HealthCare EAP
A division of ESI

*Boletín Informativo Agosto 2025*

# ¡Superemos la Epidemia de Soledad en el Trabajo!

En los últimos años, se ha producido una creciente epidemia de soledad, con muchas personas sustituyendo la vida social por las redes sociales, reduciendo su participación en comunidades y la vida pública, y recluyéndose en silos políticos. Y esto no se limita a la vida personal. Muchos empleados reportan sentirse aislados o desconectados en el trabajo, incluso en oficinas concurridas o en video llamadas concurridas. Según investigaciones de Gallup, el Director General de Servicios de Salud de E.U. y muchos otros estudios laborales, la soledad puede afectar significativamente la salud mental, la satisfacción laboral y la productividad general. Varios factores contribuyen a este aumento de la soledad en el trabajo.

El trabajo remoto e híbrido ofrece flexibilidad, pero también reduce las interacciones informales y la socialización espontánea. Una mayor dependencia de las comunicaciones digitales es conveniente, pero puede dejar poco espacio para la conexión humana genuina. Incluso en entornos presenciales, los empleados pueden sentirse excluidos debido a las brechas generacionales, la falta de diversidad o una cultura laboral deficiente. La soledad no se trata solo de estar físicamente solo, sino también de sentirse desconectado emocional o socialmente. Es importante construir relaciones significativas y de apoyo que te ayuden a sentirte visto y valorado. Dar pequeños pasos puede generar grandes mejoras en tu vida laboral y en tu salud mental en general.

**A continuación se presentan algunos pasos prácticos que puede seguir para crear conexiones y reducir los sentimientos de aislamiento:**

- **Dedique tiempo a conversaciones informales:** Conversar antes de una reunión o preguntarle a un colega sobre su fin de semana puede parecer algo pequeño, pero puede sentar las bases para relaciones más profundas.
- **Únase o inicie un grupo social:** Ya sea un grupo de lectura, un grupo de caminata a la hora del almuerzo o un partido de softbol después del trabajo, los intereses e interacciones compartidos pueden ayudar a crear vínculos.
- **Sea proactivo:** No espere a que otros lo contacten. Invite a un compañero a un almuerzo en persona o sugiera una breve llamada para ponerse al día.
- **Personalice las interacciones:** Organice reuniones presenciales siempre que sea posible. Visite la oficina para hablar sobre un informe o entregar un documento en lugar de enviar un correo electrónico.
- **Ofrézcase como voluntario para participar equipos multifuncionales:** Trabajar con diferentes departamentos puede ampliar su círculo y generar nuevas conexiones.
- **Busque mentoría o apoyo de pares:** Encuentre a alguien con quien hablar regularmente sobre los desafíos y objetivos laborales.
- **Ofrecer ayuda:** Si tiene habilidades o experiencia especiales, trabaje con su gerente para encontrar formas de compartir sus conocimientos, ayudar a sus colegas o servir como recurso para los nuevos empleados.

## Seminario Destacado de Agosto en la Red

### Estrategias Para Mejorar la Inteligencia Emocional (IE):

La IE es más importante que el CI (Cociente de Inteligencia) para el éxito personal y profesional. En esta sesión dinámica, descubrirá estrategias para mejorar su inteligencia emocional y su relación con el éxito y la realización personal. Para acceder a este seminario en la red cibernética y a los recursos relacionados, simplemente inicie sesión en www.HealthCareEAP.com durante el mes

# 12 Consejos Rápidos para la Vuelta a la Escuela

Tanto si son primerizos como estudiantes con experiencia, usted y sus hijos pueden adaptarse sin problemas al nuevo año escolar con un poco de planificación previa.

**Aquí tiene una docena de consejos rápidos para empezar.**

1. Ajuste y practique los horarios de dormir y levantarse con antelación.
2. Revise los horarios de clases y las listas de útiles.
3. Planifique y explore las rutas de transporte.
4. Hable sobre los nervios del primer día.
5. Organice un calendario familiar.
6. Coordine chequeos médicos y actualice las vacunas.
7. Identifique y marque los útiles y el equipo.
8. Planifique y prepare almuerzos fáciles juntos.
9. Cree un lugar tranquilo para las tareas.
10. Preste atención a las señales de estrés a medida que los niños se adaptan a los nuevos desafíos.
11. Mantenga un buen ánimo: la positividad es contagiosa.
12. Descarga la **Lista de Verificación de Seguridad para la Vuelta a la Escuela** del Consejo Nacional de Seguridad.

# Energice Sus Habilidades

Este verano, invierta tiempo en sí mismo para energizar sus habilidades. Dedicando solo unos minutos al día o a la semana a aprender, puede adquirir nuevas habilidades y repasar las que ya tiene. Le ofrecemos algunas sugerencias a continuación, pero también puede explorar según sus intereses. Simplemente haga chasquido en **"Inicio de Sesión para Miembros"** en **www.HealthCareEAP.com**, inicie sesión y acceda a la biblioteca de capacitación integral en el **"Centro de Capacitación".**

- **Trabajar Desde Su Hogar Cuando Se Siente Solo | Curso: :** SVL_1020666
  Aprenda las mejores prácticas para conectar con los demás y aceptar sus sentimientos en un video curso de 5 minutos.
- **Qué Hacer y Qué No Hacer Para Trabajar en Equipo | Curso:** SVL_1021263
  Este video curso de 7 minutos analizará las medidas que puede tomar para apoyar eficazmente a su equipo, así como los errores que debe evitar.
- **Conjunto de Herramientas Para el Bienestar: Alimentación Saludable para Llevar Consigo | Curso:** SVL_1020499
  Esta lección de 5 minutos cubre meriendas, comidas y bebidas saludables en el trabajo, y una guía para el control de las porciones.

# Fechas Clave de Agosto

- **Mes de la Protección Solar en Verano**
- **Mes Nacional de la Lactancia Materna**
- **Mes Nacional de Concientización sobre la Vacunación**
- **8/1 - Día Mundial del Cáncer de Pulmón**
- **8/3-9 - Semana Nacional de los Mercados Agrícolas**
- **8/11-17 - Semana de la Seguridad y el Bienestar**
- **8/31 - Día Internacional de Concientización sobre las Sobredosis**

## *Acceso a Su Centro de Capacitación de EAP*

1. Entre a **www.HealthCareEAP.com** y haga chasquido para iniciar sesión en **sesión de miembro.**
2. Si ya ha creado una cuenta, inicie sesión con su nombre de usuario/ contraseña.
3. Si es su primera vez, haga chasquido en **REGISTRARSE** para crear su nombre de usuario y contraseña. Solo necesita registrarse una vez.
4. Haga chasquido en el "**Centro de Capacitación"** y luego seleccione **"Biblioteca de Capacitación Integral."**
5. En la barra de **Búsqueda** en la parte superior de la pantalla, escriba el código del curso o busque un tema.
6. Haga chasquido en el icono del curso y haga chasquido en el botón Iniciar para comenzar.

**Para obtener un certificado:** Vea el curso y tome la prueba corta. No todos los cursos requieren una prueba corta, pero si es así, debe obtener una puntuación al menos del 80% para un certificado. Para obtener su certificado, haga chasquido en el icono de debajo de la esquina derecha del video. El certificado se descargará a su computadora.