

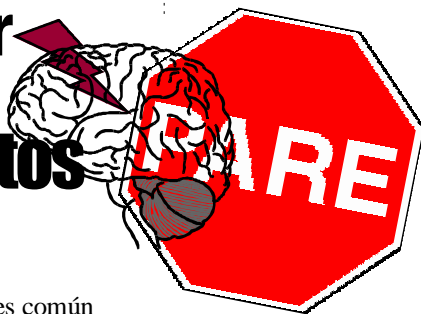


Empleado de FrontLine

Salud, bienestar y productividad

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

Cómo poner un alto a los pensamientos negativos



Si sufre de depresión, es común que tenga pensamientos negativos que encuentre frustrante tratar de detener. Un estudio reciente demostró que las personas aquejadas por una depresión encuentran más difícil el detener los pensamientos negativos. No es una cuestión de “fuerza de voluntad”. Así es como funciona la depresión. No se quede atrapado en este círculo vicioso de tratar de detener los pensamientos negativos y luego sentirse frustrado consigo mismo por no poder controlarlos. Otras investigaciones han demostrado que la terapia conversacional (terapia cognitivo conductual) es muy eficaz para tratar la depresión en muchos pacientes. En ocasiones es tan útil como los medicamentos. La reducción de los pensamientos negativos es uno de los objetivos de este tipo de terapia. Consulte a su médico o asesor de salud. Una ayuda más directa para reducir los pensamientos negativos puede ser la pieza faltante en su plan para derrotar a la depresión y recuperar su vida. Fuente: <http://tiny.cc/negative-thoughts>

MyPlate.gov reemplaza la pirámide alimenticia

El gobierno federal ha publicado un nuevo símbolo para ayudar a los consumidores a recordar los buenos hábitos alimentarios. El símbolo de MyPlate es una clave visual que recuerda a los consumidores que deben poner en sus platos una cantidad equilibrada de frutas, verduras, cereales, proteínas y productos lácteos. El símbolo reemplaza la pirámide alimenticia que se comenzó a utilizar hace algunos años. Una herramienta única en el nuevo sitio web del gobierno es la Food-a-pedia. Visite la página <http://tiny.cc/myplate> para verla. La herramienta le permite ver una gran cantidad de platillos y obtener las calorías y su valor nutricional al instante. <http://www.choosemyplate.gov/>



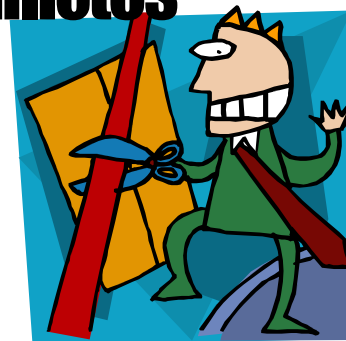
Padres: obtengan más información en ClubDrugs.gov

Los adolescentes y adultos jóvenes tienden a usar estas “drogas sociales” en bares, clubs nocturnos, conciertos y fiestas. Por lo tanto, tiene sentido informar a los padres acerca de lo que son estas drogas y de sus efectos. El uso de algunas de estas drogas está relacionado con casos de violaciones y muchas pueden tener nombres comunes que suenan extraño. Entre ellas están el GHB, el Rohypnol®, las ketaminas y otras. El MDMA (éxtasis), las metanfetaminas y el LSD (ácido) se consideran drogas sociales. clubdrugs.gov es un sitio web relativamente nuevo para ayudar a disipar la confusión. Si es usted padre, vale la pena informarse más acerca del asunto. ¿Sabe lo que es la “droga del amor”? Descúbralo en clubdrugs.gov. Fuentes: (Estadísticas: tiny.cc/club-drugs), (Nombres comunes de drogas: tiny.cc/street-names)



Haga a un lado los pequeños conflictos en el trabajo

Trabajar en gran proximidad física con otras personas puede dar lugar a pequeños conflictos y molestias. ¿Trabaja en una oficina demasiado llena de gente? Logre un mejor control sobre su habilidad para hacer caso omiso de los pequeños conflictos y podrá mantener un estado de ánimo más positivo a lo largo del día. Debe aprender a “desprenderse” de la situación. Se requiere práctica y una decisión consciente de desconectarse de los pensamientos estresantes que desata un evento o una situación indeseable. Use esta habilidad para escoger aquello por lo que merece la pena entablar un conflicto y para reducir la cantidad de sus disputas. Muéstrese indiferente y niéguese a sucumbir a las pequeñas molestias. Tendrá menos conflictos, olvidará las cosas sin importancia más pronto y es posible que se sienta más feliz en el trabajo.



Invierta en sus relaciones en el lugar de trabajo

¿Es usted un experto en manejar las relaciones en el lugar de trabajo de modo que se conviertan en recursos valiosos en lugar de ser fuente de irritación, conflictos frecuentes, o choques de personalidad que acaben con lo que hubiera podido ser un buen día? Ponga en práctica las siguientes habilidades para relacionarse y será un empleado más feliz, más saludable y más productivo: *habilidades de inversión, receptividad, conectividad, impresión, empatía y reparación.* Las habilidades de inversión crean o nutren las relaciones en el lugar de trabajo. Entre ellas están decirle a los demás que hicieron un buen trabajo, hablar bien de sus colaboradores o incluirlos en eventos sociales. Las habilidades de receptividad incluyen escuchar con atención, mantener el contacto visual, pedir opiniones, agradecer a los compañeros por los comentarios, reconocer que un colega le ayudó a ahorrar tiempo o energía, o que le evitó pasar una vergüenza, etc. Entre las habilidades de conectividad están el decirle a sus colegas que los aprecia, animar a los compañeros de trabajo, respetar las decisiones de otros o aceptar sus deseos o apoyar lo que les gustaría hacer. Las habilidades de impresión harán que la gente lo recuerde. Se trata de comportamientos positivos que otros por lo general no practican. Entre ellos están enviar una nota de agradecimiento escrita a mano, tomar la iniciativa en la coordinación de un cumpleaños o compartir una habilidad o recurso para elevar la efectividad de un colaborador, incluso si está creando su propia competencia. Las habilidades de empatía incluyen el ser capaces de reconocer las emociones de los demás e identificar las necesidades que puedan tener, ya sea de un descanso, de reconocimiento, de validación, de ser escuchados o de tener cerca una mano amiga. Las habilidades de reparación incluyen la disposición de hablar de su relación, acabar con malos entendidos y remover obstáculos que eviten que se sienta bien con esa relación.



Cursos de verano para toda la vida

El verano ya está aquí: ¿su hijo todavía tiene tiempo libre? Considere llevarlo a cursos útiles, que tal vez no reciba en la escuela, pero que pueden despertar su pasión por una carrera o proporcionar una ventaja impresionante al colocarlos en su CV en el futuro. Algunos ejemplos serían cursos como escritura comercial, habilidades empresariales, oratoria, cómo funcionan los sitios web, conocimientos financieros y habilidades de liderazgo. Muchos de estos cursos pueden encontrarse en línea o a través de oportunidades de educación continua en su comunidad. Los siguientes pasos, como concursos de oratoria públicos, programas de becarios y experiencias de campo por lo general están incluidos en este tipo de curso, lo que los hace divertidos además de gratificantes.



Aumente su productividad reduciendo las distracciones

Elimine la desidia: ¡apague los aparatos! Lograr hacer más trabajo no es cuestión de poder mental, juegos intelectuales o trucos para concentrarse. Todos estos enfoques no sirven de nada. El verdadero secreto está en aislarse de las distracciones. Apague el internet, elimine el ruido, corte el acceso a otras personas, apague su celular, cierre el correo electrónico y hasta reduzca su visión periférica trabajando en una casilla. Si es inteligente, rápido y está lleno de ideas, la desidia puede ser aún peor, porque tendrá tendencia a crear distracciones para mantener su mente ocupada y estimulada. Las distracciones pueden incluir cualquier cosa, desde pintarse las uñas y garabatear, hasta hacer una gran cantidad de listas de cosas por hacer, de modo que pueda entretener su cerebro con la actividad y sentirse productivo. No es posible suprimir absolutamente todas las distracciones, pero puede multiplicar su productividad eliminando las rutas más comunes que llevan a la desidia.



Equilibrio entre vida laboral y personal: defina sus objetivos

Lograr un mejor equilibrio entre el trabajo y la vida privada no tiene que ser tan difícil como parece. No se concentre en una imagen demasiado general de lo que quiere lograr; los objetivos específicos y determinados, uno a la vez, le ayudarán a llegar a su meta con mayor rapidez. Dedique los próximos 90 días a trabajar en el asunto. Identifique las actividades específicas en las partes que más valora en su vida. Busque satisfacer la necesidad, ya sea de diversión, de relaciones, de tiempo personal, de ejercicio o familia. Anote detalles específicos de qué y cuándo ocurrirán las cosas. El equilibrio no es cuestión de dividir el tiempo y asignar porcentajes. Es hacer cosas que representen sus valores: todo aquello que le sea querido y que *en realidad* le importe.

