



Diseñar una estrategia de resolución de conflictos

Reúnase con su equipo para desarrollar una estrategia de resolución de conflictos. Hacerlo le ayudará a experimentar menos conflictos, menos intensos y más fáciles de resolver. Se aconseja a la mayoría de las empresas que establezcan estas estrategias de intervención como parte de sus sistemas comerciales estándar, por lo que no hay razón para que usted no cree una también.

En sentido figurado, esta es una estrategia de "rompa el vidrio en caso de emergencia", pero este es el punto: va a haber conflictos. El diseño previo de una estrategia le permite tener (1) una implementación más rápida cuando sea necesaria; (2) un enfoque acordado, donde los resultados son más aceptables para los miembros del equipo; y (3) una mejor conciencia para buscar cooperación temprano para evitar conflictos por completo. Cómo desarrollar una estrategia: solicite orientación al EAP o inclúyalo en un rol facilitador como parte de su estrategia de resolución de conflictos.

Pruebe con un jardín de invierno para mejorar el estado de ánimo

No es necesario esperar a la primavera para experimentar el verde de la Madre Naturaleza; saboree las recompensas ahora con un jardín interior. Este potenciador del estado de ánimo y la distracción positiva es fácil y económico de crear. Una búsqueda de imágenes en Google de "ideas para jardines de interior" lo entusiasmará para comenzar. El invierno, con sus días más cortos y más grises, puede ser un momento difícil para aquellos que experimentan síntomas de depresión. Si esto lo describe a usted, la delicia de un pequeño jardín interior de invierno y ver los brotes pasar del césped a la mesa puede ser la inspiración que necesita.

Prevención de los padres sobre la violencia en las citas entre adolescentes

No tenga "la charla" sobre relaciones saludables, respeto mutuo, modales y comportamiento apropiado una hora antes de que llegue la cita de su hijo adolescente. La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda que estas charlas empiecen cuando su hijo esté en la escuela intermedia, antes de que comiencen las citas. El modelado también ayuda a los adolescentes a practicar la salud de las relaciones. Los padres o tutores juegan un papel clave, así que considere si el abuso físico o verbal representa un obstáculo para su capacidad de comunicar un mensaje creíble a su hijo adolescente. Un consejero profesional o su EAP pueden ayudarlo. Si su hijo ya está saliendo y no ha hablado sobre relaciones saludables, ¡ahora es mejor que nunca! Obtenga más información en healthychildren.org.

No mezcle alcohol con drogas psicoactivas

Todos lo han escuchado: "No mezcle alcohol con otras drogas". A pesar de que se entiende casi universalmente, hasta ahora ha habido poca investigación sobre este tema. Un estudio reciente ha demostrado que solo una de cada cinco sobredosis de alcohol no fatales involucra solo alcohol. Los otros combinaron el alcohol con el consumo de drogas. Además, cualquier droga psicoactiva (marihuana, opioides, cocaína, heroína y otras drogas ilícitas) aumenta la probabilidad de sobredosis de alcohol, y estas sobredosis son más graves. Esa fue la sorpresa para los investigadores. Fuente: umich.edu [búsqueda: "overdose alcohol drugs" ("sobredosis de drogas y alcohol")]

Sea un profesional en redes

La mayoría de nosotros desarrollaremos naturalmente una red de seguidores, aliados y posibles ayudantes a lo largo de los años que pueden desempeñar papeles valiosos para mejorar nuestras carreras y aumentar nuestra influencia. Aunque este suele ser un proceso disperso e indefinido, considere hacer un esfuerzo consciente para acelerar esto como una práctica. Vuélvase más "socialmente consciente". Vea la interacción con los demás no solo como un intercambio social agradable sino también como una oportunidad para considerar cómo puede servirles a ellos y ellos a usted, ahora o en el futuro. Los beneficios positivos de una red profesional son, por supuesto, recíprocos. Tenga en cuenta que su libreta de direcciones y amigos profesionales en una asociación de membresía u otros grupos son una mina de oro virtual. El consejo más importante es hacer contacto anual con su red enviando una breve nota postal con noticias personales, logros y buenos deseos. Varios años de estos "toques" producirán una tremenda influencia y una conciencia "superior" entre sus contactos, y experimentará una sorprendente cantidad de oportunidades para ayudar a otros y ser ayudado por ellos.

Detenga la cuesta abajo con la ayuda del EAP

Aunque se enorgullezca de ser un empleado optimista con una disposición agradable, la negatividad en el lugar de trabajo puede afectarlo de una manera que probablemente no le guste. La negatividad tiende a ser tan contagiosa como el virus de un resfriado, y puede ser una fuerza que se perpetúa a sí misma. La buena noticia es que la negatividad en el lugar de trabajo puede ser superada. Tiene debilidades, la más importante de las cuales es negarse a participar en ella. Esto no es fácil, por supuesto, y requiere capacitación y empleados individuales dispuestos a ser agentes de cambio. Así es cómo puede hacerlo: hable cuando detecte negatividad, no criticando sino enseñando sobre su impacto y sugiriendo un enfoque diferente de la comunicación. Forme un equipo con un compañero de trabajo para practicar este mismo rol de agente de cambio. No hay nada más poderoso que la influencia entre compañeros, y usted tiene la acción correcta de su lado. Nota: Si se siente afectado por la negatividad, recurra a su EAP para obtener orientación y apoyo para desarrollar su capacidad de resiliencia para no al patrón limitante que le rodea y, en cambio, poder ser una fuerza positiva que influya sobre los demás.

¿Qué puede hacer un terapeuta ocupacional?

Los terapeutas ocupacionales (TO) ayudan a las personas, niños o adultos, a alcanzar su nivel de desempeño más alto posible a pesar de cualquier diagnóstico o discapacidad. Los TO son profesionales matriculados con habilidades muy variadas. Son entusiastas y dominan los solucionadores de problemas que participan en todas las áreas de la vida: comer, vestirse, dormir, bañarse, la escuela, el trabajo, el juego, los hábitos, las rutinas, la memoria y más. Los TO también actúan en las escuelas, visitan hogares y aconsejan en la comunidad. Un TO puede descubrir por qué un niño tiene problemas en el aula o crear una manera para que un veterano con un solo brazo maneje de manera independiente la cremallera de un abrigo. ¿Podría usted o alguien que conoce que tenga un obstáculo en la vida beneficiarse de la experiencia de un TO? Busque clínicas de TO en su comunidad o hable con su EAP. Los mitos que hay que romper son que los TO son personas que trabajan solo con ancianos, que hacen lo mismo que los fisioterapeutas y que participan en tareas repetitivas.

No use Internet como médico

Con el acceso a Internet a nuestro alcance, el uso de recursos en línea para obtener respuestas a sus inquietudes sobre la atención médica parece una solución rápida, confiable y barata. Desde una erupción en la pierna hasta una hinchazón en el cuello, las "respuestas" a las preguntas médicas parecen estar a solo un clic de distancia. ¿Pero son las respuestas correctas para este preciso momento? No, una demora en el tratamiento adecuado podría implicar una tragedia. El autodiagnóstico en línea y las recomendaciones de tratamiento conllevan un gran riesgo. ¿Esa mancha roja de aspecto extraño realmente coincide con la imagen en Google? Hable con su médico y no permita que el miedo sea un obstáculo para hacer la llamada. Los médicos están capacitados en más que solo exámenes; están capacitados en historia médica, toma de decisiones, farmacología, psicología, indicadores pronósticos y muchísimos otros factores. Muchos o todos pueden ser necesarios para ayudarlo.

Noviembre Bienstar



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 está contribuyendo al bienestar general de su familia, usted estará aliviando estrés y estará dándole más tiempo a las personas que usted ama. Si es así, haga un intento y pruebe estas ideas.

- **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.
- **Tome una caminata** - Ponga su sangre a circular mientras disfruta de los parques y de la compañía de su familia. Escoja una ruta escénica y póngase en marcha.
- **Mire una película** - Escoja una buena película familiar, haga palomitas de maíz y quédense en la casa por esa noche.