

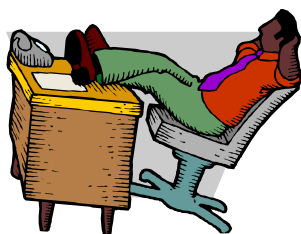


Empleado de FrontLine

Salud, bienestar y productividad

PARA AHORRAR TIEMPO, CUIDESE USTED MISMO

En su ya clásico libro "Cómo controlar su tiempo y su vida" (Signet Books), Alan Lakein hace una lista de 20 técnicas para ahorrar tiempo en la vida. Algunas de ellas son muy prácticas, como por ejemplo, tener siempre consigo tarjetas de 3x5 para anotar sus ideas. Algunas son un poco más complicadas, como por ejemplo, no poseer televisión. Lo que muchos no logran ver es que la lista que ha diseñado Lakein se concentra en el cuidado personal. "Con bastante frecuencia me tomo tiempo para relajarme y no hacer nada". "No pierdo el tiempo lamentando mis errores". "No pierdo el tiempo sintiéndome culpable por lo que no he hecho". "Durante los fines de semana, trato de no pensar en el trabajo". "Acepto que es inevitable pasar parte de mi tiempo realizando tareas que están fuera de control y no me agobio por eso". Aparentemente, Lakein ha aprendido que para ganar la batalla contra la organización del tiempo es necesario cultivarse uno mismo y evitar la negatividad que provoca la pérdida del tiempo.



¿Por qué asume tantos compromisos?

¿Está muy ocupado esta semana? ¿Piensa que de aquí a un mes va a contar con más tiempo? La mayoría de las personas responden afirmativamente a esta pregunta, y justamente por eso, asumen demasiados compromisos. Una investigación publicada en la revista *Journal of Experimental Psychology* (Febrero de 2005) revela que la mayoría de las personas sentimos que en el futuro dispondremos de más tiempo, aún cuando en el presente no tengamos demasiado. Esto hace que asumamos muchos compromisos y luego, nos sintamos excedidos.

Fuente: Asociación Americana de Psicología

Protéjase contra la VIOLENCIA FAMILIAR

La violencia familiar es un delito muy frecuente que no suele denunciarse. Todos los estados han pasado leyes y tomado medidas para ayudar y proteger a las víctimas de estos hechos. Las mismas leyes que protegen a los cónyuges del abuso, también pueden aplicarse a las personas que no están casadas pero los une una relación de familia. Lo esencial es protegerse uno mismo y proteger a los hijos. Es posible que para hacerlo tenga que abandonar su casa y buscar refugio seguro en otro lugar. EAP puede ayudarlo a encontrar recursos dentro de su comunidad y también en el aspecto legal.



EMPLOYEES ASK ABOUT THE EAP

Los empleados hacen preguntas sobre EAP



P Si mi supervisor me deriva al EAP, ¿puedo comunicarme con uno de sus profesionales por teléfono en vez de concertar una cita?

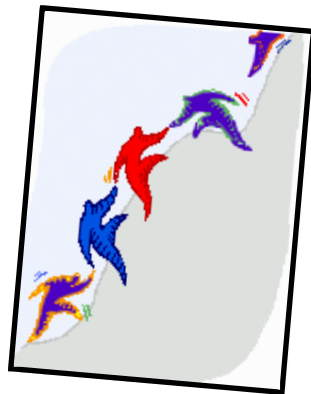
R Algunas cuestiones pueden atenderse perfectamente por teléfono, pero existen otras para las cuales es mejor presentarse ante el profesional en persona. Cada caso es diferente, pero lo importante es que sepa que no se le negará ayuda si recurre a un profesional de EAP a través del teléfono. Si el profesional de EAP considera que el tema se resolverá mejor en una cita cara a cara, le explicará los motivos y lo invitará a acercarse a su consultorio.

Reduzca los síntomas de la crisis de los 40



Se acercan los 40! ¿Existe algún modo de evitar la tan famosa crisis de los 40? Si bien muchos dicen que la crisis de los 40 es un fantasma provocado por la imaginación, y las investigaciones discuten acerca de su existencia, la realidad es que cuando ocurre, si uno lo ha planificado, el trago se hace un poco menos amargo. 1) Acepte este período de la vida como un momento de transición y como un medio para crecer internamente. A partir de este momento, uno deja de pensar en cuantos años ha vivido, para comenzar a pensar en *cuántos años de vida le quedan*. Si bien es normal, este pensamiento crea mucha ansiedad. 2) Planifique con anticipación para evitar arrebatamientos: mantenga un equilibrio entre el tiempo que le dedica a su familia y el que invierte en perseguir sus objetivos laborales y lograr seguridad económica. 3) Piense en sus valores y utilícelos como guía cuando tenga que tomar decisiones difíciles. Como por ejemplo, mejorar la relación de pareja o con sus hijos antes de que crezcan, o comenzar una nueva actividad que le dé placer. 4) Piense en los desafíos que se le presentarán en el futuro para reducir su impacto cuando lleguen (por ejemplo, los problemas de salud de los padres cuando se vuelven ancianos, el deterioro gradual de la salud a medida que uno crece, la seguridad económica durante la jubilación, etc.). Durante este período suelen aparecer los deseos e impulsos por aquello que uno no ha logrado en la vida, o por cosas que uno antes ni consideraba. A veces, tratar de alcanzar algunos de estos deseos le agrega sentido a la vida, pero en otras ocasiones, estos deseos no coinciden con nuestra línea de valores, por más atractivos que se vean. EAP podrá ayudarlo con estas decisiones tan difíciles durante esta etapa de su vida.

Hágase del tiempo para consolidar a su equipo



¿Por qué se resiste a trabajar en equipo? ¿Acaso no confía en que el trabajo en equipo valga la pena? Si éste es su caso, seguramente se debe a que el equipo carece de una actitud común con respecto al desempeño y a los objetivos, puesto estos valores son los que hacen que los equipos funcionen y logren sus metas. Algunos equipos suelen perder de vista estos objetivos y es entonces cuando surgen conflictos entre los miembros del grupo y el ánimo general decae. La solución radica en tomarse el tiempo para estimular al grupo. No espere que aparezcan los problemas para actuar. Si no se ocupa de un modo preventivo del mantenimiento de su equipo, se encontrará con problemas más serios en el futuro. Ocuparse de su equipo no implica hacer excursiones al aire libre ni retiros. Para incentivar el espíritu del grupo suele ser muy efectivo organizar reuniones regulares para conversar sobre las opiniones comunes, los objetivos, los roles, los problemas que surgen y donde se acuerden soluciones.

Padres perturbos en marihuana



Como padre, es muy útil estar al tanto acerca de la marihuana, ya que se trata de la droga ilegal más común, especialmente entre los jóvenes. Muchas veces, con el objetivo de buscar su apoyo en la tarea de legalizar esta droga, muchos suministran a los jóvenes un alud de información errónea. La Asociación Médica Americana (AMA, por sus siglas en inglés) *no* apoya el consumo de marihuana con fines terapéuticos, y esta posición se ha mantenido intacta desde el año 1997. Esta entidad alienta el avance en la investigación acerca de los beneficios de la marihuana, pero no a través del consumo. En su lugar, la AMA recomienda el desarrollo de sistemas de inhalación no tóxicos que sirvan para suministrar los elementos medicinales de la marihuana a los pacientes que lo necesiten.

Fuente: Asociación Médica Americana, Política H-95.952

Rescate su Motivación

Es normal pasar por momentos de baja motivación, aún para las personas que aman su trabajo. No hay motivo para preocuparse por eso. Es importante tener presente que el cuerpo humano no ha sido diseñado para mantenerse en un constante estado de "listos; ya" o de "positivismo" y que a veces es necesario realizar algunos ajustes para recuperar el estímulo. *Haga cambios:* durante los días que no tenga mucho trabajo, intente concentrarse en otras actividades laborales que ha estado posponiendo. Actividades tan sencillas como organizar papeles o acomodar su oficina pueden servir para darnos aires de renovación. *Cambie de escenario:* si puede, lleve su trabajo a un sitio diferente, o salga a caminar por la zona de su oficina. *Avance con su mente:* cuando el trabajo se vuelve pesado y parece aplastarnos, uno siente que jamás saldrá de esa situación. Le aconsejamos que intente pensar en su próximo gran objetivo, ya sea en su carrera o en su vida personal, para estimularse un poco.

