

Hágalo

Apúrese

De abril de 2019 Boletín

Artículo destacado:
¿Está apresurado o simplemente fastidiado?

Conciencia mensual:
Concienciación sobre el Autismo: Algunos datos sobre el TEA

Video de e-Salud:
Trabajar más inteligente, no más difícil

Hablemos:
Lenguaje corporal



¿Corre constantemente entre el trabajo y los compromisos personales?
Encuentra algunos consejos que te ayudarán a encontrar el equilibrio en tu vida.

El autismo, o trastorno del espectro autista (TEA), es una condición del desarrollo que tiene numerosas variaciones. **Aprenda algunas señales de que alguien puede tener TEA.**

¿Alguna vez sientes que estás trabajando duro pero que no estás progresando mucho?
Encuentra cinco consejos simples para ayudarte a trabajar de manera más inteligente.

¿Sabías que la comunicación es más que las palabras que dices?
Mire este video para aprender a usar el lenguaje corporal en su comunicación. *En inglés.*

Cómo obtener ayuda

Para solicitar ayuda con problemas personales o laborales, comuníquese con su worklife services. Estos servicios confidenciales están disponibles 24/7 a empleados, sus miembros de la casa elegibles y niños adultos bajo la edad 26, si viven en casa o no.

Resources for Living®

¿Está apresurado o simplemente fastidiado?



[Volver al índice](#)

¿Su rutina diaria se compone de una serie de deberes y fechas límite? ¿Corre constantemente entre el trabajo y los compromisos personales? Quizá se pregunte: “¿Qué ocurrió con el ‘equilibrio entre la vida laboral y personal?’”.

El equilibrio entre la vida laboral y personal es un concepto complejo. Sugiere que el equilibrio perfecto existe. Además, sugiere que usted “debería” poder encontrar ese equilibrio si se esfuerza lo suficiente. Ninguna de las dos es cierto.

El equilibrio ideal es único para cada persona

Lo que se siente como una prisa para una persona puede sentirse como fastidio para otra. La idea de equilibrio que tiene cada quien es diferente. Su propio ideal puede incluso variar de una semana a otra. Entonces, ¿cómo lucha por la estabilidad entre lo laboral y lo personal en estos días?

Pruebe la eficacia, no el equilibrio

Puede ser mejor pensar en que su objetivo es la eficacia entre la vida laboral y personal en lugar del equilibrio. En otras palabras: ¿Cuánto trabajo y cuánto tiempo personal necesita para sentirse feliz y lograr lo que quiere? Estos son algunos consejos adicionales:

- **Haga una fórmula.** El trabajo y la vida personal rara vez se dividen uniformemente en intervalos de tiempo iguales. Por lo tanto intente pensar qué fórmula o asignación de tiempo prefiere para la vida laboral/familiar/personal para sentirse más satisfecho y menos estresado.

- **Tenga una definición de éxito.** ¿Cómo sabrá cuando haya alcanzado la eficacia entre la vida laboral y personal? ¿Cómo se sentirá su vida cuando “llegue a ese punto”? Podría ayudar dar un vistazo a las semanas anteriores. Escriba los logros que hicieron que la semana se sintiera satisfactoria y los obstáculos que la hicieron estresante.

- **Mantenga un sentido de control.** Sentirse fuera de control es una de las razones básicas de la infelicidad. Si trabaja demasiado, ¿puede delegar más de su trabajo? ¿Puede flexibilizar su horario? ¿Puede hablar con su gerente para obtener ayuda sobre este tema? ¿Puede pensar en otras acciones que podría tomar para recuperar el control de su vida?

Mantenga estos consejos en mente mientras trabaja en su versión de balance de vida laboral. A medida que avance en la gestión de sus obligaciones laborales y personales, se sentirá más feliz y menos presionado.

El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.

Resources for Living®

Mes de Concienciación sobre el Autismo: Algunos datos sobre el TEA



[Volver al índice](#)

El autismo, o trastorno del espectro autista (TEA), es una condición del desarrollo que tiene numerosas variaciones. Las personas con TEA pueden enfrentar desafíos cognitivos y de comportamiento, así como problemas sociales, de comunicación y de salud mental.

Pueden enfrentar serios desafíos y necesitar apoyo continuo; pueden ser altamente funcionales e independientes; o pueden estar en algún punto intermedio. El TEA se ve como un trastorno de espectro justamente por estas razones. No existen dos personas con TEA que sean exactamente iguales. Pueden diferir mucho en sus síntomas, desafíos y fortalezas.

Signs someone could have ASD

Estos son algunos de los síntomas más comunes que se observan a los 2 o 3 años de edad:

- Desarrollo tardío del habla
- Pérdida de habilidades sociales o lingüísticas
- Evitar el contacto visual
- Dificultad para conectarse con otros
- Repetición de palabras o frases
- Comportamientos persistentes como sacudidas, aleteos o giros
- Reacciones intensas a sonidos, luces o cambios en la rutina

Muchos niños que no tienen TEA pueden presentar una o más de estas señales. Para obtener un diagnóstico preciso, su hijo debe visitar a un médico.

La detección temprana es una ventaja¹

Si bien muchos padres tienen miedo de pensar que su hijo tiene un problema, pueden frenar al niño al mantener sus temores en secreto. ¿Por qué? Puede haber un gran potencial con una intervención temprana de alta calidad. El diagnóstico temprano puede conducir a más opciones de tratamiento, mejores resultados y una vida más satisfactoria.

¿Desea conocer más sobre el TEA? Converse con su médico o pediatra, [o visite le site web Autism Speaks.](#)

¹What is autism? (¿Qué es el autismo?) Autism Speaks. Consultado en marzo de 2019.

El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC

Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Contiene solo una descripción parcial y general de los programas y servicios y no constituye un contrato. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.

Trabajar **más inteligente** No **más difícil**

1

Realice las tareas por su cuenta:

obtendrá mejores resultados que cuando divide su atención.



2

Delegue:

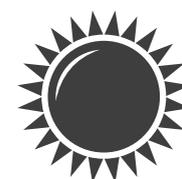
no puede hacer todo. Pida ayuda.



3

Realice las tareas difíciles primero:

muchas personas se sienten más enfocadas en la mañana.



4

Tome un descanso:

aléjese cuando pierda el enfoque en su tarea y regrese renovado.



5

Haga un buen trabajo, no uno perfecto:

tratar de ser perfecto no solo es imposible, sino también puede llevar al aplazamiento y a darle demasiada atención a detalles sin importancia.



[Volver al índice](#)

Resources for Living®