

Qué es lo que lo hace feliz: Prepárese...

Boletín Mensual de Enero de 2016

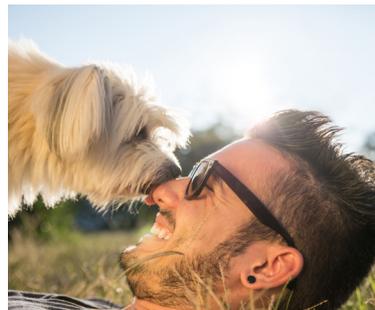


¿Está listo para conquistar su miedo?

Regrese al centro comercial... con sus zapatillas deportivas puestas

Las alegrías y el trabajo de tener una mascota

Pensamientos electrónicos — *Mi resolución de Año Nuevo*



¿Sabía que puede vencer sus miedos si los enfrenta?
Continúe leyendo...

¿Busca un lugar cálido y económico donde hacer ejercicio este invierno? Esta es una excelente idea... **Continúe leyendo...**

¿Piensa en tener una mascota? ¿Está seguro de que está preparado? **Responda este cuestionario...**

Este año, decidí que haré algo que me haga realmente feliz.
Continúe 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.

¿Está preparado para conquistar su miedo?

Boletín Mensual de Enero de 2016



El regreso indexar página

Eleanor Roosevelt dijo: “Todos los días, haz algo que te dé miedo”¹. Era una buena idea la que tenía. Hacer cosas que nos dan miedo puede ayudarnos. En muchos casos, se pueden vencer los miedos al confrontarlos.

Su cerebro y el miedo²

Cuando tiene miedo, una parte de su cerebro llamada cuerpo amigdalino entra en acción sin usted que tenga que pensar en ello.

El cuerpo amigdalino libera sustancias químicas que lo hacen estar alerta y preparado para la acción. Estimula el ritmo cardíaco para que fluya más sangre a los músculos. De esa forma, está listo para “luchar o luchar”: la reacción humana natural hacia el miedo.

En caso de que necesite protegerse, el cerebro segrega una sustancia que bloquea los mensajes de dolor. Además, lo hace sentirse más calmado para evitar que el miedo lo paralice.

Después de que la amenaza ha pasado, el cerebro memoriza toda la cadena de eventos. La próxima vez que tenga que enfrentar un peligro similar, el cerebro reaccionará aún más rápido. Tendrá un poco menos de miedo, porque su cerebro reconocerá la situación.

Cómo ser más astuto que el cerebro

Gracias a un método llamado exposición y prevención de respuesta (ERP)², usted puede usar la respuesta del cerebro para combatir el miedo. ¿Cómo? La ERP se basa en comprender que, cuando uno se expone a un miedo una y otra vez (de manera controlada), el cerebro se adapta para tener cada vez menos miedo³.

La ERP puede ser muy efectiva para las personas que tienen problemas de ansiedad, como el síndrome de estrés posttraumático (SEPT) o la ansiedad producto de un evento traumático³. No obstante, esto no es un proceso fácil ni se puede lograr de la noche al día.

A continuación, se presenta una serie de pasos que puede tomar si desea probar este método:

1. Primero, haga una lista de las cosas que le dan miedo.

Ordénelas de la que menos miedo le da hasta la que más lo atemoriza. Por ejemplo, puede tener miedo a la oscuridad, pero tener más miedo a avergonzarse frente a otros. Coloque el miedo más grande al principio de la lista.

2. Elija uno de sus miedos menores y desglóselo. Trabaje un paso por vez. Por ejemplo, si le tiene miedo a la oscuridad comience por ir a una habitación y atenuar la luz ligeramente. Una vez que se haya acostumbrado, atenúe la luz un poco más. Continúe así hasta que se sienta cómodo. Luego, atenúe un poco más la luz hasta estar en la oscuridad. Repita los pasos una y otra vez.

Esto es lo que sucederá: en cada nivel que atenúe la luz, el cerebro atravesará esta reacción de miedo. Al someterse a enfrentar el miedo una y otra vez, irá entrenando al cerebro para que experimente, aprenda y disminuya el miedo poco a poco. Estará usando su propio poder cerebral para vencer el miedo.

3. Obtenga ayuda. Es útil contar con un terapeuta, amigo u otra persona a la que le tenga confianza para que trabaje con usted.

4. Practique, sea paciente y persistente. Para enfrentarse a sus miedos cara a cara, necesita ser valiente. Celebre cada logro y téngase compasión cuando dé un paso atrás. Y siga intentándolo.

¹ www.brainyquote.com

² www.huffingtonpost.com

³ www.nj-act.org

Regrese al centro comercial... con sus zapatillas deportivas puestas

Boletín Mensual de Enero de 2016



El regreso indexar página

¿El clima de invierno arruina su rutina de ejercicios? No deje que la nieve, el hielo u otras condiciones lo intimiden. Mejor lleve su rutina de ejercicios al centro comercial.

Ya está cansado del centro comercial, ¿cierto?

A menos que haga un pedido en línea para todos sus regalos, las compras navideñas pueden causar una “sobrecarga de personas en los centros comerciales”. No obstante, ahora puede visitar el centro para obtener una dosis saludable de ejercicio. Los beneficios incluyen los siguientes:

- **Es gratis.** Si está a favor del ejercicio de bajo costo (o sin costo alguno), le encantará caminar por el centro comercial: la casa paga —bueno, el centro comercial en realidad—. Desde luego, si es un comprador serio, deberá sumar algunos gastos no relacionados con su caminata. Pero el ejercicio no le costará nada.
- **Es en el interior.** Nunca llueve ni cae aguanieve ni nieva en el centro comercial. Incluso en verano, es un lugar templado para caminar. Tiene superficies lisas y mucho para ver. Y cuando cambian los escaparates, hasta se modifica el paisaje. ¿Qué más puede pedir?
- **Tiene beneficios sociales.** Muchos centros comerciales tienen grupos de caminantes. Puede haber un grupo de personas de la tercera edad, otro de madres con cochecitos de bebé u otros de personas que se recuperan de lesiones o enfermedades. El centro comercial lo puede permitir entrar antes de que se abran las puertas, por lo que puede caminar sin toparse con los compradores. Puede unirse a un grupo o caminar solo, si así lo desea. Algunos centros comerciales hasta tienen programas para sus caminantes. Pueden usar auriculares donde se escuchan temas sobre la salud, recompensas por la cantidad de millas caminada, actividades planificadas y más.
- **Es seguro.** La mayoría de los centros comerciales cuenta con personal de seguridad, por lo que puede caminar en un lugar seguro. Puede haber un área especial de estacionamiento que es específica para los caminantes que llegan temprano. Y emiten muchas tarjetas e insignias de identificación.

Cómo encontrar un grupo de caminantes en el centro comercial

Comuníquese con el centro comercial y solicite hablar con la Oficina de Atención al Cliente o con la Administración. Podría sorprenderse al descubrir que las caminatas en el centro comercial son una actividad muy bien establecida. Si no lo ha hecho aún, piense en organizar un grupo. El centro comercial podría ayudarlo con publicidad, puesto que es una actividad comunitaria que atraerá más personas al lugar.

Caminar es un ejercicio excelente

El beneficio principal de caminar en el centro comercial es el ejercicio. Caminar es bueno para usted, ya sea que lo haga a un ritmo relajado, intermedio o rápido.

Wendy Bumgardner es entrenadora profesional para maratones y escribe artículos sobre los beneficios de caminar. Ella asegura que caminar a un paso moderado durante 30-60 minutos permite quemar grasas y tonificar músculos¹. Además, caminar puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, cáncer de mama, cáncer de colon, diabetes y accidentes cerebrovasculares¹.

También es saludable para las personas que padecen osteoporosis. Un estudio realizado por el Boston's Brigham and Women's Hospital determinó que las mujeres posmenopáusicas que caminan 30 minutos diarios reducen en un 40 % el riesgo de fractura de cadera². Otros estudios señalan que caminar de forma regular puede ayudar a disminuir el avance del deterioro mental, mejorar la respiración, aumentar la energía y mejorar el ciclo del sueño².

Por ello, si busca un lugar cálido para caminar sin necesidad de montar una caminadora en casa o de unirse a un gimnasio, esta podría ser la opción perfecta para el invierno.

¹ www.lifescrpt.com

² www.arthritis.org

Las alegrías y el trabajo de tener una mascota

Boletín Mensual de Enero de 2016



El regreso indexar página

Es fácil decirle “sí” a la llegada de un tierno animal el día de adopciones en la tienda local de mascotas. O comprar ese “perrito del escaparate” de la tienda de mascotas. Si está pensando en adoptar una nueva mascota, haga este cuestionario para conocer qué tan preparado está para tener un animal de compañía:

1. ¿Cómo se siente acerca de tener una mascota?

- Mis hijos me ruegan que tengamos una mascota y no les puedo decir que no.
- Mientras la familia se encargue de cuidar de ella, no tengo problema.
- Realmente quiero tener una mascota.

2. ¿Dónde vive actualmente?

- En mi edificio aceptan mascotas.
- No se aceptan mascotas en el edificio, pero la entraremos a escondidas.

3. Revisé los gastos de veterinario, alimento y otras cosas que necesita una mascota y:

- Mis ingresos cubrirán los gastos.
- Recurriré a mis ahorros si es necesario.
- No sabía lo costoso que sería.

4. Hay algunos integrantes de la familia que son alérgicos a las mascotas:

- Verdadero
- Falso

5. Estoy preparado para asumir el compromiso que implica tener una mascota:

- Durante el tiempo que la mascota viva.
- Siempre y cuando la mascota se adapte a nuestros horarios.

6. Trabajo muchas horas, por lo que a mi mascota la alimentaré y sacaré a caminar:

- Un paseador o un cuidador al que le pagaré.
- Un vecino, un amigo o un familiar.
- Mis hijos —si se acuerdan—, o la mascota tendrá que esperar hasta que regrese del trabajo

7. Tendré una mascota que necesita entrenamiento, así que:

- La llevaré a clases a una escuela de entrenamiento para animales.
- No hay tiempo para entrenar, así que esperaré lo mejor.

8. Si nos vamos de vacaciones o fuera de la ciudad, la mascota:

- Irá con nosotros.
- Se quedará en una perrera o en la casa de amigos o familiares.
- Nunca pensé en ello.

No hay respuestas correctas o equivocadas

Este cuestionario pretende generar reflexiones — y, tal vez, sea necesario tener una reunión familiar — antes de tener a una mascota. Algunos puntos por discutir incluyen los siguientes:

- Aunque sus hijos quieran una mascota, es posible que usted termine siendo el encargado de cuidarla. ¿Se enojará por esto? ¿Está muy ocupado con otras obligaciones?
- Si algún miembro de su familia es alérgico, elija una mascota no provoque problemas de salud en su hogar.
- Si no se permiten mascotas donde vive, ¿está dispuesto a pagar multas, entregar a su mascota o mudarse si su “secreto” se descubre?
- Las mascotas pueden ser costosas. Llame al veterinario para averiguar los costos de las revisiones, las vacunas o las consultas si se enferma. Tenga en cuenta el alimento, los juguetes y otros gastos. Sea cuidadoso y evite aceptar más de lo que puede manejar.
- Tener una mascota es un compromiso. Las mascotas, al igual que las personas, se pueden enfermar y pueden necesitar más ayuda. ¿Puede comprometerse a cuidar de su mascota en las buenas y en las malas?

Su mascota merece un cuidado responsable

Es una decisión importante incorporar una mascota a su vida. Piense con anticipación para no decepcionar, devolver a su mascota ni abandonarla. Asegúrese de pensar cómo será para su mascota vivir en el hogar. No está mal que se pregunte: “Mi hogar, ¿es un lugar adecuado para esta mascota?”. Esta pregunta puede estar al mismo nivel en su lista de prioridades el interrogante “¿Esta mascota es adecuada para mi familia y mi hogar?”.

Pensamientos electrónicos — Mi resolución de Año Nuevo

Boletín Mensual de Enero de 2016



El regreso indexar página

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

Este año no decidí perder 50 libras, ni verme 10 años más joven, ni cambiar el mundo. Decidí hacer algo mucho más simple: leer más.

Me encanta leer, pero, a menudo, tengo excusas para no hacerlo. Está la excusa de la “falta de”, que, por lo general, se traduce en falta de tiempo y energía. Y, luego, está la excusa del “mucho”: mucha ropa para lavar, mucho trabajo por hacer o mucho de lo que sea.

De todas formas, me doy cuenta de que solamente me estoy engañando a mí mismo. Como el ejercicio, la ducha y las comidas diarias, la lectura debería ser parte de mi rutina. ¿Por qué? Leer me hace muy feliz.

Desaparece el aburrimiento, abre mi mente a nuevas ideas y me hace sentir mejor. Los libros son un excelente tema para iniciar conversaciones. A pesar de que leer sea una actividad solitaria, en realidad, me ayuda a ser más sociable.

Mi meta para 2016 es leer dos libros por mes. Espero que pueda superarla, pero estaré feliz de alcanzarla.

¿Cuáles son sus metas para el Año Nuevo? ¿Hay cosas que lo harán sentirse mejor y más feliz? ¡Demos lo mejor de nosotros!

Qué es lo que lo hace feliz: *Prepárese...*

Boletín Mensual de Enero 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.