

# Lleve una vida saludable - *Compromiso*

Boletín Mensual de marzo de 2014



## Compromiso

## Momento de Pagar Impuestos

## La forma INTELIGENTE de alcanzar sus metas

## e-Thoughts — *Viene como un león, se va como un cordero*



Muchos le temen al compromiso. Lea este artículo para saber qué hay detrás de este miedo y cómo superarlo. **Más...**



El día de pago de impuestos no es precisamente el momento más feliz del año. Pero la verdad es que ya es hora de empezar a prepararse para el 15 de abril. **Más...**



La planificación le ayuda a organizarse y concentrarse. Los planes le ayudan a comprometerse con su proyecto u objetivo. Y los mejores planes incluyen objetivos INTELIGENTES. ¿A qué nos referimos? **Más...**



Dicen que marzo viene como un león y se va como un cordero. Yo no sé si ustedes, pero estoy bastante cansado de ese león este invierno. **Más...**

## 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.

# Compromiso

Boletín Mensual de marzo de 2014



[El regreso indexar página](#)

## Los declaro...

Estas son palabras muy conocidas. Por lo general cierran la ceremonia de una boda, cuando dos personas se comprometen a amarse y honrarse «a partir de ese día».

## Sin embargo, muchas personas le temen al compromiso

Se llama “fobia al compromiso”. Por lo general, asociamos este miedo con las personas que evitan el matrimonio u otras relaciones duraderas. Pero también puede tratarse de otro tipo de decisiones.

Es natural que las personas se alejen del compromiso cuando realmente no están listas o no sienten que están haciendo lo correcto. Pero incluso cuando una decisión se sienta bien, algunos aún tienden a actuar en función de un profundo temor a comprometerse con una relación, el trabajo, un presupuesto, un plan de ejercicios, una dieta y más.

## ¿Qué hay detrás del miedo?

Cuando la gente tiene miedo a comprometerse, algunas de las razones pueden ser:

- **El miedo a tomar la decisión equivocada.** La duda puede atraparnos y evitar que actuemos.
- **El miedo al riesgo y al cambio.** Muchos le temen a lo desconocido. El miedo puede ser tan fuerte que algunos prefieren quedarse en un lugar infeliz antes que probar algo nuevo y diferente.
- **El perfeccionismo.** Ser perfeccionista causa preocupación y ansiedad. También conduce al aplazamiento, uno de los principales obstáculos para el compromiso.
- **El atractivo de “lo que viene.”** Algunos no quieren comprometerse porque siempre piensan que algo mejor está a la vuelta de la esquina.

- **El miedo al rechazo.** La gente puede evitar el compromiso porque tiene miedo al fracaso o al rechazo. Esto puede guardar relación con la baja autoestima.

## Cómo superar el miedo al compromiso

Como la mayoría de los temores, se puede vencer. El primer paso: reconocer que tiene este problema. El segundo: el deseo de cambiar. Y por último: hacer el esfuerzo.

¿Suena como un gran compromiso? Tómelo paso a paso. Trate de:

- **Aprender a lidiar con la duda.** Piense en decisiones que haya tomado en el pasado. ¿Qué tan seguido estaba 100 % seguro? ¿Con qué frecuencia aprovechó una oportunidad? Cuando se supera el miedo al compromiso, por lo general se puede tomar decisiones acertadas al pensar y seguir su instinto.
- **Dese cuenta de que la «perfección» no existe.** Puede pasarse toda la vida esperando la oportunidad perfecta. Siempre hay ventajas y desventajas. Trabaje para poder determinar que algo es lo «suficientemente bueno».
- **Acepte que el riesgo y el cambio son parte de la vida.** La adaptabilidad y la capacidad de recuperación son habilidades críticas en la vida. Esto significa desarrollar la seguridad de que se puede enfrentar cualquier cosa que suceda. Proviene de la experiencia y la práctica.
- **Trabaje en su autoestima.** Aprenda formas de impulsar su confianza en su propio valor. Entonces, el miedo al fracaso o al rechazo no será tan grande.

## Para obtener más información y ayuda

El miedo al compromiso puede ser complicado. En este artículo se abordan solo algunos conceptos básicos. Si cree que puede sufrir este problema en alguna medida, considere leer un libro de autoayuda u obtener asesoramiento.

# Momento de Pagar Impuestos

Boletín Mensual de marzo de 2014



*El regreso indexar página*

## No lo busque ahora, pero un “día especial” está a la vuelta de la esquina

El tiempo vuela. ¿No le parece que fue hace tan solo unas semanas que estaba decorando para las fiestas? ¿Y ahora debe prepararse para pagar los impuestos? ¿Tan pronto?

El día de pago de impuestos no es precisamente el momento más feliz del año. Pero la verdad es que ya es hora de empezar a prepararse para el 15 de abril.

### Alivianar el día de pago de impuestos

Si bien no podemos hacer que el 15 de abril sea su día preferido, podemos ayudarle a seguir algunos pasos para estar preparado. Estos son algunos consejos prácticos:

1. **Prepárese y no se desespere.** El temor puede impedirle comenzar. Mantenerse ocupado puede ayudarle a manejar el estrés que pueda sentir.
2. **Compre un organizador.** No hay necesidad de invertir un montón de dinero en esto. Solo tiene que ir a una tienda de suministros de oficina. Consiga una carpeta expansible con al menos cinco divisiones o secciones.
3. **Archive.** El objetivo es organizar sus documentos importantes de 2013. Y puede ser un gran trabajo. Así que planifique comprometerse a hacerlo de una vez o en lapsos de tiempo más cortos. Cuando esté listo para comenzar, ponga algo de buena música y comience.

Ordene los papeles importantes por categorías en la carpeta.

Estas son algunas de las categorías básicas:

- a. Recibos procedentes de los ingresos que ha tenido en 2013
- b. Estados de cuenta de bancos y corredores
- c. Estados de cuenta del gobierno
- d. Recibos de gastos
- e. Recibos de donaciones

4. **Si prepara sus propios impuestos, utilice [www.irs.gov/Help-&-Resources](http://www.irs.gov/Help-&-Resources) para obtener ayuda.** Esta página web del Servicio de Impuestos Internos (IRS) puede servir de guía. Averigüe qué pasos seguir y cómo presentar la declaración en papel o por vía electrónica (e-file). También hay un Asistente Tributario Interactivo (ITA) y números de teléfono para ponerse en contacto con agentes de IRS en vivo, que pueden responder sus preguntas de forma gratuita.
5. **Si usted no prepara personalmente su declaración de impuestos, haga una cita con su preparador de impuestos.** Su profesional de impuestos puede indicarle qué otros recibos y documentos puede necesitar. También puede darle una lista de artículos que necesita de antemano, así que considere llamarlo antes de iniciar el proceso.
6. **Mantenga a mano la declaración de impuestos del año pasado.** Puede ser de gran ayuda al preparar la declaración de este año. Puede ser útil para recordar algunos aspectos que de otro modo olvidaría.

### Cómo obtener más información

El sitio web del IRS es de gran ayuda ([www.irs.gov](http://www.irs.gov)). También encontrará información útil en el sitio web del gobierno de EE.UU. Basta con hacer clic aquí para comenzar.

# La forma INTELIGENTE de alcanzar sus metas

Boletín Mensual de marzo de 2014



*El regreso indexar página*

En el boletín del mes pasado, escribimos acerca de los beneficios de hacer planes. La planificación le ayuda a organizarse y concentrarse. Los planes le ayudan a comprometerse con su proyecto u objetivo.

Y los mejores planes incluyen objetivos INTELIGENTES. ¿A qué nos referimos? Los objetivos INTELIGENTES son:

- **Específicos.** Los objetivos INTELIGENTES son claros. Expresan exactamente lo que quiere hacer. Una vez que elimine la falta de claridad de sus objetivos, se convertirán en metas a las que podrá aspirar.
- **Medible.** ¿Cómo sabrá que ya alcanzó su meta? ¿Cómo medirá la evolución del proceso? Es importante establecer hitos para que pueda ver su progreso. Planifique recompensas para mantener su incentivo. También debe haber resultados específicos para saber cuándo ya «llegó».
- **Alcanzable.** ¿Es razonable su objetivo? Los objetivos INTELIGENTES nos motivan porque hacen que nos esforcemos, pero no están fuera de nuestro alcance. Cuando las metas son demasiado altas o demasiado bajas, puede desanimarte o perder el interés.
- **Pertinente.** Los objetivos INTELIGENTES deben tener sentido para usted o le será difícil comprometerse con ellos. Relacionar su objetivo con la familia, los amigos o la comunidad en general puede ser de gran ayuda. Cuanto más importante sea para usted, más dispuesto estará a trabajar.
- **Oportuno.** Los objetivos deben comenzar y terminar en momentos específicos. Cuando las metas son abiertas, es posible colocarlas en segundo plano cada vez que aparezca algo que parezca más urgente. Establecer tus propios plazos le ayudará a mantenerse enfocado, comprometido y motivado.

## Así debe ser un objetivo INTELIGENTE

Digamos que quiere ponerse en forma para el verano para sentirse bien en traje de baño en la playa o la piscina. Así podría verse su plan de objetivos INTELIGENTES:

**Específico:** Quiero perder 16 libras.

**Medible:** Me pesaré una vez a la semana. Tengo la intención de perder 2 libras por semana durante 8 semanas. Cada vez que pierda 2 libras, me premiaré con una película, un masaje o alguna otra cosa que me guste (aparte de la comida).

**Alcanzable:** Sé que puedo hacerlo si me uno a un grupo de apoyo. Eso me ayuda a mantener mi responsabilidad y me da la posibilidad de hablar con otros acerca de mi objetivo. Ya me he inscrito en un grupo de pérdida de peso. Asistiré a las reuniones regularmente.

**Pertinente:** Perder este peso me hará sentir muy bien conmigo mismo y aumentará mi confianza mientras me preparo para la temporada de traje de baño.

**Oportuno:** Llegaré a mi meta para el 1 de junio.

Recuerde: el propósito de la fijación de metas es alcanzarlas. Establezca objetivos INTELIGENTES para conseguir lo que realmente quiere.

## e-Thoughts -

### ***Viene como un león, se va como un cordero***

***Boletín Mensual de marzo de 2014***



*El regreso [indexar página](#)*

*Nuestra sección Pensamientos electrónicos (e-Thoughts) proporciona puntos de vista acerca de temas y áreas de interés de la vida cotidiana.*

Dicen que marzo viene como un león y se va como un cordero. Yo no sé si ustedes, pero estoy bastante cansado de ese león este invierno.

Ha sido un invierno duro, el Vórtice Polar ha sido recurrente, ha habido tormentas de nieve y hielo en lugares donde no se supone que deban suceder y se han producido otros eventos climáticos inusuales de todo el país.

Tomaré ese cordero de marzo en este instante. Estoy listo para temperaturas más agradables (por encima de 15 grados ya está bien) y días soleados.

Tal vez sea solo yo, pero este invierno me ha parecido especialmente duro en mi estado de ánimo, mi entusiasmo... ¡y mi rutina de ejercicios! Espero que con marzo se vaya el invierno de una vez. Seré el primero en salir para disfrutar de los paisajes, los sonidos y los olores de la primavera.

¿Cómo son los paisajes, sonidos y olores de la primavera donde vive? ¿Le inspiran a escribir un poema, sentarse al sol o dar largos paseos? ¡Brindo por los hermosos días de primavera que vendrán!

# Lleve una vida saludable - *Compromiso*

**Boletín Mensual de marzo de 2014**

*El regreso indexar página*

Este material es con fines informativos solamente. Todas las llamadas del son confidenciales, salvo conforme lo requerido por ley (por ej., cuando la condición emocional de una persona es una amenaza para sí misma o para otras personas o existe un supuesto abuso de niño, esposo/a o anciano, o abuso de personas con discapacidades). Los servicios están disponibles a usted y a los miembros de su hogar, incluyendo a hijos dependientes hasta la edad de 26 años, si viven en casa o no.

La información se considera exacta a la fecha de producción; sin embargo, está sujeta a cambio.