



Empleado de FrontLine

Salud, bienestar y productividad

University of Texas Employee Assistance Programs 713.500.3327

Tome la delantera en la carrera hacia las becas universitarias



Empiece temprano con la búsqueda de becas si planea ayudar a financiar de esta forma los estudios universitarios de sus hijos. El penúltimo año de la secundaria no es demasiado temprano y, aunque en este momento tenga muchas cosas que hacer, no lo posponga. Al que madruga, Dios lo ayuda (con diversos programas de becas) y los primeros en llegar a la fila suelen correr con cierta ventaja. Recopile información acerca de las diferentes fuentes de financiación y examine las solicitudes. Piense en quién puede proporcionarle cartas de recomendación a sus hijos. Empiece a ayudarlos a recopilar ideas y notas para el ensayo personal que probablemente tengan que redactar como parte de la solicitud. Si su hijo o hija va a tener que pasar por una entrevista personal, bríndele consejos acerca de cómo mirar fijamente a su interlocutor o estrechar su mano con confianza. Este tipo de trucos puede ayudarlos a dar una buena primera impresión. Lea más consejos en www.collegeview.com.

¿Su postura le causa fatiga en el trabajo?



El adormecimiento puede ser un signo de fatiga provocada por una mala postura. Para disminuir el cansancio, siéntese derecho con la espalda completamente apoyada en el respaldo de su silla. Mantenga las plantas de ambos pies tocando el suelo. Evite cruzarse de piernas o adoptar cualquier otra posición que requiera torcerlas. Sentir la necesidad de cambiar la posición de sus piernas frecuentemente o experimentar una repentina falta de energía suelen ser signos de que necesita tomar un descanso. Regularmente, salga a respirar el aire fresco y regrese a su puesto renovado y más productivo.

Consejos de los profesionales contra el estrés La vía rápida hacia una actitud más positiva



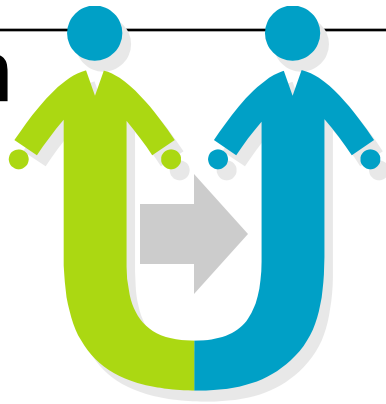
Para mejorar su humor, especialmente si su estado no es resultado de una depresión, pruebe con reunir en un lugar accesible una lista con su "top 40" de canciones preferidas, videos cómicos, frases espirituales e hipervínculos hacia páginas de artículos de motivación que le hayan servido de inspiración. Asegúrese de incluir artículos que lo ayuden a pensar en positivo, que lo alegren y le abran nuevos horizontes de pensamiento. Cuando empiece a sentirse sumergido por la negatividad, lea la lista. Después de un tiempo de hacerlo, descubrirá que tan solo pensar en estos recursos será suficiente para alegrarlo y ponerlo de buen humor.

Secretos de un especialista en atención al cliente



Si usted es un agente de atención al cliente y su herramienta principal de trabajo es el teléfono, ya sabe que los clientes son extremadamente sensibles al tono de su voz y pueden juzgar rápidamente su personalidad. Empiece a sonreír *antes* de atender el teléfono. Poner en práctica este consejo tendrá una influencia positiva en la actitud del cliente. ¿Por qué? Una sonrisa se puede "oír". Cuando sonríe, su voz se adapta a la actitud positiva que está tratando de transmitir. De esta manera, parece más animado y los clientes lo notan. Una experiencia del cliente positiva es beneficiosa para usted ya que lo ayuda a disminuir su estrés y a obtener mejores resultados. Implemente esta estrategia y deje que le facilite el trabajo.

Cómo ser un novato exitoso



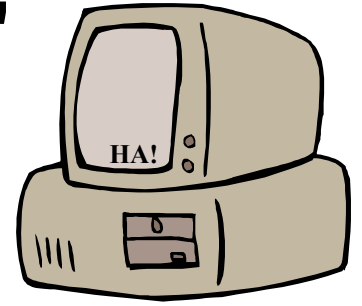
Dejar una buena impresión y aprender eficientemente todas las tareas que requiere un nuevo trabajo son los objetivos más importantes de un novato. Mientras aprende las bases del trabajo, es probable que su supervisor esté observándolo para evaluar su nivel de motivación y su aptitud para aprender. Una forma de mantenerse motivado y de ganar confianza es ser consciente de si uno pertenece al grupo de los que aprenden escuchando la teoría o bien poniendo manos a la obra. Siempre que pueda, opte por el enfoque de aprendizaje que le resulte más conveniente. Como novato, recuerde que la regla n°1 es que no existen preguntas tontas excepto aquellas que no se preguntan. No se frustre tratando de memorizar cada persona y su función en la empresa en el momento de las presentaciones. Escriba un pequeño organigrama para saber quién es quién y vaya añadiendo nombres a medida que va conociendo a más colaboradores. De esta manera, ganará confianza rápidamente e impresionará a sus colegas con su habilidad para retener nombres, posiciones y funciones. No dude de su inteligencia; por algo lo contrataron para ocupar este puesto. Una vez que haya demostrado sus capacidades, no trate de impresionar a su jefe señalando cada error, cada problema que encuentre en el sistema o cada falta de recursos, durante los primeros días como novato. Este es un error muy común y es probable que su supervisor tenga la impresión de que no tiene una visión global de las cosas.

Cómo hacer presentaciones si su lengua materna no es el inglés



Si el inglés no es su lengua materna y es nuevo en un trabajo que requiere hacer presentaciones en público, no se deje vencer por la falta de confianza y la timidez. Para superar este desafío hay que crearse oportunidades de hacer presentaciones más seguido. Utilice esta estrategia de éxito comprobado, que funciona para cualquier orador y que prácticamente garantiza una presentación relajada, organizada e imponente. Comience a ensayar su presentación en inglés frente al espejo por lo menos dos días antes de la fecha de la presentación. Repita su presentación seis veces. Después de una buena noche de sueño, repita este proceso una vez más, es decir, dé su presentación seis veces más frente al espejo. A la mañana siguiente, el día de su presentación, repítala una vez más antes de salir. Prepárese para un resultado sorprendente y digno de aplausos. Si no está seguro de la pronunciación de ciertas palabras, consulte el diccionario gratuito de pronunciación en www.howjsay.com.

Ciberacoso: "Internet como un arma"



El problema del ciberacoso y el creciente número de casos de suicidio con el que se lo relaciona, hace que la sociedad esté tratando de encontrar soluciones para erradicarlo. Para resolver este problema se tendrá que pensar en una serie de soluciones que rompan con tabúes legales, parentales y educativos acerca del ciberacoso, especialmente en el caso de los adolescentes. Como ocurre con otras formas de abuso, la clave para frenar la angustia emocional y terminar con el problema del suicidio reside en una buena relación entre padres e hijos. De esta manera, es más probable que un joven, víctima de ciberacoso, pueda sentirse cómodo y lo suficientemente seguro como para hablar del tema y denunciar su victimización, para que sus padres o tutores puedan tomar cartas en el asunto. Eduque a sus hijos desde niños acerca del abuso en la utilización de medios sociales y los efectos negativos que puede tener internet. Ayúdelos a darse cuenta de la calidad permanente de los contenidos digitales en línea y de las consecuencias legales, emocionales y sociales de su abuso. Enséñeles la empatía, para que puedan adquirir la habilidad de identificarse con otras personas y entender sus sentimientos o dificultades, para lograr que vean al ciberacoso como algo inaceptable.

Escriba un diario de cambios personales



Los diarios personales siempre han servido de herramienta para alcanzar metas personales, cambiar a una vida más saludable y acabar con la inercia que invade nuestras vidas. Los diarios personales pueden utilizarse de diversas maneras, pero su poder reside en mejorar enormemente su capacidad de triunfar, utilizando refuerzos visuales, la escritura a mano y la repetición. Las personas que escriben un diario íntimo también ganan en claridad, ya que logran concentrarse en un tema a la vez, evitando así la frustración ante obstáculos y problemas impredecibles que puedan desviarlos del camino del éxito. Si le interesa empezar a escribir un diario, comience por escribir una entrada *a la misma hora todos los días* durante treinta días consecutivos. La planificación es útil para hacer que se convierta en una actividad rutinaria y regular, algo clave cuando se trata de escribir un diario personal.