

## 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).



### *Cómo mantener una cultura de trabajo positiva*

Una cultura de trabajo positiva es como un automóvil bien afinado: requiere mantenimiento preventivo. Todos deben participar. ¿Participa en el “mantenimiento preventivo” de una cultura de trabajo positiva? Estas son algunas maneras en las que puede ayudar a mantenerla siempre activa: 1) Una cultura de trabajo positiva se caracteriza por empleados que conscientemente hacen que su prioridad sea una consideración positiva mutua los unos por los otros. 2) Los empleados mantienen rigurosamente una cultura de trabajo positiva porque saben que tiene un efecto positivo sobre su satisfacción laboral y su productividad. Los empleados de Google son un buen ejemplo de una empresa en la que una cultura de trabajo positiva se considera de primordial importancia. 3) Los empleados dignifican las diferencias entre ellos y prestan más atención a cómo refuerza la comunicación personal e interpersonal una cultura de trabajo positiva. 4) Los empleados buscan formas de resolver los conflictos rápidamente. Detener comportamientos o prácticas negativos en el trabajo antes de que afecten la productividad y la moral es primordial. 5) Los empleados refuerzan el mensaje positivo de unidad. Desarrollan tradiciones de alabar y recompensar el éxito de sus compañeros. 6) Los empleados son proactivos en cuanto a eliminar las barreras de la comunicación. 7) Se anima a los empleados a practicar la autoconsciencia y a comprender cómo sus actitudes afectan a otros. “Ajustan” sus actitudes antes de entrar a trabajar y mientras están en la oficina.

### *Ayude a que sus compañeros de trabajo se quejen menos*

Algunas personas que se quejan sin tomar medidas lo hacen, sobre todo, para sentir que las escuchan, lo que proporciona cierto alivio. Esto requiere de alguien que escuche. Desafortunadamente, usted es un oyente cautivo en el trabajo, así que no hacer caso puede ser difícil. Ofrecer una solución es la respuesta instintiva, pero rara vez funciona, porque no es la raíz del problema: la otra persona necesita sentirse escuchada. ¿La solución? Ofrecer una respuesta empática y genuina. Hágalo cada vez que la persona se queje de algo. ¿Le parece una locura? No lo es. La empatía le da a su compañero de trabajo lo que realmente desea, casi al instante. Inténtelo. Por ejemplo, si un compañero se queja (de nuevo) acerca de la terrible ubicación de la oficina porque no hay sitios convenientes dónde comer, no se ponga a buscar en Mapquest®. En vez de eso, dígame: “Debe ser terrible para ti tener que lidiar con ese problema todos los días”. Ahora vea el resultado.

## Dé un paseo por la "junta caminando"

Una "junta caminando" es exactamente lo que se imagina: una reunión de negocios que se lleva a cabo mientras camina. Su propósito es doble: lograr hacer un trabajo legítimo mientras se hace ejercicio. Pero hay más. La actividad física puede hacerle más alerta e incrementar su productividad. Un entorno diferente podría inspirarlo a ser creativo. El aire fresco despertará sus sentidos y un ambiente menos formal, sin la "barrera de los escritorios", podría mejorar la comunicación, el flujo de ideas y una sensación de comodidad más natural con sus compañeros y su jefe. Las juntas caminando se planean como cualquier otra. Utilice una agenda. Pronto apreciará el valor de este tipo de junta y no volverá a mirar atrás.

## El gran debate entre "efectivo o eficiente"

¿Qué es más deseable, ser efectivo o ser eficiente? Que no le engañen. Estos dos objetivos no son siempre compatibles. Mientras que ser efectivo se centra en hacer lo correcto para completar una tarea, ser eficiente es desempeñarse o funcionar en la mejor manera posible con la menor cantidad de tiempo y esfuerzo desperdiciados. Cuando comience una tarea en el trabajo, pregúntese si debe ser efectivo o eficiente. ¿Existe una mezcla correcta de ambos? Este ejercicio incrementará su productividad, maximizará su calidad y le ayudará a evitar el perfeccionismo, los retrasos y los plazos no alcanzados.

## En febrero, cuidado con la influenza

Lo mejor que puede hacerse para prevenir la influenza es lavarse las manos con agua muy caliente y jabón. Es probable que retroceda si alguien estornuda cerca de usted, pero los Centros para el Control de Enfermedades indican que alrededor del 80% de las enfermedades infecciosas se transmiten por contacto, incluyendo el virus de la influenza. Es poco probable que pueda evitar tocas las minúsculas gotas que contienen el virus y que se encuentran en las superficies de los objetos, pero sí puede lavarse o higienizarse las manos con frecuencia. El virus de la influenza entra al cuerpo a través de los ojos, la nariz o la boca, después que usted toca una superficie infectada. El dar la mano y usar botones de puertas, teléfonos, teclados de computadora o el mouse son acciones comunes que transmiten el virus de la influenza.

## ¡Nuevos Recursos en línea de Vida-Equilibrio en easeeap.com!

Visite [easeeap.com](http://easeeap.com) para saber más sobre su EAP y tener acceso a la **Ventaja Personal**, incluyendo extensa información de la salud, el bienestar, e información de la vida laboral, herramientas interactivas, películas, evaluaciones, y mucho más.

### Para conseguir acceso a Ventaja Personal: ➡

- Vaya a [easeeap.com](http://easeeap.com)
- Escoja el "Para Empleados" lazo
- Haga clic en el lazo "Personal de Ventaja"
- Luego, haga clic en el "Activa Cuenta" botón
- Entonces, escoge un Nombre privado de Usuario, la Contraseña, Passphrase y entra su Código de acceso de la compañía
- Verifique el "acepto los términos y condiciones de Política de Intimidad" caja
- Y entonces hace clic en el botón de "Registro" para completar matrícula

LIFE HAPPENS... TAKE ACTION, BE PREPARED.

Find out how prepared you are in three minutes



Home Emotional Wellbeing Family Life Financial Health Legal Maternity Personal Growth

Search: [ ] go

**Pet Insurance?**  
Pet health insurance is becoming more and more popular, but is it necessary?  
READ MORE

Stages of Grief  
Pet Insurance?  
Home Search  
Eviction  
Disaster Supplies

**Featured Video**  
Keeping Limber

**Weekly Poll**  
In your opinion, a realistic weight loss method would be:  
 Skipping a meal or two a day  
 Watching your diet  
 A good mixture of both options

**Get Prepared** Assessments Locators Most Popular Highest Rated

Adoption	Depression	Legal Forms
Alcohol	Diabetes	Managing Stress
Anxiety	Drug Addiction	Parenting
Budgeting	Focus on the Family	Pet Care

1. Depression  
2. Will for Adult With No Child (will)  
3. Screening for Anxiety

### Balance de la Vida Laboral en Línea

Organice responsabilidades y resuelva problemas usando en línea recursos para la vida laboral:

- Herramientas legales y financieras
- Recursos para el cuidado de niños y ancianos
- Información de la salud de la madre
- Y más de 50 capacitaciones en línea

### Salud y Bienestar en Línea

- Acceso a nueva información de la salud y el bienestar.
- Los temas incluyen depresión, diabetes, como comprar un coche, crianza de los hijos, salud de la madre, y mucho más.

### Motivación Personal

- Películas, artículos y boletines del día
- Enlaces a buenos recursos e información
- Health calculators and health assessments
- Calculadores de salud y evaluaciones de la salud
- Capacitaciones de habilidades personales y profesionales
- Biblioteca legal y formas legales y financieras