



Empleado de FrontLine

Salud, bienestar y productividad

Cómo sacar adelante a su equipo



Cuando su equipo se reúne para hacer frente a algún problema o preocupación, puede pasar que permanezca largo tiempo en la fase en la que realmente no se hace el trabajo. Sólo algunos miembros hablan. Los demás no participan. No se está llegando a conclusiones. No hay ideas nuevas. La tensión en la sala de juntas se acumula. Pruebe alguno de estos trucos para salir de esa situación: 1) Reconozca que el equipo está atascado. Esto hará que los miembros del grupo traten de volver a poner en marcha el trabajo. 2) Pida que alguien haga un resumen del trabajo realizado hasta el momento. 3) Haga preguntas de final abierto a quienes menos hayan contribuido en el grupo, como por ejemplo: “¿Qué te parece si...?” “¿Qué opinas de...?” 4) Salga de la sala unos minutos y luego vuelva. Esta táctica puede ser efectiva para “reiniciar” el proceso de trabajo en equipo. 5) Vaya directo al grano. Pregunte cómo se siente cada uno acerca de lo que está pasando en ese momento con el equipo.

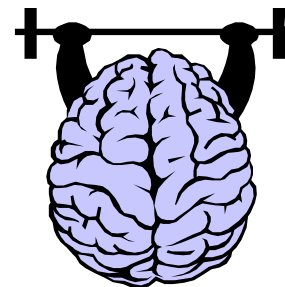
Los riesgos de usar el teléfono celular



Hablar por teléfono mientras conduce multiplicará por cuatro su riesgo de sufrir un accidente grave, según apunta una nueva investigación realizada por una de las principales universidades australianas. El estudio también descubrió que los teléfonos con equipo de manos libres no son más seguros cuando se trata de usarlos mientras se maneja. ¡El riesgo está en que su mente se distrae y no en el hecho de usar las manos! La relación entre el uso del teléfono celular y el incremento en el riesgo de chocar tampoco estuvo relacionada con la edad ni con el sexo del conductor.

Fuente: British Medical Journal; 12-07-05; Role of Cellular Phones Motor Vehicle Crashes

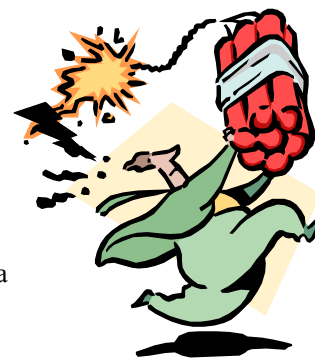
Lo mejor es mantener en forma el cerebro



Conforme las personas envejecen, para mantener la salud a largo plazo, ejercitar el cerebro se vuelve tan importante como ejercitar el resto del cuerpo. Una investigación del Dr. Ryuta Kawashima, afamado neurólogo japonés, ha demostrado que con sólo cinco minutos diarios en los que se realicen cálculos matemáticos simples o se lea en voz alta, es posible mantener el cerebro estimulado y en forma. Ejercitar el cerebro a diario mantiene un funcionamiento óptimo y retrasa el deterioro natural del cerebro. Se ha demostrado que realizar cálculos matemáticos simples es útil para aquellos enfermos a quienes se les diagnostica Alzheimer.

Fuente: Train Your Brain: 60 Days to a Better Brain: Kumon Publishing; 2005

¿Es adicto a correr



¿Su vida es demasiado emocionante? Los sociólogos han observado que algunas personas disfrutan más que otras de correr más riesgos y vivir al borde del peligro. Parecen ser adictos a la descarga de adrenalina provocada por “vivir al límite”. Si algo de esto le parece familiar, tal vez sería conveniente que aprendiera más acerca de este síndrome, busque ayuda si la necesita y modifique su gusto por las actividades peligrosas. Comportamientos como conducir por encima del límite de velocidad, no hacer caso del semáforo, no consultar al médico cuando se tiene un problema de salud, apostar su sueldo o inscribirse en planes para enriquecerse pronto son situaciones que podrían terminar en tragedia y en la pérdida de lo que usted realmente valora más. Antes de que su próxima gran aventura termine en tragedia, hable con un miembro de EAP.

Prepárese para los desastres naturales



Mientras que algunos desastres naturales pueden predecirse con facilidad, otros pasan de imprevisto. Haga planes por adelantado para enfrentarlos. En primer lugar, averigüe qué tipo de desastres naturales son más comunes en el área en la que vive. El desastre natural más común en todo el país son las inundaciones y pueden presentarse en cualquier estado. Los terremotos, tornados, huracanes, incendios forestales, deslizamientos y el clima extremo en invierno también pueden provocar una situación de desastre. Cuando se presenta una emergencia de este tipo, es importante contar con un equipo de suministros de urgencia y un plan de comunicación familiar. Prepare a su familia creando un plan para casos de desastre. Reúna a la familia y revisen juntos los peligros, sistemas de advertencia, rutas de evacuación y planes de la comunidad, al igual que lo que harían si alguno de los miembros de la familia no está en casa cuando se emita la alarma. También es necesario hablar de los siguientes temas: Comunicación familiar, cierre de llaves de paso de los servicios de la casa, pólizas de seguros y documentos importantes, la atención de los animales y las habilidades de prevención necesarias. Cree un equipo de suministros de urgencia que incluya agua, comida y otros elementos hasta para tres días. Recuerde que es posible que los servicios básicos como electricidad, gas, agua, alcantarillado y teléfono estén fuera de servicio varios días y tal vez hasta semanas. Una vez que haya desarrollado un plan, tendrá que practicarlo y mantenerlo. Lleve a cabo ejercicios para comprobar lo bien que su familia conoce el plan. *Importante:* No olvide reemplazar y actualizar los suministros perecederos de su equipo para casos de urgencia.

Fuente: www.fema.gov (Disaster Communities>Preparedness>Community and

Haga planes para evitar la fatiga



Es posible que considere que la fatiga es parte inevitable de su trabajo. Pero, ¿es verdad? Un cuarto de todos los empleados considera su trabajo como el factor de estrés más importante en sus vidas, según un estudio de Northwestern National Life. La fatiga puede evitarse manteniendo la iniciativa en su vida diaria y atacando directamente el estrés. Planear por adelantado y decidir las opciones que puede tomar es el primer paso para evitar la fatiga crónica, el estrés nocivo y la depresión. Mantenga un diario durante dos semanas y haga un inventario de lo que le está provocando estrés. Luego organice la lista en tres categorías: 1) relaciones que le producen estrés; 2) cosas en el entorno de trabajo que le causan estrés; y 3) comportamientos propios que le causan estrés. Aunque es posible que no tenga mucho control en cuanto a las dos primeras categorías, sí que lo tiene en lo referente a la última. EAP puede ayudarlo: pídale consejo.

Prevención del suicidio: recibir apoyo de un



Una persona que recibe el apoyo de un consejero después de un intento de suicidio tiene 50 por ciento menos probabilidad de volver a tratar de quitarse la vida. Por ello, lo más importante que puede uno hacer para demostrar apoyo es animar a nuestros amigos o familiares con este problema a buscar ayuda profesional. El suicidio es la cuarta causa de muerte entre adultos de menos de 65 años, según el Instituto nacional de salud mental. El setenta por ciento de las personas que cometen suicidio le cuenta a alguien sus planes o da algún tipo de advertencia en su comportamiento. A pesar del progreso en la lucha del estigma que representa buscar ayuda para los problemas mentales, gran parte de la sociedad carece aún de una actitud positiva hacia la atención de este tipo de enfermedad. El resultado es que los pacientes no se presentan a sus citas y se resisten a recibir ayuda. Es necesario dar un refuerzo positivo a la persona que busca ayuda para sus problemas mentales, reconocer los estados depresivos y proporcionar el apoyo necesario para salvarle la vida.

Fuente: NIH News; 02-08-05

Mantenga la calma con sus clientes



¿Cómo mantener la calma cuando un cliente se enfurece? Los clientes también son personas y es posible que estén teniendo un mal día por causas que no se relacionan en absoluto con usted. Trate de no considerar un comportamiento agresivo como un ataque personal. En vez de ello, propóngase volver a ganarse al cliente. Tal como el huracán que se alimenta de las aguas caldeadas, el comportamiento agresivo por parte del cliente será recíproco a sus reacciones. La furia no es un estado mental grato, por lo que si mantiene la calma, por lo general, la agresión disminuirá. Esta situación se resuelve con el más alto grado de éxito si se escucha al cliente y se demuestra empatía. Si un cliente no está satisfecho, trate de resolver el problema con él y busque alternativas. Incluso si no lo logra, haga que el cliente sienta que usted intentó ayudar.