

# eap EMPLEADO

Un boletín del lugar de empleo para los empleados ofrecido por el EAP.



Este es un consejo que lo ayudará a alcanzar una resolución de Año Nuevo: que sea ambiciosa y específica, bien-definida y alcanzable. Muchos estudios asociados con la teoría de metas y la mejora del desempeño muestran consistentemente que una meta más difícil es más probable que se logre que un objetivo fácil con una comprensión vaga del resultado final.

## Habilidades sociales que conviene conocer: Conciencia de las tendencias comerciales

*¿Cuáles son las tendencias comerciales candentes en su ocupación? No espere que se lo digan los demás. En vez de eso, descubra embudos de información que lo mantendrán al tanto.*

Los empleadores prestan atención a la conciencia de sus empleados de las tendencias comerciales, ya que demuestra la participación en su trabajo. El compromiso es el tema más candente en la gestión del desempeño de los empleados. La conciencia de la tendencia comercial es una habilidad social que ayuda a su empleador a mantenerse a la vanguardia, a predecir y competir. Puede hacer que su interacción diaria con sus compañeros de trabajo y la gerencia sea más emocionante y ayudarlo a ser visto como un jugador valioso en su organización porque está familiarizado con los temas clave de su campo. Así lo puede hacer: Vaya a [USA.gov](http://USA.gov) y busque su nombre de trabajo o carrera + "tendencias".

### El poder de la psicoterapia grupal

La terapia grupal emplea la interacción de grupos pequeños para ayudar a los participantes a abordar problemas de salud mental y hacer cambios en sus vidas. La terapia grupal dirigida profesionalmente se centra en problemas como superar las luchas de la vida, la eliminación de los comportamientos autodestructivos y la prevención de la repetición de los problemas sufridos en las relaciones. No pase por alto la psicoterapia grupal como una vía de ayuda para un cambio rápido. Los miembros de la terapia grupal generalmente se unen rápidamente, y la influencia que crean es la visión colectiva y las experiencias pasadas que comparten. Este poder se utiliza para enfrentarse de manera solidaria, insistir en la honestidad y superar la resistencia al cambio, el cambio que usted desea.

### Alcanzar su resolución de Año Nuevo

Este es un consejo que lo ayudará a alcanzar una resolución de Año Nuevo: que sea ambiciosa y específica, bien-definida y alcanzable. Muchos estudios asociados con la teoría de metas y la mejora del desempeño muestran consistentemente que una meta más difícil es más probable que se logre que un objetivo fácil con una comprensión vaga del resultado final. La razón es simple: la especificidad conduce y canaliza su comportamiento. Establezca una línea de tiempo y objetivos, y mida su progreso. Con estos pasos, usted puede estar entre el 15% al 16% de la población que realmente alcanza sus resoluciones de Año Nuevo.

### ¿Su equipo está en problemas?

Los equipos de trabajo pueden ser herramientas poderosas para la productividad, pero pierden impacto cuando la disfunción afecta cinco áreas críticas. Diagnostique la salud de su equipo analizando el desempeño de su equipo en cada uno de los siguientes aspectos: 1) Confianza y capacidad de ser vulnerable entre sí; 2) Capacidad para compartir y ofrecer ideas libremente, sin inhibiciones, y con aceptación; 3) Formar un consenso, identificar un proyecto y perseguirlo hasta el final, y cada miembro se siente importante para su éxito; 4) El silencio se evita y hablar en voz alta es una tradición del grupo cuando un miembro se desempeña por debajo de sus compañeros; 5) Los logros son compartidos. Priorizar y enfocarse en el cambio.

### Oportunidades ocultas para manejar el estrés

Muchos factores pueden contribuir al estrés laboral. Algunos pueden estar fuera de su conocimiento. Estos representan oportunidades para intervenir. Descubra con un enfoque guiado. Considere la posibilidad de trabajar con un consejero o un programa de asistencia a los empleados para encontrar intervenciones en las siguientes áreas: Su carga de trabajo, capacidades, necesidad de recursos, técnicas o enfoques para el



[IBHWorkLife.com](http://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. File #2017-33528 Exp. 1/19

encontrar inspiración; su necesidad de ser creativo; su papel y su modificación; recibir más responsabilidad; tiempo/frecuencia de trabajo exigidos; cantidad de trabajo; presión del tiempo; participación en las decisiones; tener más opciones en las acciones tomadas en el trabajo; mejor comunicación con el jefe/compañeros de trabajo; mejora de las interacciones sociales; resolución de conflictos/enfrentamiento con los demás; oportunidades de liderazgo; y examen del equilibrio entre el trabajo y la vida privada. La modificación de cualquiera de estos factores podría conducir al alivio que usted busca de un estrés laboral abrumador.

### ¿Podría el Voluntariado dar un valor agregado a su vida?

¿Por qué ser voluntario en su comunidad? La respuesta obvia es ayudar a una organización altruista y sin fines de lucro a cumplir sus metas sin incurrir en costos laborales adicionales. Más allá de un acto de amor de dar, el voluntariado tiene poderosos beneficios personales. El voluntariado puede luchar contra la depresión y la ansiedad porque ofrece una distracción positiva para alejarse de los guiones del "diálogo interno" negativo que acompañan a menudo estas condiciones. El acto de devolver es un fuerte contraataque a estas condiciones que incluyen la negatividad. El resultado es que usted es más feliz ayudando a los demás, y naturalmente lucha por su propia salud mental. Obtener experiencia laboral es otro beneficio del voluntariado, pero lo más importante es que muestra "interés demostrado". No se puede poner un precio a esto, y no se puede regresar a tiempo para conseguirlo. Es prueba irrefutable para un empleador potencial que usted tiene pasión. Esto puede catapultar cualquier currículum para salir del montón. El desarrollo de habilidades es otro poderoso beneficio del voluntariado, y puede acelerar su transición a otra ocupación más rápido. Involucrarse con las personas, crear redes y aumentar oportunidades viene con las relaciones, y es más probable que usted esté en el lugar adecuado para tener una oportunidad repentina. El voluntariado es un regalo de amor, pero su tiempo y esfuerzo pueden ser devueltos de muchas formas.

### Cuando vencen las facturas de enero

No se preocupe por los avisos de pago de enero de sus gastos de vacaciones. En vez de eso, reflexione y ponga todo su empeño en sacárselos de encima rápido. Por ahora, retire el plástico de su cartera y pague en efectivo. Se verá obligado a conservar lo que tiene disponible cada día, y gastará menos de lo que normalmente gasta. Después visite su cuenta de cheques bancarios en línea. (La mayoría de nosotros tiene una en estos días). Inicie sesión y vaya a la columna de retiro/débito. Ordénela por la cantidad pagada con la cantidad más baja en la parte superior. Usted notará decenas -posiblemente cientos- de gastos bajos, digamos: \$ 25; cafés afuera, comidas de lujo, almuerzos, regalos, compras agradables, alquiler de películas y mucho más. Al menos 60 a 90 días de estos gastos deben ser visibles. Identifique las compras que realmente no necesita. Elimine los gastos similares en el futuro cercano. Utilice el dinero adicional que ahora está ahorrando para atacar su derroche de vacaciones

### Romper las barreras de la comunicación cultural

Saber cómo romper las barreras de comunicación cultural en el lugar de trabajo es esencial para mantener la productividad. Si no se aborda esta meta importante, las pérdidas de productividad serán casi seguras. Afortunadamente, hay miles de recursos que hablan de comunicación intercultural en el lugar de trabajo, pero sólo algunos consejos te harán un profesional. Sea consciente y acepte que los sesgos y estereotipos sobre otras culturas le afectan a usted y a todos los demás. Con esta conciencia, piense antes de hablar, aprenda sobre otras culturas, respete las diferencias de los demás y nunca tenga miedo de preguntar si algo que usted dijo o hizo produjo daño. Esta disposición a controlarse, dar la vuelta, caminar hacia atrás, meter la cabeza en la puerta, y preguntar si algo que acaba de decir o hacer fue ofensivo es una manera infalible para salir del conflicto, sentirse más positivo acerca de su lugar de trabajo, y disfrutar más de su trabajo.



## consejos BIENSTAR

### Las Mascotas Ayudan a la Salud Mental

Los estudios sobre los animales han encontrado los siguientes efectos positivos para la salud mental:



**Mayor Contacto Social.** Tener un perro requiere que Ud. salga de la casa para caminar con él, lo cual lo pone a Ud. cerca a otras personas. Además, los perros proveen un pretexto inmediato para comenzar una conversación y provocar la socialización con otras personas.

**Menor Ansiedad.** Las investigaciones demuestran que cuando las personas gastan tiempo con los animales, generalmente tienen menores niveles de ansiedad y de miedos.

**Mejor Calidad de Vida.** Después de pasar solo unos instantes con perros, los niveles de la hormona del estrés cortisol bajan. Inclusive el solo mirar peces tropicales en un acuario provee un sentimiento de relajación. Las mascotas también ofrecen un apoyo emocional similar al de un amigo.

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" File #2017-33528 Exp. 1/19 "Salud del Comportamiento Integrada, Inc, Laguna Niguel, California, 92677"



IBHWorkLife.com | 800.386.7055