

COASTLINE EAP NOTICIAS

800-445-1195 | 401-732-9444 | WWW.COASTLINEEAP.COM

Desarrolle su reserva fisiológica para sobrevivir a la enfermedad

La reserva fisiológica es la capacidad del cuerpo para tolerar y recuperarse del estrés, las enfermedades y las lesiones. Este concepto cobra cada vez más importancia con la edad. Aunque muchas personas se centran en la atención preventiva, las vacunas, evitar los resfriados y la gripe o prevenir la neumonía, a menudo es la baja reserva fisiológica lo que las pone en riesgo de sufrir malos resultados, incluida la muerte. El tratamiento de una enfermedad con antibióticos, por ejemplo, solo aborda una parte del problema. Incluso si el tratamiento tiene éxito, el cuerpo debe eliminar la infección y la inflamación y reparar el tejido dañado. Una persona con una reserva fisiológica baja puede no tener la capacidad suficiente para recuperarse y sobrevivir. ¿Tiene usted o alguien a quien cuida suficiente reserva para combatir una enfermedad grave? Aumentar la masa muscular, mejorar la capacidad cardiovascular y pulmonar, mantener una buena nutrición, fortalecer la función inmunológica, preservar la movilidad, prevenir el desacondicionamiento y apoyar la salud mental son factores que contribuyen a la reserva fisiológica. Pequeños avances constantes, y no un rendimiento excepcional, pueden mejorar significativamente la supervivencia ante enfermedades que, de otro modo, conllevan un alto riesgo de mortalidad.



¿Eres un facilitador y no lo sabes?

Común en las relaciones alcohólicas, la facilitación también se da en el trabajo, pero el coste para los empleadores es económico. ¿Es usted un facilitador en el trabajo sin darse cuenta? Los facilitadores suelen tener puntos fuertes: tienden a ser leales y empáticos, aman su trabajo, dan prioridad a la armonía y son compasivos y optimistas. Con toda esta positividad, ¿qué podría salir mal? Motivados por la necesidad de sentirse necesarios, evitar conflictos y preservar la estabilidad emocional, algo que a menudo aprenden desde pequeños, los facilitadores pueden cubrir plazos incumplidos, corregir errores recurrentes, asumir trabajo adicional, excusar el bajo rendimiento o proteger a los compañeros de trabajo de las críticas. Estos comportamientos pueden generar crisis, dejando que los problemas crezcan hasta que estallen y perturben el lugar de trabajo. Romper los patrones de facilitación es difícil, pero el programa de asistencia al empleado puede ayudar a los empleados a reconocerlos. Póngase en contacto con el EAP para obtener más información.



Convierte la distracción en una cualidad valiosa

Distrayarse fácilmente rara vez se considera una cualidad positiva en el ámbito laboral. Sin embargo, puede haber un lado positivo cuando las distracciones conducen constantemente a ideas creativas, nuevas oportunidades o avances. Si tus pensamientos tienden a saltar de un tema a otro, no te apresures a etiquetarlo como un defecto. Este patrón se conoce como distracción productiva. Si la divagación mental te ha proporcionado algunas de tus mejores ideas, puede ser una ventaja, especialmente si la gestionas con estrategias prácticas.

1. Anota las ideas repentinas que te surjan mientras tu mente divaga, para poder volver al trabajo esencial y revisar las ideas más tarde.
2. Programa breves pausas y aléjate. Tu mente suele seguir resolviendo problemas y generando ideas incluso cuando estás lejos de tu escritorio.
3. Crea una carpeta de «ideas capturadas» y revisa periódicamente las ideas para identificar aquellas que merecen ser desarrolladas.



Lo que puede hacer un diario alimenticio

Millones de personas hacen dieta cada año, pero la mayoría omite la única herramienta que ha demostrado duplicar la pérdida de peso: un diario alimenticio. Un diario alimenticio revela patrones alimenticios ocultos y aumenta la responsabilidad. Aunque a casi todas las personas que hacen dieta se les dice que llevar un registro de lo que comen es una parte fundamental de la pérdida de peso, los estudios muestran que solo alrededor del 30 % lo hace. Sin un diario, se subestima la ingesta entre un 20 % y un 50 %, se pasan por alto los desencadenantes emocionales que provocan comer por estrés y se ignora el aumento gradual de las porciones. Aquí está la verdadera magia: el uso de un diario alimenticio crea la conciencia de que el verdadero poder de la motivación y el éxito de la dieta no proviene de la fuerza de voluntad, sino de la comprensión.



Cuando todo parece incierto

Hoy en día, es normal sentirse nervioso al trabajar en casi cualquier sector. ¿Por qué? La continua incertidumbre económica, el miedo a los despidos, los cambios impulsados por la inteligencia artificial y las grandes cargas de trabajo son factores de estrés importantes, y hasta un 65 % de los trabajadores mencionan la inseguridad laboral como una fuente clave de ansiedad. No hay una solución mágica, pero hay estrategias de afrontamiento probadas que pueden reducir la ansiedad, el agotamiento y el daño al bienestar. Las siguientes estrategias se complementan entre sí. Pruébalas y comprueba si te aportan algo positivo.

1. Reconoce lo que sientes y verbalízalo. Di: «Me siento ansioso por mi trabajo». Esto rompe los patrones de evasión y negación, reduce la intensidad emocional y facilita un pensamiento más tranquilo.
2. Actúa sobre lo que puedes controlar. No puedes predecir las decisiones de tu empleador, pero puedes crear un fondo de emergencia de 20 dólares a la semana, actualizar tu currículum o aprender una nueva habilidad. Las pequeñas acciones restauran la sensación de control.
3. Haz lo básico: dormir, hacer ejercicio, llevar una buena alimentación e hidratación, y utilizar habilidades para manejar el estrés.
4. Aligera la carga emocional hablando con personas que te escuchen con empatía en lugar de darte consejos. La curación viene de ser escuchado.
5. Si la preocupación te abruma, escribe tus inquietudes, incluso por la noche. Esta descarga a través de la escritura expresiva calma la mente y limita el catastrofismo.
6. Sé proactivo para evitar la impotencia. Contrarresta esto actualizando tus habilidades, creando redes, investigando y estableciendo conexiones.



Programas de ejercicio: Lo más difícil es empezar

Motivarse para dar un paseo diario puede parecer imposible al principio, pero una vez que completas el primer día, el segundo suele resultar más fácil. El primer paso suele ser el mayor obstáculo. Aquí te explicamos cómo seguir adelante. Encuentra razones convincentes para persistir que superen el deseo de holgazanear.

1. Identifica las ventajas de empezar;
2. Fíjate en los aspectos positivos de tu paseo: disfruta del entorno, procesa tus pensamientos y problemas; y
3. Utiliza el ejercicio para llenar el tiempo que de otro modo estaría vacío antes de un compromiso programado, creando impulso con recompensas, porque el impulso y la sensación de logro facilitan la continuidad. Los días de flojera suelen aparecer pronto, cuando la mente se debate entre la urgencia y el deber, sintiendo que la tarea es necesaria pero poco gratificante. Al replantearse el caminar como algo agradable y útil, cada paso se convierte en una pequeña victoria, lo que refuerza la constancia y convierte un hábito difícil en una parte gratificante y sostenible de su rutina.



Superar el ciclo de adicción a los vídeos cortos

¿Cuál es el impacto mental y el coste para tu empleador de tu adicción a los vídeos cortos y triviales en línea que consumen tu tiempo y atención? Esta actividad se denomina «corrupción mental». La corrupción mental te atrapa en un bucle constante de contenido de bajo valor y ritmo rápido que capta la atención mientras consume silenciosamente un tiempo que podría utilizarse mejor. Con el tiempo, la pudrición cerebral aumenta la fatiga mental, lo que dificulta el pensamiento sostenido y reduce la productividad. Un estudio descubrió que entre 40 y 45 minutos de redes sociales no relacionadas con el trabajo reducían aproximadamente entre un 9 % y un 10 % la productividad diaria. Para los empleadores, el coste incluye una menor rapidez en la realización de las tareas, más errores y una menor creatividad. Para romper con este hábito,

1. Sustituya el visionado de contenidos breves por un paseo, estiramientos o cualquier actividad que le ayude a recuperar la atención;
2. Observe lo renovado y concentrado que se siente después;
3. Utilice bloqueadores de sitios web que requieran una contraseña para acceder a sitios que le distraigan; y
4. Establezca límites estrictos para el contenido breve, o resérvelo para después del trabajo para proteger su energía durante el día.



Consejos para lidiar con el estrés desde la práctica: Encuentra el siguiente paso

El estrés suele aumentar cuando el cerebro intenta resolver un problema completo de una sola vez. Imagínese que le piden que explique un grave déficit en las ventas sin tener claro por dónde empezar. La ansiedad aumenta al preocuparse por dónde empezar, cómo le juzgarán o las posibles repercusiones en su trabajo. Consejo para el estrés: concéntrate solo en el siguiente paso. Es posible que ese paso no implique escribir, sino decidir sentarse mañana a las 9 de la mañana en una biblioteca tranquila para empezar. Aislar el siguiente paso de cualquier problema complejo aporta claridad y orientación a la mente, lo que a menudo hace que el estrés disminuya. Una vez que tienes un punto de partida, las ideas surgen de forma natural y se genera un impulso que hace que el problema sea más fácil de resolver. La próxima vez que te sientas abrumado, respira hondo, define tu siguiente paso y actúa.

