

# Empleado de FrontLine

UT Employee Assistance Program • (800) 346-3549

## Haga que el equilibrio entre el trabajo y la vida sea su segunda naturaleza

¿Ansía el equilibrio entre el trabajo y la vida solo cuando está abrumado por el estrés? Ponga el equilibrio entre el trabajo y la vida en "piloto automático". 1) Realice tareas de trabajo agotadoras o intensas durante el momento del día en el que se sienta más enérgico y "animado". 2) Comprométase apasionadamente con una meta, hobby, pasatiempo o deporte *fuera del trabajo*, algo magnífico que "llame su atención". Conviértalo en algo que no pueda esperar para llegar, ya sea antes o después del trabajo. 3) Escriba metas realistas para su trabajo cada día. (Sin un plan diario, no encontrará fácilmente un final para su día). 4) Examine qué es lo que subyace al desequilibrio. Por ejemplo, ¿cree que el exceso de trabajo se percibe y eventualmente será recompensado? ¿Trabaja más duro con la esperanza de que los demás no se den cuenta de las habilidades y destrezas que teme no poseer? Con estos pocos cambios, puede evitar la "tensión laboral", el agotamiento y la desilusión con su trabajo.



## El vaso lleno de vitaminas

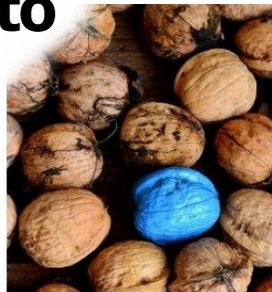
Muchas personas toman múltiples vitaminas, suplementos de hierbas y nutracéuticos comercializados en la televisión o sugeridos por otras personas que confían en sus beneficios. Las píldoras, los polvos y los brebajes de súper alimentos se promocionan mucho y es posible que no estén regulados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por su sigla en inglés) de los EE.UU. Hable sobre los suplementos con su médico y visite [drugs.com](https://www.drugs.com) para descubrir si algo que está tomando ahora interfiere con algo más que podría estar usando. Hecho: ¿Sabía que la vitamina C tiene interacciones conocidas con 27 drogas y medicamentos?



Obtenga más información: : [drugs.com](https://www.drugs.com) [tab "interaction checker"]

## Conquistar y comprobar el sesgo implícito

Los sesgos implícitos se adquieren naturalmente, en su mayoría creencias o puntos de vista inconscientes sobre otros que son diferentes a nosotros. Las investigaciones muestran que todas las personas tienen prejuicios, pero con la educación, la conciencia y el uso consciente de uno mismo, puedes evitar que se expresen. Los sesgos pueden agrandar las interacciones en el trabajo, dañar la moral y afectar el resultado final. Cuando se verifica el sesgo, los empleados permanecen enfocados y comprometidos y poseen un sentido de pertenencia más fuerte. Y, en última instancia, aquellos que son diferentes a la mayoría llegan a creer que su valor es aceptado incondicionalmente y que sus diferencias no importan.



## Temporizadores digitales para aumentar la productividad

Los temporizadores digitales son aplicaciones de escritorio o de teléfono inteligente que lo mantienen enfocado para que produzca más trabajo y pierda menos tiempo con menos distracciones. Más allá de este objetivo básico, recopilan datos de inicio, detención y pausa para medir, analizar y ofrecer información sobre su comportamiento. Esto puede mejorar la conciencia, crear nuevos hábitos de trabajo, ahorrar tiempo y ayudar a su empleador con el resultado final. Los temporizadores para aplicaciones de Windows se pueden encontrar en línea, pero incluso si no usa uno, aquí hay una métrica que la mayoría ha identificado: trabaja de manera eficiente y al máximo durante aproximadamente 25 minutos. Tomar un descanso de 3 a 5 minutos cada 25 minutos maximizará la productividad.



Obtenga más información en: "The Leader's Guide to Unconscious Bias: How to Re-frame Bias, Cultivate Connection, and Create High-Performing Teams"—disponible a partir del 25 de abril de 2023, de Pamela Fuller.

## Cómo enfrentar la pérdida durante las fiestas de fin de año



**E**l duelo a menudo se intensifica durante la temporada de las fiestas. Y el temor que surge con la anticipación del esfuerzo puede crear tensión. Quienes se han enfrentado al duelo ofrecen algunos consejos. Reconozca que esta época del año es diferente y dura. Irónicamente, esta autoconciencia facilita la práctica de otros consejos. Evite el “bloqueo de pensamientos”, los sentimientos de relleno y el aislamiento. Tome algunas decisiones acerca de las tradiciones. Conserve las que sean significativas, modifique otras, elimine algunas y comience otras nuevas. De nuevo, está bien. Lo que funciona para usted es lo que funciona para usted. ¿Dónde estará físicamente durante las vacaciones? Confíe en su instinto. Si se siente más fácil manejar el duelo en un entorno nuevo, considere esta opción. No se disculpe por cómo se aflige o por actuar de acuerdo con lo que considera correcto. Comprometerse con los demás, especialmente con los seres queridos, junto con la distracción positiva que genera la socialización, es una estrategia de afrontamiento saludable. Por lo tanto, busque apoyo, nútrase conscientemente, no se resista a participar en una actividad que le brinde alegría y dígasle a los demás cuáles son sus necesidades en este momento. Si no está pasando por un duelo, ¿conoce a alguien que lo esté? Extender la mano para ofrecer compañía y apoyo es la forma más valiosa de cuidar.

Explore más en: <https://parade.com/1308668/lisamulcahy/coping-with-grief-holidays/>

## Reducir el estrés financiero de las fiestas



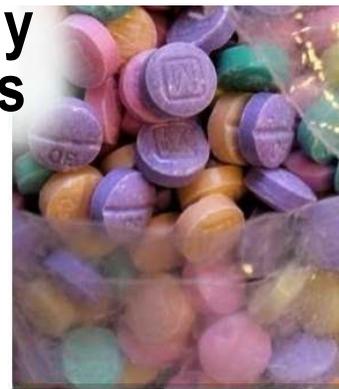
**La** alegría navideña a menudo es seguida de una "burla" posterior a la festividad cuando vencen las facturas de las tarjetas de crédito. Si tiene predisposición a excederse en las compras, especialmente para sus seres queridos, aquí hay algunos consejos para reducir el impacto de la factura después de las vacaciones. Decida quién recibirá un regalo y quién puede recibir sus sentimientos de otra manera. Reclute a su familia: use un enfoque de equipo para apoyar los recortes. No se deje tentar por las ofertas de compra que lo motivan a gastar más, las ofertas de crédito o las ofertas al por mayor que no necesita. Cuando compre en línea, ingrese la palabra clave del artículo de regalo que está considerando y haga clic en la pestaña "imágenes" en la parte superior de su navegador. Descubrirá numerosas imágenes del mismo artículo que muestran los competidores, tanto en línea como en tiendas cercanas. Ahora, compre por precio. Este truco para comprar en línea puede generar ahorros significativos. Realice un seguimiento de los gastos para las fiestas: es una táctica de restricción para reducir las compras por impulso. Con estos cambios inteligentes en los gastos, disfrutará más de las fiestas y mantendrá hábitos de gasto conscientes durante todo el año.

## Reduzca el estrés, ahora mismo Concéntrese en la tensión, no solo en el estrés



**C**uando percibimos estrés, es el resultado de la tensión que nos afecta. La tensión del exceso de trabajo crea el agotamiento (síntoma de estrés) que se siente al llegar al hogar. Entonces el estrés y la tensión (la fuente) son diferentes. El deseo de reducir el estrés puede hacer que las personas busquen alivio: opciones saludables como dar un paseo, o quizás opciones poco saludables como el abuso de sustancias, que pueden brindar un alivio temporal pero luego empeorar las circunstancias. Cuando esté estresado, considere qué influencia o control tiene sobre la tensión; intervenga primero en ese sentido. Pregunte: ¿Qué elemento de la tensión tengo la capacidad de moldear, eliminar, reducir o manejar mejor? ¿No tiene una respuesta? Busque ayuda de su EAP o de otro recurso profesional. Luego, desarrolle la habilidad para la vida de actuar contra la corriente para ayudar a evitar que la tensión llegue a la corriente en forma de estrés.

## Educación sobre el fentanilo para padres y adolescentes



**L**as muertes de jóvenes por envenenamiento con fentanilo siguen aumentando, con 41.587 muertes en 2021, un aumento del 20 % con respecto a 2020. La mayoría de las muertes se producen en jóvenes de 18 a 45 años que, sin saberlo, toman cantidades letales, aproximadamente del tamaño de dos granos de sal. Un informe del gobierno emitido el mes pasado contiene los resultados de una encuesta masiva de jóvenes que buscaba medir su conocimiento sobre el fentanilo. La encuesta muestra una impresionante falta de conocimiento sobre esta droga asesina. Solo el 36 % de los adolescentes saben que el fentanilo se vende como píldoras falsas o se mezcla con otras sustancias de abuso. Descargue la encuesta de 75 preguntas y utilícela como tema de conversación para ayudar a los jóvenes a estar más informados y tener menos probabilidades de ser víctimas de envenenamiento.