



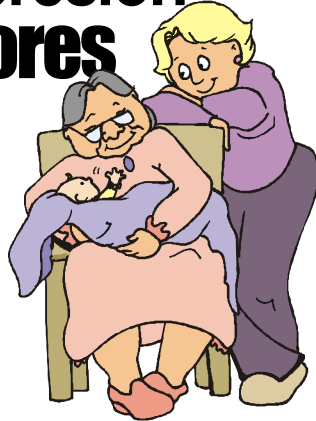
Empleado de FrontLine

Salud, bienestar y productividad

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

Prevenir la depresión de los cuidadores

Los cuidadores sufren de depresión tres veces más que las personas en general. Ya que la depresión es una enfermedad, es importante conocer los signos y los síntomas, así como las siguientes cinco reglas esenciales: 1) No tome a la ligera el estrés y los síntomas de depresión tratando de superarlos solo, diciéndose a sí mismo que debe aprender a manejar la situación u olvidándose de lo que siente. 2) Entienda la diferencia entre “cuidar” y “hacer”. Acepte ayuda de otras personas y utilice dispositivos y tecnología que puedan facilitar su labor o fomentar la independencia de su ser querido siempre que sea apropiado. 3) No espere hasta sentirse desbordado por la situación para pedir ayuda. 4) Identifique y practique aquellas actividades que le hagan sentir bien para que pueda conectarse con usted mismo y cargar energías cuando tenga una pausa en sus obligaciones de cuidado. 5) Póngase en contacto con otros cuidadores y forje amistades con ellos, así podrá crear lazos sociales y sentirse apoyado. Encuentre más consejos en tiny.cc/care4yourself.



Fabulosas páginas de productos gratuitos

El único problema con obtener productos GRATIS es el tiempo que pasamos investigando y cazando este tipo de promociones. Aquí le enseñamos cómo evitar pasarse la vida buscando promociones en Internet y cómo obtener productos gratuitos rápidamente. Visite <http://tiny.cc/free-to-you> y obtenga totalmente gratis libros, películas, música, espacio de almacenamiento digital, aplicaciones para su computadora, obsequios en hoteles, medicamentos con receta y hasta consejos para comprar su próximo automóvil. Le presentamos a la experta en regalos de promoción Stacy Fisher. Su blog diario en tiny.cc/free-bees presenta vínculos para conseguir productos gratuitos como comida, bienes de consumo, juguetes, juegos y más. ¡Qué se divierta buscando!



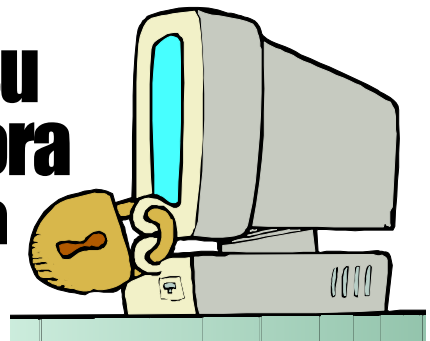
Conviértase en un experto en diplomacia con los clientes.

¿Es un experto en diplomacia con los clientes? Mejore sus habilidades diplomáticas tomando a los clientes insatisfechos como un desafío.



Deje que el cliente enojado se desahogue antes de responderle (esto hace que su agresividad disminuya). Adopte un lenguaje corporal positivo, asintiendo y manteniendo siempre el contacto visual. Una vez que el cliente haya terminado de hablar, pídale disculpas y muestre empatía a través de frases como “Sí, realmente lo entiendo . . .” Si corresponde, acepte la total responsabilidad en nombre de la compañía. Baje el tono de su voz y presente su solución con calma. Luego, realice un seguimiento del problema. Este es un paso que se suele omitir y que realmente puede hacer maravillas.

Mantener su computadora segura y sin “fugas”



En la jerga tecnológica, se denomina “amenaza interna” a una persona que no es cuidadosa acerca de cómo almacena, comparte y transmite la información de la compañía para la que trabaja. ¿Se siente identificado con esta descripción? Si no sigue las políticas de seguridad, es posible que sin saberlo esté comunicando información confidencial. A esto se le llama “fuga de información”. Evite instalar y utilizar en su computadora aplicaciones que no hayan sido previamente aprobadas. No comparta dispositivos de la compañía o contraseñas. Nunca envíe archivos a través de redes no seguras en bibliotecas públicas o cafés. No abra archivos de su computadora personal en el trabajo ya que puede transmitir un virus a la red. Por último, reduzca al mínimo o elimine totalmente la utilización personal de su computadora de trabajo (si un día se lleva a cabo una auditoría, estará contento de haber seguido este consejo).

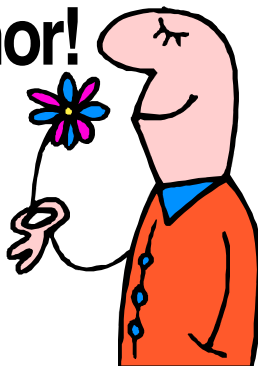
Signos de pensamientos suicidas: No tenga vergüenza en confrontarlos



Las personas que intentan suicidarse generalmente han pedido ayuda anteriormente. Los comportamientos o llamadas de auxilio pueden ser sutiles; ¿es capaz de reconocer los signos de alerta? Es fácil encontrar listas que enumeran los signos de alerta (ver más abajo), pero existe otro factor clave para la prevención: no caer en la trampa de negar la realidad para huir de la ansiedad que estos pensamientos provocan naturalmente. Si alguien menciona tener pensamientos suicidas, no se sienta incómodo. Esté listo para actuar siendo consciente de los factores de riesgo (podrá encontrar una lista en el vínculo más abajo) y venciendo su reacción primaria de negación de la realidad. Pase lo que pase, no abandone a la persona que está sufriendo. La regla más importante es siempre hacer preguntas. No se deje vencer por el miedo. Mostrar empatía o hacer preguntas acerca de las ideas suicidas salva vidas, no es lo que incita a una persona frágil a tomar la decisión fatal. Las personas que contemplan el suicidio como una posibilidad, generalmente hablan de ello, pero suelen necesitar una ayuda extra para guiarlos hacia una conversación constructiva. Siempre tome el asunto en serio. Mantenga la calma, exprese su preocupación y dígame a la persona con tendencias suicidas cuánto se le quiere y se le valora. Procure que la persona le prometa que va a buscar ayuda profesional y acepte facilitarle el proceso resolviendo cualquier obstáculo que pudiera encontrarse en su camino. Ofrezcase para cuidar a sus hijos o llevarla en coche, o llame a un servicio de emergencia si la amenaza es inminente. Si necesita ayuda inmediata para usted mismo o para un ser querido, llame al 911, al 1-800-SUICIDE o al 1-800-273-TALK. Otros recursos que podrán ayudarlo su programa de asistencia al empleado, www.suicide.org, www.afsp.org (American Society for Suicide Prevention) o www.survivorsofsuicide.com. Fuente: www.tiny.cc/suicide-help.

¡Vamos! ¡ A cambiar de humor!

Si hoy se siente negativo y gruñón, aquí le damos algunos consejos para pasarse del lado positivo de la vida: 1) Haga ejercicios de respiración para reducir el estrés. Respirar lentamente y de manera regular le procurará una sensación de tranquilidad, mientras que el aumento en los niveles de oxígeno lo mantendrá alerta. 2) Haga ejercicio. Una rutina de ejercicios corta, de 15 a 20 minutos, es suficiente para producir endorfinas que mejorarán su humor. 3) Evite y bloquee las influencias negativas Lea o realice alguna otra actividad que lo haga sentir inspirado y con ánimos. 4) Finja buen ánimo hasta que en realidad lo sienta. Converse con entusiasmo con un amigo o colega y póngase como objetivo mejorarles el día. Pronto descubrirá que animar a los demás también lo hará sentirse mejor. 5) Por último, haga una pequeña lista de “agradecimientos”. No hay mejor forma de poner en perspectiva los problemas a los que nos enfrentamos y poder resolverlos que pensar en todas esas cosas de la vida por las que estamos agradecidos.



Falta de sueño en los adolescentes y problemas de comportamiento

Ésa luz debajo de la puerta de la habitación de su hijo es el signo de una noche más de acostarse tarde por andar viendo Facebook? Es hora de sacar a su hijo de la red y de meterlo a la cama. Los expertos en salud dicen que los adolescentes necesitan ocho horas y media de sueño por noche, y la mayoría no está ni cerca de cumplir con esta cifra. Si su hijo adolescente suele irse a dormir demasiado tarde, las consecuencias pueden ser más importantes que un simple mal humor matutino. Se ha vinculado la falta de sueño en los adolescentes con problemas de disciplina, aumento en la agresividad física, abuso de drogas y otros problemas de conducta. También puede ser causa de problemas académicos. La mejor manera de lograr que su hijo se acueste a horas decentes es hacer que cumpla un horario regular. Procure que no tome bebidas que contengan cafeína cerca de la hora de dormir y apague cualquier aparato que sea demasiado estimulante como computadoras, reproductores de DVD o iPads. Y para cerrar sus argumentos con broche de oro y lograr que su hijo respete los horarios, resalte los efectos negativos de la falta de sueño, como pueden ser el acné o el aumento de peso. Fuente: <http://tiny.cc/sleepy-teens>



Técnicas ganadoras para llegar a más acuerdos

Cuando surge un desacuerdo entre usted y sus colegas, es conveniente concentrarse en tratar de entender los argumentos y el razonamiento de la parte adversa. No se apresure a tratar de convencerlos de que usted tiene razón (ya llegará el momento indicado para hacerlo). La mayoría de los desacuerdos se originan por una diferencia de suposiciones no expresadas, y no puede saber cuáles son estas suposiciones a menos que escuche atentamente a su interlocutor y haga las preguntas adecuadas. Esta técnica ganadora lo ayudará a superar las barreras emocionales y a instaurar un ambiente de confianza. Cuanto más tiempo logre escuchar sin comenzar a discutir, mejor entenderá el razonamiento de sus colegas y tendrá más claro su punto de vista. En la mayoría de los casos logrará encontrar una solución que convenga a ambas partes, aunque no logre el acuerdo perfecto que deseaba.

