



# Empleado de FrontLine

UT Employee Assistance Program • (800) 346-3549

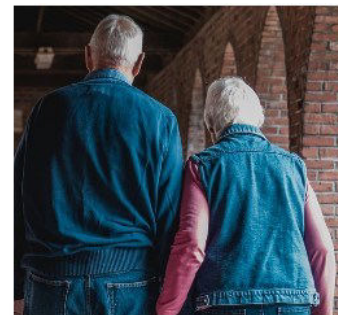
## Cómo aprovechar al máximo el asesoramiento en línea

**El** asesoramiento y el coaching en línea han ganado popularidad en todo el mundo, pero existen algunos retos en comparación con las sesiones en persona. Estos pocos consejos maximizarán las ventajas de su experiencia: 1) Asegúrese de elegir un espacio tranquilo y privado para sus sesiones, de modo que su confidencialidad esté garantizada. Es probable que se muestre más abierto sobre los temas que le preocupan. 2) Elija la opción de video para poder ver a su terapeuta. Esto facilita una mejor vinculación, necesaria para el proceso de asesoramiento. 3) Recuerde comunicarse abiertamente. Es más fácil ocultar sentimientos, pensamientos y reacciones en Internet, así que intente estar totalmente presente: muestre su verdadero yo mientras interactúe con el profesional. Esto incluye su tono de voz y su estado emocional. 4) Después de una sesión, anote los temas que desee tratar la próxima vez mientras los tenga frescos en la mente.



## El tiempo intencionado puede renovar la intimidad de las parejas de larga duración

**Es** posible que la chispa de la intimidad necesite reavivarse con suavidad si lleva años en una relación. Considere la posibilidad de dedicar tiempo "intencional" de calidad, es decir, acciones determinadas y deliberadas con el objetivo específico de que se acerquen más. La idea es no esperar a tener "ganas" de compartir tiempo juntos, sino emprender una actividad para reavivar el tipo de relación que deseas. Es como el dicho "guíe el cuerpo y la mente lo seguirá". Nota: Las actividades intencionadas implican elecciones conscientes, comunicación, compromiso y un enfoque centrado en la creación de cercanía.



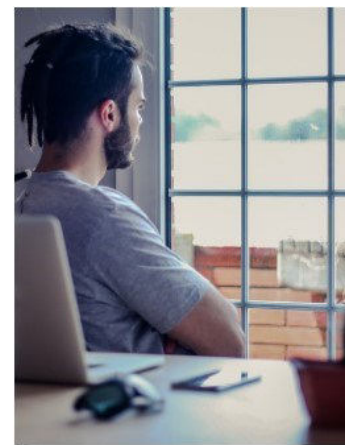
## Termine el día con un ritual de transición

**Si** le resulta difícil conciliar el trabajo y la vida privada, pruebe a crear un "ritual de transición": un enfoque simbólico para terminar la jornada que provoque un cambio mental de sus responsabilidades profesionales a su vida personal y a sus responsabilidades en el hogar. Por ejemplo, al final de cada jornada, apague las luces, ordene su escritorio, cierre la laptop, escriba la lista de tareas para el día siguiente y/o dé un breve paseo. Es posible que pronto perciba una separación mental más rápida y saludable entre el trabajo y las actividades de ocio, con lo que obtendrá todas las ventajas de su tiempo libre.



## En caso de impuntualidad, solicite ayuda al EAP

**Q**ue los empleados lleguen tarde al trabajo es una de las experiencias más frustrantes para los empleadores, pero también para el trabajador que llega tarde y le pega al volante, enfadado por llegar tarde al trabajo otra vez. Si tiene dificultades, póngase en contacto con el EAP. Aunque la mayoría de los empleados pueden señalar lo que creen que es la razón de su impuntualidad crónica, a menudo el problema es más complejo. Su EAP le ayudará a encontrar la solución a la impuntualidad para que pueda sentir el alivio y la satisfacción de llegar a tiempo al trabajo.



## “Hacerlo ahora mismo” renovado

**La** procrastinación sería cosa del pasado si el “hacerlo ahora mismo” fuera tan fácil como parece. Para superar la procrastinación, dé pequeños pasos. Por ejemplo, ¿necesita terminar un informe? El primer paso podría ser encender la computadora. Mejor aún, entre en su oficina y el segundo paso será encenderla. 2) Mire el reloj y propóngase dedicar un minuto a la tarea. La idea es que un minuto se convierta en dos, y en poco tiempo habrá terminado. 3) Fijese una recompensa. (“¡Si termino esta tarea, me llevo al cine!”) Esto se llama “estrategia de atracción”. 4) Consiga un compañero para rendirle cuentas: pídale a una persona que se ponga en contacto con usted para comprobar si ha completado la tarea. Es una táctica poderosa, pero evite elegir a aquellos con los que tenga fuertes lazos emocionales, como su cónyuge, otro miembro de la familia o un amigo íntimo. Irónicamente, su relación puede reducir la urgencia necesaria para completar la tarea si no teme su decepción o reacción ante su incumplimiento. La mentalidad de “hacerlo ahora mismo” es un trampolín hacia algo aún más poderoso: la mentalidad proactiva, que puede aumentar significativamente la productividad y la capacidad de actuar de forma inmediata. Pruebe con las estrategias que le funcionen mejor. Propóngase adoptar una mentalidad proactiva que le infunda la capacidad de actuar de



## Consejos prácticos sobre el estrés: Un día a la vez

**“Tomarse la vida** un día a la vez” es un dicho común, que significa afrontar los problemas de cada día tal y como vienen en lugar de preocuparse por el futuro. Pero significa mucho más, como hacer una pausa y comprometerse con lo que está sucediendo ahora mismo, apreciando así el momento presente. Esto reduce la ansiedad, produce un efecto calmante y frena la catastrofización. Al instante, deja de magnificar los posibles resultados negativos de un factor estresante, una crisis o una preocupación a la que se enfrenta. Descubre que puede controlar sus respuestas a estas situaciones y no se deja arrastrar por ellas. Considere la posibilidad de utilizar más a menudo la estrategia de gestión del estrés “un día a la vez”. No significa descuidar los objetivos o los planes o las intervenciones necesarias. Simplemente anima a llevar una vida equilibrada en este momento y a mantener una perspectiva sobre las preocupaciones.



## Cómo ayudar a un ser querido enfermo de cáncer

**Al** enterarse de que un ser querido ha recibido un diagnóstico de cáncer, puede resultarle difícil determinar las palabras de apoyo y consuelo más adecuadas o la mejor manera de ofrecer su ayuda. 1) Sea positivo y alentador. No permita que el miedo a causar angustia involuntariamente le aleje de esta función. 2) “Estar presente”, es decir, escuchar, es su función más importante. 3) Descarte la idea de que debe dar una respuesta “correcta” o una “solución” a lo que la persona está sintiendo. 4) No se aleje ni sea evasivo, por el contrario, haga que las visitas y los contactos sean intencionados. 5) No diga: “Si me necesitas para algo, avísame”. En su lugar, ofrezca lo que puede hacer para aliviar la carga. Recorra al EAP para que le ayude a manejar sus emociones sobre el diagnóstico y se sentirá más capacitado para prestar apoyo durante este



Obtenga más información en:  
<https://www.cancer.org/cancer/caregivers/how-to-be-a-friend-to-someone-with-cancer.html>

## Haga que su idea sea tenida en cuenta

**En** lugar de que sólo escuchan su idea, haga que la tengan en cuenta. Este objetivo implica unos cuantos pasos, pero ofrecen la posibilidad de un mayor éxito. 1) No comparta sus ideas todavía, sino recopile información sobre el problema que intenta resolver. 2) Obtenga información sobre el cómo, el cuándo, el por qué, el quién, el qué, el dónde y las causas del problema. 3) Escriba su idea para resolver el problema; es probable que ahora sea más precisa, lo que es aún mejor. 4) Resuma las ventajas de su solución y sus inconvenientes, riesgos, interrupciones o factores de estrés. ¿No se le ocurre ninguno? Esfuércese un poquito más. (El cambio genera estrés, así que sus posibilidades de éxito aumentan drásticamente si se muestra equilibrado en su propuesta). 5) Añada un plan sugerido para aplicar su solución.

