

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

Cómo hacer que “No” signifique “No”

Los intentos por detener conductas ofensivas pueden verse afectados cuando uno se preocupa más por no herir sentimientos ajenos o por lo que los otros puedan pensar si uno se muestra firme. Es esencial evitar dar dobles mensajes. Si uno se disculpa, sonrío o no dice “no” claramente, tal vez no logre su objetivo de detener el comportamiento ofensivo. Si algo lo preocupa u ofende lo suficiente como para intentar detener a la persona que realiza la ofensa (por ejemplo, un acosador sexual), pruebe negar con la cabeza y alzar ambas manos para indicarle que se detenga y diga: “Basta, por favor”. Dígale a esa persona que le incomoda un comportamiento determinado, o ciertas palabras o acciones. Las políticas y normas que prohíben el comportamiento ofensivo u hostil funcionan, pero dependen de una comunicación clara y firme y de la voluntad del empleado de actuar acorde con ellas.

Evite los errores laborales del recién graduado

Cuando se es joven o recién graduado y uno obtiene su primer empleo, es necesario tomarse tiempo para observar la cultura de la empresa donde uno trabaja para adaptarse a ella y evitar errores comunes que podrían interferir con su aceptación, reputación y productividad. Observe qué ropa usan las personas para trabajar. A qué hora llegan al trabajo. Cuánto tiempo se quedan los empleados al fin del día. Cómo se dirigen los empleados jóvenes hacia los mayores. Qué valores comparten los compañeros de trabajo y cuál es el lenguaje popular típico de los jóvenes que se evita. Estas observaciones pueden también ser claves poderosas para saber cómo establecer una relación satisfactoria con su empleador y decidir aceptarlas puede ser la clave de su éxito.

20 Preguntas sobre el cuidado a distancia de personas

El Instituto Nacional de Envejecimiento de EE.UU. (NIA, por sus siglas en inglés) ha creado una nueva herramienta útil para quienes cuidan personas a distancia. *So Far Away: Twenty Questions for Long-Distance Caregivers* (“Tan lejos: 20 preguntas para quienes cuidan personas a distancia”) es un cuadernillo que brinda recursos e ideas diseñadas para hacer que el cuidado de personas a distancia resulte más conveniente y satisfactorio. Por ejemplo, la pregunta número tres es “¿Qué es lo que realmente puedo hacer estando lejos?” y da una lista de ejemplos e ideas comunes para quienes cuidan personas a distancia. *So Far Away* puede consultarse en línea. Si desea solicitar una copia impresa, hágalo a través de www.nia.nih.gov.

¿Hay un intimidador en línea?

Consideradas individualmente, las intimidaciones pueden parecer triviales o no ser reconocidas por otras personas, aun cuando afectan gravemente la productividad. La intimidación cibernética consiste en hostilizar a una persona mediante el uso del correo electrónico, teléfonos celulares e Internet. La crítica crónica hacia un trabajador competente o popular, pero vulnerable, es una forma común de intimidarlo, y los sentimientos de insuficiencia transmitidos por el perpetrador dirigen su comportamiento. A medida que aumenta el reconocimiento de la intimidación cibernética o en línea, es importante reconocer el acoso del que se es víctima, hablar sobre las medidas para resolverlo y evitar comunicarse con compañeros de trabajo en formas que puedan percibirse como intimidación.

Es necesario contar con un plan quinquenal?

Imagine una gran organización comercial que toma decisiones a diario sin tener idea de lo que se decidirá mañana. No hay un plan. No hay dirección. Para evitar este camino seguro hacia el fracaso en los negocios, las organizaciones desarrollan planes que abarcan períodos de tres años o más. No es fácil y no hay certeza sobre los resultados finales, pero no se puede dirigir el barco sin un timón. Uno debe tomar decisiones todos los días, pero ¿tiene un plan en su mente que le permita llegar a donde quiere ir? El contar con un plan nos permite reducir la ansiedad, aumentar la productividad y ganar control sobre nuestra vida. Cuánto más joven se comience, mejor. Comience por poner a trabajar su imaginación. Tome decisiones sobre varios objetivos personales y profesionales a largo plazo. Divida su plan quinquenal en bloques de un año cada uno con objetivos secundarios alcanzables en cada uno de ellos (sus resultados concretos). Dentro de cada año, establezca etapas progresivas. Ponga el plan en un lugar visible y continúe actuando y verificando. Realice ajustes, sea flexible y adapte a medida que avanza; aun las grandes organizaciones lo hacen. La clave es actuar con iniciativa en vez de tener una actitud reactiva, a la hora de tomar decisiones. De este modo, evitará llegar un día a un cruce de caminos imaginario en su vida que lo obligue a preguntarse: “¿hacia dónde voy desde aquí?” Por el contrario, tener un plan le permite a uno dejar de pensar en el resultado final y disfrutar de todo el recorrido.

Cómo aumentar su poder de influencia

Los empleados que saben influenciar a otras personas hacen escuchar sus ideas y, lo que es más importante, se las aceptan. No es necesario ser carismático para influir en los demás.

- 1) Esfuércese por ser una autoridad manteniéndose bien informado sobre su área de especialización.
- 2) Planifique argumentos cuidadosamente analizados y lógicos que refuercen sus ideas, considerando las necesidades y los deseos de los demás para ganarse sus corazones y sus mentes.
- 3) Desarrolle un interés genuino en los valores de los demás y cultive una red de relaciones mutuamente productivas.
- 4) Practique cómo parecer, sonar y actuar como una persona segura de sí misma para que lo vean como una autoridad.
- 5) Observe a las personas de su organización que tienen influencia sobre otros y preste atención a sus interacciones sociales.
- 6) Esté abierto a las opiniones de los demás, negocie con ellos y practique la autodisciplina en cuanto al manejo de sus emociones en respuesta a las desilusiones.

Cómo proteger a su hijo adolescente usuario de Internet

Internet es una fantástica herramienta de aprendizaje para los adolescentes. Sin embargo, también puede exponerlos a predadores deseosos de aprovecharse de su vulnerabilidad. Como padre o madre, es importante controlar las actividades en línea que realiza su hijo o hija adolescente. Algunos adolescentes pueden sentirse invadidos en su privacidad, pero los padres deben estar atentos, tal como lo están cuando les permiten a sus hijos adolescentes salir con amigos a altas horas de la noche. Un padre debe saber cuándo y con quién habla su hijo. Controle toda actividad en línea que realice su hijo, tales como el uso de salas de chat, blogs (bitácoras), foros de discusión, mensajería instantánea y correo electrónico. Los predadores a menudo se relacionan con adolescentes desprevenidos en salas de chat antes de comunicarse con ellos por otros medios. Si nota que su hijo adolescente recibe mensajes inapropiados de un potencial predador, comuníquese con las autoridades policiales locales y solicite ayuda.

No subestime el desánimo

Si el estrés crónico lo hace presionar más a menudo el botón que pospone la alarma del reloj, si siente apatía por actividades que solía disfrutar o se acostumbra a hacer llamadas avisando que está enfermo para no asistir a un lugar cuando simplemente no tiene ánimos, tómelo con seriedad. No subestime estos sentimientos si son persistentes. En una investigación de la Facultad de Medicina de Harvard realizada el mes pasado se descubrió que la exposición persistente a la hormona del estrés, cortisol, contribuye al desarrollo de la ansiedad asociada con la depresión, aun cuando no exista ningún antecedente de depresión. Si cree que está pasando por un mal momento o se siente más ansioso que lo habitual, comuníquelo al Programa de Asistencia al Empleado o hable con su médico. El diagnóstico y tratamiento tempranos de depresiones menores pueden evitar que éstas se conviertan en algo inmanejable.