestar. Tienen menos probabilidades que las mujeres de consultar al médico con frecuencia o de recibir atención preventiva. Además, los hombres tienden a adoptar comportamientos más arriesgados, como fumar, consumir alcohol en exceso y descuidar los problemas de salud mental. Si es hombre, reconozca que las normas sociales suelen presionar a los hombres para que «aguanten», lo que les disuade de buscar ayuda o admitir su vulnerabilidad. No caiga en la trampa. Haga de la salud una prioridad para que sus seres queridos, no sólo usted, se beneficien. Considere: 1) Redefinir la “fuerza” como tomar el control de su bienestar. 2) Reconocer que detectar y tratar precozmente los problemas de salud le ayudará a evitar miedos, preocupaciones y gastos. 3) No percibir los problemas de salud mental como la depresión, el estrés y la ansiedad como “no físicos” y, por tanto, mejor tratarlos con negación y minimización. 4) Olvidarse de este mito: “Sentirme bien significa que no necesito ver a un médico”. Muchas enfermedades graves no presentan síntomas perceptibles hasta que alcanzan fases medias o avanzadas, cuando el tratamiento se vuelve más difícil y puede dejar de ser eficaz. 5) No depender de su pareja o cónyuge para hacer un seguimiento de sus necesidades de la salud o pedir turnos. Convertirlo en una parte no negociable de su rutina vital, como el mantenimiento del vehículo. 6) Elegir un médico con el que se sienta a gusto, para no dudar en hacer preguntas sobre su salud, incluso las que le



## Salir de la rutina

**La** mayoría de los empleados se sienten seguros en su puesto de trabajo, pero también estancados e incapaces de ascender. Sentirse estancado puede ser emocionalmente agotador, reducir la productividad y afectar negativamente a su vida fuera del trabajo. No se quede en este estado indeterminado, porque puede provocar insatisfacción a largo plazo e incluso consecuencias para la salud. Adopte medidas proactivas para recuperar algo de felicidad y superar sus sentimientos de estancamiento. Fíjese metas a pesar de su situación actual. Identifique qué parte de su trabajo le gusta más y céntrese en desarrollar su experiencia en ella, o incluso céntrese en cursos para desarrollar habilidades adicionales, oportunidades de voluntariado y tutoría. Conéctese con compañeros de trabajo con los que tenga buena química. Estas interacciones positivas pueden dar más sentido a su trabajo. Dedíquese a aficiones, proyectos paralelos o iniciativas de participación comunitaria que le aporten alegría y una sensación de logro. No se limite a salir del trabajo, volver a casa y tirarse en el sofá. En lugar de eso, actúe para cultivar una vida más plena y dinámica. Esto incluye pedir ayuda al EAP. Fuente: [www.glassdoor.com/blog/worklife-trends-2025/#Trend1](http://www.glassdoor.com/blog/worklife-trends-2025/#Trend1)



Consejos prácticos sobre el estrés:

## Controle el estrés con la regla de las 24 horas

**La** “Regla de las 24 horas” es una de las técnicas más poderosas para controlar el estrés. Cuando el estrés es abrumador, esta mentalidad nos anima a centrarnos sólo en lo que podemos manejar o controlar en este momento y evitar centrarnos en las preocupaciones hasta mañana. Este enfoque le permite compartimentar sus preocupaciones, dando a la mente el espacio necesario para procesar los retos inmediatos sin la carga agregada de las incertidumbres futuras. Si limita sus preocupaciones a un periodo de tiempo concreto, creará una barrera psicológica que puede reducir significativamente la ansiedad y mejorar su bienestar general. Piense en su pasado; ¿cuántas veces ha estado extremadamente preocupado por un momento o una serie de circunstancias sobre las que no tenía solución ni control? Y aún así, aquí está usted hoy, con esas cosas ya en un pasado lejano, ¡muchas de las cuales ni siquiera puede recordar! En el momento, es fácil olvidar esta técnica de gestión del estrés que se basa en la realidad de que las circunstancias cambian, surgen soluciones y cambia la perspectiva. Y si un día a la vez le parece demasiado difícil,



## Liberarse del estrés del perfeccionismo durante las fiestas

**Es** imposible evitar las imágenes del perfeccionismo durante las fiestas de fin de año: películas de Hallmark®, casas impecablemente decoradas, montones de regalos, reuniones familiares idealizadas. Si este año busca menos estrés, el secreto está en redefinir lo que significa perfecto. Cambie su enfoque de decoraciones, comidas y regalos impecables a conexiones significativas y alegría personal. Esto significa preguntarse qué es lo que realmente importa esta temporada y desprenderse del resto. En lugar de esa cena navideña que tarda tres días en prepararse, planifique algo manejable y deléguelo. Resístase a la presión de asistir a todas las fiestas. Busque experiencias, no cosas. En lugar de centrarse en los momentos perfectos, piense en los que no vienen envueltos con un moño: la risa, la conexión y algunos momentos de

