



# Empleado de FrontLine

Salud, bienestar y productividad

Corporate Care Works \* [www.corporatecareworks.com](http://www.corporatecareworks.com) \* 1-800-327-9757

## Nuevo peligro ocupacional: estar sentado por mucho tiempo



**H**ace 30 minutos de ejercicio por día pero pasa 18 horas sentado, en la computadora, al volante y en frente de la TV? Las guías de salud lo describen como "Persona activa físicamente", pero quizás eso no sea tan acertado. Este tipo de vida sedentaria aumenta el riesgo de aumentar de peso y sufrir desordenes cardiometabólicos. ¿Puede intentar realizar más actividad física en su trabajo? Si se siente un poco culpable por no hacer más ejercicio, tome las oportunidades que se presentan durante el día para realizar más actividad física. Posiblemente haya más de las que se imagina. Deje el auto estacionado más lejos, suba por las escaleras, ordene su oficina, camine hasta un lugar de comida que quede más lejos, o vaya hasta la siguiente oficina para realizar una consulta en lugar de usar el correo electrónico o la mensajería instantánea.

## Llegar al punto de saturación

**S**i ha alcanzado el "punto de saturación", actúe para volver a tener la sensación de control sobre su vida. Ya sea que tenga cien o sólo un par de cosas que hacer que sean desalentadoras y horribles, comience por crear una lista de lo que se necesita hacer, cómo lo hará, cuánto tiempo llevará cada cosa, y cuándo lo hará. Esta técnica calma la reacción "de emergencia" que dispara el estrés. Haga esto de noche y de nuevo por la mañana cuando se levanta, pero no cese de hacerlo hasta que haya pasado la etapa de estrés.



## Hable menos, escuche más, gane mucho

**T**ómese un día para practicar este ejercicio de alerta personal: pase el 75% de cualquier conversación escuchando en lugar de hablando. Esto es lo que el negociador y el experto en resolución de conflictos, Robert Mayer, llama el "secreto de compañerismo 75/25". Este ejercicio lo fuerza a participar en una escucha más activa. Se ha observado que, si escuchamos más en nuestras relaciones, tendremos menos conflictos. Note cualquier aumento de armonía en el lugar de trabajo, reducción de conflicto e interrupción de negatividad gracias a su experimento.



## Tamaño del niño y precauciones en los deportes

**E**s verano y los deportes están en su máximo esplendor. Sea precavido y no incite a su hijo a que participe en competencias deportivas cuando no son de igual tamaño físico, inclusive si tienen habilidades similares. El niño más pequeño tiene un riesgo más alto de sufrir lesiones en actividades de contacto o de choque. Las placas de crecimiento en las extremidades de los huesos largos de los más jóvenes son más propensas a lesionarse porque no están tan desarrolladas como las de los más grandes.



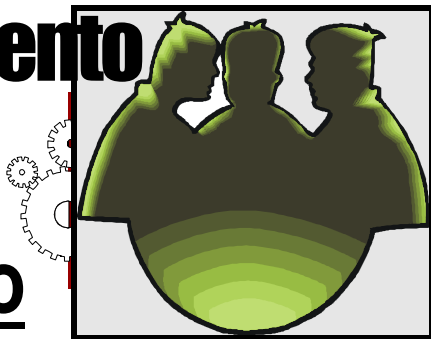
Fuente: Institutos nacionales de salud, Noticias sobre salud, junio 2009

# Para alcanzar objetivos, debe mirar hacia atrás



**La** mayoría de las personas saben que es importante tener metas. Pero no las escriben. Aquellos que sí lo hacen, en general no lo hacen en detalle. Como resultado, están siempre frustrados con deseos y anhelos vagos que nunca se llegan a materializar. Como no escriben sus metas en un papel, les resulta difícil pensar en los pasos a seguir para poder lograrlas. El siguiente es un ejercicio que vale la pena intentar: después de señalar su meta, hágala específica. Decida *qué, cuándo, dónde, cuánto*, etc. Ahora, trabaje hacia atrás para diseñar los pasos a seguir. Por ejemplo, si su meta es comprar una casa ¿qué debe suceder antes de que se pueda alcanzar? Necesita una fecha, por supuesto. Entonces decida en qué fecha comprará la casa. Siga: ¿Qué viene antes de eso? Debe elegir la casa. Y antes necesita un agente inmobiliario. Y antes de eso, necesita calificar para un préstamo. Y antes que nada, ¿qué debe suceder? Siga retrocediendo, pregúntese “Antes del evento X, ¿qué debe suceder?” Deberá ir descubriendo los numerosos pasos que se requieren para alcanzar su meta. Mientras más cantidad de pasos escribe, más alcanzable será su meta. Es más factible que cada paso sea más manejable. Esta forma de acercarse a las metas establece una línea de tiempo realista, que es esencial para poder alcanzarlas. Este procedimiento también transforma sus anhelos y deseos en metas inteligentes, mensurables, alcanzables, realistas y específicas en el tiempo. Póngale emoción. Potenciará su energía y su iniciativa para alcanzar lo que quiere.

# Mantenimiento preventivo para el negativismo



**P**uede haber muchos motivos para que haya negativismo en el lugar de trabajo, pero uno que generalmente subyace es la comunicación deficiente entre los compañeros de trabajo, departamentos o la gerencia. Una forma clave de intervenir es juntar a los compañeros de trabajo para mejorar la comunicación, pero no lo haga una vez que el problema se convirtió en una crisis. Júntese de manera regular con su equipo de trabajo, y siempre pregunte "Compañeros, ¿hay algún problema entre nosotros en cuanto a comunicación?" Esto no resolverá todos los problemas de negatividad en la organización, pero posiblemente, será de gran ayuda tener reuniones con su equipo y preguntarlo directamente. Notará que la negatividad y la preocupación irá reduciéndose a medida que pasa el tiempo. Pero no deje de preguntar. Úsela como mantenimiento preventivo.

# Asesoría profesional: No es lo que cree

**Si** cree que la asesoría profesional es lo que aparece en las películas y las tiras cómicas, descanse: tiene una idea equivocada. Existen muchas alternativas en lo que se refiere a asesoría profesional, pero la más famosa es la “terapia cognitiva del comportamiento”. Eso quiere decir que se centra en la importancia de lo que usted cree, cómo se siente y qué hace. La meta es realizar los cambios que quiere en su vida. Este método ha sido estudiado extenuadamente, y funciona. Generalmente son sesiones cortas, durante un tiempo limitado, orientado a la acción, y con resultados mensurables. Comienza con una meta, sigue el paso de su progreso y trabaja "en equipo" con su terapeuta para lograr los objetivos. Si está pensando en asesoría profesional, pero los tabúes y las tiras cómicas le están reteniendo, hable con su proveedor de asistencia médica o programa de asistencia profesional al empleado para saber más acerca del tipo de asesoría que le beneficiará. Podría ser la terapia cognitiva del comportamiento.



# Ahora: Hablemos de graduarse de la escuela

**F**elicitaciones por haberte graduado. Sí, has estado en la escuela desde los cinco años, pero no pierdas la idea de obtener un título avanzado.

Evalúa los beneficios y ventajas. Has superado los cursos de requisitos básicos, y es por eso que ahora lo que más pertenece a tu interés son los cursos de posgrado. Y como resultado, casi siempre es más divertido. En general es más fácil obtener buenas calificaciones en un posgrado, y los estudios muestran que, irrefutablemente, ganarás más dinero en tu carrera profesional. Existen muchas becas y subvenciones para estudiar, y la mayoría de las maestrías son de solamente dos años.

