

Emplado de Frontline

GO.UTH.EDU/WELLBEING

(713) 500-3327

Mes de concienciación sobre el estrés: **manejo del estrés con caminata consciente**

Caminar es una excelente manera de manejar el estrés, pero muchas personas llevan su estrés consigo mientras caminan. Repasan conversaciones, se preocupan por lo que sigue o intentan resolver problemas laborales. Al hacerlo, reducen el beneficio que buscan. En su lugar, aprenda la habilidad de la “caminata consciente”. La caminata consciente combina el movimiento con la atención al momento presente. Esto implica observar el entorno, notar los sentidos y limitar los pensamientos estresantes. En esencia, permite que la mente y el cuerpo trabajen juntos en lugar de contrarrestarse, maximizando el alivio del estrés. Para practicarla, comience prestando atención a su respiración, al ritmo de sus pasos y a cómo se siente su cuerpo. Observe su entorno—los sonidos, las vistas y el aire sobre la piel. Cuando su mente divague, rediríjala suavemente sin juzgar. Esto es meditación en movimiento. Incluso una caminata consciente de 10 a 15 minutos puede reducir la tensión, mejorar la concentración y renovar la productividad.



Recurso de prevención del vapeo: **nueva guía para padres**

En Estados Unidos, aproximadamente entre el 5 % y el 6 % de los menores (estudiantes de secundaria y preparatoria) utilizan actualmente cigarrillos electrónicos, según encuestas nacionales recientes, lo que equivale a cerca de 1.6 millones de jóvenes. En Canadá, alrededor del 7 % al 8 % vapea. Las investigaciones han demostrado que los jóvenes que vapean corren el riesgo de desarrollar adicción crónica a la nicotina, daño pulmonar y un mayor riesgo de enfermedades cardíacas y accidente cerebrovascular; además, es más probable que posteriormente fumen cigarrillos y consuman marihuana. Nueva información de la Administración para el Control de Drogas de los Estados Unidos está disponible para ayudar a padres y educadores a comprender el vapeo, sus efectos perjudiciales y cómo prevenir e intervenir en su uso.



Titulada “Reducing Vaping Among Youth and Young Adults”, esta información se encuentra en: <http://library.samhsa.gov/sites/default/files/pep20-06-01-003.pdf>

Reglas de seguridad psicológica para su equipo

Maximizará la productividad, cohesión y creatividad de su equipo si todos se sienten psicológicamente seguros. La seguridad psicológica significa poder expresar ideas, cuestionar o corregir sin temor al rechazo o la burla. Utilice el acrónimo “S.P.E.A.K.” y evalúe periódicamente a su equipo. SPEAK significa que es seguro plantear problemas desde el inicio sin ser acusado de generar conflictos; discrepar con respeto sin temor a represalias; reconocer errores abiertamente admitiendo cuando se está equivocado; hacer preguntas “simples” sin vergüenza; y proponer ideas sin miedo a ser ridiculizado. Desarrollar la seguridad psicológica no es sencillo, pero con refuerzo constante, logrará construir un equipo más productivo y un mejor entorno laboral.



Mejor equilibrio entre el trabajo y la familia

El trabajo puede sentirse absorbente. Al mismo tiempo, cumplir con la familia no siempre es fácil, y cuando no puede estar presente, aparece la culpa. La buena noticia es que puede mejorar el equilibrio entre el trabajo y la familia con enfoque y un poco de esfuerzo. Considere estas estrategias prácticas. Reserve solo entre 5 y 15 minutos diarios de tiempo totalmente presente; por ejemplo, pasear al perro juntos, preparar té y conversar o jugar damas. Tareas con sentido: las tareas son inevitables, así que invite a la familia a participar, ya sea cocinar, hacer compras o realizar labores rápidas en el hogar. Mensajes afectivos: cuando no pueda asistir a un evento, deje una nota, envíe un mensaje de texto o grabe un mensaje de voz. (Esto también ayuda a reducir la culpa). Estas acciones también se conocen como “micro-rituales”. Cada una fomenta la conexión emocional, que es el objetivo. Convierta estas prácticas en un hábito.



Más información en: thekeedeal.com/100-ways-to-make-memories-with-your-kids

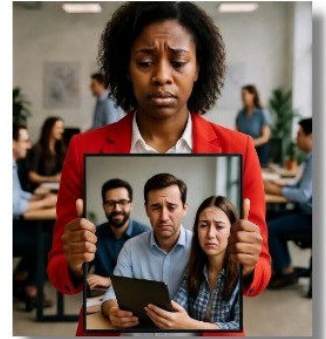
Vea la rutina, la presión y la responsabilidad de una manera nueva

¿Ha usado la frase: “No soporto esta rutina de 9 a 5”? La jornada laboral tradicional puede sentirse rígida y repetitiva, pero tenga cuidado con los mensajes sociales que sugieren que su trabajo siempre debe ser libre de estrés, satisfactorio y perfectamente alineado con sus valores. Esta mentalidad es omnipresente, impulsada en parte por las redes sociales. YouTube y Facebook promueven con frecuencia la vida emprendedora, el trabajo bien remunerado por pocas horas a la semana y estilos de vida flexibles. Especialmente dirigidos a la Generación Z y a los millennials, no muestran los “estresores de reemplazo” que acompañan a cualquier empleo. Estos incluyen ingresos inconsistentes, exigencias de autodisciplina, límites difusos entre vida laboral y personal, aislamiento y impuestos por trabajo independiente que deben pagarse a tiempo, todo el año. La narrativa de “la vida es demasiado corta” genera expectativas de un trabajo sin fricciones, pero tal cosa es prácticamente un mito. Dejar algo indeseable por algo nuevo trae alivio, pero la emoción inicial desaparece. A medida que esto sucede, tareas tediosas o gravosas surgen como nuevos estresores dominantes. Considere: el verdadero desafío puede no ser encontrar el empleo ideal sin fricciones, sino decidir con cuáles demandas de cualquier trabajo está dispuesto a convivir. Hable con el EAP si siente insatisfacción crónica de bajo grado o aguda. Obtenga claridad sobre su estrés. Con conciencia, podrá manejar mejor la rutina, la presión y la responsabilidad, que son inevitables. Esto puede ayudarle a descubrir nueva energía y sentido en su trabajo.



Energía contagiosa: tu mood importa

La contagiosidad emocional es el proceso mediante el cual las personas absorben y reflejan inconscientemente las emociones de los demás a través de la interacción social y la observación. En aplicaciones de marketing, se ha demostrado que los anuncios con contenido emocional se comparten más rápidamente. La investigación también indica que los estados emocionales se propagan más rápido que la información. Esto tiene importantes implicaciones para la productividad laboral, la moral del equipo y el clima organizacional. Aprovecha este conocimiento gestionando tu estado emocional y reconociendo cómo puede influir en los demás. Tu tono, expresión facial y actitud pueden afectar a tus compañeros más de lo que imaginas. Si practicas mantener la calma y enfocarte en soluciones, moldearás positivamente el clima laboral. Además, protege tu bienestar apreciando la dinámica de la contagiosidad emocional. La próxima vez que te expongas a la negatividad, recuérdate: “Esto es de ellos, no mío.” Esto evita que absorbas el estrés de otros y, como poner la mano en una fila de fichas de dominó cayendo, te conviertes en el freno que interrumpe la propagación de la negatividad.



Depresión en el trabajo: cómo se siente

Los síntomas de la depresión son fáciles de enumerar, pero aquí se describe comportamentalmente cómo puede sentirse para ayudarte a identificarla más fácilmente. Estás en tu escritorio, pero no estás presente. Lees el mismo párrafo repetidamente y no retienes nada. Tomar decisiones simples resulta agotador. Has estado decaído durante meses y todo parece plano. Sonríes cuando deberías, dices lo correcto, pero sientes que solo estás presente al 80 %. En casa, el sofá te atrapa. Las pantallas se convierten en refugio, no porque sean interesantes, sino porque no exigen nada. Los platos se acumulan. Los mensajes quedan sin respuesta. Cancelas planes, sientes culpa, y esa culpa hace que todo pese más. Te dices que solo estás cansado. Llega el lunes y nada ha cambiado; el lunes tiene su propio tipo de agotamiento. El sueño no es reparador. El apetito cambia. En el trabajo, los proyectos que antes te importaban acumulan polvo. Haces lo justo para salir adelante, sintiéndote avergonzado mientras el ciclo continúa. Sabes que algo anda mal. Recuerdas sentir motivación. Pero saberlo no lo soluciona, y esa brecha es un sufrimiento en sí misma. Es hora de llamar al EAP.



Sí, el EAP puede hacer eso

Recuerde que los EAP pueden ayudar con preocupaciones que podría pensar que no son serias. Algunos ejemplos: 1) Preparación para entrevistas: ¿Desea conseguir ese ascenso? Practique con el EAP para clarificar sus fortalezas, ensayar respuestas y reducir la ansiedad. Estará al máximo de su rendimiento al reunirse con quienes toman las decisiones. 2) Evaluación de consumo de sustancias: ¿Está usted o alguien que conoce preocupado por el consumo de alcohol o drogas? Puede que la preocupación sea válida. De cualquier manera, participe en una evaluación rápida. Así sabrá con certeza la situación y los pasos a seguir. 3) Tensión crónica y leve con un compañero de trabajo: puede agotar su energía y concentración. El EAP le ayudará a aprender estrategias de comunicación, establecer límites y habilidades de resolución de conflictos. ¡La colaboración y el entendimiento pueden seguir!

