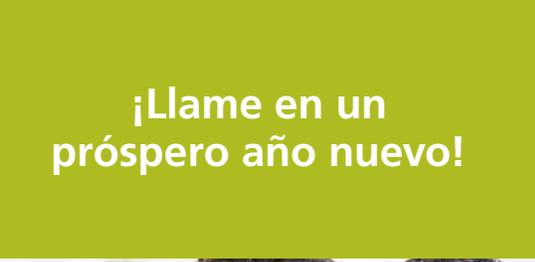


El Factor de Felicidad

Boletín 2011 de Enero Mensual



¡Llame en un
próspero año nuevo!



Cinco hábitos de personas muy felices

Hay muchas razones buenas de seguir la felicidad. ¿Pero sólo qué es la felicidad? **Más...**



Equilibrio Worklife

Cómo lograr el equilibrio

Puede parecer difícil de encontrar el equilibrio en su vida ocupada. Todavía si quita las capas de la felicidad y la calidad de la vida, puede encontrar que ese equilibrio es central a los dos. **Más...**



La Mente Importa



Los sentimientos efímeros conllevan resultados a largo plazo

¿Con qué frecuencia se siente usted alegría, el amor, el orgullo, la diversión o la admiración? Cada vez usted tiene una emoción positiva – aún brevemente – su vida mejora. **Más...**



Crear a Joy

Make a moment memorable

Los momentos alegres le hacen se siente bien y ayuda a aumentar un sentido de apreciación para la vida. Trate algunas ideas sencillas de crear momentos alegres. **Más...**



Cinco hábitos de personas muy felices

¿Quién no ha soñado que ganaba la lotería y que luego “vivía feliz para siempre”? Se han realizado estudios que demuestran que el dinero puede hacernos felices; pero sólo hasta cierto punto.

Vida, libertad y la búsqueda de la felicidad

Existen muchas buenas razones para ir en busca de la felicidad. Existen estudios que demuestran que “las personas felices son más productivas y creativas, aprenden más rápido, son los primeros en obtener ascensos y atraen más amigos”.¹

Definición de la felicidad

Pero, ¿qué es la felicidad? Un escritor dijo: “Es una combinación de la experimentación de emociones positivas... y una sensación general de que la vida es buena”.²

Hábitos de felicidad

¿Puede aumentar su nivel de felicidad personal? La respuesta es “¡sí!”. A continuación se incluyen cinco consejos que le ayudarán a comenzar el Año Nuevo “a lo grande”.

- Demuestre agradecimiento. Elabore una lista con las cosas buenas en su vida. O bien, tómese algunos minutos al final de

cada día para pensar en las cosas positivas.

- Abstráigase en algo que ama. Haga cosas que le hagan perder la noción del tiempo. Lea, vuelva a disfrutar de sus pasatiempos favoritos o comience un nuevo proyecto. Abstraerse en el placer realmente ayuda a que su cerebro recupere la energía.
- Rememore el pasado. Recuerde momentos felices para traer esas vibraciones positivas al presente.
- Déjelo pasar. Levántese el ánimo y deje ir el enojo hacia aquellos que lo han lastimado o decepcionado.
- Desarrolle relaciones con personas que lo apoyen. La amistad y el apoyo social contribuyen a la felicidad, además de brindar muchos beneficios emocionales y físicos.

¹ Jameson, Marni. Domestic bliss. Family Circle. Agosto de 2009: p. 84.

² Lyubomirsky, Sonja. The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want. Nueva York: Penguin Press, 2009.

Cómo Obtener Ayuda

El apoyo confidencial, la información, y referencias de recurso están disponibles para una variedad de preocupaciones – ambos trabajo y personal. Llame en cualquier momento día o noche para la ayuda para usted o para sus miembros de la casa. ¡La llamada o nos visita en línea hoy!



Cómo lograr el equilibrio

Encontrar equilibrio en su vida ajetreada quizá parezca un sueño imposible. Sin embargo, si despegas las capas de felicidad y calidad de vida, es posible que se encuentre con que el equilibrio es fundamental para ambas.

Es importante observar que cada persona es única; todos nos diferenciamos en cuanto a lo que necesitamos para sentirnos equilibrados y centrados.

Un punto de vista es que el equilibrio proviene de su capacidad de manejar todas las exigencias externas. En otras palabras, el equilibrio nace de su capacidad de procesar, priorizar y delegar.

Cómo empezar con el desequilibrio

Quizás la mejor manera de comprender el equilibrio es conocer los signos de un estado de desequilibrio. El desequilibrio crea estrés, y el estrés prolongado puede causar lo siguiente:

- fatiga
- enojo o resentimiento
- tristeza y depresión
- conflictos familiares
- insatisfacción laboral

Si no se los controla, estos síntomas pueden conducir al agotamiento o enfermedades relacionadas con el estrés.

Pasos hacia un mejor equilibrio

Tenga en cuenta estas ideas mientras se esfuerza por tomar el control de su vida y sentir una mayor sensación de equilibrio:

1. Determine qué exigencias en su vida le demandan la mayor cantidad de tiempo y energía.
2. Analice la forma en que maneja dichas exigencias.
3. Considere dónde y por qué gasta la mayor cantidad de energía.
4. En un mundo perfecto, ¿cómo preferiría invertir su tiempo?
5. ¿Se le ocurren formas de realizar cambios?
6. Comience por establecer los límites para proteger las partes de su vida más preciadas para usted.
7. Luego, piense en las diferencias entre sus necesidades y sus deseos.
8. Establezca metas realistas para su futuro.
9. Elabore planes que le ayuden a lograr sus metas.
10. Comente sus planes a las personas que lo rodean. Manténgase firme acerca de su derecho de tener un mayor control. Se sentirá más satisfecho y reducirá su nivel de estrés.

Cómo Obtener Ayuda

El apoyo confidencial, la información, y referencias de recurso están disponibles para una variedad de preocupaciones – ambos trabajo y personal. Llame en cualquier momento día o noche para la ayuda para usted o para sus miembros de la casa. ¡La llamada o nos visita en línea hoy!



Los sentimientos efímeros conllevan resultados a largo plazo

¿Con qué frecuencia siente alegría, amor, orgullo, entusiasmo o asombro? Cada vez que siente una emoción positiva, incluso brevemente, su vida mejora.¹

La Dra. Barbara Fredrickson, profesora de la Universidad de Carolina del Norte, Chapel Hill, se ha dedicado al estudio de las emociones durante 20 años. Sus trabajos han dado como resultado diversas conclusiones importantes.² Descubrió que cuando experimentamos incluso una emoción positiva efímera, nos volvemos más “conscientes”; de hecho, vemos más. Cuando tenemos emociones negativas, vemos menos. Nuestro pensamiento se limita.

Una Proporción Sorprendente

La Dra. Fredrickson también descubrió una proporción importante. La mayoría de nosotros necesita tres emociones positivas para levantarnos el ánimo por cada emoción negativa que tenemos. Las personas que alcanzan sistemáticamente esta proporción 3:1 tienden a disfrutar de lo siguiente:

- mejores relaciones
- más resistencia
- menos depresión

Rechazo de lo Negativo

¿Necesitamos tener sentimientos positivos todo el tiempo para disfrutar una mejor vida? ¿Deberíamos rechazar todos los sentimientos negativos? No, —afirma la Dra. Fredrickson— eso tampoco generaría un equilibrio saludable.

Cómo ser Feliz

Existen muchas maneras de encontrar más felicidad en la vida. Puedes aumentar tus emociones positivas o disminuir las negativas. ¡O ambas!

La manera en que las personas logran esa proporción 3:1 es algo individual. Algunas tienen más sentimientos positivos cuando meditan, disfrutan de la naturaleza, bailan o cantan. ¡La Dra. Fredrickson levanta el ánimo al leer libros de cocina! ¿Cuáles son sus caminos al positivismo? Para invertir en su felicidad, concéntrese en sentimientos positivos. ¡La compensación vale la pena!

¹Lyon, Lindsay. Positive emotional psychology: have a “daily diet” of positive emotions. U.S. News and World Report. 6/24/09.

²Fredrickson, Barbara, Ph. D. Positivity: Groundbreaking Research Reveals How to Embrace the Hidden Strength of Positive Emotions, Overcome Negativity, and Thrive. Nueva York: Crown Publishers, editorial de Crown Publishing Group, una división de Random House. 2009

Cómo Obtener Ayuda

El apoyo confidencial, la información, y referencias de recurso están disponibles para una variedad de preocupaciones — ambos trabajo y personal. Llame en cualquier momento día o noche para la ayuda para usted o para sus miembros de la casa. ¡La llamada o nos visita en línea hoy!



Haga un Momento Memorable

Los momentos de felicidad son momentos memorables. Nos hacen sentir bien y ayudan a intensificar nuestro sentimiento de valoración de la vida. Si pone en práctica algunas de las simples ideas que se presentan a continuación, podrá crear momentos de felicidad:

- Felicite a los demás por su buen trabajo o comportamiento. Un cumplido personal es más perdurable y genera felicidad. Se sentirá mejor al decirlo.
- Haga algo sorprendente, como pagarle el peaje a la persona que está detrás de usted; dejar que una persona que parece estar apurada se ubique delante de usted en la fila; o preparar una comida o enviar a alguien una tarjeta que diga "pienso en ti".

- Rodéese de aromas, imágenes y sonidos que lo hagan sentir bien.

Generar alegría para usted mismo y los demás contribuye a una vida más feliz. ¡Haga algo lleno de alegría hoy!

Cómo Obtener Ayuda

El apoyo confidencial, la información, y referencias de recurso están disponibles para una variedad de preocupaciones – ambos trabajo y personal. Llame en cualquier momento día o noche para la ayuda para usted o para sus miembros de la casa. ¡La llamada o nos visita en línea hoy!

Todas las llamadas son confidenciales, excepto cuando sea requerido por la ley (es decir, cuando la condición emocional de una persona es una amenaza para sí mismo o para otros, o hay sospecha de abuso de un menor, y en algunas zonas, abuso conyugal o maltrato a personas mayores).

La información se considera correcta a partir de la fecha de producción, sin embargo, está sujeta a cambios.