

Pathways: Manténgase energizado

Boletín Mensual de noviembre de 2015



Ser agradecido por
gratitud

¿Medio dormido en las
mañanas? Aquí tiene
algunos consejos.

Ponga a prueba su CI de
energía

e-Thoughts —
Si...



Existen buenas razones para sentirse agradecido ahora y durante todo el año. **Continuar leyendo...**



La "inercia del sueño" es la confusión mental que puede sentir apenas se levanta. **Obtenga más información...**



Realice este cuestionario corto para averiguar acerca de cómo hacer que su energía dure más. **Continuar leyendo...**



Es un buen momento del año para mirar atrás y hacer un balance. **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.

Ser agradecido por gratitud

Boletín Mensual de noviembre de 2015



El regreso indexar página

Viene el Día de Acción de Gracias y es “temporada” de gratitud. Pero hay noticias que harán que valore aún más la gratitud: es muy buena para el cuerpo, la mente y el humor.

La gratitud ayuda a aliviar el estrés

El estrés puede hacer que usted se enferme. De hecho, las enfermedades cardíacas y el cáncer son dos enfermedades graves conectadas al estrés. El estrés puede ser responsable de hasta el 90 % de las consultas médicas.¹

Las investigaciones muestran que la gratitud puede ayudar a manejar el estrés. ¿De qué manera? Cuando usted tiene una mentalidad agradecida, se enfoca en las cosas buenas de la vida. Esta actitud puede reforzar su habilidad de luchar cuando las cosas se ponen mal.¹

Ser una persona positiva lo ayuda además a atraer y desarrollar conexiones con otras personas. Ese apoyo realmente ayuda en tiempos de estrés.¹

Puede mejorar su estado de ánimo

Como la gratitud es ver las cosas buenas de la vida, alimenta su bienestar mental y físico con energía positiva. Puede mejorar su humor. También puede aumentar la moral de los que lo rodean cuando sienten sus “buenas vibraciones” y gratitud.²

Puede hacer que duerma mejor

Sentirse agradecido antes de ir a dormir puede ayudarlo a dormir mejor. Los estudios muestran que pasar quince minutos haciendo una lista de cosas por las cuales está agradecido puede ayudarlo a dormirse más rápido y dormir más.¹

Puede ayudar en las relaciones

El respeto mutuo y la apreciación son clave para las relaciones felices. Agradecer a su compañero o cónyuge a menudo, incluso por las cosas pequeñas, puede fortalecer su vínculo.

Puede fortalecer su sistema inmune

La gente agradecida suele ser optimista. Y los estudios muestran que el optimismo puede ayudar a combatir las enfermedades. Incluso a las personas que se enfrentan a una cirugía parece irles mejor si tienen una actitud positiva.¹

Beneficios especiales para los adolescentes

Los adolescentes agradecidos suelen tener una perspectiva más optimista sobre la vida que sus pares. Además, tienden a tener calificaciones más altas y muestran un mejor comportamiento en la escuela.²

Ser consciente sobre la gratitud

Decir gracias no siempre sale naturalmente. Puede necesitar práctica.

Todos podemos desarrollar la habilidad. Es como formar un nuevo hábito. Usted puede elegir ser agradecido por lo que tiene en lugar de ser infeliz por lo que usted piensa que no tiene. Comience por:³

1. llevar un diario de las cosas que lo hacen estar agradecido cada día
2. ser más consciente de las cosas que los demás hacen por usted
3. decir gracias conscientemente con más frecuencia

La gratitud hace que nuestro enfoque pase de nosotros mismos hacia los demás. Nos hace más cuidadosos y conscientes de lo que los demás significan en nuestra vida.

¹www.webmd.com. Acceso en septiembre de 2015.

²www.huffingtonpost.com. Acceso en septiembre de 2015.

³www.livescience.com. Acceso en septiembre de 2015.

¿Medio dormido en las mañanas? Aquí tiene algunos consejos.

Boletín Mensual de noviembre de 2015



[El regreso indexar página](#)

El mes pasado, presentamos un artículo acerca de dormir lo suficiente. Este mes, nos gustaría “despertarlo” a un problema que muchas personas tienen, incluso luego de haber tenido una buena noche de sueño.

¿Ha escuchado hablar de la “inercia del sueño”? Es la confusión mental que no nos permite sentirnos despiertos y alertas a primera hora de la mañana. Los expertos dicen que al cerebro le lleva tiempo tomar velocidad cuando apenas se despierta.¹

¿Cómo puede evitar la inercia del sueño? Aunque no puede ser posible prevenirlo por completo, hay algunas acciones que pueden ayudar.

Mantenga una rutina

La Dra. Allison Harvey de Golden Bear Sleep Research Clinic en UC Berkeley¹ aconseja irse a dormir y despertarse a la misma hora todos los días. Esto ayuda a que el cuerpo ajuste su reloj interno. Y puede ayudar a reducir la inercia del sueño.

Si necesita una alarma, elija sabiamente

Un zumbador puede asustarlo. La música fuerte puede hacer lo mismo. Hay muchos sistemas de alarma en el mercado hoy: luces sutiles, sonidos de la naturaleza y más. Y hay muchas aplicaciones para teléfonos inteligentes que le facilitan despertarse con su música suave favorita u otros sonidos apacibles. Elija una alarma que lo despierte sin causar confusión o susto. El resultado puede ser una menor inercia del sueño.

No toque el botón de repetición

Tal vez sienta que tocar el botón de repetición ayudará con esa sensación de cansancio, difusa. En realidad puede suceder lo contrario.² Puede conducir a un incidente mayor de inercia

del sueño. ¿Por qué? Utilizar la “repetición” le da a su cerebro señales mezcladas sobre si es el momento o no de despertarse.

RISEUP (LEVANTARSE)

La Dra. Harvey recomienda además el método R.I.S.E. U.P. para levantarse en las mañanas:²

- Resista el impulso de tocar el botón de repetición
- Incremente su actividad para la primera hora
- Dúchese (Shower) o lávese la cara de inmediato
- Expóngase al sol
- Use música alegre - escúchela
- Para aumentar su estado de alerta, llame por teléfono a un amigo

Evite las cortinas para oscurecer el cuarto

Aquí tiene otro consejo: utilice cortinas y persianas comunes en lugar de las que impiden el paso completo de la luz. ¿Por qué? Su cuerpo responde a la luz y a la oscuridad. Levantarse con luz natural le ayuda a mantener un ciclo de sueño regular.³ Existen incluso algunos sistemas de alarma que utilizan luz para despertarlo, ya que la luz es una señal para que el cuerpo se ponga alerta.

Llamada para levantarse

Comprender la inercia del sueño puede ayudarlo a entender por qué puede pasar los primeros minutos u horas del día con un poco de confusión. Y los consejos anteriores pueden ayudar a sobrellevar el problema.

¹www.webmd.com. Acceso en septiembre de 2015.

²www.medium.com. Acceso en septiembre de 2015.

³www.symptomfind.com. Acceso en septiembre de 2015.

Ponga a prueba su CI de energía

Boletín Mensual de noviembre de 2015



El regreso indexar página

¿Lucha para mantener su nivel de energía durante todo el día? Realice el cuestionario a continuación para evaluar cuánto sabe sobre hacer que su energía dure.

Cuestionario: Elija una respuesta para cada pregunta.

1. Debe saltar el desayuno y beber una taza de café fuerte en su lugar para tener energía. Verdadero____ Falso____
2. Beber agua a lo largo del día puede ayudarlo a mantener su nivel de energía. Verdadero____ Falso____
3. Cuando tenga un “bajón” de energía a media mañana o a media tarde, obligarse a superarlo hará que se sienta mejor. Verdadero____ Falso____
4. Los bocadillos azucarados le darán un impulso rápido de energía. Verdadero____ Falso____
5. Pasar tiempo con personas negativas puede afectar su energía. Verdadero____ Falso____
6. Es bueno hacer ejercicio, incluso si se siente realmente agotado. Verdadero____ Falso____
7. Saltarse comidas puede hacer que se sienta cansado. Verdadero____ Falso____

Respuestas sobre energía

1. **Falso.** El café le dará un impulso de energía, pero no durará. La clave para las comidas saludables es que mantengan su nivel de azúcar en sangre equilibrado y el café no lo hará. Es muy importante comer un buen desayuno. Algunos ejemplos de alimentos energéticos para el desayuno son la avena, el yogur, las frutas y la leche.
2. **Verdadero.** La deshidratación puede hacer que se sienta cansado. Cuando usted está agotado, un vaso de agua puede hacer que se sienta mejor. Intente beber al menos ocho vasos de ocho onzas de agua por día.¹

3. **Falso.** Se sentirá mejor si se toma un descanso. Si usted ignora las señales de su cuerpo de que está agotado, es probable que termine sintiéndose peor. Levántese y estírese o dé un paseo corto. Coma una merienda como un yogur y una fruta o un sándwich pequeño y agua.
4. **Verdadero.** Las tortas, los dulces y las gaseosas le darán un sacudón de energía, pero no durará mucho. La otra cara de esa “subida” es que su nivel de azúcar en la sangre luego caerá en picada, lo que hará que se sienta más agotado que antes. Evite las comidas azucaradas y elija meriendas saludables con proteínas o carbohidratos ricos en fibras. Coma una fruta, sumerja algunos vegetales en hummus o coma un puñado de maní.
5. **Verdadero.** ¿Conoce alguna persona que sea un “vampiro energético”?² Son personas tan negativas que es difícil estar cerca de ellas. Estas personas vacían a las demás. Considere cuánto mejor se siente alrededor de amigos optimistas. Pase tiempo con gente positiva tan a menudo como sea posible.
6. **Esto puede ir hacia ambos lados.** A veces, salir a caminar, nadar un rato o hacer yoga liviano puede ayudar a revivirlo. Sin embargo, si aún se encuentra cansado, puede necesitar una siesta.
7. **Verdadero.** Cuando salta comidas, su nivel de azúcar en sangre baja y se siente exhausto. Las comidas y bocadillos a horarios regulares ayudan a mantener su nivel de azúcar en la sangre, y su energía.

¿Cómo le fue? Intente uno o más de estos consejos y vea si lo ayudan a tener más energía cada día.

¹www.webmd.com. Acceso en septiembre de 2015.

²www.psychcentral.com. Acceso en septiembre de 2015.

e-Thoughts — Si..

Boletín Mensual de noviembre de 2015



El regreso indexar página

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

Realmente disfruto el trabajo de la autora y humorista Erma Bombeck. Aquí tiene algunas líneas que ella escribió que están entre mis favoritas:

“Si volviera a nacer, hablaría menos y escucharía más. Invitaría a mis amigos a cenar incluso si la alfombra está manchada y el sofá descolorido. Me sentaría en el césped con mis hijos y no me preocuparía por las manchas de hierba. Habría más ‘te amo’... y más ‘lo siento’... Pero sobre todo, si tuviera otra oportunidad en la vida, aprovecharía cada minuto... lo miraría y vería realmente... lo viviría... y nunca le daría la espalda”.¹

Esas palabras encierran gran cantidad de material para pensar y puedo relacionar...

- He tenido momentos en los que he hablado demasiado pronto porque no había estado “presente” cuando alguien confió en mí como oyente.
- Me he demorado o no me he arriesgado porque tenía miedo de que me juzguen o de cometer un error.

- En la crianza de mis hijos, hubo momentos en los que parecía más importante mantenerlos pulcros que dejarlos en libertad y divertirse.
- Y podría haber dicho “te amo” y “lo siento” en ocasiones en las que fui demasiado orgulloso o terco para hacerlo. Me arrepiento de esos momentos.

El Día de Acción de Gracias es un momento para la gratitud, pero también lo veo como un momento para la reevaluación. Y para tratar de hacer cambios que se sientan importantes.

Así que me alegro por las líneas inspiradoras de la Sra. Bombeck. Me dan grandes ideas para nuevas metas personales: voy a tratar de “aprovechar” más momentos, preocuparme menos y disfrutar más.

¿Y usted? ¿Por qué está agradecido? ¿Qué podría cambiar?

¡Que tenga un feriado maravilloso y aproveche cada momento!

¹www.goodreads.com. Acceso en septiembre de 2015.

Pathways: *Manténgase energizado*

Boletín Mensual de noviembre 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.