

## 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).



### *Revisión de vuelta a clases*

¡Es hora de la vuelta a clases! Dedique tiempo a asegurarse de que todos estén listos para un año escolar feliz y productivo. Hable con los niños y escuche con atención sus frustraciones con la escuela. Resuélvalas ahora, antes de que se conviertan en problemas mucho mayores. ¿Tienen tiempo suficiente para hacer la tarea? ¿Duermen lo suficiente? Estos son los dos puntos más importantes que dan lugar a problemas con las calificaciones. ¿Tiene problemas a la hora de salir a tiempo? Realice una reunión familiar y logre que todos colaboren para mejorar la situación. Haga que sus hijos estudiantes sean responsables no sólo de su propio desempeño, sino también de pedir ayuda para mantener sus buenas calificaciones.

### *Cómo motivar a alguien para que acuda a terapia*

Convencer a alguien para que vaya a terapia no es tarea fácil. Aún así, muchos pacientes acuden por primera vez en busca de ayuda debido a la insistencia de un buen amigo. Elija un momento privado, cuando no le interrumpen ni le apresuren. Seguramente su amigo se mostrará a la defensiva y hasta es posible que se enfade. Piense bien en lo que va a decir. Comience con “He notado que...” y describa el comportamiento o problema que le preocupa. Evite el clásico: “Tienes un problema”. Ponga de manifiesto su preocupación por el bienestar de su amigo y ayúdele a eliminar obstáculos ofreciéndose a cuidar de los niños mientras acude a la cita, o a acompañarle, etc.

### *Su primera impresión con clientes*

El que le vean como un empleado positivo es una prioridad para causar una magnífica primera impresión. Domine su rutina de la primera impresión. Su apariencia general y una vestimenta adecuada son las primeras cosas que los demás notan en usted. Para proyectar profesionalismo y competencia muestre un aspecto aseado, con la ropa bien planchada. Sonría y haga contacto visual; domine la habilidad de proyectar calidez y comportarse de manera agradable incluso en sus peores días. Conforme lo presenten, repita el nombre de la persona y, para que no lo olvide, busque rápidamente la oportunidad para usarlo otra vez. Emplee un lenguaje positivo, como “absolutamente” y “me encargaré de eso con mucho gusto”. La clave: los seres humanos somos, antes que nada, animales sociales y después clientes. Establezca relaciones con ellos en ese orden.

## *¡Peligro de incendio! Revise sus dispositivos de enchufes múltiples*

Revise sus dispositivos de enchufes múltiples con frecuencia. El pasado junio, la casa del conocido cantante de música country Trace Adkins, con toda una vida de recuerdos de su carrera artística, se quemó debido a una tira de contactos defectuosa en su taller. La causa principal de los incendios son las sobrecargas. Si su dispositivo de enchufes múltiples tiene una selva de cables y extensiones en dirección a aparatos grandes o equipo de oficina, lo más seguro es que esté contemplando un riesgo de incendio. ¿Está excediendo el vataje máximo? Será mejor que lo averigüe. Busque también marcas de quemaduras, decoloración o si el dispositivo de enchufes múltiples está caliente al tacto. Si tiene alguna duda, deséchelo.

## *Proteja su reputación en el trabajo*

Su reputación en el trabajo es un activo valioso, pero no es un “recurso renovable”. Una vez manchada, podrían pasar años antes de que se recupere. La forma en la que se comporta emocionalmente en el trabajo es un factor clave en su reputación y puede incluso superar la importancia de sus habilidades, capacidades y logros. ¿Cómo maneja el enojo, las decepciones, los conflictos e incluso las frustraciones al tratar con la Gerencia? ¿Permanece tranquilo frente a los retos? La mayoría de nosotros no podemos mostrar las mismas emociones ante colegas y gerentes que las que expresáramos en casa, con nuestros familiares. Si estalla en furia con sus colegas, es poco probable que sólo digan: “Ah, es sólo que así es Alberto”. Para mantener la serenidad, piense si está acumulando la furia o evitando un conflicto. Organice una reunión personal con la persona con la que necesita entenderse mejor. El profesional de asistencia a los empleados o un buen amigo pueden ayudarle a planificar su estrategia. ¿Necesita ayuda? Pregúntese: “¿Mis relaciones en el trabajo son constructivas o estoy rodeado de personas negativas?”, “¿Me estoy volviendo demasiado negativo en mis comunicaciones?”, “¿Estoy descuidando lo que digo o a quién se lo digo?”, “¿Mis mensajes de correo electrónico están faltos de cortesías comunes o tienen un tono irritable?”. Su reputación es un recurso tanto para usted como para su empleador. Proteja su valor y le será de gran utilidad.

## *Cuando la inestabilidad del mercado afecta su cartera financiera*

La inestabilidad en los mercados financieros es algo que puede resultar aterrador, especialmente si la mayoría o la totalidad de sus ahorros están en riesgo. La forma en la que hace frente al estrés de las pérdidas potenciales en su cartera financiera puede tener un impacto significativo en su bienestar económico. Casi todos los genios de las finanzas siguen una regla clave: no se deje atrapar por la histeria. Deje de seguir las noticias financieras minuto a minuto para reducir sus niveles de estrés y para evitar actuar por impulso. Hable con un asesor de confianza o contrate un planificador de finanzas. Casi cada tipo de fondo tiene un asesor financiero dispuesto a dar asesoría gratuita a los inversionistas, pero para recibir respuestas sólidas, deberá plantear preguntas efectivas. No hay preguntas tontas cuando se trata de sus inversiones. Para trabajar con más efectividad con sus asesores, obtenga una lista de preguntas financieras clave de la Comisión de Valores de Estados Unidos (Securities and Exchange Commission) en <http://tiny.cc/good-questions>.

## *Cuando se rompe la comunicación con su cónyuge*

“Él ya no me habla”, “Ella no me dice ya lo que siente”. Es una queja común que se escucha en las sesiones de los consejeros matrimoniales, entre parejas que se sienten emocionalmente distanciadas. Puede sentirse como si su compañero simplemente hubiera dado por terminada la relación. El desapego emocional con frecuencia es un signo de restos de enojo en relación con algún incidente del pasado, o puede estar alimentado por la frustración o el miedo de hacer frente a los problemas actuales de la pareja. Su pareja se siente abrumada por cuestiones que no se han resuelto o se siente demasiado herida para hablar de ello, o cree que no hay forma de resolver el problema. ¿Listo para salir del impasse? Pídale a su cónyuge un momento para solucionar las cosas. Advertencia: Evite acusaciones y recriminaciones. En vez de ello, prepárese para escuchar. Sobre todo escuchar. Haga preguntas sin agresividad, preguntas de sondeo, e invite a una completa honestidad. Es posible que su pareja se muestre reservada ante la duda de que se escuchen o se respeten sus sentimientos. Sea paciente y comprométase a largo plazo para trabajar y lograr alcanzar los objetivos mutuamente acordados. No haga a un lado por completo la idea de acudir con un consejero matrimonial. Podría funcionar. El profesional de asistencia a los empleados puede dirigirle hacia recursos en su comunidad.

## *Levantar pesas y dejar de fumar*

Según las investigaciones, ejercitarse levantando pesas puede ayudarle a dejar de fumar. Un estudio reciente descubrió que tres meses de levantamiento de pesas ayudó a los participantes a reducir su antojo por el cigarrillo e hizo dos veces más probable que estas personas dejaran el hábito para siempre. Como ganancia adicional, los fumadores perdieron peso y grasa corporal en su camino hacia un estilo de vida libre de nicotina. Estos resultados no requirieron de horas en el gimnasio. Los participantes pasaron sólo dos horas a la semana haciendo ejercicio. Hable con su médico ante de comenzar cualquier programa de ejercicio. Fuente: [tiny.cc/smoking-weights](http://tiny.cc/smoking-weights).



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