

EASE, Inc., su programa de asistencia para empleados es un servicio de consejería confidencial y gratis que proporciona:

- Usted puede comunicarse con un consejero profesional 24 horas al día a: (800) 654-9778
- La asistencia es para problemas individuales, los problemas del casamiento o la familia y no cuesta nada
- Hay información y recursos en nuestro website: www.easeap.com

Motivaciones Ocultas Para Hacer Ejercicio



Sabe que debe hacer ejercicio, pero la idea de mantener su cuerpo en buen estado físico y mental no lo motiva lo suficiente como para levantarse y hacer ejercicio con regularidad. Encuentre otras razones y empiece a ver otras ventajas de hacer ejercicio que quizás lo hagan sentir con más motivado. Vea al ejercicio como una forma de recreación, una forma de obtener el balance entre la vida personal y laboral y un modo para descansar la mente. El ejercicio produce un efecto tranquilizante que sentirá horas después. Sin duda, le dará la sensación de haber logrado algo y esto puede ser muy positivo si tuvo un día difícil. Si está en uno de esos momentos en que las preocupaciones o temores específicos lo agobian, el momento de hacer ejercicio puede ser la parte positiva de su día. No piense en el ejercicio simplemente como algo que "tiene" que hacer. Es mejor si piensa en los beneficios que obtendrá.

Realizar Pausas Maximiza la Productividad



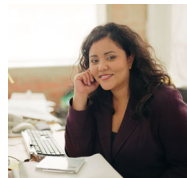
Tome su trabajo como un maratón más que como una carrera corta a toda velocidad y verá cómo hace más en menos tiempo. Comience por calentar con algunas tareas sencillas y vaya aumentando su ritmo hasta que alcance uno que le resulte cómodo. Haga pausas frecuentes y cortas. Si no lo hace se encontrará fatigado y propenso a distraerse. Es la manera que su cuerpo tiene para decir "Basta". Estas distracciones se pueden convertir en un tipo de inercia que dura más que una pausa programada.

Tenga un Incentivo Para Bajar de Peso



Los incentivos económicos para bajar de peso parecerían funcionar, al menos a corto plazo. La motivación se puede aumentar con un premio financiero para usted mismo si logra alcanzar su meta o con una multa en dinero si no lo logra. Intente duplicar el estudio de la Universidad de Pennsylvania que logró que el 50% de sus participantes bajaran 15 lbs. en 16 semanas usando esta técnica. Algunos ganadores eligieron el camino de las prendas monetarias y otros trataron de ganar el premio. La cifra que funcionó: alrededor de \$300.

Arriésguese



Para obtener el éxito, en general es necesario que salga de su área de comodidad. La próxima vez que su ansiedad comience a acabar con sus ganas de explorar una nueva oportunidad en el área laboral, recuerde que es normal sentir que no es apto para la tarea. No se asuste de ir a tientas hasta que pueda dar pasos firmes. No existe una receta ni instrucciones sencillas sobre cómo aprovechar todo su potencial. Los pasos en falso al comienzo y los finales sin resultados también ocurren, pero que no lo desanimen. Siga esta regla: usted sabe más de lo que cree. La clave es aplicar la experiencia adquirida a las situaciones nuevas, obtener comentarios y realizar los ajustes necesarios hasta sobresalir. Después apunte al próximo desafío.

Secretos de las Charlas de Ocasión



No se rehúse a las conversaciones ocasionales ni se sienta intimidado por los eventos sociales de la empresa. Su buena predisposición puede dar como resultado buenos contactos y un aumento en su productividad. El secreto es mejorar sus "habilidades para relacionarse". Si en lo profundo usted quisiera ser más sociable, decida tener una actitud "aventurera". Esto motiva su capacidad para socializar y eleva su entusiasmo, al mismo tiempo que vence la sensación de "odio esta clase de eventos". Para prepararse, deje de lado el miedo y antes de llegar trate de pensar en algunos temas de conversación. Concéntrese en tres puntos: 1) Su ubicación y su ambiente inmediato; 2) El objetivo del evento y 3) Los resultados o las consecuencias del evento que prevé. En estos puntos ingrese preguntas: quién, cuándo, dónde, cómo y por qué. Estos temas y preguntas simples pueden servir para romper el hielo y dar lugar a una conversación. (Las mejores personas para conversar son los reporteros. Ahora sabe por qué. ¡Así es como piensan!) La clave: rompa el hielo con sus preguntas. Una vez que la conversación ya está empezada, preséntese. Déle un apretón de manos firme y mire a la persona a los ojos. Cuando le presenten a otras personas, repita sus nombres al darles la mano. Asienta verbalmente (Hmm, hmmm) o asienta con la cabeza para mostrar su interés, busque oportunidades para participar en la conversación. No sea el único que habla. Si utiliza bien estas técnicas, los que recién lo conozcan lo recordarán como alguien agradable. Ser un buen conversador no es algo que pueda poner así de fácil en su curriculum, pero es una habilidad que estimulará su carrera de una manera rotunda.

Pongale un Freno a los Antojos Para Seguir Con Su Dieta



No se condene por no haber podido sobreponerse al duende de los antojos en la batalla psicológica contra el hambre. Aunque parezca una ironía, quizás la solución es que coma con mas frecuencia. Si reduce de una manera muy drástica la cantidad de calorías que ingiere, puede comenzar a sufrir un ciclo de inanición/atracones. Ponga metas realistas en su dieta e intente alcanzarlas. ¿Necesita dormir más? Estar exhausto puede hacerle querer consumir comidas altas en calorías. Es importante que desayune; si no lo hace, está en riesgo de comer demás en el almuerzo o más adelante durante el día. Inclusive si no siente hambre por la mañana, salga de su casa con algo nutritivo en la mano. Lo más probable es que lo coma mientras va al trabajo. El estrés puede ser un disparador de atracones; obtenga ayuda con su EAP para manejar el estrés. En la medida de lo posible, intente tener descansos cortos para hacer ejercicio. Un estudio demostró que una caminata a paso rápido puede acabar con el antojo de chocolate y también puede funcionar con los antojos de otras comidas.

Trabaje Con Sus Estados de Ánimo



Puede entrar en sintonía con su cuerpo y ser más productivo durante la semana a partir de aprender cómo afectan su nivel de energía y sus emociones los ciclos de sueño y vigilia. Así es como se hace: anote cómo se siente cada hora durante su día. Use una escala del uno al cinco: el uno significa sentirse con poca energía y el cinco significa sentirse lleno de vida. Continúe haciéndolo durante una semana y después analice sus resultados. ¿Descubrió cuáles son sus "mejores momentos" y cuáles son los "no tan buenos"? En su interior hay un reloj biológico que regula todo, desde los niveles hormonales hasta el apetito. Estos ritmos *circadianos* se encuentran en casi todos los seres vivos. Una vez que reconozca su patrón personal de ciclos, será mas sencillo poder preveer cuál será el mejor momento para trabajar, estudiar y aprender. Sabrá cuándo es posible que tenga más energía y una actitud positiva y optimista para poder hacer más cosas, pensar con más claridad y procesar información mejor. Use estos datos para planificar cuándo realizar las tareas importantes y ¡vea cómo su productividad alcanza niveles insospechados!

Ayude a Su Hijo a "Pensar Universidad"



Si usted valora que su hijo reciba educación universitaria, el secreto para implantar la idea es "expectativas" y "anticipación" desde la escuela intermedia. Trate el tema como lo normal y esperable para la vida de su hijo. Para ayudar a su hijo a imaginarse la experiencia de la universidad, puede llevarlo a visitar distintos campus y hablarle de los beneficios y las desventajas de cada uno. No lo presione demasiado para que se decida por una carrera. En cambio, háblele de las diferentes opciones y cómo cada una se ajusta a los puntos fuertes y los intereses de su hijo. Explíquelo que sacar buenas calificaciones hoy y poder obtener becas le abrirá puertas en el futuro. Si usted es un graduado de la universidad, comparta con él sus propias experiencias, la emoción que vivió en su época de estudiante y cómo esas vivencias le ayudaron a formar su vida.