

# EAP EMPLEADO

Un boletín del lugar de empleo para los empleados ofrecido por el Programa de Asistencia al Empleado.

## Caso empresarial para la diversidad

*La conciencia a la diversidad se trata de la tolerancia y el respeto hacia los demás, a pesar de las diferencias encontradas entre la fuerza de trabajo. Y el caso empresarial para la diversidad es que la sinergia y el incremento en la productividad vienen con la diversidad.*

Para lograr estos objetivos, ningún empleado puede quedarse atrás. Más allá de hacer de la dignidad y el respeto valores en común, aquí le indicamos cómo puede ayudar a garantizar que todos experimenten la oportunidad de aportar y alcanzar su máximo potencial.

1) Cuando usted escucha un punto de vista diferente, sondee para aprender más sobre él. Va a descubrir cómo la diversidad influye en la sabiduría, resolución de problemas y la percepción, y puede producir nuevos conocimientos. 2) Haga intentos de aplicar el conocimiento y las habilidades aprendidas de los demás en sus problemas de trabajo. 3) Piense en la diversidad como un recurso—busque activamente soluciones prestando habilidades y perspectivas de los demás.

## No juegue con la fatiga

La fatiga juega un papel en muchos accidentes y lesiones, por lo que es importante reconocer sus síntomas para protegerse a sí mismo si su trabajo incluye el riesgo de sufrir alguna lesión. La fatiga es sentirse rendido y cansado, con falta de energía. El síndrome crónico de fatiga (CFS, por sus siglas en inglés) es un trastorno de fatiga implacable, pero más a menudo la fatiga resulta de problemas en el estilo de vida, como exceso de actividad física, jet lag, falta de actividad física, falta de sueño, medicamentos, abuso de alcohol y los malos hábitos alimenticios. El estrés emocional, el trauma, la depresión y el dolor también pueden desencadenar episodios de fatiga. Puede encontrar una lista de los síntomas de la fatiga en <http://www.cdc.gov> [busque: síntomas de fatiga].

## La regla de los “dos minutos”

David Allen escribió el best seller “Getting Things Done”, y ofreció una herramienta de productividad conocida como la regla de los dos minutos. Inténtela durante cinco días para ver cómo le funciona a usted. El reto: esté atento a medida que avanza en su día, y reconozca cuántas tareas y obligaciones enfrenta. Tenga en cuenta

cuánto tiempo le toman. Si calcula que cualquier tarea le tomará menos de dos minutos, hágala inmediatamente. Mantenga un diario para mirar hacia atrás, y se sorprenderá de lo mucho que logra. Fuente: “Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity”; David Allen

## Cortando los conflictos por lo sano

Siga el “Principio de inmediatez” en la resolución de conflictos en las relaciones. Rápidamente, después de cualquier incidente, busque una reunión privada con su compañero de trabajo o colega para discutir los comentarios, problemas o conductas que le conciernen u ofendan. Los conflictos son normales e inevitables en cualquier organización de trabajo, pero no tienen por qué ser tan perjudiciales como muchas personas los pintan. Este enfoque de “mantener el aire limpio” para resolver los conflictos en su fase inicial es un buen consejo: la mayoría de los empleados quieren llevarse bien con los demás, evitar conflictos y saber que sus relaciones son exitosas y tranquilas. “¿Por qué no vino conmigo antes? Es una de las respuestas más frecuentes que se escuchan en una resolución de conflictos de trabajo.

## Cómo ser un líder de opinión

Un “líder de opinión” es una persona con una reputación de ser un experto y también una persona de mucha influencia. Los líderes de opinión no son habladores. Son ejecutores que enseñan a los demás “cómo hacerlo”. Los líderes de opinión adquieren prestigio, pero el resultado final es su liderazgo en ayudar a los demás y hacer contribuciones en su campo. Las personas prestan atención a los líderes de opinión porque conocen los atajos al éxito. Si le gusta lo que hace, lo que se necesita para ser un líder, y está seguro que otros podrían beneficiarse de sus innovaciones, encuentre un camino hacia el liderazgo. Las mejores ideas: 1) Sea autor de un libro electrónico gratuito y distribúyalo. Es fácil. Aprenda cómo con excelentes instrucciones, en [www.wikihow.com](http://www.wikihow.com). 2) Considere seminarios gratuitos sobre temas que atraerían grupos pequeños de compañeros. Crezca a partir de allí, mediante el uso de la retroalimentación para perfeccionar sus ideas. 3) Pregúntese qué es lo que realmente conoce bien que los demás no conocen, y luego siga este nicho para convertirse en el expert. 4) Encuentre un embudo para canalizar su experiencia con el fin de permanecer visible, como una asociación, una organización comunitaria o una empresa comprometida con la comunidad en general.



IBHWorkLife.com | 800.386.7055

GUARDIAN® and the GUARDIAN® Logo are registered service marks of The Guardian Life Insurance Company of America® and are used with express permission. #2016-26692 Exp. 8/18



## Competencias transversales a conocer la aceptación de la retroalimentación

*¡Ay—retroalimentación constructiva! Usted va a encontrar muchos consejos sobre cómo dar retroalimentación a modo que se reciba y entienda una crítica bien intencionada, pero menos ayuda sobre cómo ser un buen receptor de la retroalimentación o que su revisor se sienta como de vuelta en casa.*

La aceptación de la retroalimentación es una competencia transversal que elevará su reputación. A los empleadores les gustan mucho los empleados que reciben la retroalimentación de buena gana porque impulsa la productividad. Esto hace importante la “capacidad de aceptar la retroalimentación” en muchas reseñas anuales. Claves para convertirse en un dínamo de la retroalimentación: 1) Recuerde, nadie disfruta de una retroalimentación constructiva que desafía la noción predeterminada de un trabajo bien hecho. Es una sorpresa desagradable. Así que, acepte que la vida incluye esta realidad. 2) Casi todos los encuestados experimentan ansiedad asociada a dar una retroalimentación constructiva. La empatía para este papel le dará la oportunidad de eliminar la actitud defensiva; que su revisor se sienta a gusto, y selle su reputación en la que tiene una capacidad excelente para aceptar la retroalimentación constructiva. 3) Prepárese para la retroalimentación constructiva al decidir conscientemente el parecer emocionado de recibirla, descubrir algo que usted no sabe, a ser curioso, agradecer al revisor, y a no detenerse en las noticias decepcionantes.

### Consejo para el regreso a clases: creación de un horario familiar

Las clases comenzarán pronto. A medida que su familia enfrenta un nuevo y emocionante año escolar, considere este ejercicio para establecer un horario, en donde los niños participan activamente en su creación, a modo que sientan la necesidad de la transición, comprendan sus responsabilidades, y se sientan fortalecidos por la experiencia de planificación. Con una pizarra, tengan una lluvia de ideas para crear una lista de tareas y actividades a realizar en la mañana, al medio día (si es necesario), y durante la noche, a modo de crear un “horario maestro”. Pase 20-30 minutos recopilando ideas—todas las ideas son bienvenidas. Sugiera horas para despertar, ir a la cama, salir para la escuela, regresar a casa, tareas,



*Primero, defina lo que significa para usted el “éxito en el trabajo”. Haga realmente un énfasis en esto--¿quiere llegar a ser vice presidente en cinco años, o su meta es convertirse en el reconocido experto en el diseño de widgets?*

actividades extracurriculares, desayuno, empaque de almuerzos, hacer las camas, cepillarse los dientes, alimentar y pasear a las mascotas, preparar la ropa, horarios de baño, etc. Después de un tiempo suficiente, cree el horario e inserte toda la información en él. Todos reciben una copia. Bonificación: sus hijos aprenderán acerca del intercambio de ideas y su valor años de que se los enseñen en la escuela.

### Haciendo que funcione el equilibrio trabajo-vida

Todos queremos un equilibrio trabajo-vida, pero la mayoría luchamos con él. Algo de esto es natural, porque el equilibrio trabajo-vida es un objetivo en movimiento que requiere de ajustes constantes. Estos son algunos consejos para el éxito. Primero, defina lo que significa para usted el “éxito en el trabajo”. Haga realmente un énfasis en esto--¿quiere llegar a ser vice presidente en cinco años, o su meta es convertirse en el reconocido experto en el diseño de widgets? Estas definiciones de éxito son diferentes y requieren distintas estrategias de logros de trabajo-vida. Una vez que se aclara su definición de éxito en el trabajo, puede discutir con sus seres queridos las medidas de acción para el equilibrio trabajo-vida. Este esfuerzo de claridad y equipo reducirá su frustración en la búsqueda del equilibrio trabajo-vida y le ayudará a formular conscientemente la vida que desea vivir.



## Consejos bienestar

### Ser voluntario: bueno para usted y para su comunidad

Hay muchas razones para servir de voluntario, y estas pueden variar de persona a persona—desde sentirse fuertemente relacionado a un problema de la comunidad, hasta contribuir a una causa justa, o simplemente desarrollarse como persona—el ser voluntario ofrece muchos beneficios ofrecidos por el regalo de su tiempo y su conocimiento experto. El ser voluntario puede ayudarlo a:

- Hacer contactos importantes
- Aprender o desarrollar habilidades
- Desarrollar el autoestima y la confianza en si mismo
- Ganar experiencia laboral
- Mejorar su salud
- Ayudarle a conocer mas personas

Determine las áreas de interés de las cuales usted se sienta fuertemente relacionado—tales como la niñez o los ancianos, política, el bienestar de animales, el medio ambiente, la salud o los derechos humanos, como para nombrar algunos—y luego contacte a organizaciones locales.

Aviso Legal: La presente información se suministra con el conocimiento de que ni el autor ni el editor brindan servicios legales ni servicios profesionales de otro tipo. La información que aquí se suministra no sustituye la asesoría de un profesional jurídico competente, de EAP o de cualquier otro profesional. “La Compañía de Seguros de Vida de America El Guardian, Nueva York, NY 10004” #2016-26692 Exp. 8/18 “Salud del Comportamiento Integrada, Inc, Laguna Niguel, California, 92677”