



Union
Assistance Program
A division of ESI

¡No Olvides!

Los servicios de MAP están disponibles para usted y los miembros de la unidad familiar así como niños dependientes que viven lejos de la casa, hasta la edad de 26.

Boletín Informativo Diciembre 2022

Consejo para las Dinámicas de las Festividades

Para la mayoría de las personas, reunirse con familiares y amigos es la mayor alegría de la temporada de festividades. Pero después de unos años de pequeñas y discretas celebraciones en tiempos de pandemias, puede ser perdonado si necesita repasar sus habilidades y etiqueta sociales. Les pedimos a nuestros consejeros que compartieran sus mejores consejos para sobrevivir a la temporada de festividades con un estrés mínimo. Esto fue lo que dijeron:

- **Mantenga expectativas realistas.** Las cosas no siempre saldrán según lo planeado. Abrace la imperfección. Relájese.
- **Deje los dispositivos y apague los electrónicos.** Haga una regla de "no electrónicos" en cenas y reuniones especiales.
- **Mantenga el sentido del humor.** La risa, el humor y una actitud positiva son contagiosas y pueden cubrir una multitud de pecados.

- **Sea un donante, no un interesado.** Escuche más de lo que habla. De más de lo que recibe. La bondad y la generosidad construyen felicidad y reducen el estrés.
- **Sea flexible Las tradiciones cambian a medida que las familias se expanden.** Siga los cambios y recuerde que se trata de personas y de compartir, no de rituales.
- **Evite los temas delicados.** Manténgase alejado de los temas que conducen a argumentos. Si no puede, practique la tolerancia. De a las personas el beneficio de la duda.
- **Perdone y olvide.** Las festividades son el momento perfecto para liberarse de la carga de viejos rencores. El perdón es liberador y un regalo tanto para el perdonador como para el perdonado.

¡Construya Resiliencia para un 2023 Exitoso!

Si está buscando hacer algunos cambios o alcanzar metas personales o profesionales en el próximo año, este es un buen lugar para comenzar: **Desarrollar su resiliencia.**

Piense en la resiliencia como una competencia psicológica que nos permite llevar vidas auténticas, satisfactorias y equilibradas. Nos equipa para adaptarnos a las desgracias y contratiempos de la vida y volver a ponernos de pie.

Haga clic a continuación para visitar nuestro kit de herramientas de supervivencia navideña 2022

[Ver el kit de herramientas](#)

Fechas Saludables de Diciembre

- Mes de diciembre - [Mes Nacional de Juguete y Regalos Seguros](#)
- 1 de diciembre - [Día Mundial del SIDA](#)
- 3 de diciembre - [Día Internacional de Personas con Discapacidad](#)
- Del 5 al 9 de diciembre - [Semana Nacional de Vacunación Contra la Influenza](#)

¡Estamos Aquí Si Nos Necesita Durante las Festividades!

¡Las festividades pueden ser estresantes! Si todo llega a ser demasiado, su MAP está aquí para ayudar 24-7-365. Solo llámenos al 1-800-252-4555.



Tasa de satisfacción de los empleados del 98%

www.UnionAP.com | 800.252.4555

También nos ayuda a seguir nuestros sueños y alcanzar importantes objetivos de vida. Es importante que reconozcamos el papel vital que desempeña en nuestras vidas, y que trabajemos para nutrir y hacer crecer nuestra resiliencia personal. Al igual que un músculo, se beneficia al flexionarlo, ejercitarlo y mantenerlo en forma.

Inicie sesión en Recursos de Autoayuda en www.UnionAP.com e ingrese en "desarrollar resiliencia" en el cuadro de búsqueda para acceder a Capacitación de Resiliencia, así como a un seminario en línea, fragmentos de capacitación, artículos, aplicaciones recomendadas, libros y podcasts.

Selección de Entrenamientos

Elija entre miles de cursos en línea, muchos de ellos en breves ráfagas de micro-aprendizaje que puede tomar a su conveniencia. Agregamos nuevos temas cada mes. Inicie sesión en www.UnionAP.com y haga chasquido en la biblioteca de capacitación integral en el "Centro de Capacitación".

- **¡Nuevo! Lo Que Necesitas para Tener Éxito Habilidades Empresariales: Cómo Líderar e Influir en Otros I Curso: [SVL_074093](#)**

El video de 5 minutos discute la diferencia entre ser un líder y un influyente, generar confianza, escuchar activamente y dar un ejemplo positivo.

- **Conducción Segura: Clima Invernal I Curso: [SVL_1026410](#)**

Este video de 8 minutos explica cómo prepararse y manejar en las condiciones invernales en la carretera mientras se conduce.

- **Disminuir los Conflictos I Curso: [SVL_104331](#)**

Esta serie de 3 partes de 19 minutos lo ayuda a aprender a reconocer y eliminar prejuicios, escuchar activamente y desarrollar una mentalidad de solución.

Acceso a Su Centro de Capacitación de MAP

1. Entre a www.UnionAP.com y haga **inicio de sesión de miembro**
2. Si ya ha creado una cuenta, inicie sesión con su nombre de usuario/ contraseña.
3. Si es su primera vez, haga chasquido en **REGISTRARSE** para crear su nombre de usuario y contraseña. Solo necesita registrarse una vez.
4. Haga chasquido en el "**Centro de Capacitación**" y luego seleccione "**Biblioteca de formación completa.**"
5. In En la barra de **Búsqueda** en la parte superior de la pantalla, escriba el código del curso o busque un tema.
6. Haga chasquido en el ícono del curso y haga chasquido en el botón '**Iniciar**' para comenzar.

Para obtener un certificado: Vea el curso y tome la prueba corta. No todos los cursos requieren una prueba corta, pero si es así, debe obtener una puntuación al menos del 80% para un certificado. Para obtener su certificado, haga chasquido en el ícono de debajo de la esquina derecha del video. El certificado se descargará a su computadora.

