

EAP NOTICIAS

Apoyando a las personas. Potenciando el rendimiento.

Empieza por el bienestar para alcanzar otras metas

Para lograr una meta laboral estimulante, aumentar tu motivación y pasar a la acción de manera constante, comienza con un objetivo de salud personal que hayas estado postergando. Existe un vínculo psicológico entre ambos aspectos. Abordar una meta de bienestar largamente aplazada genera una sensación de logro. Este triunfo aporta un impulso positivo, seguridad y una mayor autoestima que te llenarán de energía. Elige una meta que puedas mantener en el tiempo, como caminar con regularidad o llevar una alimentación más saludable. Cumplir con lo propuesto fortalece la confianza y demuestra que eres capaz de comprometerte con cualquier objetivo. Este éxito aumenta tu entusiasmo y refuerza la convicción en tu propia capacidad para triunfar. Asimismo, fomenta la disciplina, un factor clave para alcanzar el éxito. Al mejorar tu salud y tu resistencia física, descubrirás que la fatiga mental resulta más fácil de gestionar. Prueba este camino y verás cómo ganas la concentración y la energía necesarias para lograr cualquier meta que te propongas.



Bossología: Nunca dejes a tu jefe con dudas

Los supervisores deben gestionar simultáneamente plazos, prioridades, las necesidades de su equipo y las exigencias de sus propios superiores. Cuando tu jefe te asigna una tarea, conocer su estado le ayuda a planificar su propio trabajo. El silencio genera fricción, especialmente cuando tienen que ir tras de ti para obtener una actualización. Tomar la iniciativa y comunicar el progreso es una forma de destacar como empleado y ganarte su confianza. Aquí te explicamos cómo dominar esta habilidad: empieza por preguntar qué resultados se consideran exitosos, cuál es la fecha de entrega y si tu jefe desea recibir actualizaciones durante el proceso. A medida que trabajes, informa de inmediato si surge algún problema; no esperes hasta el último momento antes de la fecha límite. Prepárate para explicar qué has completado, qué detalles quedan pendientes y cuáles serán tus siguientes pasos. No se trata de informar sobre cada movimiento ni de pedir que te supervisen en exceso, sino de demostrar fiabilidad, previsibilidad y valor.



Prueba una rutina de tres minutos para activarte

¿Te estás quedando dormido en el trabajo? Antes de recurrir a la cafeína, prueba a realizar tres o cuatro minutos de ejercicios musculares ligeros para despertar el cuerpo y agudizar la atención. Utiliza un libro, pesas pequeñas o tu propio peso corporal para crear resistencia. Sujeta firmemente los libros o las pesas y realiza flexiones de brazos o press por encima de la cabeza de forma lenta y con una resistencia cómoda. Muévete despacio, respira con normalidad y detente si sientes dolor, mareos o una falta de aire inusual. Es posible que te sientas con más calor, más alerta y listo para retomar tu tarea. Dado que requiere muy poco tiempo, es probable que repitas la rutina y conviertas este rápido impulso de energía en un nuevo hábito saludable. (Consulta siempre a tu médico antes de comenzar un nuevo programa de ejercicios para asegurarte de que sea seguro para tu estado de salud).



El coaching en neurodiversidad podría ser para usted

¿Podría el coaching ayudarle a sentirse más seguro y eficaz en el trabajo? Es posible si las expectativas laborales, el ruido, la iluminación o la comunicación con su jefe o compañeros le generan confusión o dificultades. Pedir ayuda no es señal de debilidad; puede ayudarle a comprender cómo trabaja mejor y a tener éxito en su interacción con los demás. El coaching en neurodiversidad es una especialidad en auge. Se estima que entre el 15 % y el 20 % de las personas son neurodivergentes. Sus cerebros procesan la información de manera diferente, lo que puede influir en cómo aprenden, se comunican, mantienen la concentración o reaccionan ante su entorno. El coaching ofrece ayuda práctica en aspectos como el establecimiento de objetivos, las rutinas, la comunicación y las cuestiones laborales. Los coaches brindan orientación sobre la gestión del tiempo, la preparación de reuniones, la comunicación clara y el mantenimiento de la atención en las tareas. Este tipo de coaching puede ayudarle a sentirse menos cohibido por sus diferencias y más cómodo a la hora de solicitar apoyo. Consulte a su Programa de Asistencia al Empleado (EAP) para obtener más información sobre los recursos disponibles.



Estrés electoral: mantenerse informado sin alterarse



La cobertura de las elecciones puede resultar una distracción y una fuente de angustia, y dicha cobertura se está intensificando en este momento. La competencia de los medios de comunicación por captar su atención genera una gran cantidad de comentarios y noticias que pueden provocar reacciones negativas, aumentando la ansiedad, la irritabilidad y las discordias entre familiares y amigos. Ser consciente de la situación y decidir no dejarse afectar por ella puede ayudarle a evitar verse abrumado. A continuación, se presentan algunos consejos de eficacia comprobada para gestionar el impacto emocional de la información política:

- 1) Establezca un horario fijo para consultar las últimas noticias.
- 2) Elija fuentes de noticias fiables, teniendo en cuenta que ninguna es totalmente imparcial.
- 3) Opte por noticias en formato escrito o de solo texto para reducir la carga emocional que suele acompañar a la información.
- 4) Establezca barreras digitales utilizando filtros de contenido y la configuración de las aplicaciones para eliminar por completo el ruido electoral de sus redes y dispositivos.
- 5) Preste atención a las señales físicas que indican que ha llegado a su límite, como tensión muscular, respiración acelerada o dificultad para concentrarse. Salga a caminar, contacte a alguien que le brinde apoyo o concéntrese en una actividad que pueda controlar. No es necesario asimilar todas las opiniones para participar de manera responsable. Si el estrés electoral empieza a afectar su sueño, sus relaciones o su desempeño laboral, considere buscar ayuda confidencial a través de su Programa de Asistencia al Empleado (EAP).

Evita llevarte a casa el estrés de un día difícil



Un día difícil en el trabajo no tiene por qué acompañarte a casa. Esa discusión con un compañero, una reunión tensa o un nuevo plazo de entrega que parece imposible... es fácil desahogar tu frustración con tus seres queridos sin darte cuenta. El equilibrio entre la vida laboral y personal no se trata solo de repartir el tiempo entre el trabajo y el hogar; también implica gestionar las emociones, desconectarse de la jornada laboral y estar emocionalmente disponible para tus seres queridos. Esto no siempre es fácil; requiere intención y práctica. Durante el día, dedica unos minutos a hacer una pausa consciente: respira lentamente, libera la tensión y dirige tu atención hacia el hogar. Practica este ejercicio a diario, incluso cuando no sientas estrés laboral, ya que la tensión puede persistir sin que te des cuenta. Además, la práctica constante puede condicionar a tu cerebro para desconectarse más rápido, facilitando así la transición. Si te sigue costando dejar el trabajo atrás, tu programa de asistencia al empleado puede ayudarte. No dudes en contactarlos; te ayudarán a identificar otras estrategias para lograr una transición más saludable hacia el hogar.

Los peligros de la atención médica sin médico



Si recurre a Internet —y en particular a la inteligencia artificial (IA)— para diagnosticar o tratar afecciones médicas, piénselo dos veces si eso implica prescindir de un médico. La IA puede proporcionar información desactualizada, incompleta o incorrecta; de hecho, sus propios avisos de exención de responsabilidad así lo indican. Las respuestas que ofrece no constituyen asesoramiento médico, aunque parezcan ajustarse perfectamente a su situación. Depender de la IA para gestionar problemas de salud puede retrasar el tratamiento de afecciones graves, poco comunes o difíciles de tratar, especialmente a medida que envejece. La IA no puede examinarle, tomarle los signos vitales, observar sus síntomas ni solicitar pruebas médicas. Su médico no le entrega un aviso de exención de responsabilidad advirtiéndole que sus consejos podrían ser erróneos; los médicos asumen la responsabilidad de las decisiones clínicas, supervisan la eficacia del tratamiento y realizan los ajustes necesarios. Utilice la IA como una herramienta educativa, no como un medio para obtener diagnósticos o recetas, ni como sustituto de la atención médica profesional. Una buena idea es consultar a su médico sobre las dudas que le haya planteado la IA, pero nunca retrase la búsqueda de tratamiento si presenta síntomas graves o que empeoran.

Cuando un compañero de trabajo regresa tras un duelo

Cuando un compañero de trabajo se reincorpora tras el fallecimiento de un ser querido, es posible que te preocupe decir algo inapropiado. No hace falta encontrar las palabras perfectas; basta con un sencillo «Siento mucho tu pérdida». Algunos empleados se cohiben por temor a causar mayor angustia. No dudes en reconocer la pérdida. Es probable que tu compañero agradezca ese gesto, ya que demuestra que su pérdida importa y que no tiene por qué sobrellevar el duelo en soledad ni fingir que «está bien». Reconocer el duelo ayuda a las personas a sentirse vistas y respaldadas cuando su vida se ha visto trastocada. Sentirse menos solos también puede facilitar que, más adelante, cuando más lo necesiten, se atrevan a pedir apoyo. Por supuesto, no puedes hacer que su dolor desaparezca, pero tus sinceras condolencias pueden aliviar su sensación de aislamiento y hacerles sentir acompañados mientras avanzan en su proceso.

