

## 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).



### *Vivir con un presupuesto limitado en 2012*

Vivir con un presupuesto limitado no es fácil para la mayoría de las personas, pero el éxito no se determina mediante la simple fuerza de voluntad para evitar los gastos indiscriminados. En cambio, el secreto del éxito es adquirir la actitud correcta respecto al presupuesto. Esto impulsa su meta. Inculque esta actitud con nuevas creencias. Presupuestar es tener el control: usted está a cargo de su dinero en lugar de que su dinero lo controle, especialmente si está encadenado a una deuda. Sin presupuestar, corre el riesgo de gastar todo el dinero, no ahorrar lo suficiente y no gastar lo suficiente. Sí, un presupuesto de hecho lo ayuda a gastar lo suficiente en lugar de vivir sin necesidad demasiado restringido económicamente. La buena noticia respecto a presupuestar es que con el tiempo, el presupuestador decidido adquiere el nuevo hábito de vivir con un presupuesto limitado, y este estilo de vida se convierte en un refuerzo automático. Lo que sigue es la poderosa sensación de libertad y una mejor noche de sueño.

### *Ejercicio para dormir mejor*

La mayoría de los estudios muestran una relación moderada entre realizar ejercicios y dormir mejor. Un estudio demostró que los adultos que pudieron participar en el régimen de ejercicios recomendado a nivel nacional de 150 minutos por semana de hecho informaron tener un mejor sueño. Existen muchas razones que causan dificultades para dormir, y cuando el problema persiste debe realizarse una evaluación. Sin embargo, si no ha intentado realizar ejercicios regularmente (aproximadamente 30 minutos por día, cinco días a la semana) vale la pena intentarlo. Consulte con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios.

### *El efecto de la violencia en los niños*

Un nuevo estudio revela que los niños expuestos a violencia familiar parecen mostrar cambios en el cerebro similares a los de veteranos de guerra. Estos cambios pueden continuar en la edad adulta y crear problemas de ansiedad. La violencia no debe ser extrema para crear este efecto, y las señales no serán visibles de todos modos. Los cambios en el cerebro tienden a orientarse a una mayor anticipación del dolor y detección de amenazas. La violencia doméstica tiene muchas víctimas, y existen grandes recompensas por buscar ayuda.

## *Respuesta rápida a los clientes*

Si trabaja directamente con clientes (internos o externos) intente realizar un experimento para mejorar su satisfacción en el trabajo: otorgue una respuesta rápida a las necesidades o peticiones, y haga lo mismo con los próximos diez clientes. Es claro que está ocupado y estresado. Es fácil elegir la postergación a la entrega, mediante una actitud o estrategia de supervivencia de "lo haré más tarde". A menudo, la postergación es inevitable, pero evite que se convierta en una estrategia de afrontamiento. Una respuesta rápida a un cliente es una de las maneras más fáciles de generar asombro, y hay pocas cosas más gratificantes que un cliente agradecido que pueda sumar a su positividad en el trabajo.

## *Controlar la ira de forma sana*

Existen muchos mitos sobre la ira, incluso que es "malo" o "inmaduro" enojarse o que es mejor suprimirla. Intentar "nunca sentirse enojado" es una práctica nociva y una meta inútil porque los seres humanos estamos programados para sentir ira. Otro mito es "la mejor manera de superarla es expresar todo". En lugar de acallar la ira o vivir con ella, el control de la ira es la habilidad en la vida de aprender cómo funciona y cómo controlar la respuesta de uno hacia ella. La clave es aprender a identificar los sentimientos de ira cuando emergen y así permanecer a cargo y dirigir esa ira hacia un propósito constructivo. Muchas personas luchan con el control de la ira debido a sus experiencias y no pueden controlarla eficazmente. Los problemas de salud también pueden contribuir a los problemas de control de la ira. Obtener orientación de un consejero profesional que se especialice en el control de la ira generalmente es un camino más rápido para aprender mejores habilidades de control de la ira. Sin duda se recomienda obtener ayuda profesional si se vuelve explosivo y demuestra expresiones extremas de ira hasta el punto de la violencia. El programa de asistencia a los empleados puede ofrecerle un gran apoyo y referencia para obtener ayuda de expertos. No se quede frustrado con su incapacidad de lograr mejores prácticas de control de la ira. El mal control de la ira es uno de los problemas más comunes que experimentan las personas y es uno que puede tratarse con éxito.

## *Pasar tiempo con sus seres queridos - 2012*

Una decisión de Año Nuevo muy deseada que está a la altura del deseo de perder peso (según indican algunos estudios) es obtener más tiempo de calidad con sus seres queridos. ¿Suena bien? Si es como la mayoría de las familias ocupadas, donde todos van en diferentes direcciones, sabe que el tiempo puede volar. Intente combinar las cosas que todos deberían estar haciendo, como ejercicio, con la oportunidad de estar juntos. Pense en un "doble propósito" de esta manera puede duplicar su tiempo juntos. Pero los beneficios no terminan allí. Este tipo de estrategia permite una oportunidad de calidad donde pueden ocurrir más a menudo esas conversaciones especiales sobre la responsabilidad personal, la ética laboral, el compromiso, la honestidad, el servicio a la comunidad, o la fe religiosa. Otorgue una oportunidad a esta tabla de ejercicios colocándola en su refrigerador. Esto ayudará a mantener en primer plano el compromiso de hacer ejercicios juntos. Descarga de este recurso: <http://tiny.cc/exercise-log>.

## *Enfrentar acciones correctivas en el trabajo*

Enfrentar una reunión de acción correctiva (disciplinaria) pondrá a prueba su serenidad y profesionalismo. En la mayoría de los casos, la estrategia ganadora es transformar la problemática en una experiencia de aprendizaje que lo deje decidido a cambiar y obtener logros. Aquí se indica la forma de pulsar el botón de reinicio y pasar del miedo a la determinación. Comprenda que una reunión de acción correctiva o disciplinaria es un intento de mejorar el comportamiento, no de castigar al empleado. Es una herramienta educativa. Si adopta este punto de vista, tendrá un enfoque de equipo con su supervisor y verá el rendimiento como el tema de la preocupación de la Gerencia, no con usted personalmente. Si no le otorgan una cita de seguimiento, solicite una para discutir el progreso, o enviar breves informes periódicos sobre su progreso a su supervisor. Y, por supuesto, confíe en el programa de asistencia a los empleados para obtener ideas, apoyo, estímulo y ayuda para reducir la ansiedad y la preocupación.

## *Contrarrestar el comportamiento contraproducente en el trabajo*

Durante la semana, ¿está completamente ocupado o realiza distracciones como cotilleo, llamadas por teléfono celular, guerras de correo electrónico, debates políticos de año de elecciones, conversaciones de cocina, navegar por Internet, o simplemente "perder el tiempo" afecta su productividad? A pesar de que las métricas empresariales importantes (las variantes que miden las empresas) incluyen la pérdida de tiempo, los recesos, el tiempo de inactividad de maquinaria, el ausentismo y las facturas de servicios públicos, estos factores suelen ser mucho menores que el costo de pérdida de productividad de los empleados que no se concentran. Las distracciones siempre van a existir. Pero mire más allá de sus valiosos conocimientos y habilidades, y revise su aptitud para mantener la concentración. Es un propósito de Año Nuevo que puede compartir con su empleador, y que se recompensará generosamente en una economía difícil, donde las empresas centradas en la misión obtienen la victoria.



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