

La Conexión

Consejos para una vida sana



Consejos para padres: cómo entender las abreviaturas en los mensajes de texto

Es saludable y normal que los jóvenes establezcan lazos, pero los mensajes de texto han añadido una nueva dimensión a este fenómeno: una creciente tendencia al uso de acrónimos.

Los mensajes de texto abreviados pueden ser divertidos, pero presentan desafíos para los padres que quieren saber acerca de las actividades de sus hijos. Si usted cree que saber más sobre mensajes de texto abreviados es importante para no sentirse KPC (acrónimo en inglés para *desinformado sobre su paradero*), visite www.NetLingo.com. Esta es la única fuente para los acrónimos en mensajes de texto. Quizás algunos no lo dejen LOL (*riendo a carcajadas*), pero usted aprenderá lo que significa “420” (*marihuana*).

Fuente: www.NetLingo.com

Conozca sus habilidades más fuertes

Podría describir rápidamente sus capacidades y habilidades en un encuentro casual con un Director Ejecutivo?

Sea un experto en usted mismo y mejore su autoconocimiento haciendo un inventario de sus habilidades periódicamente. Eche un vistazo al Diccionario de Títulos Ocupacionales gratis en línea (www.occupationalinfo.org). Busque su trabajo (o uno similar). Analice las habilidades que se indican, y si hay algunas que usted posea pero nunca había tomado en cuenta. Repita el mismo proceso con sus últimos trabajos y con cualquier otro que le gustaría tener en el futuro. Ahora examine las habilidades blandas. Puede encontrar una lista en bit.ly/softskills123. Las habilidades blandas están estrechamente relacionadas con la inteligencia emocional, y los que contratan saben que pueden predecir el éxito de un empleado en el trabajo. La importancia de estas habilidades no puede ser sobreestimada. Considere toda la información que reunió sobre usted mismo. Ahora tiene una comprensión renovada de su persona, de la forma de avanzar en su carrera y de cómo vender su producto más importante: usted mismo.



“Instíguese” a hacer ejercicio

Nuevas investigaciones sugieren que un “hábito de instigación” podría ser la solución para mejorar la frecuencia del ejercicio.

Un hábito de instigación dispara su motivación para dar el siguiente paso y “simplemente hacerlo” (“just do it”). El objetivo de este hábito es reducir la cantidad de tiempo que las personas pasan convenciéndose a sí mismas de no hacerlo. Una instigación puede hacerlo pasar rápidamente por esta etapa reflexiva que destruye su motivación. Las instigaciones son eventos detonadores como el sonido de un reloj de alarma, el momento en que llega a casa después del trabajo o el ponerse su calzado deportivo a primera hora de la mañana. La “auto-respuesta” toma unos 30 días.

www.iastate.edu





Un presupuesto no es solo cuestión de dinero

Un presupuesto hace mucho más que encaminar los gastos; puede influenciar positivamente muchas partes de su vida.

Si usted se ha resistido a hacer un presupuesto, debería considerarlo, porque tener un presupuesto le ayuda a 1) tener más control de su vida, en lugar de que el dinero lo controle a usted; 2) reducir el conflicto interno; 3) mejorar el sueño; 4) reducir la preocupación; 5) aumentar los sentimientos de optimismo; 6) mejorar su estado de ánimo; 7) dejar de pensar de forma pesimista; 8) ahorrar dinero; 9) ayudar a otros (los presupuestos a menudo incluyen una sección de “devolver”); 10) enfocarse en metas familiares compartidas que generarán una unión más fuerte. ¿Puede pensar en más cosas?

¿Estoy bajo demasiado estrés?

Las listas de tareas pendientes mejoran la productividad, pero pueden añadir estrés si se multiplican en notas Post-It, tarjetitas y retazos de papel.

Evite todo esto y procure mantener una lista maestra. Actualícela y transfiera los artículos pendientes a una hoja limpia, según sea necesario. Haga una lista de tareas pendientes y divídala en cinco secciones: trabajo, familia, amigos, ocio y salud/ personal. Coloque todo en una de estas categorías. La priorización será más fácil y usted podrá reducir el tiempo dedicado a tareas triviales. ¡La ansiedad disminuirá a medida que logre hacer más cosas!

Tratando las secuelas del trauma

Todos manejamos el estrés de manera diferente, incluso el estrés postraumático (experimentado cuando ocurre una lesión grave o la amenaza de una lesión grave o la muerte, tanto en nosotros mismos como en terceros).

La credibilidad de la amenaza y el miedo son factores clave que producen estrés postraumático. La manera en que usted reacciona ante el estrés postraumático no demuestra debilidad u otros defectos de la personalidad. Sin embargo, los síntomas persistentes pueden hacer que usted piense: “Debería de salir de esto.” Cuidado: superar el estrés postraumático no es una meta que uno deba alcanzar solo. Pensar de esta forma podría conducirle a evitar la mejor forma de ayuda: asesoría con un profesional para regresar a un estado previo al trauma. Si usted experimenta trastornos del sueño, pensamientos intrusivos, cambios de humor, escenas de retroceso al pasado o se asusta fácilmente después de un evento traumático, hable con un consejero profesional, su médico o un profesional de asistencia al empleado. Al igual que una cortada u otra lesión física, el estrés postraumático no tratado o ignorado también puede infectarse; no con bacteria, por supuesto, pero con síntomas molestos que pueden causar problemas adicionales si permanecen crónicos. Existen enfoques adecuados de tratamiento para ayudarle a superar el estrés postraumático y evitar que interfiera con su vida.

Evite conmociones cerebrales ocasionadas por el deporte

Agosto es el mes en que vuelven las prácticas de deportes.

Estos pocos consejos pueden ayudar a reducir el riesgo de conmociones cerebrales ocasionadas por el deporte: 1) Lleve equipo de protección a las prácticas. 2) Nunca asuma que un casco lo hace invencible contra las lesiones de la cabeza (especialmente si se utiliza como un ariete). 3) Un casco lo protege contra las lesiones externas, pero recuerde que el cerebro flota en líquido. Puede golpearse o lesionarse con un fuerte impacto. 4) El no tener síntomas después de un golpe en la cabeza no significa que no aparecerá una conmoción cerebral 2-3 días después. En caso de duda, absténgase de participar. 5) Siempre busque atención médica después de un golpe en la cabeza y siga las instrucciones de un médico, aunque se sienta bien. 6) Nunca arriesgue una segunda conmoción cerebral al desestimar síntomas que usted piensa que son mínimos después de un golpe en la cabeza. Encuentre listas de verificación de conmoción cerebral en www.cdc.gov.

Fuente: www.cdc.gov [busque: “concussion checklist”]