



# Empleado de FrontLine

Salud, bienestar y productividad

## Apoyo a víctimas de traumas

**E**l sobreviviente de un trauma o violencia en el lugar de trabajo podría experimentar alteraciones que afectan cualquier capacidad, desde conciliar el sueño hasta la concentración en el trabajo. Todo sobreviviente maneja el trauma y sus consecuencias a su manera. Suponiendo que el sobreviviente recibe ayuda de expertos y orientación en salud mental, ¿qué función cumple usted como compañero de trabajo?



1) Admitir que la vivencia de la victimización y la recuperación es única en cada persona. 2) Escuchar cuando el sobreviviente esté listo para hablar del tema. Hasta ese entonces, evite hacer demasiadas preguntas o comentarios. 3) Brindar consuelo. Los sobrevivientes de traumas suelen preguntarse si ellos tuvieron la culpa. Les hace bien que les digan que no deben culparse. 4) Tener paciencia. El recorrido por el proceso de curación es diferente en cada caso y no existe una cronología predeterminada para completar el trayecto.

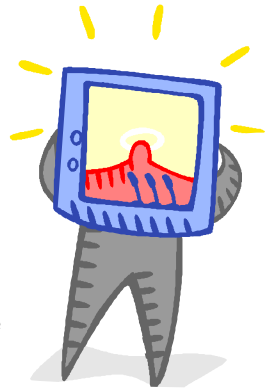
## Consejos para fomentar la confianza en el equipo



**¿**Cómo funciona su equipo? ¿Todos sienten una gran confianza en los demás? Si su equipo lucha por superar problemas de confianza, su recurso más importante está en problemas. Éstos son algunos consejos para preservar y fortalecer la confianza: 1) Cumpla lo que promete. 2) Evite “hablar de los demás” fuera de las reuniones de equipo. 3) Analice si su motivación no contiene impulsos ocultos para controlar o manipular al grupo. 4) No retenga información que otros integrantes del equipo necesiten. 5) Evite la formación de parejas y subgrupos dentro del

## El final perfecto para el perfeccionismo

**S**i bien mucha gente considera que el perfeccionismo es digno de elogio y una ventaja social, la verdad es que los perfeccionistas suelen sentirse más víctimas que héroes. El afán de perfección está motivado por la ansiedad, el miedo a la desilusión y los pensamientos contraproducentes respecto de metas demasiado elevadas o poco razonables. A veces los perfeccionistas luchan por tener relaciones satisfactorias, ya que les resulta muy difícil que los demás sepan que tienen defectos y que son vulnerables. Existe una manera de escapar del perfeccionismo y su ciclo de insatisfacción constante a pesar de los logros. EAP puede ayudar con una evaluación y la derivación al recurso apropiado.



## No sufra por la timidez

**S**i usted sufre de timidez, lo sabe. Le falta confianza en circunstancias sociales, siente nervios frente a desconocidos (en especial, frente a alguien con quien le gustaría salir) y, al volver de un compromiso social, podría enojarse consigo mismo por haber dicho algo que no pensaba. La timidez es un exceso de conciencia de sí mismo que se concentra en porqué uno es tímido. No tiene por qué interferir en los logros profesionales e interpersonales. Se logra un alivio al desarticular los hábitos que ordenan los pensamientos y las creencias, y al aprender nuevas conductas que se concentren en lo externo (el entorno social) en vez de en lo interno (el miedo, la ansiedad y el desempeño social). Existen recursos muy útiles y EAP puede recomendarle algunos para que usted logre una vida social más placentera.



# Ayuda para que los padres ancianos conserven la independencia



**A** medida que las personas envejecen, lo último que desean perder es el hogar, aunque ya no sean capaces de cuidarse a sí mismos. A continuación, le presentamos cinco consejos para ayudar a que los ancianos vivan más tiempo en sus hogares: 1) Contrate un programa de entrega de comidas para la tercera edad. No solo los alimenta, sino que les brinda una oportunidad de contacto social para los ancianos que no pueden salir de casa. 2) Contrate a alguien para que los ayuden con las tareas domésticas o el arreglo del jardín un par de horas por día. 3) Busque productos que les faciliten la vida y la movilidad, por ejemplo, sillas que sean cómodas para levantarse, pomos de puerta que se abran fácilmente o un ciclomotor. 4) Inscríbase en un sistema de alerta ante emergencias, no sólo para resbalones y caídas, sino también para incendios u otras emergencias. 5) Agréguele seguridad al hogar con rampas, pasamanos en la bañera o la ducha y alfombras antideslizantes. Si bien algunos recursos son caros, es posible solicitar apoyo financiero. Podrá hallar asesoramiento, recursos informativos y más de 30.000 productos de ayuda tecnológica en [www.abledata.com](http://www.abledata.com) o por teléfono al (800) 227-0216. Si desea más información, puede recurrir al organismo para la tercera edad de su localidad o a EAP.

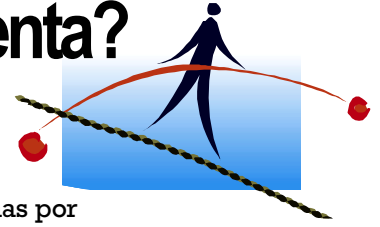
Fuente: National Institute on Disability and Rehabilitation Research dependiente del Departamento de Educación de Estados Unidos

# Lecciones personales de productos líderes



**L**o que viste las estanterías de las tiendas son los productos y algunos se destacan como líderes comprobados en su rubro. Se invirtieron millones de dólares en lo que los hace destacarse. ¿Los productos líderes del mercado pueden enseñarle alguna lección que lo ayude a mejorar sus propias cualidades para el liderazgo? Los productos líderes, ya sea un jabón o un refresco, proyectan un mensaje claro y definido. Además, comunican con autoridad y convicción. Los productos líderes evitan presentarse a la defensiva o con cautela. Algunos se atienen una imagen de innovación que, en última instancia, inspira a otros a pensar en forma creativa y emprender el camino del cambio. Otros eligen destacarse por adoptar una postura respecto de problemas sociales o empresariales. Al prestar atención a las necesidades de los clientes o de los consumidores, las empresas de productos líderes descubren lo que es importante y actúan en consecuencia. Las empresas y los productos famosos incluyen todos estos rasgos en la imagen. Si sigue el mismo camino, usted también sobresaldrá.

# Los empleados preguntan sobre EAP: ¿Debería arreglármelas por mi cuenta?



**P** Mi supervisor me derivó a EAP, pero creo que puedo enfrentar los problemas por mí mismo. ¿Debo aceptar, aunque opine que no necesito ir? No se me derivó por infringir una política de la organización ni por nada serio.

**R** Acepte la derivación con la idea de que es más probable que resuelva el problema con el apoyo de EAP, aunque tenga una noción sobre el modo de resolverlo. Es natural que se sienta capaz de resolver problemas por su cuenta, pero también es normal que se resista a aceptar ayuda profesional. Es comprensible que le afecte reunirse con un desconocido, que le preocupe la confidencialidad, que se resista a escuchar una solución que no desea admitir o que se sienta vulnerable en una evaluación; sin embargo, los integrantes de EAP resuelven estas inquietudes con profesionalismo y experiencia. Acepte la ayuda gratuita de EAP, en vez de arreglárselas por sus propios medios y arriesgarse a que el problema quede sin resolver.

# En búsqueda de un plan de salud económico



**L**as personas de entre 25 y 34 años constituyen el mayor segmento de gente sin plan de salud, lo cual representa 10 millones de personas o el 23 por ciento del total de la población que no cuenta con una cobertura. Este grupo suele pensar que los planes de salud son demasiado costosos, que no pueden acceder a ellos o que no los necesitan en absoluto. Si usted vive en un área metropolitana, las empresas de planes de salud competirán por su incorporación. Por eso, suelen ofrecer mejores precios. En Long Beach, California, por ejemplo (según se informa, la mejor ciudad de Estados Unidos para encontrar planes de salud de bajo costo), existen 66 planes de calidad competitiva; por eso, las tarifas llegan a reducirse hasta \$55 dólares mensuales. Con una rápida búsqueda en Internet o en el directorio telefónico, podrá encontrar un plan de salud al alcance de su bolsillo. Fuente: [E-healthinsurance.com](http://E-healthinsurance.com) y la Oficina de Censos de Estados Unidos