



Empleado

Salud, bienestar y productividad

de FrontLine

Eliminador de estrés de cinco minutos

Este eliminador de estrés requiere tan sólo unos minutos, pero una vez que lo haya realizado le seguirá brindando alivio durante días y hasta semanas. Mientras está sentado en su escritorio, mire alrededor de la habitación. Busque las cosas de su entorno que le suman estrés: el cesto de basura muy lejos, cajas que ocupan lugar debajo de su escritorio, un foco de luz quemado, falta de una pizarra para notificaciones, Post-its y cosas sueltas por hacer; polvo, cosas en el piso que bloquean el paso y que hay que apilar, tirar o levantar del piso; desorden en su escritorio que le impide apoyar el codo; falta de plantas; sillas que chillan; un reloj que para verlo tiene que darse vuelta. ¿Qué lo hace irritar? Estos micro disparadores de estrés tienen un gran impacto cuando actúan combinados. Elimínelos y sienta la diferencia.



Mayo es el día de los ancianos estadounidenses

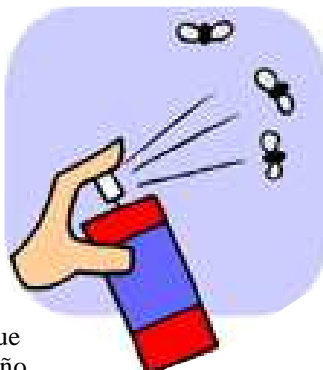
Desde el día en que John F. Kennedy firmó la proclamación en el año 1963, mayo ha sido el mes que se considera como mes de los Ancianos estadounidenses (anteriormente era el mes de los ciudadanos jubilados.) La idea es que la nación honre a los estadounidenses ancianos de alguna manera. Una idea: Haga algo para intervenir y ayudar a prevenir que una persona mayor que usted conozca se caiga. El setenta por ciento de las muertes accidentales de los estadounidenses de más de 75 años es consecuencia de una caída. ¿Sabía que Estados Unidos es el segundo país con la mayor cantidad de ciudadanos de más de 80 años? Solamente China tiene más.



Fuente: Departamento de salud y servicios humanos, oficina para personas mayores y el Instituto Internacional para prevenir las caídas.

Apunte a los insectos, no a la Tierra

Está llegando el verano y junto con el verano, los insectos. ¡Así que atrapémoslos! Sin embargo, este año, pruebe con insecticidas que sean ecológicos y no dañen la Tierra. Los insectos no toleran cosas como la piel de naranja, la pimienta, el detergente, el aceite vegetal y otras sustancias que les impiden respirar. Puede preparar una de estas eficaces mezclas para cucarachas en su cocina, o comprarlas en tiendas o en sitios webs de productos ecológicos. Simplemente haga una búsqueda en Internet de "insecticidas orgánicos" para encontrar recetas caseras y tiendas que vendan estas clases productos.



Problemas para decir que no

¿Le parece que podría ser mas firme y no hacer el trabajo de los demás si tan sólo pudiera decir "no" sin sentir culpa? Algo que puede ayudarle a demostrar más firmeza puede ser recordar que cada vez que acepta hacer el trabajo de otra persona, el mensaje que verdaderamente está enviando es que su propio trabajo es menos importante que lo que le están pidiendo que haga. También está diciendo que el tiempo de ellos es más valioso que el suyo. Para poder complementar esta forma de reaccionar, es necesario que esté preparado para ofrecer alternativas.



Apoyar a alguien que está deprimido



Si conoce a alguien con depresión, sabe lo que es el dolor de sentirse inútil con frecuencia. Aunque las personas deprimidas necesitan apoyo, es posible que no lo pidan ni lo quieran, e inclusive si lo aceptan, el cuidado y el apoyo que usted pueda brindarles puede no servirles de nada. Es más, la condición depresiva puede seguir aumentando. El primer paso que debe dar para poder ayudar a la persona es aprender acerca de la depresión. Anime a su amigo o familiar a que reciba tratamiento. La depresión grave es tan real como un hueso quebrado. A las personas que padecen de depresión les puede resultar muy difícil resolver sus propios asuntos, deberes e inclusive tareas domésticas de rutina. No es que no les interesen. Es que el impulso de "levantarse y empezar el día" ya no está. En general los anti depresivos funcionan. Existen varios medicamentos disponibles. Puede llevar semanas que la medicación correcta haga efecto y que la persona con depresión sienta el alivio. Así que sea paciente, alentador y compasivo y si siente la necesidad de recibir consejos, no reprima su necesidad o deseo de hablar con alguien. El programa de asistencia de su empleador, su proveedor de cuidado de salud u otro profesional que sea buen oyente puede ayudarle a que esa sensación de soledad desaparezca. Un grupo de ayuda puede resultar muy efectivo también. Tal como el movimiento para apoyar a los prestadores de cuidado a personas mayores y a personas con discapacidades que está actualmente en auge en nuestra sociedad, su rol como amigo o familiar de una persona con problemas de depresión merece el mismo apoyo.

Sugerencias de recursos para buscar trabajo



Perder el trabajo puede ser devastador. En tiempos como estos, usted quiere ideas, consejos, sugerencias, fuentes de nuevos puestos de trabajo, estrategias que otras personas que buscan empleo no estén usando y apoyo moral entre otras cosas. ¿Dónde se encuentra la colección de todo este tipo de información? Las fuentes más grandes de información útil en cuanto a este tema y muchos otros se encuentran en los *sitios web de article marketing*. Existen decenas de este tipo de sitios, como por ejemplo: EzineArticles.com, Amazines.com y Findarticles.com. Estos sitios son reservas de artículos originales de expertos que buscan editoriales. Ingrese palabras claves como "Encontrar un trabajo" para ver miles de artículos. Nadie puede librarse del miedo y la preocupación que genera la pérdida del empleo. Pero hay cientos de expertos dispuestos a ayudarle.

EAP fuera de la oficina de consulta



El programa de asistencia de su empleador es un recurso confiable

en la organización y su personal está capacitado para trabajar con personas tanto de manera individual como en grupo. El personal de apoyo de EAP tiene una reputación por ser neutral, mantener una postura imparcial y contar con la capacidad de saber construir relaciones. También conoce muy a fondo la cultura del trabajo y las necesidades que van surgiendo. Con estas fortalezas, ¿puede el EAP ayudar a la organización fuera del contexto de consejería uno a uno? ¡Sí! Ya sea que usted forme parte de un equipo, o sea gerente encargado de liderar a otros o de diseñar las políticas para influenciar el cambio organizacional, o si es un empleado con una idea para mejorar la productividad de la que quisiera hablar en privado, considere conversar con el personal del EAP. Los EAP no tienen como único fin "reaccionar" ante los problemas o ayudar a "resolver problemas" que se presentan. Son fuente ilimitada de ayuda para brindar consultoría y pueden ofrecerle consejos importantes respecto a las tendencias en la fuerza de trabajo, necesidades que van emergiendo y la moral de los empleados, así como también estrategias para una comunicación eficaz y guía para grupos, departamentos o toda la organización.

¿Demasiada charla en el equipo?

Si le ha estado molestando la improductividad de las reuniones de su equipo, debe saber que los investigadores del campo de la psicología están atentos. Un estudio reciente, que abarca el análisis actual en equipos por un periodo de más de 22 años, descubrió que los equipos tienen una tendencia a perder el tiempo en las reuniones y a hablar temas de los que ya todos están al tanto. Los equipos "conversadores" son más unidos pero menos exitosos. Los equipos más productivos son aquellos en los que se comparte información nueva entre los miembros y están estructurados de manera que puedan seguir funcionando perfectamente. (En general estas reuniones de equipo son más cortas y con mayores beneficios).

