

# Empleado de FrontLine

UT Employee Assistance Program • (800) 346-3549

## Sea un “oyente activo” para mejorar las relaciones

**La** “escucha activa” es una habilidad crítica para los asesores profesionales. Se utiliza para ayudar a que los clientes sientan que realmente están siendo escuchados. El término “escucha activa” en realidad se originó en la literatura comercial para ayudar a los gerentes a comunicarse más eficazmente. Usted también puede beneficiarse con estas habilidades. He aquí cómo: 1) Cuando escucha a otra persona, demuestre su interés cambiando sus emociones adecuadamente como reacción ante el punto, la preocupación o la idea de la persona que está hablando. Involúcrese emocionalmente en la historia. 2) Reaccione ante una buena noticia como si fuera parte de su propia vida. 3) Cuando una historia se torne muy larga o complicada, haga una pausa para parafrasear lo que ha oído con sus propias palabras y así demostrar interés. La retentiva es el halago más importante en una conversación, por lo que demostrar que recuerda las cosas en lugar de escuchar sin prestar atención siempre provoca un gran impacto.



## Biblioteca para padres sobre los peligros del uso de la marihuana

**Si** usted es un padre preocupado en busca de información sobre los peligros de la marihuana, encontrará una lista de 150 estudios en [www.populartechnology.net](http://www.populartechnology.net) (buscar “marihuana”). 2014 fue un año excepcional en términos de conciencia acerca de algunos de los peligros del uso de la marihuana, desde hospitalizaciones por ingerir *brownies* de marihuana hasta suicidios, y hubo incluso investigaciones de homicidios apuntadas a personas que habían fumado marihuana (*ABC News*, 25 de abril de 2014). La marihuana es cada vez más fuerte. En febrero, salió a la luz una nueva forma de súper-marihuana llamada “*skunk*”. Las autoridades del Reino Unido declaran que sus consumidores tienen muchas más probabilidades de sufrir una psicosis después de consumirla.



## Información sobre la conciencia nutritiva para todos

**H**aciendo honor al Mes de concientización nutritiva, descargue una biblioteca de información sobre consejos nutritivos de [www.eatrightPRO.org](http://www.eatrightPRO.org) (buscar “consejos y folletos de nutrición”). Descubra 25 bocadillos saludables para los niños, cómo comer sano en la vorágine de la vida diaria, cómo crear hábitos de nutrición saludables en su hijo, consejos para “comer bien” para los adultos mayores, cómo examinar las etiquetas de los alimentos que compra, cómo preparar un “desayuno poderoso”, cómo comer nutritivamente dentro del presupuesto, 20 formas de disfrutar más frutas y verduras, y mucho más.



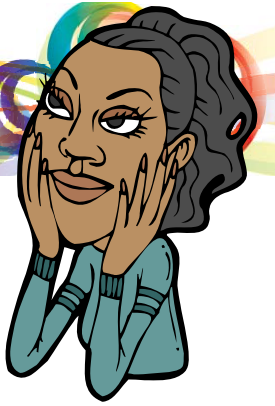
## El movimiento de la conciencia plena

**¿Ha** visto el término “conciencia plena” en Internet, fuera de línea y en las noticias de la salud? La conciencia plena es un método dirigido al bienestar y la salud que implica aprender a prestar atención en el momento y lograr una mejor conciencia de uno mismo utilizando técnicas como la respiración lenta, concentración enfocada y meditación para relajarse, controlar la ansiedad y la depresión, hacer frente a los temores, reducir el estrés y el dolor, y mejorar la concentración. La conciencia plena ayuda a sentirse centrado, a reducir la velocidad, a ser menos reactivo a las tensiones de la vida y a ser más productivo. La conciencia plena está siendo masivamente aceptada en las prácticas de la escuela de medicina para ayudar a los profesionales a entender su uso en el apoyo del tratamiento de muchas afecciones médicas. Para obtener más información, consulte el libro recién publicado *Mindfulness for Dummies*.



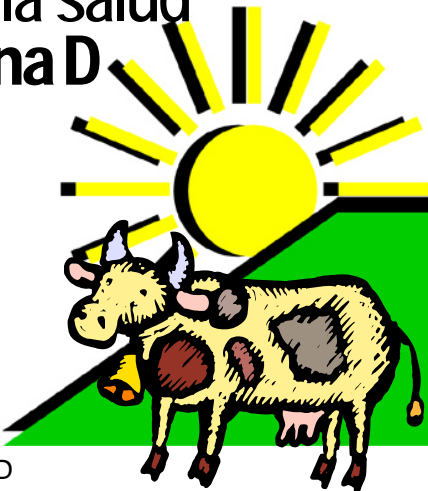
## Mejorando su creatividad

**¿Cree usted** que la gente creativa “nace siendo creativa”? Las personas creativas pueden tener habilidades naturales, pero tienen algo más importante aún —hábitos y creencias que apoyan el pensamiento creativo. Si usted adopta algunos de estos hábitos, aumentará su creatividad también. Las personas creativas suelen hacer o creer lo siguiente: 1) Desafían la forma convencional de hacer las cosas. 2) Tienen conciencia de sí mismos en cuanto a sus preconcepciones (prejuicios y formas de ver los problemas) y cómo desafiarlos. 3) Al enfrentar un problema, lo ven como un reto, no como un impedimento. 4) No se avergüenzan, abochorran, ni dudan en ofrecer al grupo una idea o solución descabellada. 5) Creen en su capacidad de ser poco convencionales y romper con los paradigmas. 6) Están siempre dispuestos a escuchar la idea descabellada de otra persona aceptando lo que los demás podrían considerar como algo imposible. 7) Dedicar tiempo a pensar de forma creativa y considerar las soluciones. 8) Creen que si se desea algo mucho, se encontrará la solución. 9) No tienen miedo a probar cosas nuevas. Si adopta y pone en práctica estos hábitos le surgirán ideas más frecuentes y creativas. Se despertará con nuevas soluciones o se le ocurrirán cosas de la nada. Encontrará más emoción en su vida diaria y no se sorprenda si es usted a quien se le ocurre la magnífica solución a un gran problema que deja perplejo a todos.



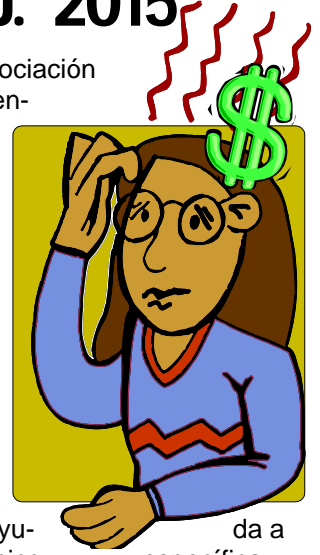
## Conciencia de la salud con la vitamina D

**Pregunte** a su médico acerca de la vitamina D, y si necesita más de ella. La mayoría de las personas piensa en la vitamina D como la “vitamina de los huesos”, pero es mucho más que eso. Algunos expertos médicos creen que la vitamina D es más una hormona que una vitamina. Hace poco se conoció la gran noticia: la vitamina D ayuda a prevenir muchas enfermedades y problemas de salud graves. El descubrimiento de los beneficios de la vitamina D fue uno de los diez primeros avances médicos de 2007. La luz del sol es nuestra fuente principal de vitamina D. Sin embargo, el riesgo de cáncer de piel por exceso de sol ha sobredimensionado la mala reputación de los rayos solares. Más de mil millones de personas padecen de insuficiencia de vitamina D, y se cree que el 64 por ciento de los estadounidenses corre el riesgo de contraer numerosas enfermedades por falta de esta vitamina. Obtenga más información en el sitio web de la Universidad de San Diego, visitando la página [www.ucsd.tv](http://www.ucsd.tv) (buscar “la luz solar y su salud”).



## Encuesta “Estrés en EE.UU.” 2015

**C**ada año desde 2007, la Asociación Psicológica Americana ha encargado la realización una encuesta llamada “Estrés en EE.UU.”. Y, al igual que en años anteriores, el estrés provocado por el dinero encabeza la lista en 2015. El setenta y dos por ciento de los estadounidenses dice que se preocupa por el dinero, al menos una parte del tiempo, y el 22% dice que se preocupa por el dinero la mayor parte del tiempo. La mayoría de las personas consideran que el apoyo emocional es lo que les ayuda a lidiar mejor con el estrés económico—específicamente tener a alguien a quien recurrir, como familiares y amigos. Si usted está estresado por el dinero, el apoyo es crucial, ya que tiene un efecto dominó positivo. Por ejemplo, los que contaban con apoyo emocional tendían a preocuparse menos, a tener menos conductas sedentarias y poco saludables, hacer más cambios en la vida, y a tener menos probabilidades de que sus niveles de estrés empeoren. Si usted está sufriendo problemas de estrés por el dinero—incluso si pareciera no haber una solución inmediata a su problema de ingresos, busque la orientación y ayuda de un consejero para saber cómo encontrar apoyo emocional. Fuente: [www.apa.org](http://www.apa.org) (buscar “stress America 2015”).



## Cuando la siesta toca a la puerta

**N**uevas investigaciones sugieren que una siesta de 30 minutos es todo lo que se necesita para revertir el impacto hormonal de una noche de mal sueño. Este es el primer estudio que concluye que hacer una siesta podría “restaurar los bio-marcadores de neuroendocrina y la salud inmunológica a niveles normales”. La falta de sueño es reconocida como un problema de salud pública. La falta de sueño puede contribuir a la reducción de la productividad, así como al incremento de accidentes industriales y automovilísticos, de acuerdo con los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos. Las personas que duermen muy poco son más propensas a desarrollar enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes, hipertensión y depresión. Los resultados del estudio sustentan el desarrollo de estrategias prácticas para tratar a los empleados con problemas de sueño crónicos. Fuente: [www.endocrine.org](http://www.endocrine.org) (buscar “napping”).

