

BALANCE

Volumen 7, Número 1

Pregunte “Qué” no “Por qué”

Aunque todos experimentan estrés, la respuesta natural a eventos sorprendidos e inesperados es casi siempre frustración y creemos que esas cosas podrían evitarse si tan sólo supiéramos cómo hacerlo. No podemos controlar bien algo de estrés, como por ejemplo nuestra respuesta a desastres naturales o a un aumento en el precio de la gasolina, pero la realidad es que la causa más importante del estrés son nuestros pensamientos negativos en respuesta a situaciones y eventos. La buena noticia es que podemos controlar la manera como pensamos. Para intervenir rápidamente y tener menos estrés, pregúntese a si mismo, “¿Qué puedo hacer para controlar esta situación?”. Hágase esta pregunta lo más pronto posible y úsela como una clave estratégica para su salud. Esta estrategia lo deja a usted fuera del papel de víctima que realiza la impotencia el sintiendo más estresante de todos.

Cómo mantener un buen hábito

¿Qué causa los buenos hábitos? La respuesta es simple: repetición. Necesitamos buenos hábitos para alcanzar nuestras metas, ya sea administrar mejor nuestro tiempo, ser más organizados, o hacer ejercicio regularmente. Los malos hábitos evitan que alcancemos nuestro potencial. Ben Franklin escribió hace tiempo, “Es más fácil prevenir los malos hábitos que romperlos.” Sin embargo, también es cierto que los buenos hábitos ¡son difíciles de romper! Reconozca los beneficios que se obtienen de un buen hábito. Seleccione los pasos que le llevarán a desarrollar el nuevo hábito. Repita los pasos tan frecuentemente como sea necesario hasta que sean parte de su naturaleza. Para motivarse, dése recompensas según vaya desarrollando su nuevo hábito. Los buenos hábitos nos protegen pues nos permiten hacer buen uso de la tendencia humana de caer consistentemente en patrones de conducta. Aproveche esta característica y tome control de su vida para llegar hasta donde usted quiera.

Diversidad de generaciones en el trabajo

Los científicos en aspectos sociales han identificado cuatro generaciones muy especiales en las fuerzas de trabajo actuales:

- 1) Veteranos (nacidos entre 1922 y 1945)
- 2) “Baby Boomers” (nacidos entre 1946 y 1964)
- 3) Generación X (nacidos entre 1965 y 1980)
- 4) Generación Y (nacidos entre 1980 y 2000)

Generalmente, cada una de estas generaciones posee diferentes valores de tipo general, formas de comunicarse, metas e ideas acerca de cómo hacer las cosas. Una fuerza de trabajo formada por una combinación de estas generaciones provee creatividad, toma de riesgos, diferentes experiencias y una base de conocimientos muy variada. Sin embargo, estos diferentes puntos pueden colisionar cuando se trata de trabajar en equipo, lidiar con cambios, aumentar la productividad, motivar a los demás y mantener la retención de empleados. ¿Cómo combinar lo mejor que cada uno tiene y ofrece? Primero, entienda que la forma en cómo cada persona se comunica, se determina por la generación a la que pertenece. Antes de hacer una conclusión precipitada acerca de lo que su compañero acaba de decir, trate de ver las cosas desde el punto de vista de él o ella. Puede ser que usted aprenda algo de la diversidad en la comunicación que tienen otras personas. Una vez que usted entienda estas diferencias, puede aumentar su productividad y su satisfacción en el trabajo al anticipar la influencia de otros en la comunicación diaria.



Tome descansos que lo vigoricen

La manera en la que usted tome sus descansos puede vigorizarlo o puede agotarle su energía. Si camina vigorosamente alrededor de la cuadra durante 15 minutos en la mañana y luego a media tarde, el aire fresco y el ejercicio lo harán sentirse con más energía y más fresco. Usted estará más alerta y tendrá una sensación de bienestar. Si prefiere, dedique su descanso matinal al ejercicio físico y el descanso de la tarde al ejercicio mental. Consiga un libro que tenga rompecabezas, adivinanzas, etc. o haga un crucigrama que estimule su mente. Ejercitar sus músculos cerebrales lo beneficiará al mejorar la calidad de su trabajo y lo ayudará a pensar más creativamente. Por otro lado, si tiene el hábito de fumar y tomar bebidas con cafeína durante sus descansos, estará minando su salud. El placer temporal que ésto le ofrece, no compensa el daño que causa a largo plazo.

Planifique anticipadamente y evite sentirse abrumado

Usted cree que sentirse abrumado es una parte inevitable de su carrera. Pero, ¿es eso cierto? Una cuarta parte de todos los empleados ven su trabajo como el factor más estresante de su vida, según la Northwestern National Life. De hecho, puede evitar sentirse abrumado siendo proactivo en su vida diaria y manejar al estrés enfrentándolo. Hacer planes anticipados y decidir sobre otras opciones es el primer paso para evitar un estrés crónico y tóxico, así como sentirse abrumado. Escriba un diario durante dos semanas donde haga un inventario de lo que le produce estrés. Luego, divida la lista en tres categorías:

- 1) relaciones estresantes
- 2) cosas en el ambiente de trabajo que lo estresan
- 3) comportamientos propios que le causan estrés

Aunque tal vez no tenga mucho control sobre las dos primeras categorías, usted tiene control completo sobre la última. Hable con su EAP para solicitar ayuda.

Hacer el trabajo a tiempo combate la procrastinación

Los empleados que tienen la reputación de hacer las cosas a tiempo son altamente estimados por los demás, ya que nunca hay que recordarles que hay que terminar una tarea o alguna fecha límite que cumplir. Si usted batalla con la procrastinación, las siguientes tácticas para hacer las cosas a tiempo pueden mejorar su reputación de un día para otro:

- 1) Cuando se le asigne un proyecto o usted acepta una tarea, inmediatamente invierta unos minutos en considerar de lo que se trata. No lo ponga a un lado.
- 2) Avise rápidamente a las personas que dependen de usted la fecha en la que tendrá la tarea terminada para que cuenten con ella. Esto lo presionará a sentirse enfocado en la tarea y funciona mejor que la alternativa—el método de “reaccionar por obligación y hacerlo de última hora”. Este estilo que es usado por muchos empleados para hacer las cosas, se define como una reacción al “sistema” o sea reaccionar por obligación—la llamada desesperada de un compañero de trabajo, un jefe que envía un recordatorio severo o un cliente enojado exigiendo algo que necesitaba “ayer”.

Hay que compartir la información

El no compartir la información es una causa constante de conflicto entre compañeros de trabajo. La información representa conocimiento y el control de ésta significa poder para la persona que posee la información. Esto explica el deseo de algunos de retener la información. Una persona tiende a compartir la información si se percibe a sí misma como miembro de un equipo y se siente bien al mantener a todos informados. Compartir información se traduce en trabajo equipo, reduce el secretismo y la desconfianza, crea un ambiente de trabajo no competitivo y aumenta la productividad de todos. Para asegurar que la información se comparte entre su grupo de trabajo, establezca una fecha y hora para compartirla regularmente, haga conciencia de la importancia de compartir la información y también reconozca, con aprecio, a las personas que comparten la información.

Diez hábitos para un sueño más saludable

Casi todos tenemos problemas para dormir algunas veces. A algunas personas les pasa sólo ocasionalmente; pero otras, sienten que les pasa todo el tiempo. Los investigadores han encontrado pruebas de que hay una fuerte relación entre los problemas de sueño que duran un largo plazo y nuestra salud física y mental. Para ayudarse a tener un sueño más saludable, adopte estos diez buenos hábitos:

- 1) Vaya a la cama y levántese siempre a la misma hora, todos los días. Su cuerpo se ajustará a este ciclo rutinario de dormir/despertar, haciendo más fácil que usted concilie el sueño.
- 2) Use su recámara para actividades de recámara solamente—saque del cuarto la televisión y la computadora y no lleve a su cuarto trabajo u otros proyectos.
- 3) Propicie un ambiente para dormir que funcione bien para usted—asegúrese que el cuarto está oscuro, en silencio y que la temperatura sea agradable para dormir. Considere el tamaño de su cama, su colchón, las almohadas, las cobijas y el cubrecama—¿le dan la comodidad que usted necesita?
- 4) Establezca una rutina antes de la hora de dormir que le ayude a calmarse de las actividades del día. Las cintas para relajarse, la música suave, la lectura, un baño caliente, o ejercicios de estiramiento funcionan bien para algunas personas.
- 5) Evite tomar siestas durante el día si le cuesta trabajo dormirse en la noche. Si toma una siesta, no lo haga después de las 3 p.m. y procure que la siesta no sobrepase los 20 a 30 minutos.
- 6) Evite los estimulantes—café con cafeína, té, refrescos enlatados y chocolate—de seis a ocho horas antes de irse a la cama.
- 7) Evite las bebidas alcohólicas de 3 a 4 horas antes de la hora de dormir. El alcohol puede ayudarle a dormir pero también altera su sueño en la segunda mitad de la noche—aumentando las veces que despierta.
- 8) Tenga cuidado con lo que come y cuánto come de tres a cuatro horas antes de irse a la cama. Comer mucho antes de irse a dormir, lo puede mantener despierto. A algunas personas, comer alimentos picantes o con mucho jitomate les puede causar acidez o indigestión, la cual empeora al acostarse. Un bocadillo o un poco de leche caliente antes de irse a dormir puede calmar el hambre y le ayuda a dormir toda la noche.
- 9) Desarrolle una rutina de ejercicio, de preferencia ejercicio aeróbico, pero no lo haga muy cerca de la hora de dormir (entre dos y tres horas antes de irse a la cama).
- 10) Si fuma, deje de hacerlo. La nicotina es un estimulante y la investigación al respecto indica que el uso de nicotina hace más difícil tanto quedarse dormido como despertar. Los fumadores están más propensos a tener pesadillas, a roncar, a una congestión, y a dificultades respiratorias—todo lo cual afecta la calidad y la cantidad de sueño.

Los investigadores han encontrado pruebas de que hay una fuerte relación entre los problemas de sueño que duran un largo plazo y nuestra salud física y mental.



Reuniones familiares

Si su vida parece estar tan apresurada que usted siente que no sabe nada de su familia, y que parece que está sólo pasando hojas en un libro sin leerlas, considere organizar reuniones familiares con regularidad. Las juntas familiares pueden ser un tiempo de reunión para hablar sobre asuntos importantes en la vida de cada quien o para mantener contacto unos con otros. Algunas sugerencias para tener reuniones exitosas son:

- Fije una hora que se adapte a la agenda de todos y haga la reunión oficial.
- Establezca tres tradiciones para el grupo—
 - ✓ No interrumpir a la persona que está hablando.
 - ✓ No usar información que haya sido compartida con usted en contra de un miembro de la familia.
 - ✓ No usar las reuniones familiares para tratar temas difíciles o emocionales. Mezcle las reuniones familiares con temas y planes positivos y divertidos.
- Lleve un diario. Esto, con el tiempo, le permitirá dar una emocionante mirada a lo sucedido en años pasados.
- Haga las reuniones placenteras—tenga antojitos, incluya cosas divertidas que hacer, intercambien buen humor y cambien el lugar en que lleve a cabo la reunión.

Violencia en los videos

De acuerdo a la Asociación Americana de Psicología (American Psychological Association (APA), los jóvenes que se divierten con juegos de video violentos manifiestan mayor agresividad en pensamientos y conducta, así como sentimientos de enojo. La investigación hecha por APA indicó que los juegos violentos también reducen el deseo de los niños de ayudar a otros, de ser comprensivos o compasivos con alguien que sea víctima de la violencia. El hecho de que los videos muestren actos violentos pero no las consecuencias de esos actos, enseña a los niños que la violencia es un medio eficaz para resolver conflictos. Cuando un niño ve y entiende el dolor y el sufrimiento de un acto violento, su comportamiento agresivo disminuye. Además de limitar su exposición a la violencia, los adultos pueden ayudar a los niños a entender la violencia enseñándoles como ver los juegos violentos de video y en la televisión—ayudándoles a entender qué sucede cuando alguien resulta herido en la televisión o en los juegos, a diferencia de lo que sucede en la vida real.

Fuente: American Psychological Association, 17 de agosto de 2005.

Contacte su programa de asistencia
al empleado para hacer una cita:

602.274.1401

Para servicios de crisis de 24 horas:

800.327.2384

BALANCE es un boletín para individuos y sus familiares elegibles para los servicios de APS Healthcare (Cuidado Médico APS).

Los servicios de APS Healthcare proporcionan consulta confidencial y a corto plazo para problemas personales y de trabajo.

Este boletín tiene el propósito de dar solamente información general y no pretende reemplazar el consejo o

el asesoramiento de un profesional calificado en el cuidado médico. APS Healthcare, Inc.SM,

Silver Spring, MD. Algunos artículos han sido reimpresos con permiso de DFA

Publishing and Consulting, LLC. Derechos Reservados.

Para información sobre la publicación, llame al 800.390.9150.

