

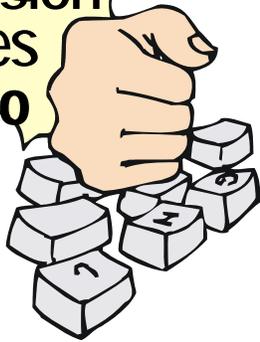
# Empleado de FrontLine

UT Employee Assistance Program • (800) 346-3549

## Cómo reducir la agresión en las comunicaciones por correo electrónico

**E**vite meter la pata en los correos electrónicos enviando accidentalmente un mensaje equivocado, comunicar agresión o demostrar emociones que no quiere transmitir, manteniéndose alejado de estas “cosas que no debemos hacer en el mundo digital”:

- 1) A menos que se explique de forma clara, no use “ASAP” (siglas en inglés que significan “lo antes posible”) ya que se interpreta como una orden a gritos.
- 2) No use la opción “responder a todos” a menos que el asunto del correo le concierna a todos los destinatarios.
- 3) No escriba todo con letras mayúsculas ya que esto se percibe como GRITOS.
- 4) No use acrónimos de chats y mensajes de texto. “LOL” (o “xD”, más comúnmente en español) es un ejemplo que la mayoría de las personas entiende, pero hay cientos de otros ejemplos confusos. Vea una lista en [www.netlingo.com/acronyms.php](http://www.netlingo.com/acronyms.php).
- 5) No envíe un correo electrónico cuando esté alterado; envíeselo a usted mismo primero. Una vez que se haya calmado y lo lea, lo más probable es que lo modifique.



## ¿Debería ofrecerse como voluntario para investigaciones

**M**iles de millones de dólares financian estudios clínicos para cada problema médico conocido, desde tratamientos del alcoholismo hasta los ajustes de las [articulaciones](#) cigapofisarias de la cadera. Más de 188.000 estudios de este tipo están registrados en la página web del centro de información del gobierno federal. ¡Hay 800 estudios tan solo para la depresión y 20 para los hongos de las uñas de los pies! Las investigaciones médicas pueden incluir medicamentos, exámenes físicos y diagnósticos gratuitos, análisis de laboratorio, asesoramiento en alimentación, compensación monetaria por ser un participante, y acceso a nuevos tratamientos que quizás no estén disponibles al público en general durante años. ¿Podría beneficiarse de participar?



Fuente: [www.clinicaltrials.gov](http://www.clinicaltrials.gov).

## Los cigarrillos electrónicos no ayudan en absoluto

**L**os cigarrillos electrónicos (vaporizadores de nicotina electrónicos) probablemente no lo ayuden a dejar de fumar tabaco.

Esto es lo que indica un estudio reciente que descubrió que quienes usan cigarrillos electrónicos tienen un 49 por ciento menos de probabilidades de disminuir el consumo de cigarrillos y son un 59 por ciento menos propensos a dejar de fumar, en comparación con los fumadores de tabaco que intentan dejarlo. Hay una predicción que sí se hizo realidad: los adolescentes que usan cigarrillos electrónicos se envician y un tercio de ellos nunca han fumado tabaco real. El uso de cigarrillos electrónicos entre los adolescentes tuvo un aumento del 300% entre 2013 y 2014. (4-16-15; *New York Times*)

Source: <http://health.ucsd.edu/Pages/default.aspx> Search: “e-cigarettes”



## Vegetales verdes para una mente más aguda

**S**egún indica una nueva investigación, el deterioro cognitivo en los adultos mayores puede retardarse con el consumo de vegetales de hoja verde. Novecientos cincuenta y cuatro participantes con un promedio de 81 años participaron en un Proyecto de memoria y envejecimiento del Hospital

Rush. Sus facultades cognitivas se midieron con detenimiento durante aproximadamente 4 años y medio. El objetivo era descubrir si los nutrientes que se encuentran en los vegetales de hoja verde reducen el deterioro cognitivo. Evidencias sólidas, después de que otros factores se tomaran en consideración, demostraron que el deterioro cognitivo en adultos mayores efectivamente se desaceleró en aquellos que habían consumido vegetales de hoja verde. Estos vegetales son ricos en folato, filoquinona, luteína y betacaroteno, que se encuentran en arúgula, lechuga romana, “mezcla de primavera”, espinaca, col rizada, repollo, nabo, y las hojas de mostaza, en el berro, acelga, grelo y brócoli chino. Fuente: [www.fasebj.org](http://www.fasebj.org) (Busque: “green leafy”)



Fuente: [www.fasebj.org](http://www.fasebj.org) (Search: “green leafy”)

# Se avecina la llegada del alcohol en polvo

**Es** posible que se venda alcohol en polvo en su área a fines de este verano. El gobierno federal lo ha aprobado, pero 37 estados tienen la esperanza de bloquear y prohibir su venta. El alcohol en polvo se vende en bolsas y tiene sabor a cócteles. Se necesitan cinco onzas de agua u otro líquido por bolsa para rehidratar el polvo y formar un cóctel con la cantidad justa de alcohol equivalente a la bebida real. Los expertos temen que la portabilidad, la novedad y las ventajas de almacenamiento del alcohol en polvo atraigan a la juventud menor de edad para experimentar con él y por lo tanto, a abusar del alcohol aún más de lo que lo hace actualmente. Los cócteles que comercializará el fabricante incluyen cosmopolitans rosados, tragos de limón y margaritas, que por supuesto pueden resultarle atractivos al público más joven. Los primeros mensajes promocionales en la página web del fabricante sugerían inicialmente que una de las ventajas de tener alcohol en polvo es que se lo puede llevar a eventos públicos en los que no haya alcohol disponible. Estos mensajes fueron eliminados en su momento debido a un fuerte rechazo popular. No se sabe si el alcohol en polvo conducirá a problemas mayores, pero estar al tanto e informarse sobre esta sustancia puede ayudarle como padre a considerar el rol que va a jugar en ayudar a mantener seguro a su hijo.



Cómo hacer frente a los cambios:

## Evite el "panorama general"

**¡Es** importante ver el panorama general!". Este refrán común se aplica a la comprensión de muchos tipos de problemas, pero no necesariamente para hacer frente al cambio. Cuando se enfrenta a cambios estresantes repentinamente, centrándose en el "panorama general" puede alimentar su ansiedad y temor. Para hacer frente de la mejor manera, ya sea con cambios personales o en el lugar de trabajo, sepárelos en pasos de acción realistas y posibles decisiones y soluciones para las dificultades específicas que se imagine que puedan surgir. Pasar estas cosas a papel le permitirá ver un plan personal para manejar el cambio. Obtenga la ayuda de un amigo para generar ideas y soluciones, y su apoyo hará que se sienta en control. El pánico y el temor a los cambios no vienen solamente del estrés que generan las modificaciones forzadas en nuestras vidas, sino también del hecho de tratar de entender la magnitud de la situación. Para reducir esta aflicción, divida los cambios en pasos factibles y manejables.



# Recurra a la terapia de pareja a tiempo

**L**argos demoras en su decisión de recurrir a la terapia de pareja pueden hacer que ésta tenga menos posibilidades de ser efectiva. El motivo es simple: con el paso del tiempo uno se adapta y hace frente a patrones de relación poco saludables. Eventualmente, los reflejos pasan a piloto automático. Usted puede modificar sus reflejos, y la eficacia de los métodos para hacerlo se ha contrastado a lo largo del tiempo, pero demorarse demandará más esfuerzos, tiempo y costos. Tendrá más contratiempos para realizar los cambios necesarios. Esta frustración se traduce en más pensamientos de darse por vencido, incrementando el riesgo de abandonar la relación. Los conflictos conyugales no significan un fracaso. Dos personas brillantes, mentalmente saludables, pueden tener serios conflictos en su relación. La terapia de pareja trata de satisfacer, enriquecer y volver a formar una relación cooperativa. Hay psicología involucrada, por supuesto, pero no es ningún misterio. Comience con honestidad y evite usar la terapia de pareja como último recurso o como una manera poco entusiasta de validar una decisión que ya ha tomado de marcharse. Así, trabajará duro para obtener la gran recompensa de realizar los cambios necesarios para obtener la relación que quiere.



# ¿Facebook lo deprime?

**A** veces comparamos nuestras vidas con las de los que nos rodean para evaluar cómo estamos. No es gran cosa, pero cuando combina esto con pasar mucho tiempo en Facebook, es posible que se sienta deprimido. Esto es lo que descubrieron investigadores de la Universidad de Houston. Luego de usar Facebook, aquellos usuarios que pasaron más tiempo en línea sintieron más síntomas de depresión. Facebook no causa depresión, pero el comportamiento de comparación puede dejarlo con el ánimo por el suelo. Una encuesta reveló que casi el 70 por ciento de los usuarios de Facebook se sentían algo deprimidos o totalmente deprimidos luego de pasar tiempo en línea. Limite ver fotografías de momentos emocionantes, vacaciones, fiestas y diversión sin fin. Ocupe ese tiempo con más cosas que quiera hacer y dese cuenta de que en línea solo está viendo un lado de la vida de las personas.

