

eap EMPLEADO

Un boletín del lugar de empleo para los empleados ofrecido por el EAP.



Practicar la gratitud es un proceso consciente que incluye la intención de agradecimiento regular y entrenar a la mente para ver lo bueno en cualquier situación. ¿Funcionará para usted?

¿La gratitud dará un valor agregado a su vida?

Gracias a la investigación, la práctica de tener una actitud de gratitud está empezando a tomar su lugar junto a la meditación, el yoga y la conciencia plena como una práctica de la salud con valor demostrado.

En artículos de revistas, libros, sitios web, diarios, tarjetas de felicitación y calendarios se promueve la actitud de gratitud. Más de 20 estudios de investigación centrados en la gratitud han catalogado los beneficios para la salud de la gratitud, incluyendo la mejora de la satisfacción con la vida, la vitalidad, la esperanza, el optimismo y los niveles reducidos de depresión y ansiedad. Practicar la gratitud es un proceso consciente que incluye la intención de agradecimiento regular (es decir, "Hoy estoy agradecido por..." o "Mi parte favorita de hoy fue...") y entrenar a la mente para ver lo bueno en cualquier situación. ¿Funcionará para usted? Fuente: www.tandfonline.com [busque "experiencias y expresiones de agradecimiento"]

Violencia de los medios de comunicación y vínculo de agresión

La violencia en los videojuegos, los programas de televisión, las películas y su papel en la influencia y contribución al aumento del riesgo de conducta violenta o agresiva son preocupaciones que muchos padres comparten. Estos temores pueden ahora ser respaldados por la investigación que demuestra la correlación fuerte de dichos medios de comunicación con el aumento de la violencia. También se estudiaron otros factores que contribuían al aumento del riesgo de violencia por los espectadores. Éstos incluyeron la delincuencia de los pares, la victimización del par, el tipo de género, la delincuencia del vecindario, y la paternidad abusiva. Sólo uno de ellos tuvo más influencia que la violencia mediática: los pares violentos. Aunque la paternidad abusiva es un factor de riesgo bien conocido para la violencia en la edad adulta, la violencia en los medios de comunicación tiene una influencia aún mayor: es más del doble de influyente.

Investigación: Beneficios de las remolachas

Lo que comemos tiene un papel importante en la salud del cerebro y la independencia funcional a medida que envejecemos. La Universidad Wake Forest investigadores examinaron a un grupo de adultos mayores para determinar el impacto de beber un suplemento de remolacha antes de trabajar. Descubrieron que sus cerebros eran más eficientes y reflejaban las operaciones de un cerebro más joven. La combinación de jugo de remolacha con ejercicio entrega aún más oxígeno al cerebro y crea un ambiente excelente para fortalecer la corteza somatomotora, que es la parte del cerebro involucrada en la planificación, control y ejecución de los movimientos voluntarios de los músculos. <http://news.wfu.edu> [buscar "remolachas"]

Deje que la naturaleza lo rejuvenezca

La nueva investigación demuestra que hay ventajas de la salud mental que vienen con tiempo que se para sumergido en entornos naturales. El uso frecuente de la tecnología ejerce una presión extraordinaria sobre las funciones cognitivas como la atención, la resolución de problemas, el enfoque, la multitarea y el cambio entre programas con diferentes demandas cognitivas. Las investigaciones indican que la exposición a los entornos naturales parece mejorar nuestra capacidad para realizar estas tareas debido a los beneficios restaurativos que ofrece un cambio de ambiente radicalmente diferente. ¡Un par de días de inactividad y comunión con la naturaleza puede darle un 50% de aumento en la productividad!

Cómo recibir bien la crítica

El manejo de críticas es una habilidad en el lugar de trabajo que nunca se puede perfeccionar, pero hay maneras de construir resistencia emocional a ella. 1) La crítica no significa que esté equivocado, pero probablemente existe alguna verdad. Búsquela. 2) Una queja no significa que todos sienten de la misma manera. 3) La crítica puede originarse de una



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#2017-40001 (exp. 5/19).

reacción a sólo una pequeña parte de su trabajo, no todo el esfuerzo. No descarte lo que está funcionando bien. 4) Al igual que el sonido de una campana, la picadura de la crítica se disipa. No arriesgue una reacción incorrecta a ella respondiendo inmediatamente. En su lugar, espere unas pocas horas -o, mejor aún, durante la noche- antes de reaccionar. 5) Vea la crítica como un regalo para mejorar su productividad y aumentar el valor de lo que hace. 6) Etiquete la crítica como comentario, y agradezca a los que la hacen.

Cómo superar un lugar de trabajo tóxico

Los problemas de comunicación siguen siendo la razón más comúnmente citada para la separación y el divorcio, por lo que no deje que la frustración de los problemas de comunicación se prolonguen demasiado en el tiempo en su relación antes de tomar medidas para intervenir. Usted puede comenzar aplicando principios de eficacia probada para la comunicación eficaz. Aunque existen muchas estrategias de comunicación para reducir el conflicto y las relaciones de curación, las tres que aparecen a continuación son fundamentales y pueden ayudarle a experimentar resultados casi inmediatos: 1) Use declaraciones en primera persona (yo) cuando hable sobre sus sentimientos y sus necesidades. Hacerlo elimina al instante la dinámica de la culpa a la que su pareja responde a la defensiva. 2) Escuche sin interrumpir. Esto requiere esfuerzo consciente, y es una habilidad que viene con la práctica. Así que practique. Será más fácil debido al punto 1 anterior. 3) Cuando su pareja hable, escuche y valide lo que se dijo. La capacidad de parafrasear demuestra la forma más apreciada y satisfactoria de validación, pero espera que se sienta un poco incómodo hasta que se convierte en una parte más natural de su estilo de comunicación. Si estos ejercicios no funcionan, entonces busque la ayuda de un consejero profesional antes de tirar la toalla sobre su relación. Los consejeros saben cómo aplicar las estrategias de comunicación y pueden guiarlo a través de ellas y darle más para usar en el futuro si es necesario.

Encuentre trabajo y equilibrio familiar con actividades compartidas

Si usted lucha para encontrar el equilibrio entre el trabajo y la familia, intente con "actividades compartidas" como una estrategia para ayudarle a sentirse menos culpable y anotar algunas victorias. Mientras trabaja en su oficina en casa o haciendo tareas (con las pocas horas preciosas que usted posee en el fin de semana), considere comprometer a su hijo/a de una manera que combine la actividad con una que él o ella también pueda hacer que les permita estar presentes con usted. Es un mito que su hijo/a lo mire trabajar sea "negativo" o que "encontrar el equilibrio" signifique que deba ser siempre juego. Presenciar su ética de trabajo puede ser poderosamente influyente. Muchos padres con horarios de trabajo exigentes han dominado el arte de exponer a sus hijos a su trabajo creativamente permitiéndoles ser observadores cercanos o incluso participar de alguna manera. El equilibrio entre el trabajo y la familia se basa en prueba y experimentación. Encuentre estrategias fascinantes en [pinterest.com](https://www.pinterest.com) ingresando a "equilibrio entre la familia y el trabajo".

Obtener ayuda para la ansiedad

Más de 40 millones de norteamericanos sufren de formas crónicas de nerviosismo que interfieren con su vida. Se trata de trastornos de ansiedad, que son formas altamente tratables de enfermedad mental que pueden beneficiarse de asesoramiento, apoyo, medicamentos o terapias alternativas. Si la ansiedad interfiere con su vida o es molesta en formas que interfieren con sus relaciones, su trabajo y su felicidad, no sea un prisionero de la condición incapacitante. La ansiedad no se puede ver como una erupción o un lunar, pero es real, y no es su culpa. No entender la ansiedad puede llevarle a sufrir más tiempo a medida que lucha para controlar sus síntomas. Esto puede contribuir a problemas adicionales de estrés y salud como la depresión. Alcanzar y obtener la ayuda adecuada de los profesionales de la salud mental a través de una derivación del seguro de su médico o la ayuda de un programa de asistencia a los empleados.



consejos BIENSTAR

Planear la Carrera con una Obra Vital

Obra vital se refiere a todas las actividades que usted realiza durante toda su vida que le ayudan a mejorar su existencia.



Representa la colectividad de experiencias que nos hace ser los que somos.

Son pocos los trabajos o las carreras que puedan contener todo lo que nos constituye a nosotros mismos, mientras lo que nos provee de significado y satisfacción puede ir cambiando con el tiempo a medida que las circunstancias de nuestras vidas y las responsabilidades evolucionan, haciendo necesario un cambio en nuestra obra vital. Así nuestros trabajos y carreras lleguen a un final, la necesidad de continuar creciendo, desarrollando y expresando nuestro ser continúa.

- Autoevaluación
- Investigación sobre trabajos y carreras
- Tome decisiones
- Encontrar el balance con la carrera para la vida

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#2017-40001 (exp. 5/19). "Salud del Comportamiento Integrada, Inc, Laguna Niguel, California, 92677"



IBHWorkLife.com | 800.386.7055