



Nuevas pautas para la actividad física

La Oficina de Prevención de Enfermedades de los EE.UU. publicó sus "Pautas de actividad física para estadounidenses". Solo el 26% de los hombres, el 19% de las mujeres y el 20% de los adolescentes cumplen con estas recomendaciones.

Para los adultos, se trata de 150 minutos por semana de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa y dos días de actividad de fortalecimiento muscular. ¿Tendrá una resolución de año nuevo enfocada en el bienestar? Si es así, use un entrenador, el recurso de un gimnasio, videos motivacionales o incluso su EAP para mantenerse en el camino si la motivación se escapa. Información: La mitad de todos los adultos estadounidenses tienen una o más enfermedades crónicas prevenibles, y el 10% del total de la mortalidad prematura se relaciona con el incumplimiento de los niveles recomendados de actividad física aeróbica. Fuente: www.health.gov (buscar "physical activity guidelines" [pautas de actividad física]).

Evite conducir drogado y ebrio

En diciembre de 2016, 3077 personas murieron en accidentes de tránsito en los Estados Unidos. Una cuarta parte se relacionó con conducir en estado de ebriedad. El tramo entre Navidad y Año Nuevo es particularmente peligroso: 300 personas mueren en accidentes por conducir ebrio cada año, ¡el 80% se produce por la noche! Tenga especial cuidado en este tiempo. ¿Y la marihuana? En los estados en los que la marihuana se ha comercializado o despenalizado, los choques por el uso de drogas han aumentado drásticamente. Es un mito que el consumo de cannabis mientras se conduce es menos riesgoso. Los accidentes fatales relacionados con el cannabis en Colorado han aumentado casi un 300% desde 2013. Fuentes: (1) www.transportation.gov; (2) Informe de impacto sobre el cannabis de Colorado 2018 en www.rmhidta.org (buscar "reports" [informes]).

Relaciones curativas con conversaciones honestas

Cuando los problemas de comunicación de la familia y la pareja no se resuelven, empeoran. Los hábitos de impaciencia, la interrupción, el rechazo a escuchar y la poca empatía, en conjunto pueden crear resentimiento. Piense en el resentimiento como piezas de museo de disfunciones no resueltas en las relaciones. ¿Tiene alguno? Detenga la angustia día tras día. Hable con un consejero profesional o con su EAP para que lo deriven a un recurso que pueda ayudarlo. Aprenderá a practicar "conversaciones honestas". Estas son herramientas de comunicación para producir relaciones más satisfactorias y ayudar a superar el resentimiento. No son fáciles; sin embargo, le ayudarán a recuperar lo que desea: relaciones positivas con conexiones auténticas, menos toda la tensión que sufre ahora. Las conversaciones honestas tienen un sentimiento positivo de "yo-tú", no un enfoque tenso de "tú-yo". Usan valores de honestidad, escucha incondicional y descubrimiento para encontrar nuevas formas de acercar a los dos.



Investigación: las redes sociales causan depresión

Se ha investigado bastante sobre los impactos adversos de las redes sociales en el bienestar. La investigación más reciente se centró en Facebook, Instagram y Snapchat. Con el mayor uso de las redes sociales, es probable que se presenten síntomas de depresión. Y aquellos que ya están deprimidos pueden esperar que la condición empeore con mayor uso de las redes sociales. Los investigadores no son partidarios de abandonar las redes sociales, pero sí sugieren fuertemente que se limite el tiempo de pantalla para mejorar la salud mental. Ese tiempo libre debe usarse para reducir la soledad socializando e interactuando con amigos fuera de línea. Fuente: upenn.edu (buscar "social media depression" [depresión de las redes sociales]).



Los trabajadores de confianza son valorados

La necesidad de ser confiable en el trabajo es obvia, pero hay mucho por hacer. Todos los jefes tienen una idea de cuán confiables son sus empleados individuales. Estos trabajadores son apreciados porque los supervisores no tienen que preocuparse por ellos. Su camino hacia la construcción de una reputación excepcional como un trabajador confiable pasa por la coherencia. Sea coherente en lo que hace, ya sea que se trate de llegar a trabajar a horario o de terminar un informe para la fecha límite. Visualice la coherencia como la moneda que gana su reputación como trabajador confiable. Tome la iniciativa, no se asuste de los "trabajos malos" que otros rechazan, y esté predispuesto a compartir la información. Su reputación pronto le precederá.

Secretos conseguidos con esfuerzo de los trabajadores sobresalientes

Algunos hábitos de trabajo destacados llevan décadas y son difíciles de aprender. Practique estos hábitos de trabajo y verá crecer su indispensabilidad. 1) Haga más de lo que se pide. Cómo hacerlo: cuando se le asigne una tarea, póngase en los zapatos de su jefe. Usa la empatía. Por ejemplo, pregunte, "¿Qué querrá además la gerencia que está por encima de mi jefe en este informe que no se haya pedido?" 2) Evite más errores. Cómo hacerlo: No ignore la pequeña voz de advertencia en su cabeza que le dice: "Será mejor que obtenga una aclaración sobre...", "Es mejor verificar...", "Debo informar a mi jefe sobre...". 3) Tome medidas para resolver problemas que otros ignoran. Cómo hacerlo: Cuando detecte un problema que deba solucionarse, gane terreno y cree una solución o inicie el proceso si se necesita que otros participen. 4) Practique la positividad. Cómo hacerlo: nadie se siente feliz todo el tiempo, pero adopte una actitud positiva como su tarjeta de presentación. Será recordado más fácilmente que su nombre. 5) Sistematice y organice. Cómo hacerlo: Cree sistemas para ahorrar tiempo y reducir la repetición de tareas que consumen tiempo. Esto lo libera para una mayor productividad, mejor energía y menos fatiga. 6) Mantenga un área de trabajo u oficina limpia y ordenada que lo salude con una "sonrisa" cuando llegue al trabajo. Se sentirá más enérgico al comenzar su día.

Desenrede el desorden que lo ata

Todo el mundo reacciona de manera diferente al desorden en el espacio de trabajo. Algunos empleados incluso informan que trabajan un poco más eficazmente. Pero si ese no es usted, comprenda que existe una investigación para explicar el efecto del desorden en la productividad, y no es bueno. El desorden distrae. Todas esas cosas a su alrededor (correo, notas adhesivas, suministros dispersos, alimentos, artilugios, artículos personales, archivos) compiten por su atención, incluso si no está ocupado con ellos. Contribuyen a la distracción, causan un desenfoque, dificultan la tarea, crean irritación y aumentan el estrés. Para ordenar su espacio, finalice su día con un ritual de cinco minutos. Durante los días siguientes, observe el impacto de cómo se siente al llegar a su área de trabajo. ¿Tiene más energía? ¿Se siente más en control? ¿Ha aumentado su capacidad de concentración? ¿Se siente menos deprimido, más comprometido y/o más positivo con respecto a su trabajo? Fuente: www.paw.princeton.edu (buscar "clutter research" [investigación del desorden])

Evite gastar demasiado en regalos de estas Fiestas

Para evitar gastos excesivos durante las Fiestas, primero decida cuánto quiere gastar. Tómese un tiempo al principio de la temporada para crear una lista de aquellos para quienes comprará regalos. Piense en los regalos, investigue ideas y asigne un regalo a cada persona y una cantidad que gastará. No espere hasta el último minuto para ir a comprar. Si lo hace, agregará presión para hacer la compra cueste lo que cueste. Del mismo modo, evite pasear por las tiendas buscando ideas de regalos que coincidan con su presupuesto. Si lo hace, correrá el riesgo de gastar en impulsos: comprar según las emociones o por frustración. Para maximizar el control sobre su límite de presupuesto, use solo efectivo. Reducirá las compras impulsivas porque una vez que el dinero se va, se va. ¿Quiere una lista interminable de ideas creativas para regalos sin costo? Inicie sesión en [pinterest.com](https://www.pinterest.com) y busque "no-cost gift ideas" (ideas de regalos sin costo).



Comienza a vivir una vida más sana

Muchos nos enfocamos en la nueva dieta o régimen de ejercicio que juramos vamos a mantener, hasta que llega el primer viaje de negocios o la inesperada crisis familiar y se echa todo a perder. Este año, en vez de intentar cumplir una declaración de Año Nuevo poco realista, resuélvase a reanimar su estilo de vida activo según su propio criterio, buscando actividades divertidas que quepan en su ya apretada agenda. Se nos presentan a diario muchas maneras de quemar unas calorías más, solo falta que Ud. aproveche las oportunidades. Considere una de las siguientes maneras para reanimar su estilo de vida activo, y puede que se divierta en el proceso:

- Tome las escaleras
- Camine durante la hora del almuerzo
- Juegue con sus hijos
- Quehaceres domésticos
- Jardinería
- Saque a caminar al perro

Entonces, tome unos pasos sencillos y positivos hacia un estilo de vida saludable, como el comer bien y el buscar formas divertidas de ejercicio. Comprométase a una vida más sana.