

Empleado de FrontLine

UT Employee Assistance Program • (800) 346-3549

Cómo educir el estrés durante



Las fiestas de fin de año pueden ser emocionantes, pero reducir el estrés suele ser

un tema muy popular. Las decoraciones navideñas, la nostalgia, los recuerdos y la comercialización pueden pintar una imagen poco realista de cómo debería ser su encuentro familiar. ¡Tenga cuidado! La excitación por las fiestas y la expectativa son sentimientos sanos y renovadores, pero si la ansiedad y la presión de que todo salga bien están arruinando ese momento, aquí va un consejo: Use la perfección y el ideal como guía y no como patrón para medir su desempeño al hacer las cosas.

¡Camine a 3 millas por hora!



Caminar como ejercicio ha sido objeto de numerosos estudios –incluso sobre la velocidad recomendada. Un estudio reciente con personas de 73 años en promedio, demostró que los que caminaban a una velocidad de 3 millas por hora tuvieron una reducción del 50% en las enfermedades cardiovasculares en comparación con quienes caminaban a solo 2 millas por hora. Se hizo un seguimiento de un grupo de 4.207 caminantes durante diez años. Caminar más también tuvo resultados similares para aquellos que caminaban 7 cuadras contra los que caminaban 5. “Aun a una edad avanzada, la actividad física moderada, como caminar, está relacionada con una menor incidencia de enfermedades cardiovasculares”, comentó la autora, la Dra. Luisa Soares-Miranda. “Pareciera ser que, si aumentamos la distancia total o la velocidad, disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares”.

Fuente: <http://now.tufts.edu> (search: "walking faster").

Cómo sobrevivir a una reducción del personal



Una reducción del personal genera temor, intranquilidad e incertidumbre. Es natural tener miedo de no conseguir otro trabajo, pero si lo despiden por reducción del personal, lo primero que debe hacer es manejar el estrés, el impacto y la pérdida cuidándose a sí mismo con ejercicio físico, sueño, relajación, buena alimentación y tiempo con sus seres queridos. Estos pasos son claves para un resultado positivo y lo ayudarán a desarrollar la resistencia necesaria para manejar el estrés del cambio. Si toma el control de esta forma, estará mejor preparado para encontrar un nuevo trabajo o carrera.

La violencia doméstica y el desempeño laboral

El noventa y seis por ciento de los empleados que han sufrido de abuso doméstico dice que la violencia doméstica afectó su desempeño laboral. Si usted es víctima de violencia doméstica, tal vez tienda a minimizar el abuso, a confiar en que todo se solucione o a aferrarse a una definición de violencia doméstica que no incluya a su situación. El hecho de que no haya abuso físico, o haya solo un poco, puede hacer que se considere excluido de la definición de violencia doméstica. La pregunta clave es: ¿Su pareja ejerce poder sobre usted y controla su vida? O, ¿se ha preguntado *seriamente* si usted no está involucrado en una relación abusiva? Si es así, es hora de hacer algo para tener una vida más feliz.



Fuente: <http://workfamily.sas.upenn.edu> (search "domestic violence fact sheet").

Trastorno afectivo estacional: ¿Terapia de luz o terapia hablada?



Millones de personas sufren de trastorno afectivo estacional (TAE), un trastorno anímico asociado con la depresión y relacionado con la variación de la luz solar en las diferentes estaciones del año. Descubierta hace 35 años, este trastorno afecta a más del 4% de la población de los Estados Unidos y casi el 20% de los canadienses en algún momento de sus vidas. Solo el 1,5% de los residentes de Florida lo padece. Hace un tiempo, la Asociación Americana de Psiquiatría recomendó utilizar una caja luminosa (que se puede comprar fácilmente por Internet) para aumentar el tiempo de exposición diaria a la luz, pero no hay que descartar la consulta con un profesional. De acuerdo con el primer estudio comparativo realizado entre estos dos métodos, la terapia hablada también funciona y hasta podría ser mejor. Investigadores de la Universidad de New Hampshire descubrieron que la terapia cognitiva conductual (un método terapéutico práctico para lograr cambios personales) ayudó a mitigar y superar los pensamientos negativos que alimentan a la depresión. La terapia enseña a adquirir la capacidad de resolver problemas y diferentes formas de pensar, y puede prepararlo para actuar y responder ante problemas similares en el futuro. La terapia de luz ayuda al 70% de las personas a superar el TAE, pero si no logra sentir el alivio que espera, no dude en recurrir a una terapia hablada tradicional.

Fuente: www.uvm.edu (search "talk outshines" and Mood Disorders Association of Ontario).

Cómo evitar un secuestro digital



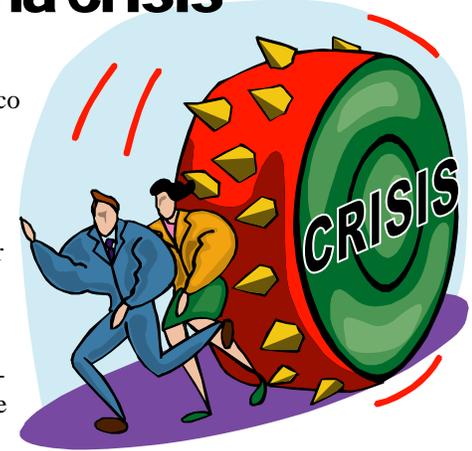
El robo de identidad implica generalmente el robo de información financie-

ra, inconvenientes con las agencias crediticias o pesadillas legales, pero hay un tipo de robo de identidad diferente mucho más aterrador, el secuestro digital. Prácticamente todo lo que se publique en línea puede ser utilizado, y las fotos de los niños no son inmunes. Las asociaciones médicas y organizaciones para padres están advirtiendo sobre el peligro de publicar fotos de los hijos en Internet. El "secuestro digital" describe el fenómeno de robar o copiar fotos de niños publicadas en medios sociales y sitios con catálogos de fotos (Facebook, Instagram, Photobucket, etc.), para guardarlas y/o utilizarlas con fines ilícitos. En una encuesta realizada, casi dos tercios de los padres dijeron estar preocupados por el hecho de que algún extraño accediera a información privada sobre sus hijos o compartiera fotos de ellos, pero aun así continuaron publicando fotos. Se han descubierto delincuentes con fotos de niños robadas que decían ser sus padres y les ponían nombres falsos a los niños de las fotos.

Para más información, visite www.parenting.com (search "digital kidnapping").

Cómo mantener la calma en una crisis

Ser testigo de un hecho catastrófico o enterarse de que debe dar un discurso improvisado en los próximos 30 segundos puede generar una crisis. Independientemente de su magnitud, la "receta" para responder a cualquier crisis es siempre la



misma. El primer paso es el más importante—evitar el pánico y la confusión emocional concentrándose en el momento y solo en lo que tenemos delante. Es más fácil decirlo que hacerlo, porque la mayoría de las crisis generan un miedo inmediato—miedo a lo que vendrá. Si logra apartarse rápidamente de esta dinámica, podrá pensar en una solución con mayor claridad, incluso en medio de una gran confusión. Luego vienen los pasos siguientes—decidir qué hacer y hacerlo. No se necesita tener el entrenamiento de un SEAL de la Marina para aprender estas habilidades. Tendrá oportunidad de practicarlas en problemas comunes, como una rueda pinchada, una cuenta vencida, un caño roto, un examen reprobado, un corte en un dedo o un anillo de bodas que se va por la cañería de la bañera. Su éxito con estos hechos menores preparará sus reflejos para otros problemas más graves que pueda tener.

Cuente los bocados y pierda peso



¿Es así de simple? Estudios recientes descubrieron que las personas que contaron los bocados durante un mes perdieron aproximadamente 4 libras de peso—justo lo que el Centro para el Control de Enfermedades (CDC) recomienda para bajar de peso en forma "saludable". Los que participaron en esta prueba piloto contaron la cantidad de bocados que comían por día y luego se comprometieron a comer un 20-30 por ciento menos de bocados en las cuatro semanas siguientes. Los participantes que cumplieron con la tarea vieron los *resultados sin haber modificado nada en su rutina de alimentación y ejercitación física*. "Este estudio confirma lo que ya sabíamos: la clave es consumir menos comida", dijo el autor del estudio Josh West. "No estamos incitando a la gente a que se muera de hambre, sino a que coma menos de lo que come actualmente."

Fuente: <http://home.byu.edu> (search "count bites").