

## Resuelva Vivir Intencionalmente en el 2025!

El fin de año es un buen momento para hacer un auto inventario de cómo progresó su vida durante el año pasado y planificar lo que le gustaría lograr el próximo año. ¿Cómo les fue a sus propósitos en 2024? ¿Qué salió mejor o peor de lo que planifico?

Ese es un buen punto de partida. Y he aquí un desafío: consideremos que un cuarto del siglo XXI está en nuestro espejo retrovisor. ¿Cuáles son sus planes para el próximo cuarto de siglo? Si bien puede parecer desalentador pensar con tanta anticipación, tener un plan de vida es importante para que podamos vivir con propósito e intención. En el bullicio de la vida cotidiana, a menudo funcionamos en piloto automático. Es importante tener metas que nos mantengan en la dirección correcta. Eso es esencialmente lo que la gente quiere decir cuando habla de "vivir intencionalmente". Es simplemente una forma de vivir nuestras vidas consciente y conscientemente en alineación con nuestros valores, creencias y objetivos fundamentales.

Mientras planifica el año que viene, ¿por qué no establecer sus intenciones en lugar de hacer resoluciones? La reformulación de las "intenciones" hacen énfasis en lo positivo, en el proceso y a largo plazo, mientras que las resoluciones suelen ser pasos concretos y de corto plazo. Las investigaciones muestran que la mayoría de los propósitos se abandonan en uno o dos meses, lo que puede comenzar el año con una sensación de fracaso. En su lugar, haga una resolución simple para 2025: Vivir de manera más intencional.

Aquí hay algunas ideas para vivir de manera más intencional el próximo año y formas en que su EAP puede ayudar:

- **Trabajar por un objetivo personal o profesional.** ¿Necesitar ayuda? Inicie sesión para explorar recursos [que le ayudarán a establecer sus objetivos](#), aclarar su visión, organizar su tiempo y crear un camino a seguir.
- **Llevarse mejor con las personas importantes de su vida.** El Entrenador en Comunicación Efectiva puede ayudarle a fortalecer su inteligencia emocional y mejorar las habilidades de comunicación interpersonal, tanto en el trabajo como en el hogar.
- **Establecer un mejor equilibrio entre vida laboral y personal.** Inicie sesión para explorar herramientas para [lograr una armonía saludable entre el Trabajo y la Vida Personal](#).
- **Reducir el estrés y aprender a relajarse.** El entrenador personalizado puede ayudarle a controlar el estrés y vivir el momento. Conozca los beneficios de yoga y la meditación. Para asesoramiento de EAP, llame al 800-252-4555.
- **Eliminar obstáculos.** El servicio de consejeros puede ayudarle con problemas no resueltos que impiden su progreso. Haga del 2025 el año para abordar un problema que le ha estado preocupando o frenando. Llame al 800-252-4555 para hablar con un consejero.

Descargue la aplicación Talkspace Go para obtener ayuda con las relaciones, la crianza de los hijos, la depresión y mucho más.

## Seminario en Diciembre Destacado en la Red



### Estrategias Para Aliviar el Estrés

Las responsabilidades de la vida moderna pueden ser abrumadoras, pero usted puede aprender técnicas y estrategias para controlar y aliviar el estrés. Comprenda los síntomas del estrés, cómo se manifiestan en la vida cotidiana y las formas de manejarlo de manera efectiva. Para acceder a este seminario web y a los recursos relacionados, simplemente inicie sesión en [www.HigherEdEAP.com](http://www.HigherEdEAP.com) durante diciembre.



## ¡Deseos en las Festividades de su equipo de EAP!

En esta temporada festiva, todos nosotros en ESI/EAP extendemos nuestros deseos de paz, amor, salud y felicidad para usted y sus seres queridos. ¡Nuestros consejeros y entrenadores esperan estar allí para usted y su familia en un nuevo año! Recuerde: a medida que avanza la temporada, no importa cómo o dónde celebre, si las cosas no salen según lo planeado y necesita ayuda, puede comunicarse con su EAP las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año, incluso en días festivos, **llamando al 800-252-4555**.

## ¡Termine el Año de Manera Más Inteligente!

¿Aún no ha alcanzado sus objetivos personales de aprendizaje para el año? Todavía hay tiempo. Elija entre miles de temas de capacitación. A continuación encontrará algunas sugerencias o busque sus propios temas. Simplemente haga clic en **"Inicio de Sesión de Miembro"** en [www.HigherEdEAP.com](http://www.HigherEdEAP.com), inicie sesión y haga clic en la biblioteca de capacitación integral en el **"Centro de Capacitación"**.

- **¡NUEVO! Conceptos Básicos de Google Workspace | Curso: SVL\_2051019**  
Conozca todas las poderosas aplicaciones disponibles en la colección de herramientas de Google para computación en la nube, productividad y colaboración. Dividido en 21 segmentos de 2 a 8 minutos de duración, o 98 minutos en total.
- **Seguridad en la conducción: conceptos básicos | Curso: SVL\_084221**  
Los incidentes relacionados con el transporte son una de las principales causas de muertes relacionadas con el trabajo. Este video de 21 minutos cubre la información que los empleados necesitan para conducir automóviles, camionetas y camiones pequeños de manera segura, tanto dentro como fuera del trabajo.
- **¡NUEVO! Desintoxicación Digital | Curso: SVL\_4000195**  
Este video de 17 minutos lo ayuda a comprender el impacto de la sobrecarga digital en su bienestar físico y mental. Explore técnicas para reducir el tiempo frente a la pantalla, establecer límites saludables y cultivar hábitos que promuevan un estilo de vida equilibrado.

## Fechas Destacadas en el Mes de Diciembre

- [Mes de los Juguetes Seguros](#)
- 12/1 – [Día Mundial del SIDA](#)
- 12/1-7 – [Semana Nacional de Concientización sobre el Lavado de Manos](#)
- 12/2-6 – [Semana Nacional de Vacunación Contra la Influenza](#)
- 12/3 – [Día Internacional de las Personas con Discapacidad](#)
- 12/25 – [Navidad](#)
- 12/26-1/1 – [Kwanzaa](#)
- 12/25-1/2 – [Hanukkah](#)

## Acceso a Su Centro de Capacitación de EAP

1. Entre a [www.HigherEdEAP.com](http://www.HigherEdEAP.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.

