

**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)

### ¿Se ha terminado la búsqueda del equilibrio entre el trabajo y la vida privada?

Si se siente feliz pero también frustrado por no poder lograr un equilibrio entre su trabajo y su vida privada, tal vez deba dejar de buscar ese equilibrio. Ya lo ha conseguido. La esencia del concepto de "equilibrio entre el trabajo y la vida privada" es, en última instancia, su felicidad y no el anotarse puntos por lograr marchar por la cuerda floja entre el trabajo y la familia. La buena noticia es que probablemente ya haya logrado lo que realmente quería. Se sabe que lo que hace feliz a la gente es el amor y el trabajo productivo. Con nuestras vidas tan ocupadas, impulsadas por la celeridad de las tecnologías, es inevitable que esos dos mundos choquen. Comprender lo que nos hace felices es una habilidad que se aprende en la vida. No permita que este criterio sea la forma en que se prueba a sí mismo que es feliz. En el acelerado mundo moderno, la búsqueda de un equilibrio entre el trabajo y la vida privada es, para la mayor parte de la gente, un proceso y no una meta.



### Inicie una sesión en la nueva pirámide alimentaria

No se mortifique por no haber hablado en la última reunión y no haber compartido una gran idea. En vez de ello, entienda que

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.



### El abuso del Coricidin<sup>®</sup> por parte de los adolescentes

El LSD y el PCP son ilegales, pero el Vicks 44 y el Coricidin-HPB, que pueden causar alucinaciones, mareos, pérdida de

las funciones motoras y posiblemente la muerte cuando se abusa de ellos, no lo son. El ingrediente activo de estos dos medicamentos es el dextrometorfán o DXM, un supresor común de la tos que con frecuencia utilizan los adolescentes para drogarse. Los medicamentos atraen a los usuarios jóvenes porque no son ilegales y pueden tomarlos en dosis altas para obtener una sensación de euforia. ¿Pide usted que haya un adulto presente cuando su hijo o hija adolescente visita la casa de un amigo? Ésta es la primera recomendación para prevenirlo.

### Sentido común durante la temporada de fútbol soccer

Prepárese para otra magnífica temporada de fútbol, pero tome en cuenta los consejos que dan los médicos de la sala de urgencias, que tratan a más de 100,000 pacientes al año por lesiones relacionadas con este deporte, muchas de las cuales pueden prevenirse. Los médicos afirman que los jugadores pueden evitar entrar en la lista de "lesionados" si utilizan equipo de protección adecuado en todos los juegos y prácticas. Arregle los campos que no estén parejos, que tengan agujeros o zonas resbalosas. Considere reducir la posibilidad de lesiones organizando los equipos de acuerdo con el peso de los jugadores y no por su edad. Y sobre todo: no juegue ni permita que nadie lo haga si sienten dolor. El dolor es una advertencia de uso excesivo o lesión.

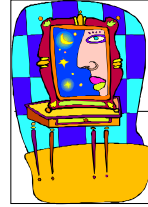
## La dificultad de reemplazar a un buen empleado

**Ser contratado para reemplazar** a un empleado trabajador que se marchó en busca de nuevas oportunidades siempre es un reto, porque algunos de sus compañeros de trabajo inevitablemente tendrán dificultades para aceptar al nuevo. No podrá borrar el sentimiento de pérdida de los demás, pero si reconoce que los empleados más trabajadores con frecuencia son apreciados tanto por su capacidad para establecer relaciones significativas, como por sus habilidades, será aceptado más fácilmente por sus nuevos compañeros, al mismo tiempo que les ayuda a adaptarse a la situación. No reaccione con furia o impaciencia a aquellos que con frecuencia se refieren a su predecesor. En vez de ello, reconozca que esas referencias son pasos que sus compañeros dan para dejar marchar a la otra persona. No tema preguntar acerca de las habilidades y talentos de la persona que ocupaba su puesto, así como de las cualidades que lo hacían una persona exitosa. Éste enfoque es muy efectivo porque los compañeros de trabajo reconocerán rápidamente que usted quiere lograr el mismo nivel de éxito que su predecesor, pero no reemplazarlo. Les dará esperanzas de que tendrán a alguien de quien nuevamente podrán sentirse orgullosos. Sus compañeros de trabajo quieren que sepa lo bien que les iba con la persona a la que reemplaza, y tiene que dejarlos compartir esto con usted. Así, descubrirá que hay mucho que puede aprender que le añadirá significado a su trabajo y no tendrá que hacer a un lado sus planes para dejar su propia huella. De hecho, podría incluso acelerar su camino al éxito.

## ¿Debo mencionar mi enfermedad mental?

**Q. Mi asistencia** al trabajo ha sido terrible últimamente, porque estoy teniendo problemas con una depresión crónica. Me preocupa que me despidan. ¿Debo hablarle a mi empleador acerca de mi depresión?

**A. Debe consultar** a su médico y al programa de asistencia del empleado acerca de sus circunstancias, para que ellos puedan aconsejarle cómo proceder. Firme un consentimiento para que estos dos profesionales puedan hablar entre sí. El estigma asociado con una enfermedad mental está cambiando y la mayoría de los empleadores actuales es gente compasiva. La cantidad de información que proporcione acerca de su condición y la persona a quien se la proporcione es algo que deberá discutir con un profesional que lo apoye y en quien confíe.



## Gente difícil ... Más cerca de lo que se imagina

**Los libros** que hablan de cómo tratar con gente difícil llenan estantes enteros, pero por lo general se refieren a otros... nunca a nosotros. Antes de que alguien escriba un libro sobre usted, considere reducir su factor "D" aplicando los siguientes consejos:

- 1) Cobre consciencia de sus respuestas emocionales a los diversos eventos, así como del impacto indeseable que tienen en los demás. Puede hacerlo deteniéndose un momento para reflexionar entre un incidente (estímulo) y su respuesta. Esto le permitirá considerar una respuesta más efectiva. Inténtelo sin desanimarse; verá que después de algunos intentos lo logra.
- 2) Recuerde que un comportamiento difícil y uno educado son ambos aprendidos. Se trata de hábitos que nos acompañan al lugar de trabajo y que pueden olvidarse o reforzarse.
- 3) No olvide la siguiente regla de oro de las relaciones entre empleados: "Si quieres que otros te escuchen, escúchalos".

## Evítese problemas si tiene dos trabajos

**Los problemas** financieros significan que en lugar de irse a casa, muchos empleados buscan un trabajo de medio tiempo. Si lo hace, tome en cuenta estos consejos para no tener problemas con su empleador: 1) Evite la pérdida de productividad. Si está cansado por trabajar demasiado, si llega tarde con frecuencia, no demuestra entusiasmo o se ausenta con regularidad, podría verse en riesgo.

- 2) Evite un aumento en el riesgo de lesiones. Si está muy cansado, el riesgo de que se lesione aumenta, así como la posibilidad de que lastime a otros.
- 3) Evite los conflictos de interés. Compartir listas de clientes, tomar prestadas herramientas, tomar equipo y suministros son todos problemas graves causados por tener dos empleos y que además molestan mucho a los empleadores.
- 4) Y de la lista de "lo que no debe hacer jamás": Nunca presente una reclamación de compensación al trabajador a su empleador por una lesión que haya sufrido fuera del trabajo, durante su empleo de medio tiempo. Si tiene problemas financieros, recuerde que EAP puede ayudarle.