

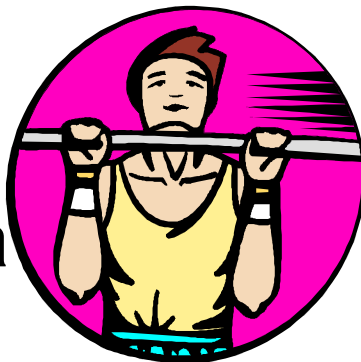


# Empleado de FrontLine

Salud, bienestar y productividad

Corporate Care Works \* [www.corporatecareworks.com](http://www.corporatecareworks.com) \* 1-800-327-9757

## El programa "Go4Life" es lo que usted necesita



**Si** es mayor de 50 años de edad y quiere recuperar su condición física, perder peso y comenzar a sentirse mejor el año entrante, visite <http://go4life.niapublications.org>. El nuevo servicio proviene del Instituto Nacional de Envejecimiento (parte del Instituto Nacional de Salud o NIH, por sus siglas en inglés) de Estados Unidos. *Go4Life* incluye una gran cantidad de herramientas y recursos, a fin de que usted pueda marcar el rumbo para renovarse en 2012. Inicie sesión de forma gratuita y cree su plan de objetivos personales, entérese de los ejercicios disponibles, acceda a recursos sin cargo, infórmese sobre temas de salud y obtenga rutinas de ejercicios en DVD, ayuda de entrenamiento virtual y respuestas a todas sus preguntas sobre bienestar en un mismo lugar. El sitio web incluso tiene una sección para familiares, con consejos sobre la forma en que pueden brindarle el mejor apoyo.

## El secreto siempre es sonreír



**I**magínese si los comediantes no sonriesen o si los empleados de Disneyworld le pusiesen cara de malhumor. ¿Le parece que estos negocios tendrían éxito de esa forma? Está claro que no. Una sonrisa tiene un poder que da muchos beneficios, incluso los de tipo financiero. No podemos fingir una sonrisa por mucho tiempo, así que tiene que haber cierta predisposición, el deseo de servir al otro y la creencia en lo que estamos haciendo. Para sonreír más a menudo, es imprescindible informarse sobre todo lo bueno que nos puede brindar. Empiece por leer el contenido de la página <http://www.wikihow.com/Smile>. En poco tiempo verá cómo desarrolla una actitud favorable a sonreír con mayor frecuencia. Practique sonreír mediante chistes o pensamientos alegres como punto de partida. Pronto descubrirá que ha adquirido una mejor predisposición para la sonrisa en el horario de trabajo.

## Hábitos que pueden quemar más calorías

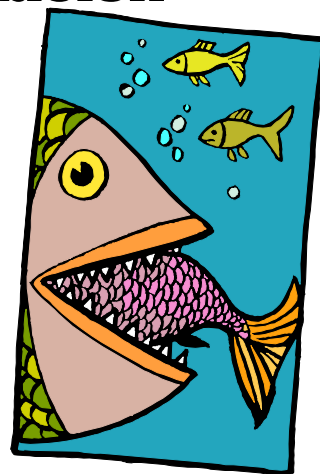


**¿**Perder 67 calorías adicionales al día por beber té? Sí, entre otras formas de mejorar el metabolismo y quemar más calorías se incluyen las siguientes: 1) no dejar de desayunar; 2) comer porciones más pequeñas con mayor frecuencia; 3) hacer ejercicios con pesas para fortalecer los músculos; 4) beber agua helada durante todo el día; 5) dormir más horas; 6) dividir la rutina de ejercicios físicos en dos períodos durante el día; 7) empezar el día haciendo ejercicios y consultar al médico antes de comenzar una rutina de actividad física. Visite <http://tiny.cc/tea-time>.

Desde la blogosfera:

## Consejos para evitar la sobrealimentación

**Si** su estrategia para evitar comer demasiado en las fiestas es "lo intentaré otra vez mañana", está claro que necesitará un mejor plan para la batalla. Los consejos útiles abundan en más de 350 blogs. Algunos ejemplos de esos consejos son: 1) conocer el peso que uno desea tener y visualizar ese número en la mente cuando se está delante de cualquier comida festiva que se debe resistir (esta estrategia hace uso de "fuerzas opuestas" para reducir el deseo); 2) lavarse los dientes tan pronto como se desee dejar de comer, ya que disminuye la sensación de deseo; 3) beber agua antes de comer, lo que puede reducir el hambre; 4) esperar 20 minutos antes de servirse un segundo plato de cualquier comida deliciosa (de esas en que uno dice "ñam ñam"), dado que la espera puede cambiar el foco de la atención y cumplir el propósito. Lea más ideas publicadas en distintos blogs visitando la página <http://www.google.com/blogsearch>.



## La prevención del consumo de alcohol y el rol de los padres



**N**adie puede garantizar que nuestros hijos no caerán algún día en la tentación de consumir alcohol por influencia de sus amigos, pero lo que sí puede hacerse es reducir ese riesgo. La comunicación es crucial, no solo porque con ella se puede dar un mensaje de rechazo directo, sino también porque tiene un efecto en cadena en la actitud de los amigos. Sencillamente con ponernos firmes y decir a nuestros hijos que no queremos que consuman alcohol reduce el riesgo de que lo hagan. Si no decimos nada de nada, el riesgo será mayor. Lo mismo ocurre con el consumo de marihuana. Ser un padre o madre vigilante puede causar un “efecto de rechazo” entre los niños, ya que los amigos que sí consumen alcohol y que antes invitarían a nuestros hijos a lugares en donde se suele beber, ahora podrían evitarlos y dejar de salir con ellos. Puede que usted se gane fama de padre estricto, pero las ventajas de ello pueden ser incommensurables. No deje pasar el tiempo y empiece a una edad temprana dando a sus hijos información sobre los efectos del alcohol. No omita mencionar el riesgo de muerte por un consumo excesivo. Esas historias trágicas que aparecen en los periódicos pueden servir como prueba. Muchos padres se resisten a ser firmes en cuanto a la abstinencia de los niños en el consumo de alcohol. En verdad, tienen miedo de que los vean como padres “aburridos” o que contribuyen a que sus hijos no sean populares entre los demás. Deshágase de esta forma de pensar. No es ni seguro ni legal que un niño consuma alcohol. Otras cosas para tener en cuenta: Asegúrese de saber qué hacen sus hijos, dónde están, cuáles son los números de teléfono de los padres de sus amigos, y quién los va a acompañar cuando van a ir de un lugar a otro. Algunos padres piensan que todo esto constituye demasiada “vigilancia” o “supervisión”, o bien que interfiere en sus ajetreadas actividades cotidianas. ¿En serio piensa usted así?

## Sepa cómo mostrar desacuerdo con su jefe... con estilo

**N**o se trata de poder estar en desacuerdo con el jefe, sino de qué modo lo expresamos. Muchos de nuestros jefes tienen interés en conocer el punto de vista de quienes estamos por debajo de ellos. Para mostrar desacuerdo con estilo, primero entienda la actitud de su jefe e intente analizar los problemas desde el punto de vista que esa persona pudiera tener. Si lo hace, su conducta demostrará que siente empatía, y su forma de expresar las diferencias tendrá ese halo del “trabajo en equipo”. Olvídense del miedo y no se quede callado. Es mejor desarrollar una forma personal que usted utilizará de ahora en adelante cada vez que tenga algo que decirle a su jefe. No diga cosas de forma severa para demostrar que usted está en lo cierto. En vez de eso, procure formular comentarios que no constituyan una amenaza; por ejemplo: “Para dejar en claro cómo es este asunto ahora...”, “Según lo entiendo yo, los hechos que nos ubican en esta situación son...”, o “Permítame asegurarme de que nos entendemos en cuanto a...”.

Siga estas formas de expresión a partir de sus ideas o pensamientos, o bien puntos de vista contrapuestos.



## Lo que buscan los veteranos de guerra

**U**sted puede dar una mano a los veteranos de guerra estando al tanto de los mitos y prejuicios a los que se enfrentan cuando vuelven a casa. Por ejemplo, un comentario directo como “gracias por haber servido a la patria” es algo muy significativo para ellos. No hay necesidad de complicar las cosas. No asuma que todos los veteranos de guerra sufren de un trastorno por estrés posttraumático. Tampoco se dirija a ellos como si fueran personas frágiles o “al borde del abismo”. Trátelos con respeto como a cualquier otra persona y no se refiera a ellos como si fuesen personas desafortunadas o necesitadas. Tenga en cuenta de qué forma el tercer o cuarto mes de haber vuelto a casa puede ser el momento más difícil para ellos. Es en ese momento en que es más probable que surja la depresión, que a diferencia del trastorno por estrés posttraumático, constituye un estado emocional más habitual después de que una persona vuelve a casa después de un conflicto bélico. Si fuera necesario, ayude a los veteranos de guerra para que puedan tener acceso a recursos adecuados para atender sus problemas de salud, y recuerde que lo que ellos quieren es que todo vuelva a la normalidad lo antes posible. Brindar respuestas que sean lo más normales posibles es lo que ayuda en este proceso.

Fuente: National Organization on Disability

## Conciencia propia y prevención del acoso sexual

**D**ivírtase en estas fiestas, pero también tenga en cuenta que muchas oportunidades de lograr una interacción positiva entre los empleados, fuera del lugar de trabajo, pueden implicar un riesgo más elevado de que ocurran casos de acoso sexual. En particular, son bien conocidos, y alarmantes, los eventos organizados por el empleador, ya que se caracterizan por una comunicación menos formal, así como los viajes de negocios y los encuentros de empleados en los que se consumen bebidas alcohólicas. Algunos ejemplos son los cursos de capacitación, los deportes a puerta cerrada, las fiestas de fin de año y las reuniones en los restaurantes en las que se consume alcohol después del trabajo. Estos entornos requieren que uno tenga conciencia de sí mismo y una actitud profesional como modelo de conducta. Las consecuencias negativas para su carrera profesional y su reputación pueden surgir si usted cruza límites sociales y da lugar a situaciones que otros pudieran percibir como acoso sexual. Conozca la diferencia que existe entre una compañera de trabajo con quien usted tiene una relación cercana y una persona que sea una amiga personal. Las reglas del juego no son las mismas.

