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

Julio de 2026

Empleado de Frontline

GO.UTH.EDU/WELLBEING • (713) 500-3327

Mejor equilibrio entre el trabajo y la vida personal con micro momentos



Sorprendentemente, lograr un mejor equilibrio entre el trabajo y la vida personal tiene menos que ver con encontrar más horas en el día y más con aprovechar mejor los minutos que ya tiene. Muchas personas creen que necesitan vacaciones, actividades familiares elaboradas o grandes bloques de tiempo libre para sentirse conectadas con sus seres queridos. ¡No es cierto! Las pequeñas interacciones diarias suelen tener el mayor impacto. Una conversación de 10 minutos mientras toman café, una breve caminata con la pareja, un mensaje de texto considerado o realizar una tarea doméstica juntos pueden aliviar la culpa de sentir que no se está haciendo "lo suficiente". La clave es actuar con intención: identificar oportunidades y aprovecharlas. Busque esos momentos naturales en los que las personas coinciden y pronto descubrirá oportunidades para fortalecer sus relaciones. La constancia es fundamental. Descubrirá lo fácil que puede ser mantener un contacto significativo, en lugar de esperar el momento perfecto para organizar una gran actividad.

Para obtener más información: Busque en Internet "micro momentos en las relaciones".

Mes del bienestar social



Julio es el Mes del Bienestar Social, una oportunidad para crear conciencia sobre la importancia de las relaciones de calidad. La soledad es una preocupación creciente y puede ser tan perjudicial para el bienestar como otras enfermedades crónicas. Es un problema mundial asociado con un mayor riesgo de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes, depresión, ansiedad, demencia y muerte prematura. La solución consiste en aumentar la interacción social y convertirla en una parte habitual de la vida. ¿Tiene amigos o familiares que permanecen aislados? Ayúdelos y ayúdese a usted mismo con este enfoque sencillo y sin presión: envíe un mensaje de texto o llame a una persona esta semana. Programe una actividad social recurrente en su calendario. Pase tiempo con otras personas, aunque no converse mucho. Repita estas acciones cada semana hasta que la conexión social se convierta en un hábito. Considere la prevención de la soledad como una habilidad para la vida que debe seguir desarrollando continuamente.

Para obtener más información: Visite cdc.gov/social-connectedness/risk-factors/index.html

Comenzar a hacer ejercicio cuando está fuera de forma



Si no ha hecho ejercicio en mucho tiempo, o nunca lo ha hecho, comenzar puede parecer abrumador. La motivación suele desaparecer cuando la distancia entre dónde está y dónde quiere estar parece demasiado grande. Aquí tiene una estrategia útil: haga que su primera meta sea solo 10 minutos diarios de actividad física ligera. Las investigaciones demuestran que incluso esta cantidad puede aportar beneficios para la salud. Llegue al punto en que ponerse los zapatos deportivos requiera muy poco esfuerzo mental. De hecho, si logra hacerlo, ya está avanzando en la dirección correcta. Una vez que haya creado impulso, recompénsese y establezca premios para alcanzar pequeños objetivos adicionales. Así obtendrá una poderosa ventaja para mantener el cambio. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico para obtener su aprobación. Un dato interesante: las investigaciones muestran que compartir su objetivo con otras personas casi duplica sus probabilidades de éxito. success.

Para obtener más información: Visite learningstrategies.com/article-share-your-goals-to-boost-your-success

¿Intimidado por un cliente?



La mayoría de los empleados saben que no deberían ser objeto de abuso verbal por parte de los clientes. Sin embargo, durante encuentros difíciles, el deseo de satisfacer al cliente puede eclipsar el reconocimiento de que su comportamiento ha cruzado la línea hacia el maltrato. Actuar con profesionalismo no significa tolerar ataques personales. Un comentario hiriente o un insulto puede permanecer en la mente mientras revive una y otra vez la situación, una reacción normal al estrés que mantiene viva la experiencia mucho después de que termina. ¿Cuenta su área de trabajo con una política para manejar clientes abusivos? Siga los procedimientos de su organización e involucre a un supervisor cuando sea apropiado. Considere un enfoque de equipo para desarrollar una política de este tipo, incluyendo estrategias de bienestar personal para quienes trabajan en atención al cliente y un papel para el programa de asistencia al empleado (EAP), que puede ayudarle a evitar llevarse a casa el impacto emocional del comportamiento del cliente.

Para obtener más información: Visite batestech.edu/wp-content/uploads/2024/03/Frontline-De-Escalation-Training-Master-Copy-PDF.pdf

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.

Tres frases para salvar una relación laboral



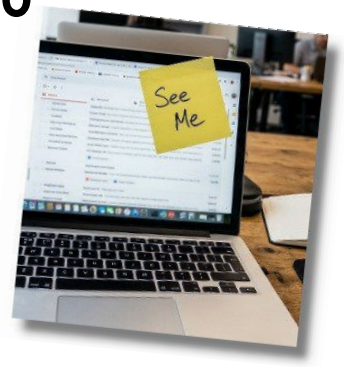
Los conflictos en el trabajo con frecuencia no se deben a problemas prácticos o de desempeño, sino a la manera en que las personas se tratan entre sí. Un ejemplo es cuando un compañero hace un comentario negativo que le hace sentir herido u ofendido. Entonces queda atrapado en esa reacción persistente y en un resentimiento que sigue creciendo. Aquí tiene una estrategia para detener el resentimiento antes de que eche raíces. Se conoce como la "afirmación de tres partes". Es una técnica con décadas de uso en la terapia de pareja, la educación para padres y otros ámbitos. La regla es esperar un día para calmarse y luego seguir estos pasos antes de que pasen dos días. Reúnase en privado con su compañero de trabajo y comparta: 1) "Lo que observé o escuché". 2) "Cómo me hizo sentir". Y 3) "Lo que me gustaría que ocurriera en el futuro". Por ejemplo: "En la reunión de ayer, cuando no sabía la respuesta, dijiste delante de todos que te sorprendía; eso fue lo que observé. Me hizo sentir avergonzado y un poco desacreditado frente al equipo; así fue como lo viví. En el futuro, agradecería que comentarios como ese me los hicieras en privado; eso es lo que me gustaría". Esta fórmula puede utilizarse en muchos contextos, tanto en el hogar como en el trabajo. Es específica, le permite expresar su experiencia personal, utiliza afirmaciones en primera persona que reducen las reacciones defensivas, requiere poco tiempo y puede generar cambios positivos reales.

Cómo la autoconciencia puede salvar su Empleo



Cuando surgen problemas de desempeño laboral, la respuesta más fácil suele ser mirar factores externos: un jefe difícil, una carga de trabajo injusta o compañeros que no cumplen con su parte. Esos factores muchas veces son reales. Sin embargo, si constantemente tiene dificultades, recibe comentarios críticos o se encuentra bajo un plan de mejora del desempeño, podría estar enfrentando un punto ciego común: la dificultad para reconocer su propio papel en el problema. La actitud, el tono de comunicación, la resistencia a recibir instrucciones, los retrasos frecuentes o las tensiones interpersonales sutiles pueden perjudicar silenciosamente su carrera mientras usted permanece sin darse cuenta. La autoconciencia no es un rasgo de personalidad; es una habilidad que puede desarrollarse. Si los comentarios de más de un supervisor comparten un mismo tema, es momento de examinar su propio comportamiento. Considere pedir retroalimentación sincera a un colega de confianza. Llevar un diario sobre las frustraciones laborales también puede ser muy útil. Esta práctica puede brindarle perspectivas valiosas y ayudarle a identificar conductas o formas de relacionarse con los demás que pueden mejorarse. También puede recurrir a su EAP para recibir apoyo. Juntos podrán convertir la autoconciencia en una de sus mayores fortalezas. Para obtener más información: Consulte los recursos disponibles a través de su EAP.

Hable conmigo sobre su desempeño



Una causa clásica de ansiedad en el trabajo es recibir una nota del jefe que dice: "Hable conmigo sobre su desempeño". Este mensaje puede detenerle el corazón por un momento, pero existe una estrategia sencilla: llegue preparado y convierta la reunión en una oportunidad para demostrar profesionalismo y autoconciencia. Antes de la reunión, tómese un momento para revisar honestamente su trabajo reciente. Identifique aspectos positivos, áreas de mejora y cualquier situación que haya afectado su desempeño. Adopte la actitud de que se trata de una oportunidad para obtener información valiosa, incluso si los comentarios son negativos o parecen algo injustos. Durante la reunión, tome notas y escuche más de lo que habla. Evite ponerse a la defensiva y pida aclaraciones sobre cualquier punto que no entienda. Asegúrese de tener claro qué se espera de usted en el futuro. Considere todo lo que escuche como información útil que puede aprovechar para mejorar. Después de la reunión, implemente los cambios necesarios de inmediato, sin esperar recordatorios. Eso será notado. Mantenga una comunicación periódica para demostrar progreso y solicitar retroalimentación. No se quede preguntándose qué piensa su jefe; pregúntelo. ¿Todavía se siente inquieto? Procese la experiencia con su EAP, no con sus compañeros de trabajo. El EAP ofrece confidencialidad, apoyo para el manejo del estrés, objetividad y un plan para avanzar. Para obtener más información: Consulte los recursos disponibles a través de su EAP.

Consejos para el estrés desde el campo:

Cuando toda prioridad es una prioridad



Las demandas en competencia se vuelven estresantes cuando todo parece igual de urgente. Cuando varias personas necesitan algo al mismo tiempo, es fácil sentirse abrumado tratando de atender cada solicitud simultáneamente. El resultado suele ser frustración, distracción y una creciente sensación de quedarse atrás. Un enfoque más eficaz es dejar de intentar gestionar todas las demandas a la vez. En su lugar, identifique la siguiente tarea más importante y concéntrese únicamente en ella. Las demás tareas no se ignoran; simplemente quedan programadas para más adelante. Este sencillo cambio reduce el desorden mental y ayuda a recuperar la sensación de control. Tal vez no pueda reducir su carga de trabajo, pero sí puede disminuir la sensación de sentirse abrumado por ella. Cuando las prioridades compiten entre sí, recuerde que no todo puede ocupar el primer lugar. Tener claridad le ayudará a recuperar el enfoque, tomar mejores decisiones y avanzar una tarea a la vez.