

Primavera 2005

Las Reglas Para los Niños – la Seguridad de la Internet

Hay programas Web que pueden velar y proteger a los niños que tienen un buen conocimiento en el uso de una computadora, pero Usted también debería poner reglas que deben seguir cuando están en línea. Aquí hay algunas sumamente importantes para aconsejarles:

- Nunca diga su nombre, número de teléfono, dirección, contraseñas, u otra información personal.
- Si algo en la computadora les hace sentirse incómodos, desconectela.
- Nunca deberían acordar encontrarse en persona con alguien que han conocido en línea.

Los navegadores de la Internet pueden filtrar el contenido explícito más adulto, pero si sus "preferencias de búsqueda avanzada" son desactivadas en alguna ocasión, las palabras claves comunes como "la diversión del adolescente" pueden producir sitios sexuales y violentos explícitos en el Web. Un consejo: Si su computadora está en línea "continuamente" por una banda ancha ("broadband" en inglés) o una conexión cablegráfica de la Internet, recuerde que estos defectos no volverán a reinicializarse hasta que Usted desconecte y vuelva a conectar su computadora.↻

El Sueño en los Adolescentes

Si "temprano en acostarse, temprano en levantarse" no surte efecto en su adolescente, no tiene que molestarse, culpar la TV, o proclamar que él o ella es un vago. Una investigación reciente demuestra que el reloj biológico de un adolescente es totalmente diferente. Parece tomar más tiempo para que un adolescente se sienta con sueño una vez que se despierte, creando la tendencia en el adolescente de irse a la cama más tarde y, como consecuencia, despertarse tarde. Es parte de todo lo que se considera normal en un adolescente. Sin embargo el sueño para este grupo de esa edad es esencial, y sólo un 15 por ciento duermen la cantidad requerida – nueve horas por noche.↻

Origen: La Fundación Nacional de Sueño

Evite las Estafas Inversoras en Línea

La mayor parte de nosotros vivimos de acuerdo con la frase popular "si parece demasiado bueno para ser cierto, probablemente es." Sin embargo, es especialmente importante recordar esto al explorar el mundo de las finanzas y las inversiones, en particular las inversiones en línea. El deseo de agrandar sus ahorros para la jubilación o rendimiento del capital invertido le puede colocar en peligro de caer víctima de una estafa inversora que le podría dejar en la ruina. Algunos avisos de peligro incluyen ser presionado para invertir rápidamente o arriesgarse a perder la oportunidad, una necesidad para ser "referidos" al programa por otro inversionista antes de que Usted pueda participar, o reglas que no le permiten tener acceso a sus inversiones por largas temporadas de tiempo.↻

En Esta Publicación

La Vida Diaria

La Esquina del Bienestar

En El Trabajo

EAP & Usted

Haciendo Futuros Planes Para Que Sus Niños Pasen un Verano Feliz


Encontrar cuidado adecuado y actividades significativas durante las vacaciones de verano puede presentar un gran desafío para padres de niños con edad escolar. Pero, planeando por adelantado y con prudencia al revisar las opciones disponibles, Usted puede planear un verano que sea satisfactorio para Usted y su niño. Comience ahora a revisar su calendario de verano. Hable con su niño para averiguar cuáles son sus intereses; busque información acerca de los programas locales y campamentos de verano, y hable con otros padres. Haga preguntas para aprender lo más que pueda acerca de un programa antes de inscribir a su niño. Considere el nivel de comodidad de su niño, el costo del programa, las horas, y la flexibilidad del programa. Si su niño va a pasar la noche en un campamento de verano y estará fuera de su casa por primera vez, hable con él acerca de sus preocupaciones. Muestre confianza en la habilidad de su niño en pasar un tiempo lejos de su casa, prepárese para el campamento juntos, y mantenga el énfasis en la diversión.

Si su empleador le ofrece usar los Servicios de Trabajo-Vida por medio del FEI, acuérdesese de ponerse en contacto con nosotros para asistencia en buscar programas para el cuidado de sus hijos y actividades de verano.↻




La Esquina Del Bienestar

¿Cuál Viene Primero – el Éxito o la Felicidad?

¿Trae el éxito en la vida la felicidad, o es lo opuesto? La mayoría de los estudios de investigación suponen que la felicidad sigue al éxito, pero la Asociación Psicológica Americana recientemente anunció conclusiones basadas en 250 estudios sobre la felicidad que señalan lo contrario: el éxito sigue la felicidad. Otros factores como la inteligencia, la familia, y la aptitud física contribuyen al éxito, pero haciendo decisiones que ayudan a producir felicidad realmente le ayuda a lograrlo. Los individuos felices tienen mejor probabilidad de tener matrimonios y relaciones felices, buenos ingresos, un desempeño superior en su trabajo, buenas relaciones en su comunidad, buena salud, y hasta una larga vida. Parece que el dicho popular "haga lo que lo hace feliz y el éxito seguirá" tiene algún apoyo. 


Origen: La Asociación Psicológica Americana
Comunicado De Prensa, 18 de Diciembre, 2005

Envejeciendo con Éxito – Es Cuestion de Actitud


¿Todos nosotros sabemos que el envejecimiento saludable depende de salud y ejercicio físico, pero sabía Usted que es igualmente importante ser optimista? Una investigación ha encontrado que las personas que tienen una actitud positiva y son hábiles en hacerle frente al cambio tienden a envejecer mejor. Un estudio de personas entre las edades de sesenta a noventa y ocho años demostró que la actitud de los participantes era más importante que su nivel de aptitud física. Permanecer activo en la comunidad y mantener numerosos contactos sociales también predijo el éxito en envejecer. Lo que esto significa para Usted: planear para la jubilación no debe consistir solamente en las finanzas, la salud y el bienestar general, pero también en esos factores que influyen una actitud positiva y le permiten mantener sus contactos sociales saludables en el futuro. 

Origen: Universidad Americana de Neuropsychopharmacología
12 de Diciembre, 2005


¿Ninguna Resaca? Eso no es Bueno

Aunque no hay nada agradable acerca de una resaca, Usted debería estar preocupado si Usted tiene la capacidad de consumir grandes cantidades de alcohol con poco o ninguno de los efectos adversos. Las investigaciones demuestran que los individuos que no sufren de resacas después de beber una gran cantidad de bebida, pueden inclinarse a beber más cantidad con el paso del tiempo, posiblemente gravando una susceptibilidad insospechada para el alcoholismo, y por consiguiente contrayendo esta enfermedad. Muchos estudios han mostrado que esta respuesta biológica al alcohol es heredada. Hable con el EAP para aprender más. 

Volviendo de Nuevo a las Resoluciones del Año Nuevo

¿Si Usted hizo una resolución durante el Año Nuevo, todavía la esta cumpliendo? ¿Si Usted se ha apartado del camino para lograr su meta, no se desespere! Está bien empezar de nuevo. Primero, decídase de si Usted esta realmente en condición de hacer el compromiso para alcanzar la meta que Usted ha establecido. Los esfuerzos poco entusiastas son la causa principal de porque fallan las resoluciones de Año Nuevo, así es que reafirme su compromiso y preparese para el éxito. Luego establezca metas pequeñas, alcanzables para Usted mismo. Redacte su plan en pasos realizables. No dependa en tratar de recordar donde Usted esta y cual sera el siguiente paso. En lugar de eso, mantenga un horario, trame su progreso, y marque un calendario. Imagine los beneficios de lograr su meta, y si es posible busque un sistema de apoyo con alguien más que está tratando de lograr lo mismo. Dese recompensas por dar unos pasos hacia el alcance de su meta, y celebre sus triunfos. Finalmente, esté dispuesto a buscar ayuda profesional, especialmente si sus "malos hábitos" son de hecho síntomas de un problema o una enfermedad. ¿Por ejemplo, se compromete Usted a "beber menos" o "comer menos?" Éstos quizás no son hábitos contra los que Usted lucha, sino síntomas de enfermedades tales como el alcoholismo o un desorden alimenticio. Deje al EAP ayudarle a encontrar el camino correcto para el éxito. 

Fortifique Su Cerebro con Fruta

Múltiples estudios relacionados con comer frutas y verduras parecen señalar un beneficio previamente poco conocido – el riesgo reducido de el derrame cerebral. El beneficio parece ser debido a una reducción en la presión sanguínea y en el colesterol asociado con comer frutas y verduras. Los investigadores examinaron estudios requiriendo un total de aproximadamente 250,000 personas. Cada uno señaló resultados similares: Comiendo más frutas y más verduras (con un énfasis en frutas) reduce el riesgo de un derrame cerebral. ¡Examine su hábitos de salud y el riesgo heredado de derrame cerebral, hable con su doctor, y disfrute una cornucopia! 

Origen: La Revista de Neurología, 65: 1 193-1197
Noviembre del 2005

El Humor en el Trabajo

El humor es una gran ayuda para aliviar la tensión. Entendiendo y utilizando el humor apropiado en el trabajo le ayudará a Usted y a otros a evitar la tensión, o, peor, la acusación de hostigamiento o comportamiento ofensivo. Lo fundamental es que el humor negativo – cualquier chiste que insulta o es ofensivo a alguien – perjudica el ambiente de trabajo. Unos consejos sobre el humor en el sitio de trabajo incluyen:

- Evite el humor asociado con la edad, el sexo, raza, antecedentes étnicos, peso, u otras características humanas.
- Evite usar humor para menospreciar situaciones dolorosas.
- Evite el humor hasta que Usted comprenda mejor la personalidad de un compañero de trabajo y sus sensibilidades.
- Evite el humor sarcástico y cínico.
- No use humor crudo u ofensivo con compañeros de trabajo, aunque sea en un ambiente social fuera del trabajo.~

Las Lecciones que Aprendemos del Cliente Enfurecido

Según los Estudios de 2004 y 2005 Sobre el Mal Humor del Cliente, recientemente publicados por la Alianza de Servicio al Cliente, un cliente cuyas quejas no se resuelven le contará a un promedio de 15 otras personas todo acerca de éllo, mientras que una experiencia positiva solo la compartirá con siete. Miden que impacto tiene resolver las quejas de un cliente a lo fundamental. Cincuenta y nueve por ciento de clientes malhumorados supuestamente van con un competidor. ¡Sin embargo, resolver una queja le dará la lealtad del cliente, y el éxito al hacer eso es tan poderoso como la calidad de su producto o el servicio!~

Origen: La Alianza de Servicio al Cliente

La Diversidad de las Generaciones en el Trabajo

Los sociólogos han identificado la unión de cuatro generaciones únicas dentro de la población de edad laboral hoy en día: Los Veteranos (nacidos entre 1922 y 1945), los Baby Boomers (nacidos entre 1946 y 1964), la Generación X (nacidos entre 1965 y 1980), y la Generación Y (nacidos entre 1980 y 2000). Generalmente, cada una de estas generaciones poseen distintos valores fundamentales, métodos de comunicarse, ideales, e ideas acerca de cómo hacer las cosas. Una población de edad laboral multigeneracional provee creatividad, aceptación del riesgo, mucha experiencia, y una base variada de conocimiento. Sin embargo, estas distintas ideas también pueden chocar al intentar unirlos en un grupo, tratar con distintos cambios, aumentar la productividad, motivar a otros, y mantener retención del empleado. ¿Cómo podemos unir todo lo mejor que nosotros ofrecemos? Comprenda que cómo nosotros nos comunicamos es influenciado por la generación a la que pertenecemos. Antes de saltar a conclusiones acerca de lo que su compañero de trabajo acaba de decir, pruebe ver las cosas de su punto de vista. Lo más probable es que Usted será enriquecido por la diversidad encontrada en la comunicación de otros. Una vez que Usted comprende estas diferencias, Usted puede aumentar su productividad y su satisfacción en el trabajo anticipando su influencia en la comunicación cotidiana.~

Encienda las Luces – Comparta Información

El fracaso en compartir información es una causa perpetua de conflicto entre compañeros de trabajo. La información es conocimiento, y controlando información le trae poder a la persona que controla la información, lo cual explica el deseo de retener la información, a pesar de sus desventajas. Usted tiene mayor probabilidad de compartir información si Usted se ve como un jugador de un equipo y se siente bien acerca de mantener a los demás informados. Los jugadores de un equipo siempre aprecian la información necesaria, y corresponden compartiéndola. Para romper el hábito de controlar información, cree el tiempo para compartir información, ayude a reducir los secretos y la desconfianza en el ambiente, promueva un ambiente poco competitivo en el lugar de trabajo, y reconozca lo bien que se siente compartiendo información.~

Compartiendo Información Personal sin el Dolor

Es costumbre en el trabajo ser sociable y compartir alguna información personal acerca de nuestras vidas. ¿Pero cuánto es demasiado? Tratar de encontrar el equilibrio puede ser una lección dura. Aquí hay algunos consejos para considerar antes de divulgar sus secretos:

- ¿Es la información tan apremiante o irresistible que sería grave no repetirla, aunque Usted quiere mantener el secreto?
- ¿Puede interferir la información en su lugar de trabajo?
- ¿Puede ser usada la información por otros en una forma maliciosa o impropia?
- ¿Puede afectarlo adversamente la información personal en la forma que Usted es percibido por otros?
- ¿Compartiendo información personal abrirá un diálogo que puede conducir a preguntas embarazosas o incómodas de sus compañeros de trabajo?

Si Usted está frustrado por el curso de los hechos en compartir información personal que le puede provocar dificultades a Usted más tarde, considere hablar con el EAP acerca de la idea de tratar de conseguir mejor equilibrio para que así Usted se sienta conectado, pero no destruido o destrozado por la murmuración y la información errónea en el trabajo.~



En El Trabajo



Consiguiendo Ayuda Para Seres Queridos que Corren un Riesgo

La hospitalización, aun en contra de la voluntad del individuo en cuestion, es usualmente necesaria cuando una persona no acepta ayuda y pueden presentar un peligro para ellos mismos u otros (tal como planear suicidarse, o hacer amenazas de daño para ellos mismos u otros). La hospitalización es casi siempre necesaria cuando una persona no está en control de sus emociones y / o han perdido contacto con la realidad. ¿Ya que las leyes estatales referente a una hospitalización involuntaria son distintas, sabría Usted como ayudar a un miembro de familia o a un ser querido si fuera necesario? En una emergencia, una llamada a la policía debería ser su primer paso, pero si Usted esta preocupado acerca del comportamiento de un ser querido, y de su rechazo en aceptar ayuda, hable con el EAP.~



Simplemente Un Poquito de Cólera

La cólera es una respuesta humana normal, y su habilidad en sentir y controlar dicha cólera constructivamente tiene beneficios de salud. Los participantes en un estudio de investigación hecho por la Universidad de Carnegie Mellon fueron asignados tareas mentalmente frustrantes que provocaron cólera. Los participantes que demostraron una cólera justificable tuvieron una presión más baja, un pulso mas lento, y un nivel inferior de cortisol, una hormona de la tensión. La cólera justificable pareció protegerlos de los efectos negativos de la tensión, y le dio a los participantes un sentido de optimismo y un sentimiento de control sobre sus vidas. Otros participantes que mantuvieron "control" y no demostraron cólera justificable simplemente experimentaron lo opuesto – más tensión, la presión más alta, y sentimientos de tener menos control personal sobre sus vidas. ¿Que lección aprendió? La cólera no es mala. Cuando se expresa apropiadamente, puede tener buenas consecuencias. Algunas personas necesitan ayuda en controlar su cólera, pero hay otros que necesitan ayuda sintiendo y expresando la cólera justificada a fin de responder mejor a las situaciones de mucha tensión en sus vidas. El EAP puede ayudar.~

Origen: La Universidad Carnegie Mellon
Comunicado De Prensa, Octubre. 2005

La Confidencialidad del EAP y los Lugares Públicos

P. ¿Si yo participara en el EAP, me arriesgaría a ser identificado fuera de la oficina EAP si me saluda el profesional del EAP en una sesión de entrenamiento u otro acontecimiento?

R. La confidencialidad es tan importante que el profesional del EAP evitará tratarlo a Usted en público. Si Usted se acerca al profesional EAP para saludarlo, él o ella puede abreviar la conversación. No se ofenda. Esta brevedad en cortesía es importante para conservar su confidencialidad y la percepción de confidencialidad del el EAP.~

La Ayuda Esta Simplemente a una Llamada o un Clic de Distancia

Todos nosotros nos enfrentamos con problemas difíciles en ciertos tiempos de nuestras vidas. Hoy más que nunca, las compañías entienden que cuando un empleado se enfrenta con problemas personales, la vida del empleado en el trabajo puede ser afectada también. A través de la compañía FEI Behavioral Health, su proveedor de Servicios EAP y de los Servicios de Trabajo-Vida, (llamado en ingles LifeCycle® Service) siempre hay ayuda disponible si Usted se encuentra luchando con una preocupación personal o un acontecimiento en su vida. El EAP le puede ayudar con asuntos tales como el equilibrio entre el trabajo-la vida, conflictos en sus relaciones, como refrenar la cólera, asuntos legales o materias financieras, abuso de drogas o alcohol, la tensión, el cuidado de familia, preocupaciones sobre la crianza de los hijos, ansiedad o depresión. Obtener ayuda es tan fácil como llamar al EAP o al número gratis de LifeCycle® Service para hablar con un profesional y revisar sus opciones. O Usted puede conectarse a la Internet para conseguir información del sitio Web EAP de su compañía. Usted y sus miembros familiares elegibles pueden conseguir una referencia confidencial para ponerse en contacto con un consejero profesional en su comunidad, o pueden recibir información valiosa para solucionar los acontecimientos de su vida.

¡Recuerde, estamos disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana, y a sólo una llamada telefónica o un clic en su computadora de distancia!~

El boletín en línea de EAPost se publica cuatro veces al año—En diciembre, marzo, junio, y septiembre —Para los empleados y sus dependientes elegibles que forman parte de las compañías clientes de FEI Behavioral Health. Este boletín no se ha publicado con la intención de proporcionar consejo médico acerca de los problemas del bienestar, el cual deberá de obtenerse directamente por medio de su medico.