

EAPost



Traído a usted por FEI Behavioral Health

VERANO 2006

Preparandose Para la Universidad

Su hijo se esta preparando para ir a la universidad. Usted ha pasado a través del proceso de la aplicación y la aceptación y ahora se aproxima el tiempo cuando Usted tiene que dejarlo ir. Usted puede experimentar un montón de distintas emociones: excitación, ansiedad, orgullo, pánico, pérdida, tristeza. Lo mismo que ir a la universidad es un tiempo de gran desarrollo y desafío para su hijo, esta transición principal en su familia también puede poner a prueba a toda la familia. Los estudios demuestran que los padres permanecen siendo una influencia clave en la vida de los estudiantes de universidad. Sus opiniones y sus consejos pueden hacer una diferencia.

La mayoría de las universidades ofrecen orientación para estudiantes nuevos y sus padres antes de comenzar las clases, para ayudarlos a aclimatarse a la vida de la universidad y tratar de asistirlos con sus preguntas y sus preocupaciones. Mientras tanto, use estos meses de verano para prepararse Usted y su futuro estudiante de universidad. Ocupándose de los siguientes asuntos ayudara aliviar la tension o el estrés y hara la transición más fácil:

- Admitir que éste es un tiempo muy emocional
- Hablar sobre el dinero y las finanzas
- Averiguar como administrar mejor el tiempo
- Prepararse a vivir con un compañero de cuarto
- Enseñar algo básico sobre la salud y la nutrición
- Conversar sobre el abuso de las drogas y el alcohol y sobre la seguridad
- Mantenerse conectados enviando paquetes de la familia, llamando por telefono, o usando el correo electrónico.

Mientras que hay muchas cosas acerca de las que pensar cuando Usted manda a su hijo a la universidad, la cosa más importante puede ser el saber que lo que su hijo necesita más de Usted es su amor y su apoyo continuo. ~



En Esta Publicación:

Los Desafios de la Vida

Las Habilidades de la Vida

La Vida en el Trabajo

EAP y Usted

Protegiendo a su Adolescente en la Línea del Internet

La Internet es una gran instrumento de aprendizaje para los adolescentes. Sin embargo, también los puede exponer a depredadores ansiosos de explotar su vulnerabilidad. Como padre, es importante vigilar las actividades en línea de su adolescente. Mientras que algunos adolescentes pueden sentir que esto es una invasión de su privacidad, los padres necesitan estar vigilantes, al igual que cuando ellos permiten a sus adolescentes permanecer fuera tarde en la noche con sus amigos. Usted debería saber con quién habla su adolescente y cuando. Vigile toda la actividad de su adolescente en línea, tal como el uso de los salones de charla (llamados "chat rooms" en ingles), los blogs (llamados "blogs" en ingles), los tableros de anuncios, envío de mensajes instantáneo, y el correo electrónico. Las páginas de Web tales como MySpace.com son cada vez más populares con adolescentes al igual que adultos. Pídale a su adolescente ver su sitio MySpace, o los sitios MySpace que usan con frecuencia. Los depredadores a menudo se ponen en contacto con los adolescentes ingenuos en salones de charla o por medio de MySpace antes de comunicarse con ellos por otros medios. Si Usted se encuentra con que su adolescente recibe comunicaciones impropias de un depredador potencial, pongase en contacto con su agencia local de la policia para asistencia. ~

Consejos Sobre el Trabajo Para los Recien Graduados

Si Usted es una persona joven o un graduado recién empleado en su primer trabajo, tome un tiempo para observar la cultura corporativa para así poderse adaptar a ella y evitar errores comunes que pueden interferir con su aceptación, su reputación, y productividad. Note como se visten sus compañeros en el trabajo, a qué hora llegan, y que tarde se quedan. ¿Cómo le hablan los jóvenes empleados a los trabajadores mayores? ¿Qué valores comparten sus compañeros de trabajo, y qué modismos juveniles se evitan? Estas observaciones también pueden ser unas buenas pistas para cómo formar una relación satisfactoria con su jefe. Decidiendo adoptarlos puede ser la clave futura para su éxito. ~



¿Debería de Tener Usted un Plan de 5 Años?

Imagine a la organización de una gran empresa haciendo decisiones diariamente sin idea ninguna de que decisiones harán el día siguiente. Ningún plan. Ninguna dirección. Para evitar esta inevitable ruta hacia el fracaso comercial, una organización tiene que desarrollar un plan estratégico cubriendo tres años o más. No es fácil, y no hay certeza del resultado final, pero el barco no puede ser timoneado sin ella.

¿Usted hace decisiones todos los días, pero tiene Usted en mente un plan que al final lo conduzca donde Usted quiere ir? Un plan le ayudará a sentirse menos inquieto, más productivo, y más en control de su vida. Aquí hay algunos consejos:

- Comience por poner a trabajar su imaginación.
- Establezca varios objetivos, personales y profesionales, de largo plazo.
- Divida su plan de 5 años en bloques de un año con objetivos secundarios para cada año – cosas que Usted puede llevar a cabo.
- Desarrolle pasos incrementales dentro de cada año.
- Ponga el plan donde Usted lo puede ver a menudo, y mantenga su plan activo y refiérase a él a menudo.
- Haga ajustes, permanezca flexible, y sea adaptable – hasta los negocios grandes hacen eso. (Algunas compañías planean más de un desastre nacional al año en sus planes estratégicos.)

La clave es permanecer proactivo, no reactivo, en hacer sus decisiones. El objetivo de esto es evitar que algún día llegue a una encrucijada en el camino imaginario de su vida preguntándose, "¿Dónde voy de aquí"? No tema que el plan para su vida interferirá con su placer en vivirla. Al contrario, tener un plan le dejará apartar su mente del resultado final y disfrutar su paseo completo por la vida. ☺

El Equilibrio Entre la Vida-el Trabajo – La Estrategia de “Apartar” un Tiempo

Si Usted se encuentra posponiendo dar una vuelta en su bicicleta nueva o esperando que todo lo demás esté "fuera de su plato" antes de ir de pesca, Usted probablemente no considera mejorar su bienestar personal como una prioridad. *Aparte algún tiempo para hacerlo.* Es tan simple. Si Usted se queda dormido en su escritorio, se distrae fácilmente, o se demora en completar sus tareas de trabajo, puede que su cuerpo este buscando su equilibrio. ¡Tome control de su vida (y de su salud!) resuelto a disfrutar de recreación y tomando un tiempo libre del estrés relacionado con su trabajo. Usted se sentirá con más energía. Podrá hacer más cosas. Y Usted descubrirá los beneficios de tener un equilibrio correcto entre su trabajo-su vida. ☺

Ayuda Para Personas al Cuidado de Alguien Desde Lejos

El Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento ha publicado un recurso nuevo para ayudar a personas a cargo del cuidado de alguien desde lejos. *Tan Lejos: Veinte Preguntas Para Personas al Cuidado de Alguien Desde Lejos (en inglés “So Far Away: Twenty Questions for Long Distance Caregivers”)* es un folleto que ofrece recursos e ideas diseñadas para hacer el cuidado desde lejos más conveniente y satisfactorio. Por ejemplo, la pregunta número tres cubre "¿Qué puedo hacer yo en realidad desde tan lejos?" Y le ofrece una lista de ejemplos e ideas comunes a las personas que cuidan desde lejos. *Tan Lejos* puede verse en línea, o Usted puede ordenar una copia impresa en www.nia.nih.gov. ☺

Las Habilidades en las Relaciones

Para mejor aprovechar el valor de las relaciones en su vida, asegúrese de incluir lo siguiente:

- Los mentores – personas cuyas experiencias de la vida les han traído sabiduría que pueden compartir con Usted para realzar su vida
- Modelo para imitar – personas cuyos éxitos corresponden con sus sueños y sus aspiraciones
- Las amistades – las personas con quienes Usted forma un vínculo a través del afecto y la admiración mutua
- Personas que lo apoyan – personas que le tienen afecto y lo apoyarán a través de las experiencias difíciles de la vida
- Sus semejantes – las personas que estén a su mismo nivel que reconocen todo lo que Usted a realizado y aplauden todos sus éxitos. ☺



La Vida en el Trabajo

Dele un Cambio a su Actitud

¿Busca Usted más trabajo que hacer, trabaja horas más largas, tiene mejores ideas, o posee más conocimiento de como resolver un problema que sus compañeros de trabajo? ¿Si es así, sabe Usted también el secreto para permanecer positivo, especialmente si su sueldo no es más alto que el de sus compañeros de trabajo, y abandonar su trabajo simplemente no esta en las cartas? Los empleados excepcionales reaccionan de varias formas cuando se enfrentan a la tension causada por el factor clásico de la desigualdad en la distribucion del trabajo, pero esos que mantienen una actitud positiva dicen que enfocan la atención en las cosas buenas del trabajo en vez de sentir resentimiento. Su respuesta es enfocar la atención en los buenos aspectos de sus trabajos y pensar en estrategias positivas hasta que se convierten en un hábito diario. "Deje que la gratitud sea su actitud" podría ser el instrumento más importante de todos para utilizar contra el estrés. 🌀

Conviértase en una Persona Llena de Iniciativa

Si Usted es una persona llena de resolución e iniciativa, su organización lo sabe: confían en Usted para motivarse, y lograr objetivos y metas de acuerdo con su misión. Los supervisores ponen menos presión sobre Usted porque saben que Usted es una persona creativa que se mantiene enfocada. Como un empleado de confianza, Usted requiere poca supervisión. Para convertirse en una persona llena de resolución e iniciativa, decida que es lo que Usted quiere lograr. Hágalo magnífico, y esto le motivará. Siempre define lo que Usted desea lograr y así de esta manera cuando complete su objetivo, otro tomará su lugar. Revise su progreso continuamente. Haga compromisos que lo obligen a continuar la tarea y entregar lo prometido. Evite la procrastinación y la distracción, los mayores obstáculos en adquirir una reputación como una persona con mucha iniciativa. 🌀

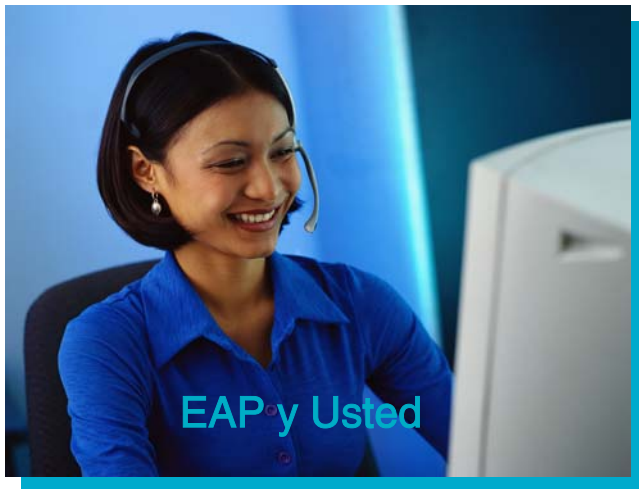
Los Secretos de las Personas Triunfadoras

¿Usted trabajó duro para adquirir la educación y las habilidades para poder competir en el mundo desafiante de los negocios, pero posee Usted también ese comportamiento de un ganador que tanto aprecian los jefes (a menudo más que algunas habilidades)? Aquí hay cinco comportamientos ganadores que lo ayudarán a ponerse en buena posición para ese nuevo trabajo o esa promoción:

- Enseñe su motivación, y cómo Usted puede llenarse de determinación para hacer las cosas.
- Demuestre su capacidad enseñando que Usted normalmente logra satisfacer lo que su compañía espera de Usted.
- Trabaje más de lo requerido; Demuestre su ambición.
- Gane la reputación de ser una persona que admite sus errores. Las cosas ocurren. Cuando esto pase, no dé disculpas.
- Exhiba su habilidad para anticipar problemas antes de que ocurran. 🌀

Mantenga su Temperamento Bajo Control

Algunas veces su sitio de trabajo se parece a su hogar, especialmente si las personalidades de sus compañeros de trabajo se vuelven tan familiares como las de sus miembros de familia. Entonces podemos tener la tentación de enfurecer a nuestros colegas y comunicarnos o comportarnos en formas que crean molestia e irritación, que provocan un dime-que-te-dire poco civil en su sitio de trabajo. Esta lucha común entre compañeros de trabajo le trae popularidad a los libros sobre como llevarse con "personas difíciles". ¿Entonces cómo se mantiene Usted calmado cuando un compañero de trabajo sabe cómo molestarlo tanto como su hermano menor? Aunque evitandolo da buenos resultados, no siempre resulta ser práctico. Vale más desarrollar habilidades que lo ayuden a comprender su comportamiento en su sitio de trabajo. Pregúntese: ¿ Usted actúa o reacciona? Eligiendo responder a una comunicación negativa, en vez de reaccionar con un estilo similar, le permite hacer cambios personales, aminorar el conflicto, y reducir los sentimientos de persecución. Tomando control de lo que lo "saca fuera de quicio" también lo ayudara a tomar control de sus respuestas y lo protegiera en contra de futuros incidentes. Aprenda a interrumpir el ciclo de descortesía que un día puede llegar a la violencia en su sitio de trabajo. Para evitar el mal humor, diga la verdad y sea honesto, busque más consejos en vez de ofrecerlos, evite hacer suposiciones acerca de sus compañeros de trabajo y sus motivos. 🌀



El Dolor - Ningun Camino Corto

Tarde o temprano todos nosotros sufrimos la pérdida de alguien o algo tan importante para nosotros que parece que la vida a cambiado para siempre. Cuando esto ocurre respondemos con pesar. Mientras que nada nos prepara para el dolor y el sufrimiento, o nos enseña alguna manera de evitarlo o acortarlo, podemos aprender a hacerle frente a través de la comprensión. El dolor es nuestra respuesta natural y normal a una pérdida. No es una enfermedad mental o un problema psicológico. No hay ninguna forma "correcta" para sufrir y las personas pueden sentir el dolor de distintas maneras. Además, como es una emoción poderosa, el dolor a menudo trae como resultado un desarrollo positivo y personal. Hasta que esto suceda, Usted simplemente no puede tratar su dolor como si fuera una ligera enfermedad que pasara pronto. "Trabajando el dolor" le permite controlarlo y, con el tiempo, se volverá menos doloroso. Si Usted esta luchando con su dolor, Usted puede encontrar que los grupos de apoyo y los consejeros que se especializan en el dolor y la aflicción pueden ser enormemente beneficiosos. El EAP le puede ayudar a encontrarlos, así como también ofrecerle otros recursos. ↻

Consejos Para las Relaciones Matrimoniales - No Será su Último Paso

Mientras que la mayoría de parejas sufren desacuerdos ocasionales y momentos pesados, la mayoría miran el recibir consejo como el último recurso antes del divorcio o la separación, cuándo en realidad deberían reconocer que el recibir consejo es una ayuda para mejorar la situación. El abandono y la negligencia emocional son dos de los factores más controlantes para la disolución de una relación. La pareja a menudo busca la ayuda de consejeros cuando se sienten incomprendidos, aislados, solos, frustrados, o profundamente heridos. Otros pueden buscar ayuda de un consejero cuando sienten un profundo sentimiento de tristeza en sus relaciones. Puede que estos sentimientos no sean nuevos; puede que hayan existido hace años. Las parejas que comienzan buscando la ayuda de un consejero más temprano tienen mejor oportunidad de salvar sus relaciones. Llame al EAP para ayuda confidencial. ↻

Cuando la Vida Social Trae Sufrimiento

La fobia social es un desorden de ansiedad donde la persona siente una ansiedad irresistible y una cohibición excesiva en situaciones sociales diarias. Las personas que sufren de fobia social sienten un miedo intenso de ser observados y juzgados por otros, de avergonzarse, o de humillarse a si mismo. La fobia social indica mucho más que ser tímido. Las personas que sufren de fobia social no pueden descansar o divertirse en público. El miedo puede ser tan poderoso que interfiere con su vida familiar, su trabajo, escuela, u otras actividades que todos los demás completan sin pensar en ello ni un minuto. Hay tratamiento efectivo. Para ayuda llame al 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.