

# EAP EMPLEADO

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

## Conciencia plena en movimiento

*El Centro de Investigación de Conciencia Plena ha abierto en la UCLA. Se muestra de qué manera la plena conciencia como un enfoque para la salud y el bienestar se está moviendo rápidamente en la atención de la salud.*

La Conciencia Plena presta atención al momento presente, permanecer centrado y mejorar la auto-conciencia para manejar el estrés deteniéndose, respirando, observando y conectándose con la propia experiencia interior. Es un concepto poderoso en gran medida influenciado por la meditación y la investigación que apoya los beneficios para la salud de la meditación. La adición de energía al movimiento de la conciencia plena es la necesidad de manejar el estrés en nuestra era moderna. El dominio de esta tensión no se trata simplemente de tomar una pastilla para manejar la ansiedad y la tensión, se trata de aprender a utilizar las habilidades del cuerpo y la mente para intervenir y curar. La conciencia plena se trata de encontrar su camino en el tratamiento del cáncer, el tratamiento de la adicción, y otros programas que pueden beneficiar desde un enfoque integral de la persona. Obtenga más información en <http://marc.ucla.edu>.

### Complemento para picos de productividad

Pruebe este impulsor de productividad: Dibuje una línea de tiempo e identifique cuando tiene sus períodos de alta y baja energía durante el día. Estos ciclos normales se basan en la dieta, el ejercicio y otros factores. ¿Tiene un pico de energía de aproximadamente dos horas después de su llegada al trabajo? ¿Hay una desaceleración después del almuerzo? ¿Qué tal un pequeño pico por la tarde? Se trata de datos valiosos. Divida sus tareas de trabajo de acuerdo con estos niveles de energía. Realizar las tareas difíciles cuando la energía es alta y las menos difíciles cuando la energía es baja. Estas son las actividades A, B y C. ¡Asígnelas a las ranuras de energía correctas y trabajará de más eficiente y hará más cosas!

### Fumar marihuana nubla el juicio acerca de la conducción drogada

La investigación muestra que los usuarios de marihuana son más propensos a informar que puedan conducir con seguridad mientras que edrogados. Los que estaban drogados mientras hacían la encuesta creían que podrían conducir con seguridad, mientras que los que fuman marihuana, pero no estaban drogados en el momento de hacer la encuesta dijeron que no sería seguro para ellos conducir mientras estaban drogados. Puede explicar por qué un estudio de investigación totalmente diferente de la AAA descubrió que los mortales de los fumadores de marihuana en el estado de Washington se han duplicado desde la legalización del uso de la marihuana. Fuentes: [www.wcpo.com/news](http://www.wcpo.com/news) [buscar: "choques por marihuana"] y <http://her.oxfordjournals.org> [buscar: "conducir drogado"]

### Tener un perro trae beneficios para la salud

¿Hay una persona mayor en su vida un bastante sedentaria, pero que todavía puede caminar y pasear? Considere la posibilidad de entablar una conversación con esa persona con respecto a tener un perro. Una nueva investigación muestra que las personas mayores que poseen perros tienen resultados más positivos para la salud. Estos incluyen menos fragilidad, mejor movilidad y un menor riesgo de enfermedades cardíacas coronarias. En el primer estudio de su tipo, estas personas mayores también informan menos aislamiento social y dicen que se sienten más conectados con sus comunidades. También se acercan a los 150 minutos de ejercicio por semana recomendados por los Centros de Control de Enfermedades de los Estados Unidos. Las personas mayores que tienen perros deben llevar a pasear a Fido durante todo el año, incluso en los meses más fríos. Por lo tanto, mantienen un régimen de ejercicio durante esa época del año en la que los que no tienen perros probablemente hagan menos ejercicios. <http://gerontologist.oxfordjournals.org> [buscar: "sacar a pasear al perro"]

### ¿Cuánta inteligencia emocional tiene?

A estas alturas es probable que haya oído hablar de la inteligencia emocional o IE. IE es su aptitud para percibir con precisión las emociones de otros, responder a sus emociones de una manera razonada, comprender que significan las emociones de otras personas y controlar cómo va a responder a las emociones a medida que interactúa con los demás. Se dice que las personas que hacen bien estas cosas tienen "destreza en el trato personal". Muchos científicos sociales creen que la IE es al menos tan importante como, y quizás más importante, que el coeficiente intelectual como un predictor de éxito. Tenga cuidado con las pruebas en línea para calificar su IE. Muchos no provienen de una autoridad competente, y otras tratan de comercializar productos a visitantes de la web. La más rigurosa organización de IE orientada a la investigación es el Consorcio de Investigación de Inteligencia Emocional (Emotional Intelligence Research Consortium). Los más destacados expertos de IE son miembros del Consorcio. Fuente: [www.eiconsortium.org/](http://www.eiconsortium.org/)



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. #2016-23894 (exp. 5/18).



## Habilidades sociales que conviene conocer: ser “competitivo sano”

La palabra "competitivo" tiene una mala reputación en el lugar de trabajo, ya que a menudo describe el comportamiento prepotente o maníaco o agresivo. Pero hay otro tipo de empleado competitivo: el que lucha para alcanzar el oro en formas saludables.

La competitividad sana es una habilidad que se aprende y un enfoque enérgico de trabajo que demuestra que usted es proactivo, enfocado y positivo. Usted busca superarse, no superar a los demás. Los empleadores buscan empleados con un espíritu de sana competencia, ya que son trabajadores dedicados. Desarrolle su espíritu competitivo: 1) Dese permiso para ser competitivo. Supere las secuencias de comandos falsos que sugieren que la competitividad significa no ser justo con los demás. 2) Identifique las fortalezas y habilidades que son únicas en usted. Descubra oportunidades para aplicar el conjunto de habilidades y establecer las metas que aumentarán sus logros al mismo tiempo que levantan a su empleador. 3) Sea un “colaborador consciente”, mostrando su capacidad de compartir el trabajo, elevar a otros y compartir el crédito. Ser competitivo es un rasgo fácilmente identificable, y corre el riesgo de irritar a la gente si no demuestra la humildad de esta manera. 4) Tenga confianza de sus habilidades, utilice el trabajo duro para lograr sus objetivos, y evite el miedo al fracaso. Comparta la gloria final con los que le dieron una mano a lo largo del camino, incluso si usted cree que no fue significativa.

### Desarrollar un “kit de herramientas” para el manejo del estrés

¿Tiene un programa de manejo de estrés personal: una colección de técnicas para intervenir cuando afecta el estrés? O cuando está estresado, ¿hacer frente a la ansiedad y la tensión sin un enfoque estratégico, en busca de alivio sólo cuando se siente superado? Con un enfoque reflexivo para el manejo del estrés, puede reducir el riesgo de daño por estrés prolongado y evitar formas poco saludables de enfrentarlo. Para desarrollar su “kit de herramientas” para el manejo del estrés, primero identifique los factores centrales para su patrón de respuesta al estrés. Cuando



¿Tiene un programa de manejo de estrés personal: una colección de técnicas para intervenir cuando afecta el estrés?

está estresado, ¿pierde el sueño, tiene dolores de cabeza o dolor de cuello, come mal, come más, no come, se vuelve irritable, se abalanza sobre los snacks salados o tiene problemas gastrointestinales? Consulte la larga lista de efectos del estrés en [www.stress.org/stress-effects](http://www.stress.org/stress-effects). Una vez que identifica estos efectos, céntrese en la forma de contraatacar. Investigue las estrategias de intervención, y trate de obtener ayuda de un consejero profesional o EAP de su organización.

### Dolor crónico y abuso de sustancias

La adicción a opiáceos y el abuso de medicamentos recetados son problemas nacionales, y un estudio de investigación descubrió que el 87 por ciento de los adictos a opiáceos o medicamentos relacionados se auto-medican por el dolor. ¿Le suena conocido o conoce a alguien que lo hace? Tenga en cuenta estas señales de advertencia que necesitan ayuda: 1) Usa el medicamento no sólo para el dolor, sino también para lograr un estado para sentirse bien. 2) La dosis prescrita parece demasiado baja. Necesita más para sentir los efectos. 3) Su dolor ha disminuido, pero su deseo de utilizar el medicamento que le dieron es cada vez mayor. Dice que está preocupado por que vuelva el dolor, pero el efecto del fármaco es realmente el factor motivador. 4) El medicamento se ha convertido en parte de su vida, y planificó y coordinó su vida en torno a la obtención y uso del medicamento, incluso en detrimento de su familia, las cosas que le gustan y las partes de su vida que valora. <http://www.bumc.bu.edu> [buscar: “abuso de recetas”]



## Consejos bienestar

### Simple estrés busters

**Deteniendo los Pensamientos:** Cuando le venga a la mente un pensamiento negativo dígame así mismo la palabra “detente”, y reemplace ese pensamiento por uno positivo.

**Paisajes Mentales:** Piense en su lugar favorito y trasládese allá mentalmente. Trate de recordar los sonidos, las vistas y los olores.

**Respiración Profunda:** Esta puede hacerse en cualquier momento y a cualquier hora. La respiración natural es muy superficial. La respiración profunda es muy relajante y provee al cuerpo con mucho más del tan necesitado oxígeno. Todo lo que necesita es enfocarse en las diferentes áreas del cuerpo e imaginar que la tensión abandona su cuerpo.

**Técnica Benson-Uno:** Cierre sus ojos y repita la misma palabra una y otra vez. Decir lentamente “Uno” u “Om” tiene un efecto de vibración en el cuerpo.

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” #2016-23894 (exp. 5/18). “Salud del Comportamiento Integrada, Inc, Laguna Niguel, California, 92677”