

# EAP EMPLEADO

Un boletín del lugar de empleo para los empleados ofrecido por el Programa de Asistencia al Empleado.

## Marihuana: simplemente evítela

En Colorado, el número de accidentes automovilísticos fatales con conductores que dieron positivo a la marihuana se ha duplicado en los últimos seis años. Colorado ahora ocupa el primer lugar entre los 50 estados, con más jóvenes de entre 12 y 17 años que consumen cannabis, según el informe titulado "La legalización de la marihuana en Colorado: el impacto", que se publicó en septiembre.

Aunque no se ha informado ampliamente, decenas de efectos adversos de la legalización de la marihuana han sido catalogados, incluyendo riesgo de enfermedades respiratorias, dependencia, problemas relacionados con la salud mental y otros problemas que afectan la salud pública, como conducir con las facultades disminuidas. La Sociedad Americana de Medicina para las Adicciones, experta principal en adicciones del país, se opone a la legalización, afirmando que el 61 por ciento de todas las personas drogadictas (que no sean alcohólicas) usan marihuana. Fuentes: Informe 2016 sobre la Legalización de la marihuana en Colorado en <http://www.rmhidta.org> (busque "informes"); ASAM.org (<http://www.asam.org/advocacy/find-a-policy-statement>)

### Conozca sus atributos personales positivos

Los empleadores no sólo quieren empleados con habilidades y destrezas adecuadas, sino que también quieren atributos personales positivos. ¿Podría describir sus atributos positivos? La capacidad de hablar de ellos muestra su perspicacia personal y agrega energía a cualquier entrevista de trabajo, haciendo que usted se destaque de una forma en la que muchos otros solicitantes no se destacan. Los ejemplos de atributos personales son los siguientes: flexible y adaptable, capacidad para trabajar sin supervisión, tomar iniciativa, llevarse bien con los demás, dispuesto y ansioso para aprender, comunicarse eficazmente, atento y reflexivo sobre asuntos/problemas, capaz de ser autocrítico, buscar maneras únicas de resolver problemas, hacer preguntas y tolerar la incertidumbre.

### Un buen dato para resistirse a comer excesivamente en las fiestas

Llegan vienen las fiestas; y la comida y la culpa. ¡Espere! Esta es la idea de una investigación realizada por Vanessa Patrick, Ph.D. Durante las vacaciones, cuando se encuentre cara a cara con comida tentadora, intente decir: "¡Yo no como eso!" La investigación descubrió que el 80 por ciento de las mujeres que usaron esas palabras se quedaron con sus buenos hábitos alimenticios en comparación con el 10 por ciento de las mujeres que dijo: "No puedo". Asombro-

samente, decir "No puedo" da menos sentido de fortalecimiento que decir "No hago eso". Fuente: <http://www.bauer.uh.edu/vpatrick/docs/DontversusCant.pdf>

### ¿El pesimismo es malo para su corazón?

Una actitud pesimista aumenta el riesgo de muerte por enfermedades cardíacas, según un nuevo estudio. Durante 11 años, investigadores de Finlandia hicieron un seguimiento de miles de hombres y mujeres de entre 52 y 76 años. Descubrieron que el pesimismo hacia los eventos y circunstancias de la vida diaria duplicó la posibilidad de morir de enfermedad cardíaca y que entre las personas optimistas hubo pocas muertes cardíacas. Para ser menos pesimista, no se centre en detener el pensamiento pesimista. En cambio, practique respuestas optimistas tanto a eventos positivos como negativos en su vida diaria. El pensamiento positivo puede no ayudarle a vivir más tiempo como lo demostró este estudio, pero puede ayudarle a aislarse de la mala salud cardíaca al darle mejores reflejos que mejoran la resistencia a los factores de estrés de la vida diaria. Fuente: <http://bmcpubhealth.biomedcentral.com> (busque "pesimismo")

### ¡No puedo dormir!

Setenta y cinco por ciento de los adultos informaron haber tenido problemas de sueño por lo menos algunas noches a la semana o más durante el año pasado. Esto continúa una tendencia creciente de casi 20 años de una cantidad de adultos que informan problemas del sueño. Consulte a su médico por problemas persistentes del sueño. Evalúe si las siguientes sugerencias de los Institutos Nacionales de Salud pueden ayudarle a obtener más calidad de sueño: 1) Ir a la cama y despertarse a la misma hora todos los días. 2) No dormir hasta tarde los fines de semana. Mantenga su horario de la semana. 3) Una hora antes que va a la cama, deje de trabajar, baje las revoluciones y relájese. Trate de tomar un baño caliente. 4) Evite comer pesado antes de acostarse. 5) Evite bebidas alcohólicas, nicotina y cafeína antes de acostarse. 6) Trate de hacer ejercicio cinco o seis horas antes de acostarse. 7) Mantenga su dormitorio fresco y oscuro, y mantenga los teléfonos inteligentes fuera de su habitación. Obtenga más información: <http://www.ninds.nih.gov> (busque "consejos para dormir")



IBHWorkLife.com | 800.386.7055

GUARDIAN® and the GUARDIAN® Logo are registered service marks of The Guardian Life Insurance Company of America® and are used with express permission. File#2016-32348 (exp. 12/18)



## Habilidades sociales que conviene conocer: gestión de conflictos

En todos los lugares de trabajo hay conflictos, pero no todos los empleados saben gestionar bien los conflictos. Algunos evitan el conflicto, mientras que otros lo empeoran. Como los conflictos se consideran normales y previsibles en las organizaciones de trabajo, los empleados con habilidades de gestión de conflictos son valorados.

Saber cómo gestionar un conflicto es una habilidad que se aprende con elementos específicos. Entender esos elementos le permitirá ver el conflicto como una oportunidad, tenerle menos miedo y moverse rápidamente para convertir los conflictos en resultados positivos para su organización. Hay cientos de libros y documentos fuente sobre la gestión de conflictos, y casi todos ellos algunos o todos los siguientes principios de gestión de conflictos: 1) percatarse y reconocer temprano un problema que pueda conducir a conflictos y ver la mayoría de los conflictos como oportunidades; 2) tener voluntad de ser proactivo y hacer que otros presten atención al problema; 3) reunir a los jugadores que se deben involucrar para descubrir soluciones; 4) involucrar a las personas dispuestas y reacias a participar en pie de igualdad en la identificación de soluciones; 5) reconocer los aspectos emocionales de los conflictos y la capacidad de moverse más allá de las emociones para encontrar soluciones mutuamente satisfactorias; 6) formalizar acuerdos que implementen soluciones; y 7) monitorear los resultados de los acuerdos de manera eficiente e intervenir temprano para hacer ajustes y reforzar los resultados positivos. Conocer estos pasos y hacerlos parte de su repertorio de habilidades de trabajo le permitirá conquistar su ansiedad y el miedo al conflicto en el lugar de trabajo para avanzar hacia las metas de su organización.

### Incivilidad engendra incivilidad

Los comportamientos descorteses y groseros, como hacer comentarios despectivos, ignorar a los compañeros de trabajo y usar un tono condescendiente, son ejemplos de incivilidad en el trabajo. Estos comportamientos han empeorado en los últimos diez años. Ser víctima de un comportamiento incivil lo coloca en riesgo de devolver "el favor" a un tercero, es decir, también involucrarse en esos comportamientos. Cuanto más temprano se produzca la incivilidad, más probable es que se transmita. La incivilidad hace que las víctimas pierdan la



*Considere no sólo si un juguete es adecuado para la edad de un niño antes de la compra, sino también si existe un riesgo de lesión si un niño más pequeño lo agarra.*

atención en el trabajo y gasten energía emocional, porque reflexionan sobre las intenciones del perpetrador, meditan sobre cómo responder, o pasan tiempo pensando o hablando con otros acerca de qué hacer al respecto. Esta frustración y carga emocional, según un estudio de investigación, ¡cuesta \$ 14.000 por empleado por año en la pérdida de productividad basada en la cantidad de incivilidad sufrida en un lugar de trabajo promedio! Recordar cómo la incivilidad afecta negativamente puede ayudar a los empleados a participar menos en ella. Fuente: <http://www.researchgate.net/publication/304498950>

### Cómo comprar juguetes seguros

Las salas de emergencia trataron 251.800 lesiones relacionadas con juguetes en 2015, y el 44 por ciento de estas lesiones fueron en la cabeza y la cara. Casi 85.000 lesiones involucraron a niños menores de cinco años. Reduzca el riesgo de lesiones evitando los juguetes que disparan o tienen partes que vuelan. Considere no sólo si un juguete es adecuado para la edad de un niño antes de la compra, sino también si existe un riesgo de lesión si un niño más pequeño lo agarra. Evite comprar juguetes con partes afiladas o rígidas, puntas, varillas o bordes peligrosos. Regla general: Si alguna pieza de un juguete puede caber en un rollo de papel higiénico, el juguete no es apropiado para un niño menor de tres años. Tenga cuidado con los globos desinflados o piezas rotas; estos son dos de los riesgos de asfixia más comunes para los niños. Fuente: [www.preventblindness.org/safe-toy-checklist](http://www.preventblindness.org/safe-toy-checklist)

## Consejos bienestar

### Alimento y Pensamiento

Los científicos siguen estudiando los efectos de la nutrición sobre el cerebro y la pérdida de la memoria, y hasta ahora las evidencias apuntan a los siguientes nutrientes como las formas más ricas de sacarle filo a la memoria.

**El Ácido Graso Omega-3:** El cerebro es el mayor fuente de ácido graso en el cuerpo humano. El omega-3 protege a las membranas celulares de nervios cerebrales. De la buena función nerviosa dependen las funciones mentales. Principales Alimentos: Huevo, Linaza, Salmón, Productos a base de Soya, Trucha, Atún.

**La Vitamina C:** Un antioxidante, la vitamina C juega un papel crítico al mantener al cerebro con células nerviosas saludables, y al prevenir la pérdida de la memoria. Por ende, suele tomarse en combinación con la vitamina E. Principales Alimentos: Pimentón, Repollo, Cítricos, Kiwi, Papa, Fresa.

**El Zinc:** Esencial al buen mantenimiento de la función nerviosa, el zinc ayuda al cuerpo a absorber la vitamina B6. Estudios demuestran que el bajo nivel de zinc está asociado con la demencia y con disturbios en la memoria. Principales Alimentos: Fríjol, Carne de Res, Pollo, Granos, Nueces, Ostra, Semillas.

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. "La Compañía de Seguros de Vida de America El Guardian, Nueva York, NY 10004" File#2016-32348 (exp. 12/18) "Salud del Comportamiento Integrada, Inc, Laguna Niguel, California, 92677"

