

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

Use Efectivo y sus Gastos se Reducirán



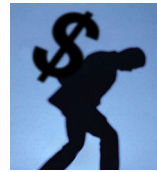
Las tiendas con frecuencia ofrecen descuentos por usar sus tarjetas de crédito porque saben que es probable que así gaste usted más. La razón es psicológica. Cuando usted ve que el efectivo sale de su cartera, siente de inmediato el dolor de perderlo. Pagar con la tarjeta pospone el dolor y el costo emocional. Lo convierte en una preocupación para el futuro y no en un problema inmediato. Para mejorar su habilidad para disminuir sus gastos, incluso si usa una tarjeta de crédito en el futuro, trate de utilizar **SÓLO EFECTIVO PARA TODO, durante dos semanas. Las investigaciones han demostrado que gastará de 12 a 18% menos en todo, desde su almuerzo hasta en las compras por impulso que se realizan en las cajas. Existe un viejo adagio que dice: "El tipo que inventó el póquer era brillante, pero el que inventó las fichas era un genio." Ahora ya sabe por qué.**

Comprima y Conquiste el Estrés



El manejo del estrés puede incluir desprenderse de él, evitarlo, repensarlo y escapar de él. Pero, ¿alguna vez ha tratado de comprimirlo? Identifique las tareas que ha estado posponiendo, las que le provocan estrés sólo con pensar en ellas, y ¡embístalas con un ataque frontal directo! Esta técnica puede funcionar porque está retomando el control sobre cuestiones que hasta ahora han estado controlando sus ideas y hasta sus estados de ánimo. Hacerles frente le devuelve la sensación de estar en control, le proporciona una sensación de logro y disminuye el impacto de los factores que le producen estrés.

Motívese para Pagar sus Deudas



Si no tiene una razón apremiante (además de contar con más dinero en el bolsillo) para pagar sus deudas personales, es posible que se le dificulte hacerlo. Una razón apremiante es el ingrediente secreto que le permite alcanzar una meta. Reducir sus deudas no es la excepción. Identifique las razones poderosas, apremiantes y tangibles por las que debe reducir sus deudas. Recuérdelas y repítaselas con frecuencia. Haga a un lado cualquier idea de que no podrá lograrlo y apéguese a su plan. Lo más probable es que se convierta en todo un campeón para pagar deudas.

Adolescentes: el 42% Puede Comprar Marihuana el Mismo día



De acuerdo con una investigación reciente, los adolescentes que salen con sus amigos *por las noches, entre semana*, tienen un mayor riesgo de consumir drogas y alcohol. Se informa que, por lo menos, el 50% de los adolescentes que andan en la calle después de las 10 p.m. durante un día entre semana consumen drogas y alcohol. Y los adolescentes dijeron que comprar marihuana es más sencillo que adquirir alcohol: el 42% dijo que podrían comprarla en un día o menos y el 23% aseguró que podía conseguirla *en menos de una hora*. Los adolescentes también aseguran que es fácil adquirir medicamentos que se venden con receta: el 34% dijo que los tiene a mano en su casa.

Socialización con Sentido Común



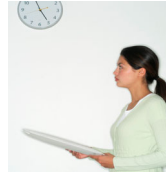
No hay nada malo con hacer amigos en el trabajo, en tanto esté consciente de los riesgos de mezclar los negocios con el placer. La mayoría de nosotros tiene relaciones en el trabajo que se caracterizan por un enfoque mutuo en ayudarse para alcanzar metas y objetivos laborales. Si decide cambiar de ambiente y socializar fuera del trabajo, pasa a un plano distinto, en el que todos son iguales. Esto puede interferir con las relaciones laborales efectivas con las que usted cuenta. Justo o no, existen reglas y observaciones validadas por los años en lo que se refiere a socializar con los compañeros de trabajo: 1) Se le juzgará por las personas con las que escoja para socializar. 2) Si necesita desahogarse, hágalo con amigos que trabajen en otra parte. 3) Mantenga una línea bien definida entre lo profesional y lo personal. 4) Trate de limitar sus relaciones de trabajo a las personas en su mismo nivel, para evitar conflictos de intereses. 5) Cuando esté en el trabajo, tenga siempre presente su profesionalismo y ponga el negocio ante todo, aún mientras disfruta de trabajar con sus compañeros, bromea con ellos y se divierte moderadamente en el trabajo.

Cómo Arreglar Problemas de Relaciones en el Trabajo



Las relaciones en el trabajo son uno de sus recursos más valiosos. Así que cuando surgen problemas con alguna de ellas y esto le hace perder el sueño, sentirse molesto y resentido, es hora de poner manos a la obra para solucionarlo. Así es como se hace: llame a su compañero de trabajo y haga una cita para sentarse a discutir los mutuos puntos de conflicto. Planee una reunión en un lugar en el que ambos se sientan cómodos y relajados, y donde no los interrumpan. Dese el tiempo suficiente para hablar de los problemas. Antes de comenzar, dedique un momento a hablar de su objetivo: lo que ganarán al resolver el conflicto. Asegúrese de mencionar cómo les ayudará no tener el conflicto en la cabeza para reducir la tensión y sentirse mejor. Esto tiene el efecto de crear un “equipo” en la reunión. Ahora, hablen del asunto. Está pendiente de cualquier declaración o gesto de su compañero de trabajo que demuestre conciliación o una contribución positiva a la discusión y reconózcalo. Usando este proceso, logrará llegar a un acuerdo o entendimiento que mejore sus relaciones. Llegue a un acuerdo para no dejar que los problemas vuelvan a salirse de control entre ambos, si es que la situación se presenta en el futuro, prometiendo reunirse lo antes posible para resolver cualquier diferencia.

Mande de Vacaciones al Agotamiento Laboral



Para evitar el agotamiento laboral sirve de mucho entender cómo progresa y los efectos negativos que tiene en su vigor y energía. Al igual que el comienzo de la hipotermia en un clima frío, el agotamiento laboral llega lentamente, mientras usted trata de adaptarse a niveles de estrés cada vez más elevados, asociados con una carga laboral excesiva. Protéjase contra el agotamiento añadiendo algunas estrategias sencillas a un régimen de prevención, antes de que comience a sentir los efectos del agotamiento: 1) Encuentre puntos de inicio y final entre las tareas laborales, para que pueda hacer pausas, incluso si son cortas. Esto le ayuda a evitar las tareas en serie o “encadenadas”, que no permiten una disminución en el estrés. 2) Recuerde que puede “delegar”. ¿Qué trabajo puede pasarle a alguien más? 3) Evite un ciclo de trabajo caracterizado sólo por ir al trabajo, trabajar, comer, dormir y repetir. Cree una actividad complementaria que no esté relacionada en absoluto con el trabajo, para equilibrar su día. 4) Haga que “abrumado” sea un punto al que se niegue a llegar. Conviértase en un experto en vivir siguiendo una lista de cosas por hacer.

Los Riesgos Ocultos de Beber sin Control



Una advertencia para los estudiantes universitarios: Eviten las fiestas y reuniones sociales en las que se realicen competencias de beber, donde haya dispositivos que les obliguen a consumir alcohol rápidamente, mezclas de ponche con alcohol, y juegos como “21 por 21” (21 tragos cuando cumple 21). Todo esto puede ser mortal. El riesgo es que usted y aquellos a su alrededor podrían no darse cuenta antes de que sea demasiado tarde, de que han consumido, y seguirán absorbiendo, una cantidad letal de alcohol. Especialmente peligrosos son los eventos en los que la presión de los compañeros y la emoción del momento pueden hacer que se olvide el sentido común. Su habilidad para rehusarse a consumir grandes volúmenes de alcohol podría verse anulada por el deseo de aprobación y aceptación, así como por el impulso de una multitud que le invita a gritos a beber. Es mejor perder algunos amigos que perder la vida.