



Equilibrio entre la vida laboral y personal: pruebe con esto

Con todo lo que tenemos que hacer en nuestras vidas, es fácil poner el piloto automático y perder el equilibrio entre la vida laboral y personal. Esto es normal, pero la ayuda viene con el hábito de controlarse a sí mismo. Esta es la forma. Pregúntese periódicamente: 1) ¿Utilizo mi tiempo de manera efectiva en esta tarea o puedo hacer cambios para en cadena de secreto y negatividad que erosiona la confianza.

2) ¿Puedo delegar esta tarea? (Por ejemplo, ¿podría contratar a alguien para que recoja las hojas y usar el tiempo para otro propósito?) 3) ¿Estoy utilizando mi tiempo para las prioridades de mi vida, o estoy completando el tiempo con tareas que son menos importantes? 4) ¿Estoy planificando conscientemente mi tiempo con mi familia y mis seres queridos o simplemente dejo que ocurra el próximo evento, siempre que pueda ocurrir? Hacer estas preguntas hace que presione un "botón de reinicio" para obtener más de lo que desea lograr en el equilibrio entre la vida laboral y personal.

Consejo para la gestión del tiempo: optimizar los espacios de tiempo libre

Los espacios de tiempo libre no son planificados, los cortos períodos de tiempo sin llenar en un día ocupado son oportunidades para que usted sea sorprendentemente productivo y haga cosas. Aproveche estos espacios de tiempo libre con una lista de tareas pendientes listas para usar. Los elementos que son importantes pero no urgentes son ideales: planificar una comida, escribir una carta, hacerse una llave de repuesto, cortarse el cabello, inflar los neumáticos y elegir la siguiente tarjeta de felicitación. Diviértase con los espacios de tiempo libre, haga una lista de las tareas que completó y observe cómo aumenta su productividad.

Una preocupación por el reloj

De acuerdo con un estudio reciente de Colonial Penn Life Insurance, el 20% de los trabajadores pasan hasta cinco horas por semana en el reloj pensando en sus factores de estrés y preocupaciones. Preocuparse puede ser el problema personal y comercial más costoso que existe, pero encontrar alivio puede ser muy difícil de alcanzar. Cuando se preocupa, su mente se atasca en un ciclo de estrés ya que trata de analizar, prevenir o encontrar una solución para alguna amenaza con el fin de evitar su efecto negativo. Cuando los temores son vagos y no tiene toda la información, aumentan las preocupaciones exageradas. En lugar de sufrir en este ciclo, póngase en contacto con su EAP o con un consejero profesional y descubra el alivio que su mente no puede ofrecer. Fuente: www.coloniallife.com/about/newsroom [buscar: "worry" (preocupación)]

Signos de que se necesita una evaluación de consumo de alcohol

No todos los signos y síntomas del alcoholismo en etapa temprana son perturbadores o problemáticos para el tomador. Algunos pueden ser vistos erróneamente como evidencia, para sí mismos y para otros, de que "todo está bien". Considere organizar una entrevista/evaluación con un consejero profesional si alguno de los siguientes puntos es parte de su experiencia: 1) Se siente afortunado de poder tomar más que sus amigos y "no sentirse ebrio". Esto se explica por la creciente adaptación del sistema nervioso al alcohol; 2) Usted cree que puede conducir un vehículo de manera segura, incluso después de tomar moderadamente. (Nota: No puede); 3) A pesar de beber la misma cantidad que sus amigos, rara vez sufre resacas o efectos adversos; 4) Sus amigos toman tanto y con tanta frecuencia como usted, lo que le convence de que tomar es normal; 5) Está seguro de que el alcoholismo no es un problema porque hay muchos síntomas que no tiene y cree que serían evidentes. Estos se basan en su vida y experiencia familiar con otras personas que tuvieron trastornos del alcohol.

Consejos de conducción para padres y adolescentes

El 33% de los adolescentes que mueren entre las edades de 16 y 19 años se produce en choques de vehículos, y esos adolescentes de 16 a 17 años tienen tres veces más probabilidades de sufrir un choque que los de 18 a 19 años. Los primeros 12 meses para un conductor novato es el período más riesgoso. En ese momento es cuando los padres pueden marcar una gran diferencia para reducir el riesgo. Comience con un acuerdo de conducción entre padres e hijos. Puede encontrar uno en www.cdc.gov [buscar: "parent-teen driving agreement" (acuerdo de conducción entre padres e hijos adolescentes)]. También puede aprender sobre muchas formas efectivas, comprobadas y verdaderas para enseñar a su adolescente a conducir de manera segura con la información que se encuentra en www.libertymutual.com [buscar: "coach your teen driver" (entrenar a su conductor adolescente)]. Descubra cómo prevenir los malos hábitos de conducción antes de que empiecen, los errores que los padres cometen a menudo cuando entrenan a los adolescentes para conducir y mucho más.

Preocúpese menos por la guardería

Confiar a un niño a una guardería por primera vez produce sentimientos de aprensión. Desea una experiencia saludable y segura para poder concentrarse en el trabajo y no preocuparse todo el día. Visite el sitio web de la Academia Americana de Pediatría, www.healthychildren.org [buscar: "your child care checklist" (lista de verificación para el cuidado infantil)] y también visite www.childcareaware.org [buscar: "child care center checklist" (lista de verificación para la guardería)]. Estos recursos lo ayudarán a evaluar rápidamente los problemas de la guardería y a hacer las preguntas correctas. El conocimiento es poder, y lo tendrá con estos recursos y, junto con él, la tranquilidad que todo nuevo padre merece.

¿Su cuerpo le dice: "¡Basta!"?

La fatiga es el resultado de un esfuerzo mental o físico prolongado; puede afectar el desempeño de las personas y perjudicar su estado de alerta mental. Esto conduce a errores peligrosos, accidentes y pérdidas. Con largas horas, poco sueño y una nutrición escasa, puede experimentar fatiga fácilmente. ¿Pero será lo suficientemente consciente como para darse cuenta? La falta de sueño suele ser un factor importante de la fatiga, pero sentirse cansado y con sueño no es necesariamente un síntoma de fatiga. En cambio, le falta motivación y energía. Su cuerpo le dará señales para que pare. Preste atención a ellos. Es hora de desconectarse, descansar y rejuvenecerse cuando aparecen estos síntomas: 1) la incapacidad para concentrarse aumenta; 2) la fluctuación de las emociones, especialmente la irritabilidad; 3) se pierde el hilo de la conversación: la gente puede hablar y, momentos después, no recordará lo que dijeron; 4) aumentan las incidencias de mareos, torpeza, falta de memoria y extravío de cosas; 5) los que lo conocen pueden decirle que parece triste (la investigación ha demostrado que "parecer triste" es la observación clave de los demás de que está fatigado*); 6) pueden aparecer aumento de acné e irritaciones de la piel. Cuando esté fatigado, piense en "SNL": aumente el sueño, mejore la nutrición y limite el estrés. Consulte a su médico, EAP o consejero si la fatiga es frecuente para que le puedan hacer una mejor evaluación clínica/derivación en cuanto a su causa. [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc [buscar: 3738045]]

Sea un pro a la hora de desactivar la tensión en el lugar de trabajo

Los conflictos pueden ser costosos en tiempo, energía y productividad. No puede eliminarlos, pero puede crear una comunicación en el lugar de trabajo y tradiciones de equipo que intervengan con ellos antes. La clave es detectar los conflictos en sus etapas iniciales de tensión en el lugar de trabajo. Por ejemplo, un compañero de trabajo de su equipo llega tarde al trabajo, lo que hace que otros terminen haciendo el trabajo del que llega tarde. A menudo, los empleados sobrellevan la situación y se adaptan, y toleran dichos comportamientos. Los resentimientos se acumulan y surge una crisis. Cree oportunidades para comunicarse regularmente, tal vez al final de las reuniones, para ofrecerse mutuamente elogios y refuerzo social y para discutir cualquier tensión en el lugar de trabajo. Al hacerlo, reforzará un lugar de trabajo positivo, aumentará el valor dentro de sus relaciones, aprovechará el poder de la influencia de los compañeros y le permitirá sentirse más feliz en su trabajo. Las tensiones se pueden reducir y disminuir con el tiempo, pero mantenga la tradición.



Consejos de salud mental familiar

Sin importar quienes o cuantos miembros componen su familia el crear un ambiente saludable para la mente suya y la de su familia es bien fácil. Además de que usted esta contribuyendo al bienestar general de su familia, usted estará aliviando estrés y estará dándole más tiempo a las personas que usted mas ama.

- **Coman juntos durante la cena** - aunque sea una sola vez por semana, esto es una oportunidad excelente para hablar, ser escuchado y disfrutar de una buena cena juntos.
- **Haga algo de ejercicio** - salga junto a sus seres queridos a practicar baloncesto, nadar o salgan a jugar sus deportes favoritos.
- **Salgan al zoológico o a los museos** - haga un viaje al zoológico o a los museos para aprender y explorar. Después de eso lleve a su familia a almorzar o a comer un snack saludable.