



# Empleado de FrontLine

Salud, bienestar y productividad

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

Aceso 24 horas al día solamente vaya al [www.valleybaptist.net](http://www.valleybaptist.net)

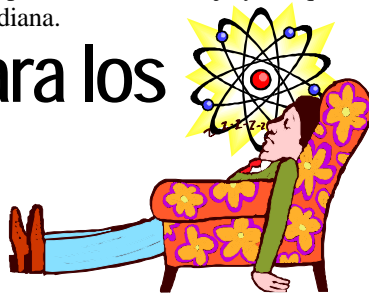
Oprime donde dice... "employee assistance program" Nombre de uso: eap\_ Clave:

## Domine las preguntas abiertas en las entrevistas de trabajo



**T**enga por seguro que le realizarán preguntas abiertas en una entrevista de trabajo, y no sólo para evaluar sus destrezas, sino también para predecir su conducta y habilidades en el futuro; pero sobre todo, para observar si usted "encaja con la cultura de trabajo" de su posible empleador. Una pregunta abierta no tiene una respuesta definida ni limitada. Un ejemplo puede ser: "¿Podría describirme una situación en la que tomó un riesgo profesional y qué resultados obtuvo?" ¿Es posible prepararse para las preguntas abiertas? No exactamente; sin embargo, lo que puede hacer es pensar de antemano en los temas más importantes de este tipo de preguntas. Los temas comunes de la mayoría de las preguntas abiertas se centran en: la voluntad de tomar riesgos, las habilidades de persuasión, el trabajo en equipo, la habilidad de aprender de los errores, el respeto por los presupuestos, las destrezas comunicativas, la habilidad de identificar y conocer sus fortalezas y debilidades, las habilidades en la resolución de conflictos, cómo demostrar su creatividad, el manejo del estrés, el cumplimiento de las metas, la superación de obstáculos para alcanzar las metas, la ética personal en el trabajo y el equilibrio entre el trabajo y la vida cotidiana.

## Una siesta para los "zurdos de cerebro"



**L**os estudios muestran que una pequeña siesta de 20 minutos puede estimular o encender el lado derecho del cerebro. Ésta es la parte del cerebro que se encarga de la creatividad, las emociones y el pensamiento abstracto. Además, puede ser una manera excelente de reactivar el pensamiento innovador, especialmente en aquellos en quienes predomina por naturaleza el hemisferio izquierdo del cerebro. ¿Usted es uno de los "zurdos de cerebro"? Las personas que favorecen el hemisferio izquierdo del cerebro tienden a ser más analíticas, estructuradas, lineales en sus pensamientos, matemáticas y propensas a ver las cosas de manera secuencial para entender el

## Si alguien te acecha

**E**l acecho es una forma de acoso. No es un "problema personal" que deba mantener oculto. Si teme que alguien le aceche, averigüe cuál es la ley de su estado en materia de acecho y luego discuta esta situación con su EAP y/o su representante de recursos humanos. Algunas organizaciones incorporan el acecho entre sus políticas relacionadas con la violencia en el lugar de trabajo y cuentan con procedimientos con pasos específicos que usted debe seguir. Por su seguridad, también puede necesitar advertir a la policía, a los compañeros de trabajo y al equipo de seguridad de la oficina acerca de esta amenaza.



## Consejeros matrimoniales: cuando sólo uno va

**E**n el matrimonio, como en el tango, se necesitan dos para bailar, pero cuando los problemas en las relaciones requieren de ayuda profesional no tenga miedo de ir solo si su cónyuge prefiere sentarse a esperar a ver a pasa. Asistir a un consejero matrimonial solo no significa admitir que "usted es el del problema". Incluso sin su cónyuge, un consejero matrimonial puede proporcionarle las herramientas y estrategias que puede usar en su relación de pareja. También es bueno para descubrir sus procesos internos y aprender cómo ser más feliz. Sólo porque su pareja se muestra actualmente reacia a buscar ayuda profesional no significa que en un futuro no lo acompañe. Mientras tanto ¿por qué no tomar la iniciativa y dar los primeros pasos positivos ahora mismo?



# Destrezas de negociación al alcance de todos



**La** habilidad de negociar es una destreza importante para toda la vida, pero puede sorprenderle saber que para lograrla no es necesario ser agresivo ni prepotente. La negociación efectiva deja a ambas partes satisfechas con el resultado. Ponga en práctica la negociación con una simple técnica llamada "reencuadre". Ésta involucra a dos personas centradas en qué *tratan de lograr* (la necesidad) más allá de las "posturas" de cada quien (la demanda). Por ejemplo, digamos que una esposa desea que su marido permanezca en casa por las tardes, pero él prefiere pasar el tiempo jugando a las cartas con sus amigos. Estas posturas no le dicen nada acerca de la verdadera fuente del conflicto entre marido y mujer. Reencuadrando el problema puede revelarse que la esposa lo que tiene es necesidad de compañía porque se siente extrañamente sola esta semana, mientras que el marido puede que busque un poco de tiempo de ocio para liberar la tensión acumulada de un trabajo bastante estresante. Al enfocarse en *las necesidades* en lugar de las posturas, se abrirá un nuevo abanico de soluciones posibles. Cuando enfrente una situación de conflicto intente centrarse en las necesidades de las otras personas realizándoles preguntas efectivas. Luego, escuche atentamente sin interrumpir y continúe la conversación repitiendo la respuesta de nuevo a la otra persona para asegurarse de que la comprendió correctamente. A través del reencuadre, usted puede pasar de ser un combatiente a ser un socio en busca de una solución que satisfaga las necesidades de ambas partes.

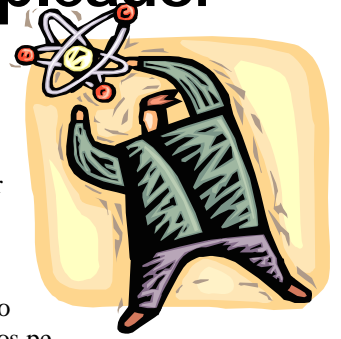
# Maneras sencillas de mejorar la creatividad



**La** creatividad es la habilidad de imaginar nuevas ideas, posibilidades y soluciones. En palabras comunes, es la habilidad de pensar y actuar en modos nuevos. Si usted piensa que no es creativo por naturaleza, puede ser que no se esté dando permiso para serlo. Intente estas sencillas maneras de encender al innovador que lleva dentro: 1) Soñar despierto: tal vez su maestra lo reprendió por hacerlo pero el dejar su mente libremente le permitirá abandonar el camino de la derrota y explorar nuevos territorios. 2) Lluvia de ideas: tome una idea y hágala correr entre varios de sus compañeros de trabajo. No se preocupe por salirse del tema; tan sólo diviértase y relájese. 3) Juegue, por ejemplo: a tirar la pelota, a armar castillos con las piezas del LEGO. 4) Siéntese en silencio e intente meditar. Reflexione y contemple en total silencio el problema que requiere de una solución creativa.

# Sea un "empresario" para su empleador

**Le** diremos cómo tener un enfoque empresarial en su trabajo. Primero que nada, busque la manera de encabezar la creación de nuevos productos, sistemas, procesos o tecnologías. Manténgase siempre atento a las oportunidades, pero primero comience con proyectos pequeños. Inicie siempre resumiendo sus ideas y poniéndolas por escrito. En su documento inicial debe identificar todos los argumentos a favor o en contra de una propuesta. No está garantizado que su empleador aceptará una innovación; sin embargo, tenga en cuenta que la mayoría de las propuestas de los empleados fracasan debido a la falta de especificidad en los detalles. Incluirlos aumentará las posibilidades de aceptación. Nunca deje que un "no" acabe con su espíritu empresarial. La calidad de empresario es un estado mental. Considere su valor potencial para su empleador de acuerdo con cómo puede mejorar o añadir valor a la misión de la empresa. Esto se conoce como "enriquecimiento" y las personas u organizaciones se sienten atraídos por quién es capaz de ofrecerlo.



# Apretar la tuerca en el trabajo: ley de Parkinson

**Si** se tarda mucho tiempo al realizar una tarea desagradable que sabe que en realidad no debe requerir tanto tiempo, probablemente sea víctima de algo llamado ley de Parkinson. La ley de Parkinson enuncia que: "el trabajo se expande hasta llenar el tiempo disponible para terminarlo". Este fenómeno se combina con la desidia y los trabajos inútiles (o las distracciones) para evitar una tarea desagradable hasta que la fecha de entrega le fuerza por fin a completarla. Entre más tiempo tiene, más frecuentemente sucede que substituirá las tareas de poca importancia y algunas veces innecesarias por aquellas más indeseables. Aquí tiene las herramientas para vencer esto: 1) Enfrente el trabajo desagradable primero. 2) Acelere los tiempos de entrega prometiéndolas por adelantado. 3) Intente utilizar un cronómetro de cocina y divida las tareas en periodos de 45 minutos. Trabaje intensamente sin distracción y luego tome un descanso de 15 minutos. Repita el proceso con periodos de trabajo de 45 minutos y sus respectivos descansos hasta que termine.

