

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.



Sea competitivo, pero manténgase saludable

¿Se considera a sí mismo como un empleado competitivo? Los empleados competitivos tienen entusiasmo, energía y motivación para realizar el trabajo. Pueden ser activos muy apreciados de una organización, porque tienen grandes deseos de triunfar. La oportunidad de competir los hace trabajar más. Precaución: 1) No sea competitivo por el simple hecho de serlo. Use sus deseos de ganar para lograr un mejor enfoque para producir algo positivo para la empresa y sus colegas. 2) Controle sus niveles de estrés y evite que la tensión de competir afecte negativamente sus relaciones personales, en especial en casa, o su salud física y mental. 3) Celebre el éxito de los colegas con los que compite. El verdadero valor de la competencia es superarse a sí mismo, alcanzar su siguiente objetivo, hacer algo positivo para su empleador. No se trata de derrotar a otros.

La “anticipación positiva” ayuda a controlar el estrés

Sin importar cuánto adore su trabajo, todos necesitamos lograr un equilibrio saludable entre la vida laboral y la vida privada, para reducir el estrés. Una manera de lograr este equilibrio es tener planeada siempre una actividad no relacionada con el trabajo, que disfrute realizar. Claro que podría tratarse de una semana de vacaciones en algún lugar exótico, pero la mayor parte del tiempo probablemente se trate de salidas a lugares más cercanos. La clave está en la “anticipación positiva”. Estas actividades deben ser divertidas y significativas. Así que programe su siguiente pausa y vea cómo mejora su actitud.

Mejore la creatividad con un humor positivo

Si no se siente demasiado creativo, es probable que se deba a su estado de ánimo. Las investigaciones sugieren que encontrarse en un estado de ánimo positivo puede incrementar la creatividad, lo que con frecuencia lleva a lograr soluciones creativas a los problemas y lograr ideas innovadoras. Cambiar su estado de ánimo no es tan difícil ni lleva tanto tiempo como pudiera pensarse. Escuche música animada, vea un video divertido, hable con un compañero de trabajo alegre o salga a comer a su restaurante favorito, cerca del trabajo. Cuando se sienta más animado, vuelva a la tarea que requiere de su toque creativo.

Encuentre los segmentos en sus tareas

Segmentar es lo que hace cada vez que marca o memoriza un número de teléfono (por ejemplo, 688-555-7402 se memoriza así: “688”, “555”, “7402”. Es más fácil de memorizar que esto: “6885557402”). Puede hacer lo mismo con sus tareas, en especial con las tareas del hogar o con las que no le agradan. Encuentre la forma de segmentar las tareas y realizarlas una a la vez. ¿Su garage está a punto de explotar con tantas cosas? Ocúpese primero de guardar las herramientas, luego los artículos de jardinería y mueva las cajas al final. Una de las razones por las que uno pospone los trabajos es la percepción de su tamaño. Para incrementar su productividad y multiplicar las tareas que realiza, ¡segmentelas!

Todos los empleados pueden ser líderes

Puede beneficiarse al entender y practicar habilidades de liderazgo, incluso si no tiene un cargo gerencial en su trabajo. ¿Tiene la disposición para compartir información, enseñar a otros lo que sabe y demostrar en su unidad laboral cómo trabajar o comunicarse apropiadamente? ¿Toma la iniciativa cuando se necesita hacer algo? ¿Invita a los demás a cooperar y se muestra positivo en un esfuerzo por motivar a sus compañeros? ¿Confían en usted debido a que siempre sigue los asuntos hasta su conclusión y por su habilidad para pensar en las consecuencias y satisfacer las necesidades de clientes internos y externos? ¿Se esfuerza por aprender más acerca de su trabajo y de cómo hacerlo mejor? ¿Considera que sus colegas tienen opiniones e ideas valiosas? ¿No critica a los demás? ¿Evita frases como “ese no es mi trabajo” y no se queja con sus compañeros? ¿Comparte la gloria y ve a su equipo como una fuerza poderosa, más grande que la suma de los individuos que lo integran? Si nadie se ofrece a tomar la iniciativa cuando las cosas se ponen difíciles, ¿usted se hace cargo? Si practica todas estas habilidades y comportamientos, sin importar el cargo que tenga, usted es un líder.

La ciencia de la gratitud

Practicar una actitud de gratitud parece tener un impacto positivo, que puede evaluarse científicamente, sobre el estado de ánimo, además de facilitar la solución de diversos problemas de la vida. Si ha participado en algún programa de 12 pasos o conoce a alguien que lo haya hecho, si ha visitado a un profesional de la salud mental o si ha buscado consejo en algún libro de auto-ayuda, es probable que haya oído hablar o haya practicado el sencillo principio de “tener una actitud de gratitud”. Quienes practican la gratitud tienden a ser más optimistas. Y las investigaciones han demostrado que esto puede contribuir a mejorar la salud y tal vez incluso a prolongar la vida. En el lugar de trabajo, la gratitud es una calle de dos sentidos. Beneficia tanto a la persona que da las gracias como a quien las recibe. Los científicos sociales creen que la gratitud puede mejorar la productividad cuando se practica entre gerentes y empleados; el resultado es una mayor satisfacción laboral para ambos grupos. Esto tiene otros efectos positivos como un sentimiento de lealtad, un deseo de comprometerse más con la organización, menor ausentismo e incluso mejores resultados financieros. Fuente: <http://tiny.cc/gratitude-yes>.

Adicción a los analgésicos: síntomas de que puede sufrirla

Según el Instituto Nacional sobre el Abuso de las Drogas, existen 7 millones de personas que abusaron de medicamentos bajo receta en 2009. Si responde “Sí” a cualquiera de las siguientes preguntas, le recomendamos que busque la ayuda de un consejero calificado o de un médico, de preferencia especializado en adicciones. ¿Selecciona a sus doctores? (Con esto nos referimos a buscar médicos que le receten lo que usted quiere, y negarse a ver a quienes no lo hacen, además de evitar que un médico sepa que está viendo a otros). ¿Arriesga su seguridad personal yendo a lugares peligrosos o reuniéndose con personas inescrupulosas para comprar píldoras? Si no tiene medicamentos, ¿pide prestados los medicamentos recetados para otra persona o consume alcohol si no hay drogas disponibles? ¿Ha empeñado objetos de su hogar para obtener dinero y poder comprar pastillas? ¿Pospone la idea de obtener ayuda, incluso después de experiencias atemorizantes como caídas, desmayos o accidentes automovilísticos?

Dedique tiempo a su persona

Encontrar tiempo libre cada día para realizar una actividad saludable que le ayude a relajarse es una técnica eficaz de manejo del estrés que además mejora la productividad. Es posible que se sienta un poco culpable ante la idea de dedicarse tiempo a sí mismo, pero ser un poquito “egoísta” puede otorgar grandes recompensas para usted mismo y para sus seres queridos. Ya sea que se de un baño tranquilo o lea su libro favorito durante 15 minutos o media hora, se sentirá rejuvenecido, se volverá más creativo, aumentará su motivación y, lo más importante, hará a un lado esa sensación de “estar atrapado”. Encuentre una manera saludable de relajarse e intégrele a su día como si se tratara de una cita de negocios. Se sentirá bien al lograr este equilibrio y esperará con ansias su siguiente cita con usted mismo.



The logo for EASE, featuring the word "ease" in a lowercase, rounded, blue font with a slight shadow effect.