



Carrera Salud

La Importancia de Tener Empleados Contentos con sus Trabajos

Los empleadores le dan mucha importancia a tener empleados contentos, en gran parte porque hace sentido financieramente—los empleados que están contentos son más productivos y faltan menos por motivo de enfermedad y de esa forma las empresas superan a sus competidores.

Pero para usted eso es algo personal. Aunque pueda dejar un ambiente desagradable en su trabajo, no debería ser necesario hacerlo. **¡Al fin y al cabo, el empleado promedio pasa 90,000 horas trabajando — lo cual representa más de 10 años de su vida!** Para su felicidad total, es importante pasar ese tiempo haciendo otras cosas que le gusten.

El Trabajar a Contra Gusto Puede Causar Problemas de Salud

El estrés en el sitio de trabajo no es algo sencillo. Cuando un empleado está aburrido, infeliz o no se siente a gusto en su trabajo, eso puede hacer con que se eleven los niveles de estrés como ocurre con la mayoría de los adultos. El estrés en el trabajo sale caro porque causa problemas de salud y trastornos de autoestima, dificultad para dormir o se siente emocionalmente desconectado.

section **01**

Su Actividad para Agosto:

Evaluación de su Carrera

¿Usted está contento con su actual ambiente de trabajo? Este simple cuestionario no le va a responder esa pregunta, pero le deja mucho que pensar.



Consejos para Sentirse Feliz en el Trabajo

A largo plazo el estar contento en su carrera es la combinación de estar en un ambiente de trabajo sano y tener un cargo que aprovecha sus puntos fuertes e intereses. Pero si su trabajo no es lo que había deseado, todavía puede tomar ciertas medidas para mejorar las condiciones de su empleo:

No se Sienta Abrumado

Eso suena contundente, pero es un buen consejo — cuando surgen problemas enfóquese en las formas productivas de arreglarlos y siga adelante. El mal humor puede ser contagioso y no se logra nada con una pelea en la oficina.

Haga Listas de las Cosas que Tiene que Hacer

O busque otra forma de estructurar mejor su día. Si su trabajo está bien organizado eso lo va a ayudar a sentirse en control y será más fácil establecer sus prioridades.

Busque una Forma de Recargar sus Energías

Camine alrededor de la manzana, 15 minutos en un parque, o después del trabajo y haga de esas actividades una tradición diaria—no importa lo cual prefiere, con tal que sea una forma positiva y reparadora de combatir el estrés.

Enfóquese en lo Que le Gusta

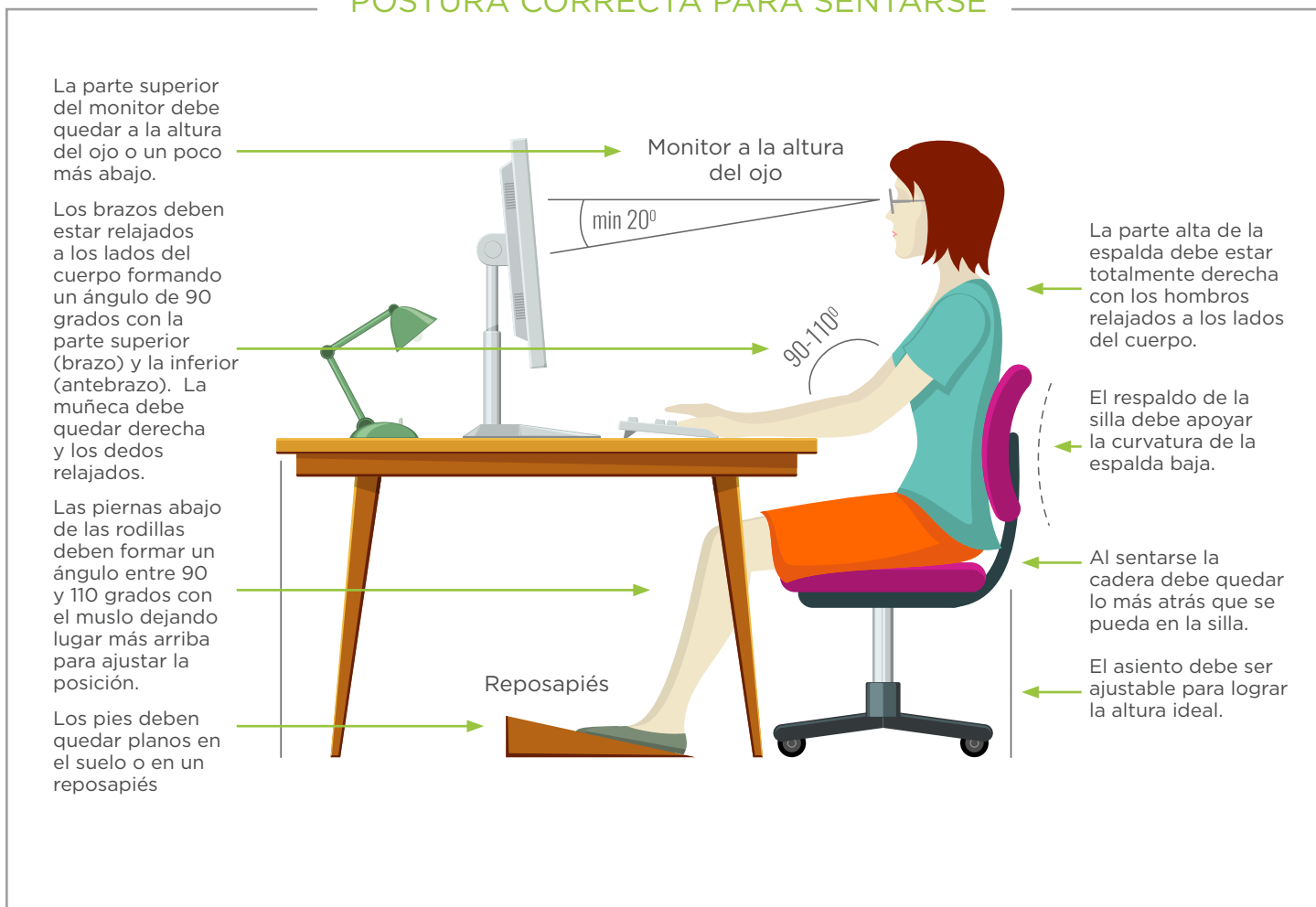
No permita que pensamientos negativos perjudiquen parte de su trabajo o área donde usted puede hacer un impacto. ¡A ver lo que puede hacer para encaminar su trabajo hacia esas tareas!

La Ergonomía y Usted

La ergonomía es la ciencia de como diseñar el sitio de trabajo de modo a proteger los empleados contra lesiones y fatiga. La mayoría de esas personas se benefician con la ergonomía en sus escritorios. Use estos consejos para evitar el dolor en la parte lumbar de la espalda, el síndrome del túnel carpiano y otros males que son el resultado de estar demasiado tiempo sentados en el escritorio:

- Mantenga su columna derecha y relaje los hombros.
- Siéntese empujando la cadera totalmente hacia atrás y deje los pies planos en el suelo.
- La parte más alta de su monitor debe de estar a la altura de sus ojos o ligeramente más abajo.

POSTURA CORRECTA PARA SENTARSE



Evite de Comer en la Oficina

Es muy difícil seguir una dieta sana en la oficina. Cuando estamos muy ocupados, lo más fácil es comer algo no muy saludable; por ejemplo: una compañera de trabajo le ofrece galletitas que trajo de la casa y a usted le parece una grosería no aceptar; también hay varios cumpleaños de compañeros y el pedazo del pastel que alguien trajo. Use estos consejos para evitar las tentaciones que le ofrecen en la oficina y manténgase dentro de su dieta:

Consejos para meriendas saludables

- **Beba agua y té durante el día.** Eso lo ayudará a evitar las calorías extras, las bebidas azucaradas y se sentirá lleno. ¡Además de eso, el té verde y el negro son antioxidantes muy poderosos!
- **No tenga nada de comer a la vista.** Tranque los dulces y las galletas saladas en su escritorio y busque un sitio donde no hay nada de comer para tomar su descanso. ¡Es más fácil evitar las tentaciones cuando uno no las ve!
- **Guarde un bocado saludable en su escritorio.** Así, cuando tiene hambre o hay alguna tentación cerca, usted siempre tendrá otra opción.
- **Encuentre una forma gentil de decir que no.** Jim no se va a ofender si usted no acepta un pedazo de su pastel de cumpleaños, pero asegúrese de desearle que tenga un día muy feliz.

Ideas Sencillas de Bocados Saludables

Fruta fresca, fruta seca, nueces, barras de proteínas, yogurt griego con frutas y almendras, palitos de queso, tiras de pavo seco, granola, vegetales con crema de garbanzos (hummus), mezcla de nueces y frutas secas, batidos de proteína, garbanzos rostizados.

¡No es difícil encontrar una opción saludable si usted está dispuesto a probarla!



Receta para Agosto

Cerdo Preparado en una Olla de Cocción Lenta con Nueces del Nogal (Walnut) y Manzanas

Cerdo Preparado en una Olla de Cocción Lenta con Nueces del Nogal (Walnut) y Manzanas

INGREDIENTES

- ½ taza de caldo de pollo con sodio reducido
- ¼ taza de miel pura de arce (maple syrup)
- 2 cucharadas de vinagre de sidra o jugo de limón
- 2 cucharaditas de mostaza molida en piedra
- 1 cucharadita de romero seco (rosemary)
- 1 cucharadita de sal de ajo
- ½ cucharadita de sabio seco (sage)
- 1 cebolla cortada en trozos
- 2 cucharadas de aceite de oliva o mantequilla
- 2 libras de lomo de cerdo o solomillo cortado en pedazos de 2 pulgadas
- 2 manzanas verdes (Granny Smith) peladas, sin el corazón y cortadas en 8 secciones
- ½ taza de nueces (walnuts), tostadas y picadas

INSTRUCCIONES

1. En una olla de cocción lenta combine el caldo, la miel de arce, jugo de limón, mostaza, romero, sal de ajo y sabio seco.
2. Cubra y cocine por 2 1/2 horas.
3. Si desea, adorne cada plato con hojas de apio.

Tiempo Total de Preparación: 360 minutos
Porciones: 8 (más o menos 1-1/4 taza)



NUTRICIÓN

380 calorías
 19 g grasa
 110 mg colesterol
 220 mg sodio
 16 g carbohidratos
 2 g fibra
 36 g proteína