



Empleado de FrontLine

Salud, bienestar y productividad

Programa de Asistencia a Empleados • hgn (956) 389-6876 y bvllle (956) 698-5207

Acesso 24 horas al día solamente vaya al www.valleybaptist.net

Oprime donde dice... "employee assistance program" Nombre de uso: eap_

Clave:

Gerencia de proyecto por diversión (y por ganancias)

¿Disfruta al organizar, planear y reunir todas las partes necesarias para la realización de un proyecto, y luego ver los frutos de su esfuerzo hechos realidad? Si alguna vez ha organizado una boda o unas complejas vacaciones familiares, ha participado en la disciplina llamada "gerencia de proyecto"; todos los negocios tienen que participar en la gerencia de proyectos y algunos de ellos batalan bastante para lograrlo. Aprender esta disciplina puede hacerle valer su peso en oro e incrementar el interés de los empleadores en usted; aquí puede aprender cómo divertirse con la gerencia de un proyecto y al mismo tiempo planificar las vacaciones de este verano. Visite la página Web www.bubbl.us donde encontrará una herramienta de fácil manejo para planificar casi todo. Este software de "mapa mental" es gratuito y le dará una pequeña prueba de una herramienta comparable a las que utilizan por los gerentes de proyectos. Diviértase planeando su merecida escapada.



No pierda el tiempo

Como dicen popularmente: "El retraso es el ladrón del tiempo"; sin embargo, no es la tarea lo que se evita sino la magnitud, el tamaño y el esfuerzo relacionado con la misma. Reduzca el esfuerzo y saldrá adelante, divida cada tarea en tres o cinco pasos; haga un primer paso pequeño y de no más de cinco minutos de duración; comience así, y luego los pasos subsecuentes seguirán de forma inmediata o al poco tiempo. Si se retrasa en el segundo paso, aplique de nuevo la fórmula comenzando desde allí.



Camine por la salud (y la billetera)

Camine por la salud y por la billetera, en especial, si tiene que pagar los costos por servicios de salud como por ejemplo los copagos por visitas al médico, medicamentos, etc. Un estudio realizado por el *HealthPartners Research Foundation* (comunicado en primis a las organizaciones de negocios, y no a los consumidores en general) demuestra que los adultos sobre todo los de más 50 años, quienes permanecen activos y se ejercitan regularmente reducen de forma significativa los costos por servicios de salud que pagan sus empleadores. Lógicamente, si el empleador ahorra ¡Usted también!

Fuente: *Preventative Medicine* (Revista), Oct, 2003.

Lo que el trabajo quiere de usted realmente

En una descripción del puesto de trabajo la sección de "metas" es, casi siempre, la más corta. Se le indican las muchas responsabilidades que le competen, pero ¿sabe qué es lo que la organización espera que usted logre?, algunas veces no está claramente escrito y con el paso de los años los objetivos cambian. Tiene que prestar atención. Cada descripción de puesto de trabajo incluye una capacidad desaprovechada de ayudar a la organización a conseguir sus metas, y al mismo tiempo, ésta se puede convertir en el secreto del éxito profesional. Aprenda a ver más allá de las palabras en el papel de la descripción del puesto y entienda su alcance. Preste atención a dos cosas a lo largo del año: qué le preocupa a su jefe y qué le preocupa al jefe de su jefe.



Intervenga a tiempo en los conflictos

En cuanto comience un conflicto con un compañero de trabajo, *intervenga de inmediato*. Se ahorrará años de angustia y transformará la relación positivamente. Evite negar y suprimir los sentimientos de ira como mecanismo de defensa, ya que al empeorar las situaciones de conflicto, se incrementa el riesgo que se actúe de forma irracional como respuesta a momentos de provocación. Cuando esto sucede, la gerencia por lo general considerará a ambas partes igualmente culpables y responsables de solucionar el problema. Se sentirá frustrado si se ve como una víctima de la situación; el manejo de conflictos es una destreza que le servirá toda la vida, y le evitará salir corriendo en busca de un libro acerca de cómo "tratar con gente difícil" antes que sea muy tarde para redescubrir la armonía con su compañero de trabajo. Para enfrentar los problemas conforme se presentan: 1) hágale saber a su compañero de trabajo que siente que puede existir un conflicto al momento en que ocurra, 2) comparta sus sentimientos en relación con el problema y cuales son, en su opinión, "los derechos" ignorados, y 3) pida el cambio que necesita. Atención: el éxito se obtiene al lograr los cambios de conducta que funcionan para usted y no haciendo sentir a los compañeros de trabajo castigados o culpables.



Añádale "valor" a la entrevista de trabajo

Si tiene un *curriculum vitae* increíble y la capacidad para discutir acerca de sus destrezas, experiencias, habilidades y sobre lo que puede aportar a su puesto de trabajo, entonces añada un elemento más: la capacidad para discutir sobre los *valores del trabajo*, lo recordarán de manera especial después de la entrevista. La capacidad de comunicar con entusiasmo, lo que lo "mueve" y cómo las metas que tiene están relacionadas con el puesto puede hacer la diferencia. Esto requiere tiempo y reflexión, pero una manera rápida de organizar los pensamientos (o quizás para aclarar si está en la carrera adecuada) es hojear la obra: *Dictionary of Occupational Titles (DOT)*, que el gobierno federal produce y actualiza anualmente. El libro contiene miles de descripciones de puestos de trabajo con sus respectivas funciones, además de muchas otras cosas; por ejemplo, cada una de ellas incluye una discusión sobre los valores del trabajo que satisface dicho puesto. ¿Se identifica con esos valores? Lo puede averiguar fácilmente y si es así, sabrá cómo expresarse mejor sobre usted mismo en la entrevista, acerca del trabajo y la pasión que tiene por él. Busque el DOT en www.occupationalinfo.org.



La primera cita con un consejero profesional

Si ha decidido visitar a un consejero profesional (psicoterapeuta), probablemente se pregunte qué decir al llegar a la primera cita. Después de completar el papeleo necesario, el consejero le ayudará guiando la entrevista. Si analiza los siguientes temas antes de llegar a la consulta, maximizará el tiempo empleado en la sección, (no se preocupe, no debe compartir sus pensamientos más profundos, miedos, esperanzas y sueños con un extraño en la primera sección); el consejero querrá escuchar lo que tenga que decir porque al final el experto en su vida es usted mismo. Lo principal es determinar si esta persona tiene las destrezas necesarias para satisfacer todas sus necesidades; es extremadamente importante que reflexione acerca del motivo que lo induce a ir al consejero, qué dificultades enfrenta, cuál es la causa del problema y qué considera usted que puede ayudarle a resolver. También incluya qué le está pasando ahora, qué le molesta y qué desea que sea diferente en su vida. Ahora, está listo para una increíble experiencia de aprendizaje a través de la consulta profesional.



Peligros en el hogar

Las muertes accidentales en el lugar de trabajo son una seria preocupación para los profesionales de la seguridad laboral; sin embargo, ¿sabía usted que la mayor parte de los accidentes fatales ocurren en casa? ¡Las muertes involuntarias en casa sólo se ven superadas en número por los accidentes automovilísticos! El riesgo mayor lo tienen los miembros familiares mayores de 70 años y menores de 5 años; incluso las personas de más de 80 años están veinte veces más a riesgo que el resto. El asesino más grande son las caídas, casi un 42 por ciento; el mes de junio es el "Mes nacional de la seguridad doméstica", patrocinado por el Consejo para la seguridad doméstica (Home Safety Council). En esta época del año, se incrementan las actividades en el hogar como podar el césped, las parrilladas en el jardín, el nado, y la jardinería, entre otras; y con ellas el número de accidentes también se eleva.

