

## 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.easeeap.com](http://www.easeeap.com).



### *Una negación del estrés: "Puedo manejarlo"*

Si cree en el mito de que el estrés es algo entre sus oídos o imaginario, se verá tentado a ignorar sus efectos, hacer a un lado sus síntomas perjudiciales o tratar de hacerlo desaparecer por mera "fuerza de voluntad". El estrés es la respuesta natural del cuerpo a las amenazas o desafíos. Su decisión consciente acerca de la importancia de estos eventos podría no desempeñar ningún papel en la forma en que su cuerpo responde a ellos. Todos experimentamos situaciones de estrés de vez en cuando, pero el estrés crónico puede causar estragos en el cuerpo y la mente. Si tiene dificultades para dormir, problemas de memoria o de concentración, sensaciones de pánico, depresión, palpitaciones inexplicables del corazón, dolores de cabeza, dolores musculares, pérdida o aumento de peso inexplicables o cansancio excesivo, consulte a un médico para que le haga una revisión. Consulte también a profesionales de la salud mental; idealmente, consulte a profesionales con experiencia en el manejo de estrés.

### *"Coseche" tiempo de calidad con la familia*

En el acelerado mundo moderno, las oportunidades de estrechar los lazos familiares pueden parecer escasas, pero no se preocupe. Empezar un huerto familiar es una forma rápida de trabajar todos juntos. La jardinería es estupenda para todas las edades y permite las interacciones positivas y de construcción de relaciones, a la vez que suministra alimentos sanos. Su familia disfrutará de una sensación de logro pleno cuando broten las primeras plantas. La jardinería puede hacerse en interiores o exteriores; con unas cuantas macetas y paquetes de semillas, estará en el camino correcto para lograr que su familia sea más feliz y saludable.

### *Uso de la soledad para encontrar soluciones*

Cuando esté plagado de problemas difíciles, resista la tentación de recurrir a otros para que le proporcionen soluciones rápidas. En vez de ello, trate de salir a dar caminatas largas y tranquilas sin compañía. Un cambio de escenario y la eliminación de las distracciones ambientales pueden promover ideas más claras y creativas. Traer papel y lápiz puede ser útil para recordar sus ideas más tarde. Puesto que conoce sus necesidades, metas y valores mejor que cualquier persona, nadie puede desarrollar mejores soluciones a sus problemas que usted. Recuerde, los problemas que perciba pueden resultar desafíos gratificantes.

### *Descripción de la violencia horizontal*

La violencia horizontal es una forma de agresión en el lugar de trabajo que se caracteriza por comportamientos abiertos y encubiertos con el fin de sabotear la reputación o la carrera de otros, o para demostrar hostilidad hacia los compañeros de trabajo. También se le llama "violencia lateral", y es una preocupación creciente en muchas profesiones. Ejemplos de violencia horizontal son difundir rumores falsos, menospreciar a otros, las burlas, el sarcasmo o los comportamientos humillantes hacia un compañero de trabajo. Si usted es víctima de la violencia horizontal, considere la posibilidad de hablar con la persona responsable de la conducta. Hable con un supervisor de confianza, asesor o su EAP para obtener apoyo. ¿Comete usted violencia horizontal? Vea una lista completa y obtenga más información en <http://tiny.cc/horizontal>.

### *Cuando los adolescentes consiguen alcohol (abril es el mes de la conciencización del alcohol)*

Aunque dar alcohol a los adolescentes es ilegal y los directores de escuela suplican a los padres que no lo hagan, muchos todavía se sienten presionados o creen que está bien conseguir alcohol para sus hijos menores de edad. "Enseñar" el uso adecuado del alcohol o quitar el glamour que lo rodea es el objetivo común establecido. No hay evidencia de que permitir el consumo de alcohol por parte de menores de edad reduzca la incidencia del abuso de alcohol en ese momento o más adelante en sus vidas. Sin embargo, hay investigaciones que demuestran lo contrario. Los nuevos datos de la National Survey on Drug Use and Health sugieren que aproximadamente 709,000 jóvenes entre los 12 y 14 años de edad bebieron alcohol en el último mes, y de estos bebedores menores de edad, 44.8 por ciento obtuvo el alcohol de forma gratuita de su familia o en su casa. El lado positivo de estas estadísticas es la oportunidad de que los miembros de la familia reduzcan el consumo de alcohol de los menores de edad. Ayudar a garantizar la prevención del consumo de alcohol entre menores de edad reduce en gran medida el acceso al alcohol en general y los problemas del alcohol más adelante. Para reducir aún más la probabilidad de que los adolescentes busquen las bebidas alcohólicas, los padres pueden comenzar pronto a discutir los peligros y riesgos del consumo de alcohol entre los menores de edad y cualquier historial familiar sobre trastornos por el alcohol. El diálogo abierto, honesto y continuo puede ser la mejor manera de alentar a sus hijos menores de edad a abstenerse del consumo de alcohol ahora o por completo si el riesgo de problemas de salud es alto. Considere la posibilidad de obtener la ayuda de profesionales médicos calificados si cree que su hijo está abusando del alcohol, y visite [www.stopalcoholabuse.gov/](http://www.stopalcoholabuse.gov/), el portal líder de asesoría sobre la prevención del consumo de alcohol.

### *Lea su manual del empleado*

¿Sigue posponiendo la lectura de su manual del empleado? Si no lee el manual del empleado, puede verse afectada su comprensión de la empresa y sus responsabilidades. No importa si es nuevo en la empresa o ya es un veterano experimentado, considere desempolvar el manual del empleado para sacar el máximo provecho de su experiencia laboral. Obtendrá un mayor conocimiento de las políticas, procedimientos, funciones y la cultura de la empresa. Este conocimiento puede traducirse en ser empleados más productivos y bien informados. Sus superiores se darán cuenta cuando no tenga que hacer preguntas sobre temas que ya estaban claramente abordados en el manual del empleado. Una revisión de su manual del empleado podría ser justo lo que necesita para parecer más dedicado a su trabajo y a la empresa.

### *Cómo desarrollar una mayor autodisciplina*

En ocasiones, todos tenemos la sensación de que no llegaremos a cumplir con un proyecto. Pero, ¿en qué se diferencian aquellos que presentan trabajos de calidad puntualmente siempre con quienes no finalizan los proyectos? Autodisciplina. Lo que aparentemente podría considerarse un problema de postergación a menudo tiene que ver con la falta de autodisciplina. Si estimula la autodisciplina, verá que es más sencillo completar las tareas y alcanzar los objetivos. En lugar de tratar de reorganizar toda su vida, lo cual por lo general provoca que vuelva a caer en antiguos hábitos, trate de implementar pequeños cambios.

Divida los proyectos grandes en tareas más pequeñas con plazos más realistas. Elabore una rutina diaria que le permita maximizar la eficiencia y evite hacer muchas tareas al mismo tiempo. Finalice una tarea antes de pasar a la siguiente y así se asegurará de no dejar proyectos inconclusos. Finalmente, debe entender que la autodisciplina implica poder controlar las emociones. Haga aquello que le permita alcanzar el objetivo final y no lo que sea cómodo o fácil en el momento.



The logo for EASE, consisting of the word "ease" in a lowercase, rounded, sans-serif font. The letters are light blue with a white outline and a slight drop shadow, giving it a 3D effect. The background behind the text is a light blue gradient.