

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 website: www.easeeap.com

¿Así Que El Despido No Lo Afectó?



Luego de una reducción en el personal, esté preparado para experimentar una respuesta natural que muchos empleados sufren: el "Síndrome de supervivencia al despido". El alivio puede convertirse en sentimientos de culpa e impotencia. Anticipar este fenómeno y tener una actitud proactiva reducirá la vulnerabilidad a efectos más severos como la desconfianza y la insatisfacción con el trabajo. Otros síntomas pueden incluir una moral más baja y un compromiso menor, mayor ausentismo y depresión. Trabaje en la aceptación de que las cosas cambiaron. Decida avanzar. Esta meta es la clave para sentirse capacitado y lo ayudará a visualizar las oportunidades de apoyo y a tomar medidas que quizás no había considerado, como hablar con el programa de asistencia para los empleados, renovar la visión de los planes para su carrera y finanzas, decidir no perder la confianza en su empleador y optar por la comprensión para evitar los efectos negativos de la ira.

¿Tiene Sueño En El Trabajo?



La falta de sueño impide la concentración y la capacidad para llevar a cabo tareas intelectuales complejas. Otros efectos contraproducentes son la irritabilidad, tardanzas crónicas, dormir en el trabajo, y una propensión mayor a los accidentes laborales. Los efectos negativos sobre la salud incluyen aumento de peso y un riesgo incrementado de ataques cardíacos y diabetes. El insomnio puede estar causado por desórdenes en el sueño o problemas de salud y de estilo de vida. Consulte a su médico para el desarrollo de un plan que aumente sus horas de sueño.

Las Fiestas Consejos Para Sobrevivir A La Comida



Aquí viene el turrón. La temporada de fiestas añade medio kilo a nuestra silueta cada año y la mayoría de nosotros no lo pierde después. Diseñe su estrategia de juego ahora. No espere hasta después del 1 de enero para empezar. Un plan de dieta "que mira hacia adelante" puede causar una sensación de "entusiasmo" en lugar de rigidez. Intente proponerse mantener el peso actual durante las fiestas. Este año, pruebe buscar en Google "estrategias para controlar las porciones". Encontrará muchas ideas en Internet. Algunas sugerencias son usar platos más pequeños, comer antes de ir a una celebración, dar una vuelta por el buffet para ver los platos antes de elegir, y tener libertad de acción para probar un poco de las buenas comidas. Piense en moderación y no en abstinencia.

Las Horas Extras Y La Metanfetamina



La metanfetamina es una droga ilegal peligrosa y adictiva. El prolongado estado energético que produce posteriormente da lugar a un comportamiento imprevisible y estados de ansiedad, paranoia y depresión. La utilización prolongada de esta droga puede causar daños cerebrales permanentes, apoplejías e inclusive psicosis. Si el sector donde usted está es de trabajo intenso, donde su ganancia depende de las horas trabajadas, entonces puede estar en mayor riesgo de comenzar a tomar éste fármaco. El índice de las muertes que ocurren en el lugar de trabajo es alto en industrias como la petrolera y del gas y los profesionales de la seguridad industrial temen que uno de los factores contribuyentes sea la metanfetamina. Signos de alerta: hiperactividad, cambios anímicos extremos, comportamiento repetitivo y compulsivo y pérdida de peso rápida. No permitir a los trabajadores utilizar esta droga puede salvar su vida y la de otros.

Actividades Y Actitudes Para Controlar El Estrés



Todos desean controlar el estrés con más eficiencia, pero son pocos los que lo consiguen. La solución radica en tomar medidas. Si usted ha intentado "sobreponerse" a la sensación o simplemente tener una actitud distinta respecto al estrés, estos esfuerzos mentales sólo tendrán un efecto de corto plazo, que lo llevará a más intentos inútiles. Evite este ciclo concentrándose en atacar con acción los factores causantes de estrés. Por ejemplo, si siempre se le hace tarde para llegar al trabajo, tómese un momento a la hora del almuerzo para hacer una lista de las cosas que debe hacer por la mañana antes de salir de su casa. ¿Necesita 8 minutos para bañarse, 20 minutos para vestirse y 25 para que todos salgan de la casa? Sume lo que le lleva conducir hasta el trabajo, los mandados y algo de tiempo extra. El plan debe prever tiempo para eventualidades, y en caso de que no ocurran, tome este tiempo como un bonus para llegar temprano al trabajo. De a cada actividad el tiempo necesario. Determine a qué hora debe irse a dormir y levantarse. Prémiese a sí mismo y al resto de los que comparten su mañana por haber respetado este programa, inclusive por un día. Planee un premio más grande para dos días seguidos y gánese el primer premio por una semana entera sin haberse saltado un día. Siga adelante. Con este nuevo hábito adquirido, pronto estará enseñándoles a otros.

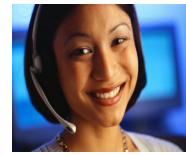
Renuncie Al Chisme Y Rechácelo



El chisme puede variar desde una plática inofensiva acerca del fin de semana vergonzoso que un compañero pasó esquiando hasta opiniones mal intencionadas acerca de la personalidad o el carácter de una persona. Si nadie los detiene, algunos chismes pueden dar lugar a rumores que contribuyen a un ambiente de trabajo de desconfianza y conflicto. Algunas habilidades de intervención pueden convertirlo en el abogado de la buena educación. Practique dando un paso hacia adelante en vez de hacia el costado con estas tácticas:

- 1) *Redireccionar*: Haga preguntas o comentarios cordiales como "¿Podemos hablar de algo importante, por ejemplo a dónde vamos a ir a almorzar?", o "Eso me hace acordar algo gracioso...";
- 2) *Hacer un cambio abrupto de tema*: Si el rumor involucra a alguien como por ejemplo, el director del departamento de marketing, interrumpa con una pregunta como: "eh, hablando de marketing, ¿Qué opinan de la campaña publicitaria de nuestra empresa?"
- 3) *Ponerle nombre*: cuando el rumor es mal intencionado usted debe confrontar la situación diciendo: "eso me suena a chisme" y marcharse. Estas habilidades enseñables fomentan la confianza y el trabajo en equipo al no apoyar el chisme y el rumor.

Inteligencia Emocional Y Servicio El Cliente



Usted puede ser una persona inteligente, pero si tiene una reputación destacada en servicio profesional al consumidor, probablemente haya que darle mucho crédito a su "Inteligencia emocional" (EIQ). La inteligencia emocional es la habilidad de reconocer, describir, comprender y trabajar eficientemente con las emociones. Usted es lo que se conoce como "persona muy social". Si no se ve de esta manera, aquí le mostramos como aumentar su EIQ:

- 1) Practique analizando las emociones de los clientes. Cuando perciba emociones no deseadas, responda con un tono de voz o frases que comuniquen su certeza de que el cliente estará satisfecho;
- 2) Confirme los sentimientos del cliente a partir de utilizar lenguaje enfático, como "Realmente puedo entender su preocupación por este asunto";
- 3) Practique el "pensamiento previsor" anticipando y actuando sobre las necesidades del cliente antes de que inclusive ellos sepan cuáles son;
- 4) Sea consciente de su lenguaje corporal. La forma en que se para, utiliza las manos o asiente con la cabeza puede enviar poderosos mensajes de entusiasmo o indiferencia a los consumidores: ellos se darán cuenta y lo recordarán.