

Excellence = MC²

Your Employee Assistance Program

1-800-899-3926

HEALTHY

EXCHANGE

Boletín de su
PROGRAMA DE ASISTENCIA PARA LOS EMPLEADOS

PRIMAVERA 2011

Para Su Información

ALIVIE EL ESTRÉS DE SU TRABAJO

1. Establezca requisitos razonables para Usted y los demás. No espere perfección.
2. Prepare bien su trabajo. La tensión aumenta cuando su trabajo parece interminable. Planifique su trabajo para usar su tiempo y energía más eficazmente.
3. Haga una pausa en el trabajo. Un cambio de paso, no importa lo breve que sea, le puede dar un punto de vista nuevo a un problema viejo.

LA FELICIDAD 101

Cuente sus bendiciones. Una manera de sentirse más feliz es reconocer las buenas cosas cuando ocurren. Si Usted tiene problema contando sus bendiciones, pruebe mantener un diario de gratitud. Escriba de tres a cinco cosas que Usted agradece una vez a la semana. Varios estudios muestran que aquellas personas que escriben lo que ellos aprecian, sienten mayor felicidad y menos ansiedad.



CONSEJOS PARA CONTROLAR EL MAL HUMOR

Practique la respiración profunda. Si Usted se siente enojado, no deje que su mal humor siga aumentando hasta que Usted sufra un ataque violento. Pruebe respirar profundamente de su diafragma, respirando despacio y profundamente, dando a los latidos de su corazón un chance de ir a una velocidad más lenta.

Repita una palabra tal como "relájese" o "cálmese" al respirar. Respirar profundamente aliviará su tensión.



MEJORANDO SU VIDA

Consejos Para Aumentar Su Energía y Su Estado De Ánimo

Todos nosotros pudiéramos usar más energía. Los consejos debajo le pueden ayudar a mejorar su energía personal y su estado de ánimo para ayudarlo a obtener el máximo provecho de cada día. Para comenzar, escoja los consejos que más le llamen la atención a Usted. Cuando Usted se siente que su hábito nuevo esta firmemente establecido, busque la manera de hacer otros cambios positivos en su estilo de vida para realzar su vitalidad y estado de ánimo.



Consejo #1 – De un paseo a pie enérgico. Si su vida no es exactamente cómo a Usted le gustaría, los investigadores que estudian las emociones humanas informan que Usted puede comenzar a mejorar su vida aumentando la proporción en la cual Usted experimenta emociones positivas a negativas (conocido como su proporción de positividad). Los científicos hasta han determinado el "punto culminante," o la proporción de positividad mínima necesaria para que Usted mejore su vida. Esa proporción es por lo menos de 3 a 1. Por cada experiencia emocional negativa que Usted sufra, Usted necesita sentir por lo menos tres experiencias emocionales positivas que lo animen.

Consejo #2 – No omita su desayuno...o ninguna otra comida. Comience su día con un desayuno nutritivo. Los estudios demuestran que las personas que comen un buen desayuno reportan estar en un mejor estado de ánimo y tienen más energía durante todo el día. Otros beneficios incluyen mejor metabolismo y mejor concentración y desempeño. Adicionalmente, los estudios publicados en el periódico Salud Nutritiva encontraron que evitando comer durante el día trae como resultado un sentido mayor de fatiga al final del día.

Consejo #3 – Identifique cual es la causa mayor de estrés en su vida y confróntelo. Demasiado estrés agota su energía, le empeora su estado de ánimo y afecta negativamente su salud. Si Usted está sufriendo de un estrés abrumador o crónico pregúntese: ¿Cuál es el problema o conflicto más grande que me esta agobiando y cómo puedo yo tratarlo más eficazmente? Hágale frente al asunto, ideando maneras para cambiar o confrontar los aspectos del asunto sobre el cual Usted lleva el control. Aprenda a olvidarse de esos aspectos sobre los cuales Usted no tiene control.

Consejo #4 – Haga un esfuerzo para dormir lo suficiente y lo adecuado diariamente. Muchas personas parecen sonámbulos durante el día nada más que porque sufren de una deficiencia crónica de sueño. Según una investigación hecha por la Fundación Nacional de Sueño, esos que duermen menos de seis horas de sueño en los días laborables tienen mejor probabilidad de describirse a si mismo como estresado, triste, enojado y pesimista. A lo contrario, esos que duermen un sueño adecuado reportaron sentirse más positivos. Para mejor energía y estado de ánimo, haga una prioridad dormir bien y suficiente. Haga un esfuerzo para dormir siete a ocho horas cada noche.

Consejo #5 – Cambie su dieta. Lo que Usted come y cuando Usted come afectan su energía y su estado de ánimo. Escoja uno o más de los siguientes consejos para ayudar a conservar su energía y su estado de ánimo estables durante todo el día:

- Coma comidas pequeñas y bocadillos durante el día. Comer consistentemente durante el día le proporciona al cerebro una fuente constante de combustible.

Continuado en la última página

Consejos Para Aumentar...

Continuado de la primera página

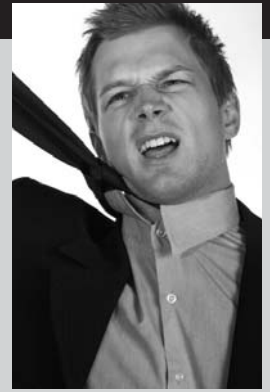
- Limite su consumo de azúcar (la soda, el caramelo, el jugo de fruta) y carbohidratos refinados (el pan blanco, las galletas saladas, los cereales para el desayuno, el arroz blanco). Estos pueden crear altas radicales (y como resultado bajas también) en los niveles de azúcar en su sangre y le pueden dejar sintiéndose cansado e irritable.
- Coma granos más enteros y carbohidratos. Estos toman más tiempo para digerir que los carbohidratos refinados, impidiendo las fluctuaciones de azúcar en la sangre y bajos en la energía y el estado de ánimo.
- Limite la cantidad de cafeína que Usted tome. Una taza o dos de café por la mañana le-pueden ayudar a comenzar su día con más energía, pero trate de no consumir cafeína una vez que llegue la tarde. Demasiada cafeína esta conectada con la fatiga y los cambios en el estado de ánimo.

Consejo #6 – Escuche música. Los numerosos estudios informan que escuchar música le mejora su estado de ánimo. Según Thayer, la música es solamente inferior al ejercicio en aumentar la energía y mejorar el estado de ánimo. La música activa la parte de su cerebro que nos trae el placer y tiene una influencia poderosa sobre su estado de ánimo. Cualquier música que a Usted le gusta surte efecto, y los efectos positivos pueden durar mucho después que la música se haya terminado.

Consejo #7 – Tome bastante agua. Aunque parezca mentira, una causa de la fatiga, a menudo pasada por alto, es deshidratación. Hasta la deshidratación leve le puede dejar sintiéndose cansado y letárgico, según nos dice la investigación más reciente. Un estudio reciente de la Universidad Tufts encontró con que la deshidratación leve – una pérdida de simplemente 1 a 2 por ciento del cuerpo humano como agua – fue suficiente para deteriorar el pensamiento y tiene también un efecto negativo en el estado de ánimo. Tomar una cantidad de agua durante todo el día naturalmente conservará las cosas fluyendo – incluyendo su energía. Beba al menos 8 vasos de agua al día y no espere hasta que Usted tenga sed para beber.

Consejo #8 – Aparte un tiempo para Usted. Una investigación señala que para la función óptima Usted necesita descansar a cada pocas horas – aunque sea sólo por algunos minutos. En lugar de un descanso para tomar café, tome un recreo de "energía" en vez. Los recreos de energía podrían incluir algunas de las sugerencias mencionadas anteriormente tal como tomar un paseo enérgico de 10 minutos, escuchar música o comer un bocadillo nutritivo, o podrían incluir: la respiración profunda, tomar unos minutos disfrutando del sol, meditando, estrechándose o practicando yoga. La cosa importante es tomar un tiempo de recreo para restaurar su energía, su foco y su estado de ánimo.

El Abuso en el Trabajo: Lo Que Usted Necesita Saber



La investigación más reciente informa que el intimidar o abusar de alguien en los lugares de trabajo es un problema serio. Según un survey en 2010 hecho por Zogby International, 35 por ciento de la población de edad laboral en los Estados Unidos (unos estimados 53.5 millones de americanos) reportaron ser intimidados o abusados en el trabajo. De estos, el 9 por ciento reportó que están actualmente siendo intimidados, mientras que el 26 por ciento informó que en un tiempo previo fueron intimidados o abusados en el trabajo.

¿Qué significa el abuso en el trabajo?

El abuso o el intimidar en los lugares de trabajo es el maltrato repetido de un cierto empleado – bajo la dirección de jefes o compañeros de trabajo – que crea un riesgo para la salud física y psicológica y amenaza la seguridad del trabajo de la persona señalada a recibir este abuso. El comportamiento abusivo incluye:

- ◆ Acciones deliberadas para humillar, intimidar, debilitar o destruir al individuo señalado.
- ◆ Negando los recursos (de tiempo, suministros, apoyo, equipo) necesarios para que la persona señalada no pueda tener éxito alguno.

Ejemplos

- ◆ La crítica injustificada o sin valor
- ◆ La culpa sin justificación o no basada en los hechos
- ◆ Siendo tratado diferentemente que el resto de su grupo de trabajo
- ◆ Siendo insultado
- ◆ Siendo excluido o el aislamiento social
- ◆ Siendo tratado a gritos o sufriendo humillaciones
- ◆ Siendo el blanco de bromas pesadas
- ◆ Siendo vigilado continuamente

El abuso o el intimidar son diferentes a la agresión. Mientras que la agresión puede consistir de un solo acto, el abuso implica repetidos ataques en contra de la persona señalada, creando un **mal modelo continuo** de comportamiento.

Qué hacer

Si Usted cree que Usted está siendo intimidado o abusado en el trabajo, o si Usted está actualmente preocupado por una situación similar en el trabajo, llame a su Programa de Asistencia Para los Empleados (EAP) y hable con un consejero EAP. Su consejero EAP le puede ayudar a desarrollar un plan para tratar con su caso de abuso en el trabajo y le puede ayudar a resolver el problema. Estamos aquí para ayudarle.

EL PROGRAMA DE ASISTENCIA PARA LOS EMPLEADOS 1-800-899-3926

- Tensión Personal/en el Trabajo
- Preocupaciones Sobre Matrimonio/Familia
- Preocupaciones Sobre Alcohol/Drogas
- Frustración/Cólera/Tristeza

**LLAME PARA AYUDA
CONFIDENCIAL
GRATIS**

De vez en cuando, todos nosotros sufrimos problemas personales, familiares o en el trabajo. Algunas veces, hasta los problemas comunes pueden ponerse abrumadores. Es durante este tiempo que su **EAP** puede proporcionarle asistencia confidencial gratis. Los empleados o los miembros familiares pueden llamar para recibir consulta telefónica y/o fijar una cita con un especialista **EAP**.

Lea Healthy Exchange en línea: theemployeeassistanceprogram.com. Los comentarios sobre la publicación son bienvenidos en: Managed Care Concepts, P.O. Box 812032, Boca Raton, FL 33481-2032