



# Empleado de FrontLine

UT Employee Assistance Program • (800) 346-3549

## El nuevo furor de la dieta de restricción calórica



**M**ás allá de perder peso, las dietas restringidas en calorías realizadas de manera segura pueden mejorar la longevidad y la memoria, disminuir la inflamación e incluso combatir las infecciones gastrointestinales. Como la mayoría de los programas y dietas para bajar de peso, hay precauciones que vale la pena conocer. Un estudio informó que algunos participantes manejaron mal su rutina de alimentación y tuvieron problemas de salud como anemia y pérdida ósea. Algunas personas que hacen dieta se pasaron de la raya y fueron demasiado rápido con la restricción calórica (dieta acelerada) y tuvieron daño renal, ritmo cardíaco anormal, deshidratación y desequilibrios de electrolíticos. Déjese guiar adecuadamente y consulte a su médico para entender sus objetivos y pueda controlar sus necesidades de salud. Es más probable que obtenga los beneficios, reduzca riesgos, responda mejor y, tal vez, mantenga el peso perdido para siempre.

Obtenga más información en: [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5315691](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5315691)

## Manténgase enfocado en su nuevo camino si se hacen recortes de personal



**A**l igual que una reacción de duelo, la negación suele ser la primera respuesta a la noticia de una reducción de personal. Del mismo modo, a menudo le sigue la ira, especialmente si la lealtad a su empleador ha sido una fuerte ética de trabajo personal, y usted imaginó jubilarse de su trabajo algún día. A menudo, la primera reacción es compadecerse de los compañeros de trabajo. Este camino a menudo enfatiza la negatividad y la desesperanza y puede debilitar su capacidad para superar la crisis. Mantenga su ética de trabajo, pero concéntrese en las oportunidades. La experiencia demuestra que hacerlo impulsará mejor el descubrimiento del siguiente paso en su trayectoria profesional.

## Aplicaciones gratuitas geniales: OurGroceries.com

**O**urGroceries es una aplicación para teléfonos inteligentes que permite que todos en el hogar tengan la misma lista de compras en su teléfono. Si se modifica, todos los que tengan la aplicación obtienen una actualización instantánea. Resuelve el problema de omitir artículos de la tienda de comestibles y comprar en exceso artículos que no se necesitan. Si compra un artículo y lo tacha de la lista, la lista de todos se actualiza. La aplicación aprende lo que compra, por lo que al escribir un artículo, nunca necesita ingresar más de una letra o dos antes de que aparezca la opción de artículo.



Fuente: OurGroceries.com.

## Ciberacoso en el lugar de trabajo

**E**l ciberacoso es el uso de medios electrónicos para acosar o intimidar. Puede dañar la salud, aumentar el ausentismo y disminuir la satisfacción laboral. El ciberacoso es diferente a otros tipos de acoso. Los foros en línea donde existe el anonimato pueden dificultar la identificación de un perpetrador. También puede ser las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y el medio digital elegido puede ser el correo electrónico, los mensajes de texto o los sitios de redes sociales. El paso de intervención n°. 1 es decirle al acosador cibernético que lo detenga, pero los compañeros de trabajo son especialmente influyentes. La investigación muestra que la intolerancia de los compañeros tendrá más influencia que una política corporativa. Así que, no sea un simple espectador. Sea un agente de cambio y haga que el ciberacoso sea inadmisibles. Así se verá menos ciberacoso. Obtenga más información: [www.igi-global.com](http://www.igi-global.com). [Buscar: cyberbullying merdan]



## Mes de Concientización sobre el Estrés

# Efectos psicológicos de la guerra



**M**uchas personas se han visto afectadas por el estrés de la guerra de Ucrania. Hay al menos cinco guerras actuales y más de 50 conflictos armados activos en el mundo. La guerra de Siria incluye 600.000 muertos. Es difícil imaginar el trauma que sufren las víctimas. La impotencia, la ansiedad y el miedo pueden afectar a cualquier persona con un historial personal de trauma por guerra o cualquier evento que ponga en peligro la vida. Tenga cuidado con la sobreexposición a las noticias de guerra. Los videos, fuentes, noticias y redes sociales están tan cerca como su teléfono inteligente. Sea cauteloso al aceptar cualquier historia como una verdad inmediata. La desinformación, o "psyops", se usa en la guerra de manera rutinaria para manipular las emociones, y usted puede verse afectado innecesariamente. Cuídese con prácticas positivas para la salud y ejercicios para el manejo del estrés. Si tiene un miembro de la familia, como un niño, afectado emocionalmente por las noticias de la guerra, no lo desanime a "pensar en ello". Anímelo a compartir sus sentimientos y ayúdelo a procesar su reacción. Luego hable de formas para enfrentar el estrés. (La empatía es una fuerza curativa que ayuda a poner las emociones fuertes en su lugar). Si es de un país devastado por la guerra, viene de uno cercano o tiene amigos y familiares que están allí en este momento, su reacción puede ser especialmente angustiada. Pero cada persona tiene un estilo de afrontamiento diferente para el estrés o trauma severo. No se juzgue a sí mismo ni a los demás por tener reacciones emocionales diferentes a los eventos traumáticos. Si su empleador tiene un Programa de asistencia al empleado (EAP), busque ayuda. Es el mejor primer paso para vencer el estrés.

Fuente: [www.medicalnewstoday.com/articles/how-to-talk-to-loved-ones-about-ukraine-stressful-news](http://www.medicalnewstoday.com/articles/how-to-talk-to-loved-ones-about-ukraine-stressful-news).

## Usted es un representante de ventas (sin importar lo que haga)



**"C**ada empleado es un vendedor". Es un lema en muchas empresas. Frases como "Contesta el teléfono con una sonrisa" pueden sonar tediosas, pero calan hondo. Son ajustadores de actitud. Ayudan a manejar el estrés. Cualquier puesto podría, algún día, de alguna manera, entrar en contacto directo con un cliente. La mayoría de los empleados saben esto y responden en consecuencia, pero vivir con una actitud positiva es una habilidad adquirida de por vida. A veces, una experiencia del cliente desagradable o menos que estelar es todo lo que se necesita para poner en marcha una comunicación estresante y un mal día, por lo que tiene sentido mostrar su mejor actitud. Haga la prueba durante un día. Es posible que descubra que un estilo de compromiso positivo y decidido es la clave para disfrutar más de su trabajo

## Recuperar el ritmo de vida laboral



**V**iajar al trabajo viene con límites entre el trabajo y el hogar que pueden hacer que el equilibrio entre el trabajo y la vida sea un poco más fácil. Si usted es un trabajador remoto, debe establecer sus propios límites. Es probable que no sea tan fácil. Una urgencia natural para completar el trabajo o regresar al trabajo puede estar siempre presente. Esta dinámica puede hacer que posponga "hasta mañana" cosas que de otro modo disfrutaría hacer. Este patrón luego se repite. Si el estilo de vida "siempre conectado" está perjudicando el equilibrio entre el trabajo y la vida, su primera conciencia será el aburrimiento y la frustración por su falta de tiempo libre o actividades recreativas atractivas. Identifique y utilice esta conciencia para planificar y realizar actividades sociales, recreativas, familiares y de ocio. Cambie y reorganice el escenario. Descubrirá más energía y entusiasmo por su trabajo y un sentido más completo de sí mismo.

## Cómo hacer un gran reinicio en pareja



**C**uando se conocieron, se vieron como especiales, asombrosos y maravillosos, pero ¿su relación ha perdido dinamismo? Superar la monotonía puede ser un desafío, pero es factible. Sí, se siente incómodo al principio y se requerirá vulnerabilidad, pero lo que funciona es trabajar con un terapeuta de parejas que "se sienta bien". Hábitos de comunicación; confianza; miedo a ser lastimado, o incluso avergonzado o rechazado; cuestiones sexuales; resentimientos construidos a partir de discusiones; y los problemas de salud pueden necesitar una resolución de problemas. La terapia de pareja puede funcionar, pero su deseo de intentarlo es clave. Comience por buscar terapeutas de pareja en su área. Puede obtener una derivación de su EAP o una reunión previa a la terapia gratuita para ayudarlo a concentrarse en los problemas. Esto puede ayudar a que su primera cita de terapia de pareja sea más fácil, más productiva y posiblemente, incluso, emocionante.