ease
employee assistance services enterprises
Bienestar, Productividad y Usted! *Enero de 2008*

Trabajando con EASE

EASE, Inc., su programa de asistencia para empleados es un servicio de consejeriá confidencial y gratis que proporciona:

- Usted puede communicarse con un consejero professional 24 horas al diá a: (800) 654-9778
- La asistencia es para problemas individuales, los problemas del casamiento o la familia y no cuests nada
- Hay infomación y recursos en nuestro Web site: www.easeeap.com

Cree Inmunidad Ante la Crítica

Aunque los empleados suelen recibir de buen grado la crítica constructiva, aquellos que obtienen grandes logros en el trabajo saben que su éxito en ocasiones cae mal a los demás. No todos alabarán sus triunfos cuando quienes reconocen sus logros le conviertan en el foco de atención. Aprender a hacer caso omiso de las críticas que no resultan útiles le ayudará a mantenerse motivado, adaptarse al cambio y pensar de manera más creativa acerca de su trabajo. Intente estas "vacunas" para reforzar su inmunidad:

1) Recuerde que quienes le critican no lo conocen realmente.
2) Vea los comentarios negativos como una posible validación de que “va por buen camino”.
3) Acepte la crítica de su éxito como algo natural y parte de los retos de la vida.
4) Busque la verdad en la crítica, si es que la hay. Es posible que pueda serle útil, a pesar de la intención o la forma en la que se le hizo llegar.
5) Permita que la crítica le inspire para trabajar aún con más vigor para lograr sus sueños, en lugar de obligarle a retroceder.

Su Propuesta de Ventas Única

Preste atención a los momentos más satisfactorios en su trabajo, cuando le han felicitado sus clientes y superiores. Pregúntese: ¿Qué habilidades, destrezas o rasgos de personalidad demostré para recibir estos elogios? Anótelos. Son los rasgos que le hacen único y sobresaliente. Como si de una empresa se tratara, son su “propuesta de ventas única”. Guarde estas perlas para que no las olvide. Use esas descripciones de sí mismo en sus currículos y cartas de presentación futuras.

Adáptese a la Tecnología y Prospere

No se sienta abrumado por las herramientas de productividad que parecen ser cada vez más complicadas o por tener que aprender a usar con efectividad programas para crear sitios Web, otros programas además de MS Word o programas de manejo de gráficos. Aprender a usar estas herramientas puede convertirle en un empleado más apreciado. La tendencia a depender de la tecnología en los lugares de trabajo va en aumento, de modo que negarse a enfrentar el hecho de que cada vez tiene menos habilidades en esta área sólo incrementará su nivel de estrés. Una vez que comience, aprenderá más cada día.

Ayude a Prevenir el Acoso a Través de Internet

En muchos estados, el acoso a través de Internet o ciber-acoso está captando rápidamente la atención como un delito serio. Se considera ciber-acoso a las amenazas o acoso intencional de otra persona por medio del correo electrónico o de otras formas de comunicación electrónica. El acoso en línea es similar al acoso en la vida real en cuanto a que resulta sumamente perturbador para la víctima. Los perpetradores aprovechan la ventaja del anonimato y su falso sentido de seguridad para acosar y molestar a la otra persona. Estas actividades pueden incluir mensajes de texto perturbadores, el envío de mensajes de correo electrónico no deseados, abusivos, amenazadores u obscenos, o el envío de mensajes a salas de chat, grupos de interés o foros en páginas Web.

Cómo Hacer Frente a la Enfermedad Mental de un Miembro de la Familia

Cada año, a millones de personas se les diagnostica una enfermedad mental. Los miembros de la familia por lo general se sienten abrumados, impotentes y ansiosos, y es posible que incluso se culpen a sí mismos, por dentro, creyendo que fue algo que ellos hicieron lo que provocó la enfermedad. Dado que los miembros de la familia son, con frecuencia, la clave de una intervención exitosa, ayudarles a enfrentar la situación es vital para ayudar a las personas con una enfermedad mental. Para incrementar su habilidad para enfrentarse a este problema e intervenir, haga lo siguiente: 1) Aprenda todo lo que pueda acerca de la enfermedad mental en cuestión, sus síntomas y signos, incluyendo los síntomas de recaídas para que pueda actuar con prontitud. 2) Evite caer en las trampas de la culpa y la vergüenza. Busque el apoyo de los profesionales o de grupos de autoayuda. 3 No haga caso omiso de las necesidades de los niños. Dígales que no tienen la culpa de esa situación y proporcióneles información adecuada a su capacidad de comprensión, acerca de la enfermedad mental. Esto puede ayudar a evitar que se culpen en el futuro. sel 4) Comprenda la responsabilidad del paciente en su recuperación: un principio clave en el tratamiento de las enfermedades crónicas. Trabaje con los profesionales para reforzar apropiadamente el manejo de las enfermedades para evitar una recaída. Conozca las leyes relacionadas con la hospitalización involuntaria en caso de que necesite ayuda legal. 5) ¡Cuídese! Tener un enfermo mental en la familia afectará su propia salud mental. Programe actividades que sean divertidas y también asegúrese de contar con asistencia social.

2008: Coma Bien, Haga Ejercicio, Haga Planes Para Cuando Flaquee

Si su propósito este año es mejorar su salud y bienestar, planee con anticipación lo que ocurrirá cuando flaquee en alguno de sus propósitos, como por ejemplo, cuando falte a una sesión de ejercicio. Es posible que esté muy motivado para apegarse a su propósito, pero también es probable que esta motivación no dure mucho. Es normal, pero puede actuar rápidamente, evitar hacer a un lado su propósito y no permitir que una falla lo lleve a una completa inactividad. Planee su intervención ahora, para que pueda mejorar sus oportunidades de volver al buen camino. No confíe únicamente en su fuerza de voluntad para reavivar su motivación. Motívese mediante una acción inmediata, buscando la ayuda de grupos de apoyo, compañeros y amigos que compartan su objetivo, materiales audiovisuales que le motiven y refuercen su compromiso, y otros materiales que le inspiren y que pueda planificar de antemano. Planear por adelantado lo que hará "por si acaso", no saboteará sus esfuerzos, sino que le hará sentir más capaz y dudar menos de su capacidad para cumplir con su objetivo.

Timidez: Cómo Vencerla

La timidez es falta de confianza o unsentimiento de incomodidad, vergüenza o temor durante las interacciones sociales. La timidez puede inhibir a una persona de tal manera que le dificulte lograr sus objetivos personales y profesionales y puede hacerle sentir triste la mayor parte del tiempo. La timidez puede ser leve o lo suficientemente grave para crear una fobia social. Los investigadores han demostrado que aproximadamente el 50% de los estadounidenses informan que han experimentado timidez. ¿La timidez interfiere con sus objetivos, comportamiento y emociones? ¿Es más probable que acepte una declaración poco favorable de su rendimiento a que tome en cuenta las cosas positivas que las personas dicen sobre usted? Este año decídase a acabar con la timidez de una vez por todas. Comience por visitar el sitio Web www.shyness.com. Tiene una lista excelente de libros de autoayuda muy buenos. En los últimos años se han escrito muchos libros, informes de investigaciones y guías de autoayuda, además de haberse creado programas especializados de tratamiento para la timidez. En este acervo de conocimientos puede estar la respuesta a su problema.

Las Relaciones Interpersonales en la Oficina Como Fuerza Positiva

Las experiencias negativas que la mayoría de los empleados asocia con las relaciones interpersonales en la oficina han llevado a la creencia de que se trata de una fuerza que siempre es negativa. Aunque estas relaciones pueden perturbar la productividad, también tienen aspectos positivos. En las relaciones interpersonales existe un elemento de agudeza en el manejo, ingenio o trato con la gente. Por tanto, es posible convertir esta situación en una fuerza positiva: utilice el tiempo libre en el trabajo para conocer mejor a sus compañeros de equipo, para establecer una mejor relación laboral. Considere los factores que hacen que le desagrade un compañero de trabajo y tome medidas para corregir cualquier problema que tenga con esa persona. Forme alianzas positivas con sus colegas para alcanzar objetivos mutuos. Por último, cultive relaciones positivas para que pueda usarlas con el fin de lograr un cambio favorable en el futuro.