



Empleado

Salud, bienestar y productividad

de FrontLine

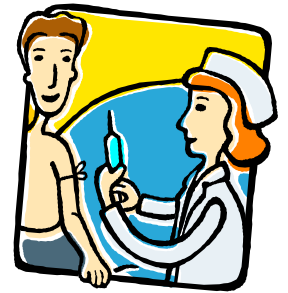
Se acerca la temporada de las comilonas

Junto con las vacaciones llegan las fiestas, las comilonas y los dulces. Todo esto nos llena de calorías, por lo que es esencial estar preparados y tomar conciencia de los riesgos para poder hacer frente a este difícil período. He aquí algunos consejos para llegar al 2006 sin marcas de deterioro: 1) Prográmesse para no sentirse culpable al decir “no, gracias” cuando sus colegas de oficina le conviden los típicos dulces para celebrar las fiestas. 2) Durante estas fiestas, póngase como objetivo mantener su peso en vez de adelgazar. 3) ¿Habrá buffets para celebrar las fiestas? Coma primero algunos alimentos que lo llenen y que sean nutritivos a la vez. De este modo, logrará saciar su apetito. 4) Las comidas de las fiestas suelen ser muy buenas, pero trate de que este tipo de alimentos no se vuelva una costumbre. 5) Alíese con algún amigo para que lo ayude a controlarse durante este período.



Vacuna contra

Si no ha logrado ver la información local sobre la ubicación de los centros de distribución de vacunas contra la gripe, consulte el localizador de clínicas de la Asociación Estadounidense del Pulmón en www.flucliniclocator.org. En este sitio Web se analizan los riesgos específicos y se exponen los criterios que deben tomarse en cuenta para saber quién debe aplicarse esta vacuna. Si tienen alguna duda, consulte con su médico. Es importante tener presente que la gripe no se trata de un resfriado severo y que entre sus síntomas se incluyen fiebre alta, tos, molestias en la garganta y dolores en el cuerpo y en los músculos.



El alcoholismo y la falta de

La Asociación Médica Estadounidense (AMA) realizó un estudio de 250 planes de seguros médicos y descubrió que los proveedores de servicios médicos detectan menos del 1% de los casos de alcoholismo. Este índice debería ser cuatro o cinco veces más alto. Si bien cerca del 8% de los adultos laboralmente activos padecen problemas de dependencia de alcohol, sólo se detecta el 0.6% de los casos (es decir, menos del 10% de quienes padecen la enfermedad). En contrapartida, se logra detectar al 40% de los pacientes con problemas de depresión, el 65% de los diabéticos y al 70% de los pacientes hipertensos. Lo irónico del caso es que, por lo general, el alcoholismo ejerce una influencia directa sobre estos males, aunque es evidente que no se le trata del mismo modo.



Los empleados hacen preguntas sobre EAP



P Durante la sesión, me gustaría poder expresarme con sinceridad, pero me preocupa lo que el profesional de EAP pueda pensar de mí o lo que anote en mi expediente. Sé que el programa EAP es confidencial, pero aun así, este tema me preocupa.

R Los profesionales de EAP recogen únicamente la información necesaria para brindar el mejor servicio. Por lo cual, se evitan todas las referencias y los datos que no se relacionen directamente con el tema a tratar. Esto significa que la opinión personal de los profesionales no tiene valor para los expedientes de EAP.

Fuente: AMA, Departamento de novedades científicas, 21/07/2005

Cómo lidiar con los cambios dentro la empresa



Resulta mucho más sencillo lidiar con las situaciones de cambio radical dentro de su organización si se cuenta con algunos conocimientos de psicología frente al nuevo status quo. Muchos expertos en este tema observan que, frente a los cambios, los empleados, cómodos con sus rutinas y con las relaciones que han mantenido durante años, suelen comportarse del mismo modo que lo hacen ante la muerte de un ser querido: primero pasan por un proceso de "duelo" y, finalmente, acaban por aceptarlo. 1) Esta respuesta comienza con la negación. ("¡No puedo creer lo que ocurre!") Los cambios abruptos producen un shock dentro del sistema de las personas y crean desconfianza. 2) El segundo paso es el enojo. ("¿Cómo es posible que me hagan esto?!") Uno puede no ser el dueño de su trabajo, pero sí de su rutina, y cuando esto cambia, es común sentir un poco de cólera. 3) Depresión. ("Ya nada será igual.") Todo lo que hacemos en los pasos 1 y 2 es intentar evitar la sensación de abatimiento, pero cuando llegamos a este punto, es posible vislumbrar un futuro mejor. 4) Hacer todo lo posible para volver a sentirnos bien. ("Muy bien, y ahora, ¿qué?") Los seres humanos poseemos fortaleza y contamos con una gran capacidad de adaptación. Es normal que uno desee sentirse bien con respecto al futuro. 5) Aceptación. ("OK. Intentemos lidiar con esto.") La sensación de entusiasmo ante el cambio no es algo que se produzca de la noche a la mañana. Sin embargo, una vez superado el paso 4, uno logra sentirse mejor con respecto a lo nuevo. Felicitaciones; ha logrado hacer que una situación de crisis se convierta en una oportunidad.

Cómo manejarse frente a las interrupciones



Si está cansado de lidiar con las interrupciones en el trabajo, aquí le presentamos algunos consejos para "interrumpir" las interrupciones: 1) Coméntele a sus colegas lo mucho que le cuesta sobrellevar las interrupciones y comuníqueles que comenzará a hacer todo lo posible para evitarlas. Dicho esto, cumpla con su palabra. 2) Cuando un empleado se acerque a su oficina y le pregunte si tiene un minuto para hablar, verifique que no se trate de algo urgente y tome su agenda para concertar una cita. Si, por el contrario, nota que se trata de un tema urgente, permanezca de pie durante la conversación para que su interlocutor entienda que debe ser breve. 3) Las sillas y sillones cómodos suelen ser un excelente señuelo para las visitas. Si bien estos muebles quedan bien en la oficina, lo mejor para evitar las interrupciones será quitarlos o cambiarlos por otros menos cómodos. 4) Mantenga la puerta cerrada para no tentar a las visitas. 5) Sea claro. Las interrupciones se relacionan muchas veces con la costumbre "dejar las cosas para después"; por lo tanto, le recomendamos que mantenga una conducta clara al respecto.

Pregúntese "¿qué hacer?" en vez de



Casi todos sufrimos de estrés (insomnio, dolor de estómago, tensión muscular, modificaciones en el apetito, fatiga y angustia) y esto nos lleva a sentir frustración y a creer que todo podría evitarse... si sólo supiéramos cómo. Existen algunos tipos de estrés que no pueden controlarse, como por ejemplo, el que sufrimos ante situaciones de desastres naturales o ante el aumento del precio de la gasolina. Sin embargo, lo cierto es que la mayor parte del estrés se produce por los pensamientos negativos que nos surgen frente a determinadas situaciones. Lo bueno de todo esto es que contamos con la posibilidad de controlar nuestro modo de pensar. Para actuar rápido y sentir menos estrés, pregúntese qué debería hacer para sobrellevar mejor la situación. Trate de hacerse esta pregunta lo antes posible y utilice su respuesta como estrategia de salud. De este modo, conseguirá salirse del rol de víctima, que es lo que suele incrementar la sensación de angustia. No olvide que la angustia es el sentimiento que más estrés provoca.

La violencia en los videojuegos



Según la Asociación Estadounidense de Psicología, la violencia que transmiten los videojuegos hace que los adolescentes tengan más pensamientos violentos, los lleva a tener comportamientos más agresivos y los deja con sensación de enojo. De acuerdo con algunos estudios realizados, los juegos violentos reducen el comportamiento positivo en los niños y su capacidad de empatía. De acuerdo con la doctora Elizabeth Carll, el hecho de mostrar imágenes de actos de violencia que no reciben castigo crea en los jóvenes la idea de que la violencia es un modo eficaz de resolver los problemas. Sin embargo, cuando se ve que la consecuencia directa de la violencia es el dolor y el sufrimiento, este comportamiento agresivo puede inhibirse. Para reducir el daño asociado a los entretenimientos violentos, además de limitar la exposición de los niños a la violencia, debería educárseles con respecto a los medios de comunicación; es decir, enseñarles a ver televisión y a jugar a los videojuegos con una actitud crítica. Educar a los niños sobre cómo lidiar con los medios de comunicación les permitirá entender la diferencia entre lo que ocurre cuando se hiere a una persona dentro de un programa de televisión o de un videojuego, y lo que ocurre en la vida real.