

EAP NOTICIAS

Apoyando a las personas. Potenciando el rendimiento.

Reconozca el riesgo de las distracciones para prevenir accidentes

Ya lo ha oído antes: basta un segundo de distracción para que ocurra un accidente. Entonces, ¿por qué resulta difícil evitarlas, incluso al realizar una tarea peligrosa? Una razón es el "sesgo de normalidad": nuestra tendencia a asumir que todo seguirá bien simplemente porque nunca antes ha ocurrido nada malo. Por eso realizamos actividades que nos distraen mientras conducimos. También es posible que tolere las distracciones porque conoce su trabajo a la perfección. Por ejemplo, si se pueden producir más piezas desactivando el mecanismo de seguridad, ¿por qué no trabajar sin él? Al fin y al cabo, usted sigue teniendo los diez dedos intactos y no ha pasado nada malo... ¿todavía? Tenga esto en cuenta: la familiaridad le permite trabajar en piloto automático, lo que hace que las distracciones pasen más desapercibidas. Y recuerde esto: empiece a considerar las distracciones como un riesgo fundamental para la seguridad. Adquiera el hábito de preguntarse conscientemente: "¿Dónde está mi atención en este momento?". Algunas situaciones que deberían motivarle a hacerse esta pregunta son: tener prisa, aceptar interrupciones, sentir fatiga, mantener conversaciones, usar el teléfono o estar emocionalmente preocupado.



Cinco pasos para ayudar a prevenir el suicidio

Aunque septiembre fue el Mes de la Concientización sobre la Prevención del Suicidio, apoyar a quienes puedan estar pasando por dificultades es importante durante todo el año. Esto es lo que el Instituto Nacional de Salud Mental quiere que usted sepa. Si alguien pudiera estar pensando en el suicidio, recuerde estos cinco pasos de acción.

- 1) Pregunte: "¿Estás pensando en el suicidio?". Hacer la pregunta directamente no aumenta los pensamientos ni las conductas suicidas.
- 2) Acompañe a la persona: Escuche sin juzgar. Hablar abiertamente sobre el suicidio puede ayudar a reducir los pensamientos suicidas.
- 3) Ayude a mantenerla a salvo: Pregunte si tiene un plan y ayude a reducir el acceso a medios letales.
- 4) Ayúdela a conectar: Fomente el contacto con la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis 988, un profesional de la salud mental, un familiar de confianza, un amigo, un consejero espiritual o su programa de asistencia al empleado (EAP).
- 5) Haga un seguimiento: Manténgase en contacto después de la crisis. El contacto continuo puede marcar una diferencia importante. Y lo más importante: no permita que el miedo a decir algo incorrecto le impida ofrecer su ayuda.



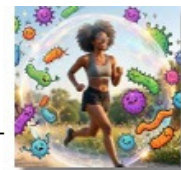
Cultivo de plantas en interiores para la nutrición y el manejo del estrés

Se ha demostrado que cuidar plantas de interior reduce el estrés y mejora el estado de ánimo gracias a la naturaleza práctica de la jardinería, así como a la distracción positiva, la concentración y la satisfacción de ver cómo crecen las plantas. Otros beneficios incluyen el diálogo interno positivo derivado del éxito y la realización de una actividad orientada a objetivos que culmina con la recompensa de consumir los frutos del propio esfuerzo. ¡Son muchas ventajas! Incluso en otoño e invierno, puedes incorporar fácilmente la jardinería a tu estrategia de manejo del estrés. No necesitas un jardín al aire libre; basta con un recipiente y agua para empezar a cultivar más de una docena de variedades de hortalizas y hierbas.



Controle el estrés para reducir el riesgo de gripe y resfriados

El control del estrés debe formar parte de su estrategia para evitar los virus de la gripe y el resfriado. Cuando el estrés es crónico, los niveles elevados de cortisol inhiben la producción de células inmunitarias — incluidos los glóbulos blancos, varios tipos de los cuales constituyen la primera línea de defensa contra las infecciones virales—. ¿Asocia usted el estrés únicamente con síntomas emocionales como ansiedad, irritabilidad y sensación de agobio? Muchas personas creen que, si no experimentan estos estados, el estrés no está afectando a su sistema inmunitario. Esto es un mito. La fisiología del estrés, el aumento de cortisol y la supresión inmunitaria se producen a nivel celular. Consulte a su médico o asesor sanitario para determinar qué vacuna contra la gripe se adapta mejor a su edad, historial médico y factores de riesgo; actualmente existen muchas opciones disponibles.



Construyendo tu reputación laboral



¿ Qué valor tiene una reputación laboral de gran prestigio? Sin duda, es inestimable.

Una reputación valiosa no surge simplemente de rasgos positivos de la personalidad o de caer bien a los demás; se construye con intención. Aquí tienes cuatro formas de fortalecer tu reputación como un trabajador valioso:

- 1) Cumple lo que prometes. Cuando los demás saben que pueden contar contigo, la confianza surge de forma natural. Basta con tres o cuatro experiencias positivas, pero un solo incumplimiento puede suponer un revés importante.
- 2) Presta atención a las personas cuando interactúen contigo. No las dejes esperando sin respuesta; contesta con prontitud o infórmalas de cuándo podrás hacerlo.
- 3) No retengas información. Mantente atento a las necesidades de los demás y, si puedes resolver un problema o dispones de información que facilite la vida de alguien, no dudes en intervenir.
- 4) Sé constante. Es poco probable que una actuación sobresaliente consolide tu reputación por sí sola; lo que realmente lo logra son los esfuerzos pequeños y continuos. Considera tu reputación como un activo tangible y, aplicando estos consejos, verás cómo tu carrera se beneficia de ello.

Cómo gestionar los temores al empezar un nuevo empleo



Si te acabas de incorporar a una empresa, es normal que sientas ciertos temores: cometer errores, parecer poco cualificado, hacer preguntas inapropiadas o no estar a la altura. La mayoría de los empleadores tienen un objetivo primordial —tu éxito—, así que relájate. Es natural que los nuevos empleados cometan errores, y es muy probable que estés más preparado de lo que crees. Intentar demostrar a toda costa lo que sabes puede dar la impresión de que eres demasiado ambicioso, que careces de autoconciencia o que quieres acelerar tu integración más de la cuenta. Lo que realmente importa es tu capacidad para comunicarte, relacionarte con los demás, tomar la iniciativa, aprender, aportar valor y demostrar que evolucionas. Eso fue lo que se valoró cuando te contrataron. Plantear preguntas bien meditadas —que demuestren que escuchas y que estás implicado— tendrá un impacto mucho más positivo que intentar exhibir tus conocimientos. Por tanto, asume que durante las primeras semanas cometerás algunos errores. Aprende rápido de ellos y no permitas que un momento incómodo te haga pensar que eso presagia cómo será tu futuro en la empresa.

Cómo gestionar el ajetreo del calendario familiar



El otoño puede ser una época ajetreada, marcada por cambios repentinos para muchas familias. ¿Tiene que lidiar con horarios escolares, deportes, tareas, cuidado de los hijos, transporte, citas médicas, responsabilidades laborales y tareas domésticas que compiten por su atención? Considere estos consejos para reducir la tensión y aprovechar al máximo la temporada.

- 1) Registre todos los compromisos familiares y laborales en un único calendario ubicado en un lugar central. Esto evita que todos tengan que preguntar a una misma persona qué está pasando, dónde deben estar y quién conducirá.
- 2) Reserve pequeños espacios de tiempo libre cada semana. Un calendario saturado de actividades, desde la mañana hasta la noche, no deja margen para los imprevistos.
- 3) Planifique momentos de descanso personal; incluso 15 minutos pueden resultar revitalizantes. Asegúrese de que sean momentos totalmente libres de obligaciones. Aproveche este tiempo para descansar, leer, dar un paseo, disfrutar de una afición o meditar.
- 4) Aprenda a delegar y a gestionar el estrés acudiendo a su Programa de Asistencia al Empleado (EAP) o solicitando recursos de apoyo. Si es madre, tal vez le interese saber que, según la Encuesta sobre el Uso del Tiempo en Estados Unidos (realizada por la Oficina de Estadísticas Laborales y citada por el Gender Equity Policy Institute), las madres dedican más del doble de tiempo que los padres a las tareas domésticas.

¿Le preocupa esa copa después del trabajo?



Para algunas personas, tomar una copa después del trabajo puede comenzar como una forma ocasional de relajarse, pero luego se convierte en una rutina. ¿Cuándo debería preocuparse? Quienes se están recuperando de un trastorno por consumo de alcohol (TCA) —y que, por tanto, se mantienen abstinentes del alcohol y de sustancias que alteran el estado de ánimo— ofrecen un consejo: preste atención a cuándo el deseo de tomar esa copa se transforma en echarla de menos y, finalmente, en sentir su ausencia cuando no la consume. No, no está necesariamente sufriendo un síndrome de abstinencia, pero es posible que su sistema nervioso se esté acostumbrando a la presencia del alcohol. Esto se conoce como adaptación del sistema nervioso. Es una señal de tolerancia al etanol, lo cual suele ser un requisito previo para el TCA, una enfermedad potencialmente crónica. No ignore esa pequeña voz de preocupación. Una evaluación del Programa de Asistencia al Empleado (EAP, por sus siglas en inglés) es confidencial y rápida; si existe algún motivo de preocupación, sabrá qué pasos seguir. Esta intervención temprana puede frenar la evolución de un problema grave que, de otro modo, podría volverse más difícil de tratar.