

Servicios de grupo

Después de acontecimientos difíciles, tales como:

- Incidente comunitario, nacional o mundial
- Enfermedad o pérdida de un colega, compañero de trabajo o familiar
- Cambios o incertidumbre en el lugar de trabajo
- Accidente o lesión en el lugar de trabajo

Un consejero del EAP puede reunirse con un grupo para hablar sobre reacciones comunes, estrategias de afrontamiento, prácticas de autocuidado y recursos.

LA VIDA NOS DESAFÍA
¿Cómo puede el EAP ayudar?

Consultas telefónicas

Citas rápidas en persona

Referencias

Educación para el bienestar

Servicios de grupo

Educación para el bienestar

El personal del EAP ofrece seminarios y talleres educativos sobre varios temas para el crecimiento personal y profesional tales como presentaciones abiertas a todos durante el almuerzo, o por invitación a los departamentos individuales, unidades y equipos.

Los temas incluyen:

- Balance entre el trabajo y la vida personal
- Habilidades de comunicación
- Enfrentar el cambio y la incertidumbre
- Lidar con conductas difíciles
- Apoyo para padres
- Control del estrés... y más!

Cómo llegar:

Desde los lugares al este y al oeste de Farmington, tome la I-84 hasta la salida 39. Doble a la derecha en el primer semáforo hasta Route 4 East (Farmington Avenue). Siga hacia el este por Route 4 pasando tres semáforos. Doble hacia la derecha en el cuarto semáforo para entrar:

195 Farmington Avenue

Estamos ubicados en el segundo piso, Suite 2000.

Para realizar una cita confidencial simplemente llame al:

860.679.2877

o

800.852.4392

(Llamada sin cargo en Connecticut)

uchc_eap@uchc.edu

eap.uchc.edu

**UConn
HEALTH**

PROGRAMA DE
ASISTENCIA AL EMPLEADO

263 FARMINGTON AVENUE, MC 6020
FARMINGTON, CONNECTICUT 06030

ACTUALIZADO EN 2015

**UConn
HEALTH**

PROGRAMA DE
ASISTENCIA AL EMPLEADO

EAP

PRIVADO

CONFIDENCIAL

VOLUNTARIO



**UN PASO
HACIA LA AYUDA**

¿Qué es el EAP?

El Programa de Asistencia al Empleado o EAP provee **consultas profesionales breves y gratuitas y asesoramiento** para empleados y los miembros de sus familias. Está diseñado para ayudar a identificar y encontrar soluciones para cualquier problema o duda personal que pueda estar afectándole a usted, su familia o su trabajo.

“La manera en que usted piensa sobre un problema es más importante que el problema en sí... así que siempre piense positivamente”.

--Norman Vincent Peale

¿Usted ve un vaso medio vacío? ¿O medio lleno?
A veces, las percepciones son todo.

Un paso hacia la ayuda

Cualquier empleado o familiar inmediato puede comenzar a recibir ayuda con una simple llamada telefónica al EAP. Le aconsejamos que llame lo más pronto posible cuando surja un problema. La mayoría de las personas inician un contacto con el EAP por sí mismas. Una sugerencia para llamar puede venir de un amigo cercano, compañero de trabajo, representante sindical o de su médico. Su supervisor también puede recomendar al EAP para que lo ayude con un asunto relacionado con el rendimiento de su trabajo.

En cualquier caso, la participación en el EAP es siempre **voluntaria, privada y confidencial**. No hace diferencia por cuánto tiempo ha sido empleado o qué trabajo tiene. Si usted tiene un problema personal que podría afectar su trabajo, salud o vida personal, llame al EAP.

Para realizar una cita confidencial simplemente llame al:

860.679.2877

o

800.852.4392

(Llamada sin cargo en CT)

Si se requiere más que una consulta telefónica breve, se programará una cita, usualmente dentro de los siguientes días. Por favor deje un mensaje de voz privado si su llamada no es inmediatamente contestada. Responderemos a su mensaje lo más pronto posible.

El consejero del EAP evaluará su situación, ofrecerá una consulta breve para resolver un problema o recomendará los recursos apropiados.



¿Y la confidencialidad?

Las leyes federales y estatales protegen la privacidad y la confidencialidad de todos los registros y comunicaciones del EAP. **Excepto si la ley lo requiere**, en casos de abuso/negligencia de un niño o un anciano, amenazas inminentes de daños, o en cumplimiento de una orden judicial, **ninguna información con respecto a su identidad o a su participación puede revelarse a nadie dentro o fuera del programa, sin su consentimiento por escrito específico**. En casos relacionados con referencias por parte de supervisores o gerentes para ayudar con problemas de rendimiento, puede ser que se le pida otorgar un consentimiento limitado para informar sobre su nivel de participación y cómo sigue las recomendaciones. No se revelarán ni el contenido ni la naturaleza de las recomendaciones de las sesiones del EAP.

Preocupaciones comunes del EAP

Dolor crónico
alcohol
dependencia
Problemas familiares
ABUSO
PTSD
(trastorno por estrés post-traumático)
Control de la ira
Duelo
cuidado de niños/ancianos
ESTRÉS
divorcio / crianza compartida
Control del tiempo
Ataques de pánico
Desacuerdos
Control del peso
pérdidas emocionales
Discordia en las relaciones
CAMBIOS
Balance entre
trabajo-vida
en el lugar de trabajo
Control del tiempo
miedos y fobias
violencia doméstica
trastornos alimenticios
dependencia
asuntos legales
trauma
DEPRESIÓN
SALUD

“El valor no siempre ruge. A veces el valor es la voz silenciosa al final del día diciendo: Intentaré de nuevo mañana”.

--Mary Ann Radmacher

¿Usted está luchando para pasar el día?
Contacte al EAP.

Tarifas y elegibilidad

No hay costos ni tarifas asociados con los servicios del EAP. Si se recomienda cuidado adicional, se hace todo lo posible para recomendar los recursos más apropiados y económicos, incluyendo proveedores dentro de la red de las aseguradoras de salud. Los miembros de la familia que viven en el mismo hogar, incluyendo los niños, son elegibles para recibir los servicios completos del EAP.