



Los Beneficios del Optimismo Realista

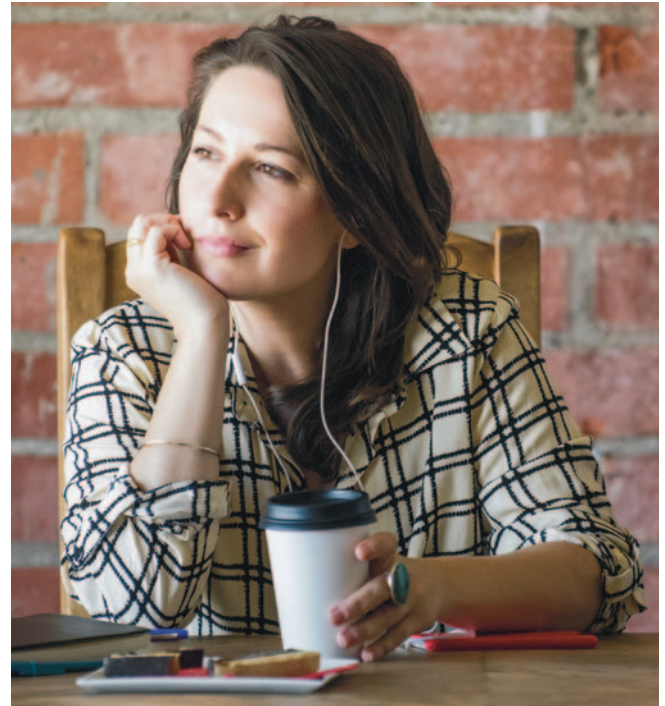
¿Eres optimista o pesimista? Sin importar tus inclinaciones naturales, puede ser beneficioso considerar los méritos de un tercer acercamiento llamado “optimismo realista”.

Las personas optimistas realistas ven las circunstancias y los retos en forma clara. En lugar de asumir que todo simplemente va a funcionar bien al final, las personas optimistas realistas abordan los problemas de frente y utilizan un acercamiento práctico y enfocado en la solución para superar las dificultades.

Si tu forma de ver la vida se podría beneficiar con una dosis de optimismo realista, estos consejos te pueden ayudar:

- **Actúa.** Divide un problema o una meta en pasos. Algunas veces enfocarse en el paso de más alta prioridad y después continuar con el siguiente paso puede funcionar mejor. En otras situaciones puede tener más sentido trabajar en varios pasos en forma simultánea. La clave está en continuar avanzando.
- **Acepta tus límites.** Ten en mente que tu influencia está limitada a lo que puedes controlar, como tu propia planeación y esfuerzo. Los factores que pueden estar más allá de tu control incluyen:
 - Las acciones de los demás
 - Circunstancias inesperadas
 - Retos financieros
 - Un desastre, una lesión o una enfermedad

Reconocer los límites de tu control te puede ayudar a recuperarte de las adversidades.



- **Enfócate en el esfuerzo, no en los resultados.** Si defines el éxito como alcanzar una meta sin espacio para cualquier otro resultado posible, te puedes decepcionar (especialmente en situaciones competitivas). En vez de eso, enfócate en hacer tu mejor esfuerzo y en aprender lo más que puedas.
- **Permanece flexible.** Si parece que tu plan inicial no va a tener éxito, considera utilizar un plan de respaldo o revisar tu meta. El permanecer flexible crea espacio para crecer en nuevas y algunas veces sorprendentes direcciones.

Incorporar el optimismo realista en tu rutina diaria puede llevarte a disfrutar más el viaje de tu vida. También puede mejorar tu habilidad para tomar decisiones, manejar el estrés y mantener un panorama de atención plena.

Para saber más sobre los beneficios del optimismo realista, llama a LifeMatters. ¡Estamos aquí para ayudarte!

Tratando con Personas Difíciles

Tratar con una persona que encuentras difícil es estresante en cualquier área de la vida. Sin embargo, puede ser particularmente retador en una situación laboral. Aquí hay algunos consejos para superar tu incomodidad y encontrar puntos en común:

- **Toma el control.** Identifica por qué tus interacciones con esta persona son desagradables. ¿Es por algo que ha dicho o hecho, o es que te recuerda a otra persona o a una experiencia negativa en el pasado? Entender las razones de por qué te sientes incómodo o incómoda te puede ayudar a manejar tus reacciones. También puede ayudarte restringir tu conversación a temas “seguros” que van a disminuir el riesgo de conflicto.
- **No lo tomes personal.** Una persona que está pasando por un estrés laboral o personal puede ser propensa a tener una conducta negativa. La aflicción, los problemas de salud o de relaciones personales, y la neurodivergencia podrían también impactar cómo una persona interactúa con los demás. Evita asumir que la conducta de la persona está basada en hostilidad o en falta de respeto.
- **Planea con anticipación.** Permanece en calma cuando interactúes con una persona que encuentras difícil. Si una conversación se vuelve tensa o escala a una discusión, sugiere posponerla hasta que ambas partes hayan tenido la oportunidad de calmarse.
- **Aborda tus preocupaciones con respeto.** Si la persona hace algo que es hiriente o irritante, o te hace sentir incómoda o incómodo, habla de



tu preocupación en forma clara. Por ejemplo: “Me siento incómodo o incómoda con las personas que están muy cerca de mí. ¿Podrías por favor darme más espacio personal?” Si la persona se disculpa, acepta sus disculpas con gentileza.

- **Crea afinidad y confianza.** Busca puntos en común o intereses compartidos. Por ejemplo, si a ambos les gusta cierto deporte, hablar sobre un juego reciente puede ser una buena forma de romper el hielo.
- **Permanece abierta o abierto al cambio.** Con el tiempo puedes aprender cómo comunicarte en forma más efectiva con una persona que consideras difícil. Es posible que puedas empezar a admirarla o incluso tener una amistad con ella.
- **Protégete.** Si una persona cruza la línea y cae en el acoso o en la falta de respeto, dile a tu gerente o infórmale a Recursos Humanos.

Manejar tus reacciones hacia una persona difícil o frustrante, ya sea en el trabajo o en tu vida personal, es una habilidad que se puede aprender con el tiempo. Para obtener más sugerencias, llama a LifeMatters. Ayuda está disponible 24/7/365.

Encontrando el Vecindario Correcto

Buscar un nuevo lugar para vivir es algo más que solamente el precio o los pies (o metros) cuadrados. Si estás buscando una nueva casa o un lugar para rentar, es importante tomar nota de lo que el vecindario que escojas tiene para ofrecer. Aquí hay algunas cosas a considerar:

- **Escuelas.** Si tienes hijos o hijas, investiga el distrito escolar local y considera cómo su horario va a impactar a tu familia. Ten en mente que vivir en un buen distrito escolar puede agregar valor a tu casa sin importar tu estatus parental.
- **Amenidades.** ¿Quieres un vecindario donde puedas fácilmente caminar a las tiendas o restaurantes, o está bien para ti si tienes que conducir a donde tengas que ir? Considera hacer las veces de turista por un día en tu vecindario potencial para asegurarte de que todo está bien para ti.
- **Transporte.** ¿Cuánto tiempo vas a estar en tu automóvil y cuánta gasolina vas a gastar? Si estás en la ciudad, considera si vas a tener fácil acceso al transporte público.
- **Impuesto a la propiedad y comunidades de propietarios.** Si estás comprando, ten en cuenta la tasa de impuesto sobre bienes inmuebles, el seguro de propietario, y cualquier cargo por la comunidad de propietarios (HOA por sus siglas en inglés) en tus costos mensuales de tu casa.
- **Planes futuros.** ¿Está tu tranquilo vecindario a punto de tener un auge en construcciones? ¿Es probable que las construcciones cambien los



patrones del tráfico? Visita el sitio web del municipio para determinar cuántos proyectos por venir pueden impactar el área.

Cuando estés evaluando tus opciones de vivienda, también puede ser útil tener los siguientes puntos en mente:

- **Sé realista.** A menos que el dinero no sea problema, no hay una casa “perfecta”. Determina cuáles de tus preferencias no son negociables y cuáles son opcionales.
- **Sé paciente.** Date al menos de dos a tres meses para encontrar tu próxima casa. Si tienes muy poco tiempo para hacerlo, puede ser útil trabajar con un agente de bienes raíces el cual te puede ayudar a encontrar una ubicación que se adecúe a tus necesidades.
- **Confía en tus instintos.** Si un vecindario no se siente como un buen lugar para ti, entonces probablemente no lo será.

LifeMatters te ofrece recursos útiles para ayudarte con todos los aspectos de una próxima mudanza, incluyendo los asuntos legales y financieros. Además, puedes visitar el Centro de Descuentos* en mylifematters.com para tener acceso a recursos de mudanza y reubicación a un costo más bajo.

Haciendo un Presupuesto para Empleo de Temporada o Variable

Un trabajo de temporada o de horas variables puede darte una gran libertad y flexibilidad. Sin embargo, la incertidumbre puede hacer más difícil el manejar un presupuesto. Si tu ingreso varía cada mes, estos consejos te pueden ayudar:

- **Utiliza tus beneficios.** Si eres elegible para servicios o descuentos como resultado de tu trabajo, ¡úsalos! Recuerda que cada pequeña cantidad que ahorres puede hacer una diferencia.
- **Haz una lista de tus gastos mensuales.** Averigua cuánto dinero vas a necesitar para cubrir tus gastos en el transcurso de un año. Después, divide este total en 12 pagos mensuales. Cada mes, enfócate en pagar primero todas tus cuentas mensuales. Después, separa cualquier cantidad de dinero sobrante y ponlo en un fondo que se llame “meses futuros”.
- **Mantente al día con los ahorros para emergencias.** Una persona con ingresos variables es más susceptible a los efectos negativos de un gasto repentino e inesperado. Las contribuciones regulares a tu fondo de emergencia pueden ayudarte a lidiar más fácilmente con una cuenta médica o con una reparación de tu automóvil. Es una buena idea mantener este fondo separado de tu fondo de “meses futuros”.
- **Actualiza tu presupuesto a menudo.** Revisa tu presupuesto al final de cada temporada o de cada trabajo de corto plazo. Esto puede hacer más fácil ajustarlo para los ahorros actuales y las necesidades de gastos.



- **Ten cuidado con el uso de las tarjetas de crédito.** Depender de las tarjetas de crédito para cubrir los huecos en los fondos es una señal de que puedes necesitar reevaluar tu presupuesto o cortar gastos.
- **Busca actividades recreativas de bajo costo.** Tu biblioteca local, tu museo público y los parques de tu área son buenas fuentes de entretenimiento económico. Además, visita mylifematters.com y visita el Centro de Descuentos* para obtener boletos y servicios de bajo costo.
- **Derrocha de forma inteligente.** Mientras que puede ser tentador derrochar en un artículo costoso o en unas vacaciones lujosas al final de una temporada ocupada, es mejor separar una cantidad de dinero a la vez hasta que puedas pagar lo que deseas sin arriesgar tus finanzas futuras.

El Servicio de Consulta Financiera de LifeMatters te puede ayudar a hacer tu presupuesto para tus ingresos de temporada o variables. Llama 24/7/365.

Fuente: Balance

* El Centro de Descuentos y el sitio annualcreditreport.com están disponibles en inglés.

1-800-634-6433

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar
mylifematters.com • 24/7/365

Llama por cobrar al +1 262-574-2509 si llamas fuera de Norteamérica
Están disponibles servicios de traducción de TTY/TRS 711

La información anterior tiene propósitos educativos solamente y no tiene la intención de reemplazar el consejo médico.

