

BALANCE

Volumen 8, Número 2

Protocolos para las conversaciones políticas y productividad en el trabajo

De acuerdo con una encuesta realizada en 2007 por Vault (una empresa de información e investigación profesional), 66 por ciento de las personas entrevistadas indicó que sus compañeros de trabajo hablan de política en el trabajo, mientras que 46 por ciento ha presenciado una discusión política en la oficina. Si tiene animadas conversaciones sobre política, le damos algunas reglas para mantener la productividad y la armonía en su oficina. Recuerde que un punto de vista político en particular es un conjunto de ideas y no tienen relación con la integridad o la inteligencia de las personas. Nunca permita que los desacuerdos políticos se conviertan en personales. Siempre tenga cuidado de evitar utilizar un lenguaje provocador, los insultos personales y las generalizaciones. Permita que su sensibilidad oriente su cortesía básica. Una buena norma es utilizar la etiqueta al conversar de la misma manera que lo haría si fuera invitado a cenar en la casa de su compañero de trabajo.

Dar más respeto a los descansos de 10 minutos

Los descansos de 10 minutos pueden ser poderosos períodos de recuperación para hacer frente al estrés. Trate de evitar ir a la cocina para el personal o al cubículo de un compañero de trabajo durante el descanso porque esto reduce los beneficios para su salud. En su lugar, tome una caminata rápida, vaya al salón en otro piso o salga a la calle y siéntese en una banca. Si es posible deje su teléfono celular, el localizador y el Blackberry. Este cambio completo de perspectiva hace que aproveche al máximo estos pequeños descansos rejuvenecedores.

Afectado por la enfermedad mental de un familiar

Cada año se les diagnostica enfermedad mental a millones de personas. Con frecuencia los familiares tienen un agobiante sentimiento de impotencia y ansiedad y además es posible que internamente se culpen por esta enfermedad mental, al pensar que algo que hicieron sea la causa. Debido a que muchas veces los familiares son clave para una intervención exitosa, haga lo siguiente para aumentar su capacidad para hacerle frente y tomar medidas:

- 1) Aprenda sobre la enfermedad mental, incluyendo sus signos y síntomas, para que pueda intervenir más rápidamente.
- 2) Evite caer en las trampas de la vergüenza o la culpa. Busque la ayuda de profesionales o grupos de autoayuda.
- 3) No ignore las necesidades de los niños. Hágales saber que ellos no son los responsables de la enfermedad mental y proporciónales información adecuada.
- 4) Comprenda la responsabilidad del paciente para el tratamiento de la enfermedad, un principio clave para el tratamiento de las enfermedades crónicas. Hable con profesionales para reforzar adecuadamente el tratamiento de la enfermedad del paciente e infórmese sobre las leyes relacionadas con la hospitalización involuntaria en caso de llegar a necesitar ayuda legal.
- 5) ¡Cúidese! El tener un familiar con una enfermedad mental afectará su propia salud mental. Programe actividades que le diviertan y asegúrese de contar con apoyo social.



El trabajo y el sueño

De acuerdo con el U.S. Department of Health and Human Services (HHS, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU.), el adulto promedio ahora duerme menos de siete horas y casi un tercio mencionó que siente tanto sueño durante el día que ha interferido con su vida laboral y social. En 1910, una persona promedio dormía 9 horas cada día. ¿Por qué las personas duermen menos? De acuerdo con una encuesta de la National Sleep Foundation (NSF, Fundación Nacional del Sueño), el trabajador norteamericano promedio pasa 9 horas y 28 minutos en el trabajo cada día y más de la mitad lleva trabajo a su casa; además, 20% de esos trabajadores realizan en casa funciones relacionadas con el trabajo durante más de 10 horas por semana. En esa misma encuesta la NSF encontró que las personas que trabajan más de 50 horas por semana indicaron que eran más impacientes con los demás, tenían más dificultad para concentrarse y notaron que su productividad era menor de la esperada cuando se le comparaba con personas que trabajaban de 30 a 39 horas por semana.

El sueño puede ser un factor importante en esa diferencia, un sueño reparador ayuda a mejorar la memoria y las funciones cognitivas. De acuerdo con el HHS, estudios han mostrado que las personas tienen más capacidad de aprender las tareas y de recordar lo que aprendieron si han descansado bien. También parece que sacrificar el sueño tiene un impacto negativo dentro y fuera del trabajo. La mayoría de las personas que mencionaron que duermen menos de 6 horas diarias, tenía una probabilidad significativamente mayor de: trabajar durante más horas durante la semana; sentir somnolencia que interfiriera con sus actividades; tardar más de 30 minutos para dormirse durante la noche; usar una “ayuda para dormir” al menos algunas noches por semana y estar en riesgo de padecer de insomnio u otros trastornos del sueño. El sueño también puede ser un factor laboral importante para los trabajadores de turnos nocturnos. Debido al “reloj biológico” natural del organismo que está controlado principalmente por la luz, las personas son, en promedio, más productivas durante el día que durante la noche. De acuerdo con el HHS, más de las dos terceras partes de los trabajadores nocturnos tienen sueño cuando están despiertos durante el trabajo y les cuesta más dormirse al momento de acostarse.

Los trabajadores de turnos nocturnos tienen un mayor riesgo de sufrir accidentes automovilísticos y en un estudio se encontró que la quinta parte de los trabajadores nocturnos indicó haber tenido o casi haber tenido uno durante el año anterior debido a la somnolencia, cuando regresaban del trabajo. También tienen un mayor riesgo de padecer problemas físicos como enfermedad del corazón, problemas digestivos y de salud mental.

El HHS recomienda los siguientes consejos para los trabajadores de turnos nocturnos:

- Aumentar el tiempo total de sueño tomando siestas.
- Asegúrese que se área de trabajo esté bien iluminada.
- Tomar bebidas con cafeína únicamente durante la primera parte de su turno.
- Eliminar las distracciones sonoras y lumínicas en su dormitorio mientras duerme durante el día.

Secretos para cambiar de actitud

Scott Hamilton, el afamado patinador olímpico, dijo una vez: “La única discapacidad en la vida es tener una mala actitud”. La manera en que dominamos el pensamiento positivo se refleja en cómo nos comportamos e interactuamos con los demás. Nuestra actitud refleja los resultados de nuestro trabajo más importante: vivir. Para adoptar una nueva actitud, practique pensar y creer en las cosas que apoyan la actitud que desea. Entre más practique, más rápido ocurrirá el cambio. Pruebe esta técnica de “sembrar en las nubes”: En las noches al acostarse revise mentalmente todo lo que hizo bien durante el día y concéntrese en lo bueno. Conforme se vaya desarrollando una nueva actitud, usted no solo se sentirá y actuará más feliz, sino que también notará más oportunidades.

Ahorro de dinero y la Tierra

En 1970, el gobierno de los Estados Unidos designó el 22 de abril como el Día de la Tierra para celebrar los logros pasados, aumentar la conciencia y establecer nuevas metas para disminuir nuestro impacto en el planeta. La conciencia sobre la manera en que hacemos impacto en la tierra está aumentando, así como la manera en que nos afecta a nosotros y se ha convertido en un tema emergente de nuestra vida diaria. Sin embargo, algunas veces más conciencia puede ser abrumadora, ¿por dónde empiezo? ¿Dónde puedo encontrar información? ¿Costará más dinero? Resulta que algunas de las acciones más sencillas pueden tener un efecto enorme y pueden convertirse en un ahorro de dinero.

A continuación 10 ideas para que comience hoy:

- Compre focos fluorescentes compactos (CFL, por sus siglas en inglés). Hay que pagar un poco más por ellos, pero los CFL ahorran costos de energía y duran más que los focos estándar. Un foco de 60 a 100 vatios puede ahorrarle entre \$30 y \$36 en los costos de energía durante la vida del foco. Además, si cada hogar de los Estados Unidos reemplaza un foco regular con un CFL evitaría una contaminación equivalente a retirar un millón de automóviles de las carreteras.
- Apague las luces y desconecte los aparatos cuando no estén en uso, los aparatos que están conectados utilizan electricidad aunque estén apagados.
- Déle un poco de mantenimiento a su hogar; revise su calentador de agua para estar seguro de que está configurado para 120 grados (muchos están configurados para una temperatura más alta, que necesita más energía y aumenta el riesgo de quemaduras); cambie los filtros de aire de su sistema de ventilación; aspire los serpentines que se encuentran detrás de su refrigerador para asegurarse de que está funcionando al máximo de su eficiencia; aisle su hogar, el calentador de agua y la tubería.
- Utilice diferentes formas de transporte (autobús, viaje en automóvil compartido, caminar, bicicleta, subterráneo, tren, etc.) tanto como le sea posible. Evitar conducir tan solo 10 millas cada semana podría eliminar cerca de 500 libras de emisiones de dióxido de carbono al año.
- Utilice el programa Energy Star (www.energystar.gov) para encontrar productos de uso eficiente de energía para su hogar. Las elecciones correctas de una familia pueden permitir un ahorro de aproximadamente 30%

(\$400 al año) mientras se reducen las emisiones de gases de efecto invernadero.

- Comuníquese con su proveedor de energía para averiguar si está disponible “Green Power” (recursos renovables como el viento o solar) para proporcionar electricidad a su hogar. El gobierno puede darle un reembolso si elige utilizar un productor de energía limpia, además puede ganar dinero al vender la energía que produzca y no utilice.
- Utilice menos agua y busque la etiqueta de WaterSense para identificar los productos y programas que son eficientes en el uso del agua. Para obtener más información, visite: www.epa.gov/watersense/index.htm
- Reduzca lo que utiliza, utilice nuevamente lo que pueda y luego, recicle todo lo que pueda.
- Entérese más acerca de las toxinas y la forma de manejarlas adecuadamente. Hay una base de datos de productos para el hogar disponible en <http://hpd.nlm.nih.gov>
- Compre alimentos producidos y cultivados localmente. El alimento promedio de los Estados Unidos viaja alrededor de 1,200 millas desde la granja hasta su plato. Comprar localmente ahorraría combustible y el dinero se quedaría en su comunidad.

Su desempeño sobrepasa los estándares (Exceeding Standard)

Todas las personas disfrutan del codiciado premio durante la revisión de su desempeño, una calificación sobresaliente del desempeño (también conocida como “exceeds standard”). ¿Tiene usted un entendimiento sólido con su supervisor acerca de la forma de obtenerla si no se ha descrito lo suficiente? ¿Cruza los dedos cada año justo antes de la revisión? La mayoría de empleados no preguntan, “¿Podemos discutir los criterios para tener un “desempeño sobresaliente?”. Para obtener la máxima calificación es necesario discutirla. Defínalo específicamente para poder trabajar en él todo el año.



El plan familiar

Las prácticas de la escuela nocturna, las cenas de comida rápida, la acumulación de trabajo de la escuela para el día siguiente, las actividades deportivas, los recados, el trabajo del hogar, que se repite. Si esta rutina le suena familiar y no puede renunciar a algo (ahora), ¿cómo reduce el estrés familiar? Aquellos que lo han logrado indican que la clave está en poner en práctica las “normas de administración familiar”.

- 1) El grupo:** Organice una reunión familiar para discutir la manera de hacer que la semana sea menos estresante.
- 2) Planifique:** Acuerden la rutina de la semana. Incluya realizar tareas y alistarse para ir a la escuela (la noche anterior); tareas del hogar: quién, qué y cuándo; cuáles actividades están programadas y a qué hora se apagan las luces para ir a dormir. Este esfuerzo de organización reducirá el estrés; no los convertirá en robots.
- 3) Recargue:** Los fines de semana también son de actividad, pero encuentre algunas horas para compartir con la familia y sencillamente diviértanse. Si no puede ser todo el día, trate de hacerlo por algunas horas.
- 4) Reunión semanal:** Reúnanse para analizar y hacer ajustes para la próxima semana. Reparta reconocimientos (y galletas).

Practique con las cosas pequeñas

Trabajar en un ambiente rápido y algunas veces alocado puede dejarle tan tenso que cualquier experiencia frustrante (sin importar qué tan pequeña sea) empieza a estimular una respuesta emocional aumentada. Acaba de perder el autobús...Derramó café sobre su camisa... Las hojas que su vecino no ha rastrillado continúan volando a su jardín...Usted se tropieza constantemente con los zapatos de su cónyuge...

Utilice estos pequeños retos como sesiones de práctica para tener un mejor control al respirar profundamente o contar hasta 5, y recordarse de lo que realmente es importante en su vida. Una vez se haya tranquilizado, continúe tratando con la situación si fuera necesario. Al administrar sus emociones ante pequeños retos, desarrollará también una capacidad para manejar mejor las situaciones que inducen al estrés.

Para hablar con un profesional de EAP,
por favor llame al: **800.327.2384**

