

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.



¿Sufre de codependencia?

La codependencia representa patrones de pensamiento y comportamiento que contribuyen a una comunicación, control y manipulación poco saludable, y a otros tipos de interacción disfuncional en las relaciones. La mayor parte de la gente afectada por una codependencia experimentó una comunicación disfuncional en su infancia y muchos informan haber vivido con una persona con problemas mentales o de alcoholismo. La codependencia interfiere con la habilidad de una persona para tener una relación satisfactoria y madura en el terreno emocional, que se caracteriza por aprecio positivo mutuo y sentimientos de familiaridad, seguridad y confianza. Muchos asesores personales se especializan en ayudar a gente con problemas de codependencia. Los tratamientos funcionan. La clave está en darse cuenta de lo que ocurre, cambiar los comportamientos, dejar el pasado en el pasado y aumentar la auto-estima. ¿Es posible que usted sufra de codependencia? Puede obtener una lista muy completa de los problemas y comportamientos que con frecuencia sufren los codependientes, en <http://tiny.cc/codependent> o puede obtener más información de un profesional de la salud mental o de su consejero EAP.

Febrero: el mes de la salud cardíaca

¿Sabía usted que las personas de más de 75 años o diabéticas pueden no sentir dolor en el pecho durante un ataque cardíaco? Hay mucho que puede aprender en el nuevo módulo de capacitación y educación sobre salud cardíaca en la Biblioteca Nacional de Medicina (National Library of Medicine). Visítela en <http://tiny.cc/love-your-heart>. El programa educativo con animación y sonido enseña sobre los ataques cardíacos, ayuda a prevenirlos, da información sobre síntomas sutiles y dice cómo evitar confundir los ataques cardíacos con otros tipos de dolores del cuerpo. Este programa no sólo puede ayudarle a salvar su propia vida o la de alguien más, sino que reduce la preocupación y la confusión que existe en relación con los problemas cardíacos.

Use una alarma en línea para concentrarse

Si con frecuencia olvida sus citas porque está demasiado ocupado con algún otro proyecto en la oficina, visite www.onlineclock.net. Ponga una alarma para cualquier intervalo que necesite y olvídense del asunto. La alarma le avisará cuando llegue el momento. Puede usar también [onlineclock.net](http://www.onlineclock.net) para concentrar su atención. Si debe concentrarse, pero cada cinco minutos se encuentra a sí mismo perdiendo el tiempo en línea, no se sienta frustrado. En vez de ello, ponga una alarma que suene cada 15 minutos. Sencillamente, le recordará que debe volver a ponerse a trabajar.

Mantenga en forma su relación

Nadie recibe un manual de instrucciones el día en que se compromete a sostener una relación a largo plazo con la persona a la que ama, pero si lo hubiera, un capítulo en ese libro podría titularse: “Mantenga en forma su relación”. Al igual que para mantener el bienestar físico es necesario hacer un esfuerzo y ejercitarse, el bienestar de una relación también puede lograrse haciendo un esfuerzo deliberado para “mantener la relación en forma”. Y su relación... ¿se encuentra en buena forma? Con el paso del tiempo, puede reducir la angustia de la desintegración de una relación. Consejos para comenzar: 1) Reconozca que es normal y necesario *realizar un esfuerzo deliberado* para mantener una relación. Conforme pasa el tiempo, este mantenimiento preventivo consciente se vuelve más importante. 2) Busquen tiempo para estar juntos: salir un fin de semana, desayunar en un restaurante antes de ir al trabajo o encontrar otras maneras de hacer un alto en el trajín diario para disfrutar de la mutua compañía puede darle una gran cantidad de información acerca de la salud de su relación. 3) Comience a decir “gracias” y “te amo”, como lo hacía en el pasado. Con el tiempo, es fácil olvidarse de esas pequeñas palabras, pero se trata de mini refuerzos. 4) Hable, escuche y comparta sus deseos y sus sueños con más frecuencia. ¿Puede hacer rápidamente una lista de los sueños y esperanzas de su pareja? Inténtelo. Intercambien listas y descubran cuánto saben realmente. 5) Realice “actos de inversión en su relación al azar”: lleve un postre especial de camino a casa, realice ese trabajo casero que lleva tanto sin hacerse o cómprele a su pareja una tarjeta sólo porque sí. Cada uno de estos actos es un *esfuerzo deliberado* que interrumpe el tedio y nutre su relación en el camino de la vida.

Ponga un alto a las compras innecesarias

Comprar por impulso significa realizar compras de productos que uno no tenía pensado adquirir, ya sea que los necesite o no. Incluso si sólo compra un paquete de chicle a la hora de pagar en la caja, o si se vio atraído al interior de una tienda fascinante, si tiene que ceñirse a un presupuesto, debe controlar el impulso de gastar. Olvídense de usar su fuerza de voluntad. En vez de ello, sea práctico: 1) Haga una lista de compras y apéguese a ella. 2) Lleve sólo el dinero necesario para adquirir lo que piensa comprar. 3) Cuando se aproxime a la caja, no pierda de vista al cajero y evite a toda costa mirar los exhibidores a derecha e izquierda. 4) Nunca vaya a la tienda para pasar el tiempo... ni siquiera por un momento cuando está cargando combustible. 5) Y el mejor consejo de todos: acepte el hecho de que los centavos y los dólares se van sumando. Si necesita más ayuda, hable con su asesor de EAP o con un asesor de salud mental.

Siga haciendo "contactos"

Un contacto es un “conocido, colega o pariente a través del cual una persona puede lograr el acceso a información, favores, gente con influencias y similares”. Desarrollar contactos que puedan ayudarle a avanzar en su carrera es una habilidad; no se trata de suerte, de hacer trampa o de abusar. 1) Sea receptivo a la forma en que las personas que conozca pueden ayudarle a mejorar su carrera. Así encontrará oportunidades con más frecuencia. 2) Esté consciente de que la oportunidad sólo llama una vez, y por lo general, sin previo aviso. No deseche las oportunidades. ¿No tiene contactos? Puede tener más de los que cree. Mientras participa en actividades de la comunidad y eventos cívicos, observe a la gente que tiene influencias. Anote los nombres, áreas de interés, detalles de contacto, cómo se conocieron y quién los presentó (el “pre-contacto”). 3) “Pide para recibir”. Es posible que vea una oportunidad para usar a un contacto que pueda ayudarle, pero si no pide ayuda, es posible que nunca la reciba. No titubee. Si siente que es correcto hacerlo, hágalo.

Consejo contra el estrés: ¿más o menos supervisión?

¿Tiene muy poco contacto con su supervisor? ¿O demasiado? ¿Cuenta con la opción de incrementar o reducir el contacto? Todos somos diferentes en la cantidad de supervisión que necesitamos y cada trabajo es distinto en la supervisión que requiere. Algunos empleados trabajan mejor con una supervisión cercana. Otros se destacan cuando se les supervisa menos. El manejo del estrés y el incremento en la productividad pueden estar asociados con los distintos tipos y cantidades de supervisión que

una persona recibe. ¿Ha explorado esta cuestión con su supervisor? Los ajustes pueden relacionarse con una mejora en la productividad y una mejora en las relaciones con su supervisor. Tanto usted como su supervisor tienen los mismos objetivos: lograr una productividad óptima, una buena comunicación y un buen manejo del estrés. Hablar de este tema podría ser de utilidad en estas tres áreas.

