

## 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)

### Destáquese en su evaluación



**No hace falta que** gerentes y empleados teman las evaluaciones de rendimiento anual. Haga que estas evaluaciones no sean una carga para usted y su supervisor y considérelas como una oportunidad para captar la atención de los demás y demostrar su inversión en el puesto de trabajo. Lleve consigo un informe breve que incluya los logros del año anterior, los objetivos que le gustaría alcanzar en el año entrante y una evaluación personal sobre lo que cree que necesita mejorar. Desarrolle un plan para lograr las mejoras que haya indicado y preséntelo. Asegúrese de informar a su revisor al comienzo de la reunión, cuando no se lo haya comunicado con anterioridad, que usted tiene una evaluación personal que desea compartir.

### Semana del ambiente de trabajo libre de drogas: del 14 al 20 de octubre



**La Semana del ambiente de trabajo libre de drogas** es un programa de concientización nacional patrocinado por el Ministerio de Trabajo de Estados Unidos y miembros empresarios de la Alianza pro ambientes de trabajo libres de drogas. El objetivo de este programa es fomentar la conciencia sobre el valor de un lugar de trabajo sin drogas y alentar a los empleados a pedir ayuda. Empiece por el muy conocido cuestionario "CAGE" como primer paso para establecer si el consumo de alcohol es un problema. Si responde "sí" a dos preguntas, se recomienda una evaluación. 1) ¿Ha sentido alguna vez la necesidad de reducir su consumo de alcohol? 2) ¿Se ha enfadado por recibir críticas sobre manera de beber? 3) ¿Se ha sentido alguna vez mal o culpable por hecho de beber? 4) ¿Ha tomado alguna vez una bebida alcohólica para sentirse mejor por la mañana?

### Aprenda de los pequeños detalles



**Trabajar en un ambiente de trabajo acelerado** y a veces alocado puede ponerlo tan nervioso que cualquier hecho frustrante, por más pequeño que sea, comienza a estimular reacciones emocionales exageradas. ¡Perdí el autobús por 30 segundos! ¡Derramé el café con leche detrás de mi computadora portátil! ¡Ya no quedan camisas con tallas 15/32! Aproveche estas situaciones de estrés diarias como lecciones de aprendizaje para conseguir un mejor control sobre situaciones discursivas que pueden empeorar su nivel de estrés. Aprenderá a manejarse mejor ante hechos más significativos que provocan estrés. Observe cómo este generador de habilidades le proporciona ayuda a usted y a otras personas que se benefician con el hecho de que usted esté más content.

### Pase la voz sobre el programa de asistencia al empleado (EAP) y acabe con la violencia



**Por supuesto,** todos damos consejos a nuestros amigos cuando tienen algún problema personal. Si se trata de un compañero de trabajo, no deje pasar el momento para alentarlos a hacer uso del EAP, sobre todo si el programa le sirvió a usted. Este programa puede resolver los problemas de manera más acabada, haciendo posible que se evite la violencia en el ambiente de trabajo, sobre todo cuando su compañero de trabajo siente una presión física o emocional aislado de sus colegas, si se siente rechazado o fácilmente frustrado y susceptible a ataques emocionales, o bien muy desconfiado y dice que la causa de su malestar son las malas relaciones familiares. Estos factores y la facilidad para conseguir un arma generan un mayor riesgo de que los empleados cometan un acto de violencia.

## ¿Cómo hacer que los comentarios negativos sean más agradables?



**¿Prefiere recibir comentarios** negativos de su jefe o de sus compañeros de trabajo? Muchas personas le tienen menos miedo a los comentarios del jefe. Esto es así porque los supervisores normalmente hacen sus comentarios siguiendo las normas convencionales que han aprendido, lo que hace que un comentario sea más fácil de aceptar, mientras que los compañeros de trabajo muchas veces emplean un enfoque más suelto y falto de consideración para comunicar sus opiniones. Como grupo, los compañeros de trabajo pueden constituir un método convincente de ayuda y cambio, incluso más que un supervisor. Así que por qué no mejor adoptar algunas reglas para este tipo de encuentros que favorezcan la forma de hacer y evaluar comentarios y que tal vez hasta generen entusiasmo. Concéntrese en la conducta, las actitudes, las afirmaciones y el contenido del asunto cuando haga un comentario a un compañero. No centre su atención en la persona en sí. Por ejemplo: 1) No le diga a otra persona lo aburrida que es en una presentación, sino lo que podría ser más interesante. 2) Sea específico. No sirve de nada decir "Tu presentación no fue muy interesante"; en vez de eso, dé información detallada como, por ejemplo, "María, tienes que hablar en voz más alta y darle mayor vigor a tu presentación para convencer a la gente". 3) Marque los puntos favorables. Por ejemplo, "Qué bien, Roberto, te vestiste de manera impecable y tu presentación duro lo justo y necesario". En otras palabras, deje que su compañero de trabajo sepa que usted lo valora a pesar de toda crítica constructiva. 4) En respuesta a sus comentarios, escuche atentamente las opiniones de su compañero. La refutación del comentario es muchas veces un primer paso para que el compañero lo acepte a medida que la conversación avanza, y no necesariamente significa negación.

## Tome las noticias de manera consciente



**Hay un viejo dicho** en los círculos mediáticos que dice "todo lo que sangra vende"; traducción: las malas noticias venden. Por supuesto, las malas noticias aumentan nuestro estrés, así que cuanto más reduzcamos el impacto mucho mejor. Aunque la mayoría de la gente dice que prefiere las buenas noticias, nuestra atención se centra primero en las malas porque estamos predispuestos a ellas de manera innata. El hecho de saber esto hace que tengamos un poco de conciencia personal y control sobre cuándo y en qué cantidad absorbemos malas noticias y, también, atemorizantes. Las noticias atemorizantes son también causa de estrés, pero pueden influir en el comportamiento, esto es, pueden provocar una manera de actuar diferente, sustituir opiniones y fortalecer o incluso modificar el punto de vista personal. Tome las noticias de manera consciente y reducirá su estrés tanto en su casa como en el trabajo.

## Prevención del suicidio de los ancianos



**En Estados Unidos**, las personas mayores constituyen el trece por ciento de la población, pero suman un veinte por ciento del total de defunciones por causa del suicidio. La depresión es la enfermedad más comúnmente asociada con el suicidio. Contrariamente al mito popular, la depresión no constituye un síntoma normal del envejecimiento; y es importante saberlo, dado que todos los individuos dentro de una familia están muchas veces en el frente de batalla dando cuidados a los demás, lo que puede potenciar que se manifiesten síntomas de depresión que pueden devenir en un mayor riesgo de suicidio. El National Institute of Mental Health (Instituto Nacional de Salud Mental) ha creado una "tarjeta de señales" o, en inglés, "cue card", para ayudar a que las personas mayores identifiquen los síntomas. Conozca estos síntomas para ayudar a los demás si fuese necesario. Pregrúntese si sus familiares están nerviosos o "vacíos", si se sienten culpables o inservibles, agotados y lentos. Disfrutan de las cosas del modo que solían hacerlo. ¿Se sienten inquietos o irritables? ¿Tienen la impresión de que nadie los quiere o de que no vale la pena vivir? Otras preguntas: si duermen o comen más o menos de lo normal; si tienen dolores de cabeza, de estómago u otros dolores de manera recurrente y continuada. Convenza a las personas mayores que ama para que vean al médico. La depresión, aun en los ancianos, es una enfermedad curable.

## Evite los engaños que e publican en Internet



**Que no lo engañen.** Cuando navegue por Internet, cuídese de los engaños de comercialización mediante el correo basura, con el que le ofrecen hacerse rico de la noche a la mañana, pidiéndole que invierta una cantidad de dinero en una "oportunidad de negocios" que requiere nada menos que usted se ponga a vender la misma "oportunidad de negocios" a otras personas mientras se le ofrece un porcentaje de lo que sea que paguen por ello. Entonces, ¿cuál es el negocio? Es probable que no haya ningún negocio, sólo la venta de la "oportunidad de negocios" a otras personas que, luego, la venden a otros.