



Empleado

Salud, bienestar y productividad

de FrontLine

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

Normas de conducta en el trato con los dos

El temor a lo desconocido y la falta de conocimientos acerca de cómo actuar pueden llevar a una situación de incomodidad cuando se conoce a una persona que tiene alguna discapacidad. Cuando los supervisores y los compañeros de trabajo utilizan la "etiqueta para el trato de discapacitados", los empleados con discapacidades se sienten más cómodos y trabajan de una manera más productiva. La forma correcta de tratar a los discapacitados es un tema muy amplio, con una larga historia y el respaldo de muchas investigaciones. Seguir estas normas de etiqueta es sencillo y usted se sentirá muy bien ayudando a que un trabajador discapacitado se sienta bienvenido. ¿Sabía que no debe prestar asistencia automáticamente a una persona discapacitada, sino que primero debe preguntarle a la persona si desea que le ayude? Si camina con una persona que usa un perro lazarillo, ¿sabe de qué lado del perro debe caminar? (El otro lado lejos del perro.) Descargue una guía completa y gratuita de etiqueta y buenos modales para el trato con discapacitados en www.unitedspinal.org



Ya comenzó la escuela... ¿Cómo va?

La escuela ya está en plena actividad. Tenga en cuenta estos consejos para hacer que todo avance en la dirección correcta. Haga una pequeña fiesta de "regreso a clases" para ayudar a su hijo a relacionarse mejor con sus nuevos amigos. Además, así conocerá a los padres nuevos en el grupo. Busque las actualizaciones de correo electrónico acerca de los nuevos reglamentos u horarios que pudieran haberse perdido en su correo basura durante el último mes. Pregunte de manera rutinaria a su hijo sobre la tarea y cómo le va en la escuela. No espere a que surjan los problemas, porque casi siempre, es más fácil intervenir antes, que cuando ya es demasiado tarde.



Comidas muy masculinas: ¡coma más verduras!

El gobierno federal ha designado el mes de septiembre como el "Mes de las frutas y las verduras". Si es usted hombre, es una buena oportunidad para comenzar a aprender la manera de mejorar su dieta. Las investigaciones han demostrado que los hombres están más en riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, infartos y ciertos tipos de cáncer debido a malas prácticas alimenticias en las que el consumo de vegetales es mínimo. Las comidas "para hombres" no son las carnes con papas. Son los espárragos, el brócoli, los guisantes, los tomates y otros alimentos con propiedades que ayudan a combatir el cáncer, además de contribuir a ayudar a fortalecer los músculos.

Fuente: <http://www.fruitsandveggiesmatter.gov>.



¿Le acosan, pero no dice nada?

¿Sufre acoso en el trabajo? ¿Se burlan de usted o le agreden y aún así no dice nada? Es importante decirlo. Diga "no" y pida al agresor que cese en el comportamiento indeseado. No titubee en pedir ayuda a la persona que pueda asistirle: alguien en recursos humanos, su consejero de EAP, su supervisor, la persona en el siguiente nivel administrativo o incluso algún buen amigo. Las investigaciones han demostrado que muchos trabajadores que se sienten acosados no lo informan. Sufrir en silencio es la receta perfecta para crear frustración, furia y resentimiento. Su organización quiere que trabaje contento y siempre hay personas en las que puede confiar para que le ayuden a lograrlo.



Cuidado con los sitios web sociales



Los sitios web sociales son herramientas fascinantes, pero muchas personas los han convertido en su medio principal de interacción con los demás. Es fácil caer en el uso compulsivo y quedarse sin tiempo para sí mismo, para ser productivo y para gozar de los beneficios de socializar con las personas frente a frente. ¿Algún sitio web como Facebook se ha vuelto parte vital de su auto-estima? ¿Se siente ansioso y frustrado si no puede conectarse a Internet? ¿Si alguien deja de ser su amigo en el sitio web, siente una reacción similar al duelo? Si por la mañana “conectarse” es más importante para usted que ir al baño, o si el no recibir una tarjeta de felicitación electrónica por su cumpleaños realmente lo deprime, considere el uso que hace de la computadora y el papel que este aparato tiene en su vida. La adicción a las computadoras no sólo se ve en apostadores en línea, en quienes buscan pornografía o en los compradores compulsivos. También es una adicción cuando Internet se apodera de usted, cuando sus sentimientos se definen por su uso y cuando se siente mal si esta actividad no forma parte de su vida. Los sitios sociales son herramientas. Pero su uso compulsivo puede robarle la oportunidad de llevar una vida más plena.

Póngale un alto a las peleas



Es normal tener desacuerdos o discusiones con nuestros seres queridos, pero las peleas crónicas pueden causar resentimientos, que a su vez crean una mala comunicación y un ciclo de infelicidad. El daño de las discusiones sobre cuestiones triviales radica en que el resentimiento puede, lentamente, socavar el amor y el respeto, las fuerzas impulsoras que en un principio los unieron. Las discusiones crean una situación de combate, en la que el objetivo es lograr que su pareja admita la derrota. Dese cuenta de que están en el mismo equipo e interrumpa este patrón de comportamiento. Acuerde hacer de las peleas su enemigo común. Para intervenir, aprenda a observar su comportamiento cuando está iniciándose una discusión. Una vez que comience, retírese de inmediato de la contienda. Decida hacer a un lado su deseo de dominar a su pareja. En vez de ello, busque un terreno común, utilizando sus habilidades de negociación. Tal vez descubra que sólo puede estar de acuerdo en no estar de acuerdo; sin embargo, el separarse emocionalmente de la situación, que es casi como un estado de trance en el caso de muchas parejas, es la clave. Es posible que no cuente con grandes habilidades de negociación, pero se trata de principios fáciles de aprender. No tema ni descarte pasar algunas sesiones con consejeros profesionales para acelerar su progreso.

¿El alcohol le impone sus propias reglas?



Si está tratando de reducir los problemas que le causa la bebida

mediante lineamientos y restricciones para controlar su consumo, considere someterse a una evaluación profesional para descartar el alcoholismo. En el transcurso de esta enfermedad no es raro que los alcohólicos experimenten con el establecimiento de reglas, con la esperanza de demostrar o probar que todavía están “en control” de su consumo de alcohol. Este proceso es parte natural de la situación de negación en la que se encuentran. Estas reglas pueden incluir hacer la promesa de no volver a beber sino hasta después de cierta hora del día (p. ej., las 5 de la tarde), evitar ciertos tipos de bebidas alcohólicas que le han causado “problemas” en el pasado, buscar la ayuda de otros para que cuenten cuántos tragos se toma en eventos sociales o planificar períodos de abstinencia (dejar la bebida) en momentos específicos del año. También puede intentarse beber de vasos más pequeños. Ninguna de estas prácticas demuestra control sobre el alcohol. Son indicadores de una falta de control, un síntoma clave de la enfermedad.

¿Sufre de una fobia social?

¿Experimenta una ansiedad intensa, le late con fuerza el corazón, suda, se estremece y hasta se siente mal del estómago ante la sola idea de participar en ciertos eventos sociales? Las



reuniones informales inesperadas con los compañeros de trabajo, en donde las buenas habilidades sociales son imprescindibles, el dar una presentación o el encontrarse de pronto como el centro de todas las miradas puede provocar en algunas personas una situación de ansiedad debilitante. Son síntomas de un posible trastorno de ansiedad social. Este trastorno no es mera timidez. Se trata de un temor asociado con el ser visto, criticado y el que otros tengan opiniones negativas acerca de su persona. No permita que esta condición acabe con su calidad de vida y sus relaciones con los demás. Un consejero de EAP puede ayudarle a encontrar los recursos necesarios para solucionar esta fobia tan común y de fácil tratamiento.