Health is Everything Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

PROBLEMAS DE SALUD EN EE.UU.

La esperanza de vida está en su punto más alto. ¡¡¡Pero la cantidad de años vividos no equivale exactamente a la calidad de la salud!!! Debería haber menos causas de enfermedades y dolencias, pero no es así.

CUÁL ES EL PELIGRO

Hay algunas estadísticas alarmantes que ponen de manifiesto esta afirmación.

- Más del 36% de los estadounidenses son considerados obesos (CDC.gov)
- 29 millones de personas en Estados Unidos tienen diabetes y otros 89 millones se consideran pre diabéticos (CDC.gov)
- Las enfermedades del corazón son la principal causa de muerte en Estados Unidos (CDC.gov)
- Cada año se producen una media de 735.000 infartos. (CDC.gov)
- El cáncer se cobra una media de 1.630 vidas cada día. (Cancer.org)

COMO PROTEGERSE

UN LUGAR DE TRABAJO SALUDABLE:

- valora a su gente y promueve la confianza
- promueve y fomenta las buenas relaciones y la colaboración
- tiene una buena comunicación con y entre todos los niveles del personal, y es abierta y transparente
- quiere que su gente sea creativa y fomenta la innovación

- es consciente de los cambios en los compromisos y el equilibrio entre la vida laboral y personal, y es flexible al respecto
- es consciente de las diferentes culturas y religiones, y apoya una plantilla diversa
- fomenta un estilo de vida saludable y hace lo posible para que la elección saludable sea la más fácil.

CONSEJOS PARA LOGRAR Y MANTENER UN EQUILIBRIO SALUDABLE ENTRE EL TRABAJO Y LA VIDA PRIVADA.

Aproveche sus puntos fuertes: No intente ser todo para todos. Céntrese en sus puntos fuertes y externaliza los demás.

Priorice su tiempo:

- Urgente e importante
- Urgente pero no importante
- Importante pero no urgente
- Ni urgente ni importante.

Conozca sus picos y valles: Asigne las tareas difíciles y de alta concentración a las mañanas.

Dedique tiempo a su vida personal: Dedique tiempo a su vida personal, a su familia y a su salud.

Establezca un horario de trabajo y cúmplelo: Establece un horario de trabajo y cúmplelo.

Encuentre tiempo para sus finanzas: Es importante que se sienta seguro sus finanzas.

Gestione su tiempo, a largo plazo: Cree un calendario de sus actividades. Incluye los compromisos familiares.

Haga que su espacio de trabajo se adapte a usted: Consiga una silla cómoda, un teclado ergonómico, un soporte para su portátil, etc.

Aproveche la tecnología: En lugar de ir en vehículo a una reunión, utilice Skype o tecnologías de conferencia como GoToMeeting.

Haga que el ejercicio sea una obligación, no un deber: Asegúrese de que el ejercicio tiene la misma prioridad que sus clientes y que ganar dinero.

Dedique tiempo a hacer tiempo: Hay muchas herramientas que puedes utilizar para hacer un seguimiento de todo.

Conozca y alimente su red: De prioridad al crecimiento de su red y tenga un sistema estructurado de contactos/conversión.

Haga lo que le gusta: Dedique tiempo a algo que le gusta, que no sea el trabajo.

Sea realista: Al final de cada jornada laboral, haga un pequeño autoanálisis.

Salga: Programe algunas llamadas telefónicas o un café con empresarios con ideas afines.

Consiga un asesor empresarial: Encuentre el dinero para un entrenador de negocios.

Quede con los clientes a mitad de camino, literalmente: Reúnase con sus clientes en su oficina, o quizás en un café o restaurante.

Controle su mente: Cuando el miedo, las dudas o la ansiedad aparezcan, medite o lea un libro de negocios.

Tómese un descanso: Haga un ejercicio de estiramiento cada 15 minutos. Le ayudará a ser más productivo.

Tómese esas vacaciones: Dedique tiempo a las vacaciones y reserva descansos, al menos trimestralmente.

CONCLUSIÓN

Estas son sólo algunas de las cosas básicas que todos podemos hacer para llevar una vida más saludable. Es fácil no tener en cuenta estos consejos o seguir con los malos hábitos porque puede

ser difícil hacer el cambio. Piensa que alguien que tiene mala salud está muy limitado en lo que puede hacer. Nadie quiere vivir así. Sea proactivo y haga el cambio hoy para tener un mañana más saludable. Si no tiene salud, no tiene nada.