UTHealth | Employee Assistance Programs
The University of Texas Health Science Center at Houston

Noviembre de 2025

Emplado de Frontline

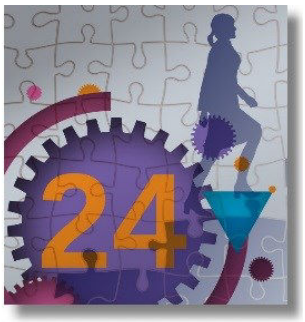
GO.UTH.EDU/WELLBEING ● (713) 500-3327

Consejo de productividad: utilice la "Regla de Tres"



La "Regla de Tres" es una estrategia sencilla de productividad que consiste en concentrarse cada día únicamente en tres tareas o metas principales para maximizar el éxito. Esta estrategia ayuda a reducir la sensación de agobio y a aumentar el progreso real. Al comenzar el día, elija tres prioridades. Esto reduce la dispersión, evita la fatiga mental causada por listas de tareas extensas y le impide dejarse arrastrar por las interrupciones. Ya sea que logre completar las tres tareas o tenga dificultades para finalizar alguna, la práctica diaria entrena la mente para priorizar de manera natural, ignorar distracciones y concentrarse en actividades de alto valor. Las pequeñas victorias se vuelven frecuentes, se siente mayor control sobre las jornadas y la productividad aumenta notablemente. De hecho, logrará más de lo que espera de forma constante y con menos estrés. Ese es el poder de la Regla de Tres. Fuente: J.D. Meier, *Getting Results the Agile Way*

Maneje el conflicto laboral con la Regla de 24 Horas



Si el conflicto es normal, tiene sentido utilizar estrategias personales que le ayuden a mantenerse por encima de la situación. Aquí hay una para probar: la Regla de 24 Horas. Cuando un comentario o correo electrónico de un compañero le afecte, resista el impulso de reaccionar de inmediato. Espere 24 horas antes de responder. Aléjese, dé un paseo y concéntrese en otra cosa: deje pasar el tiempo entre usted y el conflicto. Durante esta pausa, las emociones se enfrían y el pensamiento racional vuelve. Lo que parecía urgente ayer, a menudo hoy parece manejable. Este retraso previene reacciones impulsivas que dañan las relaciones o aumentan la tensión. La Regla de 24 Horas no se trata de evitar el conflicto, sino de manejarlo con claridad en lugar de con emoción. El beneficio es la tranquilidad y una reputación de profesionalismo calmado y reflexivo.

Siete señales de que su estudiante universitario lejano puede estar teniendo dificultades



¿Cómo está su hijo o hija en la universidad? Si está lejos, puede ser difícil saberlo. Estar lejos puede ser emocionante, pero también aislante, abrumador y emocionalmente desafiante. Esté atento a estas señales: 1) Menor comunicación: el alejamiento prolongado o repentino puede indicar estrés o nostalgia; 2) Cambios de humor: irritabilidad, tristeza o ansiedad; 3) Preocupaciones académicas: menciones de atrasos o dificultades en los estudios; 4) Descuidar rutinas diarias: saltarse comidas, dormir mal o descuidar el cuidado personal; 5) Pérdida de interés: hablar menos sobre amigos, actividades o pasatiempos; 6) Conductas de riesgo: consumo excesivo de alcohol, drogas o decisiones inseguras; 7) Expresiones de desesperanza: sentirse abrumado o atrapado. Si nota alguna de estas señales, comuníquese con empatía, fomente la asistencia a consejería universitaria o profesional y mantenga una comunicación de apoyo. Consulte con el Programa de Asistencia al Empleado (PAE) para orientación y recursos.

Más información: mcleanhospital.org/essential/college-mh

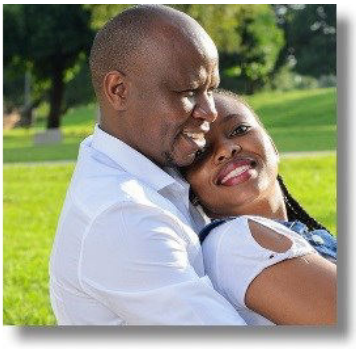
Consejo de Bossology: presente una solución junto con el problema



Una de las quejas más comunes entre los supervisores son los empleados que presentan problemas, pero no soluciones. Mucho menos empleados toman la iniciativa de proponer formas de corregir los inconvenientes que plantean. Esta brecha es su oportunidad para elevar su profesionalismo y fortalecer su credibilidad. Puede sentirse frustrado por un problema recurrente, una situación difícil o un dilema laboral, pero aumenta el estrés de su jefe cuando su respuesta se limita a quejas. Cuando identifique un problema, dé el siguiente paso. Analice posibles soluciones. Pregunte a cualquier supervisor; ellos notan a los empleados que no solo reconocen lo que está mal, sino que también visualizan cómo solucionarlo. Incluso si su idea no es perfecta, su iniciativa demuestra pensamiento crítico, madurez y su potencial de liderazgo.

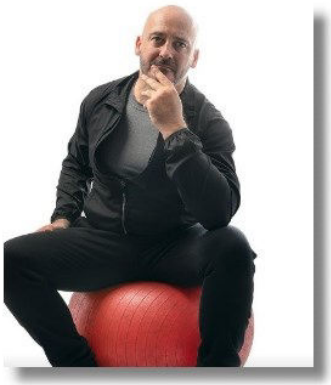
Aviso Legal: La presente información se suministra con el conocimiento de que ni el autor ni el editor brindan servicios legales ni servicios profesionales de otro tipo. La información que aquí se suministra no sustituye la asesoría de un profesional jurídico competente, de EAP o de cualquier otro profesional.

Buscar ayuda de consejería para parejas no significa fracaso



Muchas parejas consideran la consejería o la terapia marital como un último recurso, pero es uno de los pasos más saludables para fortalecer una relación. La verdad es que incluso las parejas felices se benefician de la consejería. La consejería puede resultar agradable, ayudando a las parejas a redescubrirse, mejorar la comunicación y valorar lo que funciona. Investigaciones de la American Association for Marriage and Family Therapy muestran que entre el 60 % y el 80 % de las parejas experimentan mejoras medibles después de la consejería, y entre el 70 % y el 90 % podrían beneficiarse de experiencias estructuradas de enriquecimiento. Las opciones van desde seminarios hasta retiros de una semana, todos proporcionando un espacio seguro para comprender las necesidades emocionales, resolver pequeños problemas antes de que crezcan y aprender formas de generar confianza y profundizar la conexión. La consejería no se trata de demostrar que la pareja está equivocada. Entrar a la consejería con ese objetivo como motivación principal suele generar frustración, mientras que centrarse en la comprensión, la comunicación y el crecimiento compartido crea cambios positivos duraderos. Al igual que los chequeos regulares para la salud, las revisiones de la relación preservan el bienestar emocional. Buscar ayuda a tiempo puede prevenir resentimiento, reducir el estrés y aumentar la satisfacción. Las relaciones sólidas y saludables benefician no solo a usted y a su pareja, sino también su bienestar general en el hogar y en el trabajo. Consulte con su Programa de Asistencia al Empleado (PAE) sobre recursos para parejas y matrimonios o busque talleres y programas de crecimiento para parejas reconocidos, con el fin de explorar oportunidades para fortalecer su relación.

"Movember" es para la salud de los hombres



Movember es una campaña anual de concientización sobre la salud que se realiza en noviembre y se centra en la salud emocional y física de los hombres, así como en crear conciencia sobre temas que a menudo evitan, como el tamizaje de cáncer de próstata y testicular, y la salud mental. Comenzó en Australia e incluyó la idea de dejarse crecer un bigote ("mo") como símbolo de la campaña, pero su mensaje es universal: romper el estigma de la prevención mediante exámenes y tratamiento temprano. Buscar ayuda profesional no es fácil, especialmente cuando se ha aprendido a mantenerse fuerte y a guardar todo en privado. Sin embargo, los desafíos de salud mental pueden afectar a cualquiera, incluso a los más resistentes. (Incluso los Navy SEALs tienen acceso a recursos de salud mental y se les anima a utilizarlos). Muchos hombres reconocen que necesitan ayuda, pero se convencen a sí mismos de no buscarla: "Debería manejar esto solo", "La gente se enterará", "Todavía no es tan grave". Retrasar la ayuda puede empeorar la situación y limitar las opciones más adelante. Estrés, conflictos, agotamiento, problemas de pareja: enfrentarlos solos no es fortaleza. El verdadero coraje consiste en saber cuándo pedir ayuda y acceder a apoyo gratuito y confidencial que le permita mantenerse activo y saludable.

Consejos sobre estrés desde el campo:

proteja su día contra el estrés



"Proteger" su día contra el estrés garantiza que se mantenga enfocado en lo que está bajo su control y conserve una mentalidad positiva. No importa el estrés—contratiempos, carga de trabajo, frustraciones de oficina—comience por reconocer pequeñas victorias, como tareas completadas, una conversación positiva o elogios de un supervisor. Permita que estos logros definan su actitud. Busque la ganancia oculta en los desafíos: "¿Qué puedo aprender de esto?" o "¿Cómo puedo convertir esto en una oportunidad?" Esto se llama "reencuadrar el dolor" y funciona. Convertir estas tácticas en nuevos reflejos para responder al estrés le permitirá disfrutar más de su trabajo. Cuando ocurran pequeñas cosas positivas, exprese gratitud interna. Este comportamiento fortalece la resiliencia y reduce de manera natural las reacciones negativas frente al estrés normal. Una última palabra sobre la perfección: busque realizar un trabajo sobresaliente, no perfeccionismo. Ambos son diferentes: el perfeccionismo mina su energía, concentración, creatividad y actitud positiva.

Mejores apuestas y consejos comprobados para el estrés durante las fiestas



Se acercan las fiestas. Y sí, pueden traer alegría, pero también estrés debido a las finanzas, conflictos familiares, exceso de compromisos y, por supuesto, desencadenantes emocionales con los visitantes. ¿Cuáles son las estrategias de manejo del estrés más efectivas y comprobadas, y las utiliza usted? 1) Establezca límites temprano: decida a qué puede comprometerse de manera realista y comunique restricciones sobre regalos, gastos, comidas y visitas. 2) Planifique pausas: deténgase por completo periódicamente para reflexionar, escribir en un diario o buscar apoyo cuando surjan sentimientos de soledad, duelo o tensión. 3) Simplifique y delegue: comparta tareas de preparación de comidas, compras, decoración, limpieza y planificación de entretenimiento. Estas tres estrategias son tácticas esenciales para reducir la fatiga, prevenir el agobio y disfrutar más de casi todas las celebraciones navideñas.