

**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](http://www.easeap.com)

### Persevere y conseguirá sus objetivos

**Concretar los objetivos a largo plazo pone a prueba** su vigor y fuerza de espíritu. Tiene que mantener la concentración todos los días, semanas y meses para seguir en el camino, incluso cuando las distracciones le rodean. Las personas que cumplen sus objetivos tienen un sistema que refuerza su voluntad de tener éxito. Los mejores "sistemas" incluyen: 1) Pedirle a un amigo o terapeuta que controle que cumpla con sus objetivos, dispuestos por etapas y fáciles de medir; 2) Llevar un diario para controlar, resolver los problemas y registrar el progreso; 3) Recordar por qué son importantes los objetivos creando una frase convincente que resuma su importancia; 4) Encontrar fuerza en el valor subyacente y el significado del objetivo para que le motive y pueda perseverar cuando le resulte difícil trabajar para conseguirlo.

### Mantenga la productividad durante un romance inestable en el lugar de trabajo

**Puede sentir que logra una mayor productividad** al comenzar una relación amorosa en el lugar de trabajo, pero si surgen problemas, su trabajo puede verse afectado. Las tensiones acumuladas o una ruptura pueden interferir con su capacidad de concentración. Para superar esas perturbaciones, convenga en respetar algunas reglas. Ponga su trabajo primero concentrándose en sus tareas mientras está trabajando y no en su pareja. Use intervalos previamente asignados para interactuar, como en el horario de comida o al transportarse desde y hacia el trabajo. Las dificultades en las relaciones amorosas en el trabajo dan lugar a muchos problemas, desde quejas por baja moral y pérdida de productividad hasta casos de acoso sexual. Piense antes de saltar a una relación amorosa. Recorra a EAP para resolver sus dificultades y evite compartir intimidades con otras personas. Diga respetuosamente que prefiere hablar únicamente de asuntos relacionados con el trabajo en la oficina.

### Convenza a los clientes más difíciles

**Los clientes exigentes pueden poner a prueba** su paciencia. Al comportarse con calma frente a las actitudes irritantes o difíciles, puede tratar con los clientes y sus preocupaciones sin que se note ese tono de hostilidad en su voz. En cuanto un cliente se pone problemático, piense "quiero manejar esta situación". Agradezca la posibilidad de escuchar, identificar las quejas y proponer soluciones que les satisfagan. Haga anotaciones y así demostrará que los toma seriamente. Enumere cada uno de los puntos y repase su lista con ellos. Antes de explicar qué acciones va a tomar, pregunte si tienen ideas para resolver la situación. Puede ocurrir que sepan exactamente qué quieren de usted, lo que le ahorra tener que adivinarlo. Finalmente, haga afirmaciones comprometidas en un tono seguro y dé detalles para indicar que se responsabilizará de lo que ocurra. *Ejemplo:* "Les daré un reembolso de su compra y enviaré el artículo como corresponde el viernes a las 4 pm.

### Aquí y ahora: Terapia de la realidad

**Si ha evitado ir a terapia profesional porque** no quiere que un terapeuta se enfoque en su pasado, puede beneficiarse de los servicios de un "Terapeuta de la realidad". Los terapeutas de la realidad evitan hablar sobre el pasado. En cambio, se concentran en el aquí y el ahora: Qué puede "hacer" y qué "piensa" para lograr sus objetivos personales. La mayoría de los terapeutas combinan métodos en sus distintas maneras de abordar la asesoría, pero si está listo para cambiar, un terapeuta de la realidad hará que mantenga la concentración en lo que está haciendo y no en lo que hizo en el pasado. Pregunte en EAP.

## En los zapatos de su jefe

**Su supervisor no** le hace comentarios acerca de su trabajo, por lo que asume que su desempeño es bueno. Pero su jefe puede ver la situación de otra manera. Cuando se trata de los empleados, las cosas que más desagradan a los gerentes incluyen a los trabajadores que pierden el tiempo en conversaciones personales, no comparten información y no toman la iniciativa. Algunos supervisores toleran ese comportamiento sin decir nada para evitar reprender a los empleados. Mientras tanto, su reputación se irá hundiendo. Impresione a sus jefes tomando pasos que solidifiquen su imagen. Primero, limite sus conversaciones casuales. Intercambiar comentarios con sus colegas está bien, pero no se entretenga en los pasillos contando historias largas que no se relacionan con el trabajo. Como prueba, imagine que su supervisor está detrás suyo. ¿Quedará como una persona con ideas claras orientadas a sus quehaceres o como una persona sin motivación que pierde el tiempo? Segundo, haga quedar bien a sus compañeros de trabajo y a su jefe. Anticípese a sus preocupaciones y resuélvalas. Comparta opiniones e información que les ayude a resolver problemas. Elogie sinceramente las contribuciones que hagan para el éxito del equipo. Finalmente, afronte los proyectos sin rodeos. No espere a que los demás le digan qué hacer si puede provocar un impacto positivo usted solo. Si tiene ideas favorables para los objetivos de la empresa, realice investigaciones y organice experimentos. Cuando sus jefes vean que toma la iniciativa y disfruta de los desafíos, le darán mejores tareas y lo percibirán como un empleado valioso.

## Prepárese para la temporada de gripe

**La llegada de la temporada de gripe** es el momento justo para una dosis de prevención. Existen más de 100 millones de dosis de vacunas, por lo que no se espera escasez. La mayoría de las personas deberían aplicarse la vacuna contra la gripe, especialmente aquellas dentro de los grupos de alto riesgo como los niños entre 6 y 59 meses de edad, embarazadas, trabajadores en el área de atención de salud y las personas con determinadas enfermedades crónicas. La temporada de gripe generalmente comienza en diciembre, por lo que ahora es el mejor momento para vacunarse. Esperar un mes puede resultar costoso, ya que la vacuna tarda dos semanas en brindar la protección máxima. Si le preocupan las agujas, pregunte acerca de FluMist y si es apropiada para usted. Además de vacunarse, recuerde lavarse las manos con frecuencia. Los virus contra la gripe pueden sobrevivir de dos a ocho horas en superficies como las perillas de las puertas.

## Sea precavido cuando pida

**A medida que se acercan las navidades**, considere si debe pedirle a sus compañeros de trabajo que compren artículos para colaborar con su organización de caridad favorita. Son pocas las personas que dicen que “no” a una organización que merezca ayuda, pero su organización preferida posiblemente no sea la del resto. Al pedir a sus colegas que participen se arriesga a que se distancien. Un buen consejo: preste atención a los signos que le indiquen que un colega está cansado de las donaciones; así puede evitar resentimientos guardados. Obtenga la autorización de su supervisor o representante de recursos humanos y consúltelos sobre cómo recolectar fondos en el trabajo.

## Noviembre es el mes nacional

**El Mes nacional de los proveedores de cuidados familiares** es una celebración nacional que se creó mediante una proclama presidencial en noviembre de 2000. En este mes, se reconoce la devoción desinteresada y la bondad de los proveedores de cuidados, dispuestos a dedicar su tiempo y energía en ayudar a sus seres queridos que de sufren alguna discapacidad o enfermedad crónica, para así permitirles continuar viviendo en sus comunidades. Este mes tiene como objetivo divulgar la información y los recursos de los que disponen los proveedores de cuidados para obtener ayuda y lidiar con el estrés acumulado por las demandas físicas y emocionales de cuidar a un ser querido. Más de 50 millones de personas cuidan de un familiar o amigo que sufre una enfermedad crónica, discapacidad o en edad anciana. Hay tres pasos que tienen que seguir los cuidadores para encontrar un equilibrio en sus vidas y sobrellevar el estrés: creer en uno mismo, cuidar de su salud y recurrir a distintas ayudas y apoyo. EAP puede ayudarlo.