

Trabajando Con EASE

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

- Comunicarse con un consejero profesional 24 horas al día a: 800.654.9778.
- Para problemas individuales, los problemas del casa o la familia y no cueste nada.
- Información y recursos en nuestro Web site: www.easecap.com.



No Pase por Alto la Asesoría para su Carrera Profesional

No crea que los asesores profesionales son sólo para personas que están buscando otro tipo de trabajo durante un periodo de incertidumbre o que sólo se requieren cuando se produce un recorte de personal. De hecho, los asesores especializados en profesiones hacen mucho más... y pueden ayudarle a usted y a su empleador. Estos profesionales pueden ayudarle a entender sus fortalezas y sus limitaciones cuando acaba de asumir un nuevo puesto; pueden ayudarle a explorar el mejor camino para avanzar en su actual empleo; evaluar sus habilidades, intereses y empleador podría contar también con recursos internos de este tipo.

Depresión: ¡Cuidado con Ella

No se quede con la duda de qué tan graves serán sus síntomas de depresión... ¡averíguelo! La depresión puede evaluarse usando pruebas de detección sumamente confiables que pueden asignar una calificación a la gravedad de sus síntomas. Puede tomar una mejor decisión acerca de obtener ayuda para su problema. El instrumento más popular para la detección de la depresión es el Beck Depression Inventory. Incluye 21 preguntas que pueden responderse en 5 minutos. EAP puede evaluar su condición rápidamente o puede remitirle con facilidad a que consulte con alguien que utilice el Beck o algún otro instrumento de detección similar. Muchas enfermedades tienen etapas claras que indican su gravedad, y la depresión es una de ellas. Se trata de una buena noticia, porque al igual que ocurre con muchas otras enfermedades, es más sencillo tratar la depresión cuando se descubre a tiempo. Cuando se trata de depresión, es conveniente identificar el problema pronto, para acelerar la recuperación.

Asuma una Actitud Positiva

Si lucha contra una actitud negativa en el trabajo y espera siempre una reprimenda por parte de la administración o una confrontación con sus compañeros de trabajo que ya están cansados de su conducta, sabrá que ésa no es la mejor manera de motivarse para realizar cambios. ¿Cuántos de los siguientes escenarios le describen? 1) Es usted una persona muy negativa: con frecuencia se nota en la forma en que se comunica con los demás. 2) La negatividad recurrente le da una sensación de control, una manera de desquitarse por problemas pendientes en el trabajo, sobre los cuales no tiene control. 3) Otros, en el trabajo o el hogar, oyen sus quejas una y otra vez y se encuentra repitiendo lo mismo ante nuevas escuchas. Si cualquiera de estas afirmaciones le parece familiar, es el momento de realizar ajustes que harán que su actitud sea más positiva.

Acabe con las Sobrecargas de Trabajo

Las amistades tóxicas, son aquellos amigos cercanos que constantemente le hacen sentirse angustiado. Son, por ejemplo, amigos que no cumplen promesas, que traicionan su confianza o que socavan su relación con otros colegas en el trabajo. Cuando otros los critican, puede que incluso usted los defienda. Hay muchos tipos de comportamientos tóxicos, pero al final, lo que siempre sucede, es que este tipo de amigos nunca le permitirá sentirse bien con usted mismo. En este tipo de situaciones, la incapacidad de dar por terminada la amistad o de imponerse a la otra persona y cambiar las reglas de la relación, hace que nos sintamos atrapados en un conflicto interminable. El cambio se produce cuando reconocemos que mantenemos una relación tóxica, que tenemos opciones, y que sólo si nuestra actitud es diferente, podemos salir de esta situación. Por ejemplo, es posible que se sienta recompensado por actuar de un modo que complazca y sacie las necesidades de la persona en cuestión, aun cuando siente que la situación no es recíproca. ¿Tiene amigos que no sean tóxicos? ¿Gente en la que pueda confiar y que siempre esté a su lado? Confíe en que ellos serán honestos con usted cuando se proponga definitivamente hacer los cambios o dar los pasos necesarios para acabar con una amistad tóxica. Los servicios de asesoría a corto plazo pueden también ayudarle, pero es usted quien debe tomar las decisiones que le ayuden a conocerse mejor, a conocer sus opciones y a hacer que la felicidad vuelva a su vida.

Cómo Mantenerse Seguro Cuando Trabaja por las Noches

El hecho de no haber experimentado nunca un incidente de violencia en el lugar de trabajo, no debe darle un falso sentido de seguridad. Siga las reglas de seguridad y protección de su empresa, en especial si trabaja en un cargo de ventas al por menor en un negocio que abre hasta altas horas de la noche. La Administración de higiene y seguridad en el trabajo (OSHA) afirma que el porcentaje más elevado de homicidios en el lugar de trabajo (48 por ciento) ocurren en establecimientos de ventas que abren hasta tarde. Los incidentes más frecuentes ocurren en gasolineras, licorerías, joyerías con horario nocturno y sitios de venta de alimentos y bebidas. Tenga en cuenta que el mes que presenta mayores riesgos es julio. Los empleados con un riesgo más alto incluyen encargados de mostrador y ventas, empleados que manejan existencias, supervisores de ventas y los dueños de los negocios.