

## 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).



### *Piense en su seguridad*

La mayoría de los accidentes en el lugar de trabajo ocurren debido a procesos inseguros, comportamientos riesgosos y a la toma de malas decisiones. Si bien es cierto que los sistemas de seguridad mecánicos son importantes, la forma más eficaz de reducir el riesgo de accidente es tomarse unos segundos para pensar antes de actuar. Adopte el hábito de disminuir conscientemente su ritmo cuando realice actividades que impliquen un riesgo de accidente. Usted ya está familiarizado con esta técnica y la utiliza en situaciones de la vida cotidiana: para su coche en las intersecciones, se detiene antes de bajar por una escalera que no conoce o desacelera cuando está por lanzar una bola de boliche. Si piensa que un letrero colocado en el lugar adecuado lo ayudaría a pensar en su seguridad con más frecuencia, vea e imprima letreros sin cargo en [www.freesignage.com](http://www.freesignage.com).

### *Respeto en el trabajo: El arte de escuchar*

La mejor forma de mostrar respeto es escuchar a los demás. Si no escucha con atención, lo más probable es que no sea porque está distraído o porque existe una barrera en el lenguaje. Probablemente es porque no se da cuenta de la motivación principal, es decir, el provecho que puede sacar de la situación. Escuchar con atención no es solo una cuestión de cortesía. La verdadera motivación reside en la posibilidad de obtener un beneficio. Para mejorar su habilidad de escuchar con empatía, intente convencerse de que prestar atención le resultará beneficioso, quizás no sea tanto gracias al contenido de la conversación sino gracias a la experiencia misma. Una de las consecuencias positivas es que mejorará sus relaciones en el trabajo.

### *No deje que la depresión lo desvíe de sus objetivos*

2011 puede ser el año en que deje de fumar, comience a hacer más ejercicio y siga una dieta saludable para perder peso. Estos tres objetivos suelen ser los más comunes, pero piense en un cuarto: tratar su depresión. La depresión puede impedirle alcanzar sus objetivos. Asimismo, puede bajar sus energías, disminuir su entusiasmo, impedirle dormir bien y concentrarse y hasta reducir sus defensas contra las enfermedades. La depresión no es su culpa. Sin embargo la constante necesidad de sentirse culpable por no poder cumplir con sus objetivos puede parecerle agobiante y eso es algo que nadie se merece sentir. En lugar de sentirse culpable, pida una cita con un profesional de la salud mental o con su médico de cabecera, o busque asistencia a través de su EAP.

## 21 razones para hacer ejercicio

¿Necesita más o mejores razones para hacer ejercicio y aumentar su motivación? Esta lista puede ayudarlo. Téngala a mano y analice cuántas de estas razones para hacer ejercicio son válidas para usted: 1) Reducir el estrés, 2) Reducir la presión sanguínea, 3) Ser un ejemplo saludable para sus hijos, 4) Sentirse mejor, 5) Reducir el cansancio, 6) Dormir mejor, 7) Tener un sentimiento de satisfacción personal, 8) Liberar endorfinas para relajarse, 9) Controlar el estrés, 10) Demostrarse a usted mismo y a los demás que es capaz de hacerlo, 11) Reducir el colesterol, 12) Mejorar la salud del corazón, 13) Aumentar las defensas y la energía, 14) Aumentar la esperanza de vida, 15) Fortalecer los músculos, 16) Exponerse más al sol para sintetizar vitamina D, haciendo ejercicio al aire libre, 17) Reducir el riesgo de agotamiento, 18) Luchar contra la depresión, 19) Reducir el sentimiento de aislamiento e interactuar más con otras personas, 20) Lograr un mejor equilibrio entre la vida laboral y la vida personal y 21) Ayudar a luchar contra los síntomas de diabetes o "pre-diabetes". ¿Se le ocurren más?

## ¿Tiene una deficiencia de vitamina D?

Quizás no sienta los efectos de la deficiencia de vitamina D, pero si trabaja dobles turnos, se levanta temprano y regresa a su casa tarde y nunca ve la luz del sol, puede que no esté sintetizando cantidades suficientes de esta vitamina. Muchos expertos creen que la mitad de los adultos sufren de una deficiencia de vitamina D. Se ha investigado esta sustancia con mucha atención, ya que es un nutriente esencial para muchas funciones del organismo y para la prevención del cáncer. La vitamina D se encuentra principalmente en la leche fortificada y en el pescado y la luz del sol es esencial para sintetizarla. Si necesita tomar un suplemento vitamínico, consulte a su médico. Algunos expertos opinan que el requerimiento diario recomendado para los adultos es demasiado bajo.

## ¿Su equilibrio entre vida laboral y personal está fuera de control?

El equilibrio entre vida laboral y personal requiere un poco más que simples técnicas y herramientas de manejo del tiempo. Frecuentemente, lo que falta es el poder de decisión. Se trata de un gran paso mental hacia una actitud positiva que abre las puertas de todos los objetivos que se fije. Pocas personas logran adquirir este poder de decisión sin esfuerzo. Esta capacidad se va formando paso a paso, aprendiendo de los errores vividos en situaciones pasadas. Sin ella, es posible que no se esfuerce lo suficiente para alcanzar sus metas o que sea vulnerable frente a cualquier adversidad. Ya que los errores del pasado son los que van moldeando una buena mentalidad, la actitud que toma frente a la derrota es algo crucial. Estas lecciones lo ayudaran a ejercitar su determinación y reforzar su mentalidad para lograr un equilibrio entre su vida laboral y personal, entre otras metas.

## La mejor forma de ganarse el afecto de su jefe: la dedicación

Los empleados dedicados son el tema candente en el mundo de los negocios actualmente. Este concepto se refiere a los empleados que muestran entusiasmo, motivación para ir a trabajar, energía y disposición para cumplir y superar los objetivos de su empresa. Los empleados dedicados tienen un lazo afectivo que los une a su empresa y diversos estudios demuestran que realmente valen su peso en oro. Si siente un apego hacia su empresa, se enfermará menos, trabajará más, tendrá mayor productividad y menos accidentes. La energía positiva es contagiosa y esta actitud se reflejará en sus colegas. Los clientes son más fieles y recomiendan a sus conocidos. No es difícil entender por qué ser tildado de "empleado dedicado" es algo positivo. Analice qué es lo que alimenta su "dedicación". Es posible que se presenten varios obstáculos entre usted y sus objetivos, pero el esfuerzo vale la pena si su trabajo le produce una gran satisfacción y le da sentido a su vida. Algunos consejos: 1) Trabaje para establecer una buena comunicación con su supervisor. 2) Tenga en claro lo que se espera de usted en el trabajo. 3) Identifique lo que lo apasiona y aproveche las oportunidades para trabajar en ello. 4) Construya relaciones con aquellos colegas que demuestren un interés genuino en usted. 5) Construya relaciones con las personas que alientan su desarrollo, reconocen sus esfuerzos y lo elogian cuando hace un buen trabajo. 6) Busque relacionarse con asociados que están comprometidos en efectuar un trabajo de calidad, al igual que usted. Estos valores son los que definen a los empleados dedicados. Para más información en inglés, visite [www.Gallup.com](http://www.Gallup.com) y busque "employee engagement."

