

Propósitos de Año Nuevo para el Trabajo y para el Hogar

Estamos ya a mediados de enero – ¿Ha cumplido sus propósitos de Año Nuevo? ¿Los hizo a un lado o a tal vez ya los olvidó por completo? No se preocupe. ¡No es usted el único!

Si está considerando hacer un cambio importante en su vida (o aunque no sea tan importante) tal vez deba llamar a su EAP. Nuestros consejeros profesionales pueden ayudarlo a formular sus propósitos y aumentar las probabilidades de éxito.

1-800-327-5071

Un propósito necesita ser también un plan de acción para que sea efectivo. Los buenos planes de acción para el Año Nuevo poseen varias características en común:

- El plan enumera acciones específicas que HAY QUE HACER y no una lista de lo que no queremos hacer. En vez de decir: “Dejaré de gastar tanto dinero” deberá decir: “Ahorraré – x – (cantidad específica) de cada cheque semanal.”
- Un buen plan es razonable y alcanzable. No se programe para el fracaso intentando lograr mucho o esperar que cumplirá todo a la perfección..
- El plan contiene una serie de pasos fáciles que se puedan lograr en lapsos breves de tiempo. En vez de proponerse: “Bajaré de peso” diga: “Comeré 5 porciones de vegetales y frutas diariamente”. El éxito se alcanza al avanzar persistentemente con pasos cortos pero seguros
- El beneficio del plan debe ser claro y preciso, como la buena salud o una buena jubilación.
- Fije en la mente una imagen clara de haber logrado su propósito al finalizar el año, como por ejemplo: “Aprendí a bailar este año”. Si comienza con una fotografía mental, lo puede lograr.

Los propósitos que tienen que ver con nuestra profesión o con nuestro trabajo pueden incluir: ser más organizados, utilizar mejor el tiempo, conseguir un ascenso, asistir a menos reuniones de negocios – o más, según el caso. También pueden ser metas para una buena salud, objetivos académicos, financieros o propósitos de más descanso y esparcimiento.

Para comenzar...

- Ponga por escrito su misión en la vida – ¿cómo quiere ser recordado cuando ya haya partido?
- Mantenga un calendario para anotar su progreso.
- Celebre cualquier meta que haya logrado, por insignificante que parezca.
- Pida apoyo a los amigos de confianza (o llame a su EAP)
- No se desanime si por ahora fracasa – comience de nuevo el lunes

P.S. ¡Puede comenzar cualquier día, incluso el primero de febrero!

Comuníquese con Workplace Solutions hoy para solicitar ayuda confidencial.

Tenemos Consejeros Profesionales las 24 horas del día, 7 días a la semana: # 800-327-5071. Hay muchas fuentes educacionales y de apoyo en el siguiente sitio de la red: www.wseap.com.