

# BALANCE

Volumen 7, Número 3

## Póngase en el Lugar de su Jefe

Su supervisor no le ofrece observación o reacción en cuanto a su rendimiento de tareas en su trabajo, y usted supone que esta rindiendo buen trabajo. Pero su jefe ve las cosas de una manera diferente. Cuando se trata de empleados, los gerentes no toleran empleados que pierden tiempo en conversaciones personales, que fallan en contribuir información y que no toman iniciativa propia. Algunos supervisores toleran calladamente porque no saben como confrontar situaciones. Mientras tanto, su reputación va decayendo. Impresione a la gerencia tomando los pasos adecuados para solidificar su imagen profesional.

**Primero, limite la habladuría.** El intercambio de cordialidades es apropiado, pero no pierda su tiempo en los pasillos contando historias no relacionadas a su trabajo. Como prueba, imagínese a su supervisor acercándosele sigilosamente. ¿Lo consideraría su jefe a usted como alguien dinámico y enfocado al orden y completar tareas, o como alguien sin motivación y que posterga mucho?

**Segundo, haga que se luzcan sus compañeros de trabajo y su supervisor.** Anticipe las inquietudes de su supervisor y compañeros e intente resolverlas de antemano. Comparta ideas e información que ayuden a resolver problemas. Elogie sin dobleces las contribuciones de otros y los éxitos de su equipo.

**Finalmente, aborde proyectos de frente.** No espere que personas le digan lo que debe hacer si usted sabe que puede tener impacto positivo por su cuenta. Si tiene ideas de cómo mejorar o hacer avances siguiendo las metas de su organización, investigue por su cuenta. Cuando sus jefes vean que usted emprende tareas independientemente con entusiasmo, que demuestra perseverancia ante los retos, ellos le darán mejores tareas y le verán a usted como una persona de gran valor para la compañía.

## Lo Que Busca el Empleador

Es ventajoso conocer detalles de lo que desea un empleador en su nuevo recluta. Aquí listamos cosas que, aunque no necesariamente sean concretas, el empleador indudablemente considera al entrevistar a alguien para un empleo o asenso en una organización.

**Iniciativa:** Esto es lo más importante en la lista.

El empleador quiere que el nuevo empleado posea la energía y disposición para tomar iniciativa propia con mínima dirección, que complete proyectos a tiempo, descubra las necesidades de la organización y que se desenvuelva teniendo en mente el mejor interés de la compañía.

**Ética profesional:** Directamente relacionado a la iniciativa – normas morales en una persona que regulan su conducta dentro de un ámbito particular. Esto muestra que el empleado se compromete en completar su trabajo no importa qué.

**Agradable:** ¿Se refleja usted como amistoso, maduro, fiable, de carácter seguro? Mire a su jefe fijamente a los ojos cuando lo salude de manos o le hable, o corre el riesgo de perder puntos en esta área.

**Desarrollo:** ¿Participa usted en programas de educación profesional para desarrollar sus destrezas y habilidades?

**Calidad de trabajo:** ¿Muestra usted calidad de trabajo más allá de lo requerido o con muchas omisiones y errores?

**Comunicador diestro:** ¿Habla usted claramente y escucha atentamente?

**Destrezas de liderazgo:** ¿Tiene usted la habilidad de guiar a otros, y se siente usted cómodo dirigiendo grupos de personas a completar un proyecto?



## Presentador Público Dinámico

Conviértase en el presentador público dinámico que siempre ha ansiado conociendo lo que conlleva el llegar a esa meta y reconociendo las barreras falsas. La barrera más común barrera en contra de presentaciones públicas es el temor a cometer errores y sentirse avergonzado. Lo que usted no sabe es que la llave a una buena presentación pública es no evitar estas situaciones sino sobrellevarlas con estilo y clase si y cuando suceden. Para algunos presentadores públicos, errores comunes se convierten en entretenimiento simple y espontáneo que añade personalidad a su presentación. Intente incorporar diferentes rasgos de su personalidad a la presentación, o use una lista para estructurar su presentación con facilidad. Así, usted aumentara las posibilidades de ser invitado nuevamente y de ganarse la reputación que se merece.

- 1) Ilustre a su audiencia cosas que ellos no conocen, ofrezca conexiones a su público para que relacionen con el tema de su presentación;
- 2) Entretenga con su presentación (no es lo mismo que un chiste) para mantener enfocada a su audiencia;
- 3) Incite a su audiencia con sus palabras;
- 4) Eduque a su audiencia con información que ellos no hayan escuchado que pueda ser aplicada al diario vivir de las personas una vez terminen de escuchar su presentación;
- 5) Incluya cuentos ilustrar un punto clave; y
- 6) Use material que provoque pero que a la vez sea apropiado para la presentación. Hay cientos de recursos para mejorar técnicas de presentación. Estas establecidas son algunas. Considere hablar con el personal del EAP (Programa de Asistencia al Empleado) sobre su temor de presentar y descubra qué recursos disponibles le ayudarían a alcanzar su meta.

## Sobre el Programa EAP

**Dolor Crónico:** Si usted sufre de dolor crónico, considere al personal del Programa de Asistencia al Empleado (EAP por sus siglas en inglés) como una fuente informativa y de ayuda. Puede que en su comunidad haya recursos para manejar su dolor, los cuales a veces se pueden usar como métodos alternos a sus usuales. Existen profesionales de salud mental que se especializan en dolores crónicos. Estos profesionales usan

una variedad de técnicas efectivas, como hipnosis y biofeedback. Para información adicional, hablele a su contacto de EAP.

## Aun No Renuncie de Su Trabajo

Si las cosas no le van bien en su sitio de empleo y esta considerando seriamente renunciar, una conversación con su representante del programa EAP podría ayudarle a decidir no renunciar y consecuentemente empeorar su situación. Hay situaciones/ideas o percepciones erradas que llevan a personas a una renuncia que podría evitarse si la persona hablara con un representante del programa EAP. Estas incluyen los siguientes:

- 1) Usted cree que su relación con su supervisor ha sido perjudicada permanentemente.
- 2) Usted ya no disfruta su empleo.
- 3) Usted se ha comportado de manera impropia en su sitio de empleo (como estado ausente muchos días, y ha desarrollado mala reputación como vago y holgazán).
- 4) Su nivel de estrés en su sitio de empleo le afecta su condición física y mental.

## Su Personalidad Podría Determinar una Disposición hacia lo Financiero

Su disposición ante el dinero refleja su personalidad. Si usted es un optimista que toma las riendas y acepta cambios fácilmente, entonces usted podría manejar bien las finanzas. Pero, si usted resiste establecer metas, le falta disciplina, entonces podría no tomar decisiones financieras concretas. Para que su dinero le rinda y le saque provecho, establezca presupuestos para así controlar sus gastos. Cuídese de compras que le hacen sentir mejor. Compras que le hacen sentir bien, le llevan a ultimadamente hacer compras innecesarias. Aumente su autoestima por medio de trabajo voluntario en sitios donde necesitan de su ayuda, desarrolle talentos y aficiones nuevas y creativas y procure contribuir regularmente a una cuenta de ahorros en caso de necesidad. Esto le brinda paz mental cuando tenga una necesidad urgente, como una crisis de salud. Los expertos en finanzas dicen que usted debe invertir económicamente basado en su tolerancia de riesgos a largo plazo. Invierta sabiamente, pero no con mucha seguridad, usted tiene décadas antes de su retiro.

## Evite Estrés por Calor

El estrés del calor ocurre cuando las temperaturas de calor extremas le imponen perjuicios a su salud. Tome los pasos adecuados para reconocer cuales son los síntomas para así reducir sus riesgos de insolación o hipertermia. Síntomas incluyen, dolor de cabeza frecuente, mareo, calambres en piernas, brazos y estomago. Usted puede sentirse confundido y puede hasta tener fiebre y escalofríos. Permítase recuperar del calor. En muchas situaciones de muerte debido al calor, las personas pierden la conciencia en camino a sus casas. Prevenga la hipertermia tomando dos galones de agua fría al día en calores extremos y con humedad alta y permanezca en la sombra y en sitios frescos como su cafetería en la compañía. Use ropas livianas y de colores suaves y lleve sombreros si trabaja afuera. Su probabilidad de tener una hipertermia es más alta si toma pastillas de dieta, sedantes o tranquilizantes. Cafeína y alcohol también aumentan su vulnerabilidad. Si se expone gradualmente a temperaturas calientes, su cuerpo se ajusta mejor. Cuídese de involucrarse abruptamente en labores físicas en temperaturas de 90 grados o más o de regresar a un sitio de empleo caliente luego de permanecer tiempo en un salón fresco.

## Sobre el Programa EAP

**Terapia Realista:** Si usted ha evitado recibir consejería porque prefiere no hablar sobre su pasado, le beneficiaría hablar con un “terapeuta realista.” Terapeutas realistas evitan hablar sobre su pasado. Ellos enfocan en lo que usted puede hacer ahora para mejorar su presente y lograr sus metas y sus cambios deseados. Mayormente, los terapeutas combinan métodos de consejería peor hay otros que enfocan en un proceso específico. El terapeuta realista enfoca en su dirección, no de donde viene. Conozca más sobre el profesional de EAP.

## Estrés por Despliegue Militar

Personas con familia en las fuerzas armadas sufren de estrés por despliegue militar. Esto es el resultado de la separación, incertidumbres y retos confrontados por la persona que se queda en casa sirviendo como padre soltero. Los problemas emocionales pueden aumentar cuando el cónyuge esta fuera y existe una historia reciente de discusiones en la familia, si es una familia joven confrontando el primer despliegue militar o si se ha cambiado a una facilidad militar nueva. Existen recursos valiosos para apoyarlo a usted y a su familia en la mayor parte de las comunidades militares—para asistencia o referido no dude en comunicarse con un consejero del programa EAP.

## Los Malos Hábitos de un Colega en su Sitio de Empleo egociar como un campeón

Malos hábitos, higiene personal pobre, sonidos raros. Nada puede ser más difícil como el reto de pedirle a su colega de trabajo de que cambie algún hábito o comportamiento que usted pueda encontrar desagradable. Evite conflictos mayores preguntándose a sí mismo si el comportamiento o hábito en cuestión es algo que su colega puede controlar o si su productividad en el sitio de empleo se vería afectada. Mala-palabrería constante o cortarse las unas en el escritorio ambos son dos que podrían verse como situaciones de mal hábito. Sea discreto en su acercamiento. Teniendo una comunidad trabajadora multicultural y sabiendo que los niveles de aceptación son aun más grandes dadas las diferencias culturales, es imperativo ser respetuoso y que la comunicación sea lo más importante. Si usted tiene dudas, hable con su gerente, o quizás usted pueda hablar con el personal del programa EAP sobre su situación y verifique si es buena idea hablarle a su colega. Hable sobre la validez e importancia de su situación, y si usted debería confrontar a esta persona o si para usted es meramente una inconveniencia.

## Enfrentando la Perdida de su Hogar

La amenaza de perder su hogar con una ejecución de una hipoteca es espantoso y puede causar una enorme tensión. El sentido de culpabilidad y/o de la fracaso, la depresión y otras consecuencias negativas pueden afectar su capacidad tomar decisiones en su mejor interés. Puede sentirse cada vez más incapaz de tomar las decisiones que pueden prevenir la subasta inevitable de su hogar. Su salud física puede sufrir, también. Su consejero en el programa EAP puede desempeñar un papel de apoyo para ayudarlo a usted a reducir el sentido total del aislamiento que usted se está sintiendo. Esta persona le ayuda a energizarle al acto, que es a menudo lo más importante. El consejero del programa EAP no le juzgará...le ayudará a sobrellevar un período difícil en su vida...un día a la vez.



## Lograr que sus Hijos hagan Tareas

Para muchos padres, la manera más fácil de conseguir que sus hijos hagan sus tareas es decirles, “Hazlo—ahora.” Una alternativa es ayudar a sus niños a que aprendan a tener iniciativa y motivación propia—el deseo de hacer sus tareas. Su regla cardinal es esta; cerciórese de que los niños no le vean ceño cuando usted haga las tareas.

Substituya ese mensaje negativo por éste: cómo una tarea es emocionante por los resultados visibles (Ej., orden y limpieza) y el sentimiento positivo cuando la tarea esta completada. Los niños harán la conexión y adquirirán una perspectiva proactiva hacia la vida.

Agregue más: ayude a los niños a ver las tareas como retos. Esto puede promover un nivel de motivación diferente un nivel de motivación diferente para adquirir una habilidad de gran alcance en la vida de desear un mundo en orden alrededor de sí.

## Comer bajo Tensión

Empleados bajo tensión tienden a no comer comidas balanceadas. Comen menos durante comidas regulares porque se llenan de dulces o alimentos altos en grasas. Estudios muestran que el trabajar horas largas bajo condiciones estresantes crean peores situaciones. El estrés mental—tal como preocupación debido a un desacuerdo con un colega o temor de hacer una presentación publica—tiende a conducir a las personas a comer cosas altas en azúcares o grasas. Estas personas son llamadas “emotional eaters” o comedores por emoción.

Manténgase al tanto de que come a través del día. Busque opciones sanas para eliminar su estrés, como una caminata enérgica alrededor del bloque o de diez minutos de ejercicios de respiración profunda. Cuando desee alimentos dulces o grasos, espere 15 minutos. Sus deseos pueden disiparse. Beba agua...que ayuda a crear una de saciedad, y es vital para su salud y bienestar general.

Para hablar con alguien en el Programa de Ayuda al Empleado (EAP Program) por favor llamar al:

**800.765.0770**

