

Empleado de FrontLine

UT Employee Assistance Program • (800) 346-3549

Intimidación en el lugar de trabajo que otros no pueden ver

A veces la intimidación puede ser sutil para los observadores, pero no es menos dolorosa cuando la agresión es reconocida sólo por la víctima específica, que entiende el contexto. ¿Reconocerías la victimización de otra persona? Como compañero de trabajo, puede pasar por alto o ignorar estos actos, que pueden ser tan sutiles como un suspiro agresivo, aclararse garganta, un silencio incómodo o un movimiento sutil diseñado para comunicar desaprobación o desdén. Debido a que las víctimas de intimidación a menudo sufren en silencio, los compañeros de trabajo pueden ser una fuente influyente de apoyo si están dispuestos a practicar el valor personal. Dé un paso adelante para averiguar si un colega está siendo victimizado. Los compañeros de trabajo tienen la responsabilidad de notar su entorno, se ven como parte de una familia o equipo de trabajo y ofrecen apoyo. Confíe en su instinto. No se ponga de parte del comportamiento de intimidación nunca. Y no sucumba al efecto espectador: hable y participe.



Continúa la investigación sobre el aceite de oliva

Las noticias de investigación sobre los efectos beneficiosos del aceite de oliva continúa! Los investigadores de la Universidad Temple descubrieron que el aceite de oliva extra virgen protege contra la pérdida de memoria y puede ayudar a una persona a conservar su capacidad de aprender. Los resultados mostraron que las condiciones que conducen a la enfermedad de Alzheimer podría reducirse, reduciendo así el riesgo de la enfermedad. La investigación fue sobre ratones, pero no la descarte. Los ratones son modelos probados y confiables en la investigación médica.



Fuente: www.templehealth.org [search "olive oil"]

Reducir el riesgo de robo durante las vacaciones

No regrese de vacaciones este verano sólo para encontrar han robado en su casa porque compartió sus noticias de viajes personales en un sitio de medios sociales como Facebook. Puede ser tentador que sus amigos vayan a dar un paseo virtual y compartan sus viajes, pero los siguientes hechos hacen que la publicación de mensajes sociales sea arriesgada: es probable que la persona que asalta su hogar viva en su vecindario y que el promedio de robo sea de más de \$ 2.000 dentro de diez minutos. Estas dos estadísticas también significan que es muy probable que el intruso lo conozca, y sepa qué objetos de valor tiene. Las estadísticas son de SafeWise.com.



Superar la Soledad

¿Solitario? Supere la soledad preguntando si su causa es temporal o se demora demasiado tiempo. Tomar medidas es el mejor camino para superar la soledad-no descarte hacerse una evaluación a corto plazo de un consejero profesional (a través de su Programa de Asistencia al Empleado) para obtener orientación y consejos y para descartar la depresión, especialmente si se siente aletargado sobre la creación de cambio. La soledad tiene dos partes: el estado mental negativo que produce y las circunstancias que identifica como la causa (aislamiento, ausencia de una relación cercana, superación de la timidez, etc.). Cada parte puede beneficiarse de su propia intervención: una parte que involucra pasos concretos y la otra que supera el diálogo interno negativo que puede socavar cualquier acción que desee tomar.



Luchar mejor contra la procrastinación

Todo el mundo procrastina a veces, pero si se acerca otra situación tensa, y juró *nunca más*, aquí hay algunas ideas de intervención. En primer lugar, sepa que la procrastinación es un hecho natural. Su cerebro está diseñado para evitar el dolor, y el trabajo se registra en su cerebro como dolor. Inicialmente puede motivarse con sentimientos positivos anticipados de completar su proyecto temprano, pero su cerebro también está condicionado a apreciar las recompensas que están aquí y ahora. Por lo tanto, procrastina. Aunque ahora saber cómo funciona el cerebro puede inspirar a luchar, siga estos pasos para hacerlo más fácil: 1) Cuando se le asigna una tarea, actúe de inmediato de alguna manera para crear impulso. Basta con organizar los pasos necesarios para completar su proyecto puede ser suficiente. 2) Divida sus tareas en secciones manejables. Esto hace que abordar una gran tarea más fácil y ayuda a evitar que se sienta abrumado; otro punto de dolor que invita a su cerebro a procrastinar. 3) Planifique cómo abordará cada subsección. Si su plazo es de siete días, complete un séptimo de la meta cada día. Dese una recompensa pequeña pero significativa para cada paso completado. 4) Planifique y alcance algunas metas personales deseables que no tengan nada que ver con su proyecto durante este período: tareas, proyectos de hogar, etc. Estos éxitos le dan poder y se transferirán a su determinación para completar el trabajo a tiempo.



Para obtener más información: hbr.org [search "beat procrastination"]

Mejorar las relaciones de trabajo con la inteligencia emocional

La inteligencia emocional (IE) es su habilidad para ser consciente de sus emociones, percibir con exactitud las emociones en otros, decidir cómo usar esta información y actuar de manera que produzca relaciones exitosas en el lugar de trabajo. La buena IE le ayuda a manejar conflictos, a comprometerse con otros y a experimentar mayor satisfacción en el trabajo. Algunos ejemplos de la IE en la práctica incluyen: 1) Consiente de que dejar pasar una fecha límite creará dificultad para otros, decide acabar temprano, creando buena voluntad. 2) Al sentir la frustración de un compañero de trabajo sobre algún asunto, pregunta sobre eso en lugar de ignorarlo. 3) Consiente de que su actitud afecta a otros, elige proyectar un comportamiento agradable a pesar de lo que siente realmente. 4) Al detectar una necesidad de resolver la tensión entre usted y un compañero de trabajo, usted hace el primer movimiento para resolverlo. Obtenga más información en el *The Emotional Intelligence Quick Book* (El Libro Rápido de Inteligencia Emocional), un manual de ejercicios para mejorar la IE.



¡Ay! Cuando comete un gran error en el trabajo

Todo el mundo comete errores en el trabajo, pero ¿sabe cómo manejar estas mini crisis cuando se producen? La primera regla es mantener la calma y evaluar el verdadero impacto. Si es necesario, determine la mejor forma de rectificar el problema y lleve el error junto con la solución sugerida a su jefe. Enfrente cualquier error de trabajo en lugar de que dejar que otros lo descubran. Hágase dueño del error cuando sea suyo. Aprenda la lección del error y comprométase a no repetirlo. Pida disculpas por su error. La gente generalmente acepta una disculpa sincera y la ve como una exhibición positiva de carácter. Evite el autocastigo de pensar una y otra vez en su error después de haber tomado todas las medidas necesarias para resolverlo.



Habilidades sociales que conviene conocer: Flexibilidad del

El cambio puede venir rápidamente en el lugar de trabajo.

¿Cómo afronta los movimientos repentinos de la oficina, la reasignación de tareas, asumir más trabajo, o ser quitado de un proyecto inconcluso para comenzar otro? Es posible que no tenga control sobre las decisiones empresariales que requieran cambios difíciles, y afrontar este tipo de estrés requiere aprender a ser flexible. La flexibilidad demuestra tolerancia, madurez, comprensión y un deseo de involucrarse con la organización. Responder al cambio con una actitud cooperativa, una mente abierta, y una disposición positiva no es fácil, pero es una habilidad social que es valorada por los empleadores. Para ser más flexible, vea el cambio forzado como una nueva oportunidad. Esta actitud le ayudará a afrontar el estrés, ver los aspectos positivos del cambio, detectar nuevas oportunidades, mejorar sus habilidades y quizás descubrir nuevas formas de experimentar el equilibrio entre la vida laboral y familiar.

