



Maryland's Largest School District

MONTGOMERY COUNTY PUBLIC SCHOOLS

Expanding Opportunity and Unleashing Potential

**EMPLOYEE
ASSISTANCE
PROGRAM**



Cultivando una Mente Abierta

Ser de mente abierta significa ser receptivo a nuevas ideas e información. Lo opuesto es una persona con un pensamiento rígido, que no está dispuesto a considerar otros puntos de vista, creencias y sentimientos, conocido como de mente cerrada.

Usted puede ser apasionado sobre sus creencias y aun así ser de mente abierta. Simplemente significa que usted considera las opiniones de los demás, incluso si no está de acuerdo con las mismas.

Especialmente en nuestra vida profesional, probablemente nos gustaría pensar que somos receptivos a nuevas ideas e información, pero probablemente no siempre sea así.

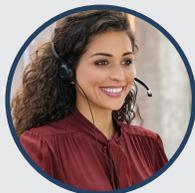
¿Cómo usted se puede retar para ser una persona de mente abierta?

- Evite reaccionar de forma automática cuando escuches algo por primera vez.
- Evite discutir y sea respetuoso.
- Sea curioso y haga preguntas.
- Considere lo que la otra persona está pensando.
- Sea humilde acerca de su propia opinión.
- Recuerde que los demás tienen derecho a compartir sus pensamientos. Escuchar o hacer preguntas no significa que esté de acuerdo.

Ser de mente abierta le permitirá ver todos los lados de una situación y estar mejor informado.

¿Usted siente que tiende a entrar en discusiones o confrontaciones con otros? ¿Le es difícil ver el punto de vista de los demás? Si esto lo está afectando en el trabajo o en su vida personal, considere comunicarse con su Programa de Asistencia al Empleado.

Cherry, Kendra. "How to Be Open-Minded and Why It Matters". VeryWell Mind. March 22, 2023, <https://www.verywellmind.com/be-more-open-minded-4690673>



Su Programa de Asistencia al Empleado

Programa de Asistencia al Empleado es una colaboración entre MCPS y Kepro, para ofrecer el programa de asistencia al empleado (EAP) en formato híbrido para ayudar con el manejo de asuntos en el empleo o retos personales que pudieran impactar su bienestar. Nuestro programa interno EAP está disponible de lunes a viernes, de 8:30 a. m. a 5 p. m. durante todo el año y Kepro EAP está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, los 365 días del año.



In-House EAP:
1.240.314.1040

In-House EAP Website:
www.montgomeryschoolsmd.org/departments/eap

**External EAP -
Kepro Toll-Free:**
1.866.496.9599

Website:
www.EAPHelplink.com

Code:
MCPS