

¿Qué lo hace feliz? Explore...

Boletín mensual de julio de 2016



Explore y alcance su potencial

Cómo crear el equilibrio ideal entre el trabajo y la vida

Analice sus opciones

e-Thoughts —
mi padre, el explorador



Identifique y desarrolle sus habilidades inexploradas
Más...

Encuentre lo que funcione mejor para usted **Más...**

¿Cuál es su estilo para tomar decisiones? **Más...**

Cómo aprendí a amar la exploración **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.

Explore y alcance su potencial

Boletín mensual de julio de 2016



El regreso indexar página

¿Siente que está viviendo al máximo de su potencial? ¿Está disfrutando de todo el éxito que cree que puede alcanzar? O...

- **¿Se siente atrapado?** ¿Está atascado en viejas rutinas que ya no funcionan para usted? ¿Piensa “No puedo”, “No debería” o “No soy lo suficientemente bueno”? Estos auto-mensajes negativos pueden arruinar su confianza y evitar que avance.
- **¿Está aferrado a su seguridad?** Muchos de nosotros nos conformamos con situaciones que se sienten seguras - aunque no nos hagan felices. Puede darnos miedo intentar cosas nuevas. Aún así, necesitamos tomar riesgos razonables para probar nuestros límites y expandir nuestras posibilidades.
- **¿Necesita ser más resistente?** La gente que alcanza su potencial no lo logra fácilmente o por accidente. Es usualmente el resultado de una actitud “intentar, intentar de nuevo”. Si se da por vencido fácilmente cuando enfrenta a contratiempos, puede que necesite práctica en cómo recuperarse.

Si usted siente que podría hacer, alcanzar y disfrutar más - es entonces el momento de explorar su potencial.

¿Cuáles son sus talentos y sueños no explotados?

El potencial se refiere a sus capacidades y deseos. Usted puede tener habilidades que no usa o que las usa menos de lo que debería en varias áreas, incluyendo:

- Aficiones y deportes
- Trabajo y relaciones
- Crecimiento y auto-satisfacción

Vivir al máximo de su potencial no significa volverse un superhéroe o una súper estrella. Significa volverse un súper-usted.

¿Cómo puede descubrir su potencial?

Sólo usted puede liberar su potencial. ¿Necesita algo de ayuda

para identificar sus fortalezas internas y sus intereses? Intente con este cuestionario corto para descubrir algunas claves¹:

1. Cuando era niño, ¿Qué era lo que amaba hacer?
2. ¿Qué lo hace sentirse vivo?
3. ¿Con quién le gusta más estar?
4. ¿Cuál es su sueño secreto sobre qué hacer en su vida?
5. ¿Qué le gustaría hacer todo el día si no tuviera que ganar dinero para hacerlo?
6. ¿Cuándo fue la última vez que saltó de la cama emocionado por hacer algo? ¿Qué era?
7. ¿Cómo cree que podría hacer un mundo mejor?

Qué hacer después

¿Le dieron estas preguntas alguna idea? ¿Le recuerdan los intereses que dejó de lado o interrumpió? Si es así, aquí tiene algunos consejos sobre qué hacer después:

- Intente algunas actividades nuevas que realmente le interesen o lo entusiasmen
- Pase más tiempo o reconéctese con alguien con quien le gusta estar
- Únase a grupos - como de caminata, ciclismo o lectura - que se centren en actividades que usted disfrute
- Encuentre un mentor que lo guíe y lo apoye
- Escriba sus deseos, ideas y experiencias en un diario
- Encuentre asesoramiento para profundizar en sus intereses o explorar qué podría estar impidiéndole perseguir su potencial
- Lea sobre el potencial: Puede encontrar libros en una biblioteca, librería o en línea bajo el título “auto descubrimiento” o temas similares

Recuerde, es único en su tipo. Agregue mas placer a su vida aprendiendo sobre su potencial único y persiguiendo lo que lo hace más feliz.

¹www.manifestyourpotential.com

Cómo crear el equilibrio ideal entre el trabajo y la vida

Boletín mensual de julio de 2016



El regreso indexar página

Todos hemos escuchado lo importante que es alcanzar el equilibrio entre el trabajo y la vida personal. Pero, ¿qué significa esto realmente?

Para los principiantes, sugiere que existe algo así como un equilibrio perfecto entre la vida laboral y la vida personal. Además, esto implica que debería poder encontrar el balance perfecto si se esfuerza lo suficiente.

Pero seamos realistas: La idea de equilibrio es diferente para cada uno. Lo que para una persona podría sentirse como demasiado trabajo y poca diversión, para otra persona podría estar bien. Además, el equilibrio - como la vida misma - es dinámico. Las necesidades y las demandas están siempre cambiando.

Escoja lo que funcione para usted

Puede ser mejor establecer un objetivo que funciona bien para usted en este momento. Y entender que esto puede cambiar después.

En otras palabras, ¿cuánto tiempo laboral y cuánto tiempo para su vida personal necesita usted para sentirse feliz y lograr lo que desea? Aquí tiene algunos consejos que le pueden ayudar a encontrar una respuesta:

- **Haga una fórmula.** La vida laboral y la vida personal rara vez ocupan períodos de tiempo exactos 50-50. Por lo tanto, comience tratando de pensar acerca de cuanto tiempo necesita para trabajo/familia/vida personal. Recuerde: El objetivo es sentirse satisfecho y menos estresado al mismo tiempo que alcanza sus objetivos.

- **Tenga una definición de éxito.** ¿Cómo sabrá cuándo ha alcanzado su equilibrio ideal entre el trabajo y la vida personal? ¿Cómo se sentirá su vida cuando “llegue allí”? Puede ayudar dando un vistazo hacia cada día del pasado. Escriba los logros que hicieron que el día sea placentero y los obstáculos que lo hicieron estresante. Es más fácil trabajar en cualquier objetivo una vez que lo define.
- **Mantenga un sentido de control.** Sentirse fuera de control es la razón básica de la infelicidad. Si está trabajando demasiado, ¿está dentro de su control buscar maneras de delegar más de su trabajo? ¿Ayudaría si pudiera cambiar sus horas? ¿Puede hablar con su gerente al respecto? ¿Puede pensar en otras acciones positivas que pueda tomar?
- **Haga una lista de sus amigos y familiares.** Hágales saber a aquellos más cercanos a usted que está tratando de crear más equilibrio. Acepte sus comentarios y su ayuda mientras trata de lograr sus objetivos.

Tenga en mente estos consejos mientras trabaja hacia su satisfacción. Puede ser un desafío compatibilizar trabajo y vida personal, pero con esfuerzo, apoyo y actitudes positivas ¡puede hacerlo!

Analice sus opciones

Boletín mensual de julio de 2016



El regreso indexar página

Decisiones, decisiones. Las tomamos todo el tiempo. Y tenemos tanto de dónde elegir en estos tiempos. Considere estos números¹:

- Muchos supermercados exhiben más de 85 marcas de galletas saladas, 285 tipos de galletas dulces, 120 salsas para pasta y 165 jugos de frutas

¡y estas son sólo elecciones de compras!

Todos los días también tenemos que decidir qué vestir, qué comer, cuáles cuentas pagar, cómo resolver problemas simples y demás. Además, enfrentamos mayores decisiones como a qué escuelas o universidades asistir, cómo llevar el presupuesto y ahorrar, dónde vivir, si tener niños y mucho más.

¿Cómo es su estilo normal para tomar decisiones?

Cuando llega el momento de tomar decisiones, la mayoría de nosotros sigue ciertos patrones. Están los “satisfechos” y los “maximizadores”.² ¿Cuál lo describe mejor?

- Los satisfechos hacen la mejor elección posible rápidamente.² El objetivo de estas personas es tomar decisiones y encontrar soluciones que sean adecuadas, no perfectas. Ellos hablan con personas e investigan. Una vez que encuentran la solución que reúna sus estándares, la eligen.
Entonces, digamos que están por comprarse un teléfono inteligente. Van de compras, encuentran uno que les gusta a un precio justo y lo compran. Esta tarea se ha completado para esta persona.
- Los maximizadores controlan todas las opciones antes de elegir una.² Los maximizadores no quieren encontrar tan sólo una solución, sino la mejor solución. Pueden estar buscando durante largo tiempo antes de encontrar lo que consideran aceptable.

En la compra de un teléfono, por ejemplo, pueden probar varios modelos para decidir cuál es el mejor. Después, hasta pueden sufrir “remordimiento de comprador” por no haber elegido uno diferente.

¿Qué estilo hace más feliz a la gente?

Los expertos dicen que los satisfechos son más felices porque no piensan tanto en todo. No se obsesionan ni se arrepienten de sus decisiones.²

Los maximizadores pueden alcanzar grandes logros. Pero sus procesos pueden agregar mucho estrés a sus vidas.²

¿Cuál es su estilo?

Algunos de nosotros somos puramente satisfechos o maximizadores. Es probable que sea una mezcla de ambos. Y es posible que altere su estilo si lo desea.

Digamos que se acerca al estilo de los maximizadores y esto le causa preocupación y ansiedad. Puede comenzar a hacer elecciones más eficientes haciéndose preguntas como las siguientes:

- ¿Cuán importante será esta decisión dentro de 10 minutos? ¿Y dentro de 10 días? ¿Y dentro de 10 años?
- Si hago una buena - pero no perfecta - elección, ¿cuáles son los peores resultados posibles?
¿O quizás es usted un satisfecho que siente que en ocasiones se decide demasiado fácilmente? Considere si ciertas elecciones merecen más investigación y tómese algo más de tiempo cuando usted crea que lo valen.

Explore su estilo para tomar decisiones. ¡Considere si vale la pena hacer algunos retoques para mejorar los resultados, su estrés o ambos!

¹www.swarthmore.edu

²www.wsj.com

e-Thoughts — mi padre, el explorador

Boletín mensual de julio de 2016



El regreso indexar página

Nuestra sección 'e-Thoughts' ofrece distintos puntos de vista sobre temas y áreas de interés de la vida.

Mi padre era un explorador. No navegó en la Niña, la Pinta o la Santa María, ni manejo un tren en las Montañas Rocosas. Su “trabajo de día” como dentista no era emocionante para nada.

Pero su “trabajo de padre” era diferente. Era un verdadero aprendiz y un gran maestro para mí y para mi hermano. Nunca dejaba de ser curioso. Y nos heredó su pasión por el descubrimiento.

Si salíamos a caminar, nos ayudaba a dar vuelta una roca para ver que había debajo de ella. Hacía su paso más lento para que nosotros pudiéramos seguir una fila de hormigas marchando. Me subía a sus hombros para que yo viera un nido de pájaros en un árbol.

Era la época de las enciclopedias y no teníamos una sino dos colecciones. Siempre estábamos buscando cosas con él a nuestro lado. (Internet llegó décadas después.)

Su amor por aprender también nos conducía a la diversión. La vida, según mi padre, debería ser una aventura. Siempre era emocionante mirar la vida con él y a través de sus ojos.

Así que ahora yo soy un explorador y lo aliento a que usted también lo sea. En lugar de preguntarse “por qué”, descúbralo. Búsquelo. Investigue en Google. Dé vuelta las rocas hasta que encuentre las respuestas. Apártese por un momento del camino para ver hacia dónde van las hormigas. Tómese su tiempo y descubra los tesoros especiales de la vida.

¿Qué lo hace feliz? *Explore...*

Boletín mensual de julio de 2016

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.