

Empleado de FrontLine

UT Employee Assistance Program • (800) 346-3549

¿Hay un libro dentro suyo?

Escribir un libro puede sonar como una tarea de enormes proporciones, pero ahora existen "sistemas" para llegar a publicar su pasión. Busque en línea todos los recursos disponibles. Los temas que todavía atraen a las multitudes que compran libros incluyen experiencias personales sobre la superación de la adversidad, historias de inspiración de recuperación y el triunfo sobre la enfermedad y el dolor, crianza de los hijos, psicología positiva y muchos más. Incluso un pequeño libro con un mensaje de gran alcance puede hacerse popular con un autor exitoso del New York Times que lo apoya. Con un rápido vistazo a las últimas ofertas de Amazon.com a partir de mayo el año 2016 se puede encontrar un libro de 66 páginas sobre el dolor del Tte. de Marina Pete Masalin, titulado "The Sorrow of Loss, The Wisdom of Recovery" (El dolor de la pérdida, la sabiduría de recuperación). El libro narra la vida del autor durante el período de la muerte de su última esposa debido al cáncer, la profundidad de su dolor y su recuperación final.



Inteligencia emocional en Servicio al Cliente

La inteligencia emocional (IE) se aplica al servicio al cliente, donde tiene grandes beneficios. Para utilizar la IE en el servicio al cliente, céntrese en las emociones de sus clientes y no en las suyas propias. Usted parecerá más empático, identificará las necesidades de los clientes más rápidamente, y calmará a un cliente enojado más rápido. Usted tendrá menos estrés en el trabajo por ser proactivo en lugar de reactivo a la emotividad de un cliente. Inténtelo. Vea si no está menos agotado al final del día.



Consejos de seguridad contra rayos para los empleados

En Norteamérica, los rayos caen al suelo más de 30 millones de veces al año, más de 300 personas son alcanzadas por un rayo y 40 mueren. Las ocupaciones de alto riesgo incluyen la tala, la operación de maquinaria pesada, el techado, la construcción (especialmente andamios), la reparación in situ de servicios eléctricos, la construcción en acero/telecomunicaciones, la agricultura, el trabajo de campo, la fontanería, la jardinería, la instalación de tuberías, las operaciones de personal de tierra del aeropuerto y de salvavidas en la playa. No obtener inmediatamente a un lugar seguro contribuye a la mayoría de los incidentes, pero también lo hace salir a la calle antes de tiempo al final de la tormenta. Imprima y distribuya a sus compañeros la hoja de seguridad de OSHA en www.osha.gov [buscar "3863"].



Evitar el bajón estival académico

El "Bajón estival" describe la pérdida de interés de los niños por el mundo académico durante las vacaciones de verano. Laura May, profesor asociado en la Facultad de Educación de la Universidad Estatal de Georgia, ofrece estos consejos para los padres: 1) Inscribáse en la biblioteca y deje que los niños escojan sus propios libros. Un viaje corto semanal puede acelerar el aprendizaje de toda la vida y ayudar a los niños mantener las habilidades de lectura. 2) Incorpore la lectura siguiendo recetas para hacer galletas, llevar un diario, escribir una lista de compras y la lectura a los hermanos más pequeños. 3) Que su hijo calcule las millas por galón de gasolina en los viajes. Cualquier uso práctico de la información académica y los intentos de hacer conexiones con la vida real reforzará las lecciones aprendidas y evitará los bajones estivales.



Fuente: www.Newswise.com Search: "summer slide" (with quotes marks)

Ver los primeros signos de alcoholismo



Si toma, vea los primeros signos de alcoholismo. Es posible detectar síntomas que le permiten estar mejor preparados para auto-diagnosticarse la enfermedad si se hace necesario. Una vez que comienza a tomar socialmente, los signos y síntomas neurológicos y de comportamiento comienzan a surgir en personas susceptibles. Estos pueden incluir la tolerancia, a menudo malinterpretada como una habilidad positiva a beber más “eficientemente” o en cantidades mayores que sus compañeros sin sentir los efectos del alcohol. Usted puede notar menos consecuencias adversas a la mañana siguiente después del consumo excesivo de alcohol y cada vez más mirar hacia adelante a la próxima oportunidad de beber. Puede buscar a los compañeros que beben con la misma capacidad que la suya. Puede producir pérdida de memoria mientras bebe (desvanecimiento). Es posible que vea el alcohol como una forma positiva de sentirse estimulado, y puede tener aburrimiento si no puede beber por la noche. El alcoholismo no es una enfermedad de igualdad de oportunidades. La investigación muestra que un historial familiar de la enfermedad adictiva genera un riesgo más alto. Existe el mito de que la auto-remisión nunca sucede, y que algunos incidentes horribles obligan al alcohólico a tratarse. No es verdad. Un examen con un consejero profesional toma sólo unos minutos, y su puntuación y la preocupación por los síntomas anteriores pueden llevarlo a aceptar ayuda a tiempo para evitar un incidente de este tipo.

Cómo edificar sus talentos



Los empleados destacados (intérpretes estrella) exhiben ciertos rasgos. Uno de ellos es el “talento”. El talento en el lugar de trabajo no significa que una persona está dotada, como un prodigio del violín. Significa llevar a cabo ciertas funciones de trabajo cruciales para la misión de la organización de una manera predeciblemente superior. El talento es tan crucial que las organizaciones agresivamente elaboran estrategias para encontrarlo y reclutarlo. Los gerentes a menudo se sienten frustrados por su incapacidad para desarrollar el talento de las filas debido a las limitaciones de recursos, pero no deje que eso lo detenga. Crea que puede tener talento como los empleados estrella que conoce. Preste atención a lo que otros apuntan como su “don” para hacer algo así. Considere lo que le gusta hacer y lo que le parece fácil. Prepárese para adquirir habilidades adicionales que hagan crecer su nicho de talento, y permanezca en el borde de su zona de confort, buscando la manera de aplicarlas. Pronto puede ser visto como una parte preciada de la cantera de talento de su organización.

Habilidades sociales que conviene conocer: gestión de crisis

Las habilidades de gestión de crisis demuestran su capacidad para dirigir a otros y mantener la calma bajo estrés. Una crisis incluye tres partes, la última de las cuales es el objetivo del cambio: 1) el nivel agudo de la amenaza generada por la crisis; 2) lo repentino de su aparición; y 3) una breve ventana de oportunidad para intervenir. La clave para la gestión de crisis no está sucumbir a la conmoción y lo repentino del evento. Hacer eso obstaculizará sus habilidades para resolver problemas. Si acepta que una crisis podría ocurrir algún día, es probable que actúe con más decisión. Cuando la crisis se produce, reúna suficiente información para intervenir. No recopile tanta información ni analice los problemas y las opciones tan profundamente que no se pueda actuar de manera decisiva: evite la “parálisis por análisis”. Enseñe este proceso a los demás cuando una crisis se avecina, y ayude a los compañeros de trabajo que comprendan el valor de la resolución de problemas en calma y deliberadamente. En una crisis, sea proactivo y colabore, pero no espere que otros den el primer paso. En su lugar, actúe e intervenga.



Ciencia de la tomar una siesta



Los Centros para el Control de Enfermedades (CDC) de los Estados Unidos dicen que las siestas no incrementan su capacidad de estar alerta y que son útiles. Instrucciones para tomar una siesta: Tener en cuenta que el sueño se hace más profundo cuanto más tiempo se duerme, alcanzando el nivel más profundo en una hora aproximadamente. Si se despierta de una siesta después de 20 minutos (antes de entrar en el sueño profundo) o a los 90 minutos (después de que el ciclo profundo ha pasado), el aturdimiento de la “inercia del sueño” puede ser menor, con lo que su siesta será más eficaz. Duerma la siesta durante no más de aproximadamente 20 minutos en un horario ocupado, o si usted tiene el tiempo, *no menos* de 90 minutos.