

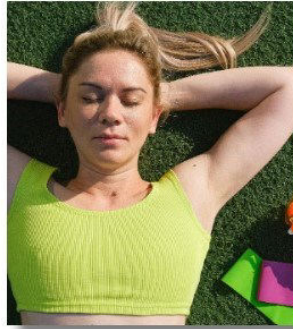
# Empleado de FrontLine

UT Employee Assistance Program • (800) 346-3549

Consejos prácticos sobre el estrés:

## La magia del “tiempo para mí”

**E**l «tiempo para mí» es ese periodo que se reserva para la relajación y la realización personal: control del estrés, ejercicio, meditación o nada en absoluto. Este tiempo requiere desprenderse de los factores estresantes y las responsabilidades para poder recargar las pilas. No deje que este tiempo surja por casualidad durante una pausa en su agenda. Por el contrario, conviértalo en una parte habitual de su día o de su semana. Puede reducir el estrés, evitar el agotamiento y darle ánimos, sabiendo que pronto tendrá a mano algo agradable, divertido, satisfactorio y edificante, sólo para usted. Esta técnica de gestión del estrés se denomina “enfrentamiento anticipatorio” o “anticipación positiva”. Una actividad agradable en un futuro próximo se convierte en un alivio del estrés ya que le proporciona algo que puede esperar con ilusión. Esto proporciona alivio emocional y motivación en el presente para ayudarle a tolerar más fácilmente el



## Intervención en el agotamiento parental

**A**l igual que el agotamiento laboral, el agotamiento parental es un estado de agotamiento crónico físico, mental y emocional. Sin embargo, su causa radica en las incansables exigencias de la crianza de los hijos. A mediados de otoño, cuando el hogar, el trabajo, la escuela y las actividades de la comunidad tiran en todas direcciones, puede parecer casi imposible recuperar el aliento. El agotamiento parental puede manifestarse como sentimientos de distanciamiento emocional de los hijos, rutinas diarias en piloto automático, aumento de la irritabilidad o una sensación de inadecuación, como si uno no estuviera a la altura de lo que quiere ser. También es posible que le resulte más difícil relacionarse con los niños. Hable con su EAP sobre el agotamiento y cómo tomar el control de una espiral descendente, y descubra soluciones que puede utilizar ahora



## Incorpore ejercicios a su jornada laboral

**U**n escritorio, una silla, las escaleras y el tiempo de espera pueden ser sus mejores aliados para introducir el ejercicio en su día a día. Puede hacerlo de la siguiente manera: 1) Suba las escaleras en lugar de utilizar el ascensor para aumentar su ritmo cardíaco y fortalecer las piernas. 2) Haga sentadillas periódicas delante de su escritorio. 3) Fortalezca los brazos haciendo “flexiones de silla”. 4) Programe un temporizador para dar paseos rápidos de cinco minutos varias veces al día, lo que también le ayudará a eliminar la somnolencia y a concentrarse mejor. 5) Pruebe organizar una reunión caminando en lugar de en la sala de conferencias. Estos cinco ejercicios suman, no interrumpirán su flujo de trabajo y pueden mejorar la productividad. Consulte el enlace de este video de ejercicios en la silla y empiece a combatir los efectos de pasar demasiado tiempo sentado. Fuente: <https://ymcanyc.org> [buscar “chair exercises” (ejercicios de silla)]



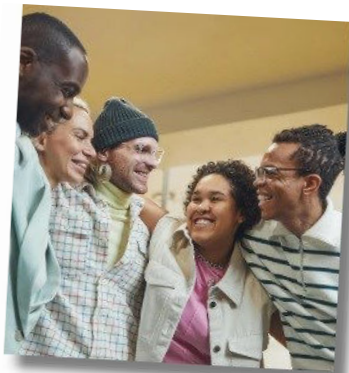
## Evite la procrastinación con la regla de los cinco minutos

**La** “regla de los cinco minutos” es una herramienta que le ayudará a dejar de procrastinar y actuar en una tarea que ha estado posponiendo. La idea es dedicar sólo cinco minutos a iniciar una tarea o avanzar en una decisión. Al establecer un límite de tiempo pequeño y manejable, se reduce la sensación de agobio que suele acompañar a las tareas o elecciones de mayor envergadura. En efecto, rompe un bloqueo consigo mismo. Una vez que empiece con la tarea, es probable que continúe más allá de los cinco minutos. La regla de los cinco minutos puede utilizarse tanto para las pequeñas decisiones como para las grandes, propensas a la “negligencia en la toma de decisiones”, que es una forma más grave de procrastinación de cosas como iniciar un testamento o acudir al médico por un síntoma grave o una dolencia.



## Consejos sobre diversidad e inclusión: reconocer sus prejuicios inconscientes

**M**ejore su entorno de trabajo tomando conciencia de sus “prejuicios inconscientes”. Estos prejuicios son suposiciones o juicios automáticos que hacemos sobre los demás, a menudo influidos por experiencias pasadas, estereotipos o creencias que hemos absorbido a lo largo del tiempo. Reconocerlos puede conducir a un lugar de trabajo más inclusivo y positivo. Puede ser difícil reconocer los propios prejuicios porque a menudo son automáticos e inconscientes. Sin embargo, hay cuatro interacciones habituales en el lugar de trabajo en las que es más probable que te des cuenta de pensamientos o acciones tendenciosos en el momento en que se producen: 1) Cuando escucha a un compañero de trabajo, ¿valora más o menos sus aportaciones o comentarios en función de las diferencias? 2) Cuando organiza una reunión social, ¿evita incluir a quienes difieren de lo que predomina en su grupo o, si los incluye, se siente incómodo y menos genuino y auténtico en sus interacciones sociales? 3) Cuando le da su opinión a un compañero de trabajo o a un miembro del equipo, ¿ofrece elogios más constructivos o menos constructivos en función de las diferencias? 4) Cuando trabaja con otras personas, ¿forma un equipo o grupo de trabajo con quienes son más



## Proteja su bienestar emocional como cuidador

**Si** cuida a un ser querido, el agotamiento físico puede ser una preocupación, pero ¿está pasando por alto la importancia de su bienestar emocional? A menudo, su atención se centra en tareas físicas como la alimentación, el baño y los cuidados médicos, lo que puede crear una sensación de “visión de túnel del cuidador”, en la que fácilmente se pasa por alto el desgaste emocional. Para evitar el agotamiento y mantener su salud, acuda a su programa de asistencia al empleado para que le oriente sobre cómo gestionar el estrés y mantenerse lo mejor posible al servicio de sus seres queridos. Algunos de los síntomas del agotamiento que puede experimentar son el desapego, sentirse indiferente o incapaz de conectar emocionalmente, o tener la sensación de que se limita a satisfacer las necesidades de su ser querido. Puede que se sienta atrapado, impotente o abrumado por las exigencias del cuidado. Estas emociones son normales, pero es importante reconocerlas a tiempo. La clave es evitar llegar a un punto de agotamiento emocional en el que pierda el deseo de cuidar de su ser querido, un posible resultado desafortunado de una de las funciones más desafiantes y gratificantes de la vida. Busque apoyo cuando lo necesite, y recuerde que cuidarse a sí mismo es también una forma de cuidar a su ser querido.



## ¿Añadirá años a su vida hacer más ejercicio?

**M**uchas personas se preguntan: “¿Cuánto más viviré si hago el ejercicio semanal recomendado?”. El Comité Asesor de las Directrices de Actividad Física 2018 del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos recomienda que “los adultos realicen al menos entre 150 minutos y 300 minutos a la semana de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o entre 75 minutos y 150 minutos a la semana de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o una combinación equivalente de actividad aeróbica de intensidad moderada y vigorosa”. En un estudio reciente se examinaron las prácticas de ejercicio de 116.000 adultos, que respondieron a las preguntas de una encuesta 15 veces a lo largo de 30 años. Resultados: Se puede reducir el riesgo de mortalidad por cualquier causa entre un 35% y un 42% si se practica ejercicio de intensidad vigorosa y moderada combinadas, lo que equivaldría a 300-450 minutos por semana. Sin embargo, con los 150-300 minutos de ejercicio moderado recomendados, el riesgo de mortalidad se reduciría entre un 22% y un 31%. Consulte siempre a su médico antes de iniciar un programa de ejercicios. Fuente: [www.ama-assn.org](http://www.ama-assn.org) [buscar “massive study uncovers” (estudio masivo



## Rejuvenezca más en sus vacaciones

**No** debilite su capacidad de rejuvenecer y revitalizarse cuando se vaya de vacaciones. Considere las vacaciones como un tipo de terapia necesaria más que como un evento estrictamente recreativo, y como algo que puede mejorar su bienestar, funcionamiento y calidad de vida. Evite estas trampas que reducen el impacto positivo de las vacaciones: 1) Sentir culpa por estar de vacaciones y no poder relajarse a menos que se ponga en contacto con la oficina. 2) No planificar un “día puente” para volver a la carga. (Aproveche este tiempo para ocuparse de sus necesidades personales y familiares antes de volver al trabajo). 3) No tomar vacaciones suficientemente largas. Para sentir el verdadero desapego, se necesita algo más que un fin de semana largo. 4) Mantenerse “conectado” mediante la toma rutinaria de decisiones vinculadas a la oficina. 5) Sentir ansiedad cuando sale, por no planificar bien la

