

**¿Qué le hace feliz?
Reflexione, comparta,
celebre...**

Boletín Mensual de diciembre de 2016



**2017 ...
¡Aquí llegamos!**

**¿Tiene “cansancio de la
celebración”?**

**Consejos inteligentes
para fiestas**

**e-Thoughts —
Afrontar el ciclo de la
vida en las fiestas**



Comience con antelación su lista de tareas para el año que viene...
Más...

No deje que el estrés arruine su espíritu festivo...
Más...

Consejos para reuniones durante las fiestas...
Más...

Este año estamos celebrando las fiestas después de haber perdido a un ser querido — y también hubo un nuevo nacimiento.
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.

2017... ¡Aquí llegamos!

Boletín Mensual de diciembre de 2016



El regreso indexar página

El Año Nuevo está a sólo unas semanas. Es posible que haya hecho planes para celebrar, pero ¿ha empezado a pensar en sus resoluciones? ¿Ha identificado alguna meta para el próximo año?

Esta es una manera de empezar bien el 2017. Tómese un tiempo para mirar hacia atrás al 2016 — y hacia adelante al 2017 — respondiendo a las tres preguntas siguientes:

1. ¿Qué hizo durante el 2016 que quisiera seguir haciendo?

Para que le sea más fácil responder a esta pregunta, abra su agenda de 2016 o la aplicación calendario en su teléfono inteligente. Piense en los eventos y personas que poblaron el año pasado.

¿Qué disfrutó? ¿Qué le gustaría repetir? ¿Qué aportó a su conocimiento o placer? ¿Por qué está agradecido? ¿Qué recuerda con una carcajada o una sonrisa? ¿De qué estuvo más orgulloso? ¿Qué lecciones fueron más importantes? ¿Qué creó valor? Para traducir en términos sencillos, ¿qué funcionó y vale la pena mantener al entrar en 2017?

2. ¿Qué hizo durante el 2016 que quisiera dejar de hacer?

Mientras tiene la aplicación o la agenda delante suyo, piense en contratiempos, errores o arrepentimientos. Todos los tenemos. Fíjese si puede identificar:

¿Qué fue frustrante o insatisfactorio? ¿Qué fue triste o molesto? ¿Qué fue una “señal de alerta” sobre algo que no sabía antes? ¿Puede ver algún patrón que no funcionó tan bien para usted? ¿Algún esfuerzo que fue mal dirigido? ¿Hay hábitos que le gustaría dejar? En otras palabras, ¿qué le gustaría evitar en 2017?

3. ¿Qué le gustaría considerar hacer en 2017?

Esta es la parte divertida: ¿Qué le gustaría probar en el próximo año? ¿Cuáles son algunas de sus metas para 2017?

No es necesario que identifique todas sus metas en este momento. Puede ya tener algunos objetivos en mente, pero es más probable que se materialicen a medida que avance el 2017. Desarrollar metas es un proceso.

Tómese un momento para celebrarse a sí mismo.

Otro año que ha venido y se ha ido. Ha pasado por buenos y malos momentos. ¡Felicitaciones! ¡Buen trabajo!

Ahora puede probar el ejercicio anterior para especificar y controlar las cosas que desea detener, las que desea continuar y las que desea alcanzar. ¡Buena suerte haciendo de 2017 el mejor año!

¿Tiene “cansancio de la celebración”?

Boletín Mensual de diciembre de 2016



El regreso indexar página

Aquí estamos, justo en medio de la temporada de festividades. ¿Se siente fresco, tranquilo y sereno, o estresado?

Si se siente relajado y feliz. ¡Felicitaciones! Para la mayoría de las personas, sin embargo, el estrés puede estar en un máximo histórico durante las fiestas. Así que si tanto cocinar, hacer las compras, enviar tarjetas y decorar le ha agotado, no está solo.

Tome la decisión de rechazar el estrés

Aunque todavía estamos a mitad de las fiestas, usted tiene control sobre lo que hace — y lo que no hace — ahora y durante las próximas semanas. No es demasiado tarde para hacer cambios que pueden ayudarle a sentirse mejor.

¿Necesita un pequeño ajuste a mitad de temporada? Considere estas ideas:

- Reduzca los gastos... ahora. Una de las peores cosas que nos hacemos a nosotros mismos es gastar de más durante las fiestas. No es demasiado tarde para volver a examinar sus gastos próximos y recortar donde se pueda.
- Tenga conciencia plena de las “cinco libras de las fiestas”. Muchos de nosotros aumentamos cinco libras o más en esta época del año. ¿Por qué? Los festejos y la comida son temas centrales para las fiestas. Si ya siente que su ropa le está apretando, podría considerar estos pasos:
 - No se mate de hambre durante todo el día para prepararse para una fiesta. Coma comidas normales o ligeras para que llegue hambriento pero no voraz.
 - Si hay un bufé, pase a través de él sólo una vez y luego dele la espalda para no sentirse tentado.
 - Sea exigente con lo que come. Hay un montón de refrigerios sabrosos y con muchas calorías. Pero la mayoría de los anfitriones además sirven un montón de opciones saludables también. Elija sabiamente.

- Compruebe su indicador de humor. ¿Se siente cansado o irritable? Muchas rutinas normales se interrumpen durante las fiestas. Además, su carga de trabajo puede parecer más grande que nunca cuando se agrega a las actividades de las fiestas. Estas cosas pueden tener un gran impacto en su estado de ánimo y energía.

Algunas personas también se sienten tristes porque las fiestas pueden no ser perfectas. (¿Lo son alguna vez?) ¿La solución? Cuídese ahora mismo.

Aléjese del estrés tomando un mejor cuidado de sí mismo a partir de hoy.

- Trate de lograr 6–8 horas de sueño cada noche. Tiempo de fiestas o no, todos necesitamos dormir para sentirnos bien.
- Mantenga su rutina de ejercicios. El ejercicio es un calmante natural del estrés. Piense en el ejercicio como una cita que no puede cancelar - no es una actividad opcional. Haga algo todos los días, ya sea un paseo o un entrenamiento.
- Respete su derecho a decir que no. No es necesario que usted asista a todas las fiestas, coma todos los refrigerios o beba demasiado. Haga cosas que le hagan sentir cómodo y feliz.
- Sea auténtico acerca de sus sentimientos. Nadie es divertido todo el tiempo, y esto incluye la temporada de fiestas. Si se siente mal por problemas de relación, dinero, faltas de seres queridos o cualquier otra cosa, hable con un amigo, líder espiritual o profesional de salud mental.

Claro que es tiempo de vacaciones, sin embargo, la vida real continúa. Recuerde mantener expectativas realistas de trabajo, personales y de vacaciones. ¡Se sentirá mejor física, mental y emocionalmente!

Consejos inteligentes para fiestas

Boletín Mensual de diciembre de 2016



[El regreso indexar página](#)

Es temporada de fiestas y puede que usted esté deseando celebrar con la familia, compañeros de trabajo, vecinos u otros amigos. O puede que esté acompañando a su cónyuge o pareja a sus eventos.

Independientemente de los tipos de fiestas a las que asista, es útil ser consciente de los buenos modales. Aquí hay algunas sugerencias para protegerle de dar pasos en falso durante las fiestas:

- **Obtenga los detalles.** Sepa cuándo comienza y termina la fiesta. Respete al anfitrión llegando cerca de la hora de inicio. Dése cuenta de cuando la fiesta se esté acabando y sea hora de decir buenas noches. Obtenga instrucciones antes de tiempo o planee usar su GPS para asegurarse de no llegar tarde porque está perdido.
- **Conozca el código de vestimenta.** Usted querrá estar de punta en blanco si la invitación exige vestimenta formal o de cóctel. Por otro lado, los vaqueros podrían ser perfectos para un evento casual. Si no está seguro de cuál es la “onda” que el anfitrión tiene en mente, revise la invitación o llámelo para aclarar.
- **Ofrezca su ayuda.** Muchos anfitriones ya tienen todo planeado, pero es bueno ofrecerse a llevar un plato o un postre. También puede preguntar si puede ayudar con los arreglos, sirviendo o con la limpieza. Incluso si su anfitrión dice que no, la intención será valorada.
- **Lleve algo como agradecimiento.** Recuerde llevar un pequeño regalo personal o para la casa como forma de agradecimiento al anfitrión por invitarle.

- **Coma un bocadillo antes de la fiesta.** Puede ser una estrategia útil, especialmente si usted está tratando de controlar las calorías en este momento de tentaciones del año. Comer un bocadillo saludable - como verduras o frutas - en casa puede evitar que llegue a la fiesta hambriento y listo para comer más de lo que normalmente haría.
- **Muestre su mejor comportamiento.** Especialmente cuando se trata de las fiestas de la oficina. Puede que esté en una fiesta, pero sigue siendo un evento de trabajo con personas que conoce profesionalmente. Cuide su buena reputación en el trabajo mezclándose y divirtiéndose, pero evite cotillear, coquetear o beber demasiado. Al fin y al cabo, usted no querrá ser el tema de charla en el dispensador de agua al otro día.
- **Modere la cantidad de tragos.** Hay diferentes razones por las cuales la gente bebe demasiado alcohol en las fiestas. En muchos casos, los invitados beben porque se sienten nerviosos o incómodos; piensan que unos tragos les ayudarán a relajarse. Si se siente tímido, vea si puede juntarse con un amigo e ir a la fiesta juntos. Si tiene planeado beber, asegúrese de tener un plan seguro para que otra persona conduzca de regreso a casa.

Sea el invitado al que usted le gustaría entretener

Tal vez el mejor consejo es que sea el invitado que a usted le gustaría tener en su propia fiesta. Diviértase, socialice, coma y tal vez incluso beba con moderación. Ante todo, sea una ventaja para la reunión. Esa es la mejor manera de divertirse y ser invitado el próximo año.

e-Thoughts — Afrontar el ciclo de la vida en las fiestas

Boletín Mensual de diciembre de 2016



El regreso indexar página

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

Este año estamos celebrando las fiestas después de haber perdido a un ser querido — y también hubo un nuevo nacimiento. Mi suegro falleció hace apenas un mes. A los 99 años, seguía siendo una de las personas más vitales que conocíamos. Lo extrañaremos terriblemente en nuestras reuniones.

También estamos celebrando con un nuevo miembro en la familia: una niña juguetona. ¡Cuán felices y afortunados somos!

Así es el ciclo de la vida. No es fácil, pero es un hecho. Como a mi suegro le encantaba decir: “Nadie sale vivo de aquí”.

La alegría y el dolor pueden sentirse un poco como el agua y el aceite — es difícil imaginar a los dos compartiendo el mismo espacio en nuestros corazones. Sin embargo, son ingredientes naturales en todas nuestras vidas.

Si está celebrando con más o menos seres queridos este año, trate de cuidar de usted mismo. Concéntrese en los buenos momentos vividos con sus seres queridos que han fallecido y, si tiene recién llegados, deje que esa alegría limpie algo de su dolor si puede. Trate de guardar lo “feliz” de las fiestas compartiendo con otros y usando su propio tiempo aquí para vivir, amar y marcar la diferencia.

¿Qué le hace feliz? *Reflexione, comparta, celebre...*

Boletín Mensual de diciembre 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.