



# Empleado

Salud, bienestar y productividad

# de FrontLine

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

## Combatir la depresión durante la crisis económica



**A**demás del efecto financiero, las recesiones pueden tener un impacto emocional. No pierda de vista las señales de la depresión y no deje que los síntomas se agraven antes de buscar tratamiento. El profesional de asistencia a los empleados puede ayudar. Evite los pensamientos catastróficos como: "Nunca saldremos de esto". En su lugar, afronte cada día tal como se presente. Planifique los pasos y las estrategias para recuperar el sostén económico y medite sobre los éxitos pasados a la hora de superar las adversidades. Las situaciones que nos causan temor, si se presentan, suelen ir acompañadas de las soluciones o las opciones asociadas a la resolución de los problemas. Adoptar este punto de vista resiliente ayuda a reducir el miedo y le permite sentirse más en control y menos estresado. Además, inspira a fortalecer la resiliencia de sus seres queridos.

## Consecución de objetivos: simplificación

**E**xisten cientos de libros sobre la consecución de objetivos, pero no todos transmiten un mensaje único. De hecho, la mayoría se reduce a cuatro principios básicos que se enuncian de diferentes maneras: 1) debe decidir con precisión qué es lo que quiere conseguir y no aceptar la sustitución de los objetivos; 2) debe estar decidido a trabajar enérgicamente y sin descanso para que el objetivo se convierta en realidad; 3) debe reconocer el progreso y el retroceso para poder repetir, incrementar o evitar los pasos necesarios en consecuencia; 4) debe abandonar las ideas preconcebidas de lo que debería funcionar o lo que resultará bien en última instancia.



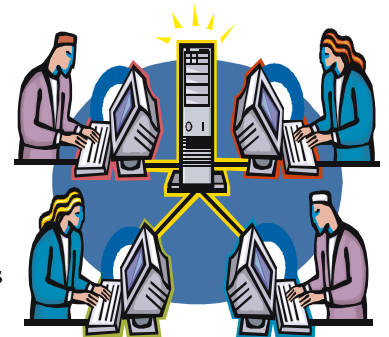
## Atesore los recuerdos de 2009

**Ya** es 2010, sin embargo, no debe deshacerse de la agenda de 2009. Tal vez haya transferido los números de teléfono y las fechas de reuniones futuras a su nueva agenda, pero seguramente no ha traspasado los recuerdos. Las reuniones y los eventos a los que asistió el año pasado se asocian a miles de recuerdos. Ahora, tiene un "diario" que puede ser útil en el futuro cuando necesite recordar información decisiva para currículos, referencias, reuniones, documentación de experiencia y más.



## Impulse su carrera con las redes sociales

**S**eguramente ha oído acerca de los sitios de redes sociales gratuitas como Facebook y MySpace. Existen muchos otros sitios de redes sociales que son, en su mayoría, para profesionales. Algunos sitios de redes sociales han tenido una prensa negativa debido a los casos de abusos, sin embargo, muchos otros tienen una gran reputación. Las redes sociales pueden ayudar a impulsar su carrera si aprende a usar las herramientas que proveen. Puede mostrar su experiencia, encontrar profesionales con ideas afines que resuelvan problemas laborales complejos, conseguir mentores o hasta lograr el respaldo de los expertos públicamente. Los sitios web como SlideShare y LinkedIn pueden aumentar su notoriedad, establecerle como un experto, forjar conexiones para el futuro o ayudar a formar nuevas ideas. Una rápida búsqueda en línea producirá diversas listas de sitios.



# Renueve su programa de recuperación

**Si** para usted tener una vida saludable significa controlar una enfermedad crónica con tendencia a sufrir una recaída, ¿encontró el apoyo para su programa de recuperación durante la última temporada de fiestas? Millones de personas administran programas personales de recuperación de las enfermedades con tendencia a la recaída, como adicciones a sustancias estupefacientes y desórdenes asociados con la alimentación, las apuestas, el tabaquismo y otros problemas de conductas. Si ha sufrido una recaída, no espere más para restablecer su programa de recuperación. Quizás espera que llegue "la oportunidad adecuada", pero este es un problema que debe resolver de inmediato y no dejarlo como una tarea pendiente. No se culpe por haber recaído. El hacerlo contribuirá a la inercia de dejar las cosas para más tarde. En vez, ponga toda su energía para retomar el programa de recuperación sin demora. La recaída pudo haber comenzado con algún pensamiento "contaminante", destructivo o racionalizaciones. Recuperarse de una recaída es más fácil cuanto más pronto se empieza, dado que durante los primeros días o semanas aún no ha estructurado nuevamente la sólida defensa que le impide aceptar que necesita ayuda. Hable con su consejero o patrocinador para reflexionar acerca de su recaída. De este modo, esta experiencia formará parte de su armamento y le evitará futuras recaídas. Recobre las promesas de recuperación



# Consejos para ser feliz de los triunfadores

**S**outhwest Airlines cuenta con un reconocido servicio al cliente, pero la gerencia dirá que son los empleados quienes se llevan la mayoría de los elogios. Southwest Airlines contrata sólo empleos optimistas: aquellas personas positivas, compasivas, diplomáticas y compenetradas. ¿Cuáles son las conductas de los empleados que estimulan el éxito corporativo y la felicidad? ¿Podemos hacer lo mismo? Aquí presentamos tres ejemplos: 1) Busque soluciones creativas para los problemas. Las ideas no siempre tienen aceptación, pero en el trabajo o entre los compañeros, continúe en la búsqueda de hacer las tareas con más efectividad. 2) Establezca una manera de celebrar el éxito entre los compañeros. El reconocimiento de los pares es una de las más grandes reafirmaciones personales. 3) Una técnica para reducir el estrés producido por tareas de servicio al cliente es imaginarse al cliente como si fuera un ser querido: un hijo, su madre, padre o una persona que le transmita energía. Implementar esta forma de ver las cosas puede crear una actitud más positiva y reducir la tensión. ¿Suenan descabellado? Observe: El símbolo de la aerolínea para cotizar en la bolsa es "LUV" ("amor", en inglés). Evidentemente algo funciona.



# ¡Planifique el mañana hoy mismo!

**E**ste es un hábito que debe comenzar de inmediato. Cada noche, disponga de media hora para revisar su plan para el día siguiente. Así, cuando el día comienza, ya está listo para arrancar. Puede ser difícil hacer una pausa y planificar el día sobre la marcha. Usted puede tener la capacidad de recordar miles de ideas y detalles asociados con el día. Sin embargo, las cosas se hacen sólo de a una por vez. Planificar el día la noche anterior sirve como proceso de organización y calma el sistema nervioso, que ha estado hiperactivo durante el día. Esta medida es el equivalente a arreglar un taller desordenado antes de comenzar el siguiente proyecto. La ventaja es la sensación de estar más en control y menos abrumado por un mar de problemas y preocupaciones. Además, tal vez le ayude a mejorar el sueño.



# El acoso sexual sutil todavía es un problema grave

**El** acoso sexual es cada vez más sutil con la nueva tecnología de los mensajes de textos, los asistentes personales digitales y la mensajería instantánea. Sin embargo, estas formas de abuso sexual son ilegales y victimiza a los demás. Desde la privacidad de un pequeño teclado, es fácil enviar un mensaje que tenga un impacto desagradable. La mejor herramienta para evitar ser acusado de acoso sexual es tener "otra conciencia", que significa prestar atención a las declaraciones o actos de la persona (o los que están a su alrededor) que no acepta sus comentarios o conducta. Las respuestas "no", "no me interesa", "basta por favor", "no lo hagas", "no, gracias", el silencio y hasta las miradas de reprobación significan lo mismo: "no lo vuelvas a hacer". Es necesario entender cuándo no hay que repetir una conducta. Un error que cometen muchos de los autores de acoso sexual es poner en práctica nuevamente la conducta indeseada, en el convencimiento de que se los aceptará si intentan de manera diferente.

