

Empleado de FrontLine

UT Employee Assistance Program • (800) 346-3549

¿En el fondo, tiene miedo de jubilarse?

¿ Tiene miedo de jubilarse? Mucha gente siente miedo en el fondo. les preocupa que puedan aburrirse, perder el significado de la vida que da el trabajo, tener menos amigos o morir más pronto. ¡Buenas noticias! Se han hecho investigaciones que contradicen esos miedos. Por el contrario, la jubilación por lo general aumenta los cambios positivos en el estilo de vida. Es probable que la persona jubilada se vuelva más activa, duerma mejor y reduzca el tiempo que pasa sentado cuando. Los datos revelaron que los jubilados aumentaron su actividad física a 93 minutos a la semana, disminuyeron el tiempo sedentario a 67 minutos por día, aumentaron 11 minutos el tiempo de sueño diario, y los fumadores con frecuencia dejaron de fumar. ¿Suena bien? Comience a planificar para conseguir lo que desea en sus años dorados. ¡Probablemente, cuando sea un jubilado activo, se pregunte cómo tuvo tiempo para trabajar!

Fuente: <http://sydney.edu.au> [buscar "jubilarse es bueno"]

Seguridad en la piscina este verano

El ahogamiento es la causa # 1 de muerte entre los niños de uno a cuatro años de edad, según los Centros para el Control de Enfermedades (CDC). Reduzca el riesgo de accidentes por ahogamiento al no ser condescendiente sobre la seguridad del agua. La condescendencia consiste en dos cosas: la falta de experiencia con el suceso trágico y la negación de que le pueda pasar a usted. Evite confiarse recordando a los niños que tengan cuidado y asegurándose de que siempre haya un adulto atento. Los socorristas de la piscina son cruciales, pero los incidentes de ahogamiento, aunque son raros, se han producido incluso bajo su atenta mirada.



Sí, el programa de asistencia al empleado puede hacerlo

Un programa de asistencia al empleado puede ayudar de muchas maneras que probablemente no haya considerado. Estas son dos: 1) Evaluación, respaldo y asesoramiento para ayudarlo a seguir adelante con medidas rigurosas y obligatorias que le sean requeridas por su jefe como parte de un plan de mejora del desempeño; 2) Respaldo y orientación para ayudarlo a seguir adelante con los requisitos impuestos un tribunal por delitos tales como conducir bajo la influencia de sustancias (DUI, por sus siglas en inglés), violencia doméstica, etc. Si tiene dudas acerca de si su programa de asistencia a los empleados puede ayudarlo, siempre pregunte.



Aplicaciones para la salud y la recuperación

Cientos de aplicaciones para el bienestar, la pérdida de peso, la salud mental y la recuperación de enfermedades adictivas han llegado al mercado en los últimos años. Estas aplicaciones se ejecutan en los smartphones y otros dispositivos móviles. Muchas son gratis o muy baratas. Las aplicaciones para la recuperación proporcionan herramientas convenientes y prácticas para ayudar a quienes se recuperan del alcoholismo: rastrean el tiempo que está sobrio, ayudan a controlar las provocaciones y las emociones, encuentran y comparten reuniones de 12 pasos, lo comunican discretamente con su patrocinador, envían mensajes alentadores a diario, y más. Si visita Googleplay.com o iTunes e ingresa como palabra clave de búsqueda cualquier término relacionado con la salud, encontrará muchas opciones. Las calificaciones pueden ayudarlo a encontrar la mejor aplicación para sus necesidades.



Aumento de su motivación intrínseca



La motivación intrínseca es el impulso interior. Es su capacidad de hacer algo sin ser impulsado por un estímulo externo o exterior. También es la capacidad de actuar de acuerdo *con su forma de pensar* en lugar de sucumbir a *cómo se siente en este momento*. Pensar que debe hacer ejercicio, por ejemplo, y armarse de motivación intrínseca para hacerlo, en lugar de despatarrarse en el sofá, es una motivación intrínseca en acción. Para incorporar más de este rasgo de comportamiento que le cambiará la vida, siga estos pasos: Al decidir sobre una meta, busque la mayor cantidad posible de “motivos” para cumplirla. Esto se conoce como la búsqueda de la justificación clave. Cuanto más motivos encuentre, más urgencia sentirá. También enumere los sentimientos positivos que tiene en relación a su éxito. Esto multiplicará el efecto. Divida su meta en partes pequeñas para superar la resistencia mental para este nuevo comportamiento. Si para hacer ejercicio diario debe levantarse del sillón y ponerse las zapatillas para correr, anótelos como un paso. Si el siguiente paso es poner su mano en la manija de la puerta para salir, anótelos. Este proceso altamente consciente puede hacer que usted comience a tener mejores reflejos para responder inmediatamente a las metas con pasos de acción. Ese viejo debate interno de “debo o no debo” va a disminuir o desaparecer. La práctica es la clave para el desarrollo de la motivación intrínseca, pero la adquisición de esta habilidad le llevará a conseguir los logros que provienen de ella.

Defender la Generación del Milenio

La Generación del Milenio

(Generación Y) incluye a aquellas personas nacidas en la década de 1980 hasta principios de 2000. Estas personas han crecido con una visión del mundo más grande debido a Internet, y es la generación más educada y conocedora de tecnología en la historia. La generación del milenio fue criada con un sentimiento de seguridad y un hambre por experimentar “todo”, tiene un fuerte deseo de mejorar su mundo, es cívica, busca la justicia social y quiere ser líder: el 78% se ve a sí mismo como tal según un estudio. Quizás haya notado una nueva tendencia de ataques a la generación del milenio. No se deje atrapar por esta moda de intolerancia que está al límite de la discriminación. Si cree que el impulso, las altas expectativas, la confianza y la fuerte autoestima de la generación del milenio es algo chocante, recuerde que ellos están buscando la felicidad con las herramientas que le dieron al igual que todas las generaciones anteriores.



<http://www.thehartford.com> [buscar "ataques a la generación del milenio"]

Habilidades sociales que conviene conocer: Colaboración

Si usted es un buen colaborador en su lugar de trabajo, significa que es muy apreciado por su empleador, ya que usted es una persona que alcanza los objetivos. La colaboración efectiva



es una habilidad que se aprende para maximizar la productividad mediante la colaboración con los demás. No se debe confundir colaboración con simple cooperación. Ambos son comportamientos positivos, pero la colaboración es proactiva e implica tomar mucho más la iniciativa. Piense en los pedales de la bicicleta. Un pedal no “coopera” con el otro, sino que empuja de igual manera. Esto es la colaboración. Mejore su capacidad de colaborar: 1) Sepa cuál será el rol de cada miembro del equipo. 2) Tenga una comunicación rápida y eficiente para abordar temas clave. 3) Cree una tradición para que los miembros del equipo busquen ayuda inmediata cuando no se estén seguros o tenga poco claras las tácticas, las tareas o los objetivos. 4) Identifique los conflictos lo antes posible, y resuélvalos antes de seguir adelante. 5) Ponga los objetivos del grupo por encima de cualquier recompensa personal de un miembro individual para lograr el éxito. De no hacerlo, se crearán agendas ocultas y esto afectará negativamente a la comunicación y disminuirá sus logros. 6) Los buenos colaboradores de un equipo son tolerantes con las peculiaridades y defectos de los demás, pero cuando los comportamientos personales amenazan el progreso, trátelos como una preocupación de grupo para resolver los problemas.

Patógenos transmitidos por la sangre en el trabajo

Hay millones de empleados en todo el país en puestos de trabajo que los ponen en mayor riesgo de ser infectados por patógenos transmitidos por la sangre. Los patógenos transmitidos por sangre son microorganismos infecciosos en la sangre humana que pueden causar enfermedades en los seres humanos. Estos patógenos incluyen el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH), el virus que causa el SIDA, y el virus de la hepatitis B (HBV). ¿Cuál cree que es la forma de prevención más importante? Su actitud. Más específicamente, esto significa que usted debe tratar todos los fluidos corporales en el trabajo como si fueran infecciosos. ¿Su organización ofrece o exige capacitación sobre los patógenos transmitidos por la sangre? Si es así, no se la pierda.

