



Errores: un peldaño hacia el éxito

Los dólares y el “sentido” de compra inteligente

El equilibrio de su vida laboral: ¿Está tratando de hacer malabarismos con muchas cosas al mismo tiempo?

e-Thoughts — Aprenda algo nuevo sobre el trabajo para mejorar su valor



A nadie le gusta cometer errores. Pero, es a través de los errores que a menudo usted da los mayores pasos hacia adelante. **More...**

Las compras para las fiestas están muy cerca y ahora es el momento para considerar sus hábitos de compra. Ya sea que es temporada navideña o cualquier otro momento, siga algunos pasos para convertirse en un comprador inteligente. **More...**

No es tan simple equilibrar su vida personal y laboral. Lea este artículo para estrategias que pueden ayudarlo a tratar de hacer malabarismos con su vida. **More...**

¿Qué puede aprender en su trabajo actual que podría ayudarlo a expandir su vida o tal vez a descubrir una pasión oculta? Haga que el aprendizaje sobre el trabajo sea una máxima prioridad. **More...**

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.

Errores: un peldaño hacia el éxito

Boletín mensual de octubre de 2012



Aprendiendo mediante prueba y error

A nadie le gusta cometer errores. Pero, salvo que usted evite asumir algunos riesgos en su vida, está obligado a cometer alguno. Y es a través de los errores que usted a menudo da los mayores pasos hacia adelante.

El inventor Thomas Edison intentó durante años crear una bombilla. Se encontró con frustración muchas veces pero finalmente logró el éxito,

E, incluso con todos sus contratiempos, es famoso por haber dicho “No he fracasado. He encontrado 10,000 formas que no funcionan.”¹ ¡Ahora eso es un giro importante! Y un gran ejemplo de aprendizaje de errores y avance.

Cometa errores en las experiencias de aprendizaje

Para aprender de los errores, es necesario que usted:

- Se ponga en situaciones donde pueda cometer errores. Esto significa probar nuevas ideas y estrategias. Esto significa estar atento y tomar riesgos razonables.

- Sienta la suficiente confianza para admitir errores. Si desea mejorar, debe probar y fallar...y probar otra vez. Si todos tenemos éxito la primera vez que intentamos algo, ¿en qué mejoraríamos?
- Haga cambios después de analizar lo que estuvo mal. No sirve de nada sentir culpa después de un error. En cambio, concentre sus energías en descubrir lo que estuvo mal. Luego aplique cambios e inténtelo otra vez.

Quítese la idea de “perfecto”

El perfeccionismo es el temor a no lograr que todo sea completamente correcto. Los perfeccionistas a veces no pueden tomar ninguna acción porque temen cometer errores. Sus temores detienen su propio crecimiento.

Escoja avanzar

La gente más inteligente no es la que no comete errores. Ellos son los que aprenden de sus errores. Una y otra vez, el éxito es un resultado de ¡coraje, creatividad y persistencia!

¹pickthebrain.com

Los dólares y el “sentido” de compra inteligente

Boletín mensual de octubre de 2012



Consejos para compras astutas

Las compras para las fiestas están cerca y, si usted es como la mayoría de la gente, mira atentamente su dinero. Ahora es el momento perfecto para considerar su hábitos de compra. Ya sea que es temporada navideña o cualquier otro momento, siga algunos pasos para convertirse en un comprador inteligente.

En sus marcas, listo, ¡deténgase!

Antes de que llegue al centro comercial, recuerde: Las compras inteligentes requieren planificación y autodisciplina. Estos son algunos consejos que pueden ayudar:

1. **Siempre lleve una lista de compras.** Un lista de compras lo mantiene focalizado. Siempre hay tentaciones cuando compra. Evite gastar en cosas que no desea ni necesita, tenga su lista a mano y sígala.
2. **Decida cuánto puede gastar y desea gastar.** Piense por anticipado lo que puede y desea gastar. Podría hacer cierta búsqueda en línea para averiguar los rangos de precios que espera para los artículos que desea.
3. **No compre cuando está aburrido o triste.** Hacer compras puede ocupar el tiempo e incluso alegrarlo si se siente amargado. Mirar está bien, pero comprar cuando está deprimido no está habitualmente dentro de sus mejores intereses.

4. **¿No está seguro acerca del artículo?** Regrese su tarjeta de crédito a su billetera. ¿No está seguro si le gusta, desea o necesita algo? Entonces deje el artículo y retírese. Lo más probable es que usted no se arrepienta. Si lo hace, puede regresar a la tienda más tarde u ordenar el artículo en línea.
5. **Esoja a sus amigos de compras inteligentemente.** Las compras pueden ser una actividad social divertida. Pero considere: ¿Gasta su amigo con mayor libertad que usted? ¿Sentirá usted la presión de gastar más en su compañía? Disfrute su amistad, pero evite adoptar los hábitos de gasto que no se ajustan a su presupuesto.
6. **Guarde los recibos.** Actualmente muchas tiendas le envían por correo electrónico los recibos de sus compras y devoluciones. Muchas todavía dan recibos de papel. Cree un sistema para guardar unos o los otros. Los recibos son importantes en caso de que usted (o el receptor de su obsequio) necesiten devolver o cambiar un artículo.

En sus marcas, listos, ¡compren!

Puede incorporar sus propias ideas a la lista de reglas de compras básicas. El punto es: Piense antes de gastar. ¡Estará agradecido de ello cuando lleguen sus facturas!

El equilibrio de su vida laboral: ¿Está tratando de hacer malabarismos con muchas cosas al mismo tiempo?

Boletín mensual de octubre de 2012



Reciba algunos consejos sobre cómo hacer malabarismos con las demandas de su trabajo y su vida

Los malabaristas profesionales pueden mantener ocho o más bolas en el aire al mismo tiempo. Pero cuando usted trata de hacer malabarismos con todas las partes de su vida laboral y personal, ¡no es tan simple!

Existen seis “bolas” principales en su vida que demandan energía y atención.¹ Estas son su:

- **Salud:** bienestar físico, mental y emocional general
- **Familia:** sus padres, esposos, socios, hijos, parientes y mascotas
- **Amigos:** son los que en su vida le dan su soporte y conexión social
- **Finanzas:** presupuestos, administración de créditos/débitos, ahorros e inversiones
- **Espíritu:** búsquedas que llevan a su satisfacción personal y espiritual
- **Trabajo:** ir a trabajar todos los días, llevarse bien con compañeros de trabajo y lograr lo mejor en su trabajo

¿Puede hacer malabarismos con todo eso?

Nadie puede dar 100 por ciento de su atención a todas las seis “bolas” al mismo tiempo. Pero existen algunas estrategias que pueden ayudarlo a intentar hacer malabarismos con su vida:

1. **Administre su tiempo.** Intente poner su programa diario o semanal en papel. Ver su programa puede darle un mayor sentido de control. También puede ayudarlo a encontrar dónde pueden haber aperturas para hacer cosas diferentes que usted desea y necesita hacer.
2. **Disminuya sus expectativas y no sea duro con usted mismo para ello.** Cualquier cosa que planifique hacer...¡probablemente sea demasiado! Sea justo con usted mismo. Baje sus expectativas si intenta hacer malabares la mayor parte del día o la semana. Si deja caer algunas bolas temporariamente, pueden recogerlas más tarde.
3. **Haga ejercicio, respire, coma saludable y descanse.** No es posible ocuparse de todas sus demandas si no se cuida a sí mismo. Asegúrese de escribir “su tiempo” en su programa durante al menos 30 minutos al día.

¹sixwise.com

e-Thoughts - Aprenda algo nuevo sobre el trabajo para mejorar su valor

Boletín mensual de octubre de 2012



Nuestros Pensamientos Electrónicos proporcionan visiones en primer plano de temas y áreas de interés de la vida cotidiana.

Pienso que aprendía algo nuevo sobre cada trabajo que tuve. Puede ser porque me pidieron asumir algo para lo cual no tuve experiencia previa. O fui voluntario en una área donde tenía poco conocimiento. En otros momentos, he ofrecido ayudar a mis compañeros de trabajo quien a su vez me ayudaron a aprender y crecer. Siempre he encontrado que estas experiencias me ayudan a crecer como persona y aumentar mi valor para la compañía.

Esta práctica me ha ayudado a aprender más sobre mí. Una de las cosas que descubrí es que amo enseñar. Nunca hubiera sabido si no hubiera pedido enseñar al personal sobre cambios en mi campo pronto iban a ocurrir. En ese momento, me dí cuenta que

tenía temor de hacer esto. Con el tiempo, sin embargo, este interés se convirtió en un pasatiempo y uno de los cuales obtengo gran energía (e ingresos extra).

Solo un pensamiento:

¿Qué puede aprender en su trabajo actual que podría ayudarlo a expandir su vida o tal vez a descubrir una pasión oculta? Haga que el aprendizaje sobre el trabajo sea una máxima prioridad.

Aprender, crecer, cambiar

Boletín mensual de octubre de 2012

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.