

# BALANCE

Volumen 8, Número 4

## Corra por su vida

¿Quién dice que no le puede ganar a la vejez? Un nuevo estudio indica que los corredores de mayor edad viven más y son menos propensos a sufrir de discapacidades físicas que los que no corren. Todo lo que necesita para empezar es un par de zapatos para correr de buena calidad y un “visto bueno” de su médico antes de empezar. Acomódese a su rutina empezando con una caminata enérgica de 10 minutos. Después de calentar, corra lentamente durante un minuto y luego regrese a caminar otros 10 minutos. Reduzca el tiempo de caminata y aumenta el tiempo de correr un minuto cada semana hasta que pueda correr durante 20 a 30 minutos seguidos. El sobreentrenar es contraproducente, así que no se esfuerce de más. Póngase como objetivo tres sesiones a la semana. Recuerde siempre realizar estiramientos antes de empezar a correr y camine durante 10 minutos después de correr para enfriarse y evitar lesiones.

## Tiene correo

¿Le está consumiendo su vida el correo electrónico? Revisar continuamente el correo electrónico en el trabajo puede disminuir su productividad, a pesar de eso 20 por ciento de las personas revisan su correo electrónico 10 veces al día o más, mucho más, de acuerdo con una encuesta reciente realizada por AOL. Dedique determinados momentos durante el día para revisar los correos electrónicos. Elimine las alertas de correo entrante de manera que no se sienta tentado a responderlo. Evite las distracciones al utilizar filtros para separar el correo electrónico del trabajo del personal. Minimice el correo electrónico al pedir a los compañeros de trabajo que se comuniquen con usted por teléfono o en persona cada vez que les sea posible.

## Habilidades de negociación para todos

La capacidad de negociación es una habilidad importante para la vida, pero se sorprendería al aprender que no es necesario ser agresivo o insistente para ser bueno en esto. La negociación deja a ambas partes un sentimiento de satisfacción con respecto al resultado. Intente la negociación con una técnica sencilla conocida como “replanteamiento”. El replanteamiento involucra dos personas que ponen sus objetivos en lo que intentan lograr (la necesidad) en lugar de sus “posiciones” (la demanda). Por ejemplo, digamos que Erin quiere que Jeff se quede en casa en la tarde, pero Jeff quiere pasar un tiempo con sus amigos. Estas posiciones no le dicen nada sobre el origen de la verdad del conflicto entre las dos personas. El replanteamiento del problema puede mostrar que Erin necesita de compañía ya que esta semana se ha sentido inusualmente sola, mientras que Jeff busca un momento de descanso para eliminar el estrés acumulado por un proyecto de trabajo lleno de tensión (o al contrario). Al enfocarse en las necesidades en lugar de las posiciones, se abren las posibilidades de un nuevo rango de soluciones. Cuando se enfrenta con el conflicto, intente descubrir las necesidades de la otra persona al formular preguntas útiles. Escuche con atención sin interrupciones y de seguimiento al reformular la respuesta de nuevo a la otra persona para asegurarse que comprendió correctamente. Al replantear cambia el estado de ser combatiente a ser socios para encontrar una solución que satisfaga las necesidades de ambas partes.



## Formas perezosas para mejorar la creatividad

La creatividad es la capacidad de imaginar nuevas ideas, posibilidades y soluciones. Sencillamente coloqué, es la capacidad de pensar y actuar de nuevas formas. Si no cree que usted es naturalmente creativo, es posible que no se esté dando permiso de ser inventivo. Intente estas formas perezosas de sacar su innovador interior:

- 1) Soñar despierto: Quizá su maestro le regañaba por hacerlo, pero dejar que su mente deambule libremente le permitirá salir de la misma ruta y explorar nuevos territorios.
- 2) Tormenta de ideas: Plantee una idea y pásela a varios compañeros de trabajo. No se preocupe si se salen del tema. Diviértase y relájese.
- 3) Juegue: Pase una pelota; tome algunos bloques de LEGO y construya un castillo.
- 4) Siéntese en silencio e intente meditar: La reflexión y contemplación del problema necesita una solución creativa en un silencio total.

## La próxima vez, será enérgico

No se incremine por no ser enérgico, la próxima vez estará listo para eso. Antes de que ocurra un evento, tome una decisión que le demostrará resolución. Luego, visualícese llevando la respuesta, un tipo de ensayo mental. Cuando algo suceda, tómese unos minutos para examinar sus sentimientos sobre cómo respondió ya que sus sentimientos pueden darle pistas para el éxito. Algunas personas experimentan sentimientos de culpabilidad después de ser enérgico. Si observa estos sentimientos, es posible que necesite un poco de ayuda y apoyo para sentirse cómodo con su resolución. Hable con un amigo cercano, asesor profesional o profesional de asistencia para empleados y así obtener otra perspectiva. Si no respondió de la manera que esperaba, decida qué respuesta o respuestas alternas podría tomar la próxima vez. Continúe así y repita el proceso. Esta “técnica de escaleras” para alcanzar sus objetivos puede funcionar también con otros retos en la vida.

## Apriete el tiempo de trabajo: Ley de Parkinson

Si le toma demasiado realizar una tarea laboral desagradable que antes no le consumía tiempo, probablemente era una víctima de algo conocido como la Ley de Parkinson. La Ley de Parkinson indica, “El trabajo crece para llenar el tiempo disponible para hacerlo”. El fenómeno combina la demora y el trabajo sin resultado (o distracciones) para evitar una tarea desagradable hasta que el tiempo de entrega le fuerza a completarlo finalmente. Entre más tiempo tenga, probablemente sustituirá con más tiempo las tareas que no tienen importancia y algunas veces hasta innecesarias por aquellas que le son desagradables. Aquí se muestra una manera de vencerlo:

- 1) Dedíquese primero al trabajo desagradable.
- 2) Comprima el tiempo al comprometer la finalización de las tareas a otros en una fecha cercana.
- 3) Intente utilizar un cronómetro de cocina y desglose las tareas en segmentos de 45 minutos. Trabaje intensamente sin distracciones. Luego tome un descanso de 15 minutos. Repita con segmentos de trabajo de 45 minutos y descansos hasta que termine.

## Consejería de parejas: Cuando solamente uno va

En el matrimonio, para pelear se necesitan dos, cuando hay problemas dentro de la relación es necesario acudir a consejería profesional; no tema ir solo si su cónyuge decide no intervenir. La asistencia a consejería matrimonial solo no significa admitir que usted es el problema. Incluso sin su cónyuge, un consejero profesional puede darle las herramientas y estrategias que puede utilizar dentro de la relación. También es una buena manera de descubrir su trabajo interior y aprender a ser más fácil. Solamente porque su pareja se niega a asistir a la consejería hoy en día, no significa que él o ella no se le unirán en el futuro. Para mientras, ¿por qué no tomar algunos pasos positivos desde ya?

## Prevención de la gripe

Todos estamos familiarizados con los síntomas: fiebre, tos, dolor de garganta, dolor de cabeza, escalofríos, fatiga, dolor de cuerpo y sentirse mal. La época de la gripe está aquí. La gripe, también conocida como influenza, es una enfermedad respiratoria contagiosa que se transmite fácilmente al toser, estornudar y por medio de las secreciones nasales. Es posible que los adultos saludables infecten a otras personas un día antes de tener los síntomas y hasta cinco días después de haberse enfermado. Cualquiera puede tener gripe, aunque los niños y los adultos mayores están en un riesgo mayor. Los episodios de gripe pueden comenzar a principios de octubre, pero la mayoría de los casos de gripe se diagnostican en enero o un poco más tarde. La mejor manera de evitar pasar por la época de gripe es vacunarse. Cada año, los científicos desarrollan una vacuna para cubrir los virus de influenza de forma anticipada para ese año, y esa es la razón por lo cual se recomienda la vacunación anual. Después de la vacunación, toma hasta dos semanas para que se desarrolle la protección y dure durante un año. Los dos tipos de vacunas para la gripe son:

- La “inyección de gripe”: una vacuna inactivada que se administra por medio de inyección. La inyección de gripe está aprobada para niños mayores de 6 meses, adultos saludables y adultos con condiciones médicas crónicas (como asma, enfermedades del corazón y diabetes).
- La vacuna de gripe por aspersor nasal: una vacuna fabricada con un virus vivo de la gripe debilitado que no puede ocasionar la gripe. Está aprobado para el uso en personas saludables, de 2 a 49 años que no estén embarazadas.

Otras maneras de evitar las epidemias de gripe incluyen el uso de buenos hábitos de salud diarios:

- Evite el contacto cercano con personas que estén enfermas.
- Quédese en casa cuando esté enfermo.
- Cubra su boca y su nariz con un pañuelo desechable o utilice el pliegue de su codo cuando tosa o estornude, lo que disminuye el riesgo de transmitir el virus de la gripe en el aire en las superficies y sus manos.
- Limpie sus manos. Los buenos hábitos para el

lavado de las manos son una excelente protección contra los gérmenes.

- Evite tocar sus ojos, nariz o boca. Con frecuencia los gérmenes se transmiten al tocar una superficie contaminada y luego entra los gérmenes en sus ojos, nariz o boca.
- Practique otros buenos hábitos de salud. Ingiera una dieta nutritiva, sea físicamente activo, duerma lo suficiente y maneje su estrés. ¡Mantenga su sistema inmune saludable!

## Siesta para los “Zurdos”

Los estudios han demostrado que una descanso corto de 20 minutos puede estimular/activar el lado derecho de su cerebro. Ésta es la parte pensante de su cerebro que es más creativa, llena de emociones y más abstracta. Ésta puede ser una excelente manera para estimular y sacar el pensamiento, especialmente para aquellos que tienen más dominante el lado izquierdo del cerebro. Las personas con la parte dominante en el lado izquierdo del cerebro tienden a ser más analíticas, estructuradas, lineales en su pensamiento, matemáticas y probablemente ven las cosas de forma secuencial para comprender el todo.

## Armonía en las relaciones y un corazón saludable

Los conflictos en las relaciones pueden contribuir a enfermedades cardíacas, de acuerdo con un estudio que se llevó a cabo por parte del Instituto internacional para la sociedad y el corazón, University College (Londres). Los Archivos de medicina interna publicaron los resultados del estudio, que examinó los aspectos negativos de la falta de armonía en las relaciones cercanas y los potenciales vínculos con las enfermedades cardíacas. Estos hallazgos agregan una nueva motivación para mejorar la armonía en las relaciones personales. ¡Además de vivir una vida más feliz, la mejora en la calidad de una relación cercana también puede ayudarle a vivir una vida más larga!



## De a los conductores adolescentes la experiencia total

La independencia tiene sus recompensas y sus responsabilidades. Antes de poner las llaves de un automóvil en las manos de un adolescente, asegúrese de que él o ella esté preparado(a) para más que un estacionamiento paralelo y cambios en la palanca de velocidades. Cuando su adolescente llega a la edad legal para conducir presenta una única oportunidad de enseñanza, una en la cual tendrá muchísima influencia. Empiece por enseñar a su adolescente el poder del mantenimiento preventivo. Muéstrole cómo revisar el aceite, refrigerante y otros niveles de líquidos. Muéstrole cómo funciona el manómetro de llantas. De énfasis en adherirse a un programa de mantenimiento regular al revisar las recomendaciones del fabricante en el manual del propietario. Todos los automóviles se descomponen tarde o temprano, así que asegúrese de que su adolescente esté preparado para las emergencias. Muéstrole cómo utilizar cables de conexión en puente, cambiar una llanta y utilizar las luces de bengala en el camino. Empaque un kit de emergencia con herramientas, agua, mantas, comida deshidratada, unos dólares en efectivo y una linterna y guárdelo en la cajuela. Termine la educación de conducción de su hijo al revisar su póliza de seguro del automóvil y explicar los deducibles y la cobertura. El pedir a su hijo que pague, por lo menos una parte de la gasolina y el seguro también es una muy buena manera de enseñarle responsabilidad financiera y motivarlo con hábitos más seguros sobre la conducción.

## Primero, quemé su lista de cosas por hacer

Es posible que sea magnífico en guardar las listas de cosas por hacer y pasar por todos aquellos objetivos que ha logrado, pero ¿está frustrado porque no ha coincidido con el logro de las metas con las que ha estado más apasionado en su vida? Entre más haga, pareciera que hay más por hacer. Los expertos en productividad dicen que este problema está relacionado con una falta de objetivo, una falta de objetivo en la visión global. Está viendo los árboles en lugar del bosque. La solución: primero, decida cuáles son los objetivos que desea lograr. ¿Dónde desea estar en unos meses a partir de ahora o el año siguiente en estas mismas fechas? Luego, decida lo que está directamente relacionado con el logro de estos objetivos. Permanezca en este estado de ánimo cuando cree, administre y tome decisiones con una lista de cosas por hacer. A esto también se le conoce como “claridad de propósito”. Una vez lo tiene, ignora las cosas pequeñas que le absorben su tiempo y realiza grandes saltos hacia el logro de sus objetivos.

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

