



Prevención de caídas en el trabajo o en el hogar

Cuando lave el polvo de las ventanas, arregle las fugas, repare los techos y recorte los árboles esta primavera, protéjase contra las caídas. Las caídas son la tercera causa de muerte accidental y la causa más común en las obras de construcción; alrededor de 350 empleados mueren cada año debido a caídas en las obras de construcción en los EU.

Estos son consejos importantes para evitar caídas: (1) Planifique el trabajo: conozca las herramientas/dispositivos de asistencia que necesita. Si no lo hace, estará "arriesgándose" a realizar la tarea de manera incorrecta en lugar de ir a buscar el equipo de seguridad necesario. (2) No permita que los compañeros de trabajo o los que supervisa realicen tareas sin una capacitación adecuada sobre el equipo de seguridad. Fuente: <https://www.osha.gov>

Cuestionario de una sola pregunta sobre el alcoholismo

En honor al Mes de Concientización sobre el Alcohol, conteste este cuestionario de una sola pregunta: "¿Alguna vez se ha preguntado seriamente si podría ser un alcohólico o tener un problema con el alcohol?" El énfasis está en la palabra "seriamente". Ya sea que su respuesta sea sí o no, haga una cita para una evaluación profesional. ¿Por qué? Aquellos que no tienen ningún síntoma de alcoholismo nunca consideran seriamente esta pregunta. Millones de alcohólicos y drogadictos en recuperación han acumulado su sabiduría a lo largo de los años en libros, recursos, grupos de autoayuda e incluso cuestionarios cortos para ayudar a diagnosticar a quienes padecen alcoholismo u otras adicciones a las drogas. Este es uno de esos cuestionarios.

¿Tiene competencia intercultural?

La competencia intercultural se refiere a la capacidad personal de interactuar de manera efectiva y apropiada con personas de otras culturas. La competencia intercultural es crucial para las empresas en una comunidad empresarial global interconectada. Con un simple clic de mouse, ahora estamos cara a cara con alguien que está en la otra mitad del mundo. Esta nueva realidad hace que la competencia intercultural sea una habilidad social que ofrece conocimientos y experiencia para mejorar la ventaja competitiva de un empleador. Para aumentar su competencia intercultural, infórmese sobre las culturas con las que interactúa, practique observar el mundo desde la perspectiva de otras culturas y alimente los valores personales de respeto, apertura, curiosidad y descubrimiento. Pero lo más importante es que tenga en cuenta los prejuicios y de qué forma impiden o interfieren con cualquiera de los anteriores. Fuente: www.gcu.ac.uk [Buscar "definición de competencia cultural"]

Desarrollar la resistencia: encontrar tiempo para estar a solas

"Tiempo para estar a solas" es el tiempo dedicado a una conducta o actividad solitaria, ininterrumpida y satisfactoria que le proporciona un impulso psicológico. El objetivo es sentirse renovado a pesar de un calendario estrechamente entrelazado de trabajo y responsabilidades hogareñas. Los padres solteros, los cuidadores o aquellos con trabajos ocupados y tareas pendientes encadenadas pueden tener dificultades para programar un tiempo para estar a solas habitualmente. Es fácil ver el tiempo para estar a solas como una actividad "agradable de tener" o evitarlo por miedo o culpa. Sin embargo, el tiempo para estar a solas es una herramienta -una estrategia de resistencia- que puede ayudarlo a manejar mejor el estrés, aumentar la energía y proporcionar un punto positivo en el futuro para concentrarse mientras se encuentre bajo presión en el presente. El tiempo para estar a solas mejora el estado de ánimo, ofrece un equilibrio trabajo-vida y renueva tu propósito. Consulte a su EAP o a un consejero para que lo ayude a trazar una estrategia para tener tiempo para estar a solas y poder cosechar todos los aspectos positivos que esto promete para su vida.



Comportamiento pasivo-agresivo en el trabajo

¿Fue un simple descuido que no le informaron sobre el almuerzo gratis esta mañana, o fue un acto pasivo-agresivo de su compañero de trabajo que "olvidó" mencionarlo? No todos expresan enojo compartiendo sentimientos y hablando de cosas. Algunas veces el enojo se muestra pasivamente. Pocas personas son pasivo-agresivas como una forma de vida, pero en el trabajo, donde la comunicación efectiva, la armonía en el lugar de trabajo y la regla de productividad, el comportamiento pasivo-agresivo puede deteriorar un lugar de trabajo positivo. Retener un cumplido, llegar tarde a una reunión, disfrazar las críticas en un elogio parcial y dar el tratamiento del silencio son ejemplos de comportamiento pasivo-agresivo. Una discusión honesta es su camino hacia la mejora de una relación. La solución: reunirse en privado con su compañero de trabajo. No lo catalogue ni lo acuse de ser pasivo-agresivo ni lance un ataque verbal. En su lugar, diga cuál fue su experiencia (describa el comportamiento/acto de la persona); comparta lo que ese comportamiento/declaración significó para usted y cómo le hizo sentir; pregunte si hay un problema o inquietud entre ustedes que deba analizarse o resolverse; y pregunte cómo pueden tener una mejor relación entre ustedes dos. Termine con un acuerdo para comunicarse de manera más directa y honesta entre sí en el futuro.

El TEPT y el lugar de trabajo

El trastorno de estrés posttraumático (TEPT) es una afección mental que se produce por pasar por una guerra, un delito, una agresión sexual, accidentes u otra amenaza a la vida o por ser testigo de una amenaza o victimización de otra persona. Los flashbacks, la hipervigilancia y los pensamientos aterradores son algunos de los tantos síntomas posibles. Del 7 al 8 por ciento de las personas experimentarán TEPT en sus vidas, por lo que es probable que conozca a un compañero de trabajo con TEPT. Al igual que con una persona con cualquier otra discapacidad, puede apoyar la inclusión en el lugar de trabajo siendo compasivo y paciente. Los empleados con TEPT pueden tener dificultades con la concentración, la memoria, las interacciones interpersonales o la ansiedad durante momentos estresantes. Consejos: (1) No perpetúe el estigma de los problemas de salud mental con humor o perjuicios. (2) Esté dispuesto a escuchar. (3) Sea honesto en sus observaciones, por ejemplo, "Jim, veo que estás un poco preocupado hoy. ¿Cómo estás?" (4) No juzgue. No minimice ni dé poca importancia a los temores o preocupaciones expresados por su compañero de trabajo; en vez de eso, tranquilícelo. (5) Aliente a su compañero de trabajo a obtener apoyo del EAP o de un médico cuando la tristeza, la depresión o el estrés parezcan ser severos. Obtenga más información sobre los síntomas y cómo ofrecer ayuda en www.giftfromwithin.org.

Disminuye la oleada de suicidios entre adolescentes

La tasa de suicidio entre adolescentes ha aumentado más del 70 por ciento en los últimos diez años. Los hombres blancos de 14 a 21 años corren el mayor riesgo de quitarse la vida, aunque el suicidio de los adolescentes afroamericanos también ha aumentado en la misma cantidad. Conocer las señales de advertencia puede ayudar potencialmente a cualquier persona a desempeñar un papel intermedio en la prevención de una tragedia. Tenga en cuenta, y nunca desestime a un adolescente que expresa desesperanza sobre el futuro, que parece estar lidiando con angustia abrumadora, se aparta de sus amigos y actividades sociales, sufre una gran pérdida, enfrenta humillación personal o tiene graves problemas legales. Estos son desencadenantes conocidos del suicidio. Cualquiera que hable o escriba sobre el suicidio requiere una muestra inmediata de preocupación y apoyo. Nunca dude en preguntar sobre pensamientos suicidas si está preocupado. Fuente: Sociedad para la prevención del suicidio adolescente <http://www.sptsusa.org/>

El Arte de pedir comentarios

No espere recibir comentarios de su supervisor. En su lugar, solicite una "evaluación" con respecto a los proyectos y las tareas. Introduzca la solicitud con su objetivo. Por ejemplo, "Quiero que mis presentaciones mensuales a los jefes de departamento sean atractivas y efectivas. ¿Puede evaluar la presentación de esta mañana? Es más probable que este enfoque produzca los comentarios que desea. Con una solicitud menos específica como "¿Me puede dar su opinión?" corre el riesgo de recibir una respuesta más general como: "Está bien. Si hay un problema, se lo haré saber".

Information in FrontLine Employer is for general informational purposes only and is not intended to replace the counsel or advice of a qualified health or legal professional. For further help, questions, or referral to community resources for specific problems or personal concerns, contact a qualified professional. Add "http://" to source links to follow. Link titles are always case sensitive.

abrilbienstar



Vacaciones: bueno para la salud

La simple anticipación de tener unos días libres de stress, el escapar de sus preocupaciones, y el tiempo entregado a su familia y amigos pueden hacer la diferencia en su vida diaria personal y laboral.

Las vacaciones son tan importantes para su salud así como lo es la nutrición, el ejercicio, y el tener suficiente descanso.

Una vacación anual incluso podría disminuir el riesgo de una enfermedad del corazón en un 30% en hombres y en un 50% en mujeres.

Escuche a su cuerpo: el le dirá cuando es tiempo para tomar un descanso del stress diario del trabajo, y le dirá con señales tales como la fatiga, dolor de nuca, dolores de cabeza o de espalda, o con un nivel de frustración bajo.

www.IBHCorp.com | 800.395.1616