

**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 empleados hacen preguntas sobre EAP

**P. Mi supervisor me derivó a EAP y me pidió que “firme un consentimiento”. Firmar este documento es algo voluntario, ¿cierto?**

**A. Firmar un consentimiento**, como el de participación en un programa de asistencia al empleado, es voluntario. EAP opera bajo una doctrina universal de las profesiones de ayuda llamada “autodeterminación del cliente”. Es una forma técnica de decir: “Es su vida, así que usted decide”. Un consentimiento sólo cubre la información específica que se compartirá con una persona, con su permiso... por lo general el hecho de que se ha comunicado con EAP o que ha aceptado alguna recomendación (pero no se menciona específicamente cuál fue la recomendación). Los consentimientos ayudan a la comunicación y son, ante todo, de beneficio para los empleados. Mientras trabaja en cómo mejorar su rendimiento, ¿quiere que su supervisor sepa que aceptó su referencia a EAP? Con su consentimiento podemos hacérselo saber.

## Políticas de la oficina: no van a desaparecer

**Seleccione las mejores** estrategias para cumplir con las políticas de la oficina.

- 1) Practique la separación de actividades: sea completamente profesional en el trabajo y utilícelo menos para satisfacer sus necesidades sociales más importantes. Verá que se despega y puede mantenerse al margen de los problemas causados por las políticas.
- 2) Tenga en mente la perspectiva de su empleador: ponga las necesidades de su empleador por delante. Será menos probable que las necesidades del Núm. 1 entren en conflicto con las de su empleador.
- 3) Piense de manera en la que “todos ganen”. Esto solucionará casi cualquier mal hábito asociado con cuestiones de negatividad, críticas, defensividad, provocación o incapacidad para ser asertivo con los compañeros de trabajo.

## Semana de los hijos de los alcohólicos

**Se estima que uno de** cada cuatro niños estadounidenses está expuesto a un problema de alcoholismo en la familia, y muchísimos más se ven afectados por el abuso de drogas y otras adicciones en el núcleo familiar. Estos menores se encuentran en mayor riesgo de sufrir una gran variedad de problemas, incluyendo enfermedades físicas, perturbaciones emocionales y bajo rendimiento escolar. La semana en la que cae el 14 de febrero se dedicará a crear conciencia de este problema nacional. A aquellos que se encuentran en las vidas de estos niños se les invita a ayudar a romper la vergüenza, el silencio y el aislamiento para brindarles apoyo. Hablen con EAP acerca de los recursos que existen en su comunidad para ayudarles a lograrlo. Obtenga más información en [www.ncadi.samhsa.gov](http://www.ncadi.samhsa.gov).

## La próxima vez, le tocará hablar a usted

**No se mortifique por** no haber hablado en la última reunión y no haber compartido una gran idea. En vez de ello, entienda qué fue lo que le hizo guardar silencio, realice algunos cambios y luego inténtelo en la siguiente junta. No expresar sus ideas o sus opiniones probablemente se deba a la firme convicción de que los demás no quieren oír lo que usted tenga que decir. Olvide por ahora cómo fue que aprendió y reforzó esta idea. Cumplidos, sonrisas, un cruce de miradas, pidiéndole su opinión, cuando las personas están dispuestas a hacerle un favor si se los pide o cuando le piden que comparta con ellos la hora del almuerzo... todo eso cuenta. Son comportamientos reales y actuales que prueban que se le aprecia. Lleve un diario e intente el ejercicio durante tres días. Lo más probable es que para la siguiente reunión de personal ya esté curado y pueda hablar.

## Cómo hacer que los niños ayuden en el trabajo de la casa

**Para muchos padres**, la manera más fácil de hacer que los niños ayuden en el trabajo de la casa es decir: "Hazlo ... ahora mismo". Una alternativa es ayudar a los niños a aprender iniciativa y automotivación ... darles el deseo de ayudar. Si está de humor para aceptar este desafío, la regla básica es asegurarse de que los niños no aprendan que el trabajo de la casa es aburrido, viendo cómo usted frunce el ceño ante la sola idea de comenzar. En vez de eso, reemplace ese mensaje por éste: lo emocionante que resulta una tarea por los resultados que se obtienen y pueden observarse (por ejemplo, una habitación más limpia y ordenada) y las sensaciones positivas que se logran cuando uno termina el trabajo. Hable acerca de estos sentimientos y señale lo que se ha logrado. Los niños harán la relación y adquirirán una habilidad proactiva para toda su vida. Y algo más: ayude a los niños a ver un trabajo de la casa que no se ha hecho, como un desafío. Dígalos: "No te enojas porque la habitación está desordenada... ¡acaba con el desorden!" Podría lograr un nivel distinto de motivación y proporcionarles la poderosa herramienta para la vida que es el deseo de lograr un mundo ordenado a nuestro alrededor.

## La risa en el lugar de trabajo

**Un nuevo estudio** dice que la risa es contagiosa. Si es cierto, se trata definitivamente de algo de lo que quiere contagiarse. Los estudios han demostrado que la habilidad para reír mejora la moral y la salud y hasta logra disminuir las tasas de rotación de personal. Puede hacer que la risa sea más frecuente señalando sucesos irrisorios cuando se presenten. Reduzca un poco su autocontrol y verá oportunidades de reír con más frecuencia. Júntese con empleados que rían. Con frecuencia este tipo de persona se busca entre sí. No olvide reírse de sí mismo; es una misión difícil si tiene temores e inseguridades, pero inténtelo de todas maneras. Una buena parte del humor en la oficina tiene que ver con errores inocentes que se cometen delante de los demás.

## Recupérese con resiliencia

**Resiliencia es la habilidad de recuperarse** de una desgracia o de un cambio, y desde el once de septiembre, es un tema que atrae cada vez más la atención de los sociólogos. Es un tema adecuado porque vivimos en un mundo cargado de estrés, con muchas amenazas personales, como los efectos de la guerra, la inseguridad financiera y la desintegración de la familia y la sociedad. No todos necesitan el mismo nivel de apoyo cuando se presenta una crisis. Y algunos pareciera que prácticamente no lo necesitan. Vuelven a la normalidad como una almohada de hule espuma y siguen adelante. Estas personas demuestran *resiliencia*. ¿Y qué crea esta resiliencia? ¿Cómo pueden obtenerla los demás? He aquí lo que las personas adaptables hacen y lo que usted puede hacer para recuperarse más de prisa incluso de las experiencias más terribles que la vida le lance:

- 1) Fomente el apoyo social y relaciones cercanas de "dar y recibir".
- 2) Cuide su salud, tenga una rutina diaria y asegúrese de tener una estructura y un propósito en la vida.
- 3) Deshágase de influencias, personas o eventos perniciosos que interfieran o lo distraigan de su recuperación después de una crisis.
- 4) Tenga una visión progresista de su vida y concéntrese en los objetivos personales que más le interesen.
- 5) Tenga un plan al que pueda recurrir, o al menos una idea sólida de lo que hará en caso de que suceda lo peor.
- 6) Cultive una imagen positiva de sí mismo y de su vida, al mismo tiempo que mantiene una visión esperanzadora de lo que le traerá el futuro.