



## Alimentos que previenen que nos dé sueño en la tarde

Si esa sensación de decaimiento le quita el rendimiento de la tarde, examine su dieta. El culpable podría ser alimentos a la hora del almuerzo como pan blanco o arroz blanco, o alimentos que contienen harina blanca, como la pasta. ¿Está comiendo suficiente proteína?

Un déficit de proteínas afectará su energía. Su cuerpo quiere proteínas para hacer su trabajo, como metabolizar y reparar. Un poco de grasa no saturada es algo bueno para mantener su metabolismo acelerado. Los alimentos como el aguacate, las nueces y el pescado azul, como el salmón, son buenas opciones. Estos también suministran energía sin hacernos caer. Finalmente, experimente con comidas más pequeñas y frecuentes durante el día, digamos cada tres horas, para ver si su energía se mantiene activa. Lleve un diario y descubra lo que funciona para usted. Obtenga más información en el Consejo Internacional de Educación Alimentaria [www.foodinsight.org](http://www.foodinsight.org)

### Combate del estigma de la enfermedad mental en el lugar de trabajo

El estigma de la enfermedad mental en el lugar de trabajo contribuye a negar y evitar el tratamiento. ¡Algunos estudios han demostrado que el estigma contribuye al retraso del tratamiento por hasta ocho años! Eso es mucho sufrimiento innecesario. Dado que el 25% de los empleados eventualmente tendrán un diagnóstico de salud mental, combatir el estigma es crucial. Para luchar por el cambio, hable sobre el bienestar mental tal como lo haría con el bienestar físico. Y, tal como sabe, para evitar términos despectivos para discapacidades físicas, también desaliente el lenguaje (loco, trastornado, desquiciado, etc.) históricamente asociado con la enfermedad mental. [www.ncbi.nlm.nih.gov](http://www.ncbi.nlm.nih.gov) [Búsqueda: PMC5347358]

### Protéjase del robo de identidad

El robo de identidad es un problema que va en aumento. Esto es lo que está de moda en este momento: Muchos sitios web de información personal tienen información sobre usted, por ejemplo, Truthfinder.com, etc. Los ladrones obtienen esta información de forma gratuita. Pero esa información gratuita no es suficiente para robar su identidad. Eso viene después, enviándole un correo electrónico aparentemente infalible y convincente que parece provenir de un amigo, que fue pirateado. El correo electrónico le pide que haga clic en un enlace, que es el que obtiene la información faltante. La solución: No haga clic en los enlaces de correos electrónicos de amigos hasta que llame por teléfono para verificar primero.

## Consejos para superar el miedo escénico

Los presentadores de programas nocturnos experimentan ansiedad antes de presentarse, tal como usted podría experimentar antes de dar una presentación. Doman este nerviosismo con prácticas que reducen la intensidad para que se convierta en una herramienta de éxito. Usted también puede hacerlo. 1) Llegue temprano y salude a los miembros de su audiencia para sentirse más cerca de ellos. Se sentirá más familiarizado con su audiencia y, por lo tanto, más en control. 2) Ensaye en privado. Cuatro o cinco veces es lo ideal. Al hacerlo, «engrasa la rueda» y hace que sus palabras fluyan más fácilmente. Su confianza atrapará, conservará y aumentará durante su presentación. 3) Haga contacto visual con pocos asistentes individuales mientras habla. Se sentirá más cerca de su audiencia, reduciendo así su estrés. 4) Vea a su audiencia como personas que realmente necesitan lo que tiene para ofrecer. Esto le permite ser genuino. 5) Respire lenta y profundamente según sea necesario para liberar la tensión antes de hablar.

## Primera señal de consumo de drogas en adolescentes

La escuela ha comenzado. ¿Algún día tratarán de influir en su hijo para experimentar con drogas ilícitas? ¿Cómo podría darse cuenta? ¿Hay un primer signo revelador común? Desafortunadamente, el hecho es que los padres desprevenidos pueden nunca saberlo. Sin embargo, la primera señal que se observa generalmente es un cambio repentino de amigos con los que los padres o tutores no están familiarizados o que no aprueban. La herramienta más poderosa, y que los padres no usan con demasiada frecuencia para evitar el uso ilícito de drogas, es la comunicación. La investigación demuestra que los padres temen comunicarse o lo hacen muy poco, o si lo hacen es de forma aislada. Obtenga más información: [www.ncbi.nlm.nih.gov](http://www.ncbi.nlm.nih.gov) [Buscar PMC3257983]

## Cuando su compañero de trabajo parece deprimido

No es que sea doctor, pero algo no está bien con su compañero de trabajo. Él o ella llega tarde, no se «preocupa» tanto por el trabajo, pospone las cosas y no se viste tan bien como antes. Parece un poco distraído, inseguro de sí mismo, «disperso» o desorganizado, y un poco aislado o alejado del resto del grupo. A veces también está irritable, no es tan agradable estar cerca de él/ella. Aunque no puede diagnosticar, puede compartir sus inquietudes. Escuche y aliéntele a buscar ayuda. Según un estudio clave, un enorme 23% de los empleados sufrirán depresión y faltarán al trabajo. Superar la depresión es un ejercicio de fuerza de voluntad. Es un proceso de enfermedad neurológica que a menudo requiere intervención médica para superarla. Como compañero, usted podría tener una influencia tremenda, probablemente más que un familiar con quien el empleado posiblemente tenga conflictos. Esto significa que no toma mucho esfuerzo influir en la decisión de un compañero de trabajo para tomar medidas y obtener ayuda. Con solo compartir sus observaciones (en privado) y alentar a un compañero de trabajo a obtener ayuda podría ser suficiente para motivarle a hacerlo. La depresión que no se trata puede conducir a una ruta crónica de empeoramiento de los síntomas. Puede ayudar a su compañero a evitar años de dolor a medida que la enfermedad empeora, y el venir a trabajar también puede ser mucho más agradable para usted. Fuente: [www.employershealthco.com](http://www.employershealthco.com) [Buscar: «depresión»]

## Deje de estresarse por el estrés

Con todo lo que se habla sobre el estrés y el manejo del estrés, es importante saber que gran parte del estrés que experimentamos no es dañino y nos sirve de muchas maneras. El estrés que siente antes de tomar un examen le ayuda a mantenerse concentrado para que pueda hacer lo mejor posible. Este estrés bueno también se llama «eustress», un término acuñado por Hans Selye, el padre de la teoría del estrés. Deje de estresarse por el estrés. El tipo de estrés a tener en cuenta es el «estrés crónico». El estrés crónico (experiencias continuas de estrés que no disminuyen) puede ocasionar daño físico. Cómo se siente: Usted tiene poco control sobre cuánto estrés siente, cuánto dura y cuándo lo experimentará la próxima vez. Los cuidadores son muy propensos al estrés crónico. Si experimenta estrés crónico, descubra cómo va a intervenir para controlarlo.

## Cómo ser más proactivo

¿Es usted un empleado proactivo? Ser proactivo significa actuar para evitar futuros problemas, necesidades o cambios. Los empleados proactivos, naturalmente, hacen más cosas con menos crisis y menos esfuerzo laboral. No ser proactivo no significa que no actúe ni responda a problemas críticos, sino que puede reaccionar más tarde a estas cosas. Esto significa ser provocado por una crisis que incluye más estrés. Para ser proactivo: 1) Preste atención a sus instintos diciéndose que debe reaccionar a lo que está enfrentado. 2) Resista la tentación de usar la procrastinación como una forma de administrar el trabajo, esto ocasiona que responda diariamente solo a lo que es urgente. 3) En el trabajo, tenga en cuenta el panorama general. Al hacerlo de esa manera, sentirá más energía para realizar las tareas del trabajo, en lugar de percibir las como cargas a evitar o posponer.



## Cinco minutos para combatir el stress

Para mantener un nivel de relajación no necesariamente se requieren periodos largos de silencio, meditación, ejercicio o vacaciones. Usted puede aprender una técnica rápida de uso diario que le ayudara a tener respuestas calmadas y eficaces a sus actividades diarias en el trabajo o en la casa.

Deteniendo los pensamientos: cuando le venga a la mente un pensamiento negativo dígame así mismo la palabra “detente”, y reemplace ese pensamiento por uno positivo.

Paisajes mentales: piense en su lugar favorito y trasládese allí mentalmente. Trate de recordar los sonidos, las vistas y los olores.

Respiración profunda: esta puede hacerse en cualquier momento y a cualquier hora. La respiración natural es muy superficial. La respiración profunda es muy relajante y provee al cuerpo con mucho más del tan necesitado oxígeno. Todo lo que necesita es enfocarse en las diferentes áreas del cuerpo e imaginar que la tensión abandona su cuerpo.