



"supporting businesses,
promoting healthy
employees"

Noviembre de 2009

Empleado de FrontLine

Salud, bienestar y productividad

AdvantageEAP 815-385-6400 www.AdvantageEAP.com

Estrés financiero y pérdida de sueño

Si las preocupaciones financieras lo mantienen despierto, no está solo. Un estudio realizado en junio de 2009 demostró que el 69 por ciento de los estadounidenses experimentan este problema en mayor o menor medida. Se puede estar en bancarrota o ser millonario y perder el sueño a causa de las preocupaciones económicas. Es un problema que aqueja a todos por igual. Entre las preocupaciones más importantes se incluyen la falta de dinero para la jubilación, seguida de los costos de la atención médica y las preocupaciones por la capacidad de pagar una hipoteca o el alquiler. Consulte con su médico para descartar una alteración del sueño. Evite el alcohol como sedante para dormir. El sistema nervioso volverá a la normalidad y se despertará o se interrumpirá el ciclo de sueño profundo. Consulte el sitio Web de la Fundación Nacional del Sueño (sleepfoundation.org) si desea obtener una infinidad de consejos.

Fuente: GfK Research y CreditCards.com

Trabajar después de jubilarse es saludable

Un nuevo estudio nacional demuestra que los jubilados que pasan de un trabajo a tiempo completo a uno temporal o a tiempo parcial sufren menos enfermedades graves y pueden desempeñarse mejor diariamente que las personas que dejan de trabajar por completo. Y los descubrimientos han sido significativos aun después de controlar la salud mental y física de las personas antes de jubilarse. El término "empleo puente" se define como el empleo que comprende el período que va desde el fin de la vida profesional hasta la jubilación total. Este empleo puede ser un trabajo a tiempo parcial, autónomo o temporal.

Fuente: Comunicado de prensa 13 de octubre de 2009.



Secretos de nutrición que además queman grasa

Si se ejercita pero no pierde peso, ¿quizá reduce su programa de entrenamiento al evitar entrenarse con pesas? Los músculos tienen una enorme capacidad de quemar grasas, aun cuando están inactivos. Aumentar sólo dos kilos de masa muscular puede ayudarlo a quemar de 150 a 250 calorías adicionales por día. Consulte con su médico y con un experto en ejercicios y nutrición. Visite los sitios Web de los centros locales de entrenamiento y salud. A veces esos sitios pueden resultar engañosos, pero encontrará consejos gratuitos de salud, videos y hasta recetas.



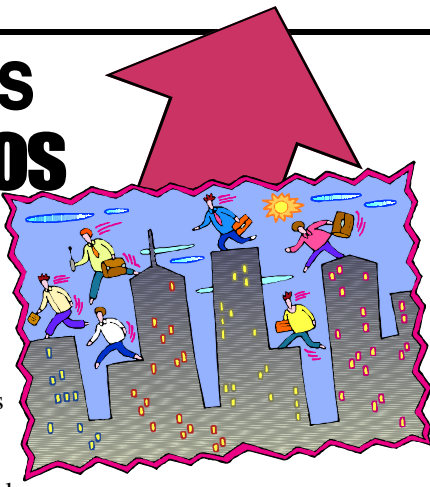
La adicción a Internet puede tomarle por sorpresa

Cuando restringe el tiempo que pasa en Internet, ¿nota que se siente inquieto o molesto? ¿Se siente aliviado cuando finalmente puede volver a conectarse? Recuerde cómo era su vida durante los últimos años. ¿Tenía pasatiempos o aficiones a los que hoy ya no les dedica tiempo?, (actividades como jardinería, trabajos en madera, jugar al básquetbol, reunirse con amigos en el parque o ir a pescar con sus colegas). Si la respuesta es afirmativa, puede ser momento de intervenir y superar la adicción a Internet. Hay mucho en juego, especialmente, si tiene una relación, planes para continuar estudiando y metas profesionales a los que no presta la atención que merecen porque pasa demasiado tiempo en línea.



Anime a sus compañeros

Todos buscan lograr un ambiente entusiasta pero, cuando el ánimo colectivo decae, a menudo la ayuda llega demasiado tarde. ¿Quién se encarga de "levantar el ánimo" a los empleados? La mayoría de las personas exclamarían: "¡La gerencia!", pero éste casi nunca es el



caso. En realidad, *usted* debe ser el primero en la línea de defensa. El signo de alarma es el deterioro de su compromiso y el del grupo con la misión del empleador o una pérdida de fe en la importancia del trabajo. Si detecta estas señales, entonces es hora de reunirse con sus compañeros antes de que comiencen los rumores y las murmuraciones. ¿Qué pueden hacer los miembros del grupo para intervenir y levantar el ánimo colectivo? En los empleados, la falta de ánimo incrementa el ausentismo y la rotación de personal, disminuye la productividad y contribuye que las personas se comporten inadecuadamente o incluso de forma violenta. Esta reunión no debe ser una sesión para echar culpas, sino una sesión para establecer estrategias. Advertencia: no debe preguntar "¿Qué hacemos mal?" En su lugar, pregunte: "¿Qué es lo mejor para levantar el ánimo colectivo?" Este consejo estratégico elimina el conflicto de la discusión. Designe un encargado para supervisar el cumplimiento de esta norma y para que todos la cumplan. Ahora pregunte: "¿Qué es lo mejor para 1) aumentar la comunicación entre nosotros; 2) aumentar la capacidad de sentirnos reconocidos por nuestras contribuciones; 3) ayudarnos a sentir que tenemos el control sobre nuestras acciones y la manera en la que las realizamos; y 4) aumentar los sentimientos positivos que sentimos el uno por el otro?" Puede brindarle sugerencias al supervisor, pero no debe apartarse del objetivo principal que es levantar el ánimo colectivo. Mantenga una reunión de seguimiento y repita el proceso.

Mejore la relación con el jefe

Sea proactivo y reúname con su jefe para tratar de arreglar una relación difícil.

Este factor de estrés en el lugar de trabajo puede ser más difícil de solucionar con el tiempo.

Primero, defina el problema real para aclarar la situación. El objetivo es mejorar la relación, *no encontrar culpables*. ¿Ha tenido algo que ver en el desarrollo de una relación difícil o se han agregado problemas de comunicación? Acepte el principio universal de que cada participante en un conflicto desempeña un papel que contribuye al problema, de lo contrario, no llegará demasiado lejos. En la reunión, explique sus preocupaciones en lenguaje objetivo Use oraciones en primera persona, como "Me preocupa...", "A veces siento que..." Sea positivo: no sea arrogante ni pasivo agresivo. No acorrale a su jefe, siempre deje que él responda y tenga la última palabra. Posteriormente, mantenga una comunicación constante con su jefe.



Automotivación: Dificultades a la hora de ejercitarse

Estructura y responsabilidad son las claves cuando se trata de establecer una rutina de ejercicios. Estructurar el ejercicio significa establecer la manera, el horario y el lugar del programa de ejercicios. Responsabilidad es tener que responder ante alguien o algo si no continúa ejercitándose. (El apoyo mutuo de un compañero es un buen ejemplo). La responsabilidad le ayudará a superar el sentimiento de "no tener ganas de hacerlo". Sin embargo, persevere y cuando menos lo espere, ya estará en la siguiente etapa: razones emocionales para continuar ejercitándose. Adopte razones sólidas y casi nada le parecerá imposible. Por lo tanto, el consejo es: Lea los "Dieciséis deseos de vida", que el profesor de psicología y psiquiatría Steven Reiss formuló por primera vez (se consigue en línea fácilmente). Reiss cree que casi todos estos deseos son inherentes a los seres humanos. Usted está predispuesto a ellos. Entre estos deseos se incluyen la independencia, la aceptación, el idealismo, el contacto social y la tranquilidad. ¿Cuántos deseos puede unir a sus razones para ejercitarse? Escríbalos y sienta el nuevo deseo de ejercitarse.



Parece que estás bien para conducir, ¿verdad?

Designar a un "encargado de conducir" es una estrategia inteligente para regresar sin peligros después de una fiesta u otra celebración donde se hayan servido bebidas con alcohol. Pero, ¿qué pasa si no lo ha planeado con anterioridad? Definitivamente, no elija a un compañero que ha bebido pero al que parece que el alcohol "le ha afectado menos". Esa persona puede tener el nivel de alcohol en sangre *más alto* pero no parecerlo porque tiene una alta tolerancia. El que bebe puede sentirse afortunado, pero esta condición puede ser la que muchos médicos llaman "etapa de adaptación" al alcoholismo. Sentirse bajo los efectos del alcohol después de beber demasiado es normal pero pensar que se "maneja la situación" no lo es. Una persona que bebe cuya tolerancia al alcohol es alta puede parecer que no ha bebido, o incluso puede hablar o actuar como si estuviera sobrio, hasta que cruza un semáforo en rojo.

