

**Trabajando con EASE****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](http://www.easecap.com)

### Los clientes están más cerca de lo que cree

**Los clientes están** cerca suyo, especialmente si trabajan con usted. Posiblemente no considere a un compañero de trabajo como a un cliente, sin embargo sus colegas pueden hacer que avance o retroceda en su trabajo. Intente brindar un buen servicio a los clientes internos. Esto le dará una reputación impecable y le permitirá construir alianzas beneficiosas para su carrera laboral. Pero si son demasiadas las personas que generan demandas, es posible que se sienta agobiado. Solución: Decida el orden de prioridad de los clientes internos según su función en la organización, sus necesidades y su experiencia. Verifique la lista con su superior para confirmar el establecimiento correcto de las prioridades. Y no cuente a sus colegas lo que contiene la lista. Algunos pueden molestarse por no estar en una posición prioritaria. Si trabaja de manera eficiente e incorpora nuevas acciones beneficiosas y rápidas para satisfacer a las personas de mayor prioridad, podrá tener más tiempo libre para responder a los pedidos menos urgentes.

### Dígale adiós a las distracciones

**Las listas de tareas** por hacer son muy útiles siempre que se cumpla con ellas. Sin embargo, las interrupciones constantes pueden impedirle tachar de su lista lo que se propuso hacer al comienzo del día. Desvíe las distracciones dividiendo los trabajos grandes en "tareas pequeñas" de cinco minutos, que podrá usar para completar por etapas las tareas más largas. Si surge una emergencia, intente completar la tarea pequeña primero para poder avanzar a la próxima etapa sin acumular tareas pendientes. Además, coloque su lista de tareas en un lugar visible y tache cada tarea a medida que la complete.

### Dar una buena impresión de su jefe

**“Para avanzar en** su trabajo, haga quedar bien a su jefe”. ¿Este viejo dicho funciona realmente? La experiencia demuestra que no sólo es una buena idea, es una habilidad fundamental. Facilitar el trabajo a su jefe causará una buena impresión. Puede aumentar las posibilidades de que lo elijan para tareas convenientes. Y puede ganarse la confianza de su jefe y aumentar su seguridad laboral al mismo tiempo. No permita que una relación difícil interfiera con las actitudes de cooperación. En cambio, busque asesoramiento y ayuda para mejorar la relación. EAP puede ayudarlo.

### Alerta de fraude: no se deje engañar con “Vishing”

**Este método** de estafa se realiza mediante un correo electrónico donde se le solicita que llame a un teléfono y suministre su información personal o financiera para supuestamente actualizar su cuenta con el banco, empresa aseguradora u otra empresa. Cuidado: ese tipo de correo electrónico es un fraude aunque aparente ser de una empresa real. Este tipo de estafa (denominada "vishing") es similar a una trampa mucho más conocida que consiste en el envío de un correo electrónico donde se engaña a la persona para que haga clic en un vínculo a un sitio Web falso e ingrese allí su información de contraseña para obtener acceso a la cuenta bancaria o número de seguridad social. Debido a que ahora existe un software que advierte a los usuarios acerca de sitios Web falsos, los estafadores están recurriendo al "vishing" para grabar los datos por teléfono. Nunca revele información personal si la solicitud proviene de un correo electrónico.

## Escape del maltrato doméstico

**Si es víctima de maltrato doméstico** necesita un plan de escape seguro. El miedo a las represalias por parte de su pareja puede funcionar como un impedimento para que busque ayuda. Afortunadamente, la mayoría de las comunidades cuentan con agencias de ayuda con atención las 24 horas para asistir a las víctimas de violencia doméstica. Estas agencias generalmente ofrecen hospedaje de emergencia en una ubicación segura y secreta. Póngase en contacto con el programa de asesoría o asistencia de su empleador o con la línea directa de violencia doméstica nacional al (800) 799-7233. Estos servicios cuentan con defensores capacitados que le darán asesoramiento sobre su situación o le darán consejos a otra persona que llame en su nombre. Los defensores brindan servicio de intervención en crisis, planificación de seguridad, información y derivaciones a agencias de todo el país. También puede llamar a la oficina de su estado de la National Coalition Against Domestic Violence (coalición nacional contra la violencia doméstica) para obtener ayuda, asistencia y refugio de manera inmediata. La violencia doméstica no se soluciona por sí sola con el tiempo, por lo que debe tomar medidas para ponerle fin. Si su pareja habla de asesinato o suicidio, su situación es aún más peligrosa y debe considerar seriamente las amenazas. Los consejeros de la línea directa pueden ayudarle a planificar su escape y brindarle la protección y asistencia que necesita para su seguridad. Otras medidas adicionales: contar con testigos del maltrato que escriban lo que vieron y llamen a la policía luego del suceso.

Fuente: [www.ndvh.org](http://www.ndvh.org)

## La actitud determina la altitud “financiera”

**Escuche para comprender**, no para asentir. Permita las diferencias de opinión y preste atención a lo que dicen los demás. Esto ayuda a construir la confianza y corta los problemas de raíz. Despeje su mente los datos superfluos que no le permiten escuchar bien. No se preocupe si algo salió mal anteriormente o sobre qué quiere decir a continuación. Enfóquese en absorber lo que le dicen los demás, no en ganar una discusión. Imagine que es como una esponja que absorbe conocimientos, no como un martillo que intenta poner un clavo a su favor. Y no se apresure para interrumpir. Haga preguntas sobre lo que escucha y así podrá aprender más. Lo más difícil al escuchar es mantenerse atento, en especial si está ansioso por defenderse de un ataque verbal. Mantenga la calma, concéntrese y no se distraiga.

## Venza el insomnio sin pastillas para dormir

**Los medicamentos** para dormir pueden ser contraproducentes si el problema se vuelve incontrolable. De acuerdo a un nuevo estudio, los individuos que sufren de insomnio crónico (personas que durante más de un mes tienen problemas para conciliar el sueño o para dormir sin interrupciones) pueden tratar su condición con terapia cognitivo conductual. El tratamiento consiste de sesiones regulares con un profesional que asiste al paciente con técnicas de relajación, como también para seleccionar un horario apropiado para dormir y crear un ambiente propicio para ello. La terapia evita los efectos adversos asociados a las pastillas para dormir, como mareos, jaquecas, aletargamiento que pueden aparecer al día siguiente. Las pastillas para dormir pueden ser útiles siempre que se cumplan las indicaciones del médico y se empleen para resolver un problema a corto plazo. Otras medidas para combatir el insomnio: caminar todas las mañanas a la misma hora (fines de semana inclusive); evitar dormir durante el día; no consumir alcohol, cafeína o tabaco unas horas antes de ir a dormir.

Fuente: [www.4woman.gov/faq/insomnia.htm](http://www.4woman.gov/faq/insomnia.htm)

## Los peligros de “comer con estrés”

**Las personas con mucho trabajo** tienden a renunciar a una dieta bien balanceada. Comen menos en las comidas regulares por que se llenan con dulces o alimentos altos en grasa durante el día. Según muestran los estudios, trabajar muchas horas bajo condiciones estresantes puede empeorar la situación. El estrés mental, como preocuparse por conflictos con un colega de trabajo o tener miedo a realizar una presentación, tiende a provocar que las personas consuman más alimentos con grasas y azúcar. Los expertos califican a este patrón como ingesta emocional. Combata este problema eligiendo calmar su ansiedad con opciones más saludables. Haga caminatas rápidas y cortas o ejercicios de respiración profunda. Si puede esperar 15 minutos o más para comer, se le pasarán los antojos.