

BALANCE

Volume 8, Issue 1

Desempeño Estelar

Los empleados destacados tienen algunos rasgos en común. Cada uno de ellos puede ser aprendido o desarrollado. ¡Saber cuáles son le puede inspirar!

Pasión. Cuando usted es apasionado, usted es entusiasta y casi infatigable en busca de una meta. La pasión surge de una profunda apreciación por el resultado positivo de su trabajo. Dedíquese a actividades que le ayuden regularmente a conseguir esta conexión, y su pasión aumentará.

Determinación. La determinación se refiere al acto de decidir definitivamente y con firmeza. Usted cree que algo que valora es alcanzable. Puede verlo en su mente. La determinación es como “combustible de avión” para su fe en un resultado deseado—y su intento de alcanzarlo.

Talento. Con frecuencia, el talento se ve erróneamente como algo que se posee “naturalmente”. Falso. En el trabajo, el talento se desarrolla enfrentando retos hasta que las habilidades para un rendimiento superior se desarrollan eventualmente.

Autodisciplina. La autodisciplina es la habilidad de mantener una condición de actividad en busca de una meta. La autodisciplina absoluta no existe. Es una habilidad. Desarrolle el arte de la autodisciplina estudiando las intervenciones que le ayuden a mantenerse enfocado y sin distracciones.

Fe y Confianza. Los empleados destacados tienen fe en que alcanzarán un resultado, incluso si todavía no pueden verlo. Esta habilidad o atributo se aprende con el paso del tiempo y se perfecciona con la experiencia. Eventualmente, la fe y la confianza en lo que esta intentando alcanzar se convierten en puntos fuertes personales que pueden ser recursos valiosos al enfrentar contratiempos.

Consejos para viajes de negocios y asignaciones temporales

Si usted es un empleado que viaja frecuentemente por el trabajo, tiene retos y factores estresantes adicionales—estar lejos de la familia y las amistades, horarios de viajes impredecibles, reunirse y trabajar con personas que acaba de conocer y, quizás, un sentimiento de tener tan sólo sus propios recursos. Recuerde los siguientes consejos para que su asignación de viaje sea más emocionante y agradable:

- 1) **Sea flexible.** Esto le ayudará a hacer frente a lo inesperado y a adaptarse a los cambios, contando los ambientes, las políticas, los procedimientos y las culturas laborales nuevas, así como los retrasos de viajes o los requisitos de trabajo no previstos.
- 2) **Sea asertivo.** Hable por sí mismo cuando acepte asignaciones para que sus compañeros de trabajo conozcan su posición y sus necesidades. Comprender y comunicar lo que está dispuesto a hacer y cuáles son sus límites le ayudará a evitar los resentimientos o el agotamiento.
- 3) **Sea organizado.** Los viajes exigen organización para administrar sus necesidades personales y familiares, su comunicación, el papeleo, los arreglos de viaje y los cambios impredecibles.
- 4) **Sea ambicioso.** Disfrute del reto de los viajes de negocios y busque los beneficios que puede sacar de ello—amistades y clientes en lugares lejanos, nuevos mundos que explorar, una rutina siempre cambiante y tal vez incluso un salario más alto!



Autismo

Hace tan sólo 10 años, para la mayoría de las personas la palabra autismo conjuraba imágenes de Dustin Hoffman arrastrando los pies en la película “Rain Man”. Los tiempos están cambiando definitivamente a medida que un rápido aumento en el número de niños diagnosticados con autismo ha llevado a una mayor concienciación sobre la afección. Además, la gama de su severidad y la amplitud de sus síntomas muestran que se trata de una afección dinámica que no es fácil de identificar o caracterizar.

De hecho, muy pocas personas con autismo se parecen en absoluto a “Rain Man”. La complejidad de los casos identificados ha llevado a los expertos médicos a definir el autismo como un “trastorno de espectro”. En una punta del espectro, los síntomas pueden ser muy leves y poco evidentes, mientras que en la otra punta del espectro, una persona autística no puede desenvolverse sin supervisión y atención constantes.

Según la Academia Estadounidense de Pediatras (AAP, siglas en inglés), aproximadamente 6 de cada mil niños caen dentro del espectro del autismo. Esto es un gran aumento en el transcurso de tan sólo unas pocas décadas. Pero se desconoce si el autismo se está volviendo más común o si el aumento de conocimientos y entendimiento del espectro del autismo ha creado este aumento de casos.

Mientras que el trastorno del espectro del autismo (ASD, siglas en inglés), es una categoría amplia, existen algunos parecidos básicos entre las personas que caen dentro del espectro. Los niños con ASD tienen problemas de comunicación verbal y no verbal, de interacción social y tienen comportamientos e intereses repetitivos. Además, las experiencias sensoriales del niño probablemente son diferentes—pueden sentirse molestos por sonidos particulares o sentirse incómodos si llevan ciertos tipos de ropa, por ejemplo.

Muchos niños dentro del espectro tienen problemas para hacer amistades con otros niños. Puede que no respondan cuando les pidan jugar y que decidan quedarse solos. Puede que los padres noten que sus hijos juegan con los juguetes de maneras inusuales como poniéndolos en filas, en lugar de jugar con ellos de un modo más tradicional. También es típico que los niños dentro del espectro tarden en hablar o hablen de un modo inusual. Puede que simplemente repitan una palabra una y otra vez, o que simplemente repitan las palabras que escuchan sin ninguna razón.

Los expertos están descubriendo que algunos niños pueden ser identificados tan pronto como a los 18 meses, y la mayoría muestra síntomas para la edad de 2 años. Según el Instituto Nacional de Salud (NIH, siglas en inglés), los siguientes comportamientos son posibles señales de ASD:

- No balbucea, no señala con el dedo ni hace gestos juguetones a la edad de 1 año
- No dice ni una palabra a los 16 meses
- No combina dos palabras a los 2 años
- No reconoce su propio nombre
- Pierde habilidades sociales y de lenguaje
- No mira a los ojos
- No sonrío
- Se apega a un juguete u objeto en particular

Los estudios están revelando que las probabilidades de mejora conductual para los niños en el espectro son mayores cuando la afección es identificada tempranamente. Pero mientras que la intervención temprana puede ser muy útil para los niños en el espectro, el NIH calcula que sólo el 50 por ciento de los niños son diagnosticados antes de entrar al jardín de infantes.

Para tratar este problema, la Academia Estadounidense de Pediatras proporcionó recientemente a los pediatras un informe que contiene herramientas para pruebas de detección y vigilancia universales, y les aconseja usarlas con todos los niños de 18 a 24 meses de edad, incluso si los padres no han notado nada fuera de lo común. Aconsejamos a los padres preocupados acerca del desarrollo de sus niños durante ese periodo que le informen a su doctor lo antes posible.

Para más información: <http://www.cdc.gov/ncbddd/autism>
<http://www.nimh.nih.gov/health/publications/autism/summary.shtml>
<http://www.aap.org/advocacy/releases/oct07autism.htm>

Protéjase contra la MRSA

Está aumentando la concienciación acerca de la importancia de las buenas costumbres de higiene después de las recientes noticias de casos de *Staphylococcus aureus* resistentes a la metilina (MRSA, siglas en inglés), en las escuelas. La llamada “Staph”, es un tipo de bacteria común que se encuentra generalmente en la piel o en las membranas mucosas. La MRSA es un tipo de Staph resistente a varios tipos de antibióticos. Esto hace que sea difícil de curar, y puede ser mortal. La MRSA puede tener el aspecto de un corte o furúnculo infectado, de un folículo capilar infectado, de una ampolla llena de líquido o de una llaga en la piel parecida a una picadura de insecto o de araña. El Centro para el Control de Enfermedades (CDC, siglas en inglés) ha identificado cinco factores que facilitan la identificación de la MRSA:

- 1) **Aglomeraciones de gente:** como en las escuelas, los dormitorios, los cuarteles, los hogares, las guarderías y los vestuarios.
- 2) **La piel abierta:** cortes y raspaduras en la piel.
- 3) **El contacto:** las bacterias se dispersan con el contacto de piel a piel (no por el aire) o cuando la piel entra en contacto con objetos contaminados.
- 4) **Artículos/superficies contaminadas:** compartir artículos o tocar superficies que han entrado en contacto con la secreción de una herida infectada con MRSA. La MRSA puede vivir sobre superficies por más de 24 horas.
- 5) **Limpieza:** falta de buena higiene general.

Para protegerse a sí mismo y a su familia:

- Mantenga una buena higiene—lávase las manos con frecuencia usando jabón y agua o use un desinfectante para las manos con un 60% de alcohol como mínimo.
- Dúchese inmediatamente después de hacer ejercicio.
- Use vendas para cubrir heridas y raspaduras en la piel hasta que sanen.
- Evite compartir artículos personales que entren en contacto con la piel como las navajas de afeitarse y las toallas.
- Use una barrera como una toalla o ropa entre la piel y el equipo compartido.
- Lave el equipo de pesas y ejercicio antes y después de usarlo.
- Informe de cualquier herida que tenga secreción y/o pus a un profesional de atención médica (piel rojiza, hinchada, con dolor o sensible, con espinillas, furúnculos, ampollas o caliente al tocarla).

Fuente: <http://www.cdc.gov/Features/MRSAinSchools/> and <http://www.mayoclinic.com/health/mrsa/DS00735/DSECTION=2>

¿Enojado en el trabajo?

¿Está enojado con su empleador pero no sabe qué hacer al respecto? Considere una cita confidencial con el EAP como un punto de partida para resolver la situación. No permanezca en un estado de enojo crónico que puede afectar a su salud. Eso puede dar como resultado cinismo, resentimiento y más conflicto. Confíe en la capacidad del EAP para ayudarle a encontrar las respuestas a las preguntas y cuestiones más difíciles que usted afronta para que pueda trabajar bien—y tal vez incluso alcanzar un nuevo nivel de satisfacción en el trabajo.

¿Vale la pena la gratitud?

Si existe una disfunción familiar en su casa, ¿todavía quedan muchas cosas positivas en sus relaciones familiares? Si su trabajo es estresante, ¿tiene compañeros de trabajo que verdaderamente admira y disfruta? ¿Su salud está bastante bien? Todos estos son fundamentos para practicar la gratitud. Vivimos en una cultura que enfatiza mucho la eliminación de problemas. La promesa—enfócate bien en los problemas y la felicidad será revelada. Pero existe otro método—animar a la gente a enfocarse en la gratitud—encontrar qué apreciar y sentirse agradecido por ello.

La estrategia sugiere que alcanzar más logros y encontrar las soluciones a los problemas de la vida se consigue antes cuando esperamos que nos vengan cosas buenas. La estrategia no tiene nada de nuevo, pero lo que está llamando la atención es cómo ocurre esto cuando practicamos la experiencia de gratitud. En otras palabras, cuando el interruptor se “enciende,” las cosas que queremos comienzan a venir hacia nosotros. El método de la gratitud para mejorar la vida no se trata de engañarnos a nosotros mismos y pensar que nuestros problemas no existen. En lugar de eso, sentirnos agradecidos nos nutre, nos prepara y facilita nuestra habilidad de detectar oportunidades y soluciones a medida que aparecen.

Tenemos menos probabilidades de pasar por alto o descartar la “llamada a la puerta.” Este método también nos energiza y crea entusiasmo por el futuro. ¿Le sería útil cambiar al método de la gratitud?



Un buen comienzo

El comienzo del nuevo año nos ofrece la oportunidad de reorganizar nuestras vidas diarias, revitalizar metas anteriores y nos puede inspirar para tomar nuevos retos. Considere los siguientes pasos para comenzar bien este año.

Organice sus archivos: El correo, las facturas, los recibos y demás papeles nos inundan la casa. Aunque es buena idea guardar estas cosas por un periodo apropiado, probablemente no necesitará guardar ese recibo del almacén de hace 10 años. Dedique algo de tiempo específicamente a examinar sus archivos, eliminar lo que ya no necesita y reorganizar lo que sí necesita. Para información sobre cómo mantener documentos financieros visite: <http://www.irs.gov/publications/p463/ch05.html>.

Simplifique su vida diaria: El año nuevo es un buen momento para hacer un inventario de lo que llena su vida diaria- el trabajo, las diligencias, llevar a los niños de ida y vuelta a la escuela y a las actividades, preparar las comidas, hacer ejercicio, etc. Identifique las áreas que quiere cambiar o eliminar completamente para maximizar el tiempo disponible para lo que verdaderamente le importa. Por ejemplo, si descubre que ver la televisión está consumiendo mucho de su tiempo libre o del tiempo libre de su familia, considere ponerla en otra habitación o establecer restricciones al respecto.

Piense acerca de sus finanzas: ¿La palabra presupuesto significa para usted tacañería y sacrificio? Los expertos financieros dicen que mucha gente no hace presupuestos porque les parece negativo y restrictivo. Su consejo es alterar esta actitud desarrollando un plan de gastos. Esto crea una sensación positiva y mucho más flexible. (Igual que la diferencia entre ponerse a diete y decidir comer alimentos sanos.) Lleve la cuenta de todos sus gastos por un mes para que sepa en qué se le va el dinero. Desarrolle un plan de gastos para satisfacer sus objetivos financieros. Escriba sus objetivos financieros, divídalos en pasos que pueda medir, establezca una fecha para alcanzar cada paso y evalúe su progreso con regularidad.

¡Ponga sus planes en acción inmediatamente—no espere hasta mañana, la semana próxima o el mes próximo—aproveche la motivación que trae el año nuevo! Y recuerde, los servicios de su EAP están disponibles en cualquier momento.

Para hablar con alguien en el Programa de Ayuda al Empleado (EAP Program) por favor llamar al:
800.327.2384

