Línea ICAS
Servicios de Apoyo al Empleado de CEPSA
... 900 102 986
Número 4
Marzo 2015

Gestionar las emociones en el entorno laboral

Las emociones son estados afectivos que experimentamos ante situaciones de la vida que vienen propiciadas por múltiples factores: desde nuestras primeras experiencias básicas tempranas hasta frustraciones pasadas, estilos de pensamientos, sistemas de relaciones, etc.

Normalmente van acompañadas de cambios fisiológicos que tienen como función la adaptación de nuestro organismo a lo que nos rodea. Y además, en muchos casos, determinan nuestro comportamiento y forma de afrontar los problemas.

Pasamos gran parte de nuestro tiempo en el entorno de trabajo, relacionándonos con personas diversas, y es éste un lugar propicio para que se manifiesten. El enfado, la satisfacción, el entusiasmo, la frustración, la incertidumbre, la culpa y la alegría, entre otras, son emociones frecuentes en este entorno. Cada vez son más los estudios que apuntan la altísima incidencia que tiene el estado emocional de los trabajadores sobre el nivel de resultados y capacidad en las empresas.

Es sumamente importante un manejo adecuado de las emociones, ya que de lo contrario se dificulta la comunicación, se producen conflictos y se deterioran las relaciones interpersonales, lo que afecta al desempeño, la productividad en la organización y la sensación de bienestar.

El primer paso es identificarlas

Para gestionar las emociones adecuadamente lo primero es reconocerlas y aceptarlas. Manejar las emociones significa algo muy diferente a reprimirlas o extinguirlas; implica entenderlas, regularlas y canalizarlas, dirigiendo las situaciones a nuestro beneficio y al de la organización. Así que, en lugar de pensar que las emociones son un obstáculo, reconoce el sentido que tienen para ti.

El primer paso para manejarlas es auto observarnos e identificar si estamos irritados, tristes, cansados, alegres o tranquilos. Relaciona tus emociones con las situaciones en las que se han hecho presentes, pero ten en cuenta que una situación en sí no es buena ni mala, es a menudo tu interpretación y valoración de la misma la que traerá la emoción correspondiente, es decir, rabia, tristeza, alegría, etc.

Puedes identificar los síntomas físicos que acompañan a las diferentes emociones (taquicardia, sudoración, agitación, respiración alterada...), y tu reacción (gritar, llorar, reír, bloquearte...) así como las consecuencias positivas o negativas de tu comportamiento (conflicto).

¿Qué podemos hacer para que una emoción no nos domine?

Hay diversas maneras de evitar que las emociones intensas nos desborden y nos lleven a hacer cosas de las que luego nos arrepentiremos. Algunas de ellas son:

- Date tiempo. Las emociones suben, llegan a un punto máximo y luego bajan de intensidad.
- Ventila emocionalmente, habla con alguien ajeno al conflicto para contarle y expresarle cómo te sientes.
- Realiza actividades que te ayuden a reducir la activación fisiológica, promoviendo una sensación de bienestar y tranquilidad. Por ejemplo, ejercicios de respiración profunda, relajación, ejercicio físico, yoga, etc.
- "Tiempo fuera": significa decirle a otra persona que te estás enfadando o te sientes triste y que prefieres hablar en otro momento.
- Distraerte temporalmente con otras cosas y volver al problema o la situación cuando estés más calmado.
- Analiza los pensamientos o valoraciones que realizamos sobre las situaciones y reflexiona sobre si se corresponden o no con la realidad y si te ayudan o perjudican.
- Evita tomar decisiones o llevar a cabo acciones impulsivas ante estados emocionales intensos.

Si has notado que las emociones empiezan a afectar tu vida laboral, te cuesta trabajo concentrarte, no te sientes motivado, estás irritable o cometes más errores, puedes llamar al Programa de Apoyo al Empleado. Sus psicólogos te pueden ayudar a gestionar tus emociones de forma adecuada y así obtener una actitud más adaptativa ante los obstáculos que se presenten en el trabajo.

Para ampliar información puedes consultar con el Servicio de Apoyo del Empleado o bien entrar en el "portal de salud y bienestar" www.icaslifestyle.com con las claves que ICAS ha proporcionado a tu empresa

Vecinos, ¿aliados o enemigos?

Más allá de nuestra vida privada, es decir, aquella que se desarrolla entre las cuatro paredes de nuestra vivienda, el entorno social en el que vivimos juega un papel fundamental en nuestro día a día. Cuando compartimos escalera, planta, parcela o zonas comunes con otros vecinos, inevitablemente tenemos una relación de interdependencia con ellos.

Muchas veces subestimamos el valor de los vecinos, pero lo cierto es que son personas esenciales en nuestra vida, siempre y cuando mantengamos con ellos una relación productiva y también positiva. La convivencia no es algo sencillo y necesita de un proceso de aprendizaje. Los vecinos no se eligen y puede que no congeniemos con ellos totalmente, pero debemos verlos como aliados y no como enemigos, porque son personas que pueden ayudarnos a solucionar nuestros problemas cotidianos.

La clave para conseguir tener una buena relación con ellos comienza por tener un trato correcto, favorecer la comunicación y tener una actitud proactiva. Algunos consejos son:

- **Respetar:** no es necesario compartir las opiniones al pie de la letra, se pueden rebatir ideas y exponer puntos de vista contrarios siempre y cuando lo hagamos con buenas palabras y seamos tolerantes.
- **Ser cordial:** dar los buenos días, sonreír y tener una actitud amable es algo que no nos supone ningún esfuerzo y que marca la diferencia a la vez que facilita un ambiente cordial entre vecinos.
- **Escuchar:** ser empático e intentar ponernos en el lugar del otro es algo básico en un conflicto vecinal. Para convivir en armonía hay que quitar hierro a los problemas y buscar la mejor solución para todos.
- **Estar unidos:** si cada vecino se compromete a hacer lo que sea mejor para el conjunto, será más sencillo que haya entendimiento. El objetivo es común y entre todos se alcanzará más rápido.
- **Ser comprensivo:** los ruidos o actitudes que perturban nuestra calma a veces ponen a prueba nuestra paciencia. No pongas en peligro una buena relación si se trata de una molestia puntual y no es algo reiterativo.

En cualquier caso, para resolver cualquier situación conflictiva tienes a tu disposición el PAE cuyos profesionales te asesorarán sobre la normativa que regula la propiedad horizontal

El dato

Según un estudio desarrollado por Adecco los trabajadores pierden hasta **10 horas** al mes en distracciones relacionadas con el uso de redes sociales y apps de mensajería, lo cual se traduce en la pérdida de un total de **13 días** laborables al año.

Sabías que...

Confianza y honestidad son los rasgos más valorados en un jefe para más del 66% de los trabajadores de 23 países diferentes, según ha desvelado el último informe Randstad Employer Branding.

Para ampliar información puedes consultar con el Servicio de Apoyo del Empleado o bien entrar en el "portal de salud y bienestar" www.icaslifestyle.com con las claves que ICAS ha proporcionado a tu empresa

... 900 102 986

Dormir mejor

La cantidad de sueño que necesitamos varía según la persona. No es tan importante el número de horas de sueño como el qué tal nos sentimos cuando nos despertamos: si no nos sentimos descansados, probablemente necesitemos dormir más. Igualmente, sentirse cansado durante el día es otra señal de que no dormimos lo suficiente.

Como media debemos dormir entre 7 y 8 horas cada noche, aunque un adulto sano puede necesitar entre 5 y 9 horas de sueño, según la edad. Muchas veces, seguir unos procedimientos simples y fijarte unas rutinas nuevas puede ayudarte a conseguir dormir lo que necesitas. En caso de insomnio permanente, deberías consultar con un médico.

Establece una rutina para fomentar unos buenos hábitos de sueño

- Fija una hora para acostarte y una hora para despertarte y respétalas, incluso durante los fines de semana. Esto contribuirá a que tu cuerpo se acostumbre a un horario de sueño regular.
- Reduce la actividad hacia el final del día. No te enfrasques en conversaciones con las que pretendas solucionar problemas ni te dediques a actividades que exijan esfuerzo por la noche.
- Haz ejercicio durante el día, pero evita realizar ejercicio intenso a menos de dos horas de irte a la cama.
- Mantén tu habitación a oscuras, a una temperatura agradable y en silencio.
- Elimina de tu habitación las distracciones como el reloj, el teléfono o la radio.
- Prueba a utilizar un antifaz o tapones para los oídos por la noche.
- Si tomas medicamentos que pudieran resultar estimulantes, como antihistamínicos, anticongestivos o antiasmáticos, tómalos con la mayor antelación posible respecto a la hora de irte a la cama.
- Vete a otra habitación para ver la televisión o comer.
- Tras meterte en la cama, haz el esfuerzo consciente de relajar los músculos, ya sea imaginándote que se van relajando uno a uno o viéndote a ti mismo en un paisaje tranquilo y agradable.
- Si lees en la cama, trata de que la lectura sea ligera.
- Si 15 o 20 minutos después de apagar la luz todavía estás despierto, lee con una luz tenue o realiza una tarea monótona hasta que te sientas somnoliento. No te quedes tumbado en la cama pensando en el sueño que estás perdiendo, ni veas la televisión.

Si pasas varias noches con problemas para dormir, revisa todos los medicamentos que tomas (con y sin receta) con tu médico o farmacéutico, para determinar si la medicación podría ser la causa de tus problemas de sueño.

Evita realizar actividades que pudieran impedirte descansar bien por la noche

- No tomes cafeína después de las 15:00 h. Esto incluye el café, el té, los refrescos de cola y el chocolate.
- No duermas durante el día, especialmente por la tarde o al atardecer.
- Evita el alcohol. Puede que te dé somnolencia, pero probablemente también haga que te despiertes durante la noche.
- Evita utilizar el ordenador al menos dos horas antes de irte a la cama.
- El uso constante de somníferos acabará por aumentar tu insomnio.
- Evita utilizar bombillas azules o de luz natural por la noche, ya que pueden resultar estimulantes.

Dónde conseguir ayuda

Existen diversas maneras de restablecer los patrones de sueño y de enseñar al cuerpo y a la mente a relajarse, como hemos visto anteriormente; pero si tu problema de sueño empeora, dura más de cuatro semanas o si los síntomas se vuelven más graves o más frecuentes, consulta con tu médico.

Igualmente, si hay algo que te preocupe y que te haga dormir mal, llama al PAE para exponer tus preocupaciones y recibir asesoramiento.

ICAS Lifestyle

Una colección variada de recursos para la salud y el bienestar en los que puede confiar.

- Centro de información de fácil uso que ofrece un amplio apoyo de expertos sobre temas de salud y bienestar.
- Encuentre su número de línea de apoyo, información sobre nuestros servicios y suscríbase a nuestro boletín de noticias.
- Vídeos sobre salud y bienestar y podcasts de nuestros expertos.

En todo momento y en todo lugar

Puede acceder a su PAE y a sus iniciativas de salud y bienestar con total confianza desde casa, desde el trabajo o desde el extranjero.

Visítenos "on line"
www.icaslifestyle.com

Usuario: CEPSA
Contraseña: ICAS

ICAS
Member of the Global EA Group

... 900 102 986

Renta 2014

El Gobierno aprobó mediante la publicación en el BOE, el 28 de diciembre de 2013, la Ley de Presupuestos, dentro de los cuales venían diversas medidas tributarias que eran solo para 2013, pero que fueron prorrogadas para 2014 y que son, en resumen:

1º A partir de enero de 2013, desapareció la deducción para las adquisiciones de cualquier forma de inversión en la vivienda habitual, ya sea por adquisición, obras de mejora, construcción o rehabilitación. Sin embargo, se estableció un régimen transitorio por el cual se puede seguir realizando esta desgravación a las personas que, a 31 de Diciembre de 2012, hubiesen abonado con anterioridad a dicha fecha, cantidades para la construcción, rehabilitación o ampliación de la vivienda habitual y hubiesen hecho un contrato al efecto. La construcción tenía que estar acabada en un plazo máximo de cuatro años.

2º Se excluyeron de la base del ahorro las plusvalías y pérdidas generadas en las transmisiones de cualquier bien que hubiera permanecido menos de un año en el patrimonio del contribuyente. Estas transmisiones pasarán a formar parte de la base general, tributando al tipo marginal. Si el saldo entre ganancias y pérdidas fuera negativo, se podría compensar con el saldo positivo de los rendimientos del ejercicio, con límite del 10% de este último.

3º Se prorrogó durante el ejercicio de 2013 la vigencia del Impuesto de Patrimonio. No obstante se introdujo una bonificación del 100% sobre la cuota a partir del 1 Enero de 2014; sin embargo dicha bonificación fue suprimida en los presupuestos generales para 2014 aprobados en diciembre de 2013. Como este impuesto está transferido a las Comunidades Autónomas, aquellas que lo tengan suprimido no tendrán en vigor esta situación.

4º Conviene recordar la obligación de declaración de cuentas y propiedades en el extranjero con un importe superior en su conjunto a 50.000€; si ya se hubiesen declarado en el 2013 bastaría con que en 2014 se hubiese aumentado en más de 20.000€ dichos bienes para tener que volver a declarar. El modelo a utilizar es el 720 y se debe presentar, para este ejercicio, antes del 30 de marzo del 2015.

Vamos a adelantar algunas novedades fiscales para 2015 cara a la declaración del año que viene:

- Desaparece la exención por los primeros 1.500€ de dividendos
- Las ganancias obtenidas en periodo inferiores a un año pasan de nuevo a estar sometidas al tipo fijo según la escala del ahorro
- Desaparecen los coeficientes de actualización y abatimiento para ventas superiores a 400.000€
- Se rebaja la deducción por aportaciones a Planes de Pensiones a 8.000€
- La venta de los derechos de suscripción dejan de minorar el precio de compra de las acciones que lo generaron, pasando a tributar como los dividendos
- La reducción por rentas irregulares (devengadas en más de dos años) pasa del 40% al 30%. Y también aumentan los mínimos personales y familiares según edad, descendencia, ascendencia o discapacidad
- En cuanto al alquiler, desaparece la deducción de vivienda habitual para los inquilinos que tenían rentas inferiores a 24.107€

Si quieres ampliar la información sobre impuestos, en el Programa de Apoyo al Empleado podemos ayudarte.

Buzón de sugerencias ICAS

Nos gustaría contar con tu contribución para mejorar nuestro servicio. Por favor, envía tu aportación, pregunta o consulta a ICAS a través de la dirección de correo electrónico icas@icasspain.com

ICAS Orientación Independiente SLU
Arroyofresno, 19
28035 Madrid
Tel: 91 386 59 72
Fax: 91 376 86 83
icas@icasspain.com
www.icasspain.com

ICAS
Member of the Global AXA Group