

Empleado de FrontLine

UT Employee Assistance Program • (800) 346-3549

Cómo expresarle sus observaciones a su jefe

Puede brindarle observaciones constructivas a su jefe con menos intranquilidad. La clave es hacerlo *totalmente formado, siendo reflexivo y oportuno, y teniendo tacto*. Maneje sus emociones de manera que esté calmado para que estos elementos cruciales no se pierdan. Su estrategia: vea las observaciones como una manera de mejorar su lugar de trabajo. Hacerlo hará que muestre una actitud positiva de forma natural. Evitará la posibilidad de verse “impulsado por la negatividad”, como si estuviera quejándose indeseablemente o atacando a su jefe. Al brindar sus observaciones positivamente, no resulta molesto, sino bienvenido. Para obtener más receptividad, pida permiso para brindar sus observaciones. Por ejemplo, “Tengo una contribución juiciosa para este proyecto en el que estamos involucrados. ¿Podría compartirla con usted?”



Enséñele a los niños pequeños a llamar al 911

Un niño de 3 años de edad podría salvar una vida llamando al 911. ¿Sabría su niño qué hacer si usted se cae y no se puede levantar? Se requiere poco tiempo para enseñarle a un niño cómo, por qué y cuándo llamar para pedir ayuda. El evento más común que amenaza la vida es caerse, con seis mil muertes de víctimas por año. Enseñarle a un niño pequeño a llamar al 911 en caso de emergencia puede sonar inquietante, pero si realiza una búsqueda en Internet, descubrirá muchas historias de vidas que han sido salvadas de esta manera.



Mes de la conciencia del alcoholismo: Autodiagnóstico y referencia

ES un mito que los alcohólicos no buscan ayuda por cuenta propia. Como con otras enfermedades, se presenta un sentido de urgencia que suele impulsar la decisión. Sucede todos los días mediante la información acertada que se recibe acerca de la enfermedad en combinación con algún incidente adverso relacionado con el alcohol. Si usted está pensando, “eso me suena conocido”, su próximo paso es realizar una evaluación con un profesional experimentado. Intente con su programa de asistencia al empleado o con un médico especialista en medicina de adicciones, que puede encontrar en su área visitando el enlace de membresía en www.asam.org (la asociación sin fines de lucro a la que se unen los médicos especialistas en medicina de adicciones).



Retrasos: Reacción en cadena que se acumula

Los retrasos son un golpe silencioso a la productividad. Es posible que llegar diez minutos tarde al trabajo no parezca importante, pero al igual que muchos gastos pequeños generan un gran impacto en su billetera, los retrasos pueden acumularse. Como los efectos en cadena de una roca que es arrojada a un estanque, los retrasos resuenan a lo largo de una organización. Si usted se siente frustrado acerca de llegar tarde y desconcertado ante su inhabilidad de corregir el problema, obtenga ayuda de orientación para controlarlo. Comience con el único libro escrito exclusivamente sobre el tema: *Never Be Late Again: Seven Cures for the Punctually Challenged (No vuelva a llegar tarde nunca más: Siete soluciones para las personas con problemas de puntualidad)* de Diana DeLonzor.



Cómo hacer que la diversidad funcione a su favor



Al resolver problemas o buscar nuevas ideas entre su grupo o equipo de trabajo, saque provecho de las capacidades de resolución de problemas de cada miembro del equipo, pero especialmente de aquellos que brinden perspectivas únicas en base a diversas experiencias de vida, antecedentes, género, raza, cultura o visión del mundo. Esta estrategia se basa en un principio llamado “teoría del punto de vista”. Esta teoría supone que cada persona tiene una perspectiva única, pero cuanto más se aparten de la norma los antecedentes, las experiencias de vida o la orientación cultural del empleado, probablemente más única sea su perspectiva. La teoría del punto de vista puede sacar mayor provecho de los talentos de su equipo. También reconoce en términos prácticos las capacidades inherentes de la diversa composición de su grupo. Otro valor clave de la teoría del punto de vista es la habilidad de prevenir el “pensamiento de grupo”, una situación en la que las personas con antecedentes similares o dominantes del grupo tenderán a creer las mismas cosas. Quiénes somos, dónde hemos vivido y qué cultura, raza u orientación de vida experimentamos son factores que influyen en nuestras perspectivas individuales. Esto determina en gran medida la manera en la que vemos los problemas y cómo los encaramos para resolverlos. Esto es lo que hace que la diversidad en el lugar de trabajo sea tan valiosa, y es el motivo por el cual es un recurso que puede promover la misión de su organización.

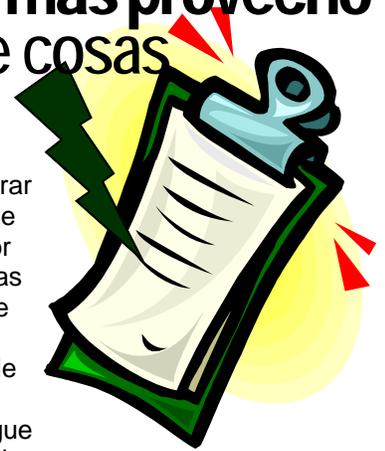
¿Está viviendo cerca de un laboratorio de metanfetaminas?

¿Está viviendo cerca de un laboratorio de metanfetaminas pero no lo sabe? Cada año, miles de niños están expuestos a los químicos nocivos que son manipulados descuidadamente por los fabricantes de esta sustancia psicoactiva. Ilegales y altamente explosivos, los laboratorios de metanfetaminas son cada vez más numerosos, con más de 11.000 incautados en 2012. En la década pasada, sus números se duplicaron en un período de tan solo dos años. El comportamiento de los individuos o la apariencia ruinosas de un sitio sospechoso pueden ser un motivo de preocupación, pero estas señales son más claras: olores inusuales como de amoníaco o éter (similares a los de orina de gato o huevos podridos); ventanas oscuras o cubiertas, sistemas y aparatos de ventilación extraños, medidas de seguridad complejas (carteles de “prohibida la entrada”, perros guardianes, cámaras de video, etc.) para advertir a los intrusos que se mantengan alejados, vegetación muerta por el vertido de químicos y grandes bolsas de basura de parafernalia variada relacionada con el equipo de laboratorio, prendas de vestir, botellas de plástico, etc.



Fuente: www.justice.gov Busque “señales de un laboratorio de metanfetaminas”.

Cómo sacar más provecho de su lista de cosas por hacer



Hay secretos para lograr una gestión exitosa de las listas de cosas por hacer. Al calcular sus tareas cruciales, haga lo siguiente para maximizar los beneficios de esta herramienta de eficacia comprobada a lo largo del tiempo. (1) Agregue el tiempo necesario para ejecutar cada tarea; (2) añada plazos para cada punto; (3) agregue subtareas para cada tarea que requiera múltiples pasos, (4) dibuje una línea entre las tareas que se relacionen (por ejemplo, cortarse el cabello, recoger leche de la tienda de alimentos); (5) indique a quién se le delegará la tarea, si corresponde; (6) incluya más tareas de las que pueda cumplir en su lista. ¿El motivo de la última adición a la lista? Descubrirá que algunas tareas terminan siendo innecesarias. Esta estrategia por sí misma puede incrementar la productividad del 20 al 50 por ciento. ¿Lo anterior hace que sienta que estará planificando todo el día? No será así. Regla #1: Planificar siempre es una buena inversión de tiempo porque el tiempo ahorrado compensa los pocos minutos que implica el ejercicio de planificar la lista de cosas por hacer.

Los empleados y la ética en el trabajo

La ética en el trabajo es un tema intenso, pero en la edad digital, donde las violaciones de ética pueden ser descubiertas rápidamente y las grandes expuestas internacionalmente en la web en cuestión de minutos, los empleados están más preocupados que nunca. El concepto clave de prevención es darse cuenta de cómo las indiscreciones relativamente pequeñas, fácilmente racionalizadas, pueden ayudar a dar lugar a eventos importantes con consecuencias significativas. Cada empleado está en la mira en la lucha por mantener un lugar de trabajo ético. Ya sea que se trate de tomar algunos bolígrafos en el camino a casa o de infracciones serias que puedan conducir a despidos, hay una señal de prevención a la que vale la pena prestarle atención que acompaña a casi todos los incidentes: ese pensamiento de concientización que dice “no lo hagas.”

