

## 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).



### *Cierre las puertas a los conflictos*

Existe una muy buena razón para no tardar en resolver los conflictos en el trabajo, y es que ocasionan daños colaterales. Varias investigaciones muestran que cuanto más tiempo se tarda en resolver los problemas personales que surgen en el trabajo, más aumenta el riesgo de generar conflictos con la familia una vez en casa. No deje que sus problemas en el trabajo se conviertan en noches en vela, en una falta de paciencia extrema con sus hijos, o en problemas de salud. Para evitarlo: 1) Organice una cita privada con la persona con la que está teniendo problemas; 2) avísele antes a su colega que le gustaría resolver el conflicto; 3) trata la cuestión de su desacuerdo con calma, sin echarle la culpa a nadie; 4) asuma su parte de responsabilidad en el conflicto; 5) esfuércese en llegar a una solución con la que ambos estén de acuerdo; y 6) denses un apretón de manos, acuerden dejar de lado el resentimiento y sigan adelante.

### *Engañe a su cerebro con la motivación que necesita*

Combine algo que le encanta hacer con esa tarea desagradable que ha estado tratando de evitar y aumente su motivación y eficacia. Esto engaña al cerebro, dándole la satisfacción inmediata que le gusta junto con la motivación para la tarea que rechaza. Póngalo en práctica: Encuentre una actividad agradable que sirva de motivación para realizar esa tarea a la que le está dando largas. Aquí le presentamos algunas sugerencias: Leer la última novela de su escritor favorito mientras se ejercita en su bicicleta fija, escuchar un nuevo CD mientras limpia y organiza, ver una película mientras dobla la ropa limpia, escuchar un programa de aprendizaje de idiomas mientras pinta o trabaja en el jardín, almorzar en un nuevo restaurante mientras lidia con su papeleo, combinar el tiempo que pasa con su familia con la limpieza a fondo de un cuarto de la casa (y luego los que siguen...). Esta técnica aumentará su motivación, dándole un sentimiento de realización personal y reforzando su actitud positiva y ganadora.

### *Redescubra su salón*

Los televisores, videojuegos y demás aparatos electrónicos son entretenidos, pero suelen comerse los momentos en familia. En lugar de solo compartir el espacio en su salón, intente reconectar a su familia eligiendo un día de la semana para realizar actividades que fomenten la interacción, la competitividad y la diversión. Los juegos de mesa son una opción perfecta y económica. Un mazo de cartas es aun más barato. ¿Y la mímica? ¡Es gratis! Otras ideas: Construir un castillo gigante con piezas de LEGO®, crear una obra de teatro, armar un gran rompecabezas, hacer aviones de papel y organizar una competencia a ver cuál vuela más lejos. Conecte a sus hijos con sus orígenes y su pasado sacando los viejos álbumes familiares y contando historias acerca de su niñez. Redescubra su salón y prepárese para pasar más y mejor tiempo con su familia.

## *Reconocer si su hijo forma parte de una pandilla*

Las pandillas pueden reclutar a niños tan pequeños como de ocho años. Si vive en una zona en la que haya signos de actividad de pandillas (grafiti, grupos de jóvenes merodeando por las calles, tráfico de drogas, etc.), sus hijos podrían estar ingresando a este peligroso mundo. Una señal de alerta importante es el cambio radical en su forma de vestir, su comportamiento, sus amigos, calificaciones y actividades sociales. Confíe en su instinto. Si los nuevos amigos de su hijo le parecen sospechosos, seguramente tienen algo que esconder. Pídale a su hijo que le dé los nombres de sus amigos y el número de teléfono de sus padres. Si le responde de forma evasiva o si se niega a proporcionarle esta información, considérelos como signos preocupantes. Una reciente falta de interés en la escuela y en sus actividades extracurriculares puede ser otra señal de que algo anda mal. Siempre esté atento para detectar el uso de nuevas palabras, lenguaje de la calle, signos extraños con la mano y un cambio de actitud, cada vez más agresiva y amenazadora. ¿Su hijo tiene acceso repentinamente a dinero en efectivo y a ropa cara? Comience a sospechar. Los miembros más antiguos de las pandillas reclutan a los niños comprándoles regalos o pagándoles para que realicen pequeñas tareas. También, fíjese en cómo se viste su hijo antes de salir de casa. Los miembros de las pandillas muestran su pertenencia usando uno o dos colores distintivos. Finalmente familiarícese con la parafernalia y la jerga de las drogas. Recuerde que usted es la primera línea de defensa de sus hijos. Si sospecha que están participando de actividades de pandilla, póngase en contacto con las autoridades locales para obtener ayuda acerca de cómo intervenir y prevenir.

## *No olvide las habilidades sociales*

No deje que la falta de “habilidades sociales” le impida alcanzar sus objetivos profesionales. Estas habilidades incluyen motivación personal, actitud positiva, puntualidad, gestión del tiempo (saber cuándo actuar), perseverancia, concentración, planeación, pensamiento crítico y trabajo en equipo. Mejora sus habilidades sociales analizando sus puntos fuertes y los puntos en los que podría mejorar. Escriba un diario. Fíjese desafíos y anote sus logros. Tome como modelo a personas a las que admira e intente basar su estrategia de mejora en aquellos de sus comportamientos que lo inspiren. Si las conoce bien, pídale que evalúen su comportamiento y que le hagan sugerencias acerca de cómo mejorar. De esta manera, acelerará su paso hacia mejores habilidades sociales para su éxito profesional.

## *La negación y el costo del desorden*

Es posible que vea el desorden como signo de creatividad o un estilo de vida despreocupado, pero la desorganización lleva costos escondidos. El desorden crea estrés, ya que es como un recordatorio constante de todas las tareas que no hemos completado. Tener vergüenza del desorden de su casa puede distanciarlo de sus amigos y vecinos. La desorganización consume tiempo valioso complicando hasta las tareas más simples. Para luchar eficazmente contra el desorden, fíjese objetivos a corto plazo y organice un área a la vez. Para mantener este orden bastará con limpiar y arreglar durante solo cinco minutos al día.

## *Aumento en el riesgo de derrame cerebral infantil*

Derrame cerebral e infantil son dos términos que no deberían ir juntos. Sin embargo, se trata de un riesgo creciente entre la población adolescente, en la cual los problemas de sobrepeso y la mala condición física son cada vez más frecuentes. Según el Centro para el control y la prevención de enfermedades de Estados Unidos, los derrames cerebrales han pasado a formar parte de las diez primeras causas de muerte infantil en el país. Los factores de riesgo incluyen alta presión sanguínea, obesidad, colesterol alto, diabetes y fumar. El estilo de vida tiene una gran influencia sobre estos factores. Seguir una dieta saludable y balanceada y realizar actividades físicas, es la manera más rápida y económica de reducir el riesgo de derrame cerebral de sus hijos.

## *Vencer la ley de Parkinson*

“El trabajo se expande hasta llenar el tiempo disponible para que se termine”. Es la observación que hizo el historiador, C. Northcote Parkinson, en un artículo para la revista *The Economist* en 1955. Las pocas personas que logran vencer este fenómeno enemigo de la productividad trabajan de manera tan eficiente que parece que tuvieran poderes mágicos. A continuación le enseñamos cómo formar parte de este grupo de elegidos: Reduzca el tiempo requerido para completar una tarea y aumente la urgencia prometiendo finalizarla antes. De esta manera desarrollará hábitos de trabajo más eficientes y tendrá más tiempo libre para otras actividades. Recurso: *Parkinson’s Law*, Ballantine Books, 1969



The logo for EASE is displayed in a large, light blue, lowercase font with a slight shadow effect.