

The Connection

Connecting You with

→ Healthy Tips for a Healthy Life

No caiga en el síndrome de Facebook®

Si una mirada a su página de Facebook le cuenta que la vida de todos los demás parece ser más emocionante y feliz que la suya, usted está experimentando el síndrome de Facebook.

Los medios sociales tienen un impacto directo en cómo nos sentimos acerca de nosotros mismos, de acuerdo con un nuevo estudio en el que 79 estudiantes de pregrado descubrieron que si se les negaba el uso de Facebook o si recibían menos "me gusta" y "comentarios", esto tenía una relación directa con la autoestima de los participantes y el sentimiento de una "existencia significativa". ¿Se siente usted estresado, ansioso o con pensamientos negativos sobre sí mismo después de usar los medios sociales? Tome medidas para separarse de la agresión de Facebook. Incluso el creador Mark Zuckerberg no quiso que su invento fuera una forma de vida - solo debía ser un servicio público. No utilice los medios sociales para llenar su tiempo, una manera de validar el valor de su vida, o para demostrar lo mucho que los demás son tanto más felices que usted. Dese cuenta que la mayoría de las personas no publican información negativa, y como resultado de ello, usted está expuesto a un conjunto selectivo de información, que distorsiona su percepción. Aléjese de la pantalla e invierta en relaciones auténticas - del tipo 3-D que usted puede ver y sentir. Fuente: www.uq.edu.au [Barra de búsqueda: "Autoestima de Facebook"]

Mantenga su control emocional en el trabajo

Controle sus emociones – no deje que éstas lo controlen a usted.

Suena sencillo, pero no lo es. Aun así, es una de las habilidades más importantes que usted puede aprender para el manejo del estrés en el lugar de trabajo. Tres estados de sentimientos dominan la negatividad en el trabajo: ira, decepción y frustración. Cuando usted experimenta cualquiera de éstas, sea capaz de practicar el arte del desapego. No pierda la paciencia, no se sienta abatido en su escritorio, no dé a las personas la ley del hielo y no retenga información - éstas son tácticas no saludables de enfrentamiento. El desapego puede incluir tomar un paseo corto por el pasillo; contar hasta diez; cambiar la postura de su cuerpo a una que sea erecta y segura, con su frente en alto; haciendo ejercicios de respiración lenta y profunda; o salir a correr, si la situación de su trabajo lo permite. Refuerce esta nueva estrategia general de afrontamiento revisando su progreso después de 30 días. Pregunte a un amigo si ha notado que su estado de ánimo ha mejorado.

Duerma mejor rompiendo los malos hábitos

Esperar en la computadora hasta que sienta sueño a altas horas de la noche antes de ir a la cama no es una buena idea.

Lo mismo ocurre con llevar una computadora portátil a su cama y quedarse dormido con ella. Estos comportamientos (y otros parecidos) arruinan la calidad del sueño. Investigaciones repetidas advierten que la falta de sueño aumenta el riesgo de problemas de salud como cáncer, enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, e incluso la obesidad. Dos recomendaciones de la Fundación nacional del sueño que puede considerar en poner en práctica: 1) participar en un ritual de preparación para el sueño cada noche antes de meterse a la cama y, 2) ir a la cama a la misma hora cada noche, incluso los fines de semana o días de descanso. Tenga también una rutina en las mañanas al despertar; esto también ayuda. Comience esta noche, y vea si estas sugerencias no mejoran su calidad de sueño. Vea a un médico si los problemas de sueño persisten.



CONTACT US 

First Choice Health™

Healthy Employees. Healthy Companies.™

Employee Assistance Program (EAP): (800) 777-4114 www.FirstChoiceEAP.com

Member Assistance Program (MAP): (866) 372-7380 www.FirstChoiceMAP.com

Physician Assistance Program (PAP): (800) 777-1323 www.FirstChoiceDOC.com

TTY/TTD: (800) 777-4969

El poder de los padres para prevenir el abuso de las drogas

Los padres que no están de acuerdo con el abuso de las drogas e imponen su creencia, son más propensos a tener hijos adolescentes que no abusan de las drogas.

Los investigadores de Suffolk University (Boston, Massachusetts) examinaron una encuesta nacional de más de 18,000 adolescentes y encontraron que los adolescentes cuyos padres expresaron su firme inconformidad con todo tipo de sustancias (medicamentos recetados, alcohol, tabaco y marihuana) eran menos propensos a abusar de los medicamentos recetados—un problema creciente en los adolescentes. Combine su desaprobación con la dirección de su adolescente hacia las elecciones de comportamiento saludables. Hable acerca de cómo resistir la presión de grupo y discuta las consecuencias. Aliente las preguntas y el diálogo. La investigación sostiene que este enfoque funciona mejor que “esperar lo mejor” o pensar que usted no tiene influencia alguna sobre ellos. Fuente: www.wolterskluwerhealth.com [Barra de búsqueda: “Desaprobación paternal”]

El éxito genera éxito

Usted ha escuchado la frase “el éxito genera éxito”. ¿Es cierto?

Sí, dicen los investigadores académicos que muestran que una pequeña recompensa o el apoyo positivo para aquellas personas que comienzan algún negocio refuerza mesuradamente su éxito—por 30%—más de los que no recibieron recompensa alguna. Las pequeñas y rápidas recompensas hacen la diferencia, no el tamaño. La dinámica puede lograr cualquier emprendimiento orientado al objetivo. Haga de las recompensas pequeñas y rápidas parte de cualquier estrategia de logro como el aprendizaje de tareas, habilidades o instrumentos nuevos, y logrará maximizar la potencia de este fenómeno. Comunicado de prensa: www.stonybrook.edu [Barra de búsqueda: “El éxito genera éxito”]

Adelante, admita que está equivocado

Si usted tiene una reputación de ser renuente a admitir que está equivocado, algunas ideas pueden motivarlo a mejorar su capacidad de practicar esta habilidad adquirida.

También mejorará sus relaciones de trabajo. La clave de lo que algunos piensan es una tarea aparentemente imposible es reconocer los beneficios que se derivan de ello. Admitir que uno está equivocado cuando es necesario demuestra coraje y la voluntad de ser vulnerable. La práctica de esta habilidad también demuestra una alta autoestima y la falta de una necesidad de aferrarse a algo para protegerse de un miedo imaginario. Los que están en puestos de supervisión o de gerencia reconocen de inmediato que usted no es una persona débil, sino que ven su capacidad de ser un jugador del equipo. A nadie le gusta admitir que están equivocados, pero los que pueden hacerlo con clase son reconocidos como trabajadores valiosos y socios de trabajo deseables. También se puede contar con ellos para ser mejores comunicadores. Admitir que usted está equivocado facilita el deseo de los demás con quienes usted se asocia a ser más abiertos y a perdonar, todo lo que contribuye a la creación de mejores situaciones para resolver problemas y el logro de la misión en su lugar de trabajo.

Protegiendo a los ancianos de abuso

El Centro nacional contra el abuso a las personas mayores informa que el 14% de los norteamericanos de edad avanzada enfrentan algún tipo de maltrato a personas mayores, negligencia o abuso financiero.

El abuso a las personas de edad avanzada atraviesa las líneas socio económicas y no está del todo planeado o tiene algún objetivo. Los hijos adultos cuidadores que tienen otras presiones de la vida, responsabilidades, problemas personales, presiones económicas y problemas en el trabajo pueden estar, sin saberlo, en riesgo de cometer abuso contra ancianos. Esto puede tomar la forma de llamadas telefónicas ignoradas, medicamentos mal administrados, la pérdida de los estribos, y/o el menoscabo de las decisiones financieras de una persona mayor, o incluso la manifestación de un retraso en el suministro de las necesidades críticas para el cuidado personal de la persona mayor. Si usted es un cuidador adulto, no permita que la culpa o el sentimiento de que “todo esto es ahora mi responsabilidad” lo detenga de sentir alivio y experimentar la renovación que usted necesita para hacer frente a su situación. Consulte www.eldercare.gov, en donde encontrará apoyo, recursos y muchas ideas para mantener su equilibrio en la vida y tener una relación más saludable con un anciano amado.