



Empleado

Salud, bienestar y productividad

de FrontLine

Cuide su imagen durante los festejos navideños de la empresa

Las fiestas navideñas suelen ser una excelente excusa para relacionarse con los colegas y supervisores de un modo más personal. Si bien uno debe estar con ánimo festivo, es importante no olvidar que nuestra conducta durante estas celebraciones es también un reflejo de cómo somos como empleados. Cuide que la imagen que se hagan de usted sus colegas durante estos festejos no lo hagan avergonzarse durante todo el año. Desde el punto de vista comercial, estos festejos pueden significar una oportunidad para crear una buena predisposición entre sus colegas. Además, son la posibilidad de acercarse a su gerente ejecutivo y a otros miembros de la gerencia que no haya conocido antes o con quienes no tiene la oportunidad de conversar (quizá hasta pueda presentarles alguna



Los adolescentes

Si la idea de acostarse temprano para levantarse temprano no les convence demasiado a los adolescentes, no tiene por qué molestarse, ni culpar a la televisión ni tildarlos de perezosos. Hoy en día, las investigaciones han demostrado que el reloj biológico de los adolescentes funciona de un modo diferente. Todo indica que *al adolescente le toma más tiempo volver a sentir sueño una vez que se despierta*, lo que hace que tienda a irse más tarde a la cama y, en consecuencia, dormir más tarde. Ésta es una característica inherente al adolescente. Para este grupo etario, dormir es esencial, pero sólo el 15 por ciento de ellos necesita hacerlo nueve horas por día.



Fuente: Fundación Nacional del Sueño

Comer frutas fortalece el cerebro

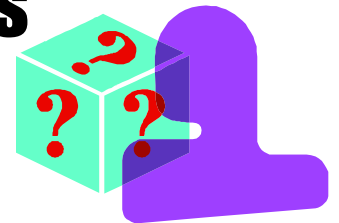
Existen varios estudios relacionados con el hábito de comer frutas y verduras que hacen hincapié en el beneficio que brindan y que muchas veces se subestima, que es su capacidad de reducir el riesgo de derrame cerebral. Aparentemente, estos alimentos ayudan a reducir los problemas de presión y de colesterol. Se han hecho siete estudios, en los que se reunían a 250.000 personas y todos ellos arrojaron resultados similares. Señalan que es esencial consumir este tipo de alimentos (especialmente frutas). Siga los consejos de su médico, estudie sus hábitos alimenticios y la tendencia familiar de derrame cerebral y



Fuente: Academia Americana de Neurología, noviembre de 2005.

El misterio de las enfermedades mentales

Un quinto de los estadounidenses sufre durante cualquier etapa de su vida de un problema psicológico que se les puede diagnosticar. Los motivos exactos de los problemas psicológicos no se conocen, pero ha habido un importante crecimiento en las investigaciones, lo que nos deja mucho más cerca que antes de las respuestas. Al igual que las enfermedades físicas, las enfermedades mentales tienen un componente biológico: las disposiciones que se heredan interactúan con los factores externos para producir una enfermedad mental. El comprender esto nos ha aclarado gran parte del misterio y el estigma que acompaña a las enfermedades mentales y ha ayudado a que cada vez más personas soliciten ayuda. Los nuevos tratamientos para este tipo de enfermedades son muy efectivos, tan efectivos como los tratamientos para controlar la presión sanguínea o tratar enfermedades tales como el cáncer o la artritis. Si necesita más información, comuníquese con EAP.



Fuente: Asociación Americana de Psiquiatría

Cómo evitar las estafas en línea

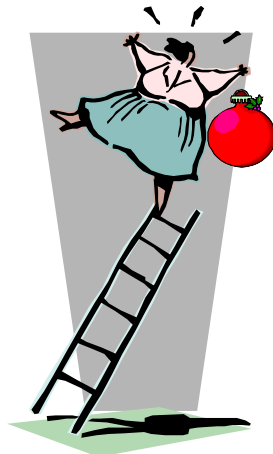


La mayoría de nosotros vivimos con aquella idea de que “si algo parece demasiado bueno como para ser verdad, probablemente no lo sea”. Es muy importante tener presente esta idea cuando nos movemos dentro del mundo de las finanzas y las inversiones, especialmente, a través de Internet. El deseo de maximizar los ahorros para su jubilación o el retorno de su inversión puede hacerle correr el riesgo de caer en una estafa que lo dejará sin dinero. Tenga cuidado con los programas de inversión de alto rendimiento (HYIPs, por sus siglas en inglés), así como con cualquier otro tipo de oferta que proclame altos rendimientos (por ejemplo, 20%-50% mensuales). Por lo general, las empresas de estafa se establecen en un país extranjero para evadir el control gubernamental. Estos “clubs” de inversiones pueden ser esquemas piramidales que benefician únicamente a los lardones que hay detrás (uno nunca logra saber qué ha ocurrido con su dinero y recuperarlo suele ser una tarea imposible): Señales de aviso: Esté atento si alguien lo presiona diciendo que debe invertir inmediatamente para no perder la oportunidad, si no consigue los informes financieros de HYIP, si le dicen que es necesario que otro inversor lo “transfiera” al programa para poder participar, si no logra acceder a la información sobre las personas que dirigen la empresa y su historial de inversiones, si escucha hablar sobre extraños métodos “exclusivos” de comercialización en el mercado, o le hablan de reglas que no le permiten consultar el progreso de su inversión en semanas o meses después de hecha la inversión inicial.

Fuente: Asociación Norteamericana de Administradores de Valores

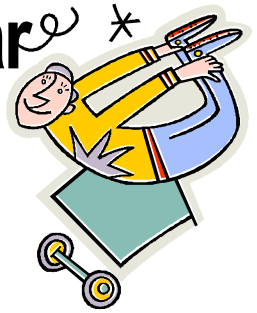
La temporada de las caídas

Mantenga la alegría durante estos días de fiesta teniendo presente una medida de seguridad importante, recuerde que esta época del año se caracteriza por tener un mayor riesgo de lesiones relacionadas con caídas. Esto se debe, en gran medida, a que la gente suele verse tentada de pararse sobre una silla, subirse a una mesa o utilizar los respaldos de los sillones para hacer las decoraciones navideñas. Cada año, miles de personas sufren caídas mientras realizan sus preparativos. La mayoría de las caídas (cerca de la mitad) ocurren mientras uno se sube a una escalera para hacer sus decoraciones. Le siguen las caídas de los tejados y luego las caídas de algún mueble. La “temporada de las caídas” suele extenderse entre el 1 de noviembre y el 31 de enero. Sin embargo, es muy fácil prevenir este tipo de lesiones con sólo utilizar el sentido común y las precauciones de seguridad. Por ejemplo, no subir a los últimos dos peldaños de las escaleras. Más aún, las medidas de seguridad nos llevarán a mejorar las conductas de seguridad a lo largo de todo el año.



Fuente: Centros de Control de Enfermedades, Lesiones por caídas durante la temporada navideña

Cómo lograr incorporar buenos hábitos



¿Cómo se hace para incorporar buenos hábitos? La respuesta es sencilla: por repetición. Ya sea que deseemos organizar mejor nuestro tiempo, ser más metódicos o hacer ejercicio de manera regular, los hábitos siempre nos ayudan a conseguir nuestros objetivos. Los malos hábitos nos impiden avanzar y no nos permiten desarrollar nuestro potencial. Ben Franklin escribió una vez: “Es mucho más fácil evitar los malos hábitos que romperlos”. Y del mismo modo, la verdad es que es tan difícil romper con los malos hábitos que con los malos. Observe los beneficios que traen los hábitos nuevos. Lo único que debe hacer es elegir algunas acciones que desee repetir. Luego, trate de buscar una motivación que le ayude a incentivar las conductas que desea convertir en hábitos. No olvide alimentar esa motivación con un poco de inspiración, para dar fuerza a sus nuevos hábitos. Los buenos hábitos nos protegen, puesto que sacan provecho de una tendencia típica del ser humano: crear constantemente patrones de conductas. Haga un uso positivo de esta característica y haga con su vida lo que desea.

Cómo ayudar durante estas fiestas

Si durante estas fiestas ha decidido ayudar a los pobres, debería tener presente que las mayores dificultades para las personas con bajos recursos no se cubren necesariamente con comida. Por lo general, carecen de aquellos elementos cotidianos esenciales que no suministran los centros de emergencia, en especial, los productos desechables, como por ejemplo pasta dental, hisopos, pañales o detergente. Por lo tanto, si entrega bonos para estos productos o para vitaminas que puedan adquirir en las farmacias, también estará ayudando a la economía familiar (y no solamente durante las fiestas, sino durante todo el año). Evite los regalos de moda y piense de modo práctico. Además, recuerde que también puede ayudarlos colaborando con los padres en tareas tales como enseñar a sus hijos, cuidarlos o hacer diligencias.

