



Empleado de FrontLine

Salud, bienestar y productividad

Deseos y declaraciones de voluntad en vida



Si usted estuviera en coma o en un estado vegetativo permanente, ¿le gustaría que lo mantuvieran vivo de un modo artificial durante años? ¿Rechazaría la ayuda artificial en esas circunstancias? Todas las personas que tengan la competencia psicológica apta tienen el derecho de tomar esta decisión antes de que ocurra alguna tragedia. La declaración de voluntad en vida es un documento que le permite decidir si desea que lo mantengan vivo de un modo artificial. El trámite es sencillo y, por lo general, le confiera un poder notarial a un representante de la atención médica para que pueda tomar esta decisión en su nombre en caso de ser necesario. Estos dos elementos se conocen también como instrucciones previas de salud. EAP puede ayudarlo a encontrar los recursos necesarios para redactar su declaración de voluntad en vida. Le recomendamos que lleve una copia de su declaración de voluntad en vida en su cartera, junto con las instrucciones previas de salud.

Cómo leer la base de datos sobre delincuentes que han cometido ofensas sexuales



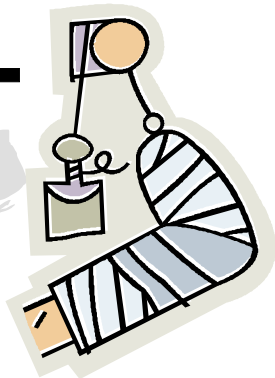
La Unidad de Abusos contra Niños del FBI coordina la organización e implementación de un Registro Nacional de agresores sexuales (National Sex Offenders Registry, NSOR). Esto ha sido posible gracias al Acta de 1996 sobre Seguimiento e identificación del agresor sexual (Sexual Offender Tracking and Identification Act of 1996). Cada uno de los 50 estados participa de diferentes programas para capturar a los agresores sexuales. En estas bases de datos, todos los ciudadanos pueden realizar consultas por nombres, condados, ciudades o códigos postales, aunque con algunas restricciones. La página Web del FBI donde se presentan las listas de los 50 estados es: <http://www.fbi.gov/hq/cid/cac/states.htm>.

Ayúdense a salir DE LA DEPRESIÓN



Muchas investigaciones señalan que la combinación de medicamentos y terapia psicológica es el método más efectivo para superar las depresiones. ¿Ayuda en algo el ejercicio? El estudio más discutido sobre el ejercicio y la depresión se reveló en el año 1999 en la revista *Archives of Internal Medicine*. Los adultos mayores que hacen ejercicio experimentan un mejor humor que acompaña los beneficios de la medicación antidepressiva. Consulte con su médico sobre el modo de utilizar la medicación y haga ejercicio si se lo recomienda. En la lucha contra la depresión, lo apoyan todos los estudios que revelan que el ejercicio puede ayudarlo.

Lesiones — EAP puede ayudarlo a superar los obstáculos



Si usted sufre una lesión que lo obliga a ausentarse de su trabajo, colabore con los profesionales médicos y siga sus instrucciones. No se olvide que EAP puede ayudarlo a retomar más pronto sus actividades laborales. Las lesiones pueden alterar significativamente su rutina y esto podría causar depresión. En estos casos, lo mejor es conseguir ayuda. Existen estudios que han revelado que los conflictos con otras personas del trabajo, los problemas laborales no resueltos y hasta las discusiones con familiares pueden provocar retrasos en el proceso de recuperación y reanudación de las actividades laborales. En esto también EAP puede

Cómo solucionar un problema laboral en tres días



Los conflictos aumentan dentro de su equipo de trabajo y esto hace que el ánimo general flaquee. Si usted está decidido a buscar una solución, le recomendamos que tome la iniciativa y haga la prueba con un plan de tres días:

Día uno: Intente que el grupo llegue a un consenso para reducir la negatividad y organice una reunión de grupo que dure una o dos horas, sin interrupciones. Haga una lista de los problemas a los que se enfrenta el equipo. Uno de los miembros deberá tomar nota. Divida el tiempo de discusión en cuatro áreas: 1) Lo que el grupo necesita del líder o supervisor. Por ejemplo, comunicación, apoyo, orientación, disponibilidad. 2) Conflictos a los que se han enfrentado los miembros del equipo con respecto a sus roles y deberes y problemas para demostrar apoyo mutuo. 3) Recursos concretos que necesita el equipo para lograr eficiencia (en caso de haberlos) 4) Factores ajenos al equipo que impiden o retrasan su trabajo. Entre estos factores se podría incluir el clima, los problemas culturales, políticos o de sistema.

Día dos: Reunión de dos horas para discutir sobre los temas que surgieron el Día uno. El grupo deberá discutir cada uno de los puntos y tratar de llegar a una solución. A esta altura, es posible que vea que el consenso para resolver los problemas que los aqueja surge bastante rápido. Hacia el final del día dos, notará una mejora en el ánimo general.

Día tres: De por concluida la sesión exponiendo las soluciones y solicite el consenso del grupo para presentarlas por escrito. Solicite al líder o supervisor que apoye estas medidas. Luego, organice reuniones de manera regular para mantener el ánimo del equipo. Cuanto mayor sea el estrés al que se enfrenta el grupo, más frecuentes deberán ser las reuniones.

La tecnología



El constante aumento de los teléfonos celulares, BlackBerries®, buscaperso- nas y computadoras portátiles es la evidencia más clara de la importancia del rol que cumple la tecnología en nuestra sociedad. En la actualidad, es posible trabajar las 24 horas del día durante los siete días de la semana, sin parar. El desafío está en evitar quedar atrapado en un mundo laboral del que sólo se puede escapar durmiendo. Como ser que busca el equilibrio entre el trabajo y la vida personal, ¿qué tal le va en la batalla para determinar los límites? Si la lucha se está volviendo muy dura, ¿por qué no considerar un nuevo modelo para lograr el equilibrio entre la vida laboral y la personal? El objetivo es hacer que la tecnología esté a su servicio y no al revés. No enloquezca con la idea de mantenerse "conectado" todo el tiempo. La cantidad de aparatos tecnológicos personales es inmensa y está en constante aumento. Comprométase a aprender algo sobre tecnología para su vida personal de modo de poder integrarla con comodidad y que le ayude a manejar el estrés un poco mejor. Este proceso se denomina "alfabetización tecnológica" y la meca de este mercado no es EE.UU... ¡Es Singapur!

SALUD MENTAL



Todos sabemos que el ejercicio físico es importante para mantenerse sano y resguardarse de las enfermedades crónicas. Sin embargo, su salud mental también es esencial, sólo que no es tan común que se hable de eso. A continuación, le presentamos algunos "ejercicios" que lo ayudarán a mantenerse en forma: 1) *Conciencia emocional:* Intente tomar conciencia de sus pensamientos, sentimientos y comportamientos. Cuando esté en una situación que le produce estrés, trate de resolverla de un modo saludable. 2) *Hable acerca de sus sentimientos:* Hable con alguien que le inspire confianza acerca de cómo se siente, para así procesar eventos emocionales complicados. 3) *Concéntrese en lo positivo:* Todo el mundo tiene experiencias difíciles y agobiantes. Trate de compensar haciendo que se alejen estas situaciones, pensando en un futuro positivo y llevando a cabo las medidas necesarias para lograr el resultado que desea. 4) *Tenga un pensamiento positivo:* Muchos de los dolores de la vida son evitables. Tome las decisiones a tiempo para evitar futuras crisis. 5) *Intente lograr el equilibrio:* Tómese el tiempo para disfrutar de las cosas que le gustan y trate de renovarse alejándose con asiduidad de las situaciones que le crean un agobio crónico. 6) Acuda a EAP cuando necesite ayuda para lograrlo.

Cómo compartir el conocimiento



El secreto radica en conocer a las personas *indicadas*. Nuevas ventas, nuevos trabajos, nuevas ideas, nuevas oportunidades: todo es posible conociendo a las personas indicadas. Consejos. 1) Averigüe cuál es la organización que engloba a los profesionales en su área y suscribese. Sea cual fuere la actividad a la que se dedica, en alguna parte, hay un grupo de personas conversando sobre el tema. Trate de convertirse en una cara conocida para que los otros los vean como alguien "que pertenece" y a quien "hay que conocer". 2) Sepa lo que busca del grupo al que se aproxima. En otras palabras, establezca un objetivo. Cuando llegue la oportunidad, usted sabrá reconocerla. 3) Lleve un registro de los contactos: nombres, direcciones, números de teléfono, direcciones de correo electrónico, notas. 4) Ofrezcase como voluntario. Esto inspira credibilidad. 5) Ayude a otros que necesiten contactarse. Verá que los resultados no tardarán en aparecer y serán mayores.