

EAP EMPLEADO

Un boletín del lugar de empleo para los empleados ofrecido por el Programa de Asistencia al Empleado.

Cómo se propaga la falta de cortesía en el lugar de trabajo

Las conductas descorteses en el lugar de trabajo pueden incluir declaraciones condescendientes, humillaciones, sarcasmo, o incluso el silencio, si se utilizan a propósito con el fin de retener un elogio o un comentario bueno.

La falta de cortesía es contagiosa porque los empleados desarrollan reflejos de corresponder a ella, y pueden ser descorteses de forma pasiva hacia otros que no lo provocan. La fatiga de rumiar sobre los intercambios negativos puede ser común, y los empleados normalmente inclinados a no actuar de forma descortés pueden comenzar a hacerlo. ¿Algo de esto le suena familiar? Para preparar a su grupo de trabajo y lograr que éste actúe de forma saludable y colaboradora, pasen tiempo constantemente dando retroalimentación los unos a los otros en las reuniones de grupo. Discutan los problemas de comunicación y pasen tiempo preguntando acerca de los problemas no resueltos. El hacerlo reducirá la tensión entre ustedes y disminuirá la frecuencia de la falta de cortesía que lleva a la insatisfacción y la rotación laboral. Fuente: <http://msutoday.msu.edu> [búsqueda "falta de cortesía"]

Consejos de productividad del calendario de Google

He aquí un consejo sobre el uso del Calendario gratuito de Google. Haga clic en "Ajustes" y luego en "duración predeterminada del evento". Marque "Reuniones rápidas". Esto le permitirá lograr que las reuniones de 30 minutos terminen en 25, y las reuniones de una hora terminen en 50 minutos. Usted realmente va a lograr hacer más trabajo. ¿Por qué? La presión sutil de saber que la duración de la reunión será más corta le obligará a tratar más eficazmente con el asunto en cuestión.

Mantenga la energía en el trabajo

Hacer ejercicio o ir al gimnasio todos los días antes del trabajo puede ser un gran desafío, pero le ayudará a mantener la energía de forma más consistente durante la jornada laboral. Si normalmente se siente letárgico en la tarde, pruebe este experimento de cinco días. Programe una caminata de 20 minutos al día durante su hora de trabajo o temprano en la tarde. Esta rutina hará que se sienta más despierto, menos lento, y con menos probabilidades de quedarse dormido por la tarde, aumentando así su productividad.



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. #2016-28204 (exp. 9/18)

Involucre a los niños en almuerzos saludables

Aquí hay una manera brillante de lograr que los niños coman el almuerzo saludable que usted les prepara y envía a la escuela. Los expertos dicen que cuanto más puede lograr que su hijo participe en la planificación, compra y preparación de su almuerzo, más probabilidades tiene que lo coma. Siéntese con una lista de opciones para cada uno de los principales grupos de alimentos—frutas, vegetales, granos, proteínas magras y productos lácteos bajos en grasa. Permita que su hijo escoja sus favoritos en cada categoría. La técnica enseña la planificación de comidas balanceadas, capacidades de organización y compromiso. Es menos probable que su hijo sea melindroso con su almuerzo, comprenderá mejor las necesidades nutricionales, y asumirá responsabilidad de sus elecciones. Hay menos probabilidad de que el almuerzo termine en la basura. <http://news.psu.edu> [Búsqueda "almuerzos para niños"]

Capacidades buenas a saber: la competitividad

Agradecemos y exigimos la competitividad de nuestros atletas, pero la competitividad en el trabajo a menudo se evita. Esto no debería ser. La clave es ser competitivo de manera saludable. La competitividad puede ayudarlo a lograr más, mantenerse entusiasmado con su trabajo, moverse rápido frente a las oportunidades, y ganar para su empleador. Para mantener una competitividad saludable, evite vincular su deseo de lograr más con la necesidad de superar a sus compañeros de trabajo por cualquier reconocimiento, premio o ganancia que pueda resultar. Resista el reflejo de participar en este tipo de rivalidad. En lugar de tratar de desafiar a otros, desafíese a sí mismo para mejorar su marca personal. La competitividad es una herramienta. Utilice su energía para alcanzar su meta, no como un rasgo de la personalidad desenfrenada que roza a los demás en la dirección equivocada. El secreto de la competitividad sana es ser abierto a la retroalimentación, animando a otros, y compartir la gloria. Si usted demuestra este dominio de la empatía, va a ganar más apoyo de sus compañeros. Ellos lo animarán y van a demostrar más paciencia y comprensión en los momentos en que su espíritu competitivo sea un poco insistente o demasiado agresivo. Aquí está la comprobación de la salud de su espíritu competitivo: ¿Convierte mentalmente las oportunidades de éxito en concursos que lo enfrentan en contra de otra persona? Rechace el impulso de responder a la competitividad de esta manera. Practique preguntando: "¿Es ésta una oportunidad de equipo en lugar de una oportunidad individual?" Con estas pocas reglas, usted ganará más oro para usted y su empleador.



Consejo para el estrés: mejore su capacidad de auto-arranque

Todos dilatamos todo, pero el estrés de un plazo inminente y sentir que no podemos actuar hasta que sea la hora de la verdad, puede hacer que uno se sienta fuera de control. Detenga este ciclo de auto-castigo al convertirse en una mejor persona dinámica.

1) Ignore el deseo de planificar y organizarse a sí mismo hasta que se sienta "listo" para iniciar un proyecto. Esta es la resistencia disfrazada de preparación. En cambio, láncese de cabeza. 2) Decida cuánto desea lograr dentro de un período de tiempo determinado; por ejemplo, en una hora. Esto reduce el tamaño percibido de su tarea. 3) Si se anda con dilaciones, también podría ser distraído. Ambos pueden jugar un papel en ayudar a evitar el trabajo. Luche de vuelta trabajando en un lugar "aburrido" y tomando los descansos planificados en lugar de permitir las distracciones. Anule al Enemigo #1—correo electrónico, y su alteración de señal interminable a otro mensaje.

Cómo promover su gran idea

¿Podría comunicar una gran idea a su empleador de tal manera que tenga una oportunidad de ser adoptada? Muchos empleados creen que un entusiasmo desenfrenado es suficiente. Aquí está el enfoque correcto: 1) Pregúntese a sí mismo, "¿Ayudará mi idea a la compañía y a su objetivo final?" y "¿Se adapta mi idea a las preocupaciones existentes de la organización?" Un "sí" a cualquiera de estas preguntas hace que valga la pena perseguir su idea. 2) Con un amigo, evoque todos los argumentos en contra de su idea y desarrolle contraargumentos eficaces. 3) Determine todos los beneficios y aspectos positivos. 4) Elabore una propuesta con la lógica de su idea, el beneficio, y el "dolor" que resuelve. 5) Escriba un plan/diagrama de implementación. 6) Identifique los efectos dominó—costos agregados, cambios y riesgos potenciales. Todas las nuevas ideas las tienen. Conozca la relación remedio o costo-beneficio. 7) Añada a su supervisor como coautor, socio o defensor de su idea.



¿Podría comunicar una gran idea a su empleador de tal manera que tenga una oportunidad de ser adoptada? Muchos empleados creen que un entusiasmo desenfrenado es suficiente. Pregúntese a sí mismo, "¿Ayudará mi idea a la compañía y a su objetivo final?" y "¿Se adapta mi idea a las preocupaciones existentes de la organización?"

Conciencia de y consejos para la obesidad infantil

La obesidad infantil se ha disparado en Norte América—hasta 400% en los EE.UU. desde los años 60. En Canadá, el 31% de los niños son obesos, con un mayor riesgo de problemas de salud como la diabetes tipo 2 y enfermedades del corazón. Recomendaciones de los Centros para el control de enfermedades para los padres: cualquier aumento en la actividad puede ayudar—un paseo en bicicleta, jugar en el parque, o una caminata familiar después de la cena. Limite el tiempo de ver televisión—tiempo que se pasa en el computador, alimentos de granos, y menos comidas preparadas. Asegúrese de que su hijo reciba suficiente sueño, porque hay una conexión entre el sueño y las hormonas que afectan el metabolismo. <http://www.cdc.gov/healthyschools/obesity/facts.htm>



Consejos bienestar

A moverse: manteniéndose en forma en el trabajo

Si usted trabaja 40 horas a la semana, quiere decir que pasa cerca de un 36% de sus horas de vigilia en el trabajo. ¡Haga que algo de ese tiempo cuente como parte de su rutina de ejercicios! Pruebe estos consejos para incorporar ejercicios para mejorar la elongación, incrementar la fuerza y practicar actividades cardiovasculares durante el trabajo.

Estírese

- Encogimiento de Hombros. Levante los hombros hacia las orejas, mantenga la posición y luego bájelos.
- Círculos con los Hombros. Lentamente, mueva los hombros hacia atrás con movimientos circulares. Luego, inverso.

Aumente su Fuerza

- Elevación de Piernas Sentado(a). Estire la pierna, levántela frente a usted y manténgala arriba.
- Los Dedos. Párese en los dedos de los pies.

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" #2016-28204 (exp. 9/18) "Salud del Comportamiento Integrada, Inc, Laguna Niguel, California, 92677"