

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.easecap.com

Obtenga la mejor solución formando un grupo

La gente dice que en la unión está la fuerza. Esto es una gran verdad, especialmente si se trata de intentar resolver problemas en la oficina. “Los grupos de tres, cuatro o cinco rinden mucho más a la hora de resolver problemas que la misma cantidad trabajando individualmente”, según un nuevo estudio de la Asociación Americana de Psicología (APA) publicado en el *Journal of Personality and Social Psychology*. “Nosotros... atribuímos este rendimiento a la habilidad de la gente de trabajar en grupo para generar y adoptar las respuestas adecuadas, rechazar las equivocadas y procesar información de manera efectiva”, concluye el Dr. Patrick Laughlin de la Universidad de Illinois en Urbana-Champaign. Compartir las ideas con los colegas y escuchar sus opiniones le permite aprovechar la experiencia acumulada del grupo y una base de conocimientos mucho más grande cuando se enfrenta a un problema particularmente difícil.

Fuente: Asociación Americana de Psicología; comunicado de prensa, 23 de abril de 2005.

Servicio de atención al cliente: ¡Facilísimo

Siempre habrá clientes insatisfechos. Y todo el mundo sabe que esos clientes cuentan su mala experiencia a otros clientes potenciales, costándole millones de dólares a las empresas. Si trabaja directamente con clientes, cosa que la gran mayoría de nosotros hace, intente aprender el arte de la disculpa, de manera que haya oportunidad de recuperar al cliente. La fórmula es: 1) comenzar con explicar lo que pasó; 2) asegurarse al cliente que su problema se resolverá; y 3) admitir que se cometió un error o que fue una mala experiencia y lamentar que haya ocurrido.

¿Al-Anon puede ayudarme?

Se estima que un alcohólico afecta la vida de al menos cuatro personas, por lo que generalmente se conoce como una “enfermedad familiar”. Al-Anon es un grupo de autoayuda en 12 pasos creado hace más de 50 años (casi al mismo tiempo que Alcohólicos anónimos). ¿Al-Anon podría ayudarme? Pregunte en EAP. Hay tres tipos de personas que podrían beneficiarse en Al-Anon: aquellos preocupados por los problemas de bebida de alguien, aquellos que crecieron con un alcohólico y aquellos que su vida ha sido afectada por los hábitos de bebida de otra persona.

¿Puede hacer algo para evitar que lo internen en un hogar para ancianos?

¿Está comportándose de una manera que podría afectar sus posibilidades de que algún día termine en un hogar para ancianos? Muchas personas saben que un estilo de vida en el que se fuma, se es obeso y falta el ejercicio contribuye con los riesgos de padecer enfermedades, ser hospitalizado y hasta morir. Otros factores de riesgo incluyen una presión arterial y niveles de colesterol elevados, así como la diabetes. Los estudios clínicos demuestran que este estilo de vida afecta significativamente la posibilidad de que eventualmente ingrese en un hogar para ancianos. Si modifica su estilo de vida, aún si es una persona de mediana edad, podría reducir este riesgo.

Fuente: Archives of Internal Medicine, 8 de mayo de 2006

La seguridad en sí mismo: nunca se puede tener suficiente

La vida. Todos quieren sentirse y verse seguros de sí mismos. Sin embargo, si nos falta un poco, ¿existe la manera de adquirir o desarrollar confianza para así mejorar sus beneficios? Siga estos importantes pasos para desarrollar la confianza en sí mismo y vea cómo surgen las oportunidades: 1) Haga a un lado el mito de la “superioridad” o el ser “pretencioso”. Mostrarse seguro de sí mismo no significa ser superior a los demás. Se trata de sentirse capaz de afrontar los retos de la vida. 2) Entienda que la confianza en sí mismo viene de actuar y de afrontar los retos, negarse al conformismo y de tomar decisiones que lo ponen a usted, y no a los demás, en control de su vida. 3) Aceptar que todos sufren de falta de seguridad en sí mismos algunas veces, aún cuando sean capaces de alcanzar el éxito en muchas áreas. 4) Si no se siente seguro de sí mismo, no llegue al punto de perder la motivación. Si es necesario, recuerde sus logros en el pasado y los momentos donde demostró confianza. 5) Como un jardín, la confianza en sí mismo es algo que debe cuidar. Estar dispuesto a hacer sacrificios, vencer la resistencia al cambio, aprender de las experiencias de vida y tomar el camino que se adapte mejor a sus valores hará que desarrolle la seguridad en sí mismo. 6) Piense sobre los logros en la vida que le han hecho feliz. Éstos reflejan sus valores. Téngalos en cuenta como una guía para tomar otras decisiones productivas, de manera que su confianza crezca rápidamente.

El arte de asistir a una conferencia

Uno de los beneficios más importantes cuando se asiste a una conferencia de carácter profesional es la oportunidad que se tiene de conocer a otros y hacer contactos. Sin embargo, unas de las utilidades que menos se conocen son las grandes y emocionantes ideas que se le ocurrirán cuando escucha a los demás hablar. Podrían valer una fortuna. Estas ideas pueden mejorar la productividad y resolver problemas importantes para su empleador. Las grandes ideas a veces duran unos segundos, por lo que debe crear un sistema para capturarlas en papel, ya sea en un diario o un cuaderno. Manténgase activo y despierto, particularmente en la tarde, tomando asiento en las primeras filas de la sala de conferencias. Las conferencias más aburridas suenan mucho mejor si se está sentado en el frente y las presentaciones excitantes serán el doble de estimulantes. No ocupe la totalidad de sus descansos de medio día y media tarde para actividades sociales. Use una parte de este tiempo para estar “a solas” y reflexionar sobre lo que ha aprendido y está experimentando.

Sobrevivir al Plan para mejorar el rendimiento

Si recibió un Plan para mejorar el rendimiento (PIP) por parte de la gerencia, sin duda que le preocupa el poder cumplir con todos sus requisitos. Seguramente pasa por momentos llenos de preocupaciones, pero la guía a continuación le ayudará a tomar las decisiones y a tener la actitud correctas: 1) El PIP no es una medida disciplinaria. Es una oportunidad para demostrar un rendimiento aceptable en proporción a sus deberes y responsabilidades. 2) No lo deje para el final. El PIP tiene un tiempo límite y muchos empleados lo hacen a un lado y sin prestarle la atención adecuada, hasta que es muy tarde. 3) Póngase en contacto con EAP si necesita asistencia. Podrá encontrar asesoría acerca de los problemas personales a considerar y sobre las estrategias de trabajo que le ayudarán a tener éxito con el Plan. 4) Sea proactivo en la búsqueda de comentarios, pidiendo ayuda y haciendo uso de los recursos empresariales de los que disponen los empleados. 5) Nunca debe imaginarse lo que piensa su jefe sobre su rendimiento: mejor pregúntele. 6) Si su supervisor no le ha comunicado lo que contribuye a sus dificultades con el trabajo, pregúntele. 7) Haga una valoración honesta de su actitud y su comportamiento. Si hay cuestiones que contribuyen con sus problemas para rendir, enfrentelas de inmediato.

¿Cuál es la “noticia” sobre el café?

¿Siente entusiasmo por las recientes investigaciones acerca de los beneficios de tomar café? Debe estar al tanto que existen muchos estudios (algunas veces en la misma publicación) que no aclaman al café por sus beneficios. Algunos artículos recientes en publicaciones clínicas sobre nutrición han señalado los beneficios del café, pero otros en 2003 no fueron tan positivos. Si acostumbra tomar café, la moderación es la regla de oro. Los últimos descubrimientos revelan que el café mejora el tiempo de reacción, la agilidad mental, el estado de alerta y el humor de las personas, y posee otros efectos benignos como la presencia de antioxidantes para prevenir el deterioro de las células del cuerpo. Posiblemente contiene más antioxidantes que muchas de las comidas que consumimos durante el día.