

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

¿Escucha a sus clientes con demasiada atención?



Si es un buen escucha, podrá haber notado que los clientes se confían fácilmente y comparten sus problemas con usted. Esta cualidad humana positiva puede ser un arma de doble filo si el resultado le roba energía, le hace sentir deprimido y triste o le quita lo que solía ser una actitud positiva. No tiene que cambiar; sólo tenga en cuenta algunas reglas para disminuir el riesgo de fatiga por compasión: limite la cantidad de tiempo que le da a los demás para contarle sus problemas; practique el cambio de tema a uno más positivo y reduzca la cantidad de comentarios que hace y que pueden dar lugar a información excesivamente personal. No se sienta mal por anteponer su bienestar en estos casos. Está bien establecer cierta distancia.

Haga ejercicio y mantenga una buena memoria



¿Frustrado por su mala memoria? Es posible que el problema sea la falta de ejercicio. Los investigadores de Yale que han estudiado los efectos del ejercicio en ratones afirman que sus descubrimientos pueden aplicarse también a las personas. La investigación sugiere que para las personas más jóvenes y hasta la población de mediana edad, el ejercicio es crucial para ayudar a mantener el buen funcionamiento de la memoria a corto plazo. Por otra parte, el ejercicio *combinado* con la estimulación mental parecen ser más importantes para las personas mayores. Conforme la habilidad física disminuye con la edad, el ejercicio mental comienza a desarrollar un papel cada vez mayor en ayudar a conservar la memoria.

¿Están hablando de usted?



Harris Interactive realizó una encuesta en relación con lo que los empleados consideran más molesto cuando están en la oficina. En orden de mayor a menor aparecen:

- 1) Tonos condescendientes
- 2) Reprimendas públicas
- 3) Proyectos de trabajo en los que la administración controla hasta el más mínimo detalle
- 4) Las personas que hablan en voz muy alta
- 5) El ruido de los celulares sonando
- 6) El uso del altavoz del teléfono en áreas públicas
- 7) Compañeros de trabajo que sostienen conversaciones demasiado personales; y
- 8) El uso de PDAs en las reuniones.

¿Qué comportamiento, según los trabajadores mismos, se considera inaceptable entre compañeros de trabajo? Respuesta: el 91 por ciento declaró que decir groserías es lo más inaceptable.

Foros de cuidadores en línea



Al igual que muchas otras personas que se dedican a la atención y el cuidado de familiares enfermos, no tiene mucho tiempo libre. Un grupo de apoyo podría servirle para controlar el estrés y ayudarle en la solución de problemas comunes, pero... ¿existe una alternativa? ¡Sí! Los foros comunitarios y tableros de avisos en los sitios Web de algunas asociaciones le prestarán apoyo y le darán consejo sobre problemas específicos. En www.alz.org, por ejemplo, se discuten una gran cantidad de temas y otros cuidadores publican sus respuestas a problemas que van desde el manejo del tiempo hasta el uso de los medicamentos. De pronto se dará cuenta de que no está solo. En vez de ello estará rodeado de muchas otras personas que se encuentran en la misma estresante situación.

Consejos para viajar en una asignación temporal



Si es usted un empleado que con frecuencia realiza viajes de trabajo, puede tenerlo todo: amigos, y clientes en lugares distantes, nuevos mundos que explorar y una rutina siempre cambiante... hasta podría recibir un salario más alto. Pero es necesario que lo planee con anticipación, ya que viajar puede ser estresante si no cuenta con algunas habilidades personales importantes. Entre los factores que provocan estrés están enfrentarse a un trabajo difícil, con nuevas condiciones, y la sensación de tener que valerse enteramente de sus propios recursos. Haga que su viaje de trabajo sea más emocionante y divertido recordando los siguientes consejos: 1) Sea flexible, para poder hacer frente a lo inesperado y adaptarse al cambio constante, incluyendo nuevos entornos, políticas y procedimientos, culturas y ritmos de trabajo; 2) Sea asertivo: hable por sí mismo cuando acepte la asignación, para que los demás en el trabajo conozcan su posición y lo que necesita; 3) Sea organizado: viajar con frecuencia a ubicaciones nuevas requiere de excelentes habilidades de organización para poder manejar el papeleo, los arreglos de viaje y las interrupciones impredecibles; 4) Sea ambicioso: disfrute el deseo de un reto y prospere con él. Es posible que se le pida que trabaje turnos flotantes o rotatorios o que se haga cargo de otros puestos para los que es difícil conseguir un titular, dentro de diferentes unidades de trabajo u organizaciones.

Diga "NO" a otros usos del Adderall



Adderall es medicamento muy popular y efectivo que se prescribe a los adultos con TDAH (Trastorno por déficit de atención con hiperactividad). Se receta a aquellos que tienen problemas debido a una capacidad de concentración breve y crónica, hiperactividad, distracción e impulsividad. Desafortunadamente, el Adderall está ganando rápidamente popularidad entre algunos estudiantes universitarios, que lo usan como ayuda para atiborrarse de información de último momento para los exámenes, así como también entre aquellos que abusan de los "beneficios" de la droga y la usan para mantenerse despiertos más tiempo y seguir las fiestas. Los estudios han demostrado que los universitarios que abusan del Adderall sin un propósito medicinal tienen mayores probabilidades de consumir otras drogas, como cocaína y alcohol. También tienen más probabilidades de tener calificaciones más bajas, según el Centro de investigación sobre el abuso de las drogas de la Universidad de Michigan. Debido al efecto acelerador del medicamento cuando se abusa de él, existe una fuerte tentación de usarlo nuevamente como medio de rescate o para mejorar el estado de ánimo. Si tiene usted un hijo o hija en la universidad, lea acerca del Adderall y de los riesgos asociados con su uso.

Primero, queme su lista de cosas por hacer



Es posible que sea usted de los mejores para llevar listas de cosas por hacer y tachar todos aquellos objetivos que ya ha logrado, pero... ¿se siente frustrado porque este ejercicio no le acerca a realizar las metas que más le apasionan en su vida? Parece que, entre más hace, más cosas quedan por hacer. Los expertos en productividad dicen que este problema se relaciona con la falta de enfoque... la falta de concentración en la situación general. Está mirando los árboles y no el bosque. La solución: Primero decida qué objetivos quiere lograr. ¿Dónde quiere estar dentro de varios meses? ¿O en estas fechas, el año entrante? Luego decida lo que directamente se relaciona con el logro de esos objetivos. Mantenga esta visión cuando cree, organice y tome decisiones con una lista de objetivos. A esto se le llama "claridad de propósito". Una vez que la tenga, podrá hacer caso omiso de los pequeños detalles que consumen su tiempo y dar grandes pasos hacia la consecución de sus metas.

Consiga un "compañero de responsabilidad"



Trate de conseguir la ayuda de un amigo o colega que no le permita olvidar su compromiso de lograr su meta... un "compañero de responsabilidad". Así se trate de ir al gimnasio, comenzar a escribir un libro, ahorrar dinero o dedicar más tiempo a relajarse, un compañero de responsabilidad no aceptará un "no" o un "tal vez más tarde" por respuesta. Usted debe aceptar, de antemano, que incluso lo torturen e insistan en que cumpla con el plan para alcanzar su objetivo. Por lo general, un amigo o colega puede trabajar con usted estableciendo esta relación de "amor apache". La mayoría logra cumplir con los objetivos que se plantea cuando no puede escapar a la responsabilidad de dar cuenta de sus acciones. Un compañero de responsabilidad cierra todas las vías de escape... ¡y acaba con las excusas!