

## EAP NOTICIAS

Apoyando a las personas. Potenciando el rendimiento.

### Coastline EAP ahora se llama C3 Wellbeing



#### **R**ecordatorio:

Nos complace anunciar que, a partir del 27 de abril de 2026, Coastline EAP pasa a llamarse oficialmente C3 Wellbeing. Nuestro nuevo nombre refleja mejor la amplia gama de servicios que ofrecemos en lugares de trabajo, escuelas y comunidades. Nuestra nueva identidad destaca nuestras fortalezas: Integral. Personalizado. Basado en la comunidad. Aunque nuestro nombre ha cambiado, nuestros servicios siguen siendo los mismos. Si usted o algún miembro de su familia necesitan apoyo, pueden seguir contactándonos al 1-800-445-1195. Hemos proporcionado a su departamento de Recursos Humanos y a sus supervisores nuevos materiales y preguntas frecuentes para ayudarles a responder cualquier duda que puedan tener. Esperamos seguir brindándoles apoyo como C3 Wellbeing.

### Recursos para la prevención del vapeo: nueva guía para padres

**En** todo Estados Unidos, aproximadamente entre el 5 % y el 6 % de los menores (estudiantes de secundaria y preparatoria) consumen actualmente cigarrillos electrónicos, según encuestas nacionales recientes; eso supone alrededor de 1,6 millones de jóvenes. En Canadá, entre el 7 % y el 8 % vapea. Las investigaciones han demostrado que los jóvenes que vapean corren el riesgo de sufrir adicción crónica a la nicotina, daño pulmonar y un mayor riesgo de daño cardíaco y accidente cerebrovascular, y más adelante, son más propensos a fumar cigarrillos y consumir marihuana. Ya está disponible para padres y educadores nueva información de la Agencia Antidrogas de EE. UU. (DEA) para ayudarle a comprender el vapeo, sus daños y cómo prevenir e intervenir en su uso.



«Reducir el vapeo entre los jóvenes y los adultos jóvenes», la información se encuentra en: [library.samhsa.gov/sites/default/files/pep20-06-01-003.pdf](http://library.samhsa.gov/sites/default/files/pep20-06-01-003.pdf)

### Cómo controlar el estrés con la caminata consciente



**C**aminar es una excelente manera de controlar el estrés, pero muchas personas se llevan consigo el estrés mientras caminan. Repasan conversaciones, se preocupan por lo que vendrá después o intentan resolver problemas del trabajo. Al hacerlo, socavan el beneficio que buscan. En su lugar, aprende la técnica de la «caminata consciente». La caminata consciente combina el movimiento con la atención al momento presente. Esto significa observar tu entorno, prestar atención a tus sentidos y limitar los pensamientos estresantes. En esencia, permite que la mente y el cuerpo trabajen juntos en lugar de anularse mutuamente, maximizando el alivio del estrés. Cómo hacerlo: Comience por prestar atención a su respiración, al ritmo de sus pasos y a cómo se siente su cuerpo. Presta atención a tu entorno: los sonidos, las vistas y el aire en tu piel. Cuando tu mente se distraiga, redirígela suavemente sin juzgar. Esto es meditación en movimiento. Incluso una caminata consciente de 10 a 15 minutos puede reducir la tensión, mejorar la concentración y revitalizar la productividad.

### Reglas de seguridad psicológica para tu equipo

**M**aximizarás la productividad, la cohesión y la creatividad de tu equipo si todos se sienten psicológicamente seguros. La seguridad psicológica significa que puedes aportar ideas, cuestionar o corregir sin preocuparte por el rechazo o el ridículo. Usa el acrónimo «S.P.E.A.K.» y evalúa periódicamente a tu equipo. SPEAK significa que es seguro sacar a la luz los problemas desde el principio sin que te acusen de crear problemas; rebatir expresando tu desacuerdo de manera respetuosa sin miedo a represalias; exponer los errores abiertamente admitiendo cuando te equivocas; hacer preguntas «tontas» sin vergüenza; y aportar ideas sin miedo a que se burlen de ti. Desarrollar la seguridad psicológica no es fácil, pero con refuerzo, construirás un equipo más productivo y un mejor ambiente de trabajo.



## Mira la rutina, la presión y la responsabilidad desde una nueva perspectiva

¿Alguna vez has dicho: «No soporto esta rutina de 9 a 5»? La jornada laboral tradicional puede parecer rígida y repetitiva, pero ten cuidado con los mensajes sociales que sugieren que tu trabajo siempre debe estar libre de estrés, ser satisfactorio y encajar perfectamente con tus valores. Esta mentalidad está muy extendida, impulsada en parte por las redes sociales. YouTube y Facebook promocionan con frecuencia la vida emprendedora, trabajos bien remunerados por unas pocas horas a la semana y estilos de vida flexibles. Dirigidos especialmente a la Generación Z y a los millennials, no muestran los «factores de estrés sustitutos» que acompañan a cualquier trabajo. Estos incluyen ingresos inconsistentes, exigencias de autodisciplina, límites difusos entre el trabajo y la vida personal, aislamiento e impuestos por trabajo por cuenta propia que deben pagarse a tiempo, todo el año. La narrativa de que «la vida es demasiado corta» crea expectativas de un trabajo sin complicaciones, pero eso es prácticamente un mito. Dejar algo indeseable por algo nuevo trae alivio, pero la emoción inicial se desvanece. A medida que esto ocurre, las tareas tediosas o pesadas surgen como nuevos factores de estrés dominantes. Considera lo siguiente: el verdadero desafío puede que no sea encontrar el trabajo ideal sin complicaciones, sino decidir con qué exigencias de cualquier trabajo estás dispuesto a vivir. Habla con el EAP si sientes una insatisfacción crónica leve o aguda. Aclara tus ideas sobre tu estrés. Con la conciencia, puedes manejar mejor la rutina, la presión y la responsabilidad, que son ineludibles. Hacerlo puede ayudarte a descubrir nueva energía y significado en tu trabajo.



## Energía contagiosa: tu estado de ánimo importa

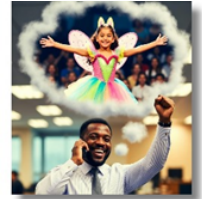
El contagio emocional es el proceso mediante el cual las personas absorben y reflejan inconscientemente las emociones de los demás a través de la interacción social y la observación. En aplicaciones de marketing, se ha demostrado que los anuncios con contenido emocional se comparten más rápidamente. Las investigaciones también muestran que los estados emocionales se propagan más rápido que la información. Esto tiene implicaciones importantes para la productividad en el lugar de trabajo, la moral del equipo y el ambiente laboral. Aprovecha este conocimiento para gestionar tu estado emocional, reconociendo cómo puede influir en los demás. Tu tono, expresión facial y actitud pueden afectar a tus compañeros más de lo que te imaginas. Si practicas mantener la calma y centrarte en las soluciones, moldearás positivamente el ambiente en el lugar de trabajo. Además, protege tu bienestar al comprender la dinámica del contagio emocional. La próxima vez que te expongas a la negatividad, recuerda a ti mismo: «Esto es cosa de ellos, no mía». Esto evita que absorbas el estrés de los demás y, como si pusieras tu mano en una fila de fichas de dominó que caen, te conviertes en el obstáculo que interrumpe la propagación de la negatividad.



## Un mejor equilibrio entre el trabajo y la familia

El trabajo puede parecer algo que lo absorbe todo. Al mismo tiempo, dedicarle la atención que se merece a tu familia no es fácil, y cuando no puedes estar presente, aparece la culpa. La buena noticia es que puedes mejorar el equilibrio entre el trabajo y la familia con un poco de concentración y esfuerzo. Toma en cuenta estos consejos para lograr ese equilibrio. El tiempo reservado: Dedica entre 5 y 15 minutos al día a estar plenamente presente. Por ejemplo, pasear al perro juntos, preparar té y charlar, o jugar a las damas. Tareas con amor: Tienes que hacer las tareas del hogar, así que invita a la familia a participar: cocinar, ir de compras o hacer un trabajo rápido en el jardín. Mensajes de amor: Cuando no puedas asistir a un evento, deja una nota, envía un mensaje de texto cariñoso o graba un mensaje de voz. (Esto también ayuda a reducir la culpa.) A esto también se le llama «micro-rituales». Cada uno crea unión emocional: ese es tu objetivo. Convierte estos trucos en un hábito.

Obtén más información en: [thekeedeal.com/100-ways-to-make-memories-with-your-kids](http://thekeedeal.com/100-ways-to-make-memories-with-your-kids)



## La depresión en el trabajo: cómo se siente

Es fácil enumerar los síntomas de la depresión, pero a continuación te describimos cómo se puede sentir en términos de comportamiento para que te resulte más fácil identificarla. Estás en tu escritorio, pero no estás presente. Lees el mismo párrafo una y otra vez y no retienes nada. Las decisiones más simples te resultan agotadoras. Te has sentido deprimido durante meses y todo parece monótono. Sonríes cuando debes, dices lo correcto, pero sientes que solo estás presente al 80 %. En casa, el sofá te domina. Las pantallas se convierten en un refugio, no porque sean interesantes, sino porque no exigen nada. Los platos se acumulan. Los mensajes de texto quedan sin respuesta. Cancelas planes, te sientes culpable y esa culpa hace que todo sea más pesado. Te dices a ti mismo que solo estás cansado. Llega el lunes y nada ha cambiado; el lunes tiene su propio tipo de agotamiento. El sueño no es reparador. El apetito cambia. En el trabajo, los proyectos que alguna vez te importaron acumulan polvo. Haces lo justo para salir del paso, sintiéndote avergonzado mientras el ciclo continúa. Sabes que algo anda mal. Recuerdas haberte sentido motivado. Pero saberlo no lo arregla, y esa brecha es un sufrimiento en sí misma. Es hora de llamar al EAP.

