APS Healthcare

BALANCE

Volumen 10, Número 1

Recargue su estado de ánimo

Todo el mundo quiere estar de buen ánimo, pero cuando éste se ve afectado, la ayuda a menudo llega muy tarde. ¿De quién es el trabajo de mejorar el estado de ánimo? La mayoría de personas pueden pensar que es responsabilidad de la gerencia, pero con frecuencia no es el caso. En cambio, usted puede ser el primero en la línea de defensa. La señal de peligro es un deterioro de su propio compromiso o el compromiso de su grupo con la misión de su empleador o la disminución en la creencia de que su trabajo es importante. Si usted detecta estas señales, es momento de reunir a su grupo antes que empiecen los rumores y murmuraciones. ¿Qué puede hacer el grupo o sus miembros para intervenir y mejorar el estado de ánimo? Un estado de ánimo bajo aumenta el ausentismo y la rotación, disminuye la productividad y contribuye a la posibilidad de que existan un comportamiento inapropiado e incluso la violencia. Esta reunión no debe ser una sesión para culpar a alguien, sino una sesión de estrategia. Advertencia: No pregunte: "¿Qué está mal con nosotros?" En cambio pregunte, "¿Qué funciona para levantar el ánimo?" Este consejo estratégico elimina conflictos de la plática. Nombre un encargado para mantener esta regla y que todos se apeguen a la misma. Ahora pregunte, "¿Qué funciona para 1) hacer que la comunicación entre nosotros sea más efectiva, 2) mejorar nuestra habilidad para sentir que reconocen nuestra contribución, 3) ayudarnos a sentir más control sobre lo que hacemos y la forma en que lo hacemos y 4) mejorar los sentimientos positivos que tenemos los unos por los otros?" Usted puede hacer sugerencias a su supervisor, pero no se aleje de su principal objetivo que es mejorar el estado de ánimo. Tenga una reunión de seguimiento y repita el proceso.

Reestablezca su programa de recuperación

Si usted debe manejar una enfermedad crónica propensa a una recaída, ¿encontró ayuda para su programa de recuperación en últimos días festivos? Millones de personas manejan programas personales de recuperación de enfermedades propensas a una recaída tales como la adicción a substancias y desordenes asociados con comer, jugar, fumar y otros problemas de salud conductual. No demore en reestablecer su programa de recuperación si sufrió una recaída. Es posible que esté esperando la oportunidad correcta, pero saque esto de su lista de "cosas que hacer" y póngalo en su lista de "hágalo ahora". No se de cabezazos en la pared por haber recaído. Hacerlo sólo ayuda a que lo posponga. En cambio, ponga sus energías en reestablecer su programa de recuperación sin demora. Una recaída puede ser el inicio de pensamientos destructivos o racionalización. La recuperación de una recaída es más fácil y más rápida entre más rápido inicie, debido a que en los primeros días o semanas usted aún no ha formado barreras fuertes que le impidan aceptar ayuda. Hable con su patrocinador o un consejero para llegar a comprender bien su experiencia de recaída y así esto se convierte en parte de su armamento para ayudarle a prevenir una nueva recaída. Capture las promesas de la recuperación en su vida.

Éxito

Hay miles de libros sobre el éxito pero no todos tienen un único mensaje. De hecho, la mayoría se reduce a cuatro principios presentados en muchas diferentes maneras:

1) Decida con precisión qué desea lograr y no acepte sustitutos para tal logro;
2) Decida actuar enérgicamente y sin descanso para hacer de su objetivo una realidad;
3) Reconozca el progreso y la falta de progreso para que pueda repetirlo, hacer agregados o no repetir los pasos de acción como corresponde;
4) Abandone las ideas preconcebidas de lo que debería funcionar o que a la larga funcionará.

Trabajar después de la jubilación

Un nuevo estudio nacional muestra que los jubilados que tienen una transición de un trabajo de tiempo completo a un trabajo temporal o de medio tiempo experimentan menos enfermedades serias y son capaces de mejorar su función día tras día en comparación con las personas que dejan de trabajar de una vez. Y los resultados fueron significativos aún después de controlar la salud física y mental de las personas antes de la jubilación. El término acuñado es "empleo puente", que se define como el empleo entre la carrera y la jubilación total. Puede ser un trabajo de medio tiempo, trabajo independiente o un trabajo temporal.

Secretos de nutrición para quemar grasa

Si está haciendo ejercicio y no está perdiendo peso, ¿está usted evitando el entrenamiento con pesas? El músculo tiene una enorme capacidad de quemar grasa, aún al descansar. ¡Fortalecer solamente cinco libras de músculo puede ayudarle a quemar entre 150 y 250 calorías adicionales por día! Hable con su médico y un experto en ejercicios o dieta. Visite los sitios Web de los centros locales de salud y acondicionamiento físico. Es posible que descubra muchos consejos gratuitos, videos e incluso planes de comidas en esos sitios.

Seguridad en la oficina

Este no es un sitio en construcción, entonces ¿por qué necesita pensar en seguridad en un ambiente de oficina tranquilo? Aunque golpearse con un gabinete aéreo es una posibilidad remota, las lesiones por accidentes en la oficina son abundantes en toda la nación. La percepción de que las lesiones en el lugar de trabajo son menos probables en las oficinas aumenta el riesgo, porque la seguridad racional y la prevención es una idea de último momento. Los trastornos musculoesqueléticos son el tipo de lesiones accidentales más comunes en una oficina y la espalda es la parte del cuerpo más comúnmente afectada. Generalmente las lesiones de espalda en la oficina son causadas por levantar objetos pesados o estar en una mala postura cuando se trata de levantar algo. Los resbalones y caídas también son comunes en los ambientes de la oficina. Si usted es un trabajador de edad avanzada, es más probable que esté fuera del trabajo por más tiempo recuperándose de una lesión, pero ¡entre más joven es usted, mayor es la posibilidad de que se lesione! Disminuya las lesiones en el lugar de trabajo al pedir ayuda cuando mueva algo pesado, una caja, una silla, una mesa o un librero. *Fuente: Bureau of Labor Statistics, Marzo 2009, USDL 08-1716.*

Estrés financiero y pérdida de sueño

Si las preocupaciones financieras lo mantienen despierto, usted no está solo. Un estudio realizado en junio del 2009 demostró que el 69 por ciento de los americanos están experimentando este problema en algún grado. Es posible que no tenga ni un centavo o que sea millonario y aún perder el sueño debido a estrés financiero. Las principales preocupaciones incluyen la falta de dinero por retiro, seguido por los asuntos y los gastos relacionados con el cuidado de la salud y las preocupaciones sobre la capacidad de pagar la hipoteca o la renta. Hable con su médico para regular su desorden del sueño. Evite el alcohol como sedante para dormir. Su sistema nervioso tendrá rebote y se despertará o su ciclo de sueño profundo se verá trastornado. Visite el sitio Web de la National Sleep Foundation (www.sleepfoundation.org) donde encontrará muchos consejos.

Adicción a la Internet

Cuando usted limita su tiempo en la Internet, ¿se nota inquieto y molesto? ¿El alivio llega únicamente cuando usted puede regresar a conectarse? Regrese su mente varios años atrás. ¿Usted tenía entretenciones y pasatiempos para los cuales ya no tiene tiempo, como la jardinería, carpintería, básquetbol, juntarse con amigos en el parque o pescar? Si su respuesta es sí, es posible que sea el momento de intervenir y superar una adicción a la Internet. Hay mucho en juego, especialmente si usted tiene relaciones, planes de educación y metas en su carrera que no están recibiendo la atención que merecen debido a que usted está conectado mucho tiempo.

Usted está bien para manejar, ¿verdad?

Tener un piloto designado es una medida inteligente para llegar a casa a salvo de una fiesta u otro evento donde se ha servido alcohol. ¿Pero qué pasa si usted no lo planificó con anticipación? Definitivamente no elija a la persona de su grupo que parece estar menos afectada por el alcohol. Esa persona podría tener el nivel más alto de alcohol en la sangre pero no parecerlo debido a su alta tolerancia. El bebedor puede sentirse afortunado de tener alta tolerancia, pero esto podría también ser lo que médicamente se le llama como "etapa de adaptación" al alcoholismo. Sentirse borracho después de haber tomado de más es normal. "Manejarlo" no lo es. Es posible que un bebedor con alta tolerancia no parezca borracho o no actúe como borracho hasta que se pase el semáforo en rojo.

Factores estresantes internos

El estrés diario del que las personas hablan generalmente incluye, embotellamientos de tránsito, presión de trabajo, exigencias del jefe, multas y cosas que nos pasan. Podemos manejar los factores estresantes pero no es probable que se puedan eliminar. ¿Qué pasa con el estrés que usted puede controlar o eliminar, tal como el miedo, actitudes y creencias inútiles y expectativas no realistas? Estos factores estresantes agravan otros tipos de estrés. Manéjelos para mejorar su sueño, tranquilizar su mente y tener una mejor protección del estrés externo que usted no pueda eliminar.

Automotivación: Esforzarse por hacer ejercicio

La estructura y responsabilidad son clave cuando se trata de establecer una rutina de ejercicio. El ejercicio estructurado es el cómo, qué, cuándo y dónde de su programa de ejercicio. La responsabilidad está respondiendo a alguien o algo si usted no lo sigue hasta el final. (El apoyo mutuo de un compañero de ejercicio es un ejemplo bueno). La responsabilidad le deja pasar la carga de "no siento que esté haciendo esto". Permanezca en esto, sin embargo, dentro de poco llegará la próxima etapa, las razones emocionales para mantenerse haciendo ejercicio. Adquiera razones suficientes y fuertes y casi cualquier cosa será posible. Por lo que aquí le damos un consejo: Lea acerca de los "16 deseos de vida" formulado por el profesor de psicología y psiquiatría, Steven Reiss (se encuentra fácilmente en línea). Reiss cree que casi todos estos deseos son inherentes a los humanos. Incluyen independencia, aceptación, idealismo, contacto social y tranquilidad. ¿Cuántos puede usted vincular a sus razones para hacer ejercicio? Escríbalos y sienta un nuevo deseo de ejercitarse.

Establecimiento de contactos en línea

Probablemente ya ha escuchado de los sitios gratis de redes sociales, Facebook y MySpace. Existen cientos de sitios más de redes sociales, muchos predominantemente profesionales. Algunos sitios de redes sociales han recibido presión negativa debido al abuso pero miles más tienen una excelente reputación. Estos pueden hacerle avanzar en su carrera, si aprende a usarlos como herramienta. Usted puede poner su experiencia en una vitrina, encontrar profesionales de su mismo nivel intelectual resolviendo problemas complejos en el trabajo, adquirir mentores o incluso encontrar expertos que le promocionen públicamente. Los sitios Web como SlideShare y LinkedIn pueden incrementar su visibilidad, establecerle como experto, hacer conexiones para el futuro o ayudarle a pensar en nuevas ideas. Una búsqueda rápida en línea puede generar varias listas.

APS Healthcare

El acoso sexual sutil aún es grave

El acoso sexual se ha vuelto más sutil con la nueva tecnología como, mensajes de texto, asistentes digitales personales y mensajes instantáneos. Sin embargo, aún es ilegal y convierte en víctimas a otras personas. Desde la privacidad de un pequeño teclado, es fácil enviar un mensaje con un impacto desagradable. Su mejor herramienta para evitar ser acusado de acoso sexual es "ser conciente de la otra persona" lo cual significa poner atención a declaraciones o acciones de la persona (u otros a su alrededor) a quien no le agradan sus comentarios o comportamientos. "No", "no estoy interesado", "por favor deténgase", "no haga eso", "no, gracias", silencio o incluso una mirada de desaprobación todo significa la misma cosa: No lo haga de nuevo. Entienda cuándo no repetir el comportamiento. Uno de los errores que muchos perpetradores de acoso sexual cometen es tener el comportamiento indeseado nuevamente, convencido que será aceptado si solamente lo intenta de manera diferente.

Mantenga sus recuerdos del 2009

Ya estamos en el 2010, ¡pero no tire sus planificadores diarios del 2009! ¡Es posible que haya trasladado los números de teléfono y fechas de futuras reuniones pero no ha trasladado sus recuerdos! Cientos de ellos están asociados con las reuniones y eventos a los que asistió el año pasado. Usted ahora tiene un "diario" que le servirá en el futuro cuando necesite recordar información crucial para el currículo, referencias, reuniones, documentación de experiencia y más.

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.