



# Empleado de FrontLine

Salud, bienestar y productividad

Corporate Care Works

\* [www.corporatecareworks.com](http://www.corporatecareworks.com)

\* 1-800-327-9757

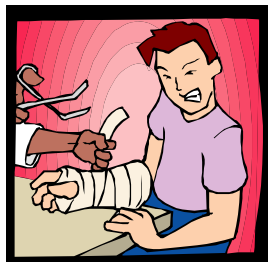
## No se deje persuadir

**C**uando oye hablar del aprendizaje de técnicas de persuasión, ¿le viene a la mente la típica imagen de un individuo que habla rápido y lleva un traje barato? Ya en el siglo IV <sup>a.C.</sup>, Aristóteles hablaba del valor de las habilidades de persuasión. Tiempo atrás, antes de la llegada de la moneda, durante la hegemonía del trueque, convencer a alguien para intercambiar productos era primordial. Las técnicas de persuasión son un área de estudio de gran importancia, con implicaciones éticas en el mundo de los negocios. Por ejemplo: un punto clave para comprender la comunicación persuasiva es el hecho de que las personas toman decisiones por motivos emocionales, pero las justifican lógicamente. Una presentación perfecta es aquella que reúne ambos elementos del proceso de toma de decisiones. Así pues, en sus presentaciones, intente utilizar palabras, ejemplos e imágenes que generen emociones en consonancia con sus objetivos y, de este modo, logrará resultados más espectaculares.



## Deportes juveniles: prevenir las lesiones debidas al exceso de ejercicio

**La** mitad de las lesiones que se producen en los deportes juveniles son el resultado de practicar en exceso el mismo tipo de ejercicio. La competitividad y la especialización en un área concreta de un deporte aumentan el riesgo de "lesiones por desgaste". Estas lesiones no siempre son detectables a simple vista puesto que no se manifiestan enseguida como algo grave. No obstante, cada año un millón de ellas requiere tratamiento médico. La Sociedad de Ortopedia Americana para la medicina del deporte desea que los padres estén conscientes de las posibles lesiones inducidas por ejercicio excesivo. Es una ironía que actualmente, casi todos los deportistas profesionales de nuestros han declarado que, durante su infancia, no practicaban exclusivamente su deporte todo el año, sino que se desenvolvían en otros deportes y tomaban sus respectivos descansos.



## Informe de crédito gratuito:

**E**xiste un lugar en el que, de un modo oficial, podrá obtener un informe de crédito gratuito cada 12 meses, sin ningún compromiso. Se trata de [www.annualcreditreport.com](http://www.annualcreditreport.com). Este sitio web se puso en marcha gracias a Experian, Transamerica y Equifax, las tres principales oficinas de crédito encargadas de redactar informes. Debe obtener una copia de su informe de crédito, no sólo para asegurarse de no haber sido víctima de un robo de identidad, sino también para garantizar que sus antiguos acreedores, incluso aquellos con los que tuvo una relación intachable, no hayan presentado informes negativos que afecten su crédito.

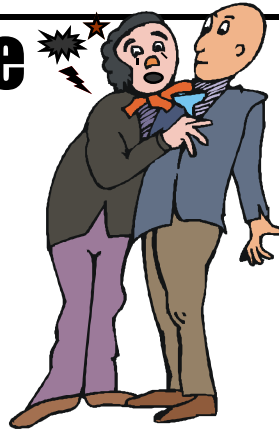


## Secretos para hablar mejor en público

**P**ara reducir la ansiedad y tener más confianza a la hora de hablar en público, llegue temprano y dé unas vueltas por la sala para familiarizarse con ella. Salude a tantos asistentes como pueda. Para motivar más a su público, decida qué parte de su discurso es la más interesante y, a continuación, al llegar a estos puntos, suba la intensidad y exprese su entusiasmo. Sepa cómo manejar las equivocaciones: memorice alguna frase ingeniosa que le permita parecer una persona segura de sí misma y que toma las cosas con calma. (Esto es lo que los grandes personajes y los profesionales hacen.) Si comete algún error, la regla cardinal es: nunca se critique desde el estrado. Su público le admira. Si usted mismo se menosprecia, afectará las expectativas de sus oyentes.



# Cómo deshacerse de una amistad tóxica



**L**as amistades tóxicas, son aquellos amigos cercanos que constantemente le hacen sentirse angustiado. Son, por ejemplo, amigos que no cumplen promesas, que traicionan su confianza o que socavan su relación con otros colegas en el trabajo. Cuando otros los critican, puede que incluso usted los defienda. Hay muchos tipos de comportamientos tóxicos, pero al final, lo que siempre sucede, es que este tipo de amigos nunca le permitirá sentirse bien con usted mismo. En este tipo de situaciones, la incapacidad de dar por terminada la amistad o de imponerse a la otra persona y cambiar las reglas de la relación, hace que nos sintamos atrapados en un conflicto interminable. El cambio se produce cuando reconocemos que mantenemos una relación tóxica, que tenemos opciones, y que sólo si nuestra actitud es diferente, podemos salir de esta situación. Por ejemplo, es posible que se sienta recompensado por actuar de un modo que complazca y sacie las necesidades de la persona en cuestión, aun cuando siente que la situación no es recíproca. ¿Tiene amigos que no sean tóxicos? ¿Gente en la que pueda confiar y que siempre esté a su lado? Confíe en que ellos serán honestos con usted cuando se proponga definitivamente hacer los cambios o dar los pasos necesarios para acabar con una amistad tóxica. Los servicios de asesoría a corto plazo pueden también ayudarle, pero es usted quien debe tomar las decisiones que le ayuden a conocerse mejor, a conocer sus opciones y a hacer que la felicidad vuelva a su vida.

# Esté pendiente para descubrir signos de acoso



**E**l acoso juvenil es un serio problema que puede conducir a sus víctimas a cometer actos violentos o a autolesionarse. Por desgracia, algunos niños víctimas de este acoso no se quejan. Por lo tanto, es importante conocer los pequeños indicios que indiquen un posible caso de acoso. Tenga en cuenta lo siguiente: 1) de vuelta a casa, el niño ha perdido cosas en la escuela;

2) su ropa está manchada o presenta girones sin motivo alguno; 3) camino de la escuela, a pie o en autobús, parece estar asustado o vigilante; 4) presenta lesiones o cortes sin razón; 5) cuando llega a casa está triste, de mal humor, llora con facilidad; 6) se queja de dolores de estómago y otros problemas de salud; 7) duerme mal o tiene pesadillas; 8) pierde el apetito; 9) presenta una falta de autoestima; 10) se presentan casos de vandalismo en su hogar. Si descubre alguna o más de estas señales y síntomas, pregúntele si alguien lo está acosando. Por ejemplo: "estoy preocupado(a) por ti" "¿Hay algún chico(a) en la escuela que te esté molestando o que se esté metiendo contigo?" Nunca pase por alto ni reste importancia o deje de creer lo que el niño pueda contarle. Por el contrario, continúe preguntando para tener más detalles.

Referencia: [www.stopbullyinnow.hrsa.gov](http://www.stopbullyinnow.hrsa.gov)

# Su plan para cuidarse

**C**uidarse a sí mismo es algo que

desafortunadamente no se enseña a menudo.

Por otra parte, la necesidad de cuidarse es cada vez más

patente, sobre todo

cuando nos sentimos estresados o agotados y nos damos cuenta de que debemos hacer algo diferente para manejar el estrés.

Existen muchas formas de sentirse mejor, tener más energía, ser más positivo y mejorar nuestra capacidad de recuperación.

¿Tiene un plan para cuidar de sí mismo? ¿Tiene planeada alguna estrategia o táctica en la que pueda confiar para nutrirse y devolver el equilibrio a su vida? Considere la siguiente lista de "objetivos" en el manejo de su vida. ¿Alguno de ellos es importante para usted? Si es así, recapacite sobre sus

estrategias y tácticas: 1) dormir más y mejor; 2) alimentarse adecuadamente; 3) hacer ejercicio regular; 4) llevar una buena vida social; 5) buscar pasatiempos que le satisfagan; 6) mimarse; 7) cambiar su modo de pensar: pase del pesimismo a una actitud positiva; 8) cultivar su intelecto; 9) aprender a controlar sus sentimientos y emociones; 10) fomentar su espiritualidad.



# Empleados proactivos: valen una fortuna

**T**omar la iniciativa es tan valorado por los empleadores, que a menudo

se toma como referencia en las evaluaciones de rendimiento. Periódicamente, la mayoría de los empleados toma la iniciativa, es decir, realiza sus tareas sin que nadie se lo indique. Sin embargo, muy pocos convierten esta forma de actuar en un hábito. Esta es la "mentalidad proactiva". Mantenerla no sólo le hará lograr más evaluaciones favorables, sino que también le permitirá tener una mayor influencia en su empresa. 1) No se rinda ante los desafíos que surjan en su trabajo. Por el contrario, véalos como nuevos retos que necesitan liderazgo: el suyo probablemente. 2) Cuando se produzca algún acontecimiento negativo o indeseado, piense en "¿qué es lo que todos podemos aprovechar en esta situación?". 3) Aprenda el arte de distinguir entre aquellas cosas que responden a su iniciativa y aquellas otras que no puede cambiar.

