



Crecer Hacia el Nuevo Año

Cada 1 de enero, millones de personas se comprometen a dejar algo: fumar, beber, gastar demasiado o comer poco saludable. Pero los propósitos basados en restricciones pueden resultar pesados y punitivos, y las investigaciones demuestran que son más difíciles de mantener. Un enfoque más efectivo es pasar de “¿Qué debería dejar?” a “¿Cómo puedo crecer?”. Los propósitos positivos, basados en el crecimiento, se centran en desarrollar habilidades, fortalecer relaciones, mejorar el bienestar y prepararse para un año más satisfactorio.

Esta mentalidad enfatiza las posibilidades más que las presiones y es mucho más motivadora. Este año, elija propósitos que le impulsen. Con las herramientas adecuadas y el apoyo de su Programa de Ayuda al Empleado, puede hacer del 2026 un año de mejora significativa y sostenible. Aquí tiene algunas ideas inspiradoras para sus propósitos de crecimiento:

- **Invierta en su bienestar mental.** Propóngase conectar consigo mismo con más frecuencia, aprenda técnicas para controlar el estrés o hable con un consejero cuando necesite apoyo.
- **Desarrolle nuevas habilidades.** Comprométase a aprender algo que impulse su carrera o sus intereses personales: habilidades de comunicación, desarrollo de liderazgo, fundamentos de tecnología o incluso un nuevo pasatiempo.
- **Fortalezca su confianza financiera.** En lugar de prometer “dejar de gastar de más”, intente “aprender a crear un presupuesto más sólido” o “mejorar sus hábitos de planificación financiera”.
- **De prioridad a las rutinas saludables.** Céntrese en añadir, no en restringir. Más movimiento, más sueño, más alimentos saludables, más descansos, más tiempo al aire libre.
- **Sea más amable consigo mismo y con los demás.** Propóngase practicar la paciencia, sea comprensivo en los momentos estresantes

y cultivar actos diarios de bondad. Estos hábitos mejoran las relaciones, la cultura laboral y el bienestar personal.

- **Aproveche los servicios de su EAP** para alcanzar estos objetivos. Los servicios del EAP están diseñados para apoyar el crecimiento en todas las áreas de la vida:
- **Consejería y asesoría telefónica** para ayudarte a desarrollar resiliencia, desarrollar hábitos más saludables y afrontar los desafíos del camino.
- **Cursos de capacitación y desarrollo** que abarcan cientos de temas, desde comunicación y manejo del estrés hasta liderazgo y productividad personal.
- **Recursos de bienestar y estilo de vida** para ayudarlo a mantenerse en el buen camino hacia su bienestar físico y emocional.
- **Herramientas financieras y asesoría** para desarrollar confianza en la elaboración de presupuestos, el ahorro y la planificación.

Mantenga el impulso de sus propósitos con estructura. Algunas estrategias probadas son:

- **Empiece poco a poco.** Divida las metas grandes en pasos manejables.
- **Sea específico.** “Aprenda una nueva habilidad” se vuelve más alcanzable al completar “un curso en línea cada mes”.
- **Monitorear su progreso.** Celebre los pequeños logros para generar impulso.
- **Solicite apoyo.** Un entrenador, consejero o mentor pueden brindarle orientación y responsabilidad.
- **Sea flexible.** Los contratiempos no son fracasos; son parte del crecimiento.

★ **Presentado**



Seminario Destacado en la Red en Enero

Fundamentos de Presupuesto

Esta sesión interactiva le enseña a dominar el lado emocional del dinero y a recuperar su dignidad financiera. Los temas incluyen por qué fallan los presupuestos tradicionales; pasos cruciales para la planificación previa; conversaciones productivas sobre el dinero con su pareja; y cómo crear un plan personalizado que se adapte a usted. Acceda a una hoja de cálculo de plan de gastos para aplicar los principios aprendidos de inmediato. Para acceder a este seminario en la red cibernética, simplemente inicie sesión en www.PublicSafetyEAP.com durante diciembre.



Tristeza Estacional

¿Sufre del **Trastorno Afectivo Estacional (TAE)**? Es una enfermedad común entre diciembre y marzo. Generalmente, el TAE se relaciona con cambios en la química corporal, como los niveles de serotonina y melatonina. La falta de luz se considera un detonante común, pero otros factores pueden contribuir. Consulte nuestra publicación digital de blog [“¿Deprimido/a? Podría ser Trastorno Afectivo Estacional \(TAE\)”](#) para obtener consejos para controlar esta depresión estacional.

Selecciones de Capacitación de Enero

¿Quieres empezar una nueva página en el 2026? Tenemos justo lo que necesita: miles de temas de capacitación para su crecimiento personal y profesional. Desde micro-videos de menos de 5 minutos hasta cursos intensivos, adapte su entrenamiento a su horario según sus necesidades. Para empezar, le ofrecemos algunas sugerencias o busque sus propios temas. Simplemente haga clic en **“Inicio de Sesión para Miembros”** en [www.PublicSafetyEAP.com](#), inicie sesión y acceda a la biblioteca de capacitación en el **“Centro de Capacitación”**.

- **Establecer Objetivos SMART para el éxito | Curso: SVL_1028200**
Este curso en video de 5 minutos explica los 5 criterios de los objetivos “SMART”: específicos, medibles, alcanzables, relevantes y con plazos definidos. En esta lección única, aprenderá a asegurar que sus objetivos sean realmente “SMART”, aumentando sus posibilidades de hacerlos realidad.
- **Desarrollando la Autodisciplina: Fortaleciendo Su Mentalidad | Curso: SVL_1023266**
En este video-lección de 7 minutos, explora qué es la autodisciplina y aprenda estrategias prácticas para fortalecerla, ayudándole a mantenerse enfocado, superar desafíos y alcanzar sus metas con mayor constancia.
- **Construyendo Relaciones Estratégicas | Curso: SVL_102306**
This 28-minute course focuses on planning, launching, and expanding valuable relationships. Learn how to strategically start a relationship and how to build effective relationships in which both parties benefit.

Fechas Clave de Enero

- [Mes Nacional de la Mentoría](#)
- [Mes Nacional del Donante de Sangre](#)
- [Mes de la Concientización sobre la Salud Cervical](#)
- [Mes de la Concientización sobre la Tiroides](#)
- [Mes de la Concientización sobre el Glaucoma](#)
- [Mes Nacional de la Concientización sobre los Defectos Congénitos](#)
- [Mes de la Concientización sobre el Acoso](#)
- [Mes de Acción contra el Radón](#)
- [1/1 – Año Nuevo](#)
- [1/20 – Día de Martin Luther King](#)

¡Escanea para obtener más información!

Descubra más sobre sus beneficios para empleados.



Acceso a Su Centro de Capacitación de EAP

1. Entre a [www.PublicSafetyEAP.com](#) y haga clic en el botón de inicio de sesión 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 el botón de 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.

Cómo escanear un código QR

1. Abra la aplicación de la cámara.
2. Seleccione la cámara trasera en el modo de fotografía.
3. Centra el código QR que deseas escanear en la pantalla y mantén el teléfono quieto durante un par de segundos.
4. Toca la notificación que aparece para abrir el enlace. (Necesitarás estar conectado a internet para esto).

