



Empleado de FrontLine

Salud, bienestar y productividad

El uso profesional de uno mismo



A la hora de elegir qué vestir para el trabajo, “seguir la corriente” no es siempre algo malo. Nuestra apariencia personal es un poderoso mensaje para los demás, así que vestir ropa que refleje la cultura de la empresa y represente el estilo de la compañía es una táctica inteligente. No se preocupe si no está siendo “sincero consigo mismo”. El consenso general de los asesores profesionales es que el lugar de trabajo no es el mejor lugar para expresar nuestra individualidad con vestimentas inusuales o controversiales. Recuerde que no es cómo se viste lo que lo define en el trabajo, sino su rendimiento. Encuentre lo que le gusta de su trabajo y hágalo bien. Distíngase y dejará la impresión que quiere en los demás, a la vez que sentirá menos presión de las reglas o tradiciones laborales que dictan una vestimenta diferente a la de su preferencia. ☾

Conozca los medicamentos para dormir



Con tantos medicamentos para dormir con prescripción en el mercado, es difícil no considerar alguno en caso de que padezca problemas de sueño. Siga las instrucciones de su médico y lea todas las advertencias. Muchos de éstos pueden crear dependencia si se usan de forma inapropiada. Reúnase con su médico regularmente para que pueda medir la respuesta de su cuerpo al medicamento y determinar si tiene complicaciones de tolerancia. Nunca “deje” de tomar el medicamento sin la supervisión de su médico. La abstinencia puede ser peligrosa si no se trata con cuidado.

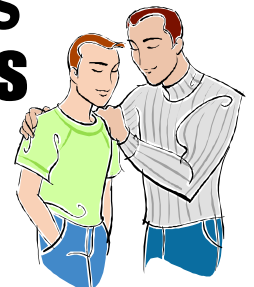
¿Ha disminuido el consumo de drogas?



Hay buenas noticias acerca del consumo de drogas. Un informe presentado en junio de 2005 refleja una disminución del 8% en la cantidad de pruebas de drogas positivas impuestas por el gobierno federal para trabajadores conscientes del riesgo en 2004, mientras que en la fuerza laboral general estadounidense se registró una baja de 2%. Desafortunadamente, el índice de abuso de anfetaminas aún crece, aunque en 2004 se redujo al mismo valor que en 2003. Las estadísticas se basan en una muestra de 7,2 millones de pruebas llevadas a cabo en los distintos lugares de trabajo. Los peligros del uso de anfetaminas incluyen: adicción, comportamientos violentos, ansiedad, confusión, insomnio, alucinaciones, cambios de humor y paranoia.

Fuente: Artículo de prensa de Quest Diagnostics

Consejos para los padres y aventuras universitarias



Para muchos estudiantes nuevos, participar en tradiciones universitarias como festejar toda la noche o ir a fiestas de fraternidades o hermandades es una aventura excitante. Desafortunadamente, el abuso del alcohol en la universidad es también una aventura nueva para muchos. Como padre o madre, puede jugar un papel muy importante al hablar claro y abiertamente con su hijo o hija sobre sus expectativas y los peligros del alcohol, tales como violación en citas, accidentes de tránsito e intoxicación. Discuta las alternativas a la bebida, como eventos libres de alcohol. Recuérdele que nunca debe tomar alcohol y conducir. No fomente las experiencias con el alcohol, pero hágale saber que, con sólo una llamada, usted puede ayudar o aconsejar si se siente en una situación comprometedoras o si está ebrio.

Abra el diálogo

De pronto, su supervisor le pidió que se quede a trabajar horas extras de nuevo, pero usted decide no “molestar” con una queja. Esto viene repitiéndose y empieza a enojarse. ¿Debe quedarse callado o comunicarse con su jefe para que entienda que afecta su vida y llegar a un acuerdo? Muchos empleados sufren en silencio porque la comunicación directa es un reto. Los supervisores no pueden leer su mente, pero muchos son sorprendentemente abiertos a negociar asuntos que tengan que ver con la cantidad de trabajo. Así que antes de quedarse callado, coménteles calmadamente: “He notado que últimamente estamos trabajando horas extras y me pregunto si debería tomarlo como algo fijo”. Esto le hará saber a su supervisor que se siente agobiado por el trabajo adicional. Él tendrá la oportunidad de explicarle por qué tiene que quedarse de nuevo a trabajar horas extras. Este proceso se llama “abrir un diálogo”. Es el primer paso para entender por qué su supervisor hace o dice ciertas cosas. (Abrir un diálogo es un elemento que comúnmente falta en las relaciones en el trabajo y en casa). En un ambiente de trabajo con un ritmo acelerado, los supervisores muchas veces no caen en cuenta del impacto de sus decisiones. Pero la mayoría sí cuentan con usted para que se lo comunique. Hay otros beneficios en la comunicación honesta y calmada con su jefe; abrir un nuevo camino de comunicación es sólo el primer paso.



Llevar a un adolescente a terapias de asesoramiento

Ya sea por ataques de rabia, violencia, abuso de sustancias tóxicas o cualquier otro problema de comportamiento, puede estar pensando en llevar a su hijo o hija adolescente a terapias de asesoramiento. La regla es que no debe esperar a que el problema se vuelva tan extremo que llegue a deteriorarse su capacidad para influenciarle a cooperar con el asesoramiento profesional. No lo considere como alguien que “necesita que lo arreglen”. Eso lo etiqueta como “el problema”. Las familias son sistemas donde una parte afecta a otra, así que debe ver la situación con otra luz. Piense en el asesoramiento como una oportunidad para que su hijo o hija descubra y aprenda técnicas nuevas para sobrellevar problemas comunes en la vida. Comuníquele que está dispuesto a participar y a descubrir formas para mejorar su relación con él o ella. No es extraño que al principio el consejero quiera reunirlos a todos para que pueda tener una visión más amplia de los problemas.



Amigos que se deben evitar

¿Su hijo o hija adolescente tiene amigos que no conoce? Esperemos que no sean Ana, Desalí o Mia. Estos amigos son más peligrosos de lo que cree. Ana (anorexia), Desalí (desorden alimentario) y Mía (bulimia) son “pseudónimos” para comportamientos destructivos que sus hijos pueden aprender en Internet. Estos sitios en Internet les permiten compartir ideas para dietas poco saludables y presumir sobre cómo hicieron para no subir de peso. Los padres deben estar alertas de que sus hijos visiten sitios donde promuevan trastornos alimentarios, exalten el hecho de estar delgado, dietas, o conducirlos al uso de laxantes, diuréticos, suplementos o productos a base de hierbas. Si encuentra a su hijo o hija en uno de estos sitios, tome medidas. Existen muchas alternativas de tratamiento para adolescentes con problemas alimentarios. Tal como intervendría si sus hijos anduviesen con amigos que usan drogas, debe intervenir también si andan con Ana, Desalí o Mía.

Fuente: <http://www.anad.org/site/anadweb/>



¿Es adicto al estrés?

Si es “adicto al stress” y le encanta un ambiente con presión y fechas límite, ¿sabe cómo le dirá su cuerpo que debe calmarse? Esté atento a síntomas como: músculos tensos, ansiedad, olvido, fatiga, dolores estomacales, dolores de cabeza, insomnio, falta de concentración, falta de memoria, descuidos, irritabilidad con familiares, incremento en las lesiones, depresión o pérdida de interés por las cosas que antes le gustaban. El estrés constante puede hacerlo susceptible a enfermedades y reduce la capacidad de su cuerpo para sanar. Así que manténgase alerta. La intensidad que lo conduce personalmente puede que no lo haga más productivo a la larga.

