

Excellence = MC²
Your Employee Assistance Program
1-800-899-3926

HEALTHY

EXCHANGE

Boletín de su
PROGRAMA DE ASISTENCIA PARA LOS EMPLEADOS

OTOÑO 2008

Para Su Información

CONSEJOS PARA LA CRIANZA DE LOS HIJOS

Para ayudar a su niño a convertirse en una persona fuerte – una persona flexible que “puede salir adelante” después de sufrir un contratiempo – siga lo siguiente:

- ◆ Ayude a su niño a identificar emociones que el/ella está sintiendo y dígame a el/ella que Usted lo entiende
- ◆ Pídale a su niño/niña que piense en distintas maneras para solucionar sus problemas
- ◆ Déjele saber a su niño/niña que Usted tiene fe en él/ella
- ◆ Aliente a su niño a pedir ayuda cuando él/ella lo necesite



CUIDANDO A LAS PAREJAS DE CASADOS

Busque ayuda temprano si Usted está teniendo dificultades en su matrimonio. La mitad de todos los matrimonios que fracasan, lo hacen en los primeros siete años, pero la pareja de casados común espera seis años antes de buscar ayuda para sus problemas matrimoniales. Esto quiere decir que la pareja de casados común está viviendo con infelicidad por demasiado tiempo.

REDUZCA LA TENSIÓN DURANTE LOS DÍAS DE FIESTA

Siga estas sugerencias para disminuir la tensión de los días de fiesta:

- ◆ Mantenga sus planes y sueños sobre los días de fiesta realistas
- ◆ Haga un presupuesto de su tiempo así como también de su dinero
- ◆ Ocúpese inmediatamente de la tensión diaria
- ◆ Haga una lista de “cosas que tiene que hacer”
- ◆ Aprenda a decirle que “no” a las invitaciones y las peticiones
- ◆ Para esas cosas que Usted tiene que hacer, busque una mejor manera de hacer la tarea

MEJOR COMUNICACIÓN

Asegurándose Que Sus Buenas Ideas Sean Incluidas



¿Se ha sentido Usted alguna vez como una persona ajena, dejado completamente fuera en una decisión importante, o frustrado en sus intentos para mejorar una situación que definitivamente necesitó ser mejorada? Aunque sus buenas ideas fueron exactamente lo que un grupo particular podría beneficiarse en usar, posiblemente hubo una persona poderosa de confianza o algunos guardianes arraigados en mantener todas las cosas igual que siempre, que encontraron la manera de derribar abajo sus sugerencias.

Según Leonard Felder, PhD, autor del nuevo libro CAER BIEN ES SOBREALORADO: Guía de Supervivencia Para Alguien Que Alguna Vez Se Ha Sentido Como Una Persona Ajena, Usted no está solo. La mayoría de hombres y mujeres innovadores, listos, y serviciales se han sentido a veces como si sus buenas ideas chocaban contra una fuerte resistencia de personas que se sentían amenazadas por cualquier persona que sugiera cambios más realistas y positivos.

Podría ser una situación en su familia extendida donde Usted tiene algunas ideas sobresalientes en relación con la forma de mejorar la próxima reunión familiar, pero un cierto pariente poderoso tiende a rechazar cualquier cosa que “cambie la forma en que siempre lo hemos hecho antes.” O en su trabajo Usted podría tener una solución nueva creativa para algo que ha sido un problema por largo tiempo, pero uno de los jefes más altos está opuesto a cualquier cambio que Usted sugiere. O Usted pertenece a una iglesia, templo, Asociación de Padres y Maestros, Asociación de Condominio, o grupo voluntario donde Usted ha ideado algunas sugerencias excelentes para mejorar las cosas, pero una o dos personas de una camarilla exclusiva logran frustrar cualquier posibilidad de probar algo nuevo.

Convirtiéndose en un agente de cambio más efectivo

En su libro CAER BIEN ES SOBREALORADO, Felder sugiere una variada colección de formas creativas para hacer que sus ideas sean incluidas y tomadas en serio, hasta en grupos, familias, y organizaciones que han sido indecisos acerca del cambio por largos años. Aquí hay tres pasos realistas que pueden mejorar la influencia y el impacto que Usted tenga en cualquier situación donde Usted tenga buenas ideas.

1. Comience poniendo a un lado su resentimiento. Felder se ha encontrado con que las muchas personas que han sido tratadas como una persona ajena en su familia, su lugar de trabajo, o sus actividades de voluntario tienden a tener cierto resentimiento – una actitud verbal o no verbal que le comunica al grupo, “Yo sé que a Usted no le va a gustar lo que estoy a punto de decir, pero aquí lo voy a decir de cualquier manera.” Él sugiere, “En vez de sabotear sus buenas ideas presentándolas con resentimiento, por qué no intentar algo diferente esta vez.” Él recomienda decirse a si mismo, “Ya que mi buena idea definitivamente puede ayudar a este grupo, familia, u organización, mi desafío mayor será descubrir cuales son los aliados correctos, las palabras correctas, y el tiempo preciso para construir un consenso apoyador.”

Continuado en la última página

ASEGURÁNDOSE QUE SUS BUENAS IDEAS...

Continuado de la primera pagina

2. Haga una llamada telefónica o invite a almorzar a una o dos personas de confianza que sean lo suficientemente seguras de sí mismo e inteligentes como para respaldarlo en esta idea nueva. Usualmente cuando una persona mira a un grupo exclusivista, él o ella piensan que todos seguramente están de acuerdo y que nadie tendrá el valor de dar un paso fuera de lo normal y apoyar cualquier cambio. Pero si Usted mira cuidadosamente a cualquier grupo, familia, u organización, Usted encontrará algunas personas de confianza que son algo innovadoras, que tienen la sabiduría y la fuerza de carácter para romper las relaciones con el resto del grupo ocasionalmente para apoyar cambios necesarios. Identificando a esas pocas personas de confianza que están dispuestas a ponerse al lado de una persona ajena perceptiva es imprescindible para que sus buenas ideas sean oídas y tomadas seriamente.

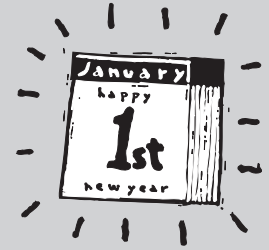
Por ejemplo, en su familia extendida podría ser inútil sugerirle a los miembros familiares más rígidos cualquier cambio en la forma en que se llevara a cabo el siguiente día de fiesta familiar, a menos que Usted primero identifique y forme una alianza con una o dos personas de confianza creativas que tengan el poder para influenciar a ese familiar de confianza rígida que se resiste a hacer cualquier cambio. Sólo cuando Usted consiga el apoyo y la ayuda de estos aliados importantes, puede que sus ideas excelentes reciben la atención y la consideración que se merecen.

3. Asegure que las personas de confianza más rígidas o cuidadosas sepan con anticipación que Usted no está tratando de crear problemas o de cambiar las cosas que ellos aprecian mucho, pero que Usted solo esta ofreciendo una pequeña solución útil a un problema específico que casi todo el mundo sabe puede usar alguna mejoría. En vez de ver a esta persona de confianza cuidadosa o terca como si fuera un gigante poderoso, considere por un momento que este ser humano de carne y hueso realmente podría ser muy inseguro o estar muy asustado de perder algo si los cambios son hechos. Esta persona necesitará alguna seguridad de Usted y los demás a fin de que él o ella sepa que Usted no está tratando de intercambiar demasiadas cosas que son familiares y reconfortantes para esta persona.

Puede que Usted necesite decirle a él o a ella, "Nosotros definitivamente queremos mantener la mayoría de las tradiciones de la misma forma que siempre han sido, pero solamente estamos probando un experimento temporero para ver si podemos mejorar un aspecto particular que no ha estado trabajando muy bien últimamente." Usando esta forma compasiva, cortés, y tranquilizante a menudo ayudará a una persona de confianza arraigada en hacer las cosas como siempre, a ver que sus nuevas ideas no son tan amenazadoras como primero pensaron que podrían ser.

Haciendo Con Éxito Una Resolución De Año Nuevo

Según un survey de la Universidad de Washington, el 63% de la gente interrogadas todavía conservaban su primera resolución del Año Nuevo después de dos meses. ¿Cuáles son las claves para tener éxito en hacer una resolución? Los investigadores dicen que la confianza de una persona de que él o ella puedan hacer un cambio en el comportamiento y un firme compromiso para hacer dicho cambio, son los más importantes. Además, el estudio señala que las resoluciones que tienen éxito son un proceso, no un esfuerzo de una sola vez. De las personas que lograron su resolución primordial con éxito, sólo 40 por ciento de ellos lo hicieron en su primer intento. El resto hizo intentos múltiples, con un 17 por ciento finalmente teniendo éxito después de más de seis intentos.



Los errores de las resoluciones

Según las investigaciones de la Universidad de Washington, los siguientes son los ingredientes que de seguro causarán el fracaso de la resolución:

1. No pensando en hacer una resolución(es) hasta el último minuto.
2. Reaccionando en la noche de Fin de Año y hacer su resolución(es) basado en lo que lo está molestando o en lo que este pensando en ese preciso momento.
3. Tramando su resolución(es) en términos absolutos, tal como "yo no haré tal cosa nunca mas."

Consejos para el éxito de las resoluciones

Los investigadores del survey ofrecen los siguientes consejos para ayudarle a lograr alcanzar las resoluciones de su Año Nuevo:

1. Haga un fuerte compromiso inicial para hacer un cambio.
2. Tenga planeado estrategias para hacerle frente a los problemas u obstáculos que seguramente van a surgir.
3. Mantenga un récord de su progreso. Mientras más observe de cerca el proceso y más reacción reciba, mejor hará.

Dicen los investigadores que cuando Usted logre una resolución, atribúyase el mérito de su éxito, pero que es un error culparse a si mismo si Usted falla. En lugar de eso, dicen los investigadores, fíjese en las barreras que estaban en su camino. Vea cómo pueda mejorar Usted la próxima vez y busque un plan mejor para tener éxito. Usted va a tener otra oportunidad de probar de nuevo y puede hacer cambios de comportamiento a todo lo largo del año, no sólo en el Nuevo Año.

EL PROGRAMA DE ASISTENCIA PARA LOS EMPLEADOS 1-800-899-3926

- Tensión Personal/en el Trabajo
- Preocupaciones Sobre Matrimonio/Familia
- Preocupaciones Sobre Alcohol/Drogas
- Frustración/Cólera/Tristeza

LLAME PARA AYUDA
CONFIDENCIAL
GRATIS

De vez en cuando, todos nosotros sufrimos problemas personales, familiares o en el trabajo. Algunas veces, hasta los problemas comunes pueden ponerse abrumadores. Es durante este tiempo que su **EAP** puede proporcionarle asistencia confidencial gratis. Los empleados o los miembros familiares pueden llamar para recibir consulta telefónica y/o fijar una cita con un especialista **EAP**.

Lea Healthy Exchange en línea: theemployeeassistanceprogram.com. Los comentarios sobre la publicación son bienvenidos en: Managed Care Concepts, P.O. Box 812032, Boca Raton, FL 33481-2032