APS Healthcare

BALANCE

Volumen 9, Número 4

Diferencia de opiniones

La mayoría de los gerentes están dispuestos a escuchar las ideas ofrecidas por los subordinados para probar enfoques nuevos o diferentes. Si desea presentar una nueva idea a su gerente, pruebe estos consejos para que sus ideas se escuchen y tengan la posibilidad de ser aceptadas:

1) Pida permiso para presentar una idea nueva o diferente (por ej., "¿Puedo ofrecer una idea para que esto se haga de manera diferente?"). Esta es una habilidad para negociar que pocos empleados dominan. No es una demostración de falta de seguridad en uno mismo. Promueve el interés del oyente, que es el camino a la aceptación.

2) Para presentar su idea, comparta su forma de pensar y luego presente la conclusión o un enfoque, opción o modo diferente de resolver el problema que cree digno de considerar. Consulte la reacción de su gerente a su idea o sugerencia.

3) Como su objetivo es la aceptación de la idea o una manera mejor de hacer algo, evite tratar a su gerente como un oponente o lanzar abruptamente una declaración de su desacuerdo.

4) Si su gerente no está de acuerdo con su idea, pregúntese si existen razones claras. Considere todos los aspectos de la situación y pida a su gerente más explicaciones si sigue sin entender.

Este enfoque para ofrecer nuevas ideas pone énfasis en su deseo de una relación eficaz con su gerente y contribuye a un enfoque ganador.

El peligro de la inactividad

¿Está haciendo 30 minutos de ejercicio por día pero pasa 18 horas sentado en una computadora, detrás del volante de un automóvil o en frente del televisor? En ese caso, las pautas de salud lo consideran una "persona físicamente activa", pero es posible que esta no sea una buena descripción. Este estilo de vida sedentario aumenta el riesgo de aumentar de peso y puede causar riesgos de salud cardiometabólicos. De hecho, 50 millones de estadounidenses llevan vidas sedentarias, lo cual aumenta el riesgo de que tengan problemas de salud y muerte prematura, dice la Asociación Estadounidense de Psicología. En un estudio a largo plazo de más de 40.000 adultos, el 16 por ciento de las muertes estuvieron directamente relacionadas con la vida sedentaria. Este porcentaje no incluyó las muertes producto de complicaciones de otras enfermedades como obesidad, hábito de fumar, colesterol alto, o diabetes. Así de simple, la falta de ejercicio fue la culpable. Esto fue después de que los investigadores hubieran controlado el Índice de Masa Corporal, el hábito de fumar, los antecedentes familiares de cáncer de mama, y otros posibles riesgos. ¿Puede incorporar más actividad física en su trabajo? Si se siente un poco culpable por no hacer más ejercicio, aproveche las oportunidades que surgen durante el día para realizar más actividad física. Probablemente sean más de las que usted cree. Camine una distancia mayor hasta su automóvil, suba por las escaleras, ordene su oficina, camine un poco más lejos hasta una cafetería distinta o camine hasta la siguiente oficina para consultar acerca de un problema en vez de utilizar el correo electrónico o la mensajería instantánea.

Las personas experimentadas en Internet pueden tener ventaja

¿Podría el tiempo que se pasa en la computadora ayudar a mejorar la agilidad cognoscitiva y el mantenimiento del funcionamiento cerebral? Los investigadores de la UCLA realizaron pruebas de resonancia magnética en adultos de mediana edad y adultos mayores (algunos con y otros sin experiencia en navegar por Internet) mientras los hacían explorar Internet. Los experimentados en Internet demostraron una marcada actividad cerebral en la red, lo cual sugiere que navegar por Internet, al igual que otras actividades como crucigramas y rompecabezas mentales, podrían ayudar a conservar la función cerebral. Fuente: Sala de prensa de la UCLA; visite www.newsroom.ucla.edu ("Internet y funcionamiento cerebral").

Cómo enseñar a los adolescentes acerca de la deuda

Ayude a sus hijos a madurar para usar el sentido común acerca de los peligros de la deuda y el crédito. Considere comenzar con un seguimiento del cambio que tienen en el bolsillo y aprender lecciones acerca de cómo administrar una cuenta de ahorro. Sin embargo, sea prudente si decide endosar en conjunto una tarjeta de débito o crédito. Hay una explosión de deudas generadas por adolescentes, y solo el 26 por ciento de ellos saben cómo funcionan los cargos financieros en las tarjetas de crédito. Los proveedores de Internet saben esto, por lo cual convierten el mercado adolescente en su objetivo principal. Nota: La mayoría de los adolescentes aún no puede superar el Desafío Nacional de Alfabetización Financiera (National Financial Literacy Challenge), un examen de competencia financiera de 35 preguntas ofrecido por el Departamento del Tesoro de los Estados Unidos según la recomendación del Consejo Asesor en Alfabetización Financiera del Presidente. El puntaje promedio para 2008 fue solo del 48 por ciento, el más bajo en su historia de 10 años.

Tiempo de hablar con el EAP

El Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program, EAP) ayuda a los empleados con problemas personales que pueden afectar el desempeño laboral. ¿Pero qué sucede si usted no tiene un problema personal y solo desea hablar en forma confidencial acerca de lo que sucede en la oficina, preocupaciones sobre tendencias en el lugar de trabajo, políticas internas y frustraciones relacionadas, o quizás una idea laboral que desee devolver a un buen oyente? ¿Es adecuado llamar al EAP? ¿Pueden estas discusiones también ser confidenciales? Respuesta: Sí.

Prevención del abuso conyugal

Cuando escucha el término "abuso conyugal", ¿piensa en una persona pasiva, abusada físicamente y atormentada que vive en un hogar de bajos ingresos con una persona alcohólica? Este es un estereotipo común, pero el abuso conyugal se produce en todas las edades, orígenes étnicos y niveles financieros. Las investigaciones demuestran que tanto hombres como mujeres pueden ser víctimas de abuso, pero es más común que las mujeres declaren ser víctimas. "No querer involucrarse" o considerar el abuso conyugal como "asunto de otras personas" son reacciones comunes por parte de aquellos que sospechan la presencia de abuso. Un paso importante para la prevención es disipar los estereotipos; pero otro paso necesario es reconocer las señales sutiles que pueden conducir a intervenciones más tempranas. No es tan probable ver señales abiertas de abuso como ojos morados, cortes o una apariencia desaliñada en la víctima. En su lugar, es probable escuchar acerca del temor de la víctima, que se eviten temas que hacen enojar al abusador, evidencia de que el abusador controla el contacto con los amigos o la familia, o declaraciones de la víctima de que no puede hacer nada bien. Estos pueden ser fuertes indicadores de abuso. Pregunte acerca del abuso y aliente a sus amigos a que obtengan ayuda cuando vea estos indicadores. Si estos problemas son parte de su propia relación conyugal, debe entender que enfrentarse a ellos a largo plazo puede dificultar la toma de medidas, porque el trato injusto puede incluir la falsa creencia de que usted merece el trato que está recibiendo.

¿La pieza faltante de su gran idea?

¿Ha tenido alguna vez una gran idea para resolver un problema o para hacer algo de un modo mejor en el trabajo y se dio cuenta de que nadie lo escuchaba? Muchos empleados han pasado por esta experiencia. Es frustrante, pero le presentamos el ángulo que podría estar faltándole: la barrera más grande hacia la innovación en el mundo empresarial no es la falta de grandes ideas ni, en la mayoría de los casos, la falta de voluntad corporativa para implementarlas. El eslabón perdido es un plan de ejecución. Desarrolle de la A a la Z el modo en que se puede implementar la gran idea, sométa a un riguroso escrutinio y luego preséntela. No hay garantía, pero este puede ser un camino más probable a la aceptación de su idea.

¿Demasiado involucrado en conflictos?

Todos creen que resolver conflictos es una buena idea, pero para algunos, el conflicto puede ser difícil de dejar de lado. ¿Se arrepiente y desprecia el conflicto, pero reconoce que se siente gratificado por él como forma de sentirse escuchado, comprendido o simplemente "en lo cierto"? ¿Es para usted el conflicto un modo de sentirse reconocido, protegido y más seguro de que no lo dominarán ni controlarán? Si es así, usted podría estar demasiado involucrado en conflictos. Cuando no evitamos el conflicto, puede socavar nuestra efectividad y evitar que construyamos las relaciones efectivas que deseamos en el trabajo. Si usted experimenta conflictos frecuentes en sus relaciones, mire detenidamente el rol que el conflicto desempeña en su vida. Considere obtener ayuda por parte de su EAP (Consejero del Programa de ayuda para empleados).

Cuidado de ancianos y abandono accidental

Tenga un plan para manejar su estrés y liberarse periódicamente de las responsabilidades de cuidar a un anciano que ama. El estrés acumulado (si carece de un plan de alivio) incrementa el riesgo de que usted pueda posponer los cuidados, pasar por alto necesidades médicas, no presentarse para ver cómo van las cosas o descartar preocupaciones de seguridad en el hogar. Esto puede suceder incluso en los familiares con las mejores intenciones. Una forma común de abandono incluye el aislamiento, la falta de atención y la privación de compañía o contacto social. Planifique anticipadamente para no experimentar desgaste laboral y no poner en peligro a sus seres queridos.

Estar a la altura

Si le preocupa no estar a la altura de las expectativas respecto de su puesto de trabajo, ¿qué debe hacer? Permanecer en la negación y desear que nadie lo note puede ser la peor actitud. En lugar de ello, obtenga comentarios por parte de su gerente. Una comunicación directa es casi siempre el mejor camino a recorrer porque compromete a la gerencia a ayudarlo resolver sus problemas. El silencio coloca el problema en manos de la gerencia y usted arriesga un resultado impredecible e incontrolable.

Llevarse bien en el trabajo

Llevarse bien con los compañeros de trabajo es muy parecido a tratar con la familia. Pueden surgir peleas ocasionales, estallidos y compañeros de trabajo que le recuerden a familiares con quienes tiene asuntos pendientes. Lo cierto es que no siempre se tienen que amar unos a otros, pero están obligados a llevarse bien en el trabajo. Una estrategia poderosa para lograrlo es mejorar sus habilidades para "conocer a los demás". A diferencia del reconocido conocimiento de uno mismo, el conocimiento de los demás es el grado de sintonía que existe entre usted y su entorno y lo que los demás sienten o necesitan. Una simple pregunta es el camino más rápido para conocer, aunque el mundo real no siempre funciona de ese modo. Usted no puede leer las mentes, por supuesto, pero puede practicar la lectura de señales. ¿Su compañero de trabajo se siente cansado, frustrado, apurado o ansioso? ¿Es evasivo/a y no quiere conversar, necesita espacio y privacidad? Esta habilidad social requiere practica, pero el grado en que lo desarrollamos nos permite construir mejores relaciones. Pregúntese a usted mismo: "¿cómo están mis habilidades para "conocer a los demás"? Si puede ejercitar el desarrollo de habilidades, dedique un día a observar las señales que envían los demás sin pronunciar palabra.

Se puede vencer el comprar compulsivamente

¿Le resulta divertido ir de compras al centro comercial? A muchas personas, sí. ¿Pero a usted le resulta intensamente excitante comprar y gastar y relaciona estas actividades con sentimientos de felicidad o poder? ¿Utiliza el salir de compras para cambiar o mejorar su humor? Estos sentimientos pueden ser tan fuertes que puede surgir un patrón compulsivo para algunas personas. La compra compulsiva, una conducta de tipo adictiva, precede a sentimientos de ansiedad, culpa y a conductas estresantes tales como esconder las compras. No postergue más buscar ayuda si esto le parece familiar. Detener la compra compulsiva no es simplemente un ejercicio de voluntad. No deje que la negación y la vergüenza sean un obstáculo para buscar ayuda. Comuníquese con su EAP o con su proveedor de atención médica para recibir mayor información.

APS Healthcare

¿Sus dolores de cabeza disfrazan un sentimiento de ira?

De acuerdo con el investigador en psicología y experto en el tratamiento de la migraña, Robert Nicholson, Ph. D, la ira causa más dolor de cabeza en las personas que la ansiedad. La ansiedad, los olores y las alergias también causan dolor de cabeza, pero el manejo de la ira puede ser uno de los tratamiento menos sugeridos para aquellos que sufren de dolor de cabeza crónico. Aquellas personas que suprimen la ira pueden encontrar nueva esperanza al analizar sus habilidades para manejar la ira. Admitir un tema relacionado con el manejo de la ira no es algo fácil. Si usted sufre dolor de cabeza crónico, considere analizar más detenidamente su estilo para manejar la ira. El profesional en asistencia al empleado o el proveedor de atención médica puede brindarle una evaluación o recomendarle una.

Realidades de la gripe porcina

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades han establecido un sitio en Internet (www.flu.gov) como fuente principal de información para casi todo lo que se le pueda ocurrir respecto del virus de la gripe H1N1 (gripe porcina). El sitio en Internet tiene actualizaciones de noticias todos los días y algunas veces, a cada hora, que lo pueden ayudar a usted o a su comunidad a estar más protegidos y a responder mejor ante una pandemia de gripe. Se incluyen respuestas a docenas de preguntas comunes y no comunes; hechos y figuras; casos y muertes informados; información estado por estado; acciones para evitar que se disperse el virus en las escuelas, los lugares de trabajo y las viviendas y mucho más. Realidad de la gripe: aquellas personas más vulnerables al virus H1N1 son los más jóvenes, las mujeres embarazadas, el personal médico y las personas con afecciones a la salud subyacentes. Fuente: www.flu.gov

Para hablar con alguien en el Programa de Ayuda al Empleado (EAP Program) por favor llamar al:

800.765.0770

Balance es un boletín para las personas y sus familiares que son elegibles para recibir los servicios de APS Healthcare. Los servicios de APS Healthcare proporcionan consultoría confidencial y de corto plazo para problemas personales y laborales. El propósito de este boletín es únicamente para proporcionar información general y no pretende sustituir la opinión o la asesoría de un profesional calificado de atención médica.
APS Healthcare, Inc.℠ , White Plains, NY. Algunos artículos se reproducen con la autorización de DFA Publishing and Consulting, LLC. Todos los derechos reservados. Para obtener información de las publicaciones llame al 800.390.9150.