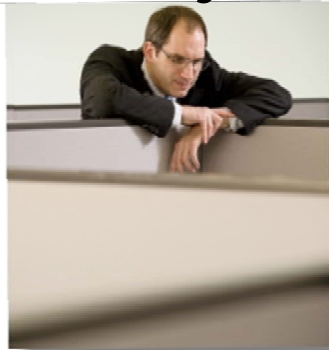


Empleado de FrontLine

UT Employee Assistance Program • (800) 346-3549

Cubículos en el lugar de trabajo: consejos de educación y cortesía

¿Practica usted cortesías comunes con los compañeros de cubículo en su trabajo? Reglas a tomar en cuenta: 1) Recuerde, usted tiene vecinos. Sea consciente con respecto a los temas, el tono y el volumen al que habla. 2) Los trabajadores de cubículos a menudo se quejan de interrupciones. Minimícelas creando tradiciones y refuerce el papel de todos como guardianes en el mantenimiento de un ambiente de trabajo efectivo. 3) Utilice las reuniones de personal para discutir el ambiente de los cubículos y agregar o enmendar sus tradiciones. 4) Sea sensible al lenguaje corporal de un compañero de trabajo que puede indicar molestias, tales como apariciones no anunciadas en el cubículo de alguien para discutir algún asunto. En caso de duda, pregunte. El estrés del cubículo debe ser manejado y se ha representado en historietas y largometrajes. Irónicamente, el inventor del cubículo, George Nelson, se volvió su crítico más feroz.



Fuente: George Nelson: "The Design of Modern Design" ("El diseño del diseño moderno") (MIT Press)

¿Tiene una escalera y 30 minutos a la semana?

La investigación sigue mostrándonos qué tan poco ejercicio es necesario para mantener la salud. El único hallazgo consistente: usted lo necesita. Un estudio de *McMaster University of Canada* grita "no más excusas", afirmando que subir escaleras por un total de solo 30 minutos por semana puede hacer el truco. Ya se ha demostrado que subir escaleras proporciona beneficios para la salud, pero los científicos querían saber cuán poco se necesitaba realmente para lograr una mejor salud cardiovascular. Usted debe ver a su médico y obtener su aprobación antes de comenzar un programa de ejercicios.



Fuente: <http://dailynews.mcmaster.ca> [Buscar "no time for gym" ("sin tiempo para el gimnasio")]

Estudio: Ganar un examen con 100 puntos

¿Necesita recordar lo que estudió para ganar un examen con 100 puntos? Un estudio realizado en *Baylor University* descubrió que los estudiantes que reciben información y le dicen a alguien acerca de ella inmediatamente recuerdan los detalles mejor y por más tiempo—una estrategia que podría ser de provecho en el momento de un examen. Para utilizar esta técnica con eficacia, estudie el material y luego recurra inmediatamente a otra persona e intente repetir lo que acaba de leer o aprender. (Leer a otra persona lo que aprendió no servirá.) Luego, estudie el material de nuevo. El descubrimiento fue identificado en la investigación realizada por Melanie Sekeres, Ph.D.



Comunicado de prensa: www.baylor.edu [Buscar: "ace a test" ("ganar un examen con 100")]

Encuesta nacional del acoso cibernético adolescente revela resultados

Un nuevo estudio sobre el acoso adolescente encuestó a 5,600

niños entre las edades de 12 y 17 años para abordar las diversas formas de acoso y acoso cibernético, "sexting", y la violencia en las citas. También se examinaron los pensamientos suicidas, la conducta desviada, la resiliencia y la capacidad para lidiar. Algunos hallazgos: las niñas son más propensas a ser acosadas en línea. El ochenta y tres por ciento de las acosadas en línea es probable que también sean acosadas en la escuela. Resultado: el acoso en la escuela a menudo no es reportado a los padres. Sin embargo, si usted descubre que su hijo es acosado en línea, la posibilidad de que lo están acosando en la escuela es muy alta.



www.cyberbullying.org [Buscar "2016 cyberbullying data" ("datos del acoso cibernético 2016")]

“¡Deje de reñir por tonterías!”

Reñir por tonterías son las pequeñas disputas que tiene con otra persona, especialmente con un ser querido como un cónyuge, pareja o mejor amigo. Reñir es humano, pero un patrón frecuente que sabotea los placeres de una relación que ambos valoran necesita una solución. Pruebe esta intervención: 1) Acepte que discutir es un problema y que usted quiere reducirlo drásticamente. (Póngase de acuerdo en evitar reñir sobre quién tiene más culpa.) 2) Participe en un ejercicio de 10 minutos juntos, enumerando cuanto efecto adverso pueda acerca de las riñas. Incluya efectos visibles, como los efectos negativos en los niños, y efectos invisibles, como métodos de afrontamiento, conversación negativa, aislamiento, intimidad reducida, tiempo perdido, retraimiento, tiempo de recuperación, resentimiento, incluso su reputación como los “Peleoneros”. Escriba rápido, y escríbalo todo. 3) Practique con una bitácora de cambio de comportamiento. Después del siguiente evento de riñas, registre el tema, cuánto duró, qué hizo correctamente para terminar con la riña, qué puede hacer mejor la próxima vez y, especialmente, cualquier cosa que haya aprendido o haya adquirido. Después de una semana, comparta sus experiencias. Realizar cambios importantes en el comportamiento (nuevos hábitos de comunicación) tardará de cuatro a seis semanas. Si las cosas siguen igual, busque un consejero y lleve sus notas para una experiencia de orientación más rápida.



Utilizando su respiración para controlar el estrés

La respiración profunda controlada es estándar en el entrenamiento de manejo de estrés, y saber cómo funciona puede ayudar a que lo haga más a menudo. Una razón por la cual las respiraciones profundas y lentas funcionan tan bien es la fisiología del cerebro. Cuando uno respira profundamente, usa una parte distinta del cerebro para controlar sus músculos del pecho, en lugar de la parte del cerebro que experimenta la reacción de “luchar o huir” del estrés: la amígdala. Su conciencia de lo que está sucediendo con su cuerpo mejora inmediatamente. Esto le calma, además de la sensación de estiramiento en sus músculos asociados con la pared torácica. El estado opuesto del estrés es la relajación. Esto incluye la respiración profunda, que es una intervención directa. Esto es lo que lo hace más poderoso que otros métodos de relajación que a menudo son percibidos erróneamente como efectivos, como comer, fumar, dejarse caer frente al televisor o beber alcohol por estrés. La respiración profunda es apropiada en cualquier momento, pero especialmente cuando usted nota que está bajo tensión. Controle la frecuencia de sus intentos de controlar el estrés respirando para aumentar la frecuencia de su uso.



Habilidad suave a conocer: ser colaborador

¿Es usted un empleado colaborador? No es una pregunta simple. Por ejemplo, ¿es usted capaz de no señalar el defecto o detectar la deficiencia en un proyecto o proceso y en su lugar, escucha a otros, se une con el grupo, y juega un papel crucial en una actividad en el trabajo? Este momento puede no ser el mejor para señalar los problemas, sino que espere un momento más apropiado. ¿Puede revisar usted mismo, medir el entorno, ver el propósito más grande, y participar en un esfuerzo organizacional donde su estilo de trabajo coincide con el ritmo de su equipo? Si usted es inteligente, dispuesto a tomar medidas, y un gran organizador o líder, retenerse puede ser difícil, pero estas habilidades en el autocontrol son señal de un empleado maduro. Las habilidades en la cooperación muestran a los demás que usted también es autodisciplinado, empático, consciente de sí mismo, y paciente. Todos estos rasgos, que están vinculados a la cooperación, ayudan a hacer de la colaboración una habilidad suave altamente valorada para su carrera.



No se siente en sus talentos

¿Le gusta soñar nuevas ideas, detectar nuevas oportunidades de negocio, imaginar las posibilidades, ver necesidades no satisfechas, y formar un equipo? ¿Toma iniciativa en el trabajo para emprender algo nuevo sin que se le pida hacerlo? ¿Es usted el tipo valiente, sin miedo a pensar fuera del cuadro? Estos rasgos demuestran una mentalidad emprendedora. Comparta su conocimiento con su jefe. Hágale saber lo que lo hace funcionar y luego busque oportunidades para que coincida con sus deseos dentro de la organización de trabajo. Su organización necesita sus talentos, y estas fortalezas son activos que podrían impulsar su carrera a donde usted quiere que vaya.

