



Empleado de FrontLine

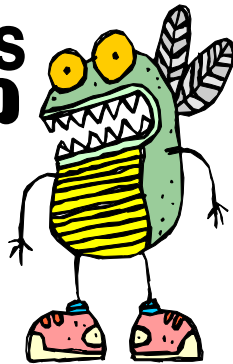
Salud, bienestar y productividad

Junio de 2010

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

¿Peor que un virus de computadora?

Un virus de computadora es un programa que puede replicarse e infectar una computadora. Sin embargo, también hay que evitar otros tipos de códigos dañinos para las computadoras. Uno se llama "rootkit" y no es un virus, sino que es un "malware" o software dañino. Algunos rootkits se transfieren fácilmente a su computadora cuando aterriza en un sitio web "de ataque" mientras navega por Internet. Un rootkit se esconde dentro de archivos imprescindibles que si se borran pueden arruinar su computadora. Los criminales utilizan el rootkit para robarle información personal sin que pueda detectarlos. Por eso, un software de protección contra virus para utilizar en el hogar y detectar el software dañino del rootkit puede resultar muy útil. Si su computadora se infecta, consulte con expertos para que lo ayuden a eliminar los códigos dañinos. En el trabajo, siga las normas para el uso de las computadoras. Nunca viole las políticas de uso de las computadoras de su empleador.



Consejos para evitar ser víctima de una violación sexual

Una violación consiste en tener relaciones sexuales con una persona sin su consentimiento. Conozca los consejos de prevención más recomendados. Aquí le ofrecemos uno de la Red Nacional contra la Violación, el Abuso y el Incesto (RAINN): *No utilice ambos auriculares cuando escuche música en la calle. De esta forma podrá estar más consciente de lo que pasa a su alrededor, especialmente si anda caminando sin compañía.* Descubra más en la página web de RAINN, www.rainn.org y comparta los consejos con otras personas. *Buena noticia: Las agresiones sexuales en personas que tienen 12 años o más han disminuido casi un 50 por ciento desde principios de la década de 1990* (Encuesta Nacional sobre Víctimas de Crímenes [NCVS], Departamento de Justicia de Estados Unidos). Fuente: Biblioteca Nacional de Medicina, Institutos Nacionales de Salud.



Source: www.rainn.org.

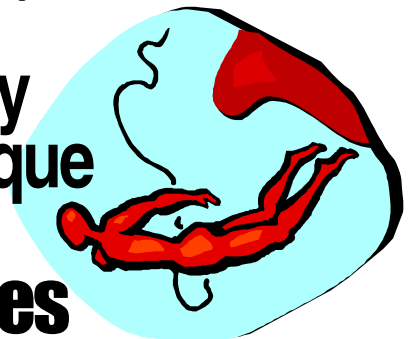
Huerta de verano contra el estrés

Los nutrientes de muchos alimentos pueden ayudarlo a controlar el estrés. Uno de esos nutrientes "anti-estrés" es el magnesio. Entre los alimentos ricos en magnesio figuran la espinaca, la remolacha (especialmente el tallo), las moras y las frambuesas. El magnesio es muy importante para relajar los músculos y trabaja conjuntamente con otras funciones metabolizadoras del cuerpo que contribuyen a la reducción del estrés y la ansiedad y, a la vez, ayudan a conciliar el sueño. Descubra más acerca de los alimentos y los aportes que realizan a su salud en Nutrition.gov. Idea: ¡Comience una huerta contra el estrés y plante sus propios alimentos antiestrés en plena temporada!



Emociones y los riesgos que corren los adolescentes

El verano es sinónimo de nuevas oportunidades, lugares que visitar, eventos divertidos, sin embargo, también tiene un aspecto negativo que afecta a los adolescentes. Según señalan investigadores, en esta época es más probable que los adolescentes corran riesgos, simplemente por la emoción que les provocan. No se conoce la razón exacta de por qué los adolescentes tienen comportamientos más riesgosos que los adultos, pero hay un fenómeno llamado "paradoja de la salud" que define el problema: Es un período en el que se cuenta con excelente salud pero coincide con un pico de mortalidad y morbilidad. Algunas situaciones de riesgo, como consumir drogas, comportarse de manera arriesgada sin medir las consecuencias, tener relaciones sexuales sin protección, conducir a alta velocidad, violar la seguridad en el lugar de trabajo, son las más comunes entre los adolescentes. ¿Cuál es la edad más peligrosa? Los 14 años. Fuente: *Desarrollo Cognitivo (Cognitive Development)*, Volumen 25, Número 2, de abril a junio de 2010.



Manejar las críticas como un profesional



No importa el trabajo o el puesto que ocupe, de vez en cuando recibirá críticas. Sin duda, esto requiere de una estrategia personal para controlar el impacto y utilizar la crítica a su favor. Cuando sus pares lo corrijan o, tal vez, cuando lo critiquen durante una evaluación anual de desempeño, tenga en cuenta los siguientes cuatro pilares para manejar las críticas como un profesional: 1) Por lo general, las críticas duelen y muchas veces pueden tomarlo por sorpresa. No es algo que pueda controlar. Aceptar este hecho lo puede ayudar a responder a las críticas de manera objetiva. 2) Reconozca que muchas veces hay algo de cierto en las críticas. Busque esa parte verdadera y entusiásmese con la posibilidad de cambio. Evite responder a las críticas de manera negativa porque comportarse así sólo le impedirá ver lo mucho que puede aprender de ella. 3) Normalmente, las críticas no deben tomarse como algo personal sino que deben pensarse como una parte natural de la comunicación que se necesita en las organizaciones laborales. La notable importancia que tienen las críticas explica la razón por la cual generalmente ocupan una parte importante de las evaluaciones de desempeño de un empleado. 4) Demostrar receptividad hacia las críticas produce un impacto fuerte y positivo para la persona que las realiza. Como resultado, normalmente tendrá una excelente reputación gracias a la voluntad que demostró tener para aceptar las críticas.

Reduzca el estrés que generan las mudanzas durante el verano



El verano es la estación en que las personas se mudan, cambian de trabajo, carrera o escuelas y deben dejar a viejos amigos. Mudarse puede ser sorprendentemente estresante. Si está a punto de mudarse, tenga en cuenta algunos consejos: 1) Primero que nada, realice una lista con las cosas que debe hacer y luego divida las actividades entre las semanas previas a la mudanza. 2) No comience a empacar todo lo que encuentre. Primero deshágase de toda la basura abarrotada. 3) Planifique algunos viajes a sus lugares preferidos que queden por los alrededores de donde vive y recuerde momentos. También reúnase con viejos amigos para despedirse. No niegue lo que siente sólo para evitar despedirse de las personas. 4) Si su presupuesto no está muy ajustado, reduzca el estrés durante este período premiándose con algunas salidas a comer fuera. 5) Revise en la biblioteca local si no hay libros con consejos que lo ayuden a usted y a sus hijos a manejar el estrés que puede causar la mudanza (y las pérdidas). Un libro popular que puede brindarle ideas y consejos muy útiles es *29 Days to a Smooth Move* de Donna Kozik y Tara Maras. Se puede descargar en Amazon.com.

Planifique la diversión y el trabajo fluirá sólo

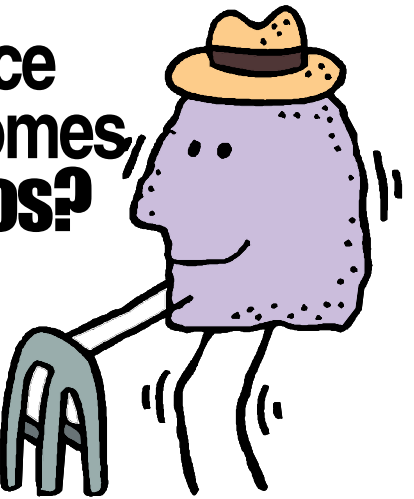
Si el volumen de trabajo parece dejarle poco tiempo para la diversión, tal vez necesite nuevas estrategias para encontrar el equilibrio entre la vida y el trabajo. Algunos profesionales recomiendan planificar primero las actividades divertidas y obligarse a uno mismo a la búsqueda de actividades recreativas y placenteras, y luego programar el volumen de trabajo. Llevar esta estrategia a la práctica para encontrar un equilibrio entre la vida y el trabajo lo hará trabajar con más eficacia y le ayudará a resistir las distracciones que interfieren con la finalización oportuna del trabajo, además, le permitirá concentrar su atención como un láser en el trabajo más importante. En primera instancia, imponerse actividades recreativas y sociales le representará un reto para su calendario de trabajo y lo hará sentirse más estresado. Sin embargo, con el tiempo verá que puede crear un plan de trabajo y vida más balanceado. Se sentirá más realizado y menos atrapado en su trabajo, al igual que menos resentido del espacio que ocupa en su vida.



¿Ya conoce los síndromes geriátricos?

Mientras más viven las personas, más posibilidades tienen de desarrollar condiciones médicas que pueden hallarse dentro de una gran cantidad de síndromes geriátricos.

Los problemas de visión y de oído, el desconcierto por la noche (o cuando se viaja a un lugar desconocido), demencia, problemas con la vejiga, riesgos de caídas, delirio, mala alimentación y mareo, son tan sólo algunos de los tantos síndromes geriátricos. Conocer estos síndromes y comprender cómo están relacionados y desencadenan otras condiciones geriátricas que parecerían no tener relación, puede ayudar a salvar una vida o a reducir la frecuencia de emergencias, hospitalizaciones y llamadas por crisis que requieren de su presencia. Si tiene bajo su responsabilidad el cuidado de personas mayores, infórmese sobre síndromes geriátricos visitando la página web de la Sociedad Americana de Geriátrica (AGS). Busque la *Guía de síndromes geriátricos* de la sociedad.



Fuente: www.healthinaging.org