

# ¿Qué lo hace feliz? Imagine...

Boletín mensual de abril de 2016



Vaya a lugares que solo puede imaginar

¿Necesita renovar sus energías?

Vuelva a conectarse en la mesa familiar

Pensamientos electrónicos —  
Imagine si todos fuéramos iguales...



Dé rienda suelta a su lado creativo y disfrútelo. **Más...**

Si se despierta cansado, lo que necesita tal vez no sean más horas de sueño. **Más...**

Desháganse de las distracciones y entren en la misma sintonía. **Más...**

¿Cómo sería el mundo? **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.

# Vaya a lugares que solo puede imaginar

Boletín mensual de abril de 2016



*El regreso indexar página*

El reconocido científico Albert Einstein dijo una vez: “La lógica te llevará del punto A al B. La imaginación te llevará a todas partes”.<sup>1</sup> Y él nos mostró cómo lograrlo.

Su imaginación abrió mundos nuevos. Elaboró conceptos relacionados con la luz, la masa, la energía y el tiempo. Desarrolló teorías sobre la física de los viajes espaciales sesenta años antes del primer lanzamiento espacial tripulado.<sup>2</sup>

Muchas de las ideas de Einstein resultan revolucionarias incluso en la actualidad, más de medio siglo después de su fallecimiento. Elaboró ideas avanzadas acerca del mundo natural y sentó las bases para la creación de elementos que utilizamos todos los días, como las computadoras, los teléfonos móviles, las cámaras digitales, los detectores de humo y los televisores.

## La imaginación y la creatividad: Las claves del descubrimiento

Las mentes creativas nos conducen hacia:

- Ideas
- Posibilidades
- Inventos
- Logros

Todos tenemos la capacidad de imaginar. Es solo cuestión de regar las semillas de nuestra creatividad.

## El mundo necesita pensadores creativos

Las personas creativas piensan «con originalidad». Ven oportunidades y fuentes de inspiración. Resuelven problemas, producen ideas y se comunican de maneras singulares. Diseñan el futuro.

## Maneras de potenciar su lado creativo

¿Le gustaría mejorar su imaginación y su creatividad? Estas son algunas recomendaciones que pueden ser de utilidad:

- **Sea curioso.** Los niños son curiosos desde sus primeros días de vida. Así es como aprenden acerca de las personas y las

cosas que los rodean, y así también desarrollan el habla y las habilidades motrices, entre otras habilidades. Como adultos, nuestra ajetreada vida cotidiana puede no dejarnos mucho tiempo para ser curiosos. No obstante, es vital no perder esta cualidad. Es la única manera de aprender, cambiar y crecer.

- **Tenga una mente abierta.** En la vida, busque lo original, lo inesperado, lo dinámico. No rechace lo desconocido; en su lugar, decida explorarlo. Cada vez que elija un camino diferente, fomentará su costado creativo.
- **Lea.** ¿Alguna vez leyó un libro y luego vio una película inspirada en esa historia? Si es así, puede que la obra escrita le haya resultado más placentera que la versión cinematográfica. ¿Por qué? Porque cuando leemos, nuestra imaginación nos permite crear personajes, acciones, imágenes y sonidos adaptados «a nuestra medida.» La lectura también nos permite regalarnos un momento a solas con nuestros pensamientos e ideas.
- **Haga cosas nuevas. Desafíese usted mismo.** ¿Alguna vez sintió deseos de pintar? Busque un pincel y láncese a la aventura. ¿Ha tenido la inquietud de probarse como escritor? Atrévase a intentarlo. Es posible que descubra talentos, pasiones e intereses sorprendentes al emprender actividades que a usted le parecen inalcanzables.
- **Pase tiempo con personas creativas.** La creatividad no es «contagiosa». Sin embargo, rodearse de personas creativas puede ayudarlo a ver la realidad a través de sus ojos. Debatir ideas con ellos puede desplegar nuevas áreas de pensamiento. Sus innovadores puntos de vista pueden contribuir a ampliar los suyos.

## Enriquezca su imaginación para mejorar su vida.

Mantenga los sentidos alerta y la mente abierta. No todos podemos ser Albert Einstein, pero sin dudas podemos ampliar nuestra imaginación.

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

<sup>2</sup>[www.nasa.gov](http://www.nasa.gov)



# ¿Necesita renovar sus energías?

Boletín mensual de abril de 2016



*El regreso indexar página*

Muchos dicen que se despiertan agotados, incluso después de haber dormido toda la noche sin sobresaltos. ¿Eso quiere decir que necesitan más horas de sueño? Tal vez no...

## ¿Cansado? Tal vez no se trate de horas de sueño lo que usted necesita.

Los estilos de vida actuales son muy exigentes. Se necesita mucho esfuerzo para trabajar, ser padres, mantener la casa, administrar la economía personal y, tal vez, cuidar a otros miembros de la familia. Si a eso le sumamos hacer tiempo para las relaciones importantes — y para nosotros mismos — la carga es abrumadora.

Muchas personas dicen que se sienten extenuadas la mayor parte del tiempo. También sienten cansancio mental y emocional. Puede que lo que necesiten no sean más horas de sueño, sino más energía.

## Preparados, listos, ¡energizados!

Imagínese despertar sintiéndose recargado, renovado y listo para funcionar. No es un sueño: es posible. A continuación presentamos tres ideas que pueden ser de gran ayuda.

1. No se exija tanto. ¿Se siente mal por lo que no puede llevar a cabo o le preocupa decepcionar a los demás? Los padres que trabajan a menudo sienten culpa si no le dedican tanto tiempo y atención a sus hijos como creen que deberían. Del mismo modo, los hijos adultos pueden sentirse culpables por no hacer más por sus padres mayores.

La culpa no es productiva y consume mucha energía. En lugar de quedarse bloqueado por lo que no puede lograr, piense en aquello que sí está logrando y en las personas a quienes está complaciendo (¡incluso si es usted mismo!) Felicítase por sus pequeños éxitos cotidianos.

Y, a pesar de que ya debe saberlo: No olvide la importancia de la buena alimentación y el ejercicio físico.

2. Concéntrese en lo que considere importante. ¿Qué es más importante para usted en su aspecto más humano? ¿Le gustan los animales? ¿Está comprometido con temas como la educación o las necesidades de los más desfavorecidos?

Dedique una parte de su tiempo a realizar tareas voluntarias para organizaciones que aborden algunos de estos problemas. Al hacerlo, se sentirá satisfecho y energizado. Por ejemplo:

- Trabaje algunas horas en un refugio para animales de su ciudad
- Brinde apoyo escolar una hora a la semana
- Ayude a cocinar o a servir la comida en algún comedor local

3. Tómese un tiempo para la diversión. ¿Sabía que a muchos de nosotros nos faltan instancias de esparcimiento?

Tenemos tantas preocupaciones y estamos tan atareados que fácilmente perdemos de vista lo importante que es la diversión para estar alegres y activos.

Haga de la diversión una prioridad. Reserve tiempo para hacer ejercicio, reunirse con amigos, ir al cine o realizar cualquier otra actividad que le guste. Pase más tiempo con las personas que lo hacen reír. Piense en pequeñas formas de añadir diversión a su rutina diaria.

## Desarrolle su conciencia energética

Añádale sentido, momentos felices — y una buena dosis de amor propio — a cada día. No se olvide de hacer ejercicio y llevar una buena alimentación. Ponga a punto su conciencia energética y conviértase en su propio mejor amigo y administrador de energía.

# Vuelva a conectarse en la mesa familiar

Boletín mensual de abril de 2016



*El regreso indexar página*

En muchos hogares, la hora de la cena no se diferencia en nada del resto del día. Los celulares suenan y vibran, los televisores están prendidos y los miembros de la familia van de aquí para allá. Nadie permanece sentado durante más de cinco minutos y ni siquiera escuchan sus propios pensamientos, mucho menos hablan, con alguien más.

Si algo así sucede en su casa, puede ser el momento de poner un poco de orden al momento de cenar. También es hora de redescubrir uno de los motivos básicos por los cuales las parejas y las familias se sientan y comen juntas: para volver a conectarse.

## Escoja una noche a la semana para cenar en familia

Los integrantes de una familia suelen tener compromisos y distracciones que pueden impedir que la cena sea un momento de relajación para todos. Por eso, al principio, intente solo ponerlo en práctica una vez por semana.

Hagan una votación para determinar el día y la hora en que pueden estar juntos al menos durante 30 minutos. Una vez que se hayan puesto de acuerdo, planifiquen una comida sencilla. No tiene que ser una preparación gourmet. La idea es pasar tiempo juntos.

## Apague todas las pantallas y los dispositivos electrónicos

No permita televisores, teléfonos celulares, iPods, tabletas, computadoras portátiles ni auriculares mientras estén sentados a la mesa. La mejor manera de conectarse con los demás es desconectarse de todo el resto durante un rato.

## A cada uno se le asigna un turno para compartir sus ideas

Pida a cada uno que comparta algo positivo o especial acerca de su día. Esto puede ayudarlo a crear y disfrutar de un oasis en medio de su ajetreada rutina.

## Mire a los demás y disfrute del momento

Por supuesto, las parejas y las familias tienen muchos problemas con los que lidiar. Pero el tiempo pasa rápido. La mayoría de las personas mayores dice que el tiempo siempre pasa más rápido de lo que esperamos.

La salud y la situación laboral se modifican. Los hijos crecen y abandonan el nido. Las cosas varían de un año al siguiente y de un día al otro. Recuérdese disfrutar del momento, porque la vida está en constante cambio.

## Halague al cocinero y comparta la limpieza

Asegúrese de agradecer a la persona que preparó la comida. Por otra parte, la limpieza puede ser más divertida si trabajan juntos. El agradecimiento y la colaboración nos permiten llegar más lejos.

## ¿Qué puede obtener de estos esfuerzos?

Imagine disfrutar de una cena tranquila y relajada una noche a la semana. Puede ser el comienzo de una nueva y feliz tradición. No se sienta derrotado si la semana pasa muy rápido y no logra cumplir con ello. Simplemente, retome la nueva rutina la semana siguiente.

Las cenas familiares pueden ayudar a que sus integrantes se sientan más conectados. Comer juntos y compartir sus historias los nutre por completo, en cuerpo y mente.

## Pensamientos electrónicos — *Imagine si todos fuéramos iguales...*

Boletín mensual de abril de 2016



*El regreso indexar página*

*Nuestra sección 'Pensamientos electrónicos' ofrece distintos puntos de vista sobre temas y áreas de interés de la vida.*

Yo no sé usted, pero a veces pienso que la vida sería mucho más sencilla si todos pensarán igual que yo. Sin discusiones, sin problemas de convivencia. Todo fluiría sin inconvenientes.

No obstante, después de dejar de fantasear y lo analizo: ¡Un momento! ¡Qué aburrido sería! Nadie podría aprender nada nuevo si todos pensáramos lo mismo, buscáramos lo mismo, actuaríamos de la misma manera e hiciéramos lo mismo todos los días. Yo no creo que pudiera soportarlo. ¿Usted podría?

Las diferencias enriquecen nuestras vidas y las hacen más interesantes. Trabajar en equipo nos permite tomar conciencia de esta realidad.

Cuando comparto una idea o un problema con un compañero de trabajo, por lo general logro una visión renovada e innovadora. ¿Por qué? Porque la otra persona tiene una enorme cantidad de experiencias e ideas diferentes de las mías. Casi siempre, ¡dos

cabezas piensan más que una!

Por eso, agradezcamos a las personas que:

- Desafían nuestro pensamiento
- Aportan ideas creativas a nuestro trabajo y nuestra vida cotidiana, porque ven las cosas desde su propia perspectiva
- Visten de manera diferente
- Comen otros alimentos
- Tienen fortalezas y habilidades singulares
- Se ven y actúan de forma diferente de la nuestra

Aprecie cómo las diferencias iluminan nuestro día. La vida sin variedad sería una realidad muy aburrida. Disfrute de la diversidad que lo rodea: gracias a ella, el mundo es un lugar emocionante y lleno de colorido.

# ¿Qué lo hace feliz? *Imagine...*

**Boletín mensual de abril de 2016**

*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.