

## **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)

### Esquizofrenia: familias en la línea de fuego



La **esquizofrenia** es una enfermedad devastadora que afecta al 1 por ciento de la población, pero junto a esta estadística hay un grupo más grande de familiares que también se ven afectados y que se preguntan si el paciente alguna vez volverá a la normalidad. Los casos clásicos de esquizofrenia incluyen alucinaciones, falsas ilusiones y graves problemas de los procesos mentales, pero existen muchos otros síntomas. Si a algún miembro de su familia se le ha diagnosticado recientemente esquizofrenia, aproveche todos los programas informativos, de capacitación e instrucción en el manejo de relaciones que estén disponibles en los recursos de salud mental. Algunos estudios indican que las recaídas y la hospitalización de pacientes es cinco veces menos frecuente cuando los familiares adquieren habilidades efectivas en el manejo de relaciones. El EAP puede guiarlo para encontrar recursos y apoyo dentro de su comunidad. Examine la información disponible en [www.schizophrenia.com](http://www.schizophrenia.com).

### Diga "sí" a enseñar a los jóvenes a decir "no"



Un **estudio del gobierno federal** en más de 1500 jóvenes hispanos en la ciudad de Nueva York encontró que aquellos adolescentes con buenas habilidades para decir "no" a las drogas, el alcohol o el tabaco tenían mejores posibilidades de mantenerse libres de la dependencia de esas sustancias que otros chicos de edades similares sin esa habilidad. Aún cuando estos jóvenes tenían hermanos mayores que bebían, fumaban o consumían drogas en casa, el nivel de chicos con esta habilidad que no lo hacían siguió siendo más bajo. La lección que derivamos de esta investigación es que los niños deben desarrollar continuamente su asertividad y su habilidad para decir "no".

### Consejos contra el estrés:

#### Evite tomar el almuerzo en su escritorio



**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 combinan 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.

### Mantenerse activo para vivir más



**La compañía de seguros** médicos especializada en asegurar centenarios, llevó a cabo una encuesta entre cien personas de más de 100 años de edad. Se les preguntó cuál creían que era el secreto de vivir hasta los 100 años. El denominador común pareció ser actuar como si fueran jóvenes y mantenerse en contacto con lo que ocurre a su alrededor: seguir las modas, la tecnología, las noticias, la fe y realizar actividades que les ayuden a estar en contacto con el mundo en general. En Estados Unidos hay ochenta mil personas con más de 100 años. En treinta años, se espera que esta cifra alcance los seiscientos mil.

## Lo que desea un empleador



**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.

## Consejos para los líderes de equipo



**Incorpore estas** habilidades, que con frecuencia se pasan por alto, a su estilo de liderazgo y creará un equipo más fuerte, con seguidores más leales.

- 1) Demuestre a su equipo que tiene gran confianza en ellos.
- 2) En lugar de pensar en su equipo como en un grupo de individuos a los que debe supervisar, considérelos como un jardín en el que es necesario comprender, nutrir, apoyar y cultivar a cada uno de los integrantes.
- 3) Siempre preséntese a tiempo a las reuniones y termínelas a tiempo.
- 4) Sea duro con los problemas, no con los miembros de su equipo.
- 5) No se guarde la información necesaria para hacer el trabajo. Pásela con rapidez.

## Cómo hacer frente a los hábitos personales de los compañeros de trabajo



**Higiene deficiente, malos** olores, ruidos raros y hábitos extraños. Nada más difícil que pedirle a un compañero de trabajo, con el mayor tacto posible, que cambie un hábito o comportamiento personal que a nosotros nos parece desagradable.

Algunas consideraciones pueden guiarle y ayudarlo a evitar un conflicto más grande y hasta ser acusado de acoso. Pregúntese si el comportamiento o cuestión que para usted es un problema es algo que la otra persona puede controlar y si su productividad se ve afectada adversamente por ello. El uso continuo de malas palabras o cortarse las uñas cerca de su escritorio pueden fácilmente dar una respuesta positiva a ambas preguntas, lo que podría no ser necesariamente el caso tratándose de algunos hábitos personales asociados con la apariencia e incluso la higiene personal. Sea discreto en su manera de abordar el problema. Dado el incremento en las plantillas de personal multicultural y la tendencia hacia una mayor aceptación de las diferencias, es necesario pensar mejor estas situaciones cuando considere la forma de abordar el problema. Siempre es buena idea hablar con su gerente cuando tenga duda, o tal vez con EAP. Hablen de la validez y la importancia de la cuestión y de si debe hablar con su colega al respecto o si tan sólo debe considerarse como una inconveniencia.

## Virginia Tech: Trauma secundario por violencia extraordinaria



**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.