

# Empleado de FrontLine

UT Employee Assistance Program • (800) 346-3549

## COVID-19: Testosterona baja en hombres, mayor riesgo de hospitalización



**En** un estudio reciente se demostró que los hombres con niveles bajos de testosterona tienen un 250% más de probabilidades de ser hospitalizados con una infección por COVID-19. Hable con un proveedor médico para obtener más información, pero ¿tiene involuntariamente un nivel de testosterona bajo debido a su estilo de vida? La reducción de testosterona puede ser causada por 1) estrés físico y emocional (¡aprenda cómo reducirlo!); 2) falta crónica de sueño; 3) una dieta poco saludable, particularmente por comer alimentos fritos, comidas rápidas y grandes cantidades de alimentos a base de soja; 4) uso diario de alcohol; 5) calor en el área de la ingle debido al uso excesivo de una computadora portátil, guardar un teléfono celular en el bolsillo e incluso baños calientes frecuentes y prolongados; 6) exceso de grasa abdominal y uso excesivo de azúcar.

Fuente: wustl.edu [buscar low testosterone COVID-19]

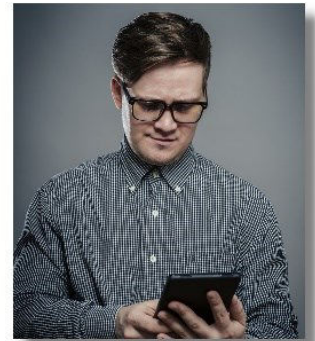
## ¿Debo obtener ayuda durante una crisis?



**P**rácticamente todo el mundo tendrá una crisis personal en algún momento de su vida. La duración de esa crisis, la adversidad de sus efectos y los beneficios o resultados indeseables que, en última instancia, se derivan de ella variará según el enfoque de intervención personal. A la mayoría de las personas les enseñan a ser autosuficientes. Es un valor digno, pero la autosuficiencia no significa retrasar el aprovechar o evitar recursos útiles, ya sea un extintor de incendios o un asesoramiento profesional de salud mental. La verdadera habilidad es su habilidad para definir una crisis temprano; no permita que la resistencia a las soluciones de recursos externos permita que la crisis que enfrenta se vuelva más difícil de resolver debido a una intervención tardía.

## Coaching en línea para empleados autistas

**¿**Usted es un empleado con espectro autista que, a pesar de una alta motivación y habilidades, enfrenta los desafíos comunes relacionados con el desempeño laboral, la asertividad y la comunicación interpersonal? ¿Le resultan difíciles las rutinas diarias en el lugar de trabajo? Hable con su EAP o con un consejero profesional para encontrar soluciones de coaching. El coaching de TEA es una especialización en crecimiento. Un especialista en capacitación en TEA puede ayudarlo a desarrollar la capacidad de enfrentar con éxito los desafíos del lugar de trabajo que son exclusivos para usted. El objetivo es ayudarlo a sentirse más seguro y menos estresado y brindarle la capacidad de concentrarse mejor en maximizar la productividad.



## Evite la recaída de su condición de salud



**L**os desencadenantes de recaídas están siempre presentes para muchas enfermedades crónicas que requieren atención a la salud personal. Si lucha con los desencadenantes de recaídas por una condición de salud, puede subestimar el poder de la autosuficiencia. La autosuficiencia es perder el miedo sano a su condición. Lentamente puede derivar hacia hacer cosas, ir a lugares o participar en actividades que hacen probable una recaída y no participar en prácticas de salud que la hacen menos probable. La fuerza de voluntad eventualmente se convierte en la única estrategia de prevención. Todo lo que se necesita para recaer en este punto es una crisis o un evento lleno de emociones que desencadene una decisión racionalizada de abandonar el tratamiento o el programa de recuperación.

## Desarrolle resiliencia elevando la autoestima

**La autoestima positiva** es una herramienta de recursos cuando golpea la adversidad. Puede tomar decisiones más efectivas, sentirse seguro y sentir esperanza cuando las cosas se ponen difíciles. Si cuestiona el nivel de su autoestima, intente seguir estos pasos de acción para aumentarla: 1) Identifique las cualidades humanas positivas que posee utilizando esta enorme lista:



[ <http://ideonomy.mit.edu/essays/traits.html> ] Este ejercicio lo hará más consciente de su verdadero yo. Es posible que se sorprenda de cuántas cualidades positivas posee en realidad. 2) Capte el diálogo interno negativo rápidamente y pregúntese: "¿Qué me hace pensar de esta manera en este momento?" Este ejercicio erosionará las reacciones negativas e instintivas a los percances cotidianos que todos pasamos. 3) Cuando ocurran errores, no sea el blanco de su propia autocritica. En cambio, concéntrese en la decisión y los cambios que debe considerar la próxima vez. 4) Todo el mundo reacciona con desánimo o emociones ante percances y eventos desafortunados. La habilidad para la vida a desarrollar es aprender a superar rápidamente una respuesta emocional negativa y recuperar el valor para volver a intentarlo. 5) Gravite hacia aquellos que parecen validar su autoestima, particularmente los buenos oyentes. 6) Si tienes problemas con la autoestima, puede ser más fácil ser crítico con los demás, tal como lo hace con usted mismo. El acto de aceptar a los demás junto con sus defectos tiene un doble efecto curativo de mejorar las relaciones con los demás mientras que en realidad mejora la relación con uno mismo.

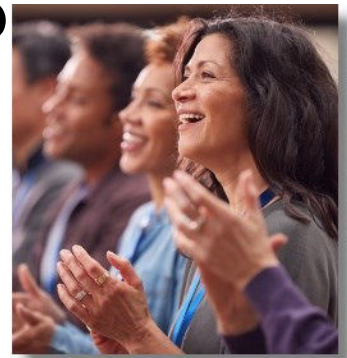
## El peligro de usar alcohol para controlar el dolor

**¿Utiliza alcohol para controlar el dolor?** Algunas investigaciones muestran que más del 25% de las personas lo han probado, pero existe un riesgo en la práctica. El uso de alcohol para reducir el dolor puede aumentar el riesgo de adquirir un trastorno por uso de sustancias (alcoholismo), principalmente al enfatizar la susceptibilidad a la enfermedad, particularmente si tiene antecedentes familiares de problemas por uso de sustancias. Aunque obtener un alivio temporal del dolor usando alcohol (analgesia alcohólica) podría funcionar, las investigaciones muestran que un nivel seguro de consumo no es suficiente para controlar el dolor. Esto significa que está consumiendo cantidades diarias más allá de lo que los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE.UU. reconocen como seguras (un trago para mujeres y dos para hombres). Hable con su médico o con el programa de asistencia para empleados de la compañía para recibir una evaluación e instrucciones para el manejo del dolor. Considere una evaluación para un trastorno por uso de sustancias.



## Impulse la positividad de su equipo

**Muchos equipos de trabajo** sienten estrés, pero a menudo empeora al no fomentar una cultura de equipo que pueda mantener alta la moral y la resiliencia. Siga estos pasos para reforzar la positividad del equipo: 1) Decida no solo realizar tareas. En cambio, acuerde una visión común y establezca metas. Luego publíquelas. 2) Pierda el cinismo y crea en la organización, o descubra cómo reavivar esta lealtad para que tenga un propósito fundamental con su empleador y una razón real para comprometerse que naturalmente lo impulse hacia adelante; 3) No evite al gerente; determine cómo obtener elogios por sus éxitos. Los elogios del jefe son moneda corriente para levantar la moral. 4) Reserve regularmente unos minutos para tener charlas honestas sobre los problemas, incluso si pasa un momento de silencio mientras los integrantes consideran lo que es relevante. No permita que solo una preocupación o un problema sea lo que provoque tales reuniones. Puede perder la oportunidad de resolver temprano un problema. Lectura recomendada: "The Team-Building Tool Kit: Tips, Tactics, and Rules for Effective Workplace Teams" (Kit de herramientas para la creación de equipos: consejos, tácticas y reglas para equipos de trabajo eficaces).



## Detener el estrés, ahora mismo: ¿Absorber el estrés de otras personas?

**Algunas personas** son tan empáticas que pueden absorber el estrés y la ansiedad de sus compañeros de trabajo y, por lo tanto, se sienten sin la energía necesaria para cuidarse a sí mismos y a sus seres queridos al final del día. ¿Absorbe el estrés y la ansiedad de otras personas de esta manera? Si es así, busque ayuda. La empatía es un rasgo humano poderoso y positivo, pero explorar cómo establecer límites, protegerse y, si es necesario, adquirir habilidades para ayudarlo a liberar la tensión que acumuló durante el día lo ayudará a ser más productivo sin perder la capacidad de relacionarse de manera profunda y significativa con los demás en el trabajo.

