



# Empleado

Salud, bienestar y productividad

# de FrontLine

Brought To You By **SAVE** 805-962-5387 [www.save-eap.org](http://www.save-eap.org)

## Los mejores consejos para tener éxito con las resoluciones de Año Nuevo



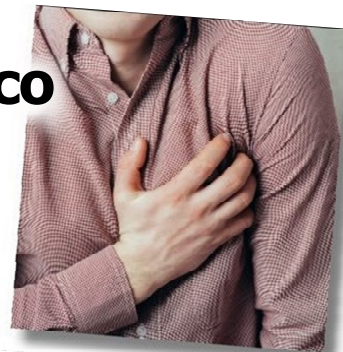
**A**lgunas personas tienen éxito con las resoluciones de Año Nuevo. Los siguientes pasos (o similares) explican el motivo. 1) Elija una meta que le entusiasme. Concrétela. Asigne una fecha límite. (Por ejemplo, "Aprender italiano conversacional antes del 1 de junio de 2022, con una calificación de aprobación de "A"). 2) Escríbala. Sea consciente de la resolución colocando recordatorios "en todas partes" para que se le solicite continuamente que tome las medidas necesarias. 3) Haga una lista de acciones de pasos muy factibles hacia la meta y divida todos los pasos grandes en pasos más pequeños. Dedique tiempo a desarrollar esta lista. 4) Concédase recompensas frecuentes por completar los pasos, pero planifíquelos con anticipación. 5) Opcional: Contarle a los demás sobre su meta puede generar una presión positiva para tener éxito, pero los resultados de la investigación sobre esta idea es variada. Entonces, si se siente bien, inténtelo.

## Enseñar a los niños a buscar ayuda

**C**onsidere impartir una habilidad importante para la vida a los niños: comprender cómo y cuándo pedir ayuda a profesionales con experiencia que pueda ayudarlos con los desafíos de la vida, incluidos los profesionales de la salud mental. La psicoterapia, los servicios de salud mental y los grupos de apoyo aún conllevan cierto estigma, por lo que ayudar a los niños a superar la resistencia temprano puede ayudarlos a ahorrar años de lucha y dolor cuando las cosas se ponen difíciles. Hable sobre los mitos y los conceptos erróneos sobre las enfermedades mentales, lo que hacen los consejeros profesionales y cómo alentar a otros a comunicarse.



## Pruebe la calculadora de riesgo de ataque cardíaco avanzado



**¿**Cuáles son las probabilidades de que sufra un ataque cardíaco en los próximos diez años? No hay certeza, pero la Clínica Mayo ha desarrollado una calculadora sofisticada que puede ser un fuerte control de la realidad. Se basa en 73 años de datos que hacen un seguimiento estrecho de más de 5,000 personas y tres generaciones. Se trata del Estudio Framingham del Corazón, el estudio de investigación de epidemiología cardiovascular más largo (de todos los tiempos), que comenzó en 1948. Encuentre la calculadora en el enlace a continuación. (La calculadora no reemplaza el diagnóstico profesional de un médico calificado).

Fuente: [www.mayoclinichealthsystem.org](http://www.mayoclinichealthsystem.org). [Buscar "cannon-falls heart calculator."]

## Alimentos que retardan la absorción de alcohol



**A**lgunos alimentos pueden reducir o ralentizar la absorción de alcohol por parte del cuerpo en el torrente sanguíneo, minimizando así los efectos del alcohol en el sistema nervioso. Los alimentos con alto contenido de proteínas o grasas funcionan mejor, pero otros también pueden disminuir su deseo de tomar una bebida, lo que reduce el riesgo de consumo excesivo. Considere las siguientes opciones de alimentos si está tratando de evitar o reducir los efectos del alcohol en un evento social: huevos, avena, plátanos, salmón, yogur griego, pudín de chía, bayas, galletas integrales, toronja, melón, aguacate, quinoa, remolacha, camote y mezcla de frutos secos.

Fuente: [Healthline.com](http://Healthline.com). [Buscar "15 foods drinking."]

## Manejo del estrés por las expectativas de las fiestas

Las expectativas a menudo se mencionan como una fuente clave de estrés durante las fiestas, pero la presión de participar en actividades y eventos es un problema menor para muchas personas comparado con la presión extrema de cómo se supone que uno debe sentirse durante esta época del año. Si sufre de depresión, o si esta época del año incluye luchas por recuerdos pasados, concéntrese en el aquí y ahora, y practique evitando el “enfoque futuro” de lo que imagina que enfrentará. ¿Sabe por las temporadas de fiestas anteriores dónde se encuentra su red de apoyo? Esta red puede incluir familiares o amigos compasivos que lo conocen mejor. Planifique cuándo se conectará o compartirá tiempo con estas personas especiales. Incluya en su plan de apoyo una forma de conectarse con el programa de asistencia para empleados de su empresa o con un profesional de la salud mental. Es posible que solo necesite una sesión o dos para sentirse con energía y tener más control de su estado emocional. Hay un adagio entre los miembros de los grupos de 12 pasos: “guíe el cuerpo y la mente lo seguirá”. Significa que los comportamientos a veces pueden influir en los sentimientos. Por lo tanto, si aparece la oportunidad de participar en un evento por la temporada de fiestas y no se siente motivado para asistir, considere si la participación podría sorprenderlo con una experiencia edificante y un cambio positivo en el estado de ánimo que de otro modo podría haberse perdido.



## Manténgase saludable trabajando desde casa

¿Trabajar de forma remota desde casa no es tan divertido como parecía? Cuatro de cada cinco trabajadores remotos luchan con dejar de trabajar al final del día. Aproximadamente la mitad cree que su salud mental ha sufrido. Si esto le suena familiar, pruebe estas soluciones: (1) Mantenga un horario habitual y cúmplalo. Resistatentaciones como dormir hasta tarde, hacer las tareas del hogar y participar en distracciones que prolonguen una jornada de ocho a doce horas. (2) Tómese descansos, pero cuando lo haga, conéctese con familiares y amigos, no con la televisión o las redes sociales. Esto le ayudará a evitar el desgaste profesional. Si puede reunirse fuera de su casa para tomar un café o almorzar, esto es aún mejor. (3) La prevención del desgaste profesional se trata de tomar conciencia y establecer límites. Al final del día, deje el celular. No se mantenga conectado, si es posible. (4) La actividad física regular es esencial para mejorar la salud física y mental, así que levántese, estírese, camine, haga saltos de tijera. Descubra qué funciona mejor para usted.



Obtenga más información en: [www.buffer.com/2021-state-of-remote-work](http://www.buffer.com/2021-state-of-remote-work).

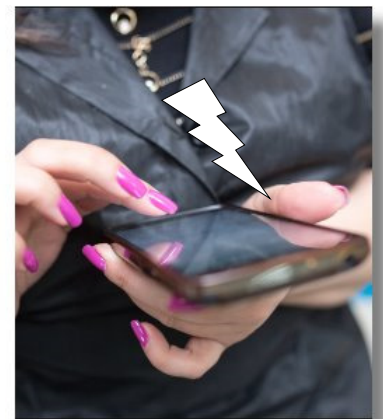
## Sufrió acoso escolar implacable, pero nadie lo sabía

Ser acosado en la escuela puede generar una enorme angustia en los jóvenes, pero muchos padres desconocen por completo la victimización de sus hijos. Esto es especialmente cierto en la adolescencia, cuando los compañeros ejercen una poderosa influencia sobre los valores y la autoestima. Esta dinámica puede causar la negación o el ocultamiento de la victimización, incluso el encubrimiento del acosador cuya aprobación la víctima puede anhelar a pesar de la situación. El deseo de validación entre pares puede ser más fuerte que la necesidad de compartir la victimización. Interactuar significativamente con su hijo (aunque sea más difícil a medida que su tiempo y atención se vuelven más dedicados a los amigos) puede ayudarlo a tomar conciencia de los signos de acoso, que pueden incluir quejas somáticas como dolores de cabeza y de estómago o irritabilidad y mal humor después de la escuela. Otros signos de acoso escolar incluyen reducción de interés en la escuela, pérdida o daño de pertenencias personales y evitar hablar de “cómo van las cosas en la escuela”.



## Aplicaciones que lo res-

Si la fuerza de voluntad parece inútil para detener el uso excesivo de las redes sociales o la navegación web, pruebe una aplicación para recuperar el control. Algunas aplicaciones le bloquean lo que más le distrae. Otras establecen límites en el tiempo que las puede usar. Algunas lo confrontarán con la cantidad de tiempo que ha pasado en línea, lo que le permite calcular el costo de tiempo perdido. (¡Ay!) Algunas aplicaciones envían mensajes molestos que no se detienen hasta que no cierre la sesión. Las opciones anteriores son solo la punta del iceberg de lo que hay, pero le espera una solución tecnológica que podría aumentar su productividad personal y laboral.



Aplicaciones: [www.reviewed.com](http://www.reviewed.com) [Buscar “social media stay focused” {redes sociales mantenerse enfocado}]

Aplicaciones: [www.reviewed.com](http://www.reviewed.com) [Buscar “social media stay focused”]