

Empleado de FrontLine

Salud, bienestar y productividad

Corporate Care Works

* www.corporatecareworks.com

* 1-800-327-9757

El valor de las listas de verificación

Si ha usado alguna vez una lista para la compra de comestibles, entonces conoce el valor de una lista de verificación y el alivio que proporciona al no tener que recordar los detalles. Aplique esta táctica para reducir el estrés a otras áreas de su vida y vea cómo se tranquiliza cada vez más. Qué hacer, qué traer, cómo hacerlo... ya sea que se trate de organizar una fiesta o un evento social, un paseo de pesca, un campamento, un paseo en bote, la limpieza de la casa, la reparación de un motor o hacer la casa segura para la llegada del bebé, su lista de verificación puede ayudarle casi con cualquier cosa. Para hacer una lista de verificación, realice un seguimiento y anote cada paso del plan para cualquier evento que requiera atención detallada. Utilice este tipo de lista para evitar la rutina de “¿Olvidamos algo?” y el tener que volver en el último momento. Comience con el libro *Checklists for Life: 104 Lists to Help You Get Organized, Save Time, and Unclutter Your Life* (Listas para la vida: 104 listas que le ayudarán a organizarse, ahorrar tiempo y despejar su vida), disponible en librerías en línea.



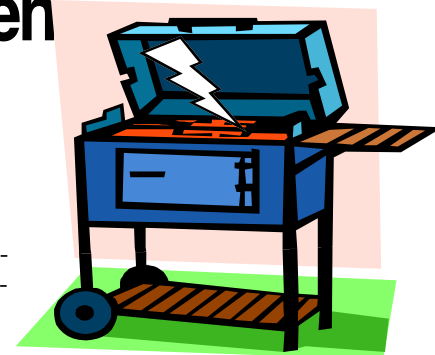
Maneras de mejorar sus habilidades de escritura rápidamente

La forma en la que escribe puede ayudar u obstaculizar su avance profesional. Para algunas personas, escribir bien es algo natural, pero para otras resulta un problema toda su vida. No se preocupe más por este asunto. La manera más fácil de aprender es hacer que algún profesional revise lo que usted escribe y luego tener a la mano las correcciones. Estudie las correcciones en busca de alguna revelación. Sin siquiera tratar, lento pero seguro, absorberá habilidades para escribir mejor. ¿El costo? Alrededor de \$25 por cada 1,000 palabras. La mejor manera de hacerlo: busque en Internet “servicios de corrección de textos en línea”.



¿Qué hay en su BBQ? ¡Cuidado!

¿Esas molestas llamadas todavía siguen quemando su comida cuando hace parrilladas? De acuerdo con la investigación del científico J. Scott Smith de Kansas State University, ciertas especias podrían ayudar a combatir los efectos cancerígenos de la comida chamuscada si se mezclan con la carne. Las tres especias son el romero, la cúrcuma y la Boesenbergia rotunda o jengibre chino. Cuando las llamas alcanzan la carne y la queman, crean “aminos heterocíclicos” (o HCA, por sus siglas en inglés). Estos compuestos causan cáncer. Las tres especias pueden reducir los HCA hasta en un 40 por ciento si se aplican o se mezclan con la carne antes de cocinarla.

Fuente: www.cancer-health.info, 20 de mayo de 2010.

Éxtasis: una droga que muere con fuerza

El Éxtasis es una droga ilegal que no tiene ningún beneficio médico. Su popularidad se ha incrementado debido a los rumores entre adolescentes de que es una cura para la timidez, la soledad o los sentimientos de aislamiento. Hay muchos adolescentes a los que les encantaría ser más sociables o sentirse más aceptados y bienvenidos, de modo que el atractivo de esta droga es grande entre los jóvenes, tentados por la promesa de cercanía y aceptación que tanto ansían. Combata esta peligrosa publicidad leyendo acerca del Éxtasis, para que pueda proporcionar a sus hijos información precisa. Obtenga más información en DEA.gov.



Logre convencer a los demás



Aunque uno no trabaje en ventas, todo el tiempo está “vendiendo” sus habilidades profesionales. Lograr una contratación, solicitar un aumento de sueldo, persuadir a otros para que acepten sus ideas o posicionar a su empleador para lograr el éxito son todos beneficios de organizar sus ideas y preparar sus propuestas como un profesional de ventas. La mayoría de las personas tienden a esperar que todo salga bien, sin saber que existen “plantillas” probadas para lograr una presentación persuasiva. He aquí un enfoque (observe cómo la solución que está “vendiendo” se presenta al final):

- (1) Establezca el problema y los antecedentes con claridad; presente la necesidad no resuelta o el dilema en el que se encuentran.
- (2) Identifique las consecuencias clave de un problema o necesidad no resueltas: sea general.
- (3) Comparta su evaluación personal de las consecuencias negativas.
- (4) Proporcione más detalles, puntos específicos y evidencia que apoye su punto de vista y convenga al escucha de la seriedad del problema. Utilice hechos, datos específicos y testimonios de otras personas. Además, proporcione las opiniones de expertos y utilice anécdotas.
- (5) Vuelva a plantear el problema una vez más y ofrezca su solución, acción o respuesta a la situación. Antes de la reunión, para que su discurso suene lo mejor posible, ensaye su presentación en voz alta frente a un compañero de trabajo y pídale que la critique. Mantenga la “fórmula” anterior a la mano y avance con ella en su vida profesional.

Hasta que lo logres, finge

Parece un consejo deshonesto, pero la frase “Hasta que lo logres, finge” es uno de los consejos más útiles en el mundo de los negocios. El objetivo de fingir hasta lograrlo no es actuar como un impostor. Es imitar la confianza y la energía para lograr el éxito mientras espera que le llegue la verdadera confianza y la experiencia. El temor de no estar a la altura de las expectativas puede resultar auto-profético. El estudio más famoso realizado acerca de esta actitud de Fingir hasta lograrlo pidió a 50 estudiantes que actuaran como si fueran extrovertidos, aunque ninguno de ellos tuviera el menor deseo de hacerlo. Cuanto más fingían los estudiantes, más felices se volvían. Y más extrovertidos se volvían realmente. Otra variación de esta misma estrategia es “trae al cuerpo y la mente le seguirá”. Estas tácticas son bien conocidas por ayudar a que los alcohólicos se mantengan involucrados en programas como Alcohólicos Anónimos hasta alcanzar el nivel necesario de automotivación.



Los hombres y la medicina preventiva



Existen muchas enfermedades prevenibles que afectan la longevidad de los hombres y contribuyen, desafortunadamente, con las tristes estadísticas de que los hombres por lo general no viven tanto como las mujeres. La mayoría están relacionadas con el estilo de vida. Aunque los hombres se inclinan menos que las mujeres por los programas preventivos para la salud, algo que indudablemente contribuye a que los hombres vivan menos, según los expertos, estas actitudes están cambiando. Y es además un buen momento, porque muchas de las enfermedades que aquejan a los hombres de mediana edad se están volviendo más prevalentes. Entre ellas están los problemas cardíacos, la diabetes, el cáncer colorrectal, las piedras en la vesícula, el cáncer de próstata, el cáncer testicular y la artritis. Si es usted varón, revise el “Plan detallado para la salud del hombre” en www.menshealthnetwork.org. Encontrará una lista completa de cosas que tiene que atacar, de manera preventiva, antes de que las enfermedades lo ataquen a usted.

Fuente: www.menshealthnetwork.org/blueprint/; también visite los la sección referente a la salud masculina en los Centros para el control y la prevención de enfermedades, en www.cdc.gov/men.

Consejos de seguridad en la piscina



La Academia Estadounidense de Pediatría proporciona algunos consejos importantes para que los propietarios de piscinas eviten las tragedias durante el verano, incluyendo aquellos con piscinas pequeñas inflables para niños muy pequeños. Usted ya sabe que se debe evitar que los niños corran en las orillas húmedas de las piscinas, pero es posible que algunos de estos consejos no los conozca; cada uno de ellos llegó a la lista de recomendaciones tras amargas experiencias: 1) No permita que cerca de la piscina haya aparatos eléctricos ni cables de extensión, en especial si está trabajando en el jardín mientras los niños juegan. 2) Después de usar una piscina inflable, vacíela para evitar que los niños más pequeños vuelvan cuando nadie lo nota y caigan en ella. 3) Mantenga a los niños pequeños que jueguen con sus triciclos o juguetes de montar lejos de la piscina, para que no caigan en ella. Consulte la lista completa y considere dar a sus amigos y familiares una orientación y recordatorio acerca de las reglas de la piscina.

Fuente: www.aap.org.