

Pathways: Esté preparado para cualquier cosa

Boletín mensual de octubre de 2015



Equilibrar el temor y el
riesgo en la vida

Prepararse para recibir
al bebé

El poder del descanso

e-Thoughts —
¿Es usted espontáneo?



¿Es posible lograr un equilibrio entre el riesgo y el temor? Evitar todos los riesgos puede dar una buena sensación en el momento, pero podría ser un impedimento para el desarrollo personal a largo plazo. **Continuar leyendo...**

¿Está embarazada? ¿Su esposa o pareja está embarazada? A continuación brindamos algunos consejos para futuros padres... **Continuar leyendo...**

¿Desearía tener más energía? ¿Qué cree que se lo está impidiendo? **Continuar leyendo...**

¿Qué opina de ser espontáneo? Me estoy esforzando mucho más para estar "listo para cualquier cosa" estos días... **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.

Equilibrar el temor y el riesgo en la vida

Boletín mensual de octubre de 2015



El regreso indexar página

¿Es posible lograr un equilibrio entre el riesgo y el temor? El psicólogo Abraham Maslow responde lo siguiente:

“La vida es un proceso de elección continua entre la seguridad (por temor y la necesidad de defendernos) y el riesgo (para avanzar y crecer). Elija la opción de crecer una docena de veces al día”.¹

¿Qué es mejor: la seguridad o el riesgo?

En la vida debemos aprender y crecer.² Si se elige la seguridad todo el tiempo, no podrá alcanzar todo su potencial porque para avanzar hay que asumir riesgos.

Sin embargo, en esta época hay muchos motivos para mantenerse en la zona de seguridad. Las amenazas de terrorismo y violencia, los altibajos financieros, los riesgos de salud y demás están en nuestra mira casi a diario. ¿Cómo sabe cuándo arriesgarse y cuándo no?

Obtenga recompensas por asumir riesgos

¿Sabía que con sólo considerar un riesgo obtiene beneficios? Hay estudios que demuestran que el cerebro libera dopamina, un neurotransmisor relacionado con eventos placenteros y recompensas², incluso si sólo piensa en una aventura.

Es lo que se llama “bonificación de exploración”: cuando el cerebro grita “¡sí!” ante algo nuevo que aún no ha sucedido, pero que está en su mente.³ Cuanto más supere su temor al riesgo, más riesgos podrá manejar en el futuro. La acción sobrepasa a la ansiedad.

¿A salvo pero arrepentido?

Evitar el riesgo no brinda beneficios de la misma manera. Se puede sentir menos temor en el momento en que se decide no asumir un riesgo. Pero ¿cuál es el costo a largo plazo?

Cuando deja que el temor controle sus decisiones y su vida, frena su crecimiento. Si bien eso puede darle una comodidad temporal, también puede terminar aburrido y desconectado del mundo a su alrededor. Las zonas de confort pueden sentirse bien, pero son obstáculos en el camino al desarrollo personal.⁴

Formas de manejar la incertidumbre

Es posible lograr avances si se analizan las preocupaciones. Por supuesto, la idea no es obligarse a tomar riesgos irracionales. Pero tampoco se puede permitir que la ansiedad nos dirija la vida.

Una forma de dominar su temor es la siguiente: cuando se enfrente a algo siniestro, imagínelo en gran detalle. Piense en los posibles resultados, desde el peor hasta el mejor. ¿Qué tan probables son los peores resultados posibles? ¿Cómo podría manejar esos resultados si en efecto ocurrieran?

Por último, enumere todos los motivos para intentarlo. ¿Cómo podría crecer con ello? ¿Cómo podría beneficiarse? ¿Qué otra cosa podría ganarse con esto? Mientras intenta separar la realidad de la fantasía, es probable que avance hacia elegir el crecimiento y no el temor.

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

²www.psychologytoday.com. Acceso en agosto de 2015.

³www.huffingtonpost.com. Acceso en agosto de 2015.

⁴www.about.com. Acceso en agosto de 2015.

Prepararse para recibir al bebé

Boletín mensual de octubre de 2015



El regreso indexar página

En la actualidad, muchas parejas dicen “estamos embarazados”. Sin embargo, la atención suele concentrarse en la esposa o pareja embarazada. Ella cambia visiblemente. Pero la otra persona también está esperando... y sufre cambios.

El integrante de la pareja que no experimentará el parto también juega un papel importante... antes, durante y después del nacimiento del niño. No tendrá estrías, pero tendrá que hacer muchas preparaciones, trabajos y ajustes.

Ayudar a su esposa o su pareja embarazada

Es una época feliz y estresante para la futura mamá. Los cambios hormonales pueden causar náuseas matutinas y fatiga, y también puede haber altibajos emocionales. Algunas maneras de ayudar son las siguientes:

- **Aliéntela a cuidarse bien, y usted también hágalo.** A ella se le recomendará alejarse del alcohol y los cigarrillos: considere hacer lo mismo como señal de apoyo... y también por su propio bien.
- **Si el médico le recomienda a ella hacer ejercicio, intenten salir a caminar o ejercitarse juntos.**
- **Anímela a descansar lo suficiente.**
- **Vaya con ella a todas las visitas médicas prenatales que pueda.**
- **Visite el área de maternidad del hospital donde tienen pensado que nazca el bebé y asistan a clases de parto juntos.** Estas son excelentes oportunidades para afianzar el vínculo.

Consejos para cuidarse

Algunas cosas que puede hacer durante el embarazo de la mamá son las siguientes:

- **Lea sobre bebés y crianza.** La mayor parte de su capacitación será “práctica”. Pero ayuda a tener algunas ideas sobre qué esperar.

- **Observe a otras personas a su alrededor que parezcan ser buenos padres.** ¿Qué hacen y qué no para ser un modelo a seguir?
- **Están monitoreando en detalle la salud de la mamá.** ¿Qué hay de la suya? Hágase un chequeo y ocúpese de cualquier problema de salud. Pronto tendrán un bebé que necesita a ambos padres.

Ajustarse a las nuevas funciones

Habrán un período de ajuste mientras inician sus nuevas funciones. Estos son algunos indicios a tener en mente:

- Hablen abiertamente sobre sus esperanzas y temores: es natural que los futuros padres tengan ambas cosas.
- Tenga los asuntos familiares en orden. Debería tener dispuestos seguro de vida, testamentos y planes sobre quién cuidará a su hijo en el caso de que ninguno de los padres pueda hacerlo. El bebé también necesita seguro médico.
- Elaboren juntos un presupuesto para tres. Sumen los gastos (ropa, alimentos, gastos médicos, “otros”) que vienen con los niños.
- Averigüen sobre las licencias por motivos familiares. ¿Podrán uno de ustedes o ambos tomarse un tiempo libre en el trabajo?
- Intenten disponer contar con ayuda las primeras semanas después del parto. ¿Tienen familiares que vivan cerca? ¿Podrían cocinar una comida o encargarse un poco del bebé? Como nuevos padres, necesitarán ayuda con las tareas y dormir.
- Hablen sobre sus planes profesionales. ¿Ambos trabajarán después de que el bebé haya nacido? ¿Necesitarán llevar al niño a una guardería? ¿Han comenzado a averiguar sobre los tipos que existen y sus costos?

Consejos finales

Mantenga el teléfono y la cámara a la mano: está por tener una infinidad de oportunidades para tomar fotografías. Y recuerde: La crianza de los hijos incluye diversión, trabajo duro, desafíos y recompensas. Prepárese para el viaje de su vida.

El poder del descanso

Boletín mensual de octubre de 2015



El regreso indexar página

¿Desearía tener más energía para afrontar cada día? ¿Qué cree que se lo está impidiendo?

Su falta de descanso. Si no duerme lo suficiente, no podrá dar lo mejor de sí. Hay estudios que demuestran que la falta de sueño juega un papel en muchos accidentes trágicos,¹ incluidos entre 5,000 y 6,000 muertes en accidentes automovilísticos cada año.²

Por otra parte, está la increíble historia del Capitán “Sully” Sullenberger, el piloto de una aerolínea que salvó a 155 vidas con su increíble aterrizaje de emergencia en 2009 en el río Hudson en la ciudad de Nueva York. Dijo que ese difícil aterrizaje no habría sido posible si no hubiera dormido lo suficiente la noche anterior.³

Información básica sobre el sueño

El cuerpo humano está hecho para permanecer despierto unas 16 horas al día. Luego, el cuerpo necesita dormir para descansar y repararse. El adulto promedio necesita entre 7 y 8 horas de sueño cada noche.⁴

¿Qué sucede si no duerme lo suficiente?⁴

- En ciertos estudios se ha hallado una relación entre la falta de sueño y problemas de salud como enfermedades cardíacas, infartos, diabetes y obesidad.
- La falta de sueño también puede intensificar el dolor crónico.
- Las personas tienden a ser más temperamentales y malhumoradas cuando tienen sueño.
- Su vida sexual puede verse afectada si está cansado con frecuencia.
- Puede que no piense con la claridad que debiera ni actúe de manera lógica.
- Su memoria puede verse afectada.
- La falta de sueño puede debilitar su sistema inmunológico y hacerlo más propenso a enfermarse.

Dormir lo necesario

Hay muchas cosas que pueden interferir con el sueño. Tener hijos pequeños y un estilo de vida agitado son ejemplos de ello. Para mejorar su sueño puede tomar las siguientes medidas:⁵

- 1. Intente que su horario de dormir y estar despierto sea lo más regular posible.** Deje que su cuerpo adopte un ritmo para cuando es hora de acelerarse o relajarse.
- 2. Haga ejercicio con regularidad.** Hay muchos motivos para ejercitarse, pero uno es para estar cansado a la hora de ir a la cama.
- 3. Evite la cafeína, el alcohol y las comidas pesadas varias horas antes de ir a dormir.**
- 4. Cree una rutina relajante para la hora de dormir.** Si el noticiero nocturno lo altera, no lo mire. En su lugar, puede ponerse al día con las noticias por la mañana. Si un baño o una ducha caliente lo calman, tome uno poco tiempo antes de irse a dormir. Si un buen libro lo ayuda a relajarse, lea durante un rato. Busque lo que funcione para usted.
- 5. Asegúrese de tener un espacio silencioso, oscuro y cómodo para dormir.** Algunas personas se adaptan mejor a dormir en un cuarto frío. Otras prefieren una habitación más cálida. Como dijimos: usted debe descubrir qué le funciona mejor.

Pasos hacia un mejor sueño

Si realiza cambios graduales en su higiene de sueño, estará dando un gran paso hacia tener más energía y poder mental para manejar los desafíos diarios. Dulces sueños.

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

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

³www.abcnews.go.com. Acceso en septiembre de 2015.

⁴www.webmd.com. Acceso en septiembre de 2015.

⁵www.apa.org. Acceso en septiembre de 2015.

e-Thoughts — ¿Es usted espontáneo?

Boletín mensual de octubre de 2015



El regreso indexar página

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

El tema del boletín de este mes es “Estar preparado para cualquier cosa”. De hecho, siempre soñé con ser espontánea. Ya sabe: estar lista sin previo aviso, preparada para la diversión las 24 horas del día.

Pero, por lo general, es más fácil decirlo que hacerlo. Por eso, en los últimos tiempos he intentado ser menos estructurada. Puede ser difícil cuando se tiene un empleo, familia, perro y muchas responsabilidades. Pero he descubierto formas satisfactorias de hacerlo.

- Hace poco, conduje cinco horas de ida y vuelta en el día para reunirme a almorzar con una prima que vive en otro estado. Fue un impulso que surgió en un día que ambas teníamos libre. Hablamos por teléfono en la mañana, coincidimos en que nos extrañábamos muchísimo y nos subimos a nuestros automóviles para encontrarnos “a mitad de camino”. Fue muy divertido hacerlo sin haberlo planificado, sin pensar en el tráfico ni otros detalles.

- Mi esposo y yo hemos hecho algunos viajes de último minuto a la costa en los fines de semana del verano cuando fracasaron otros planes. La playa más cerca está a una hora y media de distancia, y solíamos planificar durante una semana o más antes de ir. Este verano disfrutamos de ser más impulsivos.
- ¿Cenamos en casa o salimos? Las últimas veces nos hemos divertido con el lanzamiento de una moneda al aire: dejamos que decidiera el azar. Sólo lo hacemos una vez a la semana, porque puede resultar costoso.

¿Qué opina de ser espontáneo? ¿Es divertido? ¿Difícil? Como alguien que ha estado tratando de relajarse un poco, puedo decirle que se siente genial.

Pathways: *Esté preparado para cualquier cosa*

Boletín mensual de octubre 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.