

eap EMPLEADO

Un boletín del lugar de empleo para los empleados ofrecido por el EAP.



Los investigadores concluyeron recientemente un estudio y hallaron la cantidad mínima de ejercicio por semana necesaria para ayudar a las personas que sufren de osteoartritis (OA) en sus extremidades inferiores. El mínimo es de 45 minutos por semana. Debido a que los pacientes con OA tienen dolor, algunos se resisten a hacer ejercicios y luchan para mantener los 150 minutos de ejercicio por semana divididos en un mínimo de 10 minutos, según lo recomendado por los Centros de Control de Enfermedades de los Estados Unidos.

Aferrarse a su resolución de Año Nuevo

Es febrero, ¿se está aferrando a su resolución de Año Nuevo? La mayoría de la gente está aflojando. No deje que eso le suceda.

Ninguno de nosotros trabaja hacia objetivos desafiantes consistentemente y sin reguladores de velocidad. Esto es especialmente cierto cuando se trata de romper los hábitos poco saludables o establecer hábitos sanos. Tenga en cuenta que sucedió para que se descarríe y haga ajustes. Entonces, evite esas circunstancias y comience de nuevo. No importa cuántas veces empiece de nuevo siempre y cuando alcance su meta. Para activarse, mire los éxitos previos de su vida y siga adelante. Regla N°. 1: Nunca deje que un contratiempo se convierta en evidencia de que no puede hacerlo. Mire sus éxitos anteriores y siga adelante.

Consejos para mejores revisiones de desempeño

Su revisión de desempeño es su tiempo para brillar. Para aumentar las probabilidades de una revisión positiva con menos sorpresas desagradables, reúname con su supervisor para analizar las metas específicas que le gustaría lograr durante el próximo año. Escríbalas. Encuentre tiempo cada tres meses para reunirse con su jefe durante 15 minutos para discutir el desempeño, las metas hacia donde se dirige y tres medidas clave de desempeño: calidad del trabajo, cantidad de trabajo e iniciativa. Pida comentarios y anote las preocupaciones. En cada reunión, analice el avance, especialmente cualquier preocupación analizada en la última reunión.

Ejercicio y osteoartritis

Los investigadores concluyeron recientemente un estudio y hallaron la cantidad mínima de ejercicio por semana necesaria para ayudar a las personas que sufren de osteoartritis (OA) en sus extremidades inferiores. El mínimo es de 45 minutos por semana. Debido a que los pacientes con OA tienen dolor, algunos se resisten a hacer ejercicios y luchan para mantener los 150 minutos de ejercicio por semana divididos en un mínimo de 10 minutos, según lo recomendado por los Centros de Control de Enfermedades de los Estados Unidos. Este descubrimiento de un nuevo período de tiempo mínimo para ayudar a mejorar el funcionamiento de las personas que sufren OA es una meta más accesible para mantener la salud. www.northwestern.edu [busque: artritis en adultos mayores]

El verdadero poder en una sonrisa

Si usted está en la primera línea del servicio al cliente, lo ha escuchado mil veces: "¡Sonría!" Lo que probablemente no sepa es el efecto de sonreír. Sonreír no sólo se trata de parecer atractivo a los clientes. También es una herramienta para ayudar a influir en su actitud para producir un estado de conformidad. El servicio de atención al cliente se trata de complacer a los clientes, por supuesto, pero atraerlos en un ambiente de positividad reduce su estrés, minimiza el riesgo de conflicto, mejora los balances, transforma su actitud y le permite ir a casa al final del día más satisfecho con su trabajo. Eso es mucho poder para una sonrisa.

Consejo para el día de San Valentín: mejorar la comunicación con su pareja

Las quejas acerca de que la pareja sea "demasiado controlador" son comunes en la consejería de parejas. Si usted es demasiado controlador o demasiado pasivo, cada uno de estos comportamientos se aprende generalmente en nuestra familia de origen. Pruebe este ejercicio para mejorar la comunicación para ver si inspira una mejor comunicación, mayor asertividad, menos pasividad y más emoción en su relación. (1) Observe su comunicación durante una semana, y fíjese cuándo usted es pasivo e inseguro o excesivamente controlador e intransigente. (2) Desafíese a retroceder cuando sienta la necesidad de controlar, o si nota su renuencia a ser seguro o permanecer pasivo, actúe para comunicar sus necesi-



IBHWorkLife.com | 800.386.7055

GUARDIAN® and the GUARDIAN® Logo are registered service marks of The Guardian Life Insurance Company of America® and are used with express permission. File #2017-34880 Exp. 1/19

dades antes. Mantenga un diario personal de observaciones e ideas. (3) Deje de culpar. Cuando culpa, usted se convierte en la víctima. Si usted es la víctima, entonces su pareja debe hacer todo el cambio. Esta es una forma segura de que no haya ningún cambio en absoluto. (4) Identifique "disparadores". Son las cosas que la pareja hace que provocan una respuesta emocional desagradable. Si lo hace, trate de eliminarlos. (5) Al final de la semana, comparta sus notas y disparadores, y analice las observaciones y sus reacciones al control o comportamiento pasivo durante la semana anterior. (6) Asegúrese de analizar ideas y conocimientos nuevos, lo que funciona mejor, los cambios que cada parte le gustaría de la otra, y cómo mantener el avance en la dirección correcta. (7) Elija una recompensa especial por participar en este desafío de comunicación.

Habilidad social que conviene conocer: Pensamiento crítico

¿Tiene pensamiento crítico? El pensamiento crítico es su capacidad de tomar decisiones o juicios en base a pasos meditados tomados para producir más respuestas que sean precisas y confiables. El pensamiento crítico no es sólo una expresión que sugiere pensar en una decisión. El pensamiento crítico es también una habilidad aprendida y un amplio campo de estudio que incluye el examen de técnicas para describir y analizar un problema y saber evaluar soluciones potenciales, razonar a través de los datos y utilizar pruebas sólidas para llegar a una conclusión. Saber cómo aplicar los principios del pensamiento crítico puede convertirlo en un empleado más valioso porque tendrá la capacidad de resolver problemas y de diseñar para su empleador las soluciones con más probabilidades de tener éxito. Para obtener más información, puede unirse a la Fundación para el Pensamiento Crítico. (www.criticalthinking.org) Es gratis. Descubrirá muchos recursos económicos para construir sus habilidades de pensamiento crítico.

Manejo del estrés: tratar con personas difíciles

"Tratar con personas difíciles" es uno de los temas más cuestionados en el bienestar del lugar de trabajo. Hay 92 títulos en Amazon.com que contienen esta frase. Prácticamente toda la orientación se centra en cambiarse a uno mismo, no en cambiar a los demás. El afrontamiento se divide en tres amplias categorías de intervención personal: las acciones a tomar, los ajustes de actitud a realizar y las interacciones que puede tener con aquellos que le rozan de la manera equivocada. Estas tres maneras de afrontamiento incluyen opciones que van desde la aceptación de la extravagancia de un cierto estilo de personalidad a la búsqueda de psicoterapia para comprender mejor su reacción al comportamiento de otro: comportamiento que a los pares de confianza puede parecer perfectamente benigno. Para encontrar la mejor intervención para cualquier comportamiento difícil, primero aísle lo específico que induce su respuesta desagradable: aísle la molestia. Convierta esto, no la personalidad, en el objetivo de afrontamiento. Obtendrá un resultado más eficiente que es más rápido, permanente y menos estresante emocionalmente.

Tener más diversión en el trabajo

La diversión en el trabajo mejora el compromiso de los empleados, la moral y la productividad, de acuerdo con numerosas investigaciones. La diversión no se trata de juegos y bromas, como puede imaginarse a primera vista. Según los investigadores, la diversión en el trabajo significa actividades divertidas, socialización con los compañeros de trabajo y apoyo del gerente para la diversión. Los tres son interdependientes. Hay un vínculo directo entre una mejora de balance y diversión en el trabajo. Ese vínculo incluye un aumento de la energía, la motivación y la voluntad de los empleados para, naturalmente, ir más allá de sus responsabilidades regulares para asumir funciones adicionales y hacer más contribuciones a su trabajo y la organización del trabajo. ¿Cómo se presentan las ideas "divertidas en el trabajo"? Mire último recurso sobre diversión en el lugar de trabajo, "The Funomenal Workplace" (2016) de Tony Brigmon. Fuente: www.sciencedirect.com [búsqueda: "diversión en el lugar de trabajo" y "encontrar diversión en el trabajo"]



consejos BIENSTAR

Beneficios de el Poder de la Siesta

20 minutos de sueño en la tarde puede proveerle incluso de mas descanso que 20 minutos mas de sueño durante la mañana.



Sucede que muchas personas experimentan un aumento de somnolencia en la tarde, alrededor de 8 horas después de haberse despertado. Estudios han demostrado que usted puede ponerse más alerta, reducir el estrés y mejorar su funcionamiento cognitivo si usted toma una siesta.

Una siesta de entre 15 a 30 minutos, porque el dormir más lo lleva a estados de sueño mas profundo, por lo cual seria más difícil despertarse. Si usted solamente tiene 15 minutos libres, ¡tómelos! Y si usted solo tiene 5 minutos libres, solo cierre sus ojos.

Aviso Legal: La presente información se suministra con el conocimiento de que ni el autor ni el editor brindan servicios legales ni servicios profesionales de otro tipo. La información que aquí se suministra no sustituye la asesoría de un profesional jurídico competente, de EAP o de cualquier otro profesional. "La Compañía de Seguros de Vida de America El Guardian, Nueva York, NY 10004" File #2017-34880 Exp. 1/19 "Salud del Comportamiento Integrado, Inc, Laguna Niguel, California, 92677"



IBHWorkLife.com | 800.386.7055