

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

Acoso en el lugar de trabajo: también debe portarle



Se considera acoso al maltrato repetido de un empleado, por medio de abuso verbal, amenazas, humillaciones o comportamientos o acciones que resulten ofensivos o que interfieran con el trabajo. Tanto los hombres como las mujeres pueden ser blanco de acosos en el lugar de trabajo, pero los acosadores de ambos sexos suelen concentrar su atención en las mujeres. Los compañeros de trabajo pueden desempeñar un papel muy importante en desanimar esta conducta. Sea un buen escucha y anime al compañero de trabajo que sufre el acoso a buscar el apoyo de un recurso útil y apropiado, como el departamento de Recursos Humanos o la oficina de asistencia del empleado. Además, niéguese a traicionar al compañero cuando un acosador intente enlistarlo a usted como participante en la acción. Denuncie cuando sea apropiado y señale que se trata de un comportamiento inadecuado y poco profesional.

¿Furia en el trabajo? EAP puede ayudarle



EAP ¿Está molesto con su empleador, pero no está seguro de lo que puede hacer? Considere una cita confidencial con EASE como punto de inicio para resolver la situación. No permanezca en un estado crónico de enfado que pueda dañar su salud. Esto podría tener como resultado el surgimiento de cinismo, resentimiento y más conflictos. Confíe en la habilidad de EASE para ayudarle a encontrar las respuestas a los problemas y cuestiones más difíciles, para que pueda estar en su mejor forma en el trabajo y, tal vez, hasta alcanzar un nuevo nivel de satisfacción por el deber cumplido.

Agotamiento: la prevención está en usted



Dedique tiempo a participar en oportunidades para controlar su estrés, cuando se presenten durante el día de trabajo. La búsqueda del equilibrio en su vida laboral no sólo se trata de lo que hace fuera del trabajo. También puede ser lo que hace en el trabajo. Dedique tiempo a asistir a los “mini” eventos sociales que organizan su empleador o los compañeros de trabajo: las pausas, almuerzos de grupo, pequeñas salidas y actividades espontáneas como las celebraciones de cumpleaños en la oficina. No considere estos eventos como inconvenientes. Se trata de valiosos rejuvenecedores que le permitirán alejarse un momento de la faena. Hágalos una pequeña parte de su estrategia de prevención del agotamiento.

Armonía en las relaciones



Los conflictos con aquellas personas que más nos importan pueden contribuir con las enfermedades cardíacas, según un estudio realizado por el Instituto internacional para la Sociedad y la Salud, del University College (Londres). Archives of Internal Medicine publicó los resultados del estudio, en el que se examinaban los aspectos negativos de las malas relaciones entre personas cercanas y la relación potencial con las enfermedades del corazón. Estos descubrimientos añaden una nueva motivación para mejorar la armonía en las relaciones personales. Además de hacerle llevar una existencia más feliz, mejorar la calidad de una relación cercana podría prolongarle la vida. Contacte a EASE!

El trabajador estrella



Existen rasgos comunes que exhiben todos los empleados sobresalientes. Y cada uno de ellos puede aprenderse o desarrollarse. ¡Saber cuáles son podría inspirarle!

Pasión: cuando se es apasionado, se demuestra entusiasmo y una incansable persecución de sus objetivos. La pasión deriva de una apreciación profunda del resultado positivo de su trabajo. Realice actividades que regularmente le ayuden a darse cuenta de esta conexión e incrementará su pasión.

Determinación: la determinación se refiere al acto de decidir de manera definitiva y con firmeza. La persona considera que algo en lo que cree es alcanzable. Puede verlo en su mente. La determinación es el combustible para alcanzar sus metas.

Talento: con frecuencia se cree, de manera errónea, que el talento es algo natural. No es así. En el lugar de trabajo, el talento se desarrolla planteándose a sí mismo retos, hasta que se adquieren las habilidades necesarias para un rendimiento superior.

Auto-disciplina: se trata de la habilidad de mantenerse en estado de acción y perseguir un objetivo. No hay una autodisciplina absoluta. Se trata de una habilidad. Desarrolle el arte de la autodisciplina estudiando intervenciones que sirvan para ayudarlo a mantenerse concentrado y sin distracciones.

Confianza y seguridad: los empleados sobresalientes creen que podrán lograr el resultado esperado, aunque aún no puedan verlo. Esta habilidad o rasgo se aprende con el tiempo y se perfecciona con la experiencia. A la larga, creer y confiar en lo que uno está tratando de lograr se convierte en una fortaleza personal que puede ser un recurso valioso cuando uno se enfrenta a las dificultades.

Great American Smokeout®



El Great American Smokeout® (15 de noviembre) está patrocinado por la American Cancer Society. Su propósito es animar a las personas a dejar de fumar. El reto: dejar de fumar durante 24 horas. El objetivo: lograr la inspiración necesaria para dejarlo de forma permanente. Si no cree que darse un descanso de este mal hábito puede marcar la diferencia, entérese: si no fuma después de la medianoche y hasta el mediodía siguiente, la cantidad de monóxido de carbono en su sangre será la misma que en la de una persona que no fuma. En entre dos semanas y tres meses, su nivel de riesgo de sufrir enfermedades cardíacas comenzará a descender. En entre uno y nueve meses, respirará con más facilidad. ¡Y después de eso sigue mejorando! Para más información, visite www.cancer.org. EASE o su proveedor de servicios médicos también pueden ofrecerle recursos que le ayudarán a ganar en la lucha contra el tabaco.

Riesgos en los trabajos relacionados con el cuidado de la salud



El entorno de clínicas y hospitales es muy especial, pero también tiene un alto índice de riesgo de violencia. Las salas de emergencias, las unidades de tratamiento de adicción a las drogas y otras de cuidados similares en las que las emociones se desbordan tienen casi el mismo riesgo ambiental que el que enfrentan los policías (en términos de violencia y potencial para sufrir una agresión). Si trabaja en alguno de estos lugares, aproveche las recomendaciones de su empleador relacionadas con su protección personal, como clases de técnicas que le permitan defenderse. Recuerde también que la violencia surge a menudo de manera repentina y sin advertencia. No viene acompañada del drama o los efectos audiovisuales que se ven en la televisión. Después de un incidente de violencia, participe en un “interrogatorio” coordinado con sus colegas para reducir cualquier efecto posterior, incluso si no se siente con ánimos para ello. Aunque se sienta bien momentos después de un incidente de violencia, podría experimentar efectos postraumáticos más tarde.

El estrés financiero y sus efectos sobre la salud



El exceso de deudas puede dañar su salud. Este tipo de situación produce niveles elevados de estrés, mismo que puede convertirse en algo crónico. Las preocupaciones, el temor, la furia, la vergüenza y la desesperación están entre los muchos sentimientos indeseables que causa el exceso de deudas. Evitar el estrés no es menos importante que tomar otras medidas médicas preventivas como hacer suficiente ejercicio, evitar una dieta alta en grasas y acudir al médico con regularidad. Hay cientos de estudios que respaldan esta aseveración. Enseñe a sus hijos las consecuencias financieras y emocionales del endeudamiento excesivo, en especial si a usted no se las enseñaron. El endeudamiento excesivo no es sólo algo malo... es un problema crónico de salud. ¡EASE puede ayudarlo!