

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 cuets nada.
- Infomación y recursos en nuestro Web site: www.easecap.com.



Ayuda para que los Padres Ancianos Conserven la Independencia

A medida que las personas envejecen, lo último que desean perder es el hogar, aunque ya no sean capaces de cuidarse a sí mismos. A continuación, le presentamos cinco consejos para ayudar a que los ancianos vivan más tiempo en sus hogares:

- 1) Contrate un programa de entrega de comidas para la tercera edad. No solo los alimenta, sino que les brinda una oportunidad de contacto social para los ancianos que no pueden salir de casa.
- 2) Contrate a alguien para que los ayuden con las tareas domésticas o el arreglo del jardín un par de horas por día.
- 3) Busque productos que les faciliten la vida y la movilidad, por ejemplo, sillas que sean cómodas para levantarse, pomos de puerta que se abran fácilmente o un ciclomotor.
- 4) Inscríbase en un sistema de alerta ante emergencias, no sólo para resbalones y caídas, sino también para incendios u otras emergencias.
- 5) Agréguele seguridad al hogar con rampas, pasamanos en la bañera o la ducha y alfombras antideslizantes. Si bien algunos recursos son caros, es posible solicitar apoyo financiero. Podrá hallar asesoramiento, recursos informativos y más de 30.000 productos de ayuda tecnológica en www.abledata.com. Si desea más información, puede recurrir al organismo para la tercera edad de su localidad o a EAP.

¿Debería Arreglármelas por mí Cuenta?

P. Mi supervisor me derivó a EAP, pero creo que puedo enfrentar los problemas por mí mismo. ¿Debo aceptar, aunque opine que no necesito ir? No se me derivó por infringir una política de la organización ni por nada serio.

R. Acepte la derivación con la idea de que es más probable que resuelva el problema con el apoyo de EAP, aunque tenga una noción sobre el modo de resolverlo. Es natural que se sienta capaz de resolver problemas por su cuenta, pero también es normal que se resista a aceptar ayuda profesional. Es comprensible que le afecte reunirse con un desconocido, que le preocupe la confidencialidad, que se resista a escuchar una solución que no desea admitir o que se sienta vulnerable en una evaluación; sin embargo, los integrantes de EAP resuelven estas inquietudes con profesionalismo y experiencia. Acepte la ayuda gratuita de EAP, en vez de arreglárselas por sus propios medios y arriesgarse a que el problema quede sin resolver.

Apoyo a Víctimas de Traumas

El sobreviviente de un trauma o violencia en el lugar de trabajo podría experimentar alteraciones que afectan cualquier capacidad, desde conciliar el sueño hasta la concentración en el trabajo. Todo sobreviviente maneja el trauma y sus consecuencias a su manera. Suponiendo que el sobreviviente recibe ayuda de expertos y orientación en salud mental, ¿qué función cumple usted como compañero de trabajo?

- 1) Admitir que la vivencia de la victimización y la recuperación es única en cada persona.
- 2) Escuchar cuando el sobreviviente esté listo para hablar del tema. Hasta ese entonces, evite hacer demasiadas preguntas o comentarios.
- 3) Brindar consuelo. Los sobrevivientes de traumas suelen preguntarse si ellos tuvieron la culpa. Les hace bien que les digan que no deben culparse.
- 4) Tener paciencia. El recorrido por el proceso de curación es diferente en cada caso y no existe una cronología predeterminada para completar el trayecto.

Consejos para Fomentar la Confianza en el Equipo

¿Cómo funciona su equipo? ¿Todos sienten una gran confianza en los demás? Si su equipo lucha por superar problemas de confianza, su recurso más importante está en problemas. Éstos son algunos consejos para preservar y fortalecer la confianza:

- 1) Cumpla lo que promete.
- 2) Evite “hablar de los demás” fuera de las reuniones de equipo.
- 3) Analice si su motivación no contiene impulsos ocultos para controlar o manipular al grupo.
- 4) No retenga información que otros integrantes del equipo necesiten. 5) Evite la formación de parejas y subgrupos dentro del equipo.

El Final Perfecto para el Perfeccionismo

Si bien mucha gente considera que el perfeccionismo es digno de elogio y una ventaja social, la verdad es que los perfeccionistas suelen sentirse más víctimas que héroes. El afán de perfección está motivado por la ansiedad, el miedo a la desilusión y los pensamientos contraproducentes respecto de metas demasiado elevadas o poco razonables. A veces los perfeccionistas luchan por tener relaciones satisfactorias, ya que les resulta muy difícil que los demás sepan que tienen defectos y que son vulnerables. Existe una manera de escapar del perfeccionismo y su ciclo de insatisfacción constante a pesar de los logros. EAP puede ayudar con una evaluación y la derivación al recurso apropiado.