

Objetivo: Adquirir impulso

Boletín Mensual de agosto de 2015



Lograr que el impulso esté de tu lado

Atravesar un duelo en un mundo apresurado

Cuidar los “dólares de arena” y cada centavo

e-Thoughts —
¡La comida del verano es la mejor!



Hay días en los que uno está de buena racha. Y otros días sólo son revés tras revés. ¿Por qué sucede eso? **Continuar leyendo...**

No se puede apresurar el duelo. Esto puede resultar muy difícil en una cultura que da tanta importancia a tener las cosas hechas para “ayer”. **Continuar leyendo...**

¿Estás pasando mucho tiempo en la pileta o en la playa? ¿Por qué no aprovechar la calma del verano para poner las finanzas a punto? **Continuar leyendo...**

Me encanta la comida de verano. Es saludable y deliciosa. ¿Cuáles son tus platos preferidos para el verano? **Continuar leyendo...**

Cómo obtener ayuda

Para solicitar ayuda con problemas personales o laborales, comuníquese con su worklife services. Estos servicios confidenciales están disponibles 24/7 a empleados, sus miembros de la casa elegibles y niños adultos bajo la edad 26, si viven en casa o no.

Lograr que el impulso esté de tu lado

Boletín Mensual de agosto de 2015



El regreso indexar página

Hay días en los que uno se levanta, arranca y todo sale bien. Te predispones a hacer una tarea y – presto – la haces. En realidad, vas tomando impulso a medida que avanza el día. Te sientes energizado y productivo.

Y otros días son revés tras revés. Se siente como si estuvieras un paso atrás todo el día; sin nunca lograr avanzar. Te sientes desanimado y agotado.

La mayoría de nosotros tenemos ambos tipos de días. ¿Qué es lo que hace que un día sea productivo y el otro frustrante?

El impulso es clave

El impulso es la energía, tanto mental como física, que aumenta a medida que se hacen las cosas. Cada logro, por más pequeño que sea, te ayuda a ganar impulso para empujarte hacia el siguiente desafío. Y cada logro alcanzado te energiza para buscar el siguiente.

¿Cuál es el secreto para tener impulso?

Puede ser así de fácil: Planea tu día de forma tal que generes energía desde el momento en que te despiertas. Y puedes utilizar el impulso para lograr el éxito a lo largo del día. De la siguiente manera:

- **Armar una rutina para la mañana.** Las mañanas pueden preparar el escenario para el resto del día. Si las primeras horas del día son caóticas, puede resultar difícil darle un giro al resto del día. Una rutina para la mañana, que sea tranquila y estructurada, puede ser de ayuda. Desayunar, hacer actividad física, meditar o realizar cualquier otra actividad ayuda a sentar una base tranquila para el resto del día.

- **Hacer una lista de tareas para el día.** La lista de tareas te ayuda a organizar tu tiempo. Además, te da la posibilidad de tachar las tareas a medida que las vas completando, lo cual es un gran potenciador del impulso. Cada vez que marques como finalizada una tarea, te sentirás motivado para hacer otra.
- **Comer el sapo primero.** Mark Twain decía: «Si lo primero que haces en la mañana es comerte el sapo, podrás pasar el resto del día sabiendo que lo peor ya quedó atrás».¹ Para algunas personas, esta estrategia funciona: Realiza la actividad que menos te guste (tu «sapo») primero. Una vez completada, el resto del día parecerá fácil. Si prefieres, intenta invertirlo: Comienza por la tarea más simple y toma impulso para tu «sapo». Hazlo de la manera que mejor te resulte.
- **Evitar hacer demasiadas tareas en simultáneo.** Hacer muchas tareas en simultáneo es contraproducente. ¿Por qué? Nuestros cerebros no pueden procesar con eficacia dos cosas diferentes al mismo tiempo - y mucho menos tres o cuatro². Esto es particularmente cierto si cada tarea requiere de pensamiento y atención. Ir de un lado a otro o tratar de manejar demasiadas tareas a la vez en realidad disminuye la productividad y provoca estrés.³ Así que cuando realiza varias tareas, por lo general pierde impulso en lugar de construirlo.
- **No olvidarse de las recompensas.** Recompénsate por los logros a lo largo del día. Las recompensas pueden ser pequeñas, como un llamado de diez minutos a un amigo, una pequeña caminata o estiramiento. Estas te permiten trabajar hacia la siguiente recompensa; un gran manera de potenciar tu impulso.

¹www.fastcompany.com

²www.forbes.com

³www.coschedule.com

Atravesar un duelo en un mundo apresurado

Boletín Mensual de agosto de 2015



El regreso indexar página

¿Alguna vez has perdido a un ser querido, un sueño de toda la vida o una mascota? Si es así, entonces has experimentado tristeza.

La tristeza tiene muchas características pero la rapidez no es una de ellas. No hay un cronograma, una guía paso a paso o una fecha específica de cierre. Esto puede resultar muy difícil de aceptar en una sociedad que da tanta importancia a tener las cosas hechas para “ayer”.

Qué esperar de un duelo

Los expertos nos ayudan a comprender el duelo. Ellos han identificado los sentimientos y las etapas más frecuentes. La conclusión es:

- **La tristeza duele.** Duele a nivel emocional, psicológico e incluso físico. En algunas ocasiones, puede ser difícil de soportar. Algunas personas niegan el dolor. Algunos tratan de evadirlo por medio del alcohol, las drogas o los medicamentos. Por más difícil que pueda ser, sentir dolor es una parte normal y necesaria del proceso de duelo y de sanación.
- **Cada persona vive el duelo a su manera.** No hay dos personas que vivan el duelo de la misma manera o que les dure la misma cantidad de tiempo. Participar en grupos de apoyo y hablar con otras personas puede ser de ayuda. Pero hay que saber que el duelo seguirá su propio camino.
- **El duelo lleva tiempo.** La muerte o la pérdida es un acontecimiento, pero el duelo es un proceso. Al final del duelo, habrás cambiado pero la vida seguirá su curso.
- **No hay reglas.** Algunas personas sienten ganas de llorar y otros no pueden derramar ni una lágrima. Algunos prefieren hablar, mientras que otros necesitan resolver sus sentimientos por sí solos. No hay una manera correcta o incorrecta. Las necesidades de las personas que atraviesan el duelo no pueden ser comparadas, ni juzgadas, ni acotadas por el tiempo.

Maneras de ayudar a atravesar el duelo

Es importante conocer algunas maneras de ayudarse a uno mismo y a otras personas que están atravesando un duelo. Estas son algunas de las preguntas frecuentes:

- **¿Qué debería decirle a una persona que está sufriendo?**
Muchas personas se incomodan cuando están cerca de una persona que está atravesando un duelo, porque no saben qué decir o qué hacer. Evita las frases esquivas como: «Estarás bien», «A tu ser querido no le gustaría verte sufrir», o «Es hora de seguir adelante». Cuando no sepas qué decir, mejor no digas nada. Toma la mano de la persona que está de luto. Escúchala. Prepárale la comida. Los actos sencillos como estos son los que dan apoyo y consuelo.
- **He perdido a alguien.** ¿Cuándo debería empezar a sentirme bien? Con el tiempo empezarás a sentirte mejor. Por lo general, el primer año es el más difícil. Puede que en ocasiones te sientas como en una montaña rusa; con una mezcla de días buenos y días malos. En algún momento, notarás que los días buenos son cada vez más frecuentes.
- **¿Cómo puedo hacer para que el dolor se vaya más rápido?**
El dolor es natural y cumple una función: Te estás recuperando de una pérdida y adaptándote a una vida distinta. Lleva tiempo. Apresurarlo sería injusto para tus necesidades y sería como deshonrar tus sentimientos acerca de la importancia de tu pérdida.

El duelo es como curar una herida. Hay que darle tiempo, tener paciencia y cuidarse mucho.

*Fuentes: www.turnonyourinnerlight.com, www.seniorliving.about.com, www.sanzplans.com

Cuidar los “dólares de arena” y cada centavo

Boletín Mensual de agosto de 2015



El regreso indexar página

El Wall Street Journal denomina al mes de agosto como «la hora de la siesta para la planificación de las finanzas personales».¹ Seamos realistas: El verano puede ser un momento maravillosamente relajado. Si estás pasando tiempo en la piscina o en la playa, es probable que el dinero sea lo último que tienes en la cabeza.

Sin embargo, en unos pocos meses llegará la época de fiestas. Tu presupuesto y tus finanzas pronto recuperarán su protagonismo. Entonces, puede que sea buena idea aprovechar la calma del verano para poner las finanzas a punto.

¿Es hora de reiniciar su presupuesto?

La vida cambia y tu presupuesto debería reflejar esos cambios. Estos son algunos pasos que puedes seguir para ver si tu presupuesto es suficiente para alcanzar tus metas actuales:

1. Durante un mes, lleva un anotador y registra cada centavo que gastas (desde la taza de café de la mañana). Si tienes una pareja o cónyuge con quien compartes los ingresos del hogar, puedes sugerirle que haga lo mismo.

Tener este diario de gastos puede ser una tarea difícil, pero vale la pena. Te dará una idea más clara sobre a dónde se va tu dinero, y en qué puedes ahorrar. Cinco dólares por un café puede no parecer gran cosa. Pero si compras uno todos los días antes de ir a trabajar, eso equivale a \$1,300 al año.

2. Súmale los gastos en comida, servicios, auto, hipoteca o alquiler, teléfonos celulares, televisor y todas las cuentas fijas por mes. Cuando hayas terminado, tendrás un panorama realista del total de gastos familiares mensuales.

3. Luego, crea una lista de todos los ingresos: salario, renta, propinas, ingreso de alquiler, dividendos, intereses y otras fuentes. Si compartes los ingresos con tu pareja o cónyuge, agrégalos a la lista.

4. Finalmente, resta los gastos a los ingresos. Usando el total de ingresos mensuales de la familia, elabora un presupuesto mensual que primero cubra los gastos fijos. No olvides calcular los ahorros para el retiro y las reservas para emergencias, como reparaciones del auto o de la casa. Agrega la lista de deseos a corto y largo plazo en la medida que sea posible.

¿Hora de cambiar la estrategia de inversión?

La inversión es una parte importante de la planificación financiera. ¿Inviertes? Si tienes una cuenta para el retiro, ¡lo más probable es que lo estés haciendo! Mientras observas las cosas con una mirada nueva, investiga si el nivel de riesgo de tu cartera coincide con tus metas actuales.

Es posible que desees recurrir a tu asesor financiero o de inversión para ayuda con esto. Si no cuentas con un asesor, este puede ser el momento perfecto para comenzar una relación con un profesional con el que puedas hablar y en quien puedas confiar.

Y no lo olvides...

Sea cual sea tu edad, querrás tener en mente los costos de la educación, los seguros de vida y los fondos para el retiro. Podrás explorar otras ideas con un asesor, como también nuevas maneras de alcanzar tus metas. Un experto te puede ayudar a elaborar y seguir un plan.

Así que, incluso si estás empacando para unas bien merecidas vacaciones de agosto, quizás sea valioso hacerse un momento para revisar las finanzas básicas.

¹www.wsj.com

e-Thoughts — ¡La comida del verano es la mejor!

Boletín Mensual de agosto de 2015



[El regreso indexar página](#)

Nuestra sección 'e-Thoughts' ofrece distintos puntos de vista sobre temas y áreas de interés de la vida cotidiana.

Me encanta la comida de verano. Yo vivo en Nueva Jersey - el estado del jardín - así que eso tiene algo que ver. Tenemos tomates, choclos, duraznos y arándanos totalmente asombrosos, y más frutas y verduras que se cultivan en el estado durante los meses de verano. Y - digan lo que digan acerca de mi estado - estas especialidades de Nueva Jersey son fantásticas.

Ahora bien, no voy a negar que también me encantan los perros calientes, las hamburguesas, los bistecs, o el pollo a la parrilla. Sólo sentir el olor a comida me hace salir corriendo hacia la mesa.

Pero los productos frescos realmente cierran el trato. Hay sopas frías hechas con verduras, vegetales asados e infinidad de opciones para ensaladas. La parte irresistible es, sin duda, la tarta hecha con frambuesas, arándanos, frutillas o duraznos, todos frescos.

Ahí va mi dieta, ¿verdad? Bueno, sí y no. Por suerte, muchas de estas delicias tienen pocas calorías. Y también son saludables.

Entonces, ahora que estamos en agosto, pueden apostar que estaré en los mercados de productores comprando de los tantos puestos de frutas. ¡Es uno de los grandes beneficios del verano!

Objetivo: *Adquirir impulso*

Boletín Mensual de agosto de 2015

El regreso indexar página

Este material es con fines informativos solamente. Todas las llamadas del son confidenciales, salvo conforme lo requerido por ley (por ej., cuando la condición emocional de una persona es una amenaza para sí misma o para otras personas o existe un supuesto abuso de niño, esposo/a o anciano, o abuso de personas con discapacidades). Los servicios están disponibles a usted y a los miembros de su hogar, incluyendo a hijos dependientes hasta la edad de 26 años, si viven en casa o no.

La información se considera exacta a la fecha de producción; sin embargo, está sujeta a cambio.