

# Bienestar, Productividad y Usted

EASE, Inc., su programa de asistencia para empleados es un servicio de consejería confidencial y gratis que proporciona:

- Usted puede comunicarse con un consejero profesional 24 horas al día a (800)654-9778
- La asistencia es para problemas individuales, los problemas del casamiento o la familia y no cuesta nada
- Hay información y recursos en nuestro website: [www.easeeap.com](http://www.easeeap.com)

## Secretos de los triunfadores

**Trabaja duro para** adquirir la educación y las habilidades que le permitirá competir en el difícil mundo laboral moderno, pero ¿cuenta también con los comportamientos ganadores que buscan los empleadores (con frecuencia más que algunas habilidades)? Éstos son cinco comportamientos garantizados para ayudarle a obtener ese próximo empleo o el ascenso que anda buscando: 1) Demuestre motivación y que puede hacer acopio de determinación para lograr que se realice el trabajo. 2) Demuestre su competencia mostrando que continuamente cumple con las expectativas de su empleador. 3) Haga más trabajo del que se requiere; así demuestra su ambición. 4) Hágase de una reputación de que sabe reconocer sus errores. Las cosas pasan. Y cuando suceda, no busque excusas. 5) Demuestre su habilidad para anticipar los problemas antes de que se presenten.

## Abril, mes de la prevención del alcoholismo

**Abril es el mes nacional de la prevención del alcoholismo** La idea es animar a las comunidades locales a concentrarse en los problemas que causa el alcohol y el alcoholismo, con el objetivo de ayudar a reducir el estigma que esta enfermedad y su tratamiento conllevan. La adicción al alcohol rebasa cualquier frontera socio-económica y afecta tanto a hombres como a mujeres de todos los grupos étnicos. Aprenda más acerca de cómo ayudarse a usted mismo, a un miembro de su familia o a un amigo, poniéndose en contacto con EAP. También debe tener en cuenta que la negación es uno de los principales obstáculos para el tratamiento de los alcohólicos, ya que estas personas con frecuencia se rehúsan a aceptar que el alcohol pueda ser la causa de sus problemas. Fuente: Consejo nacional de alcoholismo y drogadicción.

Source: National Council on Alcoholism and Drug Dependence

## Evite el monopolio del equipo

**Cuando uno o dos** miembros del equipo dominan las discusiones, se arriesga a perder una de las ventajas más importantes de trabajar en equipo: contar con más ideas y opiniones. ¿La solución? Crear un límite de tiempo para la participación de cada integrante del equipo. El secreto: establecer una regla en el grupo (una con la que todos estén de acuerdo) que haga aceptable recordar a los participantes, de manera diplomática, los límites de tiempo establecidos, para que el equipo se beneficie de la participación de todos.

## Equilibrio entre trabajo y vida privada: la estrategia de “esculpir” el tiempo

**Su se pasa el tiempo** posponiendo el ir a dar una vuelta en su bicicleta nueva o si está esperando hasta “terminar con todo” antes de irse de pesca, probablemente no considere que mejorar su bienestar personal sea una prioridad. *Esculpa el tiempo que necesita para usted mismo.* Es así de fácil. Cuando se queda dormido frente a su escritorio, o se distrae con facilidad, o deja algunas tareas para más tarde, es porque su cuerpo está tratando de encontrar su propio equilibrio. Recupere el control de su vida (¡y de su salud!) con pausas recreativas y placenteras programadas que le permitan liberarse del estrés del trabajo. Se sentirá con más energía. Logrará hacer más trabajo. Y descubrirá los beneficios de un buen balance entre la vida privada y el trabajo.

## Mantenga la calma, no se enfade

En ocasiones, el lugar de trabajo se siente como un segundo hogar, en especial si las personalidades de sus compañeros de trabajo se vuelven tan conocidas como las de los miembros de su familia. En tal situación es probable que nos sintamos tentados a llevar al límite la paciencia de nuestros compañeros de trabajo y a comunicarnos o comportarnos de forma tal que se cree un entorno de molestia o irritación o que dé lugar a diálogos y comportamientos poco amables. Estos problemas comunes entre los compañeros de trabajo hace que se vendan bien los libros acerca de cómo tratar con "gente difícil". Entonces, ¿cómo se conserva la tranquilidad cuando un compañero de trabajo sabe cómo ser tan fastidioso como su hermano menor? Evitar a la persona en cuestión funciona, pero no siempre puede ser práctico. Es mejor desarrollar habilidades que le ayuden a entender su propio comportamiento en el lugar de trabajo. Pregúntese: ¿Actúa o reacciona? Si elije responder a una comunicación negativa, en lugar de reaccionar de manera reflexiva, podrá lograr cambios personales, reducir el conflicto y disminuir la sensación de ser la víctima. Además, comprender aquello que lo hace enfurecer también le ayuda a recuperar el control de sus respuestas y le inmuniza en contra de futuros incidentes. Aprenda a interrumpir el ciclo de comportamientos descorteses que algún día podrían dar lugar a violencia en el lugar de trabajo. Para evitar que la situación empeore, diga lo que piensa y sea franco, busque más consejo del que ofrece y evite realizar hipótesis acerca de sus compañeros de trabajo y sus motivos.

## Síntomas que indican la participación en una pandilla

Conforme sus hijos maduran, las drogas y el alcohol no son los únicos peligros que debe tener presentes. También debe estar consciente de que podrían involucrarse con alguna pandilla. Algunos signos que apuntan a que su hijo o hija pudiera estar involucrado en una pandilla son: mantener en secreto sus actividades fuera de casa; amigos nuevos y poco agradables en su vida; uso o posesión de armas; un nuevo apodo "de la calle"; graffiti en sus pertenencias personales; tatuajes o dibujos en la piel con símbolos de las pandillas; una reducción en las calificaciones o una disminución en las actividades escolares; menos interés en la familia; posesión de dinero o cosas cuya procedencia no pueden explicar y que no pueden darse el lujo de adquirir; usar los mismos colores día tras día o llevar una determinada prenda de un modo específico o siempre del mismo lado; y contacto negativo con los oficiales de la ley. Si nota este tipo de cambios en sus hijos, busque ayuda para una intervención en caso de pandillas, disponible a través de la escuela, así como a través de las agencias de policía locales.

## Cuando socializar se convierte en un suplicio

La fobia social es un trastorno de ansiedad en el que el individuo sufre una gran ansiedad y excesiva conciencia de sí mismo en situaciones sociales cotidianas. Las personas con una fobia social sienten un temor intenso de ser observadas, juzgadas por otros o de avergonzarse o humillarse ellos mismos. Una fobia social es más que ser simplemente tímido. Estas personas no pueden relajarse ni divertirse en público. El temor puede ser tan poderoso que interfiere con la vida familiar, el trabajo, la escuela y otras actividades que cualquier otra persona realizaría sin problemas. Existe un tratamiento efectivo para esta fobia, y es posible enterarse de más al respecto a través de EAP.

## Duelo: muchos caminos, pero sin atajos

Tarde o temprano, todos experimentamos la pérdida de alguien o algo que es tan importante para nosotros que parece como si nuestra vida cambiara para siempre, y respondemos con una gran tristeza: el duelo. Nada nos prepara para este tipo de pena ni existen formas de evitarla o reducirla, pero podemos aprender a enfrentarla a través de la comprensión. El duelo no es una enfermedad mental ni un problema psicológico, sino una manera normal y natural en la que las personas respondemos a una pérdida. Y no se preocupe; no hay una manera "correcta" de hacerlo. Cada persona experimenta el duelo a su modo. Lo que es más, dado que se trata de una emoción muy fuerte, la pena puede resultar, a la larga, en un crecimiento personal positivo. Hasta entonces, no puede simplemente tratar su pena como si se tratara de una enfermedad leve que desaparecerá pronto. Los días de permiso por duelo en el trabajo le dan la oportunidad de controlar su pena para que con el tiempo le sea menos dolorosa. Si tiene problemas para superar su duelo, es posible que le sean útiles los grupos de apoyo y los consejeros especializados, para lograr consuelo. EAP puede ayudarlo a encontrarlos y también ofrecerle otros recursos.