



Secretos de la satisfacción en el trabajo

¿Cuándo su vida está equilibrada es beneficioso!

Diga «no» a los chismes de la oficina

Pensamientos Electrónicos
¿Qué deseas ser cuando seas grande?



La mayoría de las personas pasa el 30 por ciento o más de su tiempo en el trabajo.¹ Por lo que es lógico pensar que sentirse realizado en el trabajo puede tener un gran impacto en su satisfacción en la vida en general. **Más...**

No es fácil equilibrar la vida laboral con la vida personal. Pruebe algunas de las ideas de este artículo para lograr un mayor control de su vida. **Más...**

No hay nada malo en charlar un poco para cortar la jornada de trabajo. Sin embargo, los problemas surgen cuando la conversación se convierte en chismes. **Más...**

Si alguna vez piensa que el mundo no cambia, pregúntele a los niños qué desean llegar a ser. Al igual que yo, ¡usted puede aprender mucho! **Más...**

¹www.ask.com

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.

Secretos de la satisfacción en el trabajo

febrero de 2013 boletín mensual



El regreso indexar página

La mayoría de las personas pasa el 30 por ciento o más de su tiempo en el trabajo. 1 Por lo que es lógico pensar que sentirse realizado en el trabajo puede tener un gran impacto en su satisfacción en la vida en general.

En su opinión, ¿qué es la satisfacción para usted?

Para comenzar, piense en lo que lo hace sentir feliz y realizado.

- ¿Un sentido personal de logro?
- ¿Reconocimiento por parte de otros?
- ¿Trabajar formando parte de un equipo?
- ¿Hacer amigos en el trabajo?
- ¿Tener oportunidades para prosperar?

La satisfacción es única para cada persona. Usted da un gran paso para lograr la satisfacción laboral cuando identifica sus propios factores.

Utilice su poder para hacer que el trabajo sea más satisfactorio.

Una vez que haya identificado qué es lo que lo hace sentir bien, actúe. Usted tiene el poder para hacer que su vida laboral sea más feliz y más satisfactoria. Estos son algunos consejos básicos para aprovechar y dirigir ese poder:

- **El poder de un “puedo hacerlo”.** Una buena actitud es una fuerza muy potente. Las personas pesimistas ven barreras, las personas optimistas ven oportunidades. Cuando vea un problema, trate de tomarlo como un desafío y no como un obstáculo. Pregúntese: ¿Cómo podemos atravesar esta situación? ¿Cómo podemos cambiar esto? Los compañeros

de trabajo y gerentes disfrutan trabajar con otras personas que piensan y resuelven en lugar de sólo quejarse. Una actitud de curiosidad y voluntad de ayudar puede hacerle ganar reconocimiento y tal vez avances.

- **El poder del profesionalismo.** Todos somos responsables de actuar adecuadamente en el lugar de trabajo. El trabajo no es lugar para alteraciones, arrebatos emocionales o pérdida de control de sus sentimientos. Si usted se pone nervioso por algo, tome un descanso. Luego intente utilizar el tacto y la diplomacia. Tendrá más probabilidades de ganar cooperación y respeto por parte de sus compañeros de trabajo y supervisores si mantiene la cabeza fría.
- **El poder de respetar a las otras personas.** Trate a sus compañeros de trabajo del mismo modo que le gustaría que lo traten a usted. Cuando es irrespetuoso o negativo, se convierte en una “fuga de energía” para usted mismo y para los que lo rodean. Por otra parte, su buena voluntad para con su trabajo y sus compañeros de trabajo y para con usted mismo puede contribuir a crear un ambiente optimista en general en el trabajo.
- **El poder de la renovación.** Los padres animan a los niños a ser “muy completos”, porque necesitan obtener satisfacción de muchas áreas diferentes de sus vidas. Esto es igual para los adultos. Usted no puede satisfacer todas sus necesidades desde una sola fuente. Los adultos sanos y equilibrados tienen amigos e intereses que persiguen y disfrutan fuera de sus jornadas laborales.

¹www.ask.com

¡Cuando su vida está equilibrada es beneficioso!

febrero de 2013 boletín mensual



El regreso indexar página

¿Usted se esfuerza para satisfacer las demandas del trabajo y la familia al mismo tiempo que trata de encontrar tiempo para sus propias necesidades? La tensión resultante impacta en todos...

- Usted, el empleado trata de compaginar todo. En general, usted no puede hacer todo. Es posible que sienta que su vida está fuera de control algunas veces. Y puede sentirse enojado, frustrado y culpable.
- Su cónyuge o pareja puede desear que pudieran pasar más tiempo juntos. Las relaciones son clave para la felicidad general, sin embargo, pueden resentirse a causa del desequilibrio de la vida laboral.
- Los niños perciben la irritabilidad de los padres a través de las tensiones domésticas. ¡A veces incluso pueden pensar que ellos son los culpables! Los niños pueden sentirse heridos, confundidos o comenzar a actuar en respuesta a las tensiones que sienten pero no comprenden.
- Los miembros o amigos más ancianos de la familia pueden sentirse olvidados en el torbellino de su vida ocupada. Como resultado, pueden sentirse solos y resentidos.
- Los empleadores también se ven afectados por la tensión de sus empleados. Cuando los trabajadores están tensionados, la producción y la eficiencia disminuye. Eso significa más presión sobre gerentes y supervisores.

Tome el control para recobrar el equilibrio

No es fácil equilibrar la vida laboral con la vida personal. Pruebe algunas de las siguientes ideas para lograr un mayor control de su vida:

1. Organícese.

- Obtenga una ventaja cada día, preparando almuerzos y programando la vestimenta la noche anterior.
- Simplifique las noches con cenas que sean saludables y fáciles. (¡Tres hurras por las recetas de 15 minutos!)

- Elabore una lista de sus tareas diarias. Enumerelas por orden de importancia y aborde las más importantes. Deje que los otros esperen hasta que usted tenga tiempo para estar con ellos.

2. Planee el tiempo familiar.

- Realicen ejercicios juntos. Es una forma barata de divertirse y realizar un buen entrenamiento también. Lance pelotas de tenis, practique tire al aro o salga a caminar. Actividades como éstas proporcionan diversión para todos.
- Preste a sus hijos atención individual también. Preste atención a las preocupaciones que ellos puedan tener. Asegúreles que son queridos y que todo está bien.
- Incluya a sus padres, abuelos y otros seres queridos mayores en sus planes cuando sea posible. Trate de encontrar momentos, buenos momentos para llamar, visitarlos o invitarlos.

3. Establezca fechas.

- Las relaciones pueden resentirse cuando una o ambas personas están demasiado ocupadas. Así que planee momentos en la semana para que nada se interponga en el camino de estar juntos; incluso si acaban de ver la televisión, comer algo o conversar.

4. Tómese un poco de tiempo para usted todos los días; incluso si son sólo 20 minutos.

- Tómese tiempo para hacer algo que lo haga sentir bien. ¡Es más fácil cumplir con las responsabilidades familiares y del trabajo cuando usted se siente cuidado también!

Conclusión: Reconozca que, como un adulto que trabaja, tiene demasiadas cosas para hacer. La solución es no presionarse más allá de las expectativas realistas. En lugar de eso, trate de ser honesto y razonable con usted mismo y con los demás. Cuando usted se siente en calma y más controlado, los que lo rodean también lo harán.

Diga «no» a los chismes de la oficina

febrero de 2013 boletín mensual



El regreso indexar página

No hay nada malo en charlar un poco para cortar la jornada de trabajo. Sin embargo, los problemas surgen cuando la conversación se convierte en chismes.

¿Qué son los chismes? Son conversaciones nocivas, perjudiciales o vergonzosas para alguien.¹ Puede conducir al conflicto o a la negatividad. Sobre todo, si es algo que usted diría a espaldas de otras personas y no en su cara, eso es chisme.

¿Los chismes realmente dañan a las personas?

¡Por supuesto! Los chismes en cualquier lugar; pero sobre todo en la oficina; quitan confianza y moral al equipo. Pueden crear camarillas, sospechas y relaciones incómodas. En pocas palabras: Crea divisiones en lugar de vínculos. En el trabajo, un ambiente que se alimenta de chismes compromete el respeto que se necesita para trabajar juntos y ser productivos.

¿De qué forma puede ayudar?

Evite los chismes en la oficina tomando las siguientes medidas:

- **Mantenga su privacidad.** No comparta asuntos muy personales en el trabajo a menos que esté dispuesto a que todo el mundo allí conozca su vida privada.
- **Manténgase ocupado.** Las personas chismosas desean atención. Si usted se encuentra ocupado, no pueden charlar con usted.

- **Manténgase alejado de las personas chismosas.** Usted sabe quiénes son. Trate de evitarlos. El solo hecho de estar con personas chismosas puede dar a los demás la impresión de que usted también es chismoso.
- **Ni siquiera los escuche.** Los chismes requieren personas que hablan y de personas que los escuchan. Si no desea ser parte de los chismes, aléjese cuando se inicien.
- **Cambie el tono o el tema.** Si la conversación del almuerzo o del descanso para tomar café se convierte en chismoseo, trate de desviar la conversación diciendo algo positivo sobre la persona objeto de los chismes. O ármese de confianza y diga que no desea chismosear sobre nadie.
- **Hable con su gerente.** Cuando las personas pasan el tiempo chismoseando, pierden el tiempo y perjudican el lugar de trabajo. Converse de forma confidencial con su gerente si considera que el chisme es un problema en su trabajo.

¹www.ehow.com

Pensamientos Electrónicos - ¿Qué desea ser cuando sea grande?

febrero de 2013 boletín mensual



[El regreso indexar página](#)

Nuestros Pensamientos Electrónicos proporcionan acercamientos a temas y áreas de interés de la vida cotidiana.

¿Tiene hijos, nietos o pasa tiempo con los hijos de sus amigos?
¿Alguna vez les preguntó qué desean ser cuando sean grandes?

Tengo claros recuerdos de los adultos que me hacían esa pregunta cuando era pequeño. La respuesta, en mi época era generalmente «enfermero», «maestro» o «mamá» para las niñas. La versión de los niños varones era el típico «vaquero», «bombero» o «policía».

En estos días, las respuestas tienden a ser muy diferentes. Incluso los niños pequeños están expuestos a tanta televisión, Internet y otros medios de comunicación que tienen ideas muy nuevas acerca de las posibilidades.

Sus visiones incluyen planes para convertirse en super héroes, estrellas de rock, actores, modelos, espías, policías o detectives, médicos o veterinarios. Además, cuando le hago a un niño pequeño esta pregunta, a menudo las aspiraciones de niñas y niños se diferencian poco o nada.

Si alguna vez piensa que el mundo no cambia, pregúntele a los niños qué desean llegar a ser. Al igual que yo, justed puede aprender mucho!

Tiempo de calidad – *Satisfacción en el lugar de trabajo*

febrero de 2013 boletín mensual

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.