

## **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 Web site: [www.easeeap.com](http://www.easeeap.com)

### El camino hacia un discurso efectivo

**Cumpla con su sueño** de ser un excelente orador. Para hacerlo, aprenda los condimentos que deben agregarse en el discurso y erradique algunos mitos. El mayor obstáculo al que debe enfrentarse una persona al pronunciar un discurso es el miedo a cometer errores o a hacer el ridículo. Lo que seguramente no sabe es que la clave de un buen discurso no radica en evitar cometer fallos, sino en sobrellevarlos con clase cuando se producen. Para algunos, los errores normales se vuelven modos espontáneos de entretenimiento y ayudan a su habilidad como oradores. Intente incorporar los siguientes trucos de los oradores o utilizarlos como guía a la hora de organizar su discurso. De este modo, cada vez disfrutará más de hablar en público y podrá ganar una buena reputación. 1. Guíe a su audiencia con información que no conozcan o con conexiones ingeniosas que se relacionen con el tema que debe presentar; 2. Entretenga con su presentación (esto no equivale a hacer chistes) para hacer que la gente mantenga el interés; 3. Incentive la reflexión dentro de su audiencia a partir de sus palabras; 4. Instruya a la audiencia y brinde información útil y nueva, que pueda aplicarse a la vida de las personas que lo escuchan; 5. Incluya una historia para ilustrar su mensaje; y 6. Cuide que el material que presenta sea apropiado, a la vez que un poco provocador. Éstos son sólo algunos consejos, ya que existen miles de recursos que pueden ayudarlo a mejorar su capacidad de oratoria. Le recomendamos que hable con el EAP sobre sus temores a la hora de hablar en público para ver qué recursos pueden ayudarlo a cumplir con sus objetivos.

### Familias que enfrentan el estrés en contexto militar



**Las familias militares** sufren un estrés militar que llega como consecuencia de la separación de la familia, de las comunicaciones inseguras, de las incertidumbres sobre la reunificación y de los desafíos que debe enfrentar un padre que desempeña el rol de dos. Le recomendamos que busque algún centro de ayuda dentro de su comunidad que pueda asesorarlo sobre cómo enfrentar este problema tan específico. Los problemas emocionales pueden aumentar durante los períodos de servicio si se ha atravesado situaciones de dificultades familiares poco antes de la partida, si se trata de la primera separación de la familia por motivos militares o si el militar ha sido transferido un nuevo destino. No permita que la vergüenza de necesitar apoyo psicológico le impida solicitar ayuda. El EAP podrá ayudarlo a encontrar el apoyo y los recursos que necesita dentro de su comunidad.

### Haga ejercicio, aunque fume

**No interponga su lucha** para dejar de fumar a comenzar con la práctica de un programa de ejercicios. Comience a hacer ejercicio ahora mismo; especialmente si fuma. El ejercicio puede ayudar a retrasar el deterioro de los pulmones que provocan las enfermedades pulmonares obstructivas crónicas (COPD, por sus siglas en inglés). Fumar y hacer ejercicio nos son actividades que combinen muy bien, pero un estudio importante ha demostrado que las personas que padecen enfermedades pulmonares obstructivas crónicas sufren un deterioro menor de las funciones pulmonares si practican deporte (de nivel moderado a alto). Las enfermedades pulmonares obstructivas crónicas suelen aparecer como consecuencia del cigarrillo. Propóngaselo y solicite a EAP información sobre centros para dejar de fumar dentro de su comunidad.

### Los primeros cien días



**¿Todavía intenta** cumplir con la promesa de año nuevo (si es que ha hecho alguna hace más de 100 años)? Si no cuenta con una forma organizada de medir su progreso e incentivar sus logros, lo más probable es que todos los intentos sean en vano. Recupere el ímpetu con la ayuda de este medidor de objetivos gratuito que le permitirá controlar todos sus esfuerzos mediante casilleros que podrá marcar, sistemas para hacer un seguimiento de sus progresos y hasta un sistema de recordatorios que le llegarán por correo electrónico en caso de que olvide marcar algún casillero para registrar su progreso. Encuéntrelo en [www.joesgoals.com](http://www.joesgoals.com).

## El poder de la pluma en la lucha contra el estrés



**Si todavía no ha probado** con la “escritura expresiva” ni ha empezado un “diario íntimo” como técnicas de manejo del estrés, quizá debería intentarlo. Existen varios estudios que evidencian los efectos positivos que estas técnicas tienen en el bienestar de las personas que las practican. Los beneficios de la relajación parecen derivar de la combinación de la escritura y de la lectura de lo que uno ha escrito, ya que estos procesos ayudan a detectar los problemas que a uno más lo preocupan. Algunos profesionales consideran que este proceso puede ayudar a fortalecer las funciones del sistema inmunológico porque reducen el estrés. Esta técnica consiste en dedicar treinta minutos entre tres o cuatro días por semana para escribir todo lo que se le pase por la mente que esté relacionado con temas que lo preocupen. El objetivo de la pluma podría ser ahondar en sus más profundos pensamientos, sentimientos, aspiraciones, miedos, esperanzas y sueños: no hay límite. En esta técnica, la gramática y la ortografía no importan. Lo único que interesa es que los pensamientos fluyan.

## Un día de relajación mental: ¿otra vez?

**Harris Interactive ha lanzado** el informe 2006 sobre “Ausencias no programadas” (Unscheduled Absences Survey 2006). Este informe demuestra que en la actualidad las ausencias no programadas de los empleados son mayores que en el año 1999. Las ausencias no programadas se deben a motivos de enfermedad, pero sólo el 30% de los empleados falta porque está realmente enfermo. Por lo general, se toman el día para atender problemas familiares, necesidades personales, por estrés o simplemente porque se sentían con derecho a faltar. El indicador clave que se relaciona con las ausencias no programadas es el bajo estímulo que reina en la unidad laboral del empleado. Es posible que un día de descanso mental lo haga sentir mejor a corto plazo, pero la realidad es que no es la solución. El EAP puede ayudarlo a descubrir los verdaderos motivos de su estrés y resolver el tema.

## Resolución de problemas

**Aprender algunas** técnicas de resolución de problemas podrán ayudarlo a evitar que algunos conflictos menores con sus colegas se conviertan en grandes discusiones. Intente aplicar la técnica de la “validación”. Esta técnica consiste en aceptar los sentimientos de la persona con quien tiene el problema. Esta técnica requiere de práctica ya que es común sentirse vulnerable la primera vez que se lo intenta: es posible que sienta que está cediendo ante al opinión de la otra persona. Sin embargo, debe tener presente que la técnica de validación no radica en dejar de lado los puntos de desacuerdo, sino en comprender que el punto de vista de la otra persona merece su comprensión y respeto. Cuanto mejor logre comprender los sentimientos de su colega, mejores resultados obtendrá. Por ejemplo, en lugar de decir: “¡Olvidalo, Juan! Este proyecto no puede esperar hasta después de las vacaciones”, comience la conversación diciendo: “Juan, ¿te molesta la idea de apurar este proyecto para completarlo antes de las vacaciones porque sientes que pone demasiada presión en el grupo?” No se trata de una estrategia psicológica. Se trata de una técnica de comunicación que permite eliminar todas las estratagemas y ayudar a que los otros se sientan respetados. Después de todo, eso es lo que todos deseamos que hagan nuestros compañeros de trabajo. El resultado se traducirá en una mayor productividad.

## Vacaciones de primavera:

### Sí, pronúnciese con respecto al alcohol



**Olvide la voz interna** que le dice que su hijo o hija adolescente no lo escuchará en su discurso sobre el alcohol. Las vacaciones de primavera significan un tiempo de tranquilidad fuera de clases y sin presiones pero, lamentablemente para muchos, también es un momento de excesos con el alcohol, con todas las consecuencias que esto significa: violencia, agresión sexual y, en ocasiones, hasta muertes. Aproveche esta oportunidad para hablar con su hijo o hija sobre las consecuencias del alcohol. Si cuenta con muy poco tiempo de atención por parte de sus hijos, céntrese en los efectos del alcohol en el cuerpo y en el tiempo que duran.