

Trabajando con EASE

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.easeap.com

El consejero matrimonial: no es el último paso

Aunque muchas parejas experimentan desacuerdos ocasionales y pasan por malas temporadas, la mayoría considera que la ayuda de un consejero matrimonial es el último recurso antes del divorcio, cuando de hecho debería considerarse como una de las primeras herramientas de aprendizaje para ayudar a que las cosas salgan mejor. El abandono y el descuido emocional son dos de los factores más comunes que llevan a la disolución de los matrimonios. Los cónyuges con frecuencia buscan consejo cuando se sienten incomprendidos, aislados, solos, frustrados o profundamente heridos. Otros pueden buscarlo cuando se sienten profundamente tristes en sus relaciones. Estos sentimientos podrían no ser nuevos. Es posible que hayan estado gestándose durante años. Las parejas que asisten al consejero matrimonial antes de que se le considere un último recurso tienen más posibilidades de salvar su matrimonio. Si necesita más información, comuníquese con EAP.

EAP: Más de lo que se imagina

Si cree que el personal de EAP sólo ayuda a los empleados que tienen problemas de salud mental o de abuso de sustancias, está en un completo error. El personal de EAP mejora la productividad ayudando a los empleados cuyas preocupaciones personales afectan su rendimiento en el trabajo. Además, EAP hace mucho más que sólo escucharlo. Piense en EAP cuando necesite ayuda confidencial con preocupaciones de trabajo y de su futuro laboral, cuestiones de salud, problemas financieros, problemas de cuidado de adultos mayores, cuestiones de ajuste al lugar de trabajo, problemas de relaciones en la oficina o si necesita ayuda para encontrar recursos en la comunidad. Si no está seguro de si EAP puede ayudarle, pregúntenos.

El arco iris de las relaciones

Para maximizar el valor de las relaciones, asegúrese de incluir lo siguiente en su vida: 1) *maestros de habilidades útiles en la vida*: personas cuyas experiencias les han dado una sabiduría que pueden compartir con usted y mejorar su vida, 2) *modelos a seguir*: personas cuyos logros son compatibles con sus propios sueños y aspiraciones, 3) *amigos*: personas con las que le une una relación de afecto y alta estima mutua, 4) *apoyadores*: personas que se preocupan por usted y que lo apoyan a lo largo de las experiencias difíciles de la vida, y 5) *iguales*: personas con la misma trayectoria que reconozcan sus logros y le animen para lograr el éxito. ¿Le falta algún color a su arco iris?

Dele un giro a su actitud

¿Acepta más tareas, trabaja durante más tiempo, tiene mejores ideas o cuenta con un mayor conocimiento para solucionar problemas que sus compañeros de trabajo? En este caso, ¿conoce el secreto de mantener una actitud positiva, en especial si su salario no es más alto que el de sus compañeros y marcharse simple y sencillamente no es una opción? Los empleados sobresalientes tienden a reaccionar de diversas maneras a este problema clásico de una carga de trabajo excesiva, pero los que mantienen una actitud positiva aseguran que se concentran en lo que ocurre en el trabajo, en vez de experimentar resentimiento. Lo que hacen es buscar el lado agradable de su trabajo y utilizar estrategias de pensamiento positivo hasta que se convierten en un mecanismo automático. “Que la gratitud sea su actitud” podría ser una de las más importantes herramientas para control de estrés.

¿De verdad quiere convertirse en gerente?

Plantéese las siguientes preguntas y, si la respuesta a la mayor parte de ellas es “sí”, piense en solicitar el puesto la próxima vez que haya una vacante. Ante todo, ¿tiene la motivación para triunfar? ¿Siente la necesidad de realizar grandes logros y demostrar su habilidad para tomar la iniciativa? En segundo lugar, ¿tiene buenas habilidades sociales? Para trabajar bien con diferentes tipos de personalidades es necesario ser diplomático, tener tacto y un talento para establecer relaciones interpersonales exitosas. Si disfruta de establecer relaciones con diversos tipos de personas, es posible que tenga la habilidad para influenciar a otros, nutrir sus habilidades y guiarlos hacia donde quiere que vayan. En tercer lugar, ¿es capaz de comunicarse con claridad? Los buenos gerentes saben de manera instintiva lo que tienen que decir, así como la forma y el momento oportuno en que deben decirlo. Mantienen a sus jefes informados acerca de las cuestiones clave, de modo que éstos, a su vez, puedan explicar lo que sucede a personas más altas dentro de la jerarquía de mando. Finalmente, ¿tiene lo que hace falta para responder a las necesidades del puesto una vez fuera de la oficina, como recibir correos electrónicos los fines de semana, recibir llamadas en su celular, trabajar horas extra impredecibles, no poder dejar de pensar en el trabajo ni cuando se está bañando, interrupciones a la hora de la comida y tal vez incluso cuando se encuentre de vacaciones? ¿De verdad quiere convertirse en gerente? Si su respuesta a estas preguntas es “sí”, agregue la habilidad y disposición para aprender acerca de la administración de datos y cifras financieras y es posible que esté listo para ingresar al mundo más económico, rápido y exigente de la gerencia moderna.

Cuando se lastima y no puede trabajar

Si se ha lesionado en el trabajo, ¿qué tan ansioso está por volver después de haber faltado? Con frecuencia, depende menos de cómo se siente físicamente que de cómo se siente acerca de su trabajo. ¿Tiene siempre problemas con su supervisor o con algún compañero de trabajo? ¿El trabajo le hace sentir ansioso o descontento? Si la idea de volver al trabajo lo perturba, es posible que, de manera inconsciente, esté retrasando su recuperación. Tras una lesión en el trabajo es necesario concentrarse tanto en su recuperación física como en su bienestar emocional. Si siente que su recuperación no avanza como debiera, considere realizar una evaluación de su entorno laboral antes de la lesión. Busque consejo en EAP para estas cuestiones. Es posible que necesite realizar cambios al volver a su trabajo, cambios que le ayudarán a sentir más entusiasmo por su labor.

Limpieza anual en su oficina

¿Cuando entra una ráfaga de viento se arremolina el polvo detrás de su monitor? Tal vez haya llegado el momento de realizar la limpieza anual de su lugar de trabajo. Combata la inercia y la desidia crónica: establezca un horario específico para acabar con la mugre. Cambie de la modalidad de “coleccionar cosas inútiles” a la de “limpiar y tirar lo que no sirva”. ¡Acabe con el desorden que sepulta su vida! Comience por un área pequeña de su escritorio, para no sentirse abrumado, y límpiela por completo antes de pasar a la siguiente. También puede optar por amontonar todo en una pila ordenada e ir descartando y guardando según convenga. Acabe con el polvo y limpie esos lugares difíciles de alcanzar. El desorden puede interferir con su productividad, afectar su salud mental y hasta contribuir a darle una reputación que de seguro no desea. Estrategia de mantenimiento: limpie su lugar al final de cada día de trabajo, para poder comenzar cada mañana en un sitio limpio y organizado, con los buenos sentimientos que le invadirán al llegar.

Conviértase en una persona con iniciativa propia

Si tiene iniciativa propia, su empresa lo sabe: confían en que se motive a sí mismo y en que logre los objetivos y metas correspondientes a la misión de la compañía. Los supervisores pondrán menos presión en usted porque saben que es una persona creativa que se mantiene concentrada en el trabajo. Como empleado de confianza, requiere poca supervisión. Para ser una persona con iniciativa propia, decida lo que desea lograr. Haga que su meta sea magnífica, para que lo motive. Siempre defina lo que desea lograr para que, al alcanzar un objetivo, otro tome su lugar. Evalúe continuamente su progreso. Haga compromisos que le obliguen a mantenerse en el buen camino y a cumplir con sus promesas. Evite la desidia y la distracción, que son los más grandes obstáculos para adquirir una reputación de ser una persona con iniciativa propia.