



Boletín Diciembre 2023



## ¡No Olvides!

Los servicios de EAP 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.

## ¡Planificando para el éxito en 2024!

"Las metas son sueños con plazos". - **Diana Scharf**

Al planificar su nuevo año, siga el ejemplo de empresas exitosas. Las organizaciones ganadoras tienen una visión, un propósito y una misión definidos. La mayoría también efectúan un resumen disciplinado de fin de año, resumiendo cómo les fue con respecto a las metas, auditando inventarios, analizando presupuestos y luego utilizando esta información para establecer metas, planes y presupuestos para el próximo año. ¿Por qué no traducir ese proceso al negocio llamado **USTED?**

En primer lugar, al afrontar un nuevo año, es útil tener una visión de su plan de vida. Si bien puede ser dinámico y cambiar con el tiempo, tener una visión subyacente le mantiene enfocado. Tómese el tiempo para documentar su visión y crear una declaración de misión personal. Su visión debe estar arraigada en sus intereses, habilidades y valores, y debe apuntar a sus sueños y aspiraciones personales. Documentelo en una declaración escrita o en un tablero de visión.

A continuación, tómese unos minutos para llevar a cabo un breve inventario de su año pasado: ¿Qué logro en 2023? ¿De qué está más orgulloso? ¿Qué lecciones aprendió? ¿Qué le hubiera gustado haber hecho mejor?

¿Procrastino? ¿Se apegó a sus valores? Finalmente, utilice esta información para establecer metas para el próximo año. Continúe con cualquier objetivo importante que estuvo incompleto el año anterior y piense en lo que le gustaría lograr en varios aspectos de su vida:

- Los objetivos laborales pueden ser obtener un título o certificado, trabajar para obtener un ascenso o aprender a ser un mejor gerente.
- Los objetivos personales pueden ser pasar más tiempo con familiares o amigos, hacer un viaje exótico o aprender una nueva habilidad.
- Los objetivos de salud pueden ser hacer más ejercicio, llevar una dieta más saludable o programar chequeos médicos regulares.
- Los objetivos financieros pueden incluir controlar el gasto, reducir la deuda o ahorrar para un objetivo importante, como comprar una casa o planificar una jubilación anticipada.

Mantenga sus objetivos realistas y alcanzables. Hay una buena lección en video sobre el establecimiento de objetivos en nuestros "Entrenamientos" a continuación que puede ayudar. Además de esta y otras capacitaciones sobre el establecimiento de objetivos, su EAP ofrece numerosos programas de entrenamiento personal que pueden ayudarlo a progresar en sus objetivos laborales y personales para 2024.

## ¡No lo Olvide!

- Nuestra línea de ayuda y consejeros estarán disponibles durante toda la temporada. Si tiene problemas o necesita ayuda, ¡estamos aquí para ayudarle!
- Para emergencias, envíe un mensaje de texto o llame al **988 Línea de Ayuda** las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año para obtener apoyo emocional gratuito y confidencial para personas que se encuentran en una crisis suicida o angustia emocional.

## Fechas Clave de Diciembre

- **Mes Nacional de Seguridad de Juguetes y Regalos**
- **Concientización sobre la Depresión Estacional**
- **12/1 – Día Mundial del SIDA**
- **12/3 – Día Internacional de las Personas con Discapacidad**
- **12/4-12/8 – Semana Nacional de Vacunación Contra la Influenza**
- **12/7-12/15 – Jánuca/Hanukkah**
- **12/25 – Navidad**
- **12/26-1/1 – Kwanzaa**

## ¡Los más cálidos deseos navideños de parte de su equipo de EAP!

Todos nosotros en ESI EAP Grupo Ayuda al Empleado le extendemos nuestros más cálidos deseos a usted y a sus seres queridos para una temporada llena de buena salud, serenidad, alegría y amor.



Tasa de satisfacción de los empleados del 98%



¡Manténgase a salvo y que tenga unas muy felices festividades Navideñas!

¡Nos encantó ayudar a nuestros miembros de EAP en 2023 y esperamos estar disponible para usted y su familia en 2024! Ya sea para resolver problemas, crecimiento personal o desarrollo profesional, recuerde que nuestros consejeros, entrenadores y recursos de capacitación pueden ayudarlo en su viaje.

## Seminario Destacado de Diciembre en la Red

**Relajación:** Simplemente inicie sesión en [www.theEAP.com](http://www.theEAP.com) durante diciembre para participar en el seminario en la red cibernética cuando le resulte conveniente y explore recursos relacionados. ¡Consulte el próximo mes para explorar un nuevo tema!

## ¡Selecciones de Entrenamiento de Diciembre!

¡Prepárese para un nuevo año perfeccionando sus habilidades laborales! Explore miles de temas; a continuación encontrará solo algunas sugerencias. Busque más haciendo clic en "Inicio de Sesión de Miembro" en [www.theEAP.com](http://www.theEAP.com). Cuando haya iniciado sesión, haga clic en la biblioteca de capacitación completa en el "Centro de Capacitación".

- **¡NUEVO! Encendiendo la Creatividad: ¡Puede Ser Creativo! | Curso: SVL\_102471**  
Este video de 6 minutos es el primero de una serie de 11 lecciones breves en video destinadas a mejorar su agilidad mental y su flexibilidad para que pueda tener éxito en el cambiante mundo empresarial actual.
- **Uso de la Inteligencia Emocional | Curso: SVL\_102365**  
Este vídeo de 53 minutos cubre los principales componentes de la Inteligencia Emocional: autoconciencia, autorregulación, conciencia social y manejo de relaciones. Tome todas las lecciones a la vez o en segmentos.
- **La Ciencia de la Felicidad en el Trabajo: Establezca Metas que se Adapten a su Visión | Curso: SVL\_1021704**  
Esta lección en video de 10 minutos lo guiará a través del establecimiento de objetivos. Aprenda a dar prioridad a objetivos, establezca un punto de referencia y crear listas de tareas prácticas para alcanzar sus aspiraciones.

## Acceso a Su Centro de Capacitación de EAP

1. Entre a [www.theEAP.com](http://www.theEAP.com) y haga clic para iniciar sesión en **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 clic en **REGISTRARSE** para crear su nombre de usuario y contraseña. Solo necesita registrarse una vez.
4. Haga clic en el "Centro de Capacitación" y luego seleccione "Biblioteca de Capacitación Integral."
5. En la barra de **Búsqueda** en la parte superior de la pantalla, escriba el código del curso o busque un tema.
6. Haga clic en el icono del curso y haga clic 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 clic en el icono de debajo de la esquina derecha del video. El certificado se descargará a su computadora.

