

Explore las posibilidades

Arriésguese

De marzo de 2018 Boletín

Artículo destacado:
**Riesgos y cambios:
¡Acéptelos!**

Conciencia mensual:
**Violencia entre
adolescentes**

Videos e-Salud:
**Mantener objetivos
financieros**

*Vamos a hablar de
video:* **Conocer
gente nueva**



Aunque el cambio puede ser intimidante, cada cambio también es una oportunidad. **Obtenga más información sobre cómo caminar fuera de su zona de confort.**



El 20 de marzo es el Día Internacional de la Felicidad. **Encuentre formas de aumentar su felicidad.**



Muchas personas se sienten estresadas cuando piensan en el dinero. **Mire este video para obtener algunos consejos simples que lo ayudarán a alcanzar sus metas financieras.**



Hablar con adolescentes puede ser un desafío. **Mire el video *Comunicándose con adolescentes* aquí (solo en inglés) para algunos consejos útiles.**

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.

Resources for Living®

Riesgos y cambios: ¡Acéptelos!



[Volver al índice](#)

La vida está llena de riesgos y cambios. No solo asumen riesgos los paracaidistas y los que practican salto con bungee. También los asume la gente común que hace frente a nuevos trabajos, se traslada a nuevos lugares, se casa, tiene hijos y enfrenta otros cambios comunes pero desafiantes.

El cambio puede ser intimidante

Es difícil entrar en lo desconocido por muchos motivos, entre otros:

- Incertidumbre
- Falta de información
- Temor a cometer errores, sufrir algún daño o pérdida

El cambio también puede ser gratificante

La otra cara de la moneda es que el riesgo puede ser gratificante.

- Asumir riesgos razonables promueve la confianza en sí mismo ¿Qué es un riesgo razonable? Es un riesgo que usted decide asumir cuando cree que los posibles beneficios superan los posibles peligros de sus acciones.
- Intentar es más importante que alcanzar el éxito. Por cada riesgo razonable que asuma, usted estará más preparado para asumir otro. Este camino lo conduce a un nuevo aprendizaje, crecimiento y confianza.

¿No le sucede a veces que le gustaría poder evitar completamente los cambios?

Si nunca saliera de su zona de confort, su vida sería limitada. Podría perder oportunidades y posibilidades interesantes para generar nuevas habilidades. Podría llegar a un punto de aburrimiento y apatía. En resumen, es posible que sea peligroso evitar riesgos.

Busque lo positivo

Cuando enfrente una decisión sobre un nuevo trabajo, relación o sobre alguna nueva experiencia, considere cómo el cambio podría mejorar su vida. Tome medidas para evaluar la situación y prepárese para lo que viene.

- Hable con los demás para obtener información y apoyo
- Decida si el beneficio justifica el riesgo
- Piense en las maneras de estar listo para el cambio

Finalmente, recuerde el viejo dicho: "Quien no arriesga, no gana". Aunque el cambio puede ser intimidante, cada cambio también es una oportunidad.

El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.

Celebrar la felicidad



[Volver al índice](#)

El 20 de marzo es el Día Internacional de la Felicidad. Es una oportunidad para crear más felicidad en el mundo. Algunas personas creen que la felicidad es algo que simplemente sucede. Es casi mágico, es como encontrar una olla de oro al final del arco iris.

Sin embargo, la mayoría de las personas felices le dirán que no es verdad. El hecho es que una vida feliz es algo que usted mismo debe construir.

Generar felicidad

La felicidad no se trata de ser rico o bello. Solo mira el numerosas personas ricas y bellas no tienen evidentemente vidas felices. La felicidad tiene que ver con su actitud. También se trata de las elecciones que usted haga.

Bases de la felicidad

Es posible que descubra que puede aumentar su felicidad si construye su vida en torno a estos conceptos básicos:

- **Invierta en familiares y amigos.** Conéctese con personas cariñosas y solidarias. Ellas lo ayudarán a disfrutar de los buenos momentos y a pasar los momentos difíciles. Intente entablar relaciones con personas felices ya que la felicidad es muy contagiosa.
- **Valore lo que tiene.** Esto se trata del viejo dicho “vaso medio lleno o medio vacío”. Vea su vaso medio lleno y agradezca la vida que ha creado.

- **Mantenga una perspectiva optimista.** En estos momentos, todos nosotros nos vemos sometidos a un enorme estrés. Puede resultar un verdadero desafío ser optimista a veces. Sin embargo, la felicidad se basa en una perspectiva brillante y positiva. Por lo tanto, enfóquese en las cosas positivas.
- **Busque un sentido en la vida.** Es posible que no se sienta satisfecho con solo ir a trabajar y venir a casa todos los días. Muchas personas se dan cuenta de que son mucho más felices cuando dan. Averigüe cómo puede participar en una causa que realmente le interese.
- **Viva el “presente”.** Ya que usted no puede predecir el futuro, no tiene mucho sentido preocuparse por él. Trate de vivir el hoy tanto como sea posible.

No espere la felicidad con impaciencia, alcáncela

Simplemente no puede, en un abrir y cerrar de ojos, convertirse en una persona más feliz. Pero puede analizar los consejos mencionados anteriormente. Con el tiempo, descubrirá que sus elecciones, creencias y acciones pueden ayudar a determinar la felicidad que disfruta. Y puedes crear un mundo más feliz.

El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Contiene solo una descripción parcial y general de los programas y servicios y no constituye un contrato. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.

Resources *for* Living®