

## 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).



### *El arte de la entrevista informativa*

Una entrevista informativa es una entrevista en la que participa una persona que ocupa cierta posición o desempeña ciertas actividades acerca de las cuáles usted desearía obtener más información. Las entrevistas informativas son muy útiles ya que lo ayudan a obtener una mejor información acerca de las funciones, deberes y responsabilidades de un potencial trabajo nuevo, o hasta de un futuro puesto en la compañía en donde está trabajando. ¿Teme perder su trabajo actual? ¿Desea subir de posición? Participar en una entrevista informativa, aunque esté satisfecho con su trabajo, puede ayudarlo a definir sus objetivos laborales con más claridad. Se sentirá menos "a la deriva" respecto a su futuro y aumentará su energía, su entusiasmo y la productividad en su puesto actual. Para aprender más sobre las estrategias de entrevistas informativas visite la página: [www.tiny.cc/discover-it](http://www.tiny.cc/discover-it).

### *Ya llega la primavera*

¿Está ansioso por que llegue la primavera? Aproveche esta época de renovación y energía para planear eventos o participar en actividades que lo inviten a superarse, que lo ayuden a liberarse del estrés del trabajo de una forma saludable y que le brinden un equilibrio a su vida. Ya sea que desee germinar semillas que luego plantará en su jardín, deshacerse de todos esos objetos que ya no utiliza organizando una venta de garaje, o bien organizar pequeñas escapadas de fin de semana para evitar tener que organizarse a último momento, esta primavera elija actividades que mejoren su humor y le brinden un sentimiento de satisfacción del que podrá gozar el resto del año.

### *Crear un ambiente de trabajo más positivo*

¿Su negatividad en el trabajo se ha vuelto un hábito difícil de eliminar? Pruebe crear un nuevo hábito con la clásica técnica que describimos a continuación. De acuerdo con su deseo de ser más positivo, coloque 12 monedas de un centavo en su bolsillo. Si no tiene bolsillos, encuentre una forma de adaptar esta técnica. Cada día, intente ser más agradable y positivo. Por cada situación positiva, sin ningún dejo de negatividad, mueva una moneda de un bolsillo de su pantalón al otro. El objetivo es que cada día de trabajo descubra que ha movido las 12 monedas de lado. En unas cuantas semanas, habrá creado su nuevo hábito (y también una nueva reputación).

## *Seguridad ocular en el trabajo*

Si no ha sufrido de una lesión ocular en el trabajo, es realmente afortunado. Lamentablemente, 2 000 empleados en Estados Unidos sufren heridas oculares *cada día*, y entre un 10 y un 20% de estas lesiones resultan en una pérdida temporal o permanente de la visión. Nueve de cada diez accidentes podrían evitarse tan solo con el uso de protección ocular adecuada. La mayoría de los empleados no tiene ninguna objeción en cuanto a usar equipo de seguridad. Sin embargo, una de las explicaciones más comunes de este tipo de accidentes es "No sabía que necesitaba protección ocular". Tenga en cuenta el siguiente consejo de prevención: Si piensa, aunque sea por un segundo, que la actividad que va a efectuar podría requerir la utilización de protección ocular, utilícela. Fuente: PreventBlindness.org: [www.tiny.cc/prevent-blindness](http://www.tiny.cc/prevent-blindness).

## *Cómo sugerirle a un amigo que necesita ayuda profesional*

Si un amigo le cuenta acerca de un problema personal grave, ¿sabría cómo sugerirle que necesita ayuda profesional? Su forma de actuar puede definir si los problemas personales de su amigo continúan o si decide buscar ayuda para cambiar su situación. Su función más importante es escuchar, no proporcionar respuestas. Si le da consejos apresuradamente, es posible que su amigo se sienta frustrado al no encontrar en usted ese oído amigo que tanto necesita. Escuchar y hacer preguntas crea una vía propicia para el diálogo y para discutir las posibles soluciones. No se trata de una terapia profesional y tampoco está tratando de resolver los problemas de su amigo. Tenga cuidado de que su amigo no se vuelva dependiente de usted y lo considere como una solución a largo plazo para "procesar" sus problemas. Esto puede hacer que los problemas empeoren. Es posible que se sienta realmente halagado ante la honestidad y la confianza que su amigo deposita en usted, pero evite darle prioridad a su sentimiento de satisfacción y sea consciente de la necesidad de su amigo de obtener ayuda profesional para resolver sus problemas. ¿Siente que no puede salir de una situación de dependencia con un amigo que no quiere pedir ayuda profesional? Si es así, hable con un consejero o terapeuta profesional para que lo ayude a salir de esta situación y a lograr que su amigo obtenga la ayuda que necesita.

## *La complacencia: Relajación y riesgo*

La complacencia es un sentimiento de placer o seguridad, generalmente cuando uno no es consciente de defectos, peligros o riesgos potenciales. A los expertos en seguridad les preocupa mucho este tipo de actitud, ya que desempeña un papel preponderante en los accidentes en el lugar de trabajo. Los trabajadores cuyo trabajo consiste en efectuar inspecciones de rutina de partes de mecanismos con el fin de detectar anomalías, que casi nunca suceden, están expuestos a este sentimiento de complacencia (por ejemplo, verificar si no hay alguna tuerca suelta en las alas de los aviones). Este tipo de actitud es totalmente natural, lo que la hace aún más peligrosa y traicionera. ¿Siente que la complacencia se ha apoderado de algún aspecto de su vida? Aquí le presentamos unos consejos para detectar este tipo de actitud de forma temprana e intervenir antes de que suceda algo grave. Hágase las siguientes preguntas: 1) ¿Está ignorando los métodos de trabajo "aprobados" o reduciendo sus exigencias de seguridad? 2) ¿Ha perdido interés en sus actividades y en los pasos que debe seguir para evitar accidentes? 3) ¿Está aburrido a causa de la rutina? (el sentimiento de aburrimiento va de la mano con la complacencia) 4) ¿Se conforma con hacer las cosas lo suficientemente bien y no lo mejor posible?

## *Consejos para la prevención del crimen*

Las páginas web de las agencia de orden público locales suelen tener los mejores consejos para la prevención del crimen. Las páginas con más información son las de las ciudades más grandes, en donde el crimen es mayor. Visite la página web de su agencia de orden público local para obtener consejos específicos para su zona geográfica. Aquí le presentamos algunas recomendaciones de parte de policías experimentados que es posible que no se le hayan ocurrido: 1) Siempre cierre con cerrojo de seguridad la puerta entre su garaje y su casa. Muchas personas suelen dejar esta puerta abierta cuando se van a trabajar, pensando que la puerta del garaje es suficiente para impedir que alguien entre a sus casas. Esto es precisamente con lo que cuentan los ladrones. 2) Cuando trabaje en su jardín esta primavera, asegúrese de cerrar la puerta de su casa. El hecho de estar en el frente o en la parte trasera de la casa no basta para desalentar a un ladrón, que puede meterse a su casa por el lado opuesto sin

problemas. Y hasta es posible que interpreten su presencia como una señal de que su casa es un blanco fácil. En este caso, el área de la cocina es la que atrae a los ladrones primero, ya que están en busca de su billetera o bolso. Fuente: Ciudad de Long Beach, California: [www.tiny.cc/stopping-crime](http://www.tiny.cc/stopping-crime).



The logo for EASE is displayed in a light blue, lowercase, sans-serif font. The letters are bold and have a slight shadow effect, giving it a three-dimensional appearance. The 'e' is particularly large and stylized.