

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.



Reciba el crédito por sus ideas

No tiene nada de malo querer que se nos reconozcan nuestras buenas ideas, pero para mejorar sus oportunidades de recibir el crédito que merece, repase las mejores formas de presentar sus ideas. En el contexto de un grupo, tiene que ser asertivo sin ser agresivo. Hable con claridad mientras ve a los miembros del grupo a los ojos. Si tiene una buena idea, pida que se discuta para que el grupo pueda desarrollarla más, de inmediato. Cuando sea posible, plantee ideas detalladas por escrito, antes de las reuniones. Haga circular copias, con su nombre en la parte superior, mientras explica su idea, al tiempo que menciona que está presentando los lineamientos generales para trabajarlos. Envíele un mensaje de correo electrónico a su jefe o reúnase con él para hablar de sus ideas. Esto asegura que él o ella se den cuenta con qué está contribuyendo. No se olvide de darle crédito a otros cuando sea apropiado: es lo justo y además, es lo que hace que los equipos prosperen.

Ejercítense sin penas

Muchas personas, al pensar en ejercitarse, lo equiparan con horas interminables de esfuerzo, resoplidos, sudor y dolor en el gimnasio. No deje que esta idea, tan popular como equivocada, evite que disfrute de los beneficios de una mayor actividad física. Si dedica sólo 30 minutos, cinco días a la semana, a hacer el equivalente de una caminata rápida, estará haciéndole a su cuerpo y a su mente mucho bien. Le ayudará a reducir el estrés, incrementará su salud cardiovascular y disminuirá el riesgo de sufrir de muchos padecimientos. ¡La idea es ponerse en movimiento!

Consejos de relaciones para los recién graduados

Después de la graduación, establezca una red de contactos profesionales que sean amigos, conocidos y aliados. Si se comienzan en este punto, estas relaciones se convertirán en puntos de apoyo que más tarde podrá ver como los principales factores en sus logros. Conforme hable con expertos que conozca en las asociaciones, conferencias y educación continua, registre a aquellos que identifique como contactos valiosos. Mantenga la información separada de la de sus contactos personales. Identifique a profesionales exitosos dispuestos a compartir su éxito y sus errores. Estos expertos son los que probablemente serán más generosos con sus valiosos y codiciados consejos, que le servirán para avanzar con más rapidez en su carrera. Muchos profesionales con experiencia se sienten motivados, después de alcanzar el éxito, a transmitir sus conocimientos y ayudar a otros en su campo. Observe cómo reciben las preguntas con entusiasmo y muestran un deseo por evitar que otros caigan en los mismos errores que ellos. Esta rara combinación de éxito, disposición para compartir y humildad, hacen de ellos los guías o mentores ideales.

Aprenda al máximo de sus errores

Todos cometemos errores. Sean grandes o pequeños, siempre nos generan un estrés inmediato. La clave está en minimizar su impacto negativo y aprender de ellos. Primero, es necesario reconocer los propios errores. No se puede aprender de algo que no admitimos que haya ocurrido. Luego, cuide con determinación de su salud mental y deshágase de los sentimientos de culpa o vergüenza. Analice la situación de manera racional para entender qué fue lo que salió mal y cómo puede hacerlo mejor. Por último, busque consejo y apoyo si lo necesita.

Los niños y las emergencias

Todos hemos escuchado historias maravillosas de niños que han salvado la vida de algún ser querido. Pero, ¿cree que su hijo podría enfrentarse a una situación similar si se viera en la necesidad de hacerlo? Todo es cosa de preparación. Enseñe a sus hijos a marcar el 911 en cuanto puedan jugar con el teléfono. Asegúrese de que saben su propio nombre y apellido. Enséñeles a hablar fuerte y claro y a escuchar con atención cuando les hagan preguntas y les den instrucciones. Repase escenarios de emergencia, dando más detalles conforme los niños vayan creciendo. Asegúrese de que entiendan que llamar al 911 no es un juego, pero cuando tengan duda, deben hacer la llamada. Repase esta información con sus hijos de manera rutinaria.

Cómo crear un equipo de trabajo positivo

¿Las cosas se sienten un poco tensas con su equipo en el trabajo? ¿La energía negativa está deprimiendo a todos? El problema podría no ser un solo integrante del equipo. La situación podría deberse a una falta de “tradiciones” que ayuden al equipo a mantenerse productivo. Las tradiciones de los equipos son un elemento importante en la teoría de grupos. Se trata de reglas que cuentan con una sólida aceptación, acerca de cómo funciona el equipo. Cuando el equipo o el grupo se elige, se mantiene y se protege con decisión, es más probable que se mantenga intacto, que experimente menos conflictos y que anime a los miembros a contribuir. Cuando nuevos miembros se unen al equipo, las tradiciones se transmiten. Las tradiciones pueden incluir cosas como: "los miembros no hablan de los compañeros 'a sus espaldas', fuera del grupo", "las promesas a los miembros del grupo se cumplen", "los problemas entre los miembros siempre se presentan ante el grupo para resolverlos", "cuando los miembros del grupo se distraen durante las discusiones y la resolución de problemas, los otros pueden decir “nos salimos del tema”", etc. Establecer tradiciones ayuda a evitar que surjan en un equipo los hábitos menos deseables, como por ejemplo, la formación de subgrupos, el que una persona haga todo el trabajo, no presentarse a tiempo, miembros que quedan aislados, robo del liderazgo por miembros que sean naturalmente más asertivos, rechazo de nuevas ideas, una solución de problemas más lenta, confusión y un cumplimiento menor. Hasta el mejor de los equipos tiene problemas y conflictos, pero los más productivos son los que tienen tradiciones significativas y mayores recompensas.

Cuando un ser querido tiene un niño autista

El autismo es una enfermedad que se está extendiendo, de modo que es probable que conozca a alguien con un niño autista. Estos padres se encuentran bajo un fuerte estrés emocional y financiero, de modo que saber cómo apoyarlos emocionalmente y comprenderlos es la clave para ser un buen amigo. Sea afirmativo y positivo, no emita juicios y sea paciente, comprensivo y bien enterado. Con frecuencia tienen que cancelar o hacer más cortas muchas salidas sociales, por lo que debe hacer ver a sus amigos que los comprende. No titubee en relacionarse con el niño autista de sus amigos. Mucha gente teme hacerlo o lo olvida. No subestime lo valioso que puede ser para su amigo el que le ayude con tareas de la casa. Ofrezca su apoyo sin imponerse y será el tipo de amigo que hace que sea más sencillo ser el padre o madre de un niño autista. Aprenda más sobre el autismo en autismspeaks.org



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