

# Haga que valga la pena – Enseñe

Boletín Mensual Noviembre 2014



La experiencia: Sigue siendo el mejor maestro de todos

Alcanzar el éxito con la ayuda de un mentor

¿Alguna vez se sintió un impostor? ¡Realice esta prueba!

Pensamientos electrónicos



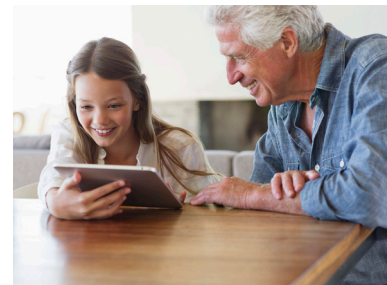
Cuando se trata de aprender las lecciones de todos los días, no hay mejor maestro que la vida misma... **Más..**



¿A quién recurre cuando necesita ayuda, asesoramiento y orientación? ¿Ha pensado en encontrar un mentor? **Más...**



¿Tiene el “síndrome del impostor”? Realice la prueba y luego siga leyendo para obtener más información... **Más...**



Las tres cosas por las que estoy agradecido son... **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.

# La experiencia: Sigue siendo el mejor maestro de todos

Boletín Mensual Noviembre 2014



*El regreso indexar página*

Cuando se trata de aprender las lecciones de todos los días, no hay mejor maestro que la vida misma. Los libros, los artículos, internet, la televisión y demás recursos son útiles e informativos. Pueden servir para ofrecerle ideas y ampliar su pensamiento. Pero las lecciones de vida más impactantes surgen de “hacer algo”.

## Nada sustituye a la experiencia

Quizás usted conozca personas que se hayan quebrado una pierna, que hayan visitado un país extranjero, que hayan sufrido una gran pérdida, que se hayan casado o divorciado, o que hayan tenido un bebé. Pero ¿qué pasa cuando estas cosas le suceden a usted?

Escuchar, pensar y visualizar un acontecimiento no es lo mismo que experimentarlo usted mismo. Escuchar la experiencia de otra persona puede darle la oportunidad de ensayar mentalmente lo que usted podría hacer en esa situación. Pero ser el protagonista y tener que reaccionar es muy diferente.

La experiencia enseña lecciones que no se pueden aprender de otra manera. Por ejemplo, usted puede aprender que:

- **Nada es perfecto.** Las cosas que más disfrutamos en la vida pueden ser maravillosas, pero no son necesariamente perfectas. Y eso está bien. Aprender a aceptar las imperfecciones y a “seguir adelante” es una importante llamada de atención. (¿Acaso esto le habla al perfeccionista que hay dentro en usted?)
- **Casi siempre hay un lado positivo y esperanzador.** Si se fija bien, podrá encontrar algo positivo en los momentos difíciles. Por ejemplo, un error puede ayudarle a aprender algo que no sabía antes. Una pérdida puede abrir puertas a nuevas relaciones y oportunidades. En lugar de sentirse desesperado

en momentos difíciles, concéntrese en encontrar el lado positivo de las cosas, que a menudo se encuentra justo a la vuelta de la esquina. (¿Puede recordar cuando era capaz de encontrarle el lado positivo a una situación difícil?)

- **Usted puede recuperarse.** Una de las habilidades más importantes en la vida es la capacidad de recuperación. ¡Y es posible que ni siquiera sepa que tiene esta capacidad hasta que no quede otro remedio! Nadie va por la vida sin cometer errores ni sufrir reveses. Es la capacidad de recuperación la que forja —y refuerza— la entereza y el carácter. (¿Hay maneras en las que usted se ha tenido que recuperar de algo en su vida hasta ahora?)
- **Recuerde que no está solo.** Todos atraviesan situaciones difíciles de vez en cuando. Cuando se enfrente a la adversidad, pídale ayuda a las personas que lo rodean. Encontrará que posiblemente ellos también han pasado por momentos difíciles. Comparta su sabiduría y experiencia y aprenda de la de las personas que lo rodean. (¿Puede pensar en algún momento en el que ha logrado hallar fuerzas al saber que otros han estado en su misma situación?)

## La experiencia le enseña lo que uno quiere... y lo que no quiere

Las palabras y las advertencias de nuestros padres y las personas que nos rodean nos dejan enseñanzas limitadas. Son nuestras propias experiencias las que dejan un impacto más duradero.

Las experiencias nos ayudan a explorarnos y a conocernos como individuos. Nos enseñan sobre nuestras fortalezas, los sentimientos y los pensamientos. Nos ayudan a ver las opciones, a elegir nuestros propios caminos y a convertirnos en quienes somos.



# Alcanzar el éxito con la ayuda de un mentor

Boletín Mensual Noviembre 2014



*El regreso indexar página*

¿A quién recurre cuando necesita ayuda, asesoramiento y orientación? Puede ser un compañero de trabajo, un familiar o un amigo. Pero, ¿ha pensado alguna vez en encontrar un mentor?

## ¿Qué es un mentor?

Un mentor es una persona con experiencia que ayuda a alguien con menos experiencia (el “aprendiz”). Un mentor puede ayudar al aprendiz a desarrollar habilidades y conocimientos. El mentor es un asesor de confianza que nutre la carrera y/o el desarrollo personal del aprendiz.<sup>1</sup>

Muchas de las personas más exitosas hoy en día han tenido mentores a lo largo de sus vidas. Incluyendo a Oprah Winfrey, Cal Ripken Jr., el General Colin Powell, Hillary Clinton, Bill Gates, Tom Hanks y muchos otros.<sup>2</sup>

## ¿Dónde se puede encontrar a un mentor?

Algunas empresas y organizaciones ofrecen servicios de orientación. Si su empresa ofrece este tipo de programas, es posible que pueda encontrar al mentor adecuado donde usted trabaja.

También puede buscar un mentor fuera del lugar de trabajo consultándole a alguien a quien le tenga mucho respeto con el fin de que asuma ese papel en su vida. Los buenos mentores pueden ser comerciantes locales, jubilados, miembros del clero u otras personas que no formen parte de su ambiente laboral.

## ¿Qué hace un mentor?

La orientación es una manera de bajo costo —que a veces no tiene costo— de recibir orientación por parte de una persona experimentada. Un mentor puede:

- Entrenarlo en un tema o habilidad específica
- Compartir recursos y redes de trabajo
- Desafiarlo a ir más allá de su zona de confort

- Darle consejos y devoluciones objetivas
- Identificar las habilidades que usted quizás no se da cuenta de que posee
- Trabajar con usted para establecer nuevas metas

## Aprovechar al máximo la relación de orientación

Estos son algunos consejos simples a seguir si usted está interesado en encontrar un mentor:

- En primer lugar, piense por qué quiere tener un mentor. Defina algunos objetivos a futuro para saber qué quiere lograr a partir de esta relación. Surgirán cada vez más objetivos e ideas a medida que se profundice la relación.
- No espere a que un mentor sea quien lo busque a usted. En cambio, busque uno por su cuenta — y sea exigente. Si su primera selección no fue buena, siga adelante y busque otro.
- Aprenda a escuchar. Haga preguntas. Y escuche atentamente las respuestas de su mentor. De ser necesario, pida una aclaración.
- Usted no tiene por qué limitarse a un solo mentor. Puede tener varios mentores y aprender cosas diferentes de cada uno. Puede acudir a uno en busca de ayuda profesional y a otro para asuntos personales.
- Si quiere un mentor, prepárese para ser parte de una relación. Una orientación eficaz depende de la confianza mutua y el respeto. Es un compromiso. Aproveche al máximo la relación con su mentor pasando tiempo con él/ella para que realmente puedan llegar a conocerse y entenderse bien.

Y recuerde: También podría considerar convertirse en un mentor de alguien con menos experiencia que usted. ¡Una relación de mentor-aprendiz puede ser muy valiosa para ambas partes!

<sup>1</sup>[management-mentors.com](http://management-mentors.com)

<sup>2</sup>[degreescout.com](http://degreescout.com)

# ¿Alguna vez se sintió un impostor? ¡Realice esta prueba!

Boletín Mensual Noviembre 2014



*El regreso indexar página*

¿Tiene el “síndrome del impostor”? Haga la siguiente prueba y luego siga leyendo para obtener más información.

## Responda a estas preguntas por sí o por no:

1. ¿Le preocupa en secreto que los demás descubran que usted no es tan inteligente como ellos piensan?
2. ¿Evita desafíos porque tiene miedo de fracasar y hacer el ridículo?
3. Cuando tiene éxito, ¿usted piensa “lo hice bien, pero sólo porque en definitiva no fue tan difícil como esperaba”?
4. ¿Se siente molesto incluso al recibir una crítica constructiva, ya que la ve como una prueba de su incompetencia?
5. Cuando usted ha realizado un gran trabajo ¿piensa “¡uf, los engañé esta vez, pero puede que no tenga tanta suerte la próxima vez.”?
6. ¿Cree usted que otras personas (compañeros de trabajo o amigos) son más inteligentes y más capaces que usted?
7. ¿Vive con el temor de ser descubierto o desenmascarado por ser menos que lo que los demás piensan que es?

## ¿Sus respuestas fueron en su mayoría “no”?

¡Bien por usted! Usted sabe lo que puede lograr hacer bien y se da crédito por ello.

## ¿Ha respondido mayormente que “sí”?

Entonces usted padece el “síndrome del impostor”. Las personas que muestran este patrón suelen ser inteligentes, competentes y realizadas. Sin embargo, por dentro se sienten como impostores. La ansiedad y la duda les impiden disfrutar de sus propios éxitos.

Cuando tienen éxito, a menudo atribuyen sus logros a factores externos, como la suerte o a una buena oportunidad. O deciden, una vez que lo lograron, que no era tan difícil después de todo. Les preocupa que “la próxima vez” fracasarán y serán descubiertos como fraudes.

Una persona famosa con síndrome de impostor era la poeta y autora Maya Angelou. Ella dijo una vez “He escrito once libros, pero cada vez que pienso, ‘Oh, ahora me van a descubrir. He logrado burlar a todos y se van a dar cuenta’.”<sup>1</sup>

## ¡Aprenda a creer en usted mismo!

Estos son algunos consejos para lidiar con el síndrome del impostor:

- **Aprenda a aceptar los elogios.** Cuando alguien dice que hizo un gran trabajo, trate de no disminuir su elogio. En lugar de decir “No fue tan difícil,” diga “Gracias” o “Realmente aprecio eso.” Adopte este hábito. Comience a permitirse escuchar e incorporar las cosas buenas. Deje de menospreciarse.
- **Mantenga una lista de sus logros.** Enumere todo: desde hablar en una reunión de equipo hasta recibir elogios por un gran proyecto. Utilice esta lista para recordar sus éxitos cuando esté cayendo en el doloroso modo impostor.
- **Hurgue en sus emociones.** Considere la posibilidad de hablar con un amigo de confianza o un consejero. El síndrome del impostor por lo general comienza con experiencias en la infancia. Hablar con un consejero capacitado puede ayudarlo a descubrir y a hacer frente a algunas de las causas básicas de sus miedos.

<sup>1</sup>forbes.com

# Pensamientos Electrónicos

Boletín Mensual Noviembre 2014



*El regreso indexar página*

*Nuestra función E-Thoughts (Pensamientos Electrónicos) proporciona puntos de vista aproximados sobre temas y áreas de interés de la vida cotidiana.*

¿Participó usted en el Desafío del Cubo de Hielo el verano pasado? Sí, lo hice. ¡En realidad, no tuve alternativa ya que mis nietos “me nominaron” justo antes de que echaran agua helada sobre sus cabecitas! Ahora, ¿cómo podría negarme después de eso?

El Desafío del Cubo de Hielo fue divertido. Y también recaudó una gran cantidad de dinero para una causa digna.

En los últimos tiempos, escuché hablar de un nuevo desafío. Se trata del Desafío de la Gratitude. Usted no sentirá frío ni habrá personas registrándolo para subirlo a una red social. Aún así, es un gran emprendimiento.

De esto se trata: Cada día, nombre tres cosas por las que esté agradecido. Tienen que ser diferentes cada día —no se permite repetir. Puede mencionarlos todos juntos de una vez al principio o al final del día. O puede anotarlos por separado a lo largo del día.

Por ejemplo, ayer, yo me sentí agradecido por 1) mi familia — por un millón de razones diferentes, 2) una deliciosa cena que me preparó un amigo, y 3) mi afable cachorro. Hoy estoy agradecido porque 1) es un día otoñal soleado, 2) estaba en condiciones físicas de dar un largo paseo y 3) me siento cercano a mi hermano por sentimientos que compartimos esta mañana.

Mi impresión es que este desafío no se trata tanto de cuánto tiempo puede uno tardar en mencionar tres cosas diferentes cada día. Sino que se trata de adoptar el hábito de ser agradecidos, ver lo bueno y encontrar placer en las cosas pequeñas que conforman el día a día.

Dele una oportunidad. No hay cubos, no se necesita hielo — sólo algo de conciencia sobre las cosas grandes y pequeñas que lo hacen sonreír.

# Haga que valga la pena – *Enseñe*

Boletín Mensual Noviembre 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.