



# Empleado de FrontLine

Salud, bienestar y productividad

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

## Mantenga el amor en su vida



**A** veces tendemos a no apreciar a nuestras parejas, pero es posible hacer más cercano el lazo que nos une si conscientemente hacemos algo al respecto. Comience por evaluar su actual falta de acción, en especial las oportunidades que ha perdido en cuanto a proporcionar a su pareja los detalles más importantes para mejorar la relación: consideración, aprecio, respeto, apoyo y afirmación (nos referimos a confortar y validar). Es posible que sea un campeón en algunos de estos puntos, pero tal vez no haya considerado los cinco. Juntos pueden ayudarle a lograr una relación de “cinco estrellas”. ¿Qué significa cada uno de estos puntos en su relación? Sólo usted lo sabe. Cree estrategias y tácticas para apoyar estos conceptos y mejorará su relación, posiblemente de la noche a la mañana. Usted es humano, así que mantenga la lista a la mano para que no se le olvide ningún punto.

## Igualdad de géneros en el área de las matemáticas



**S**epulte ya el mito. Las chicas del mundo no son peores en matemáticas que los chicos, aunque los muchachos podrían demostrar más confianza en sus habilidades matemáticas. Las niñas de países en los que la igualdad de sexo se encuentra más generalizada tienen más probabilidades de salir bien en matemáticas, de acuerdo con un nuevo estudio de investigación internacional. El análisis refleja datos de casi 500,000 estudiantes en 69 países. Los factores críticos que apoyan que las chicas salgan mejor en matemáticas son los modelos femeninos de excelencia matemática, los mensajes positivos acerca de su capacidad, las expectativas percibidas y las herramientas educativas adecuadas.

Fuente: Asociación Americana de Psicología, 5 de enero de 2010.

## Cura de distanciamiento para conductores distraídos



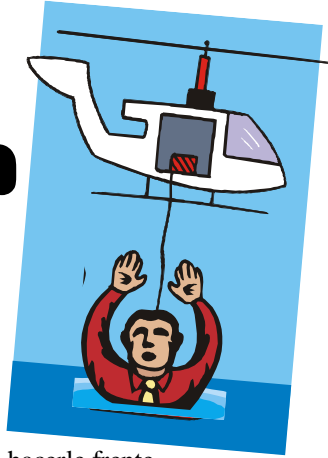
**D**ebido a la tecnología, cada vez existen más casos en los que los conductores se distraen al manejar. Simplemente “dejar de hacerlo” podría no ser tan sencillo. Es posible que le sea útil aprender el arte de “distanciarse”. Distanciarse no significa indiferencia ni pereza. Distanciarse es negarse a responder a un estímulo externo (al repiqueteo del teléfono o al sonido que indica que ha recibido un mensaje de texto) y “dejarlo pasar” en favor de mantenerse en calma, bajo control y seguro. Proclame su independencia de la obligación de responder a todas sus llamadas telefónicas, sin importar dónde se encuentre. Aprenda a distanciarse.

## No subestime los trastornos del sueño



**E**s frustrante dormir en el trabajo. ¿Será posible que sufra usted de un trastorno del sueño? Los trastornos más comunes son la apnea del sueño, la narcolepsia y el síndrome de piernas inquietas o SPI. Los problemas del sueño afectan mucho la salud y la productividad laboral. Un período de sueño inadecuado se ha relacionado con la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, la obesidad y la depresión. Los problemas del sueño se asocian con accidentes, ausentismo, pérdida de tiempo en el trabajo, marcharse temprano para dormir, quedarse dormido durante las pausas y llegar tarde y faltar al trabajo. Si se está quedando dormido en el trabajo, deje de despertarse a pellizcos. Hable con su médico para saber si puede participar en algún programa de estudio o evaluación del sueño (con frecuencia como parte de programas de investigación médica en universidades) y qué otros tratamientos apropiados podría recibir.

## ¿Está usted Fomentando a un alcohólico?

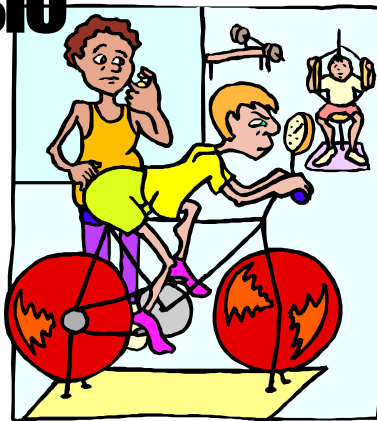


**N**o hay necesidad de sentirse avergonzado por fomentar el problema de un alcohólico. Se trata tanto de un resultado como de una adaptación natural al comportamiento del alcohólico con el que tenga una relación. Fomentar al alcohólico le ayuda a lidiar con el problema en lugar de hacerle frente.

Muchos expertos dirían que es algo casi inevitable, debido a la necesidad humana de evitar conflictos o arriesgarse a crear una perturbación en la relación. Sin embargo, fomentar al alcohólico tiene un costo: puede hacer más fácil que el enfermo se ponga peor, porque puede evitar o evadir la responsabilidad de tomar consciencia del problema y de las consecuencias derivadas directa o indirectamente de su comportamiento como bebedor. Darse cuenta de esto podría, a la larga, hacer que decida intervenir o motivar a su ser querido o a su amigo a aceptar ayuda. ¿Por dónde comenzar? Tendrá más posibilidades de éxito si primero da el primer paso, y el más importante, de comprender y cambiar el patrón de conducta que fomenta el alcoholismo en la otra persona. Cámbielo y comenzará a recuperarse de los efectos de la relación con un alcohólico y modificará la naturaleza de la relación de una manera potente y significativa. Muchas personas participan en grupos de autoayuda para poder llevar a cabo este cambio. Alcohólicos Anónimos es la forma más antigua de este tipo de ayuda. Encontrará la dirección del grupo más cercano a usted en cualquier guía telefónica.

## Evite los errores en el gimnasio

**S**i está usando el equipo del gimnasio para crear su "nueva persona" en 2010, le recomendamos que siga algunas reglas sencillas para hacerlo con seguridad. Comience por obtener la aprobación de su médico y solicitar la ayuda de los expertos en el uso del equipo del gimnasio. El Consejo Estadounidense para el Ejercicio proporciona esta lista de los errores más comunes que realizan quienes acuden por primera vez a un gimnasio: 1) no calentar antes de entrenar (antes de comenzar, los músculos necesitan tiempo para ajustarse a las exigencias a las que los someterá); 2) levantar demasiado peso (es mucho mejor utilizar una resistencia gradual y progresiva); 3) no enfriarse después del ejercicio (el enfriamiento hace que disminuya su ritmo cardíaco y mejora su flexibilidad); 4) no hacer suficientes estiramientos *después* de un ejercicio (el estiramiento ayuda a evitar lesiones); y 5) consumir barras energéticas y bebidas para deportistas durante ejercicios moderados (a menos que esté haciendo ejercicio durante más de dos horas diarias, sólo estará acumulando calorías que no necesita).



Fuente: Consejo Estadounidense para el Ejercicio.

## Cuidado y desarrollo de las relaciones en el lugar de trabajo

**La** satisfacción en el trabajo se logra ejerciendo su habilidad para influenciar a otros, sintiéndose en control de su trabajo y aprovechando las oportunidades para demostrar lo que sabe hacer.

Para maximizar estas experiencias, es necesario que se gane la confianza de la organización. Y la clave para hacerlo es saber cómo manejar las relaciones laborales. Toda buena relación laboral se crea y se maneja. Esto no significa controlar y manipular. Significa estar consciente y comprender lo que debe hacer para mejorarlas y ayudarlas a crecer. Piense que es como cuidar un jardín: se requiere un poco de fertilización, limpieza de la mala hierba y tiempo. Si se pregunta porqué su trabajo no es más emocionante o por qué otros logran las oportunidades que parecen eludirle, la respuesta podría encontrarse en la forma en la que maneja sus relaciones. Considere hablar con el representante de EAP de su empleador acerca del cuidado y el fomento de las relaciones en el lugar de trabajo.



## No se olvide del MRSA

**El** virus de la gripe porcina ha llegado a los encabzados de los periódicos, pero existen otros microbios igualmente contagiosos y peligrosos. Una bacteria que cada vez está obteniendo

más atención es el *Staphylococcus aureus* o MRSA, resistente a la metilicina. Las infecciones por estafilococos o MRSA incluyen la aparición de abscesos dolorosos y pueden ser fatales. Este tipo de infección sólo puede detenerse con uno o dos antibióticos. Desde hace tiempo, las infecciones por estafilococos son un problema en hospitales e instalaciones de recuperación de la salud, pero cada vez se están detectando con más frecuencia en las comunidades. Los estafilococos son bacterias comunes. Curiosamente, algunas personas pueden ser portadoras sin sufrir la infección, pero una persona con un sistema inmunológico deprimido es muy vulnerable. El contacto corporal con una persona infectada o el compartir toallas y equipo atlético en un gimnasio también puede incrementar el riesgo de infección de manera importante. Lávese las manos, limpie el equipo del gimnasio y lea más acerca del MRSA para que pueda protegerse a sí mismo y a su familia.



Fuente: www.mayoclinic.com.