

# Posibilidades: Aprovéchelas

Boletín Mensual de Marzo de 2015



Las diversas caras de  
las oportunidades

Resistencia al estrés: La  
clave de la resistencia

Miedo: ¿Amigo o  
enemigo?

e-Pensamientos —  
Entra como un león...



Las “oportunidades” se nos presentan de diversas maneras a lo largo de la vida. Pero la verdadera pregunta es la siguiente: ¿Qué hacemos cuando se nos presenta una oportunidad para aprovechar? **Más...**

Sufrir estrés es normal. Mejorar su “resistencia al estrés” puede ayudarlo a manejar y a avanzar mientras supera los agentes generadores de estrés. **Más...**

El miedo puede impedirle avanzar. O puede ser lo que lo motive a enfrentar los desafíos de la vida. **Más...**

La vida es impredecible. A veces, eso asusta. Pero también puede ser motivador. **Más...**

## 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.

# Las diversas caras de las oportunidades

Boletín Mensual de Marzo de 2015



*El regreso indexar página*

Cuando escucha la palabra «oportunidad», ¿qué se le viene a la mente?

- ¿“Aprovechar la oportunidad” y salir de su zona de confort?
- ¿“Tener la oportunidad” de probar algo nuevo, es aterrador o motivador?
- ¿“Arriesgarse”, respirar hondo y saltar al vacío?

Una oportunidad puede significar muchas cosas. A lo largo de la vida, se le puede presentar de diversas formas. Pero la verdadera pregunta es la siguiente:

## ¿Qué hace cuando se presenta una oportunidad?

Las oportunidades pueden generar estrés y suspenso. No sabe exactamente a qué lo conducirá o cómo resultará.

¿Recuerda alguna oportunidad en que haya rechazado la oportunidad para probar algo, ir a algún lugar o conocer a alguien nuevo? Tal vez parecía muy riesgoso. Tal vez implicaba salir de la zona de confort. Tal vez no era el momento indicado.

¿Quién no ha rechazado una oportunidad en algún momento?  
¿Y quién no tiene dudas con respecto a ciertos «caminos desconocidos»?

## ¿Qué es lo que genera tanto estrés al aprovechar una oportunidad?

Aprovechar una oportunidad implica aventurarse hacia lo desconocido. Esto puede ser aterrador. Aun para las almas aventureras algunas oportunidades están fuera del límite de tolerancia de riesgo.

Lo que resulta interesante es que algunas personas que están abiertas a riesgos físicos (como paracaidismo o esquí extremo) pueden dudar antes de tomar riesgos emocionales. Tal vez tengan más miedo a nuevas relaciones que a saltar al vacío.

Y también puede ocurrir lo opuesto, por supuesto. Las personas con muchas capacidades interpersonales pueden sentirse paralizadas ante situaciones de riesgo físico. ¿Qué es lo que hace a las personas tan diferentes?

## Como verá, el riesgo es altamente personal.

Su percepción del riesgo afecta la manera en que reacciona. Tal vez es uno de los que prefieren sentarse en el banquillo en vez de aventurarse. O tal vez se arriesgó por cosas que no valieron la pena, o que le causaron dolor o inconvenientes. Tal vez, un poco de ambas cosas.

Cualquiera sea la razón, puede aprender nuevas maneras de evaluar la situación, animarse y considerar aprovechar la oportunidad, si así lo desea. No es necesario que se convierta en el famoso aventurero Evel Knievel. Pero, si decide tomar algunas oportunidades de forma medida, podría cambiar su vida de maneras muy significativas.

## Cuándo y cómo comenzar

Si está completamente satisfecho con todos los aspectos de su vida, es posible que le cueste arriesgarse. Pero, para ser honestos, ¿cuán a menudo estamos 100 % satisfechos, sin el deseo de mejorar?

Si toma una oportunidad, es posible que sienta que está poniendo en riesgo todo lo que conoce y que perderá el control. Pero, en realidad, nuestras vidas no están completamente bajo nuestro control. Para mejor o para peor, nuestras vidas pueden cambiar en un instante.

Lea artículos acerca de cómo aumentar la resistencia al estrés y aprender a enfrentar el miedo. Ambos se relacionan con sus decisiones acerca de arriesgarse. Vea lo que puede aprender y aplicar a su propia vida.

# Resistencia al estrés: La clave de la resistencia

Boletín Mensual de Marzo de 2015



*El regreso indexar página*

Sentir estrés en la vida es la norma, no la excepción. La clave para manejarlo es desarrollar «resistencia al estrés»: la capacidad de soportar los factores perturbadores, recuperarse y darse cuenta de que puede aprender y crecer como resultado de cada situación.<sup>1</sup>

Mejorar la resistencia puede ayudarlo a administrar el estrés y hasta a prosperar al tomar riesgos y enfrentar otras presiones en la vida.

## Pasos para la resistencia

**1. Recuperación.** Después de un suceso estresante, debe recuperar el equilibrio y regresar a la rutina. Para comenzar a recuperarse, respire hondo.

Planee una escapada corta o tómese un momento para relajarse en su casa. Aun pequeños descansos, como ir al cine, pueden ayudarlo a ganar perspectiva. Entre otros recursos para reducir el estrés, se incluyen hacer ejercicio y compartir momentos con otros.

**2. Nuevo enfoque Intente retroceder y ver el «panorama general».** Tómese tiempo para pensar acerca de lo que pasó, por qué y qué puede implicar. Intente encontrar el lado positivo del cambio.

Es posible que tenga sentimientos mezclados. Por ejemplo, si lo han ascendido a un rol de liderazgo, puede estar feliz y a la vez nervioso por tener que dirigir al personal.

Puede sentirse triste y enojado por tener que alejarse de personas y rutinas que conocía. Todos estos sentimientos son válidos. Trabaje en identificar y aceptar todas las reacciones.

**3. Regeneración.** Su cuerpo necesita tiempo para recuperarse después del estrés. Permítase descansar. Coma regularmente. Diviértase y busque apoyo comunicándose con nuevas personas o viejos amigos.

## Estrés: Es una vieja (antigua) historia.

El estrés es una respuesta de su cuerpo a cualquier demanda que se

le hace. Su cuerpo responde de varias maneras. Surgen hormonas, como la adrenalina. Aumentan el ritmo cardíaco y la presión sanguínea. Aumenta el nivel de azúcar.

Estos efectos, que no han cambiado por miles de años, ayudaron a los cavernícolas a sobrevivir. Esta respuesta «lucha o huye» los ayudó a escapar más rápido o a pelear más fuerte contra los peligros (o factores generadores de estrés) de la vida diaria.<sup>2</sup>

## Estrés en la vida moderna: tanto positivo como negativo

Tal vez hoy no tengamos que cazar o pelear por comida y refugio. Pero igualmente sufrimos estrés. Algunos factores desencadenantes son negativos, como los embotellamientos de tráfico, los trabajos difíciles o el fin de una relación.

Los factores desencadenantes también pueden ser positivos. Piense en sucesos, como tener un bebé, ganar la lotería o completar un proyecto. Son sucesos felices, pero pueden causar estrés.

## Efectos a largo plazo del estrés

Su cuerpo reacciona de la misma manera frente a agentes estresantes positivos y negativos. El estrés crónico puede ser perjudicial. Puede sentirse cansado, deprimido o ansioso. Puede tener síntomas físicos, como dolores de cabeza, estómago o espalda.

## Use el estrés para su provecho.

El estrés es como la temperatura corporal: si está demasiado bajo o alto por un largo tiempo, puede afectar su bienestar. Pero el equilibrio perfecto puede mantenerlo fuerte. Puede usar la energía del estrés para enfrentar los desafíos, las experiencias y los objetivos de la vida.

Puede evitar el estrés, pero también puede desarrollar resistencia cuidándose a sí mismo. De esta forma, estará mejor capacitado para aceptar y afrontar los desafíos que presenta la vida.

<sup>1</sup><http://dictionary.reference.com>

<sup>2</sup><http://psychology.about.com>

# Miedo: ¿Amigo o enemigo?

Boletín Mensual de Marzo de 2015



*El regreso indexar página*

«De lo único que tenemos que tener miedo es del propio miedo». <sup>1</sup> Esta famosa cita de Franklin D. Roosevelt habla del poder del miedo y de su poder para combatirlo.

El miedo puede ser abrumador. Puede paralizarlo e impedirle avanzar en la vida. Pero también puede enseñarle mucho. Puede hacer que el miedo sea lo que verdaderamente lo motive a avanzar y a enfrentar los desafíos de la vida diaria.

## Enfrentar el miedo lo fortalece

El miedo a veces se trata de esto: teme perder el control y sentirse fuera de control. En cada caso, tiene el poder de encontrar el camino a través del miedo a un lugar de mayor sabiduría o perspectiva. Esto se puede hacer de la siguiente manera:

- **Supervise su diálogo interior.** Todos hablamos con nosotros mismos. Primero, aparece el «crítico interno». Esta voz interna negativa le envía mensajes como «¿cómo pude haber sido tan estúpido?», «nadie me quiere», «no soy lo suficientemente inteligente para hacer esto».

Luego aparece el «testigo compasivo interno». Esta es su voz interna que es amable y comprensiva. Cuando parece que el testigo compasivo se ha tomado el día libre, debe recordarse a sí mismo que igual forma parte de usted. De hecho, es su mejor amigo. Su testigo compasivo da mensajes positivos, como «¡buen trabajo!» y «sí, yo puedo».

Puede enviarse mensajes acerca del miedo como «tengo miedo de presentar mi plan de negocios a los demás en una reunión porque pensarán que no es buena». O puede decirse a sí mismo algo mucho más positivo como «tengo una buena idea y estoy seguro de que los demás querrán escucharla».

Analice los mensajes que se da a usted mismo e intente hacerlos más positivos.

- **Averigüe de qué se trata el miedo. ¿Es un miedo razonable?** ¿O son mensajes viejos que le dicen que no tome el riesgo? ¿Son voces de su niñez? ¿En qué (o quién) se basan los miedos? ¿Son relevantes en cuanto a quién es usted como adulto capaz?
- **Pruebe la realidad.** Si tiene miedo de presentar una idea, ¿por qué no probar la realidad? Note qué sucede cuando otros hablan frente al equipo. ¿Se les ríen o pasan vergüenza? ¿Se desestiman sus ideas?

Analizar las realidades puede ayudarlo a cambiar el diálogo interior. Ahora puede pensar esto: «Presentaré mi idea en la reunión porque es una buena idea; puedo dar una buena explicación y mi equipo está abierto a escuchar nuevas ideas».

También, compruebe los hechos relacionados con otras cosas que lo atemorizan. Una vez que se decide, puede estar listo para probar sus miedos.

- **Aproveche las oportunidades adecuadas y vea a dónde lo conducen.** Una vez que está preparado para enfrentar el miedo, respire hondo y pruebe algo que resulte un poco aterrador. Es posible que aprenda de su coraje y supere otros miedos que puedan estar impidiéndole que logre todo lo que desee.

<sup>1</sup>[www.brainyquote.com](http://www.brainyquote.com)

## e-Pensamientos — Entra como un león...

Boletín Mensual de Marzo de 2015



[El regreso indexar página](#)

Nuestra función de e-Pensamientos ofrece análisis acerca de temas y áreas de interés de la vida cotidiana.

Marzo es un mes impredecible. «Entra como un león; sale como un cordero» lo dice todo. Es imposible saber en qué dirección soplará el viento. O, como Forrest Gump dijo en la película homónima: «La vida es como una caja de chocolates. Nunca sabes qué te va a tocar».

A veces, eso asusta. Pero también puede ser motivador. Estoy lejos de ser arriesgado. Igualmente, puede ser emocionante no saber qué hay en cada esquina. Por ejemplo:

- **Si no fuera por casualidad, nunca hubiera conocido a mi marido.** Nunca nos hubiéramos casado, tres meses después de conocernos. Nunca hubiese tenido la vida y los hijos maravillosos que tengo. ¿Quién sabe?
- **Si no me hubiera arriesgado, nunca hubiese comenzado a escribir.** Hubiese seguido con el mismo trabajo que tenía cuando terminé el colegio. Era un trabajo estable. Pero carecía de la creatividad que yo sabía que tenía en algún lado en mi interior.

- **Si no hubiera probado, nunca hubiese sabido que podía dar clases de danza.** Nunca me entrené para bailar. Entonces tomar una clase de danza aeróbica me daba un poco de miedo. Pero resultó ser muy divertido.

En otras palabras, si nunca te arriesgas, nunca sabrás qué puedes hacer, dónde puedes ir y a quién puedes conocer. Nunca sabes en qué te puedes convertir.

Por supuesto, no he mencionado las chances desafortunadas que he tomado. Pero a todos nos pasa, ¿o no? Esos son los momentos en que te levantas, te limpias el polvo y sigues adelante.

En fin, creo que sería muy aburrido si solo siguiéramos nuestras rutinas y nunca nos saliéramos de la línea.

# Posibilidades: *Aprovéchelas*

Boletín Mensual de Marzo 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.