



# Empleado de FrontLine

Septiembre de 2009  
Salud, bienestar y productividad

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

## El peligro del sedentarismo

**50 millones** de estadounidenses llevan una vida sedentaria, lo que los pone en un alto riesgo de contraer problemas de salud, informa la Asociación de Psicología de Estados Unidos.



En un estudio de largo plazo que se realizó en más de 40.000 adultos, el 16 por ciento de las muertes estaban directamente relacionadas con un estilo de vida sedentario. Este porcentaje no incluía las muertes por otras enfermedades como obesidad, tabaquismo, colesterol alto o diabetes. Así de simple, la culpable fue la falta de ejercicio. Los hombres que realizan un nivel de ejercicio moderado viven en promedio seis años más que los hombres sedentarios. La investigación profunda en más de 14.000 mujeres demostró que las mujeres activas tenían una propensión 55% más baja a morir de cáncer de mamas que las mujeres que no estaban en buen estado. Esto fue después de que los investigadores hubieran verificado el índice de masa muscular, si eran fumadores, los antecedentes familiares de cáncer de mamas y otros posibles riesgos.

Fuente: [www.apa.org/releases/sedentary-lives.html](http://www.apa.org/releases/sedentary-lives.html).

## Tiempo para hablar con el EAP

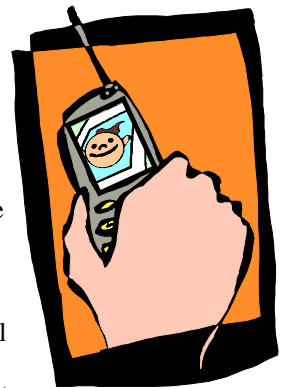
Los EAP ayudan a los empleados con sus problemas personales que pueden afectar el rendimiento en el trabajo. Pero, ¿y si no tiene un problema personal y simplemente quiere hablar en privado acerca de lo que está "pasando" en la oficina, en el lugar de trabajo, de tendencias, de políticas internas y frustraciones relacionadas con eso? ¿O quizás desea compartir una idea de trabajo con un buen escucha? ¿Sería adecuado llamar al EAP?

¿Pueden estas charlas ser privadas también? Respuesta: Sí.



## "Sexting" con un teléfono celular

Enviar imágenes o fotos explícitamente sexuales por teléfono celular ha recibido el nombre de "sexting". Es una tendencia preocupante entre los jóvenes que ha dado que hablar en las noticias recientemente y sería de gran ayuda que se les expliquen los peligros de tal práctica. Las imágenes se pueden cargar a Internet desde un teléfono celular fácilmente. Desde allí, las imágenes se pueden descargar desde cualquier lado del mundo y puede ser utilizada por los distribuidores de pornografía. En una encuesta reciente de usuarios jóvenes de celulares, se vio que la gran mayoría no estaba al tanto de que distribuir o tener tales imágenes era ilegal.



## Combatir a la recesión con una buena atención al cliente

Es fácil sentirse agobiado e incapaz de poder ayudar a su empleador a combatir la recesión. Quizás ha pasado algo por alto: brindar un buen servicio al cliente. Esto puede tener un alto impacto en la seguridad de su trabajo. Durante una recesión, las empresas que logran mantenerse por lo general ganan un gran mercado. Inclusive si no se produce ningún crecimiento durante este tiempo, las empresas pueden quedar muy bien posicionadas cuando la situación económica cambie, y tener muy pocos competidores. Los despidos, licencias, limitación de recursos, temor y estrés pueden poner a prueba su optimismo, pero no descuide a su cliente. El servicio al consumidor tiene una gran importancia al momento de decidir realizar una compra. Y la publicidad de boca en boca es el arma más poderosa con la que cuenta. Usted sí tiene el poder.



# La obligación de llevarse bien

**L**levarse bien con los compañeros de equipo se parece mucho al trato con la familia. Puede dar por sentado que habrá roces, disgustos y compañeros que le recuerden a aquellos familiares que siempre intenta evitar. No es necesario que sienta cariño por todos ellos, pero la realidad es que tiene la obligación de llevarse bien. Una estrategia muy eficiente para poder hacerlo es mejorar su capacidad de estar atento a los demás. En oposición a estar concentrado en uno mismo, estar concentrado en los otros significa la medida en la que podemos estar alerta del medio que nos rodea y percibir qué es lo que las otras personas sienten o necesitan. La forma más sencilla sería simplemente preguntar, pero en la realidad este método no siempre funciona. Aunque no puede leer la mente de las personas, si puede poner en práctica leer las señales. ¿Nota que su compañero de trabajo está cansado, frustrado, apurado o con ansiedad? ¿Le parece que está esquivo, que no tiene ganas de conversar o que necesita espacio y privacidad? Esta habilidad social necesita ejercitarse, pero cuanto más la desarrollemos, mejores relaciones podremos establecer. Pregúntese: “¿Estoy atento a los demás?” Si puede notar que su capacidad para esto está aumentando, tómese un día para observar las señales que emiten las personas sin hablar.



# Problemas con relaciones enfermizas

**U**na relación enfermiza es una relación que no funciona. Tiene consecuencias negativas tanto en la salud física como mental en ambas partes. La relación no solamente tiene un patrón de desacuerdo tras desacuerdo, discusiones o sensación de incompatibilidad periódica, sino que baja los niveles de autoestima y la forma en que uno se ve así mismo. El miedo a otra persona a causa de abuso físico, emocional o verbal es muy común. Las relaciones enfermizas no se caracterizan por un dar y tomar recíproco y conversaciones que tengan en cuenta a cada integrante de la pareja. La interacción en la que cada parte se siente respetada y apoyada, escuchada y valorada se da muy pocas veces o nunca. Es más común que se sienta encerrado en patrones de comportamiento disfuncional que lo dejan agotado. Puede resultar difícil reconocer que se está en una situación enfermiza. Y puede ser aún más difícil decidir qué hacer al respecto. Necesita ayuda. Puede obtener ayuda y otro punto de vista de un consejero, un profesional de ayuda al empleado u otro especialista en salud mental. También puede descubrir cómo sentirse seguro y ver si hay alguna manera de intervenir y hacer modificaciones para salvar la relación.



# Conviértase en un maestro del tiempo de espera

**¿**Cuántos meses o años pasamos esperando? Algunos estudios estiman que el tiempo que pasamos esperando, desde las oficinas de DMV hasta en el consultorio médico, puede llegar a sumar tres años. No puede recuperar su tiempo, así que sáquele provecho. Adopte una nueva actitud cuando tenga que esperar, y véalo como un regalo o una oportunidad inesperada de hacer una o muchas cosas para aumentar su productividad personal. Decida qué tipo de tareas está posponiendo y puede realizar mientras espera. Desde añadir números a la agenda de su teléfono celular hasta crear la lista del supermercado o comenzar un curso de autodesarrollo en su iPod, el tiempo de espera puede ser su aliado. Una buena forma de encontrar actividades para hacer mientras espera es pensar en aquellas que generalmente pospone. Pueden llegar a ser las mejores para llenar espacios y sacarles el mayor provecho; además le dará una sensación de satisfacción poder tachar una cosa de su lista de cosas por hacer.



# Datos sobre la gripe porcina

**L**os Centros para el control y la prevención de enfermedades han establecido un sitio Web ([www.flu.gov](http://www.flu.gov)) donde puede encontrar todo lo que pueda imaginar acerca del virus de la gripe H1N1 (gripe porcina). El sitio Web contiene noticias que se actualizan a diario y algunas veces hasta varias veces al día y que pueden ayudarlo a usted y a su comunidad a tener una mejor prevención y cuidado contra esta pandemia. Encontrará docenas de respuestas a preguntas frecuentes y no tan frecuentes; y una sección de hechos y cifras; casos y fallecimientos que han sido informados; información por estado; pasos a seguir para prevenir la expansión del virus en escuelas, lugares de trabajo y hogares, y mucha otra información de gran utilidad. Acerca de la gripe: Las personas más propensas a contagiarse de H1N1 son los jóvenes, las mujeres embarazadas, el personal de atención de la salud y aquellas que tienen problemas de salud subyacentes.

