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

Octubre de 2026

Empleado de Frontline

GO.UTH.EDU/WELLBEING ● (713) 500-3327

Comience por su bienestar para alcanzar otras metas



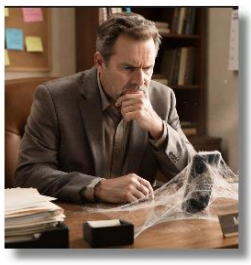
Si desea alcanzar una meta laboral que le entusiasma, aumentar su motivación y avanzar con constancia, comience por una meta de salud personal que ha venido postergando. Existe una relación psicológica entre ambas. Atender una meta de bienestar pendiente le dará una sensación de logro. Ese primer avance puede generar impulso, seguridad y una mayor confianza en sí mismo. Elija una actividad que pueda repetir, como caminar con regularidad o alimentarse de manera más saludable. Cada vez que cumpla lo que se propuso, reforzará su confianza y demostrará que puede mantener un compromiso. También desarrollará la disciplina necesaria para alcanzar otras metas. Al cuidar su salud y fortalecer su resistencia física, quizá le resulte más fácil manejar el cansancio mental. Pruebe este camino. Podría descubrir que tiene más concentración y energía para avanzar hacia otras metas que se proponga. Más información: mentalhealth.com/library/mental-health-personal-development

Pruebe una rutina de tres minutos para activarse



¿Le está dando sueño en el trabajo? Antes de recurrir a la cafeína, pruebe tres o cuatro minutos de ejercicios musculares suaves para activar el cuerpo y mejorar la atención. Puede usar un libro, pesas pequeñas de mano o el peso de su propio cuerpo como resistencia. Sujete bien el libro o las pesas y haga flexiones lentas de brazos o elevaciones por encima de la cabeza con una resistencia que le resulte cómoda. Muévase despacio, respire con normalidad y deténgase si siente dolor, mareo o una falta de aire inusual. Tal vez se sienta con más calor corporal, más alerta y listo para retomar su tarea. Como requiere tan poco tiempo, quizá quiera repetir esta rutina y convertir ese breve impulso de energía en un nuevo hábito saludable. Consulte siempre a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios para asegurarse de que sea adecuado para su estado de salud.

Jefología: Nunca deje a su jefe preguntándose cómo va el trabajo



Los supervisores deben atender plazos, prioridades, necesidades del personal y preguntas de sus superiores. Cuando su jefe le asigna una tarea, saber cómo avanza le ayuda a planificar su propio trabajo. La falta de información genera dificultades, sobre todo si tiene que buscarlo para pedirle novedades. Tomar la iniciativa para mantenerlo informado le ayuda a destacarse y ganarse su confianza. Para desarrollar esta habilidad, comience por preguntar qué resultado espera, cuándo debe estar listo y si desea recibir informes durante el proceso. Si surge un problema, avísele en cuanto lo detecte. No espere hasta poco antes de la fecha límite. Prepárese para explicar qué ha terminado, qué asuntos quedan pendientes y cuáles serán sus próximos pasos. No se trata de informar cada movimiento ni de pedir que supervisen cada detalle. Se trata de demostrar que pueden contar con usted, prever cómo avanzará el trabajo y reconocer el valor que aporta.

La asesoría para personas neurodivergentes podría ser útil para usted



¿Le ayudaría recibir orientación para sentirse más seguro y desenvolverse mejor en el trabajo? Podría ser así si las expectativas laborales, el ruido, las luces o la comunicación con su jefe o sus compañeros le generan confusión o dificultades. Pedir ayuda no es señal de debilidad. Puede ayudarle a entender cómo trabaja mejor y a colaborar con los demás. La asesoría para personas neurodivergentes es una especialidad en crecimiento. Se estima que entre el 15 % y el 20 % de las personas son neurodivergentes. Sus cerebros procesan la información de distintas maneras, lo que puede influir en cómo aprenden, se comunican, se concentran o responden a su entorno. Esta asesoría ofrece ayuda práctica para establecer metas y rutinas, comunicarse y resolver dificultades laborales. Por ejemplo, puede ayudarle a administrar el tiempo, prepararse para reuniones y mantenerse enfocado en sus tareas. También puede ayudarle a sentirse menos cohibido por sus diferencias y más cómodo al pedir apoyo. Consulte a su programa de asistencia al empleado (EAP) para conocer los recursos disponibles. Más información: coachingfederation.org (busque «neurodiversity»).

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.

Estrés electoral:
Manténgase informado sin permanecer alterado



La cobertura electoral puede distraerle y causarle malestar, y en este momento está aumentando. La competencia de los medios por captar su atención trae consigo comentarios y noticias que pueden provocar ansiedad, irritabilidad y desacuerdos entre familiares y amigos. Reconocer este efecto y decidir cómo responder puede ayudarle a evitar que la cobertura le abrume.
Pruebe estas medidas: 1) Establezca un momento del día para consultar las novedades. 2) Elija fuentes de noticias confiables, teniendo presente que ninguna es totalmente imparcial. 3) Lea noticias en formato escrito para reducir la carga emocional de las imágenes y los videos. 4) Use filtros de contenido y ajustes de las aplicaciones para reducir las publicaciones sobre las elecciones que aparecen en sus dispositivos. 5) Preste atención a señales físicas de que ha llegado a su límite, como tensión muscular, respiración rápida o dificultad para concentrarse. Salga a caminar, hable con alguien que le brinde apoyo o dedíquese a una actividad que pueda controlar. No necesita seguir todas las opiniones para participar de manera responsable. Si el estrés electoral comienza a afectar su sueño, sus relaciones o su desempeño laboral, considere solicitar ayuda confidencial a su programa de asistencia al empleado (EAP). Más información: jedfoundation.org/political-anxiety/

Los riesgos de atender su salud sin un médico



Si recurre a internet, especialmente a la inteligencia artificial (IA), para diagnosticar o tratar un problema de salud sin consultar a un médico, reconsidere esa decisión. La IA puede ofrecer información desactualizada, incompleta o incorrecta, como indican sus propias advertencias. Sus respuestas no constituyen asesoramiento médico, aunque parezcan ajustarse perfectamente a su situación. Depender de la IA para atender un problema de salud puede retrasar el tratamiento de enfermedades graves, poco frecuentes o difíciles de tratar, especialmente a medida que envejece. La IA no puede examinarle, medir sus signos vitales, observar sus síntomas ni solicitar pruebas. Su médico no le presenta una advertencia antes de cada consulta diciendo que sus recomendaciones podrían ser erróneas. Los médicos son responsables de sus decisiones clínicas, comprueban si el tratamiento funciona y lo ajustan cuando es necesario. Use la IA para informarse, no para obtener un diagnóstico o una receta ni para sustituir la atención médica. Puede llevar a su médico las preguntas que le surjan al usarla. Si tiene síntomas graves o que empeoran, busque atención médica sin demora.

No lleve a casa las tensiones de un día difícil



Un día difícil en el trabajo no tiene por qué acompañarle a casa. Una discusión con un compañero, una reunión tensa o un nuevo plazo que parece imposible de cumplir pueden hacer que, sin darse cuenta, descargue su frustración con sus seres queridos. El equilibrio entre el trabajo y la vida personal no consiste solo en repartir el tiempo entre ambos. También implica manejar las emociones, dejar atrás la jornada laboral y estar emocionalmente disponible para quienes le rodean. Esto requiere intención y práctica. Antes de terminar el día, dedique unos minutos a hacer una pausa, respirar lentamente, relajar el cuerpo y dirigir su atención hacia su vida en casa. Practique este ejercicio a diario, incluso cuando no note estrés laboral, porque la tensión puede persistir sin que usted lo advierta. Con la práctica, quizá le resulte más fácil dejar atrás el trabajo. Si sigue teniendo dificultades, comuníquese con su programa de asistencia al empleado. Allí pueden ayudarle a encontrar otras maneras de hacer una transición más saludable al llegar a casa.

Cuando un compañero en duelo regresa al trabajo



Cuando un compañero vuelve al trabajo tras la muerte de un ser querido, quizá le preocupe decir algo inapropiado. No necesita encontrar las palabras perfectas. Basta con decirle: «Siento mucho su pérdida». Algunas personas guardan silencio por temor a causarle más dolor. Sin embargo, no dude en reconocer lo sucedido. Es posible que su compañero espere ese gesto: le muestra que su pérdida importa y que no tiene que cargar con su dolor a solas en el trabajo ni fingir que «está bien». Reconocer su duelo puede ayudarle a sentirse acompañado en un momento en que su vida ha cambiado profundamente. También puede facilitar que pida apoyo más adelante, cuando más lo necesite. Por supuesto, usted no puede hacer desaparecer su dolor, pero unas condolencias sinceras pueden aliviar su sensación de aislamiento y ayudarle a sentirse apoyado mientras encuentra la manera de seguir adelante. Más información: hospicefoundation.org/grief-in-the-workplace/