



The Lex Line

Su boletín de noticias EAP proporcionado por The Lexington Group

Trabajar bajo presión

La primera reacción que tiene la mayoría de la gente ante la idea de trabajar bajo presión es el temor. Todos hemos estado allí, atrapados entre la espada y la pared con la necesidad de entregar. Hay personas que pueden trabajar bajo presión bastante bien. Algunos incluso crecen bajo presión. La capacidad de trabajar bajo presión es una habilidad que se aprende y que tiene un objetivo global: el alivio de sentirse abrumado para que pueda concentrarse y realizar el trabajo de manera eficiente. Evite obsesionarse con la gran tarea en cuestión. En su lugar, divídalo en partes y dé a cada parte un mini-plazo. Use relojes, temporizadores u otros dispositivos para mantenerse en movimiento y según lo planeado, pero decida cuál es la parte más crucial del trabajo que debe hacer primero. Comience con lo que es urgente e importante. Programe descansos breves en momentos específicos, aunque sean solo cinco mi-

Contáctenos:

1-800-676 HELP (4357)

ESTADOS UNIDOS

1-800-567-4343

CANADÁ

0-800-169-6706

INGLATERRA

1-800-676-4357

PUERTO RICO

1-855-328-1185

CAYMAN ISLANDS

1-800-812-411

IRELAND

1-800-955-8339

TTY

The-Lexington-Group.com

nutos. Elimine todas las distracciones potenciales. No hacerlo aumentará más la presión.

Vea una situación laboral de alta presión como un desafío para cumplir con la fecha de entrega. Esta estrategia produce energía y un espíritu competitivo con su plazo de entrega. Tome medidas en el futuro para evitar la procrastinación, si tuvo un papel decisivo. Aprenda sobre si mismo bajo presión y cómo responde a ella, haga ajustes y observe cómo aumenta su eficiencia y disminuye su estrés.





La fatiga es el resultado de un esfuerzo mental o físico prolongado; puede afectar el desempeño de las personas y perjudicar su estado de alerta mental. Esto conduce a errores peligrosos, accidentes y pérdidas. Con largas horas, poco sueño y una nutrición escasa, puede experimentar fatiga fácilmente. Le falta motivación y energía. Su cuerpo le dará señales para que pare. Preste atención a ellos. Es hora de desconectarse, descansar y rejuvenecerse cuando aparecen estos síntomas: 1) la incapacidad para concentrarse aumenta; 2) la fluctuación de las emociones, especialmente la irritabilidad; 3) se pierde el hilo de la conversación: la gente puede hablar y, momentos después, no recordará lo que dijeron; 4) aumentan las incidencias de mareos, torpeza, falta de memoria y extravío de cosas; 5) los que lo conocen pueden decirle que parece triste (la investigación ha demostrado que "parecer triste" es la observación clave de los demás de que está fatigado*); 6) pueden aparecer aumento de acné e irritaciones de la piel. Cuando esté fatigado, piense en "SNL": aumente el *sueño*, mejore la *nutrición* y *limite* el estrés. Consulte a su médico, EAP o consejero si la fatiga es frecuente para que le puedan hacer una mejor evaluación clínica/derivación en cuanto a su causa.



La adicción a los opiáceos

Una nueva investigación muestra que el 75% de los empleadores tienen trabajadores afectados por problemas con los opiáceos. El 30% de los trabajadores tienen familiares con problemas de adicción y uso indebido de opiáceos, el 30% de los empleadores tienen empleados que han perdido el trabajo debido a los opiáceos, el 22% de los empleados tienen un desempeño deficiente debido a los opiáceos, el 18% de los empleadores dice que tienen empleados que han sido arrestados y el 8% dice que tienen empleados que han tenido una sobredosis. Dados estos impactos, es poco probable que los compañeros de trabajo no sean los primeros en saberlo. De manera cuidadosa, hágale saber a su compañero de trabajo que está preocupado por su salud y bienestar. Luego, recomiende el uso del programa de asistencia para empleados u otra fuente de ayuda, como una línea directa de asesoramiento. Es de suponer que su oferta de ayuda sea rechazada al principio. Pero manténgase atento: una crisis en el futuro o algún contratiempo relacionado le brindará otra oportunidad.

Consejos de verano para la seguridad en el agua

Mantenga a los niños pequeños seguros alrededor del agua este verano. Enséñeles a nadar y no deje solos a los niños pequeños. En áreas grandes para nadar, incluso bajo la vigilancia de los salvavidas entrenados, vigile de cerca, especialmente si los niños juegan cerca de la "parte profunda". Cuantas más personas haya en un área para nadar, más se debe vigilar. Nadie puede cuidar a su hijo tan bien como usted. El riesgo aumenta con un mayor número de bañistas; aunque sean poco frecuentes, hay casi ahogamientos y personas que se salvan por un pelo.