



Empleado de FrontLine

Salud, bienestar y productividad

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

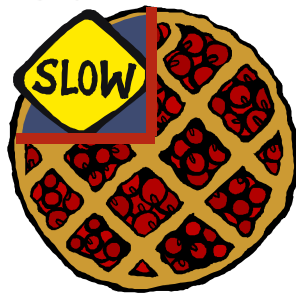
Los equipos deben aclarar los problemas



La falta de comunicación y los conflictos son normales aún entre los equipos de alto rendimiento. Los equipos fuertes saben cómo afrontar estos obstáculos con eficiencia y tratan de aclarar los problemas con regularidad. ¿Pertenece a un grupo de trabajo que casi nunca se reúne? Si la falta de comunicación interna y los conflictos persisten, al equipo le falta una pieza vital del rompecabezas. Un líder carismático y palabras de ánimo convincentes no reemplazarán la necesidad de que los integrantes del equipo deban sentarse y aclarar los problemas. Sólo se necesita coraje y vulnerabilidad. "Sally, ¿qué tal te ha parecido el intercambio de información esta semana? ¿Crees que trabajo más eficazmente contigo?" Si es capaz de lograr que los integrantes de su equipo se comuniquen con este nivel de familiaridad, incrementará el ánimo colectivo, reducirá el ausentismo y estará más feliz con su trabajo.

Coma más despacio y engordará menos

Sabe tan bien que no puedo esperar ni un segundo, ¡hum! Existen pruebas que demuestran que las personas que comen rápido hasta saciarse tienen el triple de probabilidades de engordar que las personas que comen despacio. Durante esta temporada de fiestas, intente disfrutar de la comida, pero tómese su tiempo al hacerlo. Quizá hasta coma menos. La idea no es novedosa. Los seminarios "Comer con armonía" constituyen un componente clave de los programas para el tratamiento de trastornos alimenticios. Las enseñanzas de estas clases pueden ser una estrategia que podría funcionar para usted.



Los compañeros con cargas de trabajo ligeras y usted



Nunca suponga que un compañero de trabajo que se recupera de una lesión finge la necesidad de contar con una carga de trabajo más leve. Durante el período de recuperación inicial, muchas personas que se han lesionado pueden demostrar pocos síntomas de malestar físico que las demás personas puedan notar. Incluso pueden no sentir dolor alguno. La frustración que siente al realizar el trabajo más pesado puede llevarlo a cuestionar la legitimidad de estas tareas más ligeras. Los trabajadores en recuperación son vulnerables a estos enfrentamientos con sus pares, aunque no se verbalicen. El riesgo de volver a lesionarse es alto, junto con un período de recuperación más largo.

El Asistente Virtual... ¿es la solución?

Si tiene problemas para lograr las metas de entrenamiento, finalizar el trabajo a tiempo o si deja los proyectos sumamente importantes para último momento, es posible que no se le haya ocurrido la idea de usar un asistente virtual como la solución definitiva. Los servicios de asistente virtual locales o internacionales (la ubicación no es un problema) funcionan por hora y se encargan de resolver las tareas esenciales y tediosas. Por lo general, las empresas pequeñas usan estos servicios. El asistente virtual también puede ser la solución para su problema. Busque en Internet si desea encontrar uno. Si alguna vez deseó que existiera un servicio que pudiera controlar su trabajo para así poder cumplir con las tareas, su deseo se ha hecho realidad: ya puede usar este servicio.



El estrés de las reuniones familiares y las fiestas

Esta temporada de fiestas, ¿será otra vez un trabajo estresante al que hay que dedicarle tiempo y atención para organizar la reunión con todos los familiares? Aquí le brindamos una idea original: ¿por qué no se toma un descanso y evita esta tarea si es lo que desea? Si las celebraciones anuales se realizan sólo porque "siempre ha sido así", pero a la vez siente la necesidad de tomarse un descanso, quizá, éste sea el año para hacerlo. Esto no significa que debe suprimir por completo la vida social y las reuniones familiares. Sin embargo, si el trabajo siempre recae sobre sus hombros porque lo hace de maravilla, es posible que usted y todos sus familiares se beneficien de un descanso de las tareas de preparación, compras, planificación del menú y limpieza. Esta decisión puede ser difícil de tomar. La inercia y las grandes expectativas que tienen todos de otro desempeño magistral hacen que exista la posibilidad de una gran desilusión. ¿Por qué no habla sobre este tema con su EAP? Así, puede regresar el próximo año, delegar algunas tareas y agasajar verdaderamente a sus amigos y familiares, si lo desea.



Piense en la seguridad (en la oficina)

No es una obra en construcción, entonces, ¿por qué debe pensar en la seguridad en un tranquilo ambiente de oficina? Aunque es una posibilidad remota que un archivero volador lo golpee, las lesiones accidentales en la oficina son moneda corriente en todo el país. La creencia de que las lesiones en el lugar de trabajo ocurren con menos frecuencia en las oficinas, aumenta el riesgo de que se produzcan, dado que no se piensa en la seguridad y la prevención. Los trastornos osteomusculares constituyen el tipo de lesión accidental más común en una oficina y la espalda es la parte del cuerpo que ve más afectada. Por lo general, las lesiones en la espalda se producen a causa de levantar objetos pesados o *estar en una posición inadecuada* cuando se intenta levantar algo. Las caídas y los resbalones también son comunes en las oficinas. Los trabajadores mayores tienen más probabilidades de ausentarse del trabajo durante más tiempo para recuperarse de una lesión. Pero, cuanto más joven es la persona, *más probabilidades existen* de que sufra una lesión. Solicite ayuda al mover objetos pesados para reducir las lesiones en el lugar de trabajo (cajas, sillas, mesas o estanterías).



Fuente: Oficina de Estadísticas Laborales, marzo de 2009, USDL 08-1716

Mejores oportunidades de aprendizaje para su hijo adolescente

No es fácil lograr que un adolescente esté dispuesto a aceptar su punto de vista. El término que describe el período adecuado para

hacerlo se denomina comúnmente "oportunidades de aprendizaje". ¿Cómo puede reconocer y aprovechar las oportunidades de aprendizaje para sumar calidad y felicidad a la vida de su hijo adolescente? Generalmente, éste es un período de corta duración que se caracteriza por la necesidad de comprensión o reflexión en respuesta a un suceso que ha producido resultados inesperados. Al proponer un momento de comprensión o reflexión a un adolescente tiene que hacer dos cosas: 1) Evite el método "Te lo advertí". En su lugar, pregunte "qué" y "cómo" a fin de guiar al adolescente hacia la reflexión que obtendrá a partir del suceso. 2) Elogie verbalmente al adolescente por descubrir la respuesta y ser capaz de aceptarla.



Secretos para avanzar en su profesión

Si desea avanzar en la carrera profesional, es importante demostrar la capacidad de ascender al si-

guiente nivel. Comprender la diferencia entre *cantidad de trabajo* y *efectividad del trabajo finalizado* es fundamental en este proceso. Muchos empleados tienen dificultades para hacer esta distinción. El alto desempeño hace que un empleado sea valioso para la organización. Sin embargo, realizar un trabajo de alta calidad es favorable para los objetivos de la empresa. Por ejemplo, se le solicita que elabore un informe de quince páginas en el plazo de tres días y usted entrega un informe de dieciocho páginas en dos días. Éste es un ejemplo de cantidad, pero no ha logrado el objetivo. Es mejor escribir un informe de quince páginas en tres días, pero que la primera página sea un resumen ejecutivo, conciso y fácil de leer. ¡Eso es efectivo!

