



"supporting businesses,
promoting healthy
employees"

Empleado de FrontLine

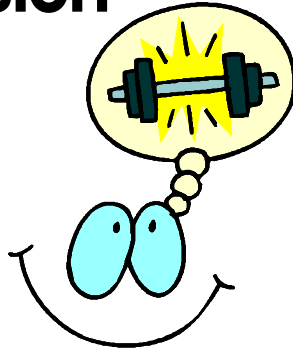
Salud, bienestar y productividad

Abril de 2009

AdvantageEAP 815-385-6400 www.AdvantageEAP.com

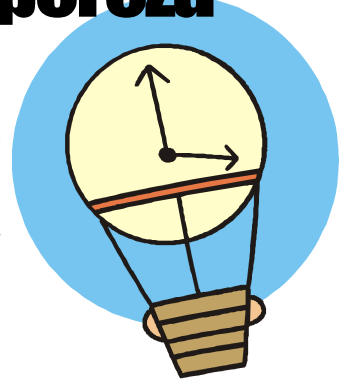
Póngale diversión al ejercicio

Hacer ejercicio se ha vuelto un poco aburrido? Entienda las cuatro formas de acondicionamiento físico: resistencia, fuerza, equilibrio y flexibilidad. Cada una requiere de diferentes actividades físicas y concentrarse en cada una de ellas puede mejorar su nivel de acondicionamiento y el interés por hacer ejercicio. *Resistencia*: aumenta su energía y "fuerza para seguir". Es el resultado de ejercicios que le dejan un poco sin aliento, como las actividades aeróbicas. *Fuerza*: es resultado de ejercitar sus músculos. *Equilibrio*: el entrenamiento puede ayudar a evitar caídas; pararse en un solo pie, levantarse de una silla sin ayuda de las manos y brazos o sencillamente caminar con un pie delante del otro, con la punta pegada al talón, puede ayudar a su sistema nervioso a permitirle mantener el equilibrio. Este tipo de actividad es especialmente importante para las personas de mayor edad. *Flexibilidad*: es lo que se gana si se realizan regularmente ejercicios de estiramiento ligeros. Hay muchas formas de hacerlo. Igual que con cualquier otro tipo de ejercicio, antes de comenzar, consulte a su médico.



Gáñele a la pereza

Si tan solo pudiera dominar a la pereza, su productividad subiría hasta el cielo, ¿no es cierto? Para tomar la delantera, trate de asignar un valor en puntos a las entradas en su lista de cosas por hacer. Cuando los puntos de las tareas completadas alcancen un total predeterminado, dese una recompensa. Y haga que sea una buena. Vaya a ver esa magnífica película después del trabajo, acuda al salón de belleza para esa pedicura que le gustaría o simplemente reúnanse con amigos a los que no haya visto en algún tiempo para socializar. Casi cualquier recompensa puede ser efectiva. Con el tiempo, esta estrategia puede ayudarle a lograr diversos objetivos que alguna vez le habrán parecido inalcanzables.



El día de la Tierra: celebre y acelere el progreso

El día de la Tierra es el 22 de abril de 2009. Es un día para celebrar los logros obtenidos y crear nuevas visiones para acelerar el progreso en el área de la protección ambiental. Si se pregunta cómo tomar parte de un modo significativo, encontrará una larga lista de ideas en el sitio web del Día de la Tierra, en www.earthday.gov. La lista de actividades incluye muchos vínculos asociados con actividades para el hogar, la oficina y el salón de clases, recursos relacionados en la web y muchas oportunidades de trabajar como voluntario en su comunidad, todas con el objetivo de proteger al planeta.



Más acerca de la ayuda para los empleados y la confidencialidad

¿Sabía usted que los compromisos escritos de confidencialidad que ve en los folletos que promueve su programa de ayuda para empleados se derivan de las políticas y procedimientos de la organización que establece el servicio? Las más altas esferas de la administración reconocen y avalan la confidencialidad como un factor esencial en un servicio de ayuda al empleado. ¿Le preocupa la confidencialidad? Siéntase en total libertad de preguntarle a un miembro del equipo de ayuda al empleado cómo funciona. De esa manera no dudará en aprovechar las ventajas que el programa puede ofrecerle, cuando más lo necesite.

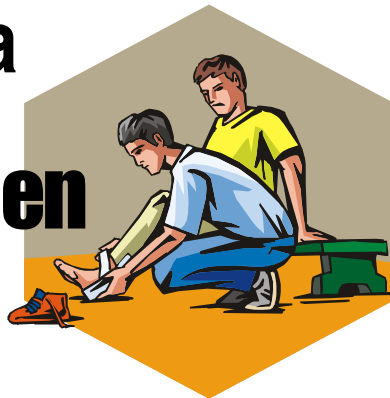


Cómo superar el síndrome del impostor



¿Secretamente le preocupa que otros descubran que su reputación no está a la par de su capacidad? ¿Tiende a considerar sus logros como simple cuestión de suerte, de estar en el lugar correcto en el momento preciso o tal vez como resultado de buenas habilidades sociales y de caerle bien a la gente? Cuando triunfa, suele pensar: "Uf, estuvo cerca. De algún modo logré engañarlos a todos". A este fenómeno se le conoce con frecuencia como el "síndrome del impostor" y se ha venido estudiando desde hace casi 40 años. Hasta el 70 por ciento de las personas exitosas lo sufren en cierta medida, de modo que no es algo poco común, pero puede ser un verdadero obstáculo que le impida llegar hasta donde quiere en su carrera. La brecha entre lo que usted sabe y lo que trata de aprender puede producir sentimientos de ansiedad y fraudulencia: el síndrome del impostor. En el peor de los casos, algunos empleados incluso renuncian a su trabajo para evitar "ser desenmascarados". ¡No lo haga! Es bueno que se plantee el reto de alcanzar el siguiente objetivo laboral, incluso si aún no tiene todas las habilidades que se necesitan para lograrlo. Si el síndrome del impostor lo está obligando a tomar la decisión de negarse a aceptar un ascenso o rechazar una tarea difícil que otros consideran es ideal para sus habilidades, hable con un consejero, lea acerca del síndrome del impostor o hable con un profesional del programa de ayuda al empleado. Las organizaciones naturalmente admiran a los líderes y a las personas que logran sus objetivos y si usted posee las habilidades técnicas, buena conciencia de sí mismo, habilidades naturales y un estilo atractivo, se le van a ofrecer esos puestos. No deje que el síndrome del impostor le gane. ¡Lo necesitamos!

No mantenga en secreto las lesiones en el trabajo



Informe a su empleador si se ha lesionado en el trabajo. Las lesiones serias en el trabajo con frecuencia comienzan como lesiones menores; incluso si parece haber sufrido un accidente sin importancia, esto puede reducir su capacidad para desempeñar sus tareas con seguridad. De la misma manera, si sufre una lesión menor en un equipo y no se lo dice a su empleador para que la máquina pueda arreglarse, alguno de sus compañeros podría tener un problema más grave en el futuro. Además, si se lastima en casa o si está tomando medicamentos que puedan afectar su habilidad para desempeñar su trabajo de manera segura, también debe avisar a su empleador. Nunca se calle una lesión por temor a que si informa de ella, su jefe pueda pensar que usted no sirve para el trabajo.

El papel de la familia en el tratamiento de las adicciones

Si algún miembro de su familia va a recibir tratamiento por

alcoholismo o por adicción a cualquier otra droga, usted tiene un papel muy importante que desempeñar: participar en el programa de asesoría y educación familiar del programa de tratamiento de las adicciones. La adicción es un problema familiar, pero no porque la familia lo provoque, sino porque el comportamiento del adicto y la adaptación a largo plazo por parte de los miembros de la familia a dicho comportamiento afecta de manera adversa a cada uno, tanto en lo físico como en lo mental y espiritual. Recuperación es el nombre del juego en el que todos deben participar, no sólo el paciente. El programa de la familia le proporcionará la guía necesaria. Si no encuentra uno disponible, obtenga un plan de acción de un consejero que tenga los conocimientos necesarios o de un profesional del programa de ayuda al empleado. No falte al programa de la familia y no acuda en plan de no hacer nada. Es el momento de poner manos a la obra para lograr la recuperación. Si no atiende su propia recuperación, es posible que siga pensando o actuando de manera que no apoye el programa de recuperación del miembro de su familia que sufre la adicción. No ponga en peligro la recuperación de su familiar ni la suya propia:



Fórmula rápida para solucionar conflictos

El conflicto es normal entre las personas, así que memorice esta breve fórmula para resolverlo. Con un poco de práctica, podrá hacer a un lado la parte emocional del conflicto que hace que se



prolongue más. Fórmula: 1) Reconozca las diferencias entre las partes. Reconozca, entienda, valide y escuche las diferencias de la otra parte. 2) Permita que las partes expresen sus sentimientos. 3) Llegue a un acuerdo sobre los puntos en común, aquellos aspectos relacionados con el conflicto en los que no existan diferencias. 4) Acuerde un objetivo común y, a partir de ahí, intente negociar un acuerdo. Un secreto: Avance hacia lo que está dispuesto a conceder.