



Balance

Volumen 11, Numero 4

Adentro Encontrará:

Buen Estado Físico Para La Familia ¡A Moverse!	2
Impulse La Creatividad Con Un Estado De Ánimo Positivo.....	2
Programar Tiempo Para “Mí”	3
Reparar La Relación Con Sus Compañeros De Trabajo	3
¿Buscar La Felicidad Es Un Cuidado De Salud Preventivo?	3
Siga Así	3
Superar La Alienación	4

Buen Estado Físico Para La Familia ¡A Moverse!

El ejercicio le enseña a la familia sobre una conducta saludable. También proporciona la oportunidad de pasar tiempo unos con otros. ¿No está seguro por dónde empezar? Primero, pida a la familia que decidan realizar una actividad que incluya a toda la familia. Considere la posibilidad de ligas deportivas bajo techo, excursiones cercanas o carreras populares locales. Luego, aparte un tiempo familiar todos los días o todas las semanas para participar en la actividad. Haga una tabla para medir el progreso de la familia... ¡calcomanías y todo! A continuación encontrará algunas ideas de bajo costo o sin costo para poner a su familia en movimiento:

- Limite el tiempo que pasa frente a la pantalla (aparte del trabajo y la escuela). Las pantallas incluyen televisores, computadoras, juegos de video y teléfonos celulares.
- Plante un huerto familiar.
- Planifique vacaciones alrededor de una actividad. Busque excursiones adecuadas para la familia, encuentre un lugar para nadar o considere ir en bicicleta a un destino.
- Celebre las estaciones y vaya en un trineo, nade, recoja las hojas o vuele una cometa.
- Inicie una tradición familiar. Tomen una caminata juntos todos los días después de cenar, planifique un torneo de baloncesto con la familia y amigos.
- Divida y rote las tareas físicas entre todos los miembros de la familia.
- Participe en eventos de la comunidad. Busque carreras/caminatas benéficas, patrullas de basura, mercados del agricultor y caminatas de arte.



Impulse La Creatividad Con Un Estado De Ánimo Positivo

Si siente que tiene carencias en el departamento de la creatividad, podría ser a causa de su estado de ánimo. La investigación sugiere que un estado de ánimo positivo puede aumentar la creatividad, lo que con frecuencia lleva a una resolución creativa de los problemas e ideas innovadoras. Cambiar su estado de ánimo no es tan difícil ni consume tanto tiempo como usted piensa. Escuche música alegre, vea un video divertido, hable con un compañero de trabajo animado o vaya a almorzar a su restaurante favorito cerca del trabajo. Cuando logre una perspectiva más brillante, regrese a la tarea que requiere de su toque de creatividad.



Programar Tiempo Para “Mí”

Encontrar un momento privado cada día para una actividad saludable que le ayude a relajarse es una técnica poderosa de manejo del estrés y de mejora de la productividad. Es posible que se sienta culpable con la idea de programar tiempo para “mí” pero ser “atento con uno mismo” es una manera de cosechar grandes recompensas para usted y para los demás que le aman y dependen de usted. Ya sea que tome un baño tranquilo o que simplemente se aparte para leer un libro favorito por 15 a 30 minutos, se rejuvenecerá, encontrará más creatividad, ganará motivación y más importante, se deshará de ese sentimiento de “estoy atrapado”. Encuentre una forma saludable de relajarse en su día, como si fuera una cita de negocios. Se sentirá bien al encontrar un equilibrio y esperará su siguiente cita de tiempo para “mí”.

Reparar La Relación Con Sus Compañeros De Trabajo

Las relaciones con sus compañeros de trabajo son uno de sus recursos más valiosos. Por lo tanto, cuando surgen problemas con alguna de ellas y usted no puede dormir, se siente enojado o con resentimiento, es hora de repararla. A continuación le indicamos cómo: Llame a su compañero de trabajo y pídale tiempo para sentarse y hablar sobre su punto de conflicto. Planifique una reunión en un lugar en donde ambos se sientan cómodos y relajados y en donde no serán interrumpidos. Dese el tiempo suficiente para hablar sobre el tema. Antes de empezar, tómese un minuto para hablar sobre su objetivo, lo que ganarán al solucionar el conflicto. Asegúrese de hablar sobre cómo se reducirá la tensión al no tener el conflicto en sus mentes, lo que hará que ambos se sientan mejor. Esto crea un efecto de “trabajar en equipo” en su reunión. Ahora, hablen del conflicto. Observe cualquier expresión o gesto de su compañero de trabajo que demuestre reconciliación o una contribución positiva a la conversación y reconózcalo. Al usar este proceso, ustedes eventualmente llegarán a un acuerdo o entendimiento que hará que su relación avance. Acuerden reunirse a tiempo para resolver las diferencias y no permitan que los problemas entre usted y su compañero de trabajo hiervan a fuego lento. Para obtener más información acerca de la resolución de conflictos, comuníquese con su Programa de asistencia al empleado.

¿Buscar La Felicidad Es Un Cuidado De Salud Preventivo?

Un estudio reciente encontró que los participantes en la encuesta que reportaron estar felices todo o casi todo el tiempo, eran 1.5 veces más propensos a reportar una buena salud. Buscar la felicidad es una estrategia de cuidado de salud preventiva. Estar consciente del vínculo entre su mente y cuerpo le puede ayudar a prevenir que los problemas como la depresión, el enojo y el estrés se capitalicen en problemas más grandes. Si últimamente se ha sentido como que no es usted, no dude en visitar su Programa de asistencia al empleado para obtener recursos.

Siga Así

¿Lucha por apegarse a un programa de ejercicios? Enfóquese en estos cuatro consejos para ayudarlo a mantener su impulso:

- 1) Vea sus rutinas como tiempo para usted y no como una tarea. En los días cuando no está motivado, prométase hacer sólo cinco minutos de ejercicio. Después de empezar, es probable que haga mucho más.
- 2) Ya se trate de libras o de rendimiento, prográmese para ganar victorias que desarrollen una moral positiva al fijarse metas a corto plazo y recompensas después de lograr cada una de ellas.
- 3) Varíe sus rutinas de vez en cuando al tratar con ejercicios diferentes.
- 4) Tome fotografías todo el tiempo para documentar su progreso.

Superar La Alienación

¿Se siente aislado y con pocas relaciones de calidad debido a un estilo de vida de ritmo rápido y con exceso de trabajo que parece que nunca le permiten tomar un respiro? ¿Sus vecinos son todavía unos extraños? Este fenómeno se denomina "alienación". El concepto de alienación no es nuevo pero está recibiendo más atención de los psicólogos, debido a que más personas se quejan al respecto. Antes de que se le vaya el día, tome acciones para intervenir. Empiece por tomar medidas para disminuir las actividades aisladas, como el uso del Internet y aumente las interacciones personales. Trate de tomar una clase de arte, ir al gimnasio, salir a caminar o trabajar como voluntario en su comunidad.



El Employee Assistance Program (Programa de asistencia al empleado) de APS. El programa EAP a través de APS Healthcare asiste a las organizaciones y su fuerza laboral a manejar sus retos personales que impactan el bienestar, desempeño y efectividad del empleado. Los consultores del programa Life Management (Manejo de la vida) de APS utilizan un enfoque completo que identifica los problemas con que se enfrenta el empleado y le asiste en desarrollar soluciones significativas.

Por favor llame al número de teléfono mostrado abajo si desea más información sobre su Programa de asistencia al empleado y los servicios disponibles para usted.

 1-866-598-3978

W
UNIVERSITY of
WASHINGTON

BALANCE es un boletín para las personas y sus familiares que son elegibles para recibir los servicios de APS Healthcare. Los servicios de APS Healthcare proporcionan consultoría confidencial y de corto plazo para problemas personales y laborales. El propósito de este boletín es únicamente para proporcionar información general y no pretende sustituir la opinión o la asesoría de un profesional calificado de atención médica. APS Healthcare, Inc. SM, White Plains, NY. Algunos artículos se reproducen con la autorización de DFA Publishing and Consulting, LLC. Todos los derechos reservados. Para obtener información de las publicaciones llame al 1-800-390-9150.