

Connect Care

Hábitos saludables para el Año Nuevo en el lugar de trabajo

BY DR. ROGR HABER

¡Feliz Año Nuevo! Increíble, ¿verdad? ¡Qué rápido pasa el tiempo!

Al comenzar este nuevo año, centrémonos en algunos hábitos saludables que nos ayudaran a ser más efectivos en el nuevo año. Recientemente leí un blog titulado 5 Hábitos de líderes eficaces en el lugar de trabajo ([Insperity.com/blog/habits-of-effective-leaders/](https://insperity.com/blog/habits-of-effective-leaders/)).

Primero, el autor nos recuerda que los hábitos son diferentes a los rasgos de personalidad. Los rasgos suelen ser las cualidades innatas que poseemos. Los hábitos, en cambio, requieren compromiso, esfuerzo, disciplina y constancia durante un período de tiempo para desarrollarse.

Aquí tienes algunas sugerencias que tal vez quieras considerar, ya que apenas comienza el nuevo año:

- 1) Planea en la noche anterior.** Ser organizado puede ser una de tus fortalezas. Si no, podría ser un hábito en el que quieras centrarte este año. ¿Qué necesitas hacer mañana? ¿Cuáles son las prioridades? ¿Cuánto tiempo debes dedicar a cada proyecto? ¿Qué recursos podrías necesitar? Tómate unos minutos para reflexionar sobre estas preguntas para el día siguiente y la semana siguiente.
- 2) llega al trabajo temprano.** Esto te dará tiempo para prepararte un café, revisar tu horario y disfrutar de la tranquilidad antes de que comience la actividad.



**“EL HÁBITO
ES COMO UN
CABLE;
TEJEMOS UN
HILO CADA
DÍA, Y AL
FINAL NO
PODEMOS
ROMPERLO.”**

HORACE MANN



3) Muévete siempre que sea posible. La salud en el lugar de trabajo ha sido un énfasis durante muchos años. Si trabajas en una oficina, ¿tienes la opción de usar un escritorio de pie? Puedes parquear lejos y subir las escaleras si es posible. Tal vez en algunas reuniones puedas caminar mientras participas en ellas.

4) Aborda primero los proyectos difíciles. La mayoría de nosotros somos más enérgicos al comienzo del día (o del turno). Ese es un buen momento para comenzar con las tareas más desafiantes. El aplazamiento de esas tareas puede añadir estrés. Maneja "las grandes cosas feas fuera del camino antes de manejar tareas más agradables."

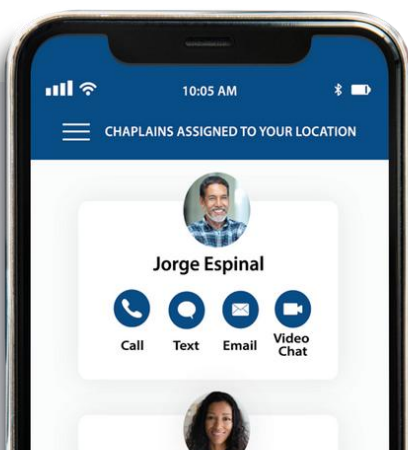
5) Aprende diariamente. Uno de mis objetivos es ser un aprendiz de por vida. ¿Qué te parece? ¿Eres lector? Echa un vistazo a cuáles son los libros más vendidos. Si no, ver una charla TED o suscribirte a un tema en un canal de YouTube sobre un tema de interés es una buena forma de comenzar a aumentar tu base de conocimientos. Sé un buen oyente. Toma notas. Haz preguntas perspicaces. Considera pedirle a alguien a quien respetas que sea tu mentor. Esté abierto a nuevas ideas.

Un hábito adicional que tal vez quieras incorporar este año es conectarte con tu capellán. El capellán está ahí para ti y los miembros de tu familia. Tu empresa se preocupa por ti. Esta es la razón por la que este beneficio está ahí para ti.

Encontrará que tu capellán es una persona con quien puedes hablar abiertamente sobre estos hábitos y cualquier otra cosa que pueda ser de tu interés. Por supuesto, todo entre tú y tu capellán es confidencial (a menos que te vallas hacer daño a ti mismo o a alguien más).

¿Por qué no abres esa aplicación MyChap ahora mismo y te conectas con tu capellán? Puede ser tan simple como desearle un "¡Feliz Año Nuevo!"

¿Has descargado la aplicación MyChap? ¿Por qué no lo haces ahora mismo y le dices a tu capellán como te gustaría conectarte? Puedes llamar, enviar mensajes de texto, enviar un correo electrónico o chatear por video.



24/7 acceso a su equipo de ciudadado personal a través de la aplicación MyChap

* gratis en su tienda de aplicaciones



Cómo Funciona



Ingresa el ID de ubicación de su empresa ID:



Seleccione un capellán para llamarle, enviarle un mensaje de texto, un correo electrónico o una video llamada directamente desde la aplicación.



Buscar recursos adicionales

UIG Ubicacion	APP ID
UIG 1910 - Rich/Lex/Chapin	123591
UIG 1912 - Buncombe/Henderson	123593
UIG 2105 - Bibb – I-16 and I -75 Interchange	125246
UIG 2115 – Robeson	125291
UIG 2216 - Berkeley	126202
UIG 2218 - Orangeburg	126203
UIG 2304 - Lexington-US 21&US176 over I26	126858
UIG - 2308 - Toombs-SR 4 Widening-Bridges	126860
UIG 2311 – York – SC 160 Interchange	128277
UIG 2313 – District 2 Package 3 Bridge Repairs	128279
UIG 2401 – Charleston – SCPA, NBIF Drayage Rd.	128280

UIG Ubicacion	APP ID
UIG 2405 – Chatham – US 80	128284
UIG 2406 – Toombs – US 1 Swift Crk – Cal 010	128285
UIG 2409 - Union - Bridge Package 17	128289
UIG 2411 – Richland – NSRR over I-77	128291
UIG 2412 – Charleston Main Road Corridor Segment A	128938
UIG 2415 – Oconee Pickens	129560
UIG Corporate Office	123609
UIG Charlotte, 3800 Arco Corp Dr. NC	124373
United Demolition Office	128716
UIG Special Operations Shop	128717
UIG Rock Hill Office	129574
UIG Columbia Office	125579