



Empleado

Salud, bienestar y productividad

de FrontLine

Corporate Care Works

* www.corporatecareworks.com

* 1-800-327-9757

Las apuestas y su trabajo

Las apuestas en deportes son un pasatiempo popular y con frecuencia alcanzan su punto más alto en muchas empresas durante la primavera, cuando muchos apostadores se concentran en la locura de marzo que provocan los torneos de las eliminatorias de baloncesto de la NCAA. Algunas empresas lo consideran como una buena forma de elevar la moral. Otras lo prohíben terminantemente. Apueste a lo seguro. Conozca la política o la postura de su organización con respecto a esta actividad. En cualquier caso, evite que la toma de apuestas interfiera en su trabajo. Si está encargado de coordinar las apuestas, puede estar seguro de que algunos de sus compañeros se preguntarán cómo y por qué tiene tanto tiempo libre para hacerlo. Una advertencia: todos los apostadores empedernidos comenzaron con una sola apuesta. Las investigaciones han demostrado que muchos apostadores, con las apuestas deportivas, comenzaron toda una vida de adicción.



Distorsión en el tamaño de las porciones

ése cuenta cabal de la “distorsión en el tamaño de las porciones de los alimentos”. En las últimas décadas, el tamaño de las porciones de las comidas ha crecido significativamente. Lo que antes era una diminuta bolsa de papas fritas es ahora una caja, un refresco pequeño se ha convertido en grande, y ¡una bebida grande cabría casi en un balde! Incluso pueden adquirirse hamburguesas con tres porciones de carne. Los malos efectos para la salud siempre han existido, pero ahora, además tenemos que pensar en que las “porciones” ¡se han incrementado! Para evitar el impacto potencial en la salud, considere usar platos más pequeños, compartir su comida, ordenar sólo el aperitivo, si el plato principal es enorme, o simplemente pedir menos.

Fuente: NIH National Heart, Lung, and Blood Institute. www.nhlbi.nih.gov.

Los niños y el control del peso

Un estudio nacional reciente ha descubierto que los niños de pre-escolar tienen un riesgo 40% menor de sufrir de obesidad si con frecuencia participan en una de tres rutinas específicas en casa: comen en familia, cinco o más días por semana; duermen adecuadamente (un promedio de 10.5 horas), y limitan el tiempo que ven televisión entre semana a dos horas o menos. El estudio es importante porque en él participaron más de 8,000 niños y los resultados fueron similares en todos los niveles socioeconómicos y en todos los grupos étnicos observados, incluso en familias en las que existía un riesgo más alto de obesidad.



Fuente: Ohio State, Research Communications, 8 de febrero de 2010.

¿Realmente funciona la afirmación positiva?

La técnica de autoayuda que consiste en repetir una afirmación o mensaje positivo a diario para mejorar su vida puede obrar maravillas, según dicen los gurús de la consecución de objetivos. Pero existe una manera correcta de hacerlo si desea incrementar sus posibilidades de éxito: sea *específico*. En lugar de repetir una oración general como sería “Me estoy volviendo un mejor vendedor cada día”, convierta su afirmación en una declaración precisa, que vaya al objetivo que desea lograr. Por ejemplo: “Me concentro en adquirir nuevos clientes todos los días y así me convertiré en gerente de ventas del distrito en dieciocho meses”.



Cuando un problema afecta a un ser querido que está lejos

La distancia añade preocupación y miedo cuando alguien a quien se ama está en peligro. Este tipo de situación puede llevar a un exceso de estrés en cuatro formas principales:

- (1) información incompleta y preocupación acerca de la localización de la persona,
- (2) imposibilidad de comunicarse,
- (3) sentimientos de impotencia, y (4) escuchar continuamente las malas noticias que se repiten en los medios de comunicación. Sea específico acerca de las cosas que su empleador puede hacer para ayudarle en este tipo de situación (como horarios flexibles y permisos no planificados); la mayoría de los empleadores están dispuestos a ayudar. Deje de utilizar el televisor como fuente de información y visite el sitio web o las fuentes de información oficiales que proporcionan detalles importantes. Mantenga una rutina, porque la familiaridad y la normalidad en la vida cotidiana proporcionan un antídoto natural para las perturbaciones emocionales. Lleve a cabo una rutina de ejercicios. Apéguese a un horario. Concéntrese en las cosas que puede controlar, como la limpieza y la organización de su entorno. Para satisfacer la necesidad de “hacer algo”, únase a otros y organice eventos de recaudación de fondos o trabajen juntos para crear paquetes de ayuda o para brindar servicios de auxilio. Hable de sus sentimientos con alguien en quien confíe. Escriba una carta o correo electrónico a su ser querido, incluso si él o ella no puede recibir el mensaje todavía, porque poner por escrito sus ideas ayuda a liberarle emocionalmente. No mantenga a los niños en la ignorancia: proporcióneles la información apropiada. Permita que los jóvenes expresen sus sentimientos a través de proyectos artísticos, escribiendo y jugando. Utilice el programa de asistencia a los empleados para recibir apoyo y consejo; es un camino probado al bienestar.



Los riesgos de las vacaciones de primavera para los alumnos universitarios



Se aproximan las vacaciones de primavera, y con ellas los viajes a las playas de Florida, Texas y México. Los jóvenes, en especial las mujeres, deben tomar medidas para evitar las violaciones inducidas por el uso de drogas mientras se encuentran en este tipo de viajes. Las drogas más populares con que se cometen este tipo de delito son la ketamina, el Rohypnol y GHB. Es posible encontrar información para la prevención de este tipo de situaciones en www.justthinktwice.com, un sitio que recomienda la DEA, el organismo gubernamental estadounidense contra las drogas, para aumentar la educación y la conciencia sobre este tipo de sustancias. Reglas de prevención importantes: (1) Si es menor de edad, no consuma bebidas alcohólicas. (2) Si bebe, no tome ninguna bebida que no haya abierto en persona, no beba de una ponchera y no beba de un vaso que haya circulado de mano en mano. (3) Si alguien le ofrece una bebida del bar, recházela y ordene su propia bebida. (4) Lleve consigo su bebida en todo momento. (5) No deje solo su **vaso**. (6) Si accidentalmente deja su bebida sola, deséchela.

Combata a los ladrones de tiempo

Identifique y haga algo con los ladrones del tiempo, esas molestas distracciones que interrumpen su productividad. Son muy numerosos, casi infinitos, y hacen que manejar efectivamente su tiempo sea todo un arte. Muchos ladrones de tiempo se ocultan en sus hábitos personales. Puede estar en su lista de cosas por hacer, la herramienta de productividad más vieja y mal comprendida. En lugar de usarla para recordar todo lo que posiblemente necesita hacer, haga una lista con sólo dos o tres cosas que absolutamente debe hacer hoy. Así trabajará en lo que realmente importa, en lugar de que asuntos menos importantes le roben el tiempo. Michael Gerber, escritor de best-sellers y experto en el éxito empresarial, le enseña a sus clientes, incluso a aquellos que son directores de grandes empresas, cómo usar esta técnica para lograr un incremento en la productividad.



Reportarse “enfermo”

¿Alguna vez ha llamado para reportarse “enfermo” sólo para tener el día libre? Una encuesta nacional descubrió que el 20% de los empleados lo ha hecho alguna vez. La razón más común: “Me sentía muy estresado y quería tener un día libre”. Considere llamar al programa de asistencia al empleado (EAP) la próxima vez que sienta un deseo inesperado de faltar al trabajo. Podría ser una señal de que tiene dificultades personales o problemas en el lugar de trabajo que necesita resolver. Por ejemplo, ¿tiene un conflicto con un compañero de trabajo o con un supervisor o necesita mejores habilidades de organización para lidiar con un exceso de trabajo que le está haciendo sentirse abrumado? ¿Ha tenido alguna pelea con un cliente? ¿O tal vez ha sufrido una experiencia injusta y repentina en el lugar de trabajo? Un día de descanso puede proporcionarle un alivio temporal, pero el EAP podría, tal vez, ayudarle a encontrar una solución a largo plazo.

