



Empleado de FrontLine

Salud, bienestar y productividad

Programa de Asistencia a Empleados • hgn (956) 389-6876 y bvll (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:

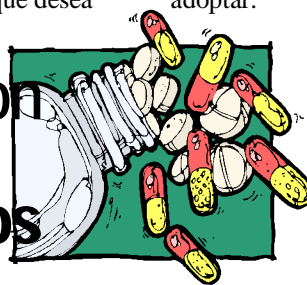
Adopte una actitud mental positiva

Los libros, cintas y CD motivadores ayudan a mejorar la motivación, la imagen de uno mismo y la actitud de vida. Pero, para aprovechar al máximo estas herramientas, lo mejor es recurrir a aquellos elementos cuyo objetivo motivador coincide con lo que uno desea lograr o modificar. ¿Su objetivo es superar la desidia? ¿O ser más persistente ante los desafíos más importantes que se le presentan? Casi todas las herramientas motivadoras tienen algo para cada persona, pero lo más recomendable es recurrir a la que más se adapte a nuestras necesidades más urgentes. En caso contrario, lo más probable es que termine ampliando la pila de cosas en desuso. Propóngase una rutina regular y póngala en práctica. No se salte ni un día. La rutina lo ayudará a interrumpir los comportamientos o patrones de pensamiento que lo limitan y a evitar las recaídas. Repita el programa. Escuchar algo muchas veces no sólo le servirá para reforzar el mensaje, sino que lo ayudará a crear nuevos reflejos mentales o los hábitos de pensamiento que se describen en el programa que desea adoptar.



Padres: Hablen con sus hijos sobre los medicamentos

Si se ha tomado el tiempo para hablar con sus hijos sobre el consumo de drogas, le recomendamos que hable también sobre el abuso de los medicamentos recetados. Por lo general, los padres le prestan menos atención a este tema, pero se trata de un tipo de consumo de drogas que está cada vez más extendido. Sólo el 79% de los padres hablan sobre el consumo de drogas con sus hijos, y dentro de este grupo, sólo el 32% habla sobre el consumo de medicamentos recetados. Fuente: Evaluación Nacional sobre la Amenaza de Drogas 2008 de los Estados Uni-

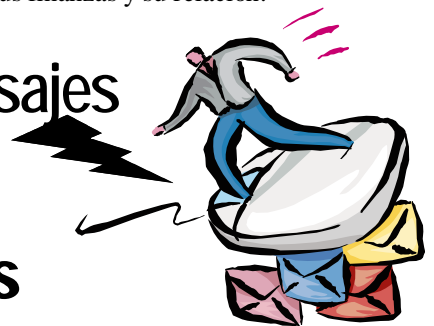


Los problemas de relaciones acompañan al estrés económico



El estrés económico es un tema que ronda la mente de muchas personas. La pregunta es: ¿podría ser que la solución a los problemas financieros se base en lograr una mejor relación y en superar los desafíos de la comunicación para lograr hablar de dinero? Los problemas de comunicación y de pareja pueden sabotear sus intentos más deliberados de hablar sobre temas financieros. En vez de alimentar este círculo, considere la posibilidad de recurrir a un consejero profesional y a un asesor financiero o acudir a una agencia de asesoramiento sobre créditos al consumidor. Este método lo ayudará a acabar con este problema y a mejorar sus finanzas y su relación.

Evite los mensajes de correo electrónico emocionales



Evite los mensajes de correo electrónico emocionales. Si no es necesario responder inmediatamente a un mensaje de correo electrónico sobre algún tema que lo perturbe, lo mejor será que espere. Escriba el mensaje en un documento de texto, guárdelo y déjelo reposar. Lo más probable es que, unas horas más tarde, o al día siguiente, sienta deseos de cambiarlo y se alegrará de haber esperado. Seguramente tiene la costumbre de dejar reposar los documentos importantes antes de revisarlos y enviarlos porque de este modo le resulta más sencillo detectar los errores. Este principio también se puede aplicar a los mensajes de correo electrónico que se escriben en estado de conmoción. Aunque, en este caso, la intención no es detectar errores de escritura sino concentrarse en las palabras que ha utilizado para componer su mensaje, especialmente si lo ha hecho en estado de enojo, que ya en el momento en que lo relea ya se le habrá pasado y estará más tranquilo.

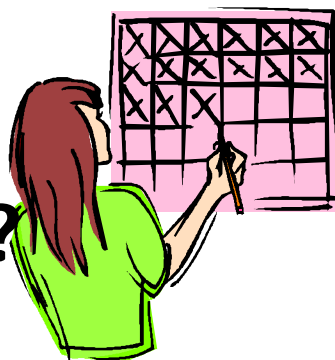
Ámbito laboral basado en el respeto

Existen muchas conductas de los empleados que van en detrimento del bienestar y de la productividad de sus compañeros de trabajo. La falta de respeto en el lugar de trabajo, si no se controla, atenta contra el espíritu de los empleados, crea un alto nivel de rotación de personal y aumenta los riesgos laborales. ¿Qué papel desempeña usted para contribuir a crear un ámbito laboral donde reine el respeto? El respeto es el aprecio o consideración que se tiene por las otras personas en todos los aspectos que les resulta importante: propiedad personal, apariencia, rasgos de carácter, espacio personal, opiniones y bienestar emocional. La falta de respeto hacia otras personas puede afectar negativamente cualquiera de estos principios; así que es importante comprender el papel que desempeñamos para mantener un ámbito laboral respetable. Cada uno de nosotros tiene un *poder* personal que afecta a las personas que nos rodean (lo sepamos o no). Nuestras acciones diarias actúan de señal para las otras personas y les indica el nivel de respeto que les tenemos. Comprender que *lo que uno hace es importante* puede aumentar nuestra conciencia personal y ayudarnos a controlar mejor las señales directas, indirectas o no habladas que enviamos a los demás. Esto nos puede ayudar a mejorar nuestras relaciones con los demás y a aumentar la sensación de felicidad en nuestro trabajo. Esta conciencia es la clave para minimizar la discordia y la hostilidad, y aumentar la cortesía y el respeto mutuo. Después de todo, esto es lo que todos deseamos.



¿Treinta días para adoptar un nuevo hábito?

¿Es posible adoptar un nuevo hábito de vida en 30 días con sólo repetir el comportamiento deseado cada día sin saltarse ninguno? Si bien para mucha gente esta estrategia es todavía un mito con una dosis de verdad, la idea de crear un nuevo hábito en 30 días (también se cita un lapso de 21 días) ha sido muy recomendada por líderes en psicología especializados en la autoayuda. Si usted lo intenta, no olvide incluir dos factores importantes para lograrlo. El deseo de alcanzar el éxito es menos importante que planear e implementar un plan repetitivo. Desear el cambio es muy importante, por supuesto; pero la acción es esencial. El otro factor es contar con la capacidad de “recuperarse” rápidamente de una situación adversa o de un desvío en sus planes. Estos dos factores en combinación predicen el éxito que puede alcanzar con una estrategia de “30 días para un nuevo yo”. Ahora, ya puede ponerse en acción.



Véndase primero usted mismo y luego le seguirán las ideas



Usted es nuevo en su trabajo y es inteligente, creativo y lleno de energía. Eso está muy bien, pero ¿puede usted “vender” sus ideas a su empleador? Será más sencillo si aprende la regla de oro de las ventas: las personas compran personas mucho antes de comprar productos o, en este caso, ideas. En una economía acelerada con muchos canales para la transmisión de información, la confianza y la credibilidad escasean. Y estas dos características son las que los empleadores buscan en sus empleados. Tenga en cuenta las necesidades de sus compañeros de trabajo y de la empresa, y esfuércese para transmitir una actitud positiva y de equipo. Si cuenta con habilidades y conocimiento, compártalos con los demás. Su actitud debe mostrar lo agradecido que se siente de trabajar para su empleador, y no lo importante que es usted y sus ideas para que la empresa sea exitosa. A medida que crezca su reputación de persona confiable, sus ideas se irán tomando en cuenta con mayor rapidez.

Evite accidentes con las personas mayores de edad

Lo que los ancianos anhelan con más fuerza es mantenerse sanos e independientes todo el tiempo que sea posible. Pero, en algún momento, necesitarán la ayuda de sus familiares para buscar los recursos necesarios para poder seguir así. Si usted es un adulto ocupado y tiene padres ancianos, le recomendamos que busque en Internet una “lista de verificación de seguridad para la tercera edad” de las que publican las asociaciones y agencias de ayuda a los ancianos. Desde asegurar las alfombras a colocar una barandilla de \$15 en la bañera, estas listas podrán ayudarlo a evitar caídas y lesiones que podrían acarrear cambios significativos en sus vidas, algo que ninguna de las partes desea.

