

### **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)

### **Cómo mantenerse seguro cuando trabaja por las noches**



**El hecho de no haber experimentado nunca un incidente de violencia en el lugar de trabajo, no debe darle un falso sentido de seguridad.** Siga las reglas de seguridad y protección de su empresa, en especial si trabaja en un cargo de ventas al por menor en un negocio que abre hasta altas horas de la noche. La Administración de higiene y seguridad en el trabajo (OSHA) afirma que el porcentaje más elevado de homicidios en el lugar de trabajo (48 por ciento) ocurren en establecimientos de ventas que abren hasta tarde. Los incidentes más frecuentes ocurren en gasolineras, licorerías, joyerías con horario nocturno y sitios de venta de alimentos y bebidas. Tenga en cuenta que el mes que presenta mayores riesgos es julio. Los empleados con un riesgo más alto incluyen encargados de mostrador y ventas, empleados que manejan existencias, supervisores de ventas y los dueños de los negocios.

### **No pase por alto la asesoría para su carrera profesional**



**No crea que los asesores profesionales son sólo para personas que están buscando otro tipo de trabajo durante un periodo de incertidumbre o que sólo se requieren cuando se produce un recorte de personal.** De hecho, los asesores especializados en profesiones hacen mucho más... y pueden ayudarle a usted y a su empleador. Estos profesionales pueden ayudarle a entender sus fortalezas y sus limitaciones cuando acaba de asumir un nuevo puesto; pueden ayudarle a explorar el mejor camino para avanzar en su actual empleo; evaluar sus habilidades, intereses y valores relacionados con el lugar de trabajo; y darle consejos generales sobre cómo ascender en el escalafón corporativo. Muchas comunidades tienen asesores especializados en profesiones, pero su propio empleador podría contar también con recursos internos de este tipo.

### **Cómo recuperarse de una evaluación de rendimiento decepcionante**



**¿Acaba de pasar por una evaluación de rendimiento que no resultó tan bien como podría esperarse? ¿Qué piensa hacer? ¿Por qué no intenta comunicarse con EAP?** Podría no resultar agradable, pero es posible que le ayude a establecer con rapidez los cambios que necesita llevar a cabo para mejorar antes de su siguiente evaluación. Como muchos empleados, es posible que sienta que la calificación de su evaluación no fue justa. Pero tenga cuidado: el enojo puede resultar contraproducente si inhibe su disposición para examinar las cosas que podría haber estado haciendo mal en el trabajo.

### **¡Despídase de la nostalgia en el campamento de verano!**



**La American Camping Association** tiene algunos magníficos consejos para ayudar a que su hijo o hija pasen unas vacaciones fantásticas en los campamentos de verano y para que disminuya la posibilidad de que la nostalgia arruine lo que podría ser una magnífica experiencia de verano. De acuerdo con el sitio Web de la asociación, sus dos armas más valiosas en contra de la nostalgia son la preparación y la paciencia. La nostalgia es común: el 87 por ciento de los niños la experimenta durante al menos un día en el campamento. El siete por ciento de los niños realmente podría necesitar volver a casa antes de tiempo. (Si esto sucede, ponga de manifiesto el aspecto positivo: ¡siempre queda el año próximo!) El sobreponerse a la nostalgia dará como resultado una nueva sensación de independencia y confianza en el niño, así que no olviden revisar estos consejos. Fuente: [www.acacamps.org](http://www.acacamps.org).

## Acabe con las sobrecargas de trabajo



**Sobrecarga de trabajo**, en pocas palabras, es tener demasiado que hacer en el tiempo disponible para ello. Esta situación puede estar asociada con ser un padre soltero, responsabilidades por la atención de algún familiar enfermo o simplemente las presiones de las experiencias de una persona combinadas con las exigencias del trabajo y la familia. Aunque no hay nada nuevo acerca de este problema tan común, existe un creciente interés por encontrar soluciones que lo alivien y restauren el equilibrio en la vida laboral de quienes lo sufren. Tanto los investigadores estadounidenses como los canadienses están preocupados acerca del fenómeno de la sobrecarga de trabajo, sus implicaciones en cuanto a agotamiento personal y sus efectos en la salud, la seguridad, el manejo de riesgos, la productividad y el desarrollo infantil. Los puntos más importantes que permite evaluar a las personas con este problema son los siguientes: 1) Sin importar lo que haga, las presiones de sus responsabilidades jamás le permiten sentir que está al corriente. 2) Se siente aislado, como si fuera la única persona que conoce que está pasando por este tipo de presión en su vida. 3) No tiene tiempo personal ni un sitio para estar solo, ni siquiera por un breve periodo de descanso. 4) Las relaciones familiares se deterioran porque nunca hay tiempo para detenerse y disfrutarlas. 5) Continuamente se siente molesto. 6) Con frecuencia no puede dormir y se preocupa. 7) Siente ansiedad al tener que enfrentarse a las demandas de cada nuevo día. 8) Sus métodos para hacer frente a la situación se han vuelto destructivos: reacciones exageradas, uso de drogas o alcohol o comprar compulsivamente. Hable con EAP y establezca un plan de apoyo o intervención.

## Asuma una actitud positiva



**Si lucha contra una** actitud negativa en el trabajo y espera siempre una reprimenda por parte de la administración o una confrontación con sus compañeros de trabajo que ya están cansados de su conducta, sabrá que ésta no es la mejor manera de motivarse para realizar cambios. ¿Cuántos de los siguientes escenarios le describen? 1) Es usted una persona muy negativa: con frecuencia se nota en la forma en que se comunica con los demás. 2) La negatividad recurrente le da una sensación de control, una manera de desquitarse por problemas pendientes en el trabajo, sobre los cuales no tiene control. 3) Otros, en el trabajo o el hogar, oyen sus quejas una y otra vez y se encuentra repitiendo lo mismo ante nuevos escuchas. Si cualquiera de estas afirmaciones le parece familiar, es el momento de realizar ajustes que harán que su actitud sea más positiva.

## Cómo hacer frente a la pérdida del hogar



**La amenaza de perder** su hogar debido a la ejecución de la hipoteca es muy atemorizante y puede causar una gran cantidad de estrés. Los sentimientos de culpa y/o fracaso, depresión y otras consecuencias negativas pueden afectar su habilidad para actuar de la manera más conveniente para usted. Puede sentirse cada vez menos capaz de tomar decisiones, lo que podría indicar que considera que la pérdida de su hogar es inevitable. Su salud física también puede resentirse. Pida ayuda a EAP para hacer frente al estrés. Aunque EAP no puede ayudarle a resolver la pesadilla financiera por la que está atravesando, sí puede apoyarle y ayudarle a reducir la sensación general de aislamiento que le aqueja. Esto le dará la energía para actuar, que con frecuencia es una de las grandes ventajas de recibir apoyo. El EAP no le juzgará. Le ayudará a pasar por un periodo difícil... un día a la vez.

## Depresión: ¡cuidado con ella!



**No se quede** con la duda de qué tan graves serán sus síntomas de depresión... ¡averigüelo! La depresión puede evaluarse usando pruebas de detección sumamente confiables que pueden asignar una calificación a la gravedad de sus síntomas. Puede tomar una mejor decisión acerca de obtener ayuda para su problema. El instrumento más popular para la detección de la depresión es el Beck Depression Inventory. Incluye 21 preguntas que pueden responderse en 5 minutos. EAP puede evaluar su condición rápidamente o puede remitirle con facilidad a que consulte con alguien que utilice el Beck o algún otro instrumento de detección similar. Muchas enfermedades tienen etapas claras que indican su gravedad, y la depresión es una de ellas. Se trata de una buena noticia, porque al igual que ocurre con muchas otras enfermedades, es más sencillo tratar la depresión cuando se descubre a tiempo. Cuando se trata de depresión, es conveniente identificar el problema pronto, para acelerar la recuperación.