



Empleado de FrontLine

Salud, bienestar y productividad

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

Cuando el trabajo en equipo no es lo suyo

Si le gusta trabajar solo y no le emociona la idea de trabajar en equipo, recuerde que los astronautas del trasbordador, que evidentemente deben funcionar como un equipo, no comenzaron su vida profesional en ese punto. En la competencia por lograr los mejores trabajos aprendieron a usar su individualismo. Si ellos lo lograron, lo mismo puede hacer usted. Su estilo fuertemente individualista puede incluir habilidades bien definidas que podrían hacerlo brillar en un equipo. Entre ellas están la autodisciplina, el pensamiento creativo, la responsabilidad personal, la automotivación, la iniciativa y la habilidad para organizar. Muchos miembros de equipos tienen problemas con estas habilidades, y el que usted las demuestre puede ayudar a otros. ¿Está interesado en ser líder? ¿Esto podría ayudarle a ganar un poco del control que debe ceder para formar parte de un equipo!



En ocasiones, "bueno" es lo bastante bueno

Consejo para el estrés: El perfeccionismo es dedicación al detalle y no al objetivo. Muchos proyectos, tareas y productos no requieren perfección, así que pregúntese a sí mismo si bueno es suficiente. De ser así, siga adelante y haga los cambios más tarde, de acuerdo con los comentarios que reciba. Lo más probable es que de esta manera logre obtener un resultado superior más rápidamente. Anteponga los comentarios a la perfección y disfrute de su trabajo, reduzca el estrés y logre mejores resultados con más frecuencia.



Lleve el verde a donde pueda verse

No sólo piense de manera ecológica: ¡Fomente el verde! A menos que las reglas o las condiciones de su negocio lo hagan poco práctico, considere llevar plantas a su lugar de trabajo. Las plantas liberan oxígeno y sus hojas absorben los contaminantes. Las plantas también tienen beneficios psicológicos, tanto así que muchos hospitales involucran a sus pacientes con el cultivo y el cuidado de plantas como una forma de ayudarles a mejorar su salud psicológica. Con las plantas, somos más felices. Así que si busca reducir su nivel de estrés, y tiene un rayo de luz en su lugar de trabajo, llene ese espacio con una planta o dos y verá cómo obtiene los beneficios esperados.



Las

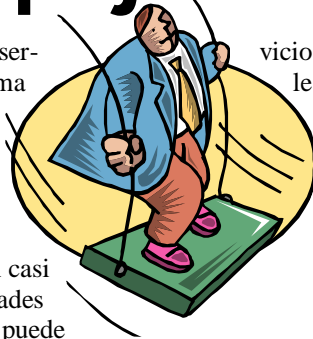
Día nacional de la salud y el acondicionamiento físico de los empleados

El tercer miércoles de mayo es el día nacional de la salud y el acondicionamiento físico de los empleados, patrocinado por la Asociación nacional para el acondicionamiento físico y la salud. Para que se levante de la silla y se ponga en movimiento, descubra cuánto le cuesta la inactividad a su negocio, unidad de trabajo, oficina y hasta a su comunidad. En el Departamento de promoción y educación para la salud de la East Carolina University han desarrollado una calculadora del costo económico de la inactividad. Esta herramienta fácil de usar, que está disponible en línea, le proporciona un estimado del costo económico de las personas físicamente inactivas en una comunidad en particular, en una ciudad, un estado o negocio. También proporciona información y recursos para ayudarle a planear un lugar de trabajo más saludable y comunidades que apoyen más la actividad física. Puede encontrar la calculadora en <http://www.ecu.edu/picostcalc>.



Habilidades básicas con resultados complejos

¿Es usted un experto en el producto o ser- vicio de su organización pero de todas formas falta algo que podría ayudarle a ser sobresaliente? Es posible que no se trate de conocimientos técnicos. Tal vez le falta algo más: un conjunto de habilidades que las investigaciones han demostrado hacen una gran diferencia en los resultados finales en casi todos los casos de empleados exitosos: habilidades básicas. El fortalecer estas habilidades básicas puede impulsar el éxito de toda una organización. Este tipo de habilidad incluye un amplio rango de cuestiones: todo, desde su accesibilidad (qué tan fácil es llegar a verle, conocerle y hablar con usted) hasta la manera apropiada para dar un apretón de manos, escuchar, resolver problemas y mucho más. Las habilidades básicas son en su mayoría habilidades sociales, y son tan importantes que pueden ser impulsoras del éxito en su vida profesional. Aunque hay muchas clases de habilidades básicas, casi todas caen en seis categorías: habilidades interpersonales, efectividad en el trabajo en equipo, interacción social, etiqueta empresarial, negociación y hábitos de trabajo personal (tiempo, organización, auto-motivación, etc.) Las habilidades básicas le permiten interactuar con los demás, de modo que sus habilidades técnicas puedan servir al máximo a la mayor cantidad de personas. Las habilidades básicas le confieren autoridad, le ayudan a interactuar, le muestran las oportunidades, le motivan a corresponder a los demás y le ayudan a interpretar y a comunicar de manera efectiva. Es posible que tenga un conocimiento técnico tremendo, pero con frecuencia el demostrar y usar estas habilidades básicas en el trabajo es lo que da como resultado el que reciba reconocimiento, avance en su vida profesional y las oportunidades que busca. Descubra más acerca del desarrollo de habilidades básicas en su biblioteca, departamento de recursos humanos, equipo de capacitación y desarrollo de la organización o a través del servicio de asistencia a los empleados.



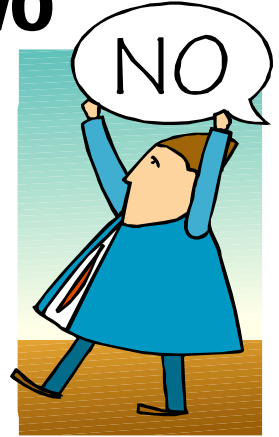
Ármese en contra del reclutamiento de las pandillas

Si vive en un área en la que proliferan las pandillas, evitar que sus hijos se unan a ellas probablemente sea una de sus preocupaciones principales. Rara vez se habla de la técnica de inoculación que usan los miembros de las pandillas para reclutar miembros y de cómo combatirla. La técnica de inoculación para el reclutamiento de las pandillas es un mensaje “prevendido” que advierte a los posibles miembros de las pandillas que sus padres o las figuras que desempeñan este papel les dirán que no deben unirse a una pandilla y les darán muchas razones para convencerlos de no hacerlo. Esto prepara a los posibles miembros de las pandillas para resistirse al tema de evitar el pandillerismo. La manera de contrarrestar esta técnica es educar a los niños hablándoles de esta técnica de reclutamiento psicológico y haciendo su propia inoculación. Diga a sus niños que éste es uno de los métodos que utilizan las pandillas para evitar que escuchen los consejos de sus padres. Más tarde, si algún miembro de una pandilla llega a acercarse a sus hijos, ellos podrán resistir mejor esta seducción. La advertencia a tiempo les permite estar preparados.



La próxima vez, será asertivo

No se lamenta por no ser asertivo. Tendrá otra oportunidad de serlo muy pronto. La próxima vez, sin embargo, estará listo. Esto es lo que hará: antes de que el evento se presente, tome una decisión acerca del lugar o la ocasión en la que necesita demostrar asertividad. La próxima vez, comprométase a dar una mejor respuesta. Y luego visualícese dando la respuesta: una especie de “ensayo mental”. Cuando algo suceda, tome algunos minutos para examinar sus sentimientos acerca de cómo respondió. Sus sentimientos le darán claves para el éxito. ¿Se siente culpable por ser efectivo? De ser así, es probable que necesite cierta asesoría y apoyo para llegar a sentirse cómodo con su asertividad. Hable con un amigo cercano, con un asesor profesional o con un profesional de la asistencia a los empleados para obtener el punto de vista de esa persona. Si no respondió como lo esperaba, decida qué respuesta o respuestas alternativas dará la próxima vez. Siga adelante y repita el proceso. Esta “técnica de la escalera” para lograr las metas funciona también con otros retos que la vida le ponga.



Rebotar con resiliencia

¿Qué tan bien responde en el trabajo al enojo, la furia, la frustración o la decepción? ¿Se daría usted una calificación alta por la velocidad con la que se recupera de estas experiencias difíciles? Este fenómeno se llama resiliencia. La resiliencia o elasticidad no significa que haga caso omiso de sus sentimientos ni que se encuentre en estado de negación. Resiliencia significa que ha desarrollado la habilidad para poner temporalmente a un lado estos sucesos emocionales para poder concentrarse en el problema o crisis que se está viviendo en ese momento. La resiliencia se desarrolla con la práctica y es una clave de su potencial como líder, porque la responsabilidad y la obligación de rendir cuentas producen muchas oportunidades para distintos tipos de frustraciones. Si es usted resiliente, lo más probable es que logre alcanzar metas muy altas, tanto en su vida personal como en el trabajo. Desarrolle y practique la resiliencia y descubrirá una habilidad que la mayoría de las personas de éxito utilizan en casi cualquier profesión.

