

## Mes de la concientización sobre el estrés: Cómo manejar el estrés con caminatas conscientes

**C**aminar es una excelente manera de manejar el estrés, pero muchas personas lo llevan consigo mientras caminan. Repasan conversaciones, se preocupan por el futuro o intentan resolver problemas laborales. Al hacerlo, debilitan el beneficio que buscan. En su lugar, aprenda la técnica de la "caminata consciente". La caminata consciente combina el movimiento con la atención plena en el momento presente. Esto quiere decir que observe su entorno, note sus sentidos y limite los pensamientos estresantes. En esencia, esto permite que la mente y el cuerpo trabajen en conjunto en vez de cancelarse mutuamente, maximizando así el alivio del estrés. Cómo hacerlo: Comience notando su respiración, el ritmo de sus pasos y la sensación de su cuerpo. Ponga atención a su alrededor - los sonidos, la vista y el aire en su piel. Cuando su mente divague, vuelva a dirigirla suavemente sin juzgarla, esto es meditación en movimiento. Incluso 5 a 10 minutos de una caminata consciente puede disminuir la tensión, mejorar la concentración y refrescar la productividad.

## Recurso para la prevención del vapeo: Nueva guía para los padres

**S**egún encuestas nacionales recientes, aproximadamente entre el 5% y el 6% de los menores (estudiantes de secundaria y preparatoria) usan cigarrillos electrónicos, en los Estados Unidos; esto representa 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 desarrollar adicción crónica a la nicotina, daño pulmonar y un mayor riesgo de aumento de daño al corazón y a tener un accidente cerebrovascular, y posteriormente, son más propensos a fumar cigarrillos y consumir marihuana. La Agencia Antidrogas de Estados Unidos (DEA) ha publicado información nueva y disponible para padres y educadores para ayudar a comprender el vapeo, sus daños, cómo prevenir e intervenir en el uso de éste. Titulada "Reducción del Vapeo entre Jóvenes y Adultos Jóvenes", la información se encuentra en <http://library.samhsa.gov/sites/default/files/pep20-06-01-003.pdf>



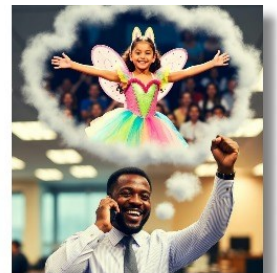
## Reglas de seguridad psicológica para su equipo

**M**aximizará la productividad, la cohesión y la creatividad de su equipo si todos se sienten seguros psicológicamente. La seguridad psicológica implica que uno puede proponer ideas, cuestionar o corregir sin preocuparse por el rechazo o el ridículo. Utilice la regla de mnemotecnía "S.P.E.A.K." y evalúe periódicamente a su equipo. "SPEAK" significa que es seguro: sacar a la luz los problemas en una etapa temprana sin ser acusado de alterar la estabilidad; oponerse respetuosamente manifestando su desacuerdo sin temor a represalias; exponer los errores abiertamente admitiendo cuando uno se ha equivocado; formular preguntas "tontas" sin avergonzarse; y lanzar ideas sin miedo a ser objeto de burla. Desarrollar la seguridad psicológica no es tarea fácil, pero, mediante el reforzamiento constante, podrá construir un equipo más productivo y un mejor entorno laboral.



## Mejor equilibrio entre la familia y el trabajo

**E**l trabajo puede sentirse como si lo consumiera todo. Al mismo tiempo, no es fácil cumplir con la familia, y cuando usted no puede estar presente, aparece la culpa. La buena noticia es que puede mejorar el equilibrio entre la familia y el trabajo con enfoque y un poco de esfuerzo. Considere estos consejos para conseguir el equilibrio entre la familia y el trabajo. "Haga tiempo": bloquee de 5 a 10 minutos diarios de presencia plena. Por ejemplo, caminar al perro juntos, hacer té y charlar o jugar a las damas. Quehaceres con Amor: Como los quehaceres domésticos son inevitables, invite a la familia a cocinar, a hacer las compras del mercado o a hacer trabajos rápidos en el jardín. Mensajes de Amor: Cuando no pueda llegar a un evento, deje una nota en su lugar, envíe un texto cariñoso o grabe un mensaje de voz. (Esto también ayuda a reducir la culpa). A estos se les conoce como "micro rituales". Cada uno de ellos crea una conexión emocional, y ese es su objetivo. Haga de estos trucos un hábito. Encuentre más información en: [thekeeledeal.com/100-ways-to-make-memories-with-your-kids](http://thekeeledeal.com/100-ways-to-make-memories-with-your-kids)



## Vea la rutina, la presión y la responsabilidad desde una nueva perspectiva.

¿Ha usado la frase, “No soporto la rutina de 9-5”? Un día de trabajo tradicional puede sentirse rígido y repetitivo, pero esté alerta de los mensajes sociales que sugieren que su trabajo debe estar siempre libre de estrés, ser gratificante y estar perfectamente alineado con sus valores. Esta es una mentalidad generalizada, alimentada por las redes sociales. En YouTube y Facebook con frecuencia promocionan la vida empresarial, un trabajo bien remunerado durante unas cuantas horas a la semana y estilos de vida flexibles. Especialmente dirigidos a la Generación Z y a los millennials, pero no muestran los “estresores sustitutos” que todo empleo lleva consigo. Estos incluyen los ingresos inestables, las exigencias de la autodisciplina, los límites borrosos entre el trabajo y la vida familiar, el aislamiento y la obligación de pagar a tiempo los impuestos como trabajador independiente todo el año. La narrativa de que “la vida es demasiado corta”, genera expectativas de un empleo sin fricciones, pero algo así es prácticamente “un mito”. Dejar algo indeseable para hacer algo nuevo trae alivio, pero la emoción inicial se desvanece. Como sucede con las tareas tediosas o engorrosas que surgen como nuevas y dominantes fuentes de estrés. Considere esto: El reto real podría no ser encontrar el trabajo exento de fricciones, sino decidir cuales demandas de cualquier trabajo está usted dispuesto a aceptar. Hable con el Programa de Asistencia al Empleado (EAP) si tiene una falta de satisfacción crónica, aguda o leve. Aclare la fuente del estrés. Con consciencia puede manejar mejor la rutina, la presión y la responsabilidad; que son inevitables. Hacer esto puede ayudarlo a descubrir nueva energía y significado en su trabajo.

## La depresión en el trabajo: Qué se siente

Los síntomas de la depresión son fáciles de enumerar, pero aquí describimos cómo se manifiesta a nivel conductual para ayudarlo a identificar con mayor facilidad. Está en su escritorio, pero no está presente. Lee el mismo párrafo repetidas veces y no retiene nada. Las decisiones sencillas resultan agotadoras. Lleva meses sintiéndose hundido y todo parece gris. Sonríe cuando corresponde, dice lo correcto, pero siente como si sólo estuviera presente al 80 %. En casa, el sofá se apodera de usted. Las pantallas se convierten en un refugio, no porque resulten interesantes, sino porque no exigen nada de usted. Los platos se acumulan. Los mensajes de texto quedan sin respuesta. Cancela planes, se siente culpable, y esa culpa hace que todo se vuelva aún más pesado. Se repite a sí mismo que simplemente está cansado. Llega el lunes y nada ha cambiado; el lunes trae consigo su propio tipo de agotamiento. El sueño no es reparador. El apetito cambia. En el trabajo, los proyectos que antes le importaban acumulan polvo. Hace apenas lo indispensable para salir del paso, sintiendo vergüenza a medida que el ciclo continúa. Sabe que algo no anda bien. Recuerda lo que era sentirse motivado. Pero saberlo no lo soluciona, y esa brecha constituye, en sí misma, un sufrimiento. Es hora de llamar al Programa de Asistencia al Empleado (EAP)

## Energía contagiosa: Su 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 el ámbito de la mercadotecnia, se ha comprobado que los anuncios con contenido emocional se comparten con mayor rapidez.



Las investigaciones también demuestran que los estados emocionales se propagan más rápidamente que la información. Esto tiene implicaciones importantes para la productividad en el lugar de trabajo, la moral del equipo y el clima laboral. Aproveche este conocimiento gestionando su propio estado emocional y reconociendo la influencia que este puede ejercer sobre los demás. Su tono de voz, sus expresiones faciales y su actitud pueden afectar a sus compañeros más de lo que imagina. Si se esfuerza por mantener la calma y se centra en buscar soluciones, contribuirá positivamente a moldear el clima laboral. Asimismo, proteja su bienestar siendo consciente de la dinámica del contagio emocional. La próxima vez que se vea expuesto a la negatividad, recuérdese a sí mismo: “Esto es asunto suyo, no mío”. Esto evitará que absorba el estrés ajeno; y, al igual que si interpusiera la mano en una hilera de fichas de dominó que caen, usted se convertirá en el freno que interrumpe la propagación de la negatividad.

## Sí, el EAP puede hacer eso

Recuerde: los EAP pueden ayudarlo con inquietudes que tal vez no considere graves. Algunos ejemplos: 1) Preparación para entrevistas: ¿Está buscando ese ascenso? Realice un simulacro con el EAP para identificar sus puntos fuertes, ensayar sus respuestas y reducir la ansiedad. Estará en su mejor momento cuando llegue la hora de reunirse con los responsables de la toma de decisiones. 2) Detección del consumo de sustancias: ¿Le preocupa a usted —o a alguien que conoce— el consumo de alcohol o drogas? Tal vez tengan razón. De cualquier modo, sométase a una evaluación rápida. Así saldrá de dudas y sabrá qué pasos seguir. 3) ¿Tensión crónica y latente con un compañero de trabajo? Esto puede agotar su energía y su concentración. El EAP le ayudará a aprender estrategias de comunicación, a establecer límites y a desarrollar habilidades para la resolución de conflictos. ¡Quizás se restablezca la armonía!

