



Balance

Volumen 11, Numero 3

Adentro Encontrará:

Nueva consulta acerca
de compartir Viajes en
Automóvil.....2

Haga más Interesante su
Lista de Pendientes.....2

Reciba Reconocimiento
por sus Ideas.....3

Ejercítese y Olvídense
del sudor.....3

Aproveche al Máximo sus
Errores.....3

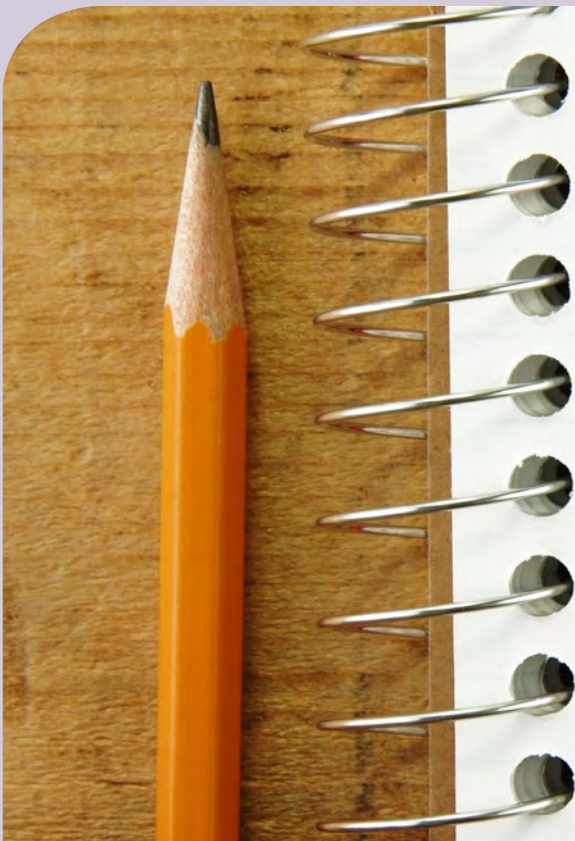
Enseñe a un Niño a
Solicitar Ayuda.....3

Sugerencias para Recién
Graduados.....4



Nueva consulta acerca de Compartir Viajes en Automóvil

¿El continuo aumento en el precio de los combustibles lo ha hecho pensar en compartir viajes en automóvil? Ahorrar dinero al usar menos combustible es una ventaja obvia de compartir viajes en automóvil, pero existen muchas más. Compartir viajes en automóvil le brinda la oportunidad de socializar, lo que ayuda a desarrollar relaciones positivas y a disminuir el estrés. Además, reducirá la contaminación, no aumentará el millaje de su automóvil y llegará al trabajo y a casa más rápido si existen carriles sólo para viajes compartidos en automóvil (carpool). En los días en que usted no conduce, ¡podría inclusive tomar una siesta!



Haga más Interesante su Lista de Pendientes

¿Su lista de pendientes sólo contiene tareas rutinarias? Intente agregar una "tarea estratégica". Esto se refiere a un elemento relacionado con un gran sueño para su futuro: un "objetivo estratégico". Estos objetivos que están a 5, 10 ó 20 años a futuro, tienen efectos psicológicos muy fuertes, si usted actúa sobre ellos ahora. ¿Algún día tendrá su propia cabaña en las montañas? ¿Inaugurará una tienda de galletas en Main Street? ¿Viajará a tierras lejanas? Agregue un pequeño paso o tarea estratégica para empezar a trabajar desde ahora en un futuro sueño. Usted se sentirá revitalizado, mejorará su actitud, se sentirá más comprometido en el trabajo y adquirirá una sensación de dinamismo, conforme va sintiendo la emoción.

Reciba Reconocimiento por Sus Ideas

No hay nada malo por querer obtener reconocimiento por sus buenas ideas, pero para aumentar las probabilidades de recibir el crédito que merece, perfeccione la presentación de sus ideas. En reuniones de grupo, sea asertivo sin ser agresivo. Hable claramente mientras ve a los ojos de los miembros del grupo. Si tiene una buena idea, proponga una discusión de modo que el grupo pueda trabajar para desarrollarla. Cuando sea posible, escriba ideas detalladas antes de las reuniones. Distribuya copias (con su nombre en la parte superior) mientras explica su idea, indicando que usted lleva esquemas con los cuales pueden empezar a trabajar. Envíe un correo electrónico o reúnase directamente con su jefe para tratar sus ideas; esto garantiza que él o ella sabrá qué ideas son suyas. No olvide dar crédito a otras personas cuando sea apropiado: no sólo es justo sino que es lo que hace que los equipos alcancen el éxito.

Ejercítese y Olvídese del Sudor

Muchas personas comparan el ejercicio con horas interminables de quejas en el gimnasio. No permita que este concepto erróneo le aleje de obtener los beneficios de una mayor actividad física. Al invertir 30 minutos, cinco días a la semana, haciendo el equivalente a una caminata enérgica, estará haciendo una maravilla con su cuerpo y mente. Esto le ayudará a disminuir el estrés, aumentar su salud cardiovascular y disminuir su riesgo de sufrir muchas dolencias. ¡Muévase!

Aproveche al Máximo Sus Errores

Grandes o pequeños, los errores son factores estresantes instantáneos. La clave es minimizar su impacto negativo y aprender de ellos. Primero, debe reconocer sus propias equivocaciones. Usted no puede aprender de algo que no puede admitir que sucedió. Luego, proteja su salud mental como un vigilante y deje ir sus sentimientos de culpabilidad y vergüenza. Analice la situación racionalmente para comprender qué estuvo mal y cómo puede mejorarla en el futuro. Por último, busque consejo, capacitación y apoyo necesarios.

Enseñe a un Niño a Solicitar Ayuda

Ante una emergencia, ¿sus hijos sabrían qué hacer? Todo se trata de preparación. Enseñe a sus niños a marcar el 911 tan pronto como puedan manipular el teléfono. Asegúrese de que ellos saben su nombre y apellido. Enséñeles a hablar alto y claro, así como a escuchar cuidadosamente preguntas e instrucciones. Repase las situaciones de emergencia, dando más detalles conforme sus hijos vayan creciendo. Asegúrese de que ellos comprenden que llamar al 911 no es un juego, pero que cuando tengan duda, deben hacer la llamada. Revise de manera rutinaria esta información con sus hijos.

Sugerencias para recién Graduados

Después de la graduación, desarrolle una red de amigos, conocidos y aliados profesionales. Estas relaciones pueden ser bloques de construcción que después usted identificará como contribuyentes importantes a sus logros. A medida que participa con expertos con quienes se reúne en asociaciones, conferencias y oportunidades de educación continua, registre a quienes identifique como contactos valiosos. Mantenga la información separada de un directorio telefónico personal. Asimismo, muchos profesionales experimentados están motivados a ayudar y a devolver a los demás en su campo, después de que ellos han alcanzado el éxito. Ubique a los profesionales de éxito que están dispuestos a compartir sus éxitos y sus errores. Observe cómo ellos agradecen las preguntas y tienden a ayudar a otros a evitar las dificultades comunes. Esta rara combinación de éxito, buena voluntad para compartir y humildad hacen que estas personas sean guías o mentores ideales para usted.

El Employee Assistance Program (Programa de asistencia para el empleado) de APS. El programa EAP a través de APS Healthcare asiste a las organizaciones y su fuerza laboral a manejar sus retos personales que impactan el bienestar, desempeño y efectividad del empleado. Los consultores del programa Life Management (Manejo de la vida) de APS utilizan un enfoque completo que identifica los problemas con que se enfrenta el empleado y le asiste en desarrollar soluciones significativas.

Por favor llame al número de teléfono mostrado abajo si desea más información sobre APS Healthcare y los servicios disponibles para usted.

 1-866-598-3978

W
UNIVERSITY of
WASHINGTON

BALANCE es un boletín para las personas y sus familiares que son elegibles para recibir los servicios de APS Healthcare. Los servicios de APS Healthcare proporcionan consultoría confidencial y de corto plazo para problemas personales y laborales. El propósito de este boletín es únicamente para proporcionar información general y no pretende sustituir la opinión o la asesoría de un profesional calificado de atención médica. APS Healthcare, Inc. SM, White Plains, NY. Algunos artículos se reproducen con la autorización de DFA Publishing and Consulting, LLC. Todos los derechos reservados. Para obtener información de las publicaciones llame al 1-800-390-9150.