

¿Qué lo hace feliz? Explorar, crear, conectar...

Boletín mensual de septiembre de 2016



Crear una conexión con el "ahora"

Crear una conexión a partir del contacto físico

Hacer y mantener amigos

e-Thoughts — Reconectarse con viejos amigos



Ser consciente puede hacer una diferencia en su vida.

Más...

Un poco de contacto físico puede mostrarle mucho.

Más...

Las amistades dan trabajo... pero valen la pena.

Más...

¡Es más fácil que nunca encontrar y renovar viejas amistades.

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.

Crear una conexión con el "ahora"

Boletín mensual de septiembre de 2016



El regreso indexar página

Aquí tiene un breve experimento: durante los siguientes minutos, sólo intente concentrarse en leer este artículo. Intente estar sólo aquí y ahora.

Si su mente se distrae, está bien. Sólo trate de ver qué es lo que atrapa su atención e intente poco a poco traerla nuevamente a este artículo.

Disfrute el presente mediante la conciencia plena

Este experimento se trata de la conciencia plena. La conciencia plena es "conciencia que surge al prestar atención, a propósito, en el momento presente, sin emitir juicio de valor"¹

"Trabajar en una sola tarea", en vez de "trabajar en varias al mismo tiempo" es una de las maneras de practicar la conciencia plena. Mientras intenta leer este artículo, puede distraerse pensando en el programa de televisión que vio anoche, en su próxima reunión o en lo que preparará para la cena. Parte de ser consciente es notar cuando su mente se encuentra en otro lado y hacerla regresar a lo que está haciendo ahora.

Los beneficios de la conciencia plena

La conciencia plena puede ayudarlo a disfrutar más de la vida. Cuando presta atención a lo que está haciendo y cómo lo está haciendo, puede sentirse más calmado y más responsable.

La gente que practica la conciencia plena ha demostrado tener²:

- Mayor capacidad para controlar el dolor y combatir las enfermedades
- Menos pensamientos obsesivos
- Estar más concentrado
- Mejores habilidades para tomar decisiones
- Menos estrés en general

Formas de practicar la conciencia plena

- **Cuando se encuentre en una reunión, manténgase concentrado en la misma.** Cuando su mente se distraiga, sólo intente concentrarse en la respiración y en lo que está sucediendo dentro y alrededor suyo. ¿Los beneficios? Puede mejorar sus habilidades de comunicación, de resolución de problemas y su creatividad, porque usted está realmente presente.
- **Intente comer solo una o más veces a la semana.** ¿Alguna vez ha "aspirado" una comida y luego tuvo problemas para recordar lo que comió? Intente esto: cuando esté comiendo, piense en el sabor, el aroma y el aspecto de la comida. Puede tomarle menos tiempo satisfacerse — y la comida puede darle más placer.
- **Comparta tiempo con alguien y piense sólo en lo que están haciendo o diciendo.** Estar con alguien — sin recibir llamados ni chequear los mensajes — puede ayudarlo a disfrutar más del otro. Le dará espacio para vincularse.

Es fácil comenzar a ejercer la conciencia plena.

Con práctica regular, puede generar la habilidad de estar "aquí" ahora. Comience por intentar tener conciencia plena durante sólo tres respiraciones. Hágalo uno, cinco o diez minutos al día. Luego, propóngase hacerlo algunas veces más al día.

A medida que sea un hábito, notará que la conciencia plena puede crear una diferencia positiva en su vida. ¡Inténtelo y verá!

¹www.mindful.org. Último acceso: julio de 2016.

²www.psychologytoday.com. Último acceso: julio de 2016.

Crear una conexión a partir del contacto físico

Boletín mensual de septiembre de 2016



El regreso indexar página

¿Sabía que, como humanos, ansiamos el contacto físico desde el momento en que nacemos?¹ Al sostener a un bebé, lo ayudamos a sentirse seguro y cómodo.

Cuando se los acuna y se los acurruca, los bebés se sienten queridos. El contacto físico es uno de los pilares más fundamentales de la autoestima.

Más beneficios del contacto físico

Los adultos también se benefician con el contacto físico. Aún una suave palmada en el brazo puede demostrar apoyo, solidaridad y preocupación.

Los adultos que de pronto se encuentran solos luego de una pérdida, pueden extrañar el contacto físico con sus parejas o cónyuges. Puede que sientan “hambre de piel” por la falta de contacto físico casual e íntimo que alguna vez compartieron con sus “compañeros de contacto físico”.²

Las mascotas también brindan beneficios con el contacto físico. Más allá del compañerismo y la diversión, las mascotas ofrecen placer sensorial. Sólo sostener, abrazar o acariciar un animal de compañía, puede ayudar a reducir el estrés y la presión arterial. ¡Y se siente bien!

El valor de un abrazo

Las investigaciones demuestran que el abrazo provoca la liberación de oxitocina en nuestros cuerpos. Esta sustancia química aumenta la confianza y disminuye el miedo.⁴

Los abrazos también pueden ayudar a mantener su corazón saludable. Un estudio observó la frecuencia cardíaca y la presión sanguínea de dos grupos –quienes abrazan y quienes no. Quienes abrazan tienen frecuencia cardíaca más lenta y presión sanguínea más baja que quienes no abrazan.⁴

Masajes: el contacto físico que sana

Masaje — forma de contacto físico en la que un experto aplica presión variada en diferentes partes del cuerpo — puede ser un complemento para la medicina occidental. El masaje puede ayudar a reducir y controlar el estrés.³

También puede ayudar con lo siguiente:

- ansiedad
- problemas estomacales
- jaquecas
- insomnio
- dolores musculares
- fibromialgia

Existen diferentes tipos de masajes según las distintas necesidades. Por ejemplo, existen masajes para deportistas, masajes de tejido profundo y masajes de punto gatillo.

Cada uno ofrece una manera de relajarse, re-energizarse y sanar. Y, como otras formas de contacto físico, el masaje puede hacerlo sentir tranquilo y contento.

Recuerde que los abrazos y los masajes son sólo dos de los tipos de contacto físico. El contacto físico puede ser un apretón de manos, “chocar los cinco”, una palmada en la espalda o cualquier otro contacto. En todas sus maneras, el contacto físico cariñoso puede ayudar a crear una sensación de bienestar y conexión.

¹www.dailystrength.org

²www.psychologytoday.com

³www.helpguide.org

⁴www.mayoclinic.com

Hacer y mantener amigos

Boletín mensual de septiembre de 2016



El psicólogo Robin Dunbar ha realizado una extensa investigación sobre las relaciones humanas. Él ha propuesto un concepto llamado “Los Números de Dunbar”.¹

Uno de los números de Dunbar establece que la persona normal tiene cinco amigos cercanos.¹ Son las personas a las que puede llamar en cualquier momento, contarles cualquier cosa y contar siempre con ellas. Estos cinco pueden incluir miembros de la familia.

Más importante que el número es cuán satisfecho se siente con respecto a sus amistades y vida social. ¿Se siente conectado con los demás? ¿Hay personas con las que puede contar? ¿Divertirse? ¿O es momento de poner más energía en hacer amigos?

Las amistades pueden mejorar su bienestar.

Las amistades pueden ayudarlo a manejar el estrés y lidiar con enfermedades, pérdidas y traumas. Pueden ayudarlo a vencer hábitos poco saludables como beber en exceso o no hacer suficiente ejercicio. Las amistades mejoran su salud e incrementan su autoestima y felicidad.²

Formas de hacer y mantener amistades

Usted puede pensar que está muy ocupado para hacer amigos. O tal vez, usted sea tímido. ¿Qué puede hacer?

- **Pase menos tiempo con amistades virtuales.** Las redes sociales pueden hacerle creer que estamos más conectados que nunca. Aun así, los estudios demuestran que la soledad está en crecimiento.³ Los expertos dicen que las amistades en línea no pueden ocupar el lugar del contacto humano real.⁴ Por otro lado, las redes sociales pueden ser una gran manera de encontrar viejos amigos. Puede ayudar a salvar la distancia y a reunirse con amigos a los que puede haberles perdido el rastro durante meses o años.

El regreso indexar página

- **Dedíquese a sus intereses.** Si tiene un perro, visite un parque para perros. Si le gusta leer, únase a un club de lectura. También existen grupos de jardinería, cocina, senderismo, ciclismo o de cualquier otro pasatiempo. Fíjese en la cartelera del supermercado o lea el periódico local para ver los eventos. Ofrezcarse como voluntario, tome un curso o clases de gimnasia. Estas son buenas maneras de conocer gente nueva.
- **Salga.** Acepte invitaciones. Puede resultar abrumador ir a una fiesta si no conoce muchas personas — en especial si usted es tímido. Aquí tiene dos consejos simples que pueden ayudar:
 - **Sonría.** Las personas se sienten atraídas por quienes se ven felices. Cuando sonríe, usted proyecta confianza y felicidad.
 - **Utilice su habilidad para escuchar.** No se preocupe por el tema del que hablarán. En cambio, escuche. Frecuentemente puede dar una mejor impresión mostrando interés y preguntando a los demás. Hable menos y escuche más.
- **Fortalézcase.** Hacer nuevos amigos lleva perseverancia y resiliencia. No tome las cosas de manera muy personal. Si no surge ninguna amistad, no se beneficiará preocupándose por eso. Sólo dañará su confianza. Tómese un momento para sentirse decepcionado pero luego siga adelante.
- **Haga todo lo necesario.** Los amigos deberían ser personas con las que podemos contar. Por eso, si le dice a alguien que lo llamará o que estará en contacto, hágalo. Si no, dañará su credibilidad. Recuerde: La confianza y la veracidad son claves para las amistades sólidas al comienzo y a lo largo de la relación.

¹www.newyorker.com

²www.mayoclinic.org

³www.greatist.com

⁴www.thoughtcatalog.com

e-Thoughts — Reconectarse con viejos amigos

Boletín mensual de septiembre de 2016



El regreso indexar página

Es más fácil que nunca encontrar y renovar viejas amistades

¿Alguna vez ha perdido contacto con alguien que realmente le importara? ¿Tal vez un viejo compañero de la escuela, o un compañero de cuarto de la universidad, o un amigo de su primer trabajo o un vecino? A veces, la gente se distancia o pierde contacto sin realmente tener la intención de hacerlo.

Hoy en día, puede resultar bastante fácil encontrar y volver a relacionarse con la gente. Al utilizar Facebook y otras redes sociales, puede buscar información para encontrar viejos amigos. ¿Quién sabe? Podría ser la continuación de una gran relación.

Me encanta volver a relacionarme. Para mí, comenzó cuando tuve noticias de una amiga a la que no había visto ni hablado por más de 20 años. Ella publicó una nota para mí en una página web de reunión escolar y la vi un año después de que ella la escribió. Afortunadamente, ella me había dejado su información de contacto, la cual no había cambiado. La llamé en cuanto la leí y charlamos y reímos como si nos hubiéramos visto ayer.

Luego, comencé a contactar a otras personas que extrañaba en mi vida. Fue divertido y gratificante. Ahora hablo y me reúno con algunos amigos de la universidad y de la preparatoria a los que realmente disfruto. Todavía hay algunos a los que no he localizado, pero estoy trabajando en eso. Es un desafío.

Piense en las personas a las que le gustaría encontrar y con las que le gustaría volver a relacionarse. Es divertido compartir viejos recuerdos — y crear nuevos.

¿Qué lo hace feliz? *Explorar, crear, conectar...*

Boletín mensual de septiembre 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.