

¿Qué lo hace feliz? Reflexione...

Boletín mensual de octubre de 2016



Vivir mejor a través de la reflexión

Estímulos para el ánimo: Todos los necesitamos algunas veces

Adopte una actitud positiva... y con frecuencia

e-Thoughts — “Solo diga sí. Solo diga no”.



¿Con qué frecuencia se detiene a reflexionar sobre su día, su trabajo o su vida?
Más...

¿Alguna vez se levanta con el pie izquierdo? Aquí tiene algunas soluciones...
Más...

Disfrute del hermoso clima otoñal saliendo a caminar.
Más...

¿Ha leído el libro: The Happiness Project de Gretchen Rubin?
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.

Vivir mejor a través de la reflexión

Boletín mensual de octubre de 2016



[El regreso indexar página](#)

¿Con qué frecuencia deja lo que está haciendo para reflexionar sobre su día, su trabajo o su vida? ¿Una vez al día? ¿Una vez a la semana? ¿Una vez al mes?

Mucha gente diría que es imposible o poco práctico hacer pausas regulares para reflexionar. Sin embargo, es un hábito que puede tener importantes recompensas.

Unos pocos minutos pueden producir grandes beneficios

La reflexión es una práctica sencilla que tiene un enorme impacto. El solo hecho de quedarse quieto y pensar le permitirá:

1. Descubrir qué está funcionando en su vida... y qué no.

Steve Jobs afirmó: “No puedes unir los puntos mirando hacia adelante; solo puedes hacerlo mirando hacia atrás”.¹ Al reflexionar, pensamos en nuestras experiencias pasadas y aprendemos de nuestros propios errores y triunfos. Nuestra historia se convierte en una herramienta para aprender qué funcionó, qué no y qué cambios se pueden aplicar en el futuro.

2. Reconocer sus logros. Muchas veces, nuestros fracasos parecen dejar una huella más duradera en nosotros que nuestros triunfos. Los dos son valiosos. No obstante, si recordamos que debemos reflexionar sobre nuestros triunfos — y no obsesionarnos con nuestros fracasos —, aumentaremos nuestra autoestima y nos sentiremos motivados para crecer.

3. Ser más feliz y tener más control de su vida. Reflexionar implica dar un paso hacia atrás y analizar las cosas. Así, podemos adquirir una perspectiva distinta de la que tenemos cuando estamos inmersos en una situación.

Esto puede hacer que los problemas actuales parezcan menos importantes y más fáciles de manejar en el panorama general de nuestra vida. Cuando recordamos aspectos felices y emocionantes, tenemos días más alegres y plácidos.

¿Cuáles son algunas de las maneras de reflexionar?

La sola decisión de dedicar un momento a la reflexión todos los días puede no ser suficiente. Es de gran utilidad contar con una herramienta o una estrategia de guía. Aquí proponemos dos ejemplos:

- **Entrene o haga ejercicio.** Uno de los beneficios de salir a correr, caminar, nadar o realizar alguna otra actividad física es que, por lo general, no hay que pensar demasiado mientras la hacemos. Eso nos permite utilizar el tiempo para reflexionar.
- **Comience un “diario de una frase”.** Llevar un diario puede resultar abrumador a mucha gente, ya que puede parecer una tarea escolar sentarse y escribir un resumen extenso y detallado de su día. Gretchen Rubin, autora de *Objetivo: felicidad*, concibió la idea de llevar un diario de una frase.² Lo que sugiere es escribir una frase por día. Esta frase puede resumir la jornada, expresar sus sentimientos y manifestar lo que usted desee. Lo mínimo es una frase, pero puede escribir más si así lo quiere. ¿Cómo facilita esto la reflexión? Es una manera rápida y fácil de mirar hacia atrás y capturar el aporte de cada día.²

Adapte la reflexión según sus necesidades

Sea cual sea el método que elija, reflexione con regularidad. Trate de hacerlo todos los días, siempre a la misma hora. Le parecerá reconfortante, relajante y revelador.

¹www.brainyquotes.com

²www.gretchenrubin.com

Estímulos para el ánimo: Todos los necesitamos algunas veces

Boletín mensual de octubre de 2016



[El regreso indexar página](#)

De vez en cuando, tenemos una mala mañana o estamos un poco deprimidos. ¿Necesita ayuda para deshacerse de esa sensación de haberse levantado con el pie izquierdo? Siga leyendo para descubrir algunos consejos:

Recuerde: Usted está a cargo de su vida

- **Usted controla sus emociones.** Es posible que las acciones o las palabras de los demás lo afecten, pero usted es quien controla en qué grado y cuánto tiempo se sentirá lastimado, enfadado o triste.
- **Cuándo esté mal de ánimo, intente descubrir por qué.** Si puede identificar el “disparador”, podrá mejorar su ánimo y evitar que esa misma situación lo vuelva a afectar.

Sea proactivo

Cuando se sienta mal, tal vez sienta que no está haciendo nada productivo. No obstante, hay maneras de animar el espíritu. Estas son solo algunas ideas:

- **Conéctese.** Llame a un amigo cercano y descárguese o llóre. Sáquelo de adentro.
- **Muévase.** El ejercicio es un estímulo para el ánimo. Cualquier tipo es bueno.
- **Salga.** Vaya al parque, al centro comercial o a la biblioteca. No importa adónde: simplemente salga. Podrá despejar la mente y, probablemente, podrá interactuar con otras personas... Esto también es un estímulo natural para el ánimo.

- **Diríjase “al interior”.** Aprenda a meditar. Quédese sentado en silencio, a solas con sus pensamientos. Relaje el cuerpo y concéntrese en la respiración. La meditación puede ser una herramienta poderosa para confortarnos y desestresarnos.
- **Simule estar feliz.** Créase o no, una buena manera de levantar el ánimo es hacer de cuenta que estamos felices. Una vez que esté “en personaje” — bañado, vestido e, incluso esbozando una sonrisa —, ¡podrá contagiarse de esa energía!

Esté preparado para la próxima vez

Una vez que esté de mejor ánimo, tome nota. Escoja un momento en el que se sienta bien y confeccione una lista de cosas que lo hagan feliz. ¿Le gusta caminar en el bosque, abrazar a su mascota, jugar con sus hijos, leer o armar rompecabezas? Anótelos todo.

Esta será su “lista de la felicidad”. La próxima vez que esté deprimido, relea la lista y utilice lo que allí aparezca para controlar su ánimo.

Pero recuerde: Los malestares pasajeros no son lo mismo que las depresiones persistentes. Si cree que sufre depresión, póngase en contacto con su médico o su Programa de Asistencia al Empleado. La depresión es un trastorno que puede tratarse. Si cree que sufre depresión, es importante que busque ayuda.

Adopte una actitud positiva... y con frecuencia

Boletín mensual de octubre de 2016



El regreso indexar página

¿Conoce la “iniciativa de los 10,000 pasos”?¹ El objetivo es mejorar el estado físico. Nos motiva a hacerlo dando 10,000 pasos todos los días. Pero ¿cómo se traduce esto en la vida cotidiana?

Una milla se compone de entre 2,000 y 2,500 pasos, dependiendo del largo de cada paso. Por lo tanto, 10,000 pasos equivalen a alrededor de 5 millas.

Sin embargo, el objetivo no es emprender una larga caminata y luego quedarse sentado el resto del día, sino tener un mayor nivel de actividad durante todo el día.

Caminar nos da tiempo para reflexionar

Realizar una caminata durante el día no solo es beneficioso para la salud física. También nos da tiempo para pensar y reflexionar. Algunos dicen que es como darle al cerebro la oportunidad de “extenderse”.

¿Tiene un estilo de vida sedentario?

¿Trabaja sentado en un escritorio o frente a una computadora? Cuando llega a casa, ¿navega en Internet para relajarse? Estas respuestas pueden darle una noción de cuántos pasos está dejando de dar cada día.

El sedentarismo puede perjudicar su salud. Un estilo de vida poco activo puede ocasionar depresión, diabetes, hipertensión arterial, enfermedad cardíaca, obesidad, trastornos del sueño y otros problemas de salud.²

Determine cuántos pasos está dando

Invierta en un podómetro o en una pulsera inteligente, o descargue una aplicación “contadora de pasos” gratuita en su teléfono. No hace falta gastar demasiado. Solo debe escoger una manera de contar los pasos que da.

Lleve el podómetro, la pulsera inteligente o el teléfono junto con usted todo el día durante dos semanas. Realice su rutina normal y registre la cantidad de pasos que haya dado al final del día. (Algunas aplicaciones hacen este trabajo por usted). Después de dos semanas, tendrá una noción acertada de su nivel de actividad promedio.

Nota: 10,000 pasos puede no ser un objetivo adecuado para usted. No se desanime. Solo determine su cantidad promedio de pasos e intente incrementarla cada semana hasta alcanzar su meta. Si usted tiene una discapacidad, puede hallar otras maneras de medir su estado físico y su nivel de actividad.³

Además, consulte a su médico antes de emprender cualquier plan de acondicionamiento físico. Y siempre incremente el ejercicio de manera gradual para evitar lesiones.

Preparado, listo, ¡ya!

Hay muchas maneras sencillas de incrementar sus pasos:

- 1. Párese cada 30 minutos.** Programe una alarma que suene cada media hora. Estírese o camine entre 2 y 5 minutos.
- 2. Camine mientras habla por teléfono.** El tiempo de conversación también puede aprovecharse para hacer ejercicio.
- 3. Use las escaleras.** Suba las escaleras en lugar de tomar el elevador.
- 4. Deje el mejor espacio de estacionamiento para otra persona.** Estacione a cierta distancia y añada pasos cuando vaya a trabajar, al centro comercial o al supermercado.
- 5. Complique un poco las cosas.** Disponga su espacio de trabajo de manera que se tenga que parar para buscar un vaso de agua o realizar algunas tareas laborales.

Disfrute los paisajes y los sonidos del clima otoñal. ¡Salga a caminar!

¹www.thewalkingsite.com

²www.americashealthrankings.org

³www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles

e-Thoughts — “Solo diga sí. Solo diga no”.

Boletín mensual de octubre de 2016



[El regreso indexar página](#)

“Solo diga sí. Solo diga no” son dos recomendaciones del libro *Objetivo: felicidad* de Gretchen Rubin. No puedo esperar para leerlo. Me enteré de él mientras investigaba para el artículo de este mes sobre la reflexión. Suena alucinante.

El título completo, en realidad, es: *Objetivo: felicidad*. Cuando pasé un año de mi vida cantando alegres melodías, ordenando los armarios, leyendo a Aristóteles y, en general, preocupándome menos y divirtiéndome más. Este título me hace sonreír, y ni siquiera he abierto el libro aún.

Volviendo a “Solo diga sí. Solo diga no”: estas son las sugerencias de Rubin para ser más feliz. Algunas otras son “Déjalo ser”, “Actúe como lo sienta”, “Alégrese” y “Tienda la cama”. Sé que solo estoy rayando la superficie con estos ejemplos, pero realmente me identifico con la autora.

Cualquiera de estas ideas me daría una felicidad inmensa. En mi opinión, la clave es que no cuesta demasiado. Es una cuestión de actitud. Si quiere ser más feliz, puede lograrlo. Está a su alcance. Intente leer el libro de Rubin, o algún otro que aborde el optimismo o la felicidad. ¡Podrá encontrar sugerencias sencillas e impactantes!

¿Qué lo hace feliz? *Reflexione...*

Monthly Newsletter — October 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.