



Empleado de FrontLine

Salud, bienestar y productividad

Corporate Care Works * www.corporatecareworks.com * 1-800-327-9757

Una negación del estrés: "Puedo manejarlo"



Si cree en el mito de que el estrés es algo entre sus oídos o imaginario, se verá tentado a ignorar sus efectos, hacer a un lado sus síntomas perjudiciales o tratar de hacerlo desaparecer por mera "fuerza de voluntad". El estrés es la respuesta natural del cuerpo a las amenazas o desafíos. Su decisión consciente acerca de la importancia de estos eventos podría no desempeñar ningún papel en la forma en que su cuerpo responde a ellos. Todos experimentamos situaciones de estrés de vez en cuando, pero el estrés crónico puede causar estragos en el cuerpo y la mente. Si tiene dificultades para dormir, problemas de memoria o de concentración, sensaciones de pánico, depresión, palpitaciones inexplicables del corazón, dolores de cabeza, dolores musculares, pérdida o aumento de peso inexplicables o cansancio excesivo, consulte a un médico para que le haga una revisión. Consulte también a profesionales de la salud mental; idealmente, consulte a profesionales con experiencia en el manejo de estrés.

Uso de la soledad para encontrar soluciones



Cuando esté plagado de problemas difíciles, resista la tentación de recurrir a otros para que le proporcionen soluciones rápidas. En vez de ello, trate de salir a dar caminatas largas y tranquilas sin compañía. Un cambio de escenario y la eliminación de las distracciones ambientales pueden promover ideas más claras y creativas. Traer papel y lápiz puede ser útil para recordar sus ideas más tarde. Puesto que conoce sus necesidades, metas y valores mejor que cualquier persona, nadie puede desarrollar mejores soluciones a sus problemas que usted. Recuerde, los problemas que perciba pueden resultar desafíos gratificantes.

"Coseche" tiempo de calidad con la familia

En el acelerado mundo moderno, las oportunidades de estrechar los lazos familiares pueden parecer escasas, pero no se preocupe. Empezar un huerto familiar es una forma rápida de trabajar todos juntos. La jardinería es estupenda para todas las edades y permite las interacciones positivas y de construcción de relaciones, a la vez que suministra alimentos sanos. Su familia disfrutará de una sensación de logro pleno cuando broten las primeras plantas. La jardinería puede hacerse en interiores o exteriores; con unas cuantas macetas y paquetes de semillas, estará en el camino correcto para lograr que su familia sea más feliz y saludable.



Descripción de la violencia horizontal

La violencia horizontal es una forma de agresión en el lugar de trabajo que se caracteriza por comportamientos abiertos y encubiertos con el fin de sabotear la reputación o la carrera de otros, o para demostrar hostilidad hacia los compañeros de trabajo. También se le llama "violencia lateral", y es una preocupación creciente en muchas profesiones. Ejemplos de violencia horizontal son difundir rumores falsos, menospreciar a otros, las burlas, el sarcasmo o los comportamientos humillantes hacia un compañero de trabajo. Si usted es víctima de la violencia horizontal, considere la posibilidad de hablar con la persona responsable de la conducta. Hable con un supervisor de confianza, asesor o su EAP para obtener apoyo. ¿Comete usted violencia horizontal? Vea una lista completa y obtenga más información en <http://tiny.cc/horizontal>.



**Abril es el mes de la
concientización del alcohol**

Cuando los adolescentes consiguen alcohol



Aunque dar alcohol a los adolescentes es ilegal y los directores de escuela suplican a los padres que no lo hagan, muchos todavía se sienten presionados o creen que está bien conseguir alcohol para sus hijos menores de edad. "Enseñar" el uso adecuado del alcohol o quitar el glamour que lo rodea es el objetivo común establecido. No hay evidencia de que permitir el consumo de alcohol por parte de menores de edad reduzca la incidencia del abuso de alcohol en ese momento o más adelante en sus vidas. Sin embargo, hay investigaciones que demuestran lo contrario. Los nuevos datos de la National Survey on Drug Use and Health sugieren que aproximadamente 709,000 jóvenes entre los 12 y 14 años de edad bebieron alcohol en el último mes, y de estos bebedores menores de edad, 44.8 por ciento obtuvo el alcohol de forma gratuita de su familia o en su casa. El lado positivo de estas estadísticas es la oportunidad de que los miembros de la familia reduzcan el consumo de alcohol de los menores de edad. Ayudar a garantizar la prevención del consumo de alcohol entre menores de edad reduce en gran medida el acceso al alcohol en general y los problemas del alcohol más adelante. Para reducir aún más la probabilidad de que los adolescentes busquen las bebidas alcohólicas, los padres pueden comenzar pronto a discutir los peligros y riesgos del consumo de alcohol entre los menores de edad y cualquier historial familiar sobre trastornos por el alcohol. El diálogo abierto, honesto y continuo puede ser la mejor manera de alentar a sus hijos menores de edad a abstenerse del consumo de alcohol ahora o por completo si el riesgo de problemas de salud es alto. Considere la posibilidad de obtener la ayuda de profesionales médicos calificados si cree que su hijo está abusando del alcohol, y visite www.stopalcoholabuse.gov/, el portal líder de asesoría sobre la prevención del consumo de alcohol. ¹Source: www.tiny.cc/not-for-teens

Lea su manual del empleado

¿ Sigue posponiendo la lectura de su manual del empleado? Si no lee el manual del empleado, puede verse afectada su comprensión de la empresa y sus responsabilidades. No importa si es nuevo en la empresa o ya es un veterano experimentado, considere desempolvar el manual del empleado para sacar el máximo provecho de su experiencia laboral. Obtendrá un mayor conocimiento de las políticas, procedimientos, funciones y la cultura de la empresa. Este conocimiento puede traducirse en ser empleados más productivos y bien informados. Sus superiores se darán cuenta cuando no tenga que hacer preguntas sobre temas que ya estaban claramente abordados en el manual del empleado. Una revisión de su manual del empleado podría ser justo lo que necesita para parecer más dedicado a su trabajo y a la empresa.



Cómo desarrollar una mayor autodisciplina

En ocasiones, todos tenemos la sensación de que no llegaremos a cumplir con un proyecto. Pero, ¿en qué se diferencian aquellos que presentan trabajos de calidad puntualmente siempre con quienes no finalizan los proyectos? Autodisciplina. Lo que aparentemente podría considerarse un problema de postergación a menudo tiene que ver con la falta de autodisciplina. Si estimula la autodisciplina, verá que es más sencillo completar las tareas y alcanzar los objetivos. En lugar de tratar de reorganizar toda su vida, lo cual por lo general provoca que vuelva a caer en antiguos hábitos, trate de implementar pequeños cambios. Divida los proyectos grandes en tareas más pequeñas con plazos más realistas. Elabore una rutina diaria que le permita maximizar la eficiencia y evite hacer muchas tareas al mismo tiempo. Finalice una tarea antes de pasar a la siguiente y así se asegurará de no dejar proyectos inconclusos. Finalmente, debe entender que la autodisciplina implica poder controlar las emociones. Haga aquello que le permita alcanzar el objetivo final y no lo que sea cómodo o fácil en el momento.



Qué hacer en caso de que alguien tenga un ataque epiléptico

¿ Sabría cómo identificar y responder a un ataque epiléptico? Uno de cada diez adultos tendrá un ataque epiléptico durante su vida. Los síntomas más reconocibles son las convulsiones y la pérdida del conocimiento. Sin embargo, también hay ataques sin convulsiones que pueden ser más difíciles de detectar. Los síntomas más sutiles de estos ataques son la mirada en blanco, relamerse los labios, movimientos bruscos, vagar sin rumbo y gestos alarmantes o extraños. La respuesta correcta depende del tipo de ataque y el entorno. Sin embargo, hay dos reglas de oro que debe conocer. Según la Fundación de la epilepsia, no debe restringir los movimientos de la persona, a menos que esté en peligro, y nunca debe poner nada en su boca. Para obtener más información acerca de la respuesta a ataques epilépticos, consulte los consejos de primeros auxilios en el sitio web de la Fundación de la epilepsia en <http://tiny.cc/seizure>.

