

EAP EMPLEADO

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

Habilidades sociales que conviene conocer: demostrar confianza

Demostrar confianza comunica la certeza de sus puestos, decisiones y la confiabilidad de los resultados que usted dice que se producirán. La confianza es una cualidad del liderazgo y una habilidad social que puede ayudarle a alcanzar las metas.

Mostrar confianza no es un signo de arrogancia o incapacidad para aceptar los comentarios. El poder de la confianza significa probablemente que existen otros rasgos clave. Estos incluyen una alta autoestima, la voluntad de asumir riesgos, la capacidad de lograr objetivos, la resiliencia y saber cómo responder a los desafíos con una actitud de "sí se puede". Para construir su confianza, tratar de eliminar las influencias negativas en su vida que la debilitan. Estas influencias pueden ser sutiles, como el diálogo interno negativo, personas que no apoyan o incluso su entorno de trabajo inmediato (por ejemplo, el escritorio desordenado, la desorganización).

Inspirar a empresarios jóvenes

Despierte el interés de su hijo en la actividad empresarial mediante la exposición a pequeñas ideas de autoempleo como un puesto de limonada, un sitio web de comercio electrónico pequeño u otro concepto de venta. Cuando su hijo se adentra en su oficina en el hogar, no lo espante para que se vaya, sino que proporcione una tarea fácil con un resultado agradable para que haga la conexión entre el esfuerzo y el resultado. Sea un modelo de positividad y entusiasmo del empleo por cuenta propia, y va a generar la adherencia a la iniciativa empresarial. Para obtener más información, mire "El puesto de limonada" de Emmanuel Modu. Se pueden encontrar libros similares en línea.

Detectar los síntomas de la depresión posparto

Los trastornos del estado de ánimo posparto no son extraordinarios después de tener un bebé, lo que afecta a una de cada ocho mujeres. Por lo general, se dividen en tres grupos: la etapa melancólica, la depresión posparto y la psicosis posparto (que es poco frecuente). Conozca los síntomas y hable con su médico si nota cualquiera de los siguientes conductas: llorar más de lo habitual, sentimientos de ira, sentirse abrumada, problemas para dormir, ganas de aislarse de sus seres queridos, sentirse desconectada de su bebé, preocuparse por lo que hará daño a su bebé, sentimiento de culpabilidad, o dudar de su capacidad de ser una buena madre. Más información: la mejor lista de síntomas en www.americanpregnancy.org

El estrés de las fiestas: eliminar los adornos este año

El estrés de las fiestas: eliminar los adornos este año ¿Hay tareas, eventos o actividades que se pueden eliminar de su lista para las fiestas este año, para reducir su estrés? Si las expectativas de la familia y amigos dejan el éxito de la temporada en sus manos la que todos los años, puede ser el momento para cuidarse a sí mismo mediante la reducción del nivel de la magnificencia que está acostumbrado a entregar. La eliminación aunque sea de un solo evento o la simplificación de regalos para las relaciones distantes puede reducir la sensación de sentirse abrumado. Examine la lista de comprobación que se empieza a formar, y regálese la oportunidad de aprender que menos es más. Traslade algunos de sus "requisitos indispensables" a la columna "criterios deseables", y descubra si eliminar los adornos lo ayuda a disfrutar más las fiestas.

Ayudar a un miembro de la familia alcohólico

El alcoholismo ha existido desde hace miles de años, así como consejos para los miembros de la familia que buscan ayuda para un alcohólico en el hogar. Esta ayuda ha llegado de amigos, compañeros de trabajo, vecinos de al lado, profesionales, religiosos, grupos de autoayuda y libros. Aunque hay muchos consejos desacertados, hay una dinámica común para el éxito de la intervención: insistir en que la persona alcohólica acepte la responsabilidad de obtener ayuda, y no hacer que él o ella se sienta culpable por tener la enfermedad. El mejor enfoque hace hincapié en el uso de todas las crisis como una oportunidad para motivar al adicto a aceptar ayuda. El enfoque de la "culpa o vergüenza" se ocupa de controlar al adicto, dispensar la culpa y el seguimiento del tiempo, cantidad y lugar que bebe. La idea es hacer avergonzar al alcohólico para ejercer más fuerza de voluntad. La Asociación Médica de los Estados Unidos proclamó el alcoholismo una enfermedad crónica hace casi 60 años. Lo mismo hizo la Organización Mundial de la Salud. Si usted lucha con la aceptación del modelo de enfermedad crónica, asimismo tendrá que luchar para hacer este cambio revolucionario de la culpa a la insistencia en el tratamiento. El enfoque de la culpa lo hace un vigilante, controlador e incitador. La responsabilidad del tratamiento hace que obtener ayuda sea no negociable. Ayudar a un alcohólico requiere el modo de pensar correcto: que se deriva de la comprensión del alcoholismo como una enfermedad sin reservas.



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# 2016-31014 Exp. 11/18



Ocho claves para desestresarse

Desestresarse se trata de tomar medidas para reducir el impacto del estrés después de un período de tensión continua, normalmente asociado con estar en el trabajo. Hay muchas maneras para eliminar el estrés, pero la combinación de diferentes objetivos desestresantes juntos o en secuencia puede tener un efecto beneficioso y combinado.

Vea cuántas de estas ocho “dimensiones para desestresarse” puede experimentar al final de su día. 1) Ponerse en forma: haga ejercicio aeróbico. 2) Socialice con otros que comparten el mismo estrés. 3) Diario: escriba sus pensamientos/éxitos del día en un diario. 4) Disfrute el humor: alquile una película divertida. 5) Tome aire fresco. 6) Practique afirmaciones: el estrés suele ir acompañado de diálogo interno negativo. Identifique cuáles son esos mensajes y sobrepóngase a ellos con lo positivo. 7) Medite: la mediación es una habilidad que promueve la relajación y acumula energía interna. 8) Cree el cambio físico: reorganice una habitación, complete una tarea, arregle la manija de la puerta o haga una pequeña mejora en su entorno inmediato.

Ayuda a las víctimas de la violencia doméstica

El estigma hace que muchas personas oculten su condición de víctimas de violencia doméstica. También hace que los demás permanezcan en silencio para proteger a la víctima, incluso si están en la mejor posición para ayudarla. Ayudar a una víctima de violencia doméstica comienza con el reconocimiento: diciendo que siente que algo está mal y lo que usted cree que podría ser. Las víctimas de la violencia doméstica a menudo luchan con otros problemas como los temas de crianza, problemas de dinero, ansiedad, miedo, inseguridad laboral y problemas de salud. Un oído que escucha de manera empática y sin prejuicios puede tener un impacto fuerte y curativo que inicie el proceso de permitirse seguir los próximos pasos. Estos pueden ser medidas de protección legales o comunitarias. ¿Conoce a alguien que podría ser víctima de violencia doméstica? Usted puede ser la primera persona con la que ella(o él) se abre al respecto. ¿Todavía no está seguro de qué debe hacer? Llame a una línea directa de abuso doméstico. Hay una para su área.



Desestresarse se trata de tomar medidas para reducir el impacto del estrés después de un período de tensión continua, normalmente asociado con estar en el trabajo.

Valoración de los empleados con necesidades especiales

La “Inclusividad en la Discapacidad” es un lugar de trabajo que responder plenamente a las necesidades de los trabajadores con discapacidad, lo que les permite maximizar sus capacidades al igual que otros empleados. Esto incluye la eliminación de las barreras de actitud de los empleados asociadas con el sesgo. Pensar que un trabajador con discapacidad no va a trabajar tan duro y tendrá más ausentismo son ejemplos de prejuicios arraigados en mitos. Para superar los prejuicios: 1) Aumente la educación y la conciencia personal acerca de las discapacidades. YouTube tiene muchos videos para la superación de los prejuicios, algunos de ellos son altamente impactantes. 2) Evite la definición de un compañero de trabajo por la discapacidad: vea a la persona, no la discapacidad. 3) Aprenda las reglas de etiqueta frente a una persona con discapacidad. Descargue un pdf sobre las Reglas de etiqueta frente a una persona con discapacidad en el siguiente enlace. Se analizan alrededor de una docena de discapacidades. Su lectura le ayudará a convertirse en un profesional de la inclusividad en la discapacidad. Fuente: www.unitedspinal.org/pdf/DisabilityEtiquette.pdf.



Consejos bienestar

Simple Estrés Busters

Aprender una técnica rápida de uso diario que le ayudara a tener respuestas calmadas y eficaces a sus actividades diarias en el trabajo o en la casa.

Deteniendo los Pensamientos: Cuando le venga a la mente un pensamiento negativo dígame así mismo la palabra “detente”, y reemplace ese pensamiento por uno positivo.

Paisajes Mentales: Piense en su lugar favorito y trasládese allí mentalmente. Trate de recordar los sonidos, las vistas y los olores.

Respiración Profunda: Esta puede hacerse en cualquier momento y a cualquier hora. La respiración natural es muy superficial. La respiración profunda es muy relajante y provee al cuerpo con mucho más del tan necesitado oxígeno.

Técnica Benson-Uno: Cierre sus ojos y repita la misma palabra una y otra vez. Decir lentamente “Uno” u “Om” tiene un efecto de vibración en el cuerpo.

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# 2016-31014 Exp. 11/18 “Salud del Comportamiento Integrada, Inc, Laguna Niguel, California, 92677”