



Cómo cuidarse a sí mismo en el trabajo

Combata el estrés del trabajo a lo largo del día con intervenciones regulares. Vaya reduciendo de a poco su nivel de estrés en lugar de intentar hacer algo al final del día, cuando ya esté al límite. Considérelo como un “mantenimiento preventivo”.

El objetivo es irse del trabajo sintiéndose menos cansado. Focalícese en cuatro áreas: 1) El cuerpo – busque formas de estirarse, moverse y ejercitar durante el día. 2) La mente – practique técnicas de mindfulness, meditación o respiración que le den calma. 3) Dieta – consuma alimentos que le aporten energía. Vea una lista en “bit.ly/hi-foods”. 4) Cambie el foco – practique enfocarse en cosas que disfrute o distracciones no relacionadas con el trabajo. Las intervenciones de auto-cuidado aumentarán su productividad y su resiliencia.

Adicción a las benzodiacepinas: siempre presente

La adicción a las benzodiacepinas (benzos) podría convertirse en una crisis nacional ya que los trastornos de ansiedad, que suelen tratarse con benzos, también están en aumento. Klonopin, Valium y Xanax son benzos. Los problemas del sueño y los ataques de pánico también se tratan con benzos. En los EE.UU., una de cada 20 personas toma benzodiacepinas por prescripción médica y es posible que se convierta en adicta, aun cuando las tome en la forma prescrita. Por las reacciones ante la abstinencia, las benzos son las drogas más peligrosas de dejar sin supervisión. Si está tomando benzos y tiene problemas para dormir, diarrea, vómitos, náuseas, piel de gallina, movimientos incontrolables de las piernas y dolores musculares, consulte a su médico y siga sus instrucciones.

Cómo ayudar a los niños a evitar la presión de sus pares

Ayude a su hijo a descubrir lo que necesita para superar exitosamente la frustrante presión de sus pares. Con el nuevo comienzo de las clases, no hay mejor momento para presentar esta información. Inténtelo a través de juegos de roles divertidos y actividades que desarrollen sus habilidades. Los cinco elementos clave para evitar la presión de los pares son: 1) Decir “No” – aprender a decirlo y hacerlo. 2) Evitar situaciones – hacer algo para mantenerse alejado de las cosas que puedan incluir la presión de los pares. 3) Entender las consecuencias – aceptar que ceder ante la presión de los pares tiene consecuencias y efectos. 4) Valorar la autoestima – tener confianza en sí mismo y valorarse independientemente de la aprobación de los pares. 5) Resiliencia – aprender a recuperarse de la desaprobación de los pares (incluido el “bullying”, que suele acompañar a la presión de los pares) por tomar la decisión correcta. Descubra: www.yourlifecounts.org/blog/20-ways-avoid-peer-pressure.



Dé el primer paso hacia su bienestar económico

¿Está “económicamente bien”? Bienestar económico significa tener el control de las finanzas diarias y mensuales, tener la capacidad de absorber un impacto financiero o un gasto importante, disfrutar de la vida sin gastar más de lo que puede y estar encaminado a alcanzar sus metas financieras (ej.: retirarse). Desafortunadamente, la gran mayoría de las personas no puede decir que está económicamente bien en alguna de estas áreas y muchas tienen dificultades con todas. ¿Necesita dar el primer paso hacia su bienestar económico? Tal vez lo esté dejando para más adelante, lo esté negando o esté fantaseando con posponer esta decisión. Comience pidiendo una cita con el programa asistencial para empleados de su empresa o busque algún asesor financiero gratuito de su comunidad. Una vez que dé este pequeño paso en su viaje hacia el bienestar económico, se sentirá aliviado porque sabrá que está empezando a manejar el problema en lugar de dejar que el problema lo lleve a usted a una crisis más grande.



Bienestar y prevención para los trabajadores aislados

Ya sea un marino navegando en un buque de carga o un teletrabajador que disfruta de un trabajo menos estructurado, que pasa mucho tiempo solo y tiene poco contacto con otras personas, revise sus hábitos de salud. Los trabajadores aislados corren el riesgo de pasar muchas horas sentados, saltarse comidas, abusar de sustancias, comer más comida chatarra y tener patrones de sueño irregulares. Las posibles consecuencias de estos hábitos son una mayor incidencia de enfermedades cardíacas, problemas periodontales, alcoholismo, cálculos renales y cáncer. Tal vez le guste trabajar casi sin estructuras, pero las estructuras son buenas para la gente. Ármese una rutina para seguir siendo productivo sin arruinar su salud. Fuente: [www. http://www.teleworkrecruiting.com](http://www.teleworkrecruiting.com).

Habilidades sociales: Lo que la asertividad puede hacer por usted

Estos ocho beneficios lo ayudarán a ser más asertivo: 1) Decidir ser asertivo puede aumentar la autoestima porque sentirá orgullo de sí mismo por poder decir lo que piensa o actuar. 2) La asertividad aumenta la autoconciencia ayudándolo a identificar sus sentimientos y saber lo que necesita con mayor rapidez. 3) La asertividad es una conducta proactiva. En vez de esperar a que algo lo afecte, usted actúa para producir un cambio. Como resultado, saca más provecho de la vida en lugar de esperar a que las cosas le lleguen. 4) La asertividad permite que los demás lo conozcan mejor y entiendan sus necesidades. 5) La asertividad es autofortalecedora. Cuando es asertivo, se empodera y siente menos deseos de detenerse, de posponer un proyecto, de no arriesgarse o de no poner a prueba sus ideas. En lugar de pecar de precavido, actúa, sabiendo que el fracaso es un paso al éxito. 7) Todas las decisiones nacen de la asertividad. Tomar decisiones más efectivas y con más rapidez es un producto derivado de una persona asertiva. 8) En el trabajo, conocer sus necesidades y actuar en consecuencia mejora su satisfacción laboral. Esto afecta su deseo y voluntad de asumir compromisos y eso es algo que los empleadores valoran mucho porque aumenta la productividad.

Empatice sin convertirse en un terapeuta

La empatía permite que se forjen relaciones importantes. Con empatía, no solo reconocemos los sentimientos y experiencias de una persona, sino que nos acercamos a ella haciéndola sentir realmente escuchada. Esto crea un vínculo. ¿Tiene facilidad para escuchar a las personas y empatizar con ellas? Si es así, no deje de recomendarles que recurran a la ayuda de un programa asistencial para empleados u otro recurso comunitario que pueda ser útil. Dedicar su tiempo a escuchar los problemas de los demás es muy generoso y puede ayudar mucho, pero si se involucra demasiado, tal vez la otra persona se demore o pierda la motivación para buscar otra ayuda que le permita encontrar una solución definitiva. Todos debemos tratar de ayudar a los demás, pero la terapia profesional es una ocupación especializada en ciencias aplicadas. Tal vez no le importe ofrecer su tiempo personal para escuchar a los demás, pero asumir este rol por mucho tiempo podría generar una crisis si el problema necesitara de la ayuda de un profesional y no se obtiene a tiempo.

Atención psicológica en la universidad

Las responsabilidades a las que se enfrentan los estudiantes universitarios pueden ser apasionantes pero también muy estresantes. Hasta los estudiantes bien adaptados pueden sentirse sobrepasados. Cuando los golpea el miedo, la depresión o la ansiedad, los estudiantes astutos recurren a la ayuda de los servicios de terapia psicológica de la universidad. Buscar ayuda no significa que no pueda manejar las exigencias de la vida universitaria. Hable con sus hijos sobre los recursos universitarios y dónde buscar ayuda. Sea positivo y optimista y desestigmatice la idea de buscar ayuda. La depresión y los problemas relacionados con el suicidio son muy graves para los jóvenes y, en parte, es el motivo por el que existen estos servicios. Las leyes federales de privacidad pueden impedir que las universidades le informen que su hijo ha buscado ayuda. Por eso, si es importante para usted, averigüe si puede pedir permiso de antemano. Esto no lo convierte en un "padre helicóptero" sobre protector. Haga lo que sea mejor para la familia. Para más información: [www.nytimes.com; search "Suicide college students"].



Mejorando tu memoria

Pasando los cuarenta comenzamos a extraviar los lentes, las llaves, y olvidamos donde estacionamos el auto. Estas lagunas en la memoria reciente son normales cuando envejecemos. Existen no obstante algunas cosas que podemos hacer para mejorar nuestra memoria. He aquí algunas medidas que podemos tomar para lograrlo.

- Ejercitar el cerebro. Acepte el reto de las palabras cruzadas, lea, tome clases.
- Haga ejercicios físicos. El ejercicio facilita la irrigación de la sangre en el cerebro. Su rutina debe incluir actividad aeróbica, levantar pesas y estirar los músculos.
- Su nutrición puede hacer una diferencia. Lleve una dieta rica en frutas y vegetales. Beba por lo menos ocho vasos de agua, y no olvide el aceite de pescado.
- Nuestra manera de pensar influye en nuestro estado emotivo y puede impedir nuestra habilidad de recordar. Siempre hay que tener una expectativa positiva y no negativa. Debemos decirnos: "recordaré esto" si deseamos tener éxito y no lo contrario.