

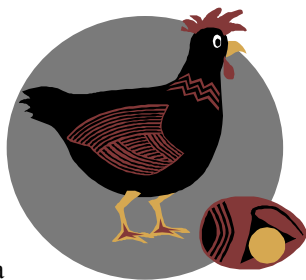


Empleado

Salud, bienestar y productividad

de FrontLine

La felicidad y el éxito: ¿Cuál llega



¿El éxito en la vida nos trae la felicidad? ¿O es al revés? La mayor parte de los estudios de investigación suponen que la felicidad es consecuencia del éxito, pero recientemente, la Asociación Estadounidense de Psicología (American Psychological Association) anunció descubrimientos basados en 250 estudios más acerca de la felicidad, que señalan todo lo contrario: el éxito sigue a la felicidad. Otros factores tales como la inteligencia, la familia y la condición física también contribuyen para lograr el éxito, pero tomar decisiones que ayuden a lograr felicidad realmente ayuda a alcanzarlo. Las personas felices tienen mayores probabilidades de lograr matrimonios y relaciones satisfactorias, ingresos más altos, rendir más en el trabajo, participar más en la comunidad, contar con una mejor salud y hasta vivir por más tiempo. El adagio que indica: "Haz lo que te hace feliz y triunfarás", parece apoyar de manera empírica esta teoría.

Fuente: Asociación Estadounidense de Psicología; comuni- cadao

¿Sin resaca? Algo anda mal



Aunque no es nada divertido tener resaca, debe preocuparse capaz de consumir grandes cantidades de alcohol con poco o ningún efecto adverso. Las investigaciones demuestran que las personas que no experimentan resacas después de consumir mucho alcohol pueden sentirse inclinadas a consumir más con el tiempo, lo que posiblemente se deba a una susceptibilidad desconocida al alcoholismo y que podría derivar en el padecimiento de la enfermedad. Muchos estudios han demostrado que esta respuesta biológica al alcohol es hereditaria. Si necesita más información, comuníquese con EAP.

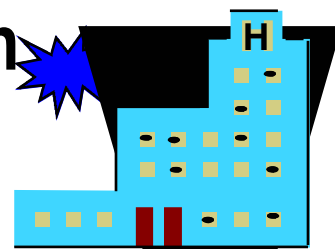
Fuente: *Nature* (Vol. 436, p 845).

Evite volverse loco tratando de



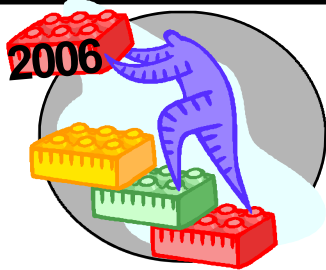
Olvidar el nombre de una persona a quien acaba de conocer es muy común, pero también es frustrante y potencialmente vergonzoso. Consejos para asociar el nombre a la cara: 1) Trate de memorizar sólo la primera y la última letra del nombre de la persona a la que le presentan. Llene el resto más tarde. Por ejemplo, Tomás es TS, Susan es SN. 2) Repita el nombre en silencio diez veces, diciendo el número de cada repetición: "Felipe-uno"; "Felipe-dos"; "Felipe-tres". Esto funciona mejor que repetir "Felipe... Felipe... Felipe". 3) Si debe escribir el nombre, tenga a la mano una pequeña tarjeta de índice y anótelo ahí. Haga varios juegos: uno para sus vecinos nuevos, otro para su trabajo y así.

Hospitalización psiquiátrica involunta-



La hospitalización, aun en contra de la voluntad del paciente en cuestión, por lo general es necesaria cuando una persona con problemas psicológicos no acepta ayuda y su comportamiento es un peligro para ellos mismos o para los demás (tienen planes de suicidio, se auto-lesionan o hieren a otros, etc.). Suele requerirse la hospitalización cuando una persona no tiene control sobre sus emociones o cuando ha perdido el contacto con la realidad. Las leyes de los distintos estados difieren en lo relacionado con la hospitalización involuntaria, pero, ¿sabría usted cómo ayudar a un miembro de su familia o a un ser querido si fuera necesario? En caso de emergencia, lo primero que debe hacer es llamar a la policía, pero si lo que le preocupa es el comportamiento de esta persona y el hecho de que no está dispuesta a aceptar ayuda, hable con un miembro de EAP.

Actualice sus propósitos de año nuevo



Si este año nuevo se hizo algún propósito, ¿lo está cumpliendo? Si no es así y se ha alejado del camino para lograr su meta, ¡no se preocupe! Siempre es un buen momento para empezar de nuevo. Primero, decida si en realidad está listo para comprometerse a alcanzar la meta que se ha propuesto. No poner el empeño suficiente es la causa principal de que fracasen la mayoría de los propósitos de año nuevo, así que reafirme su compromiso y comience a avanzar por el camino del éxito. Establezca objetivos pequeños de fácil consecución. Anote su plan en pasos que pueda lograr. No confíe en tratar de recordar en qué parte del plan va y cuál será su siguiente paso. En vez de ello, lleve un programa, grafique su avance y márkuelo en un calendario. Imagine las ventajas de lograr su objetivo y, de ser posible, desarrolle un sistema de apoyo con alguien más que esté tratando de lograr lo mismo. Permítase pequeñas recompensas por cumplir con los pasos que lo llevarán a cumplir su objetivo y celebre cuando logre un avance de importancia. Finalmente, esté dispuesto a buscar ayuda profesional, en especial si sus “malos hábitos” en realidad son síntomas de alguna enfermedad. Por ejemplo, ¿está realmente comprometido a “bajarle a la bebida” o “comer menos”? Es probable que en estos casos no se trate de malos hábitos, sino de síntomas de enfermedades como alcoholismo o un problema de alimentación. Deje que EAP le ayude a encontrar el camino correcto para lograr el éxito.

Disgustarse, pero sólo un poquito



El disgusto es una respuesta humana normal y su habilidad para sentirlo y controlarlo de manera constructiva tiene efectos benéficos sobre su salud. A los participantes en un estudio de la Universidad Carnegie Mellon se les presentaron tareas mentalmente frustrantes que provocaban disgusto. Los sujetos que demostraron un disgusto justificable tuvieron niveles de presión más bajos, un pulso más bajo y menores niveles de cortisol, una hormona provocada por el estrés. El disgusto justificable pareció protegerlos de los efectos negativos del estrés y dio a los sujetos una sensación de optimismo y de que tenían control sobre sus vidas. Otros sujetos, que se mantuvieron “bajo control” y no demostraron su disgusto experimentaron la situación contraria: más estrés, presión arterial más elevada y una sensación de menor control personal sobre sus vidas. ¿Lo que aprendimos? El disgusto en sí mismo no es malo. Cuando se expresa adecuadamente, puede incluso ser benéfico. Algunas personas necesitan ayuda para controlar su furia, pero otras pueden necesitarla para sentir y expresar un disgusto justificado, de modo que logren responder mejor a las tensiones de la vida. EAP puede ayudarlo.

Fuente: Universidad Carnegie Mellon, Comunicado de prensa, octubre de 2005

Humor en el lugar de trabajo



El humor es una magnífica herramienta para aliviar la tensión, pero para ello hay que entender y utilizar el humor de forma apropiada en el trabajo; además, así se evitan acusaciones de acoso o de comportamientos ofensivos. En pocas palabras: el humor negativo, cualquier broma que insulte o resulte ofensiva para alguien, lesiona el ambiente en el lugar de trabajo. Tipos de humor en el lugar de trabajo: 1) Evite bromas asociadas con la edad, el sexo, la raza, etnicidad, peso u otras características de las personas. 2) Evite usar el humor para tratar de quitar importancia a situaciones emocionalmente dolorosas. 3) Evite bromear hasta que conozca y comprenda la personalidad y susceptibilidades de sus compañeros de trabajo. 4) Evite el sarcasmo y el humor cínico. 5) No utilice humor ofensivo ni crudo con sus compañeros de trabajo, ni siquiera en ocasiones informales o en reuniones sociales fuera del empleo.

Envejecer con éxito: es cuestión de actitud

Todos sabemos que una vejez saludable depende de nuestra condición física y del ejercicio que hagamos, pero ¿sabía que puede ser igualmente importante ser optimista? Las investigaciones han demostrado que las personas que tienen una actitud positiva y son buenas para enfrentarse al cambio tienden a envejecer de mejor manera. Un estudio realizado en personas que tenían entre sesenta y noventa y ocho años de edad demostró que la actitud de los participantes era más importante que su nivel de aptitud física. Mantenerse involucrado en la comunidad y tener una sólida red social también ayudan a tener una mejor vejez. No lo olvide: cuando planea su jubilación no sólo se concentre en la salud y el bienestar; incluya cualquier otro factor que logre en usted una actitud positiva y que le permita mantenerse dentro de una saludable red social en el futuro. EAP puede ayudarlo.



Fuente: American College of Neuropsychopharmacology, 12 de diciembre de 2005