

**Comuníquese con nosotros**

NÚMERO TELEFÓNICO GRATUITO: **800-624-2593**

[www.nationaleap.com](http://www.nationaleap.com)

NOMBRE DE USUARIO: **username**

CONTRASEÑA: **password**

**EDICIÓN DE PRIMAVERA**

**ÉXITO EN EL LUGAR DE TRABAJO: ENTUSIASMO Y ACTITUD**

# **PG: 5**

**EQUILIBRE MEJOR SU VIDA**

# **PG: 9**

**El poder del reencuadre positivo**

# **PG: 2**

**CÓMO LIDIAR CON EL DUELO**

# **PG: 8**

# 2022

**PRIMAVERA 2022**

Cuando se enfrentan con un cambio inesperado, muchas personas lo caracterizan de inmediato como "malo" y tienen una reacción negativa: generalmente impulsada por el miedo de lo que podría venir. Cuando a otra persona se le ponen los nervios de punta, probablemente salten a una opinión negativa, adjudicándole malas intenciones a sus actos. Si algo sale mal, entonces pueden ser excesivamente autocríticos. ¿Le suena familiar? Estas suelen ser respuestas impulsivas basadas en suposiciones sin fundamento. Pueden estresarlo, desanimarlo e interponerse en las acciones productivas.

En realidad, el cambio que se está produciendo no es ni malo ni bueno: lo negativo es su reacción a ese cambio. La persona que lo irrita tal vez simplemente tenga un estilo distinto de comunicarse y las mejores intenciones. Y lo que salió mal tal vez no haya sido su culpa. Cuando observa un hecho o una persona a través de un cristal negativo, usted está predisponiéndose a estrés e infelicidad y colocando un obstáculo en su marcha hacia adelante.

Al cambiar el cristal con que mira (lo que algunas personas llaman *reencuadre positivo*), probablemente pueda dar vuelta esa reacción negativa. Cuando lo haga, encontrará oportunidades para el crecimiento personal, una colaboración más estrecha y mejores resultados.

**¿Qué es el reencuadre positivo?**

El reencuadre positivo es la técnica de observar las cosas de nuevas maneras para encontrar su aspecto positivo: las oportunidades en el cambio, lo bueno de otras personas y las fortalezas propias. Es el simple acto de modificar su punto de vista.

Si bien la idea del reencuadre positivo es simple, puede demandar práctica hacer que funcione para usted. Implica cambiar hábitos de pensamiento. Cuando advierte que está teniendo una reacción negativa a un hecho o a otra persona, o pensamientos desalentadores sobre sí mismo, el reencuadre positivo es una herramienta que le puede abrir la mente a posibilidades y pensamientos más positivos.

**Cómo puede ayudarlo el reencuadre positivo**

El reencuadre positivo no cambia la situación que está enfrentando ni a las personas con las que está tratando. Modifica sus respuestas a esas realidades, lo que le permite lidiar con ellas en maneras positivas y productivas. Al adoptar un abordaje más flexible y de mente más abierta, el reencuadre positivo puede ayudarlo a hacer lo siguiente:

* Reducir el estrés.
* Ser más resiliente.
* Mejorar las relaciones.
* Ver y actuar sobre las nuevas oportunidades.
* Ser más considerado y tener la mente más abierta.
* Sentirse más feliz.

**Ejemplos de reencuadre positivo**

Reencuadre de acontecimientos y situaciones

* Cuando se presenta un cambio, en vez de enfocarse en lo que podría salir mal para usted, piense en las nuevas oportunidades que ese cambio podría traer.
* Cuando sufra un revés, en vez de ponerse catastrófico y ver un camino en constante descenso por delante, busque maneras de dar vuelta la situación.
* Busque el lado humorístico de las situaciones difíciles. Encuentre maneras de reírse de lo absurdo mientras se esfuerza por sacar lo mejor de un momento difícil.
* En vez de sentirse derrotado y sin esperanzas, piense en qué áreas puede poner manos a la obra: aunque sea un pequeño primer paso para comenzar a mejorar una situación.
* Evite decir palabras como "no puedo" e "imposible" cuando piense en un desafío. Reconozca que puede ser difícil, pero suponga que "puede".
* Piense en el estrés de un nuevo desafío como una forma de energía: vigorizante y apasionante más que agotadora y debilitante.

Aquí el objetivo es apartarse de un punto de vista estrecho y negativo de una situación y observarla desde nuevos puntos de vista que pueden conducir a oportunidades y crecimiento personal.

**Reencuadre de las percepciones de otras personas**

* En vez de percibir a alguien como impulsivo, véalo como espontáneo.
* En vez de percibir a alguien como terco, véalo como comprometido y persistente.
* En vez de percibir a alguien como miedoso, véalo como cuidadoso.
* En vez de percibir a alguien como bullicioso, véalo como entusiasta y seguro de sí mismo.

Aquí la idea es tornar las apreciaciones negativas de las personas en miradas más generosas y positivas. El reencuadre positivo de sus relaciones personales implica buscar lo bueno de las personas en vez de suponer y enfocarse en lo malo.

**Reencuadre de la autopercepción**

* Cuando cometa un error, en vez de recriminarse, piense en lo que puede aprender de la situación para poder hacer las cosas mejor en el futuro.
* Sea amable con sí mismo. Si se descubre siendo excesivamente autocrítico, imagine cómo le hablaría a un amigo que estuviera en su situación.

El reencuadre positivo puede ayudarle a convertir su diálogo interno en una motivación en vez de una crítica desalentadora.

**Practique la gratitud**

Hacerse tiempo para pensar por qué está agradecido es otra forma de reencuadre positivo. Fuerza su pensamiento a pasar de los aspectos negativos de la vida a los positivos para recordarle lo que está yendo bien.

**Compruébelo.**

El reencuadre positivo demanda cierto esfuerzo, especialmente al principio. Es como cambiar cualquier otro hábito: en este caso, el hábito de pensamiento negativo reflexivo. Sin embargo, con la práctica se hace más fácil. Estas son algunas maneras de adoptar el hábito del reencuadre positive:

* **Preste atención a las reacciones negativas rápidas e impulsivas a los acontecimientos y a las personas.** Cuando se atrape siguiendo estos patrones de pensamiento, haga un esfuerzo redoblado para reemplazar esas reacciones negativas por miradas de la situación más positivas y con la mente más abierta. ¿Qué otra explicación podría haber para esto? ¿Cómo esa nueva mirada podría abrir la puerta a algo positivo?
* **Busque lo que puede cambiar, lo que está dentro de su alcance de control.** No puede cambiar las fuerzas del mercado que están afectando su trabajo o, generalmente, el comportamiento de otras personas. Sin embargo, siempre hay algún aspecto de la situación que usted puede cambiar. Su reacción ante ella es un aspecto. También puede haber otros, y esos aspectos podrían llevar a nuevas oportunidades.
* **Examine qué lo está estresando.** ¿Qué le preocupa o a qué le teme? ¿Esas preocupaciones o miedos son razonables? ¿Cómo podría observar y reaccionar a los factores que lo están estresando y distender la tensión y tornarlos positivos?
* **Busque el humor.** Aun en las peores situaciones, siempre hay algo absurdo de lo que se pueda reír. La risa le levantará el ánimo, ayudándolo a transformar los pensamientos negativos en estrategias positivas.
* **Enfóquese en los resultados positivos.** Cuando se sienta abrumado por un desafío, mire hacia adelante al resultado final y los avances que está logrando. También mire hacia atrás para observar los avances que logró y los logros pasados. Es muy frecuente que la gente pase rápidamente de una tarea o desafío a otro sin tomarse el tiempo de reconocer y festejar sus éxitos.
* **Rompa el hábito de ver todo como una catástrofe.** Es fácil, y generalmente no ayuda, precipitarse a miradas que contemplan la peor situación posible. Déle la vuelta a esta tendencia considerando con realismo lo peor que podría ocurrir. Dígalo en voz alta o escríbalo. Ahora piense qué tan probable es realmente ese resultado y cuán malo sería realmente. ¿Cómo podría lidiar con esa situación? ¿Cómo podría reducir el riesgo de que eso sucediera? Probablemente descubrirá que la peor situación posible no es ni probable ni tan mala como se está imaginando.

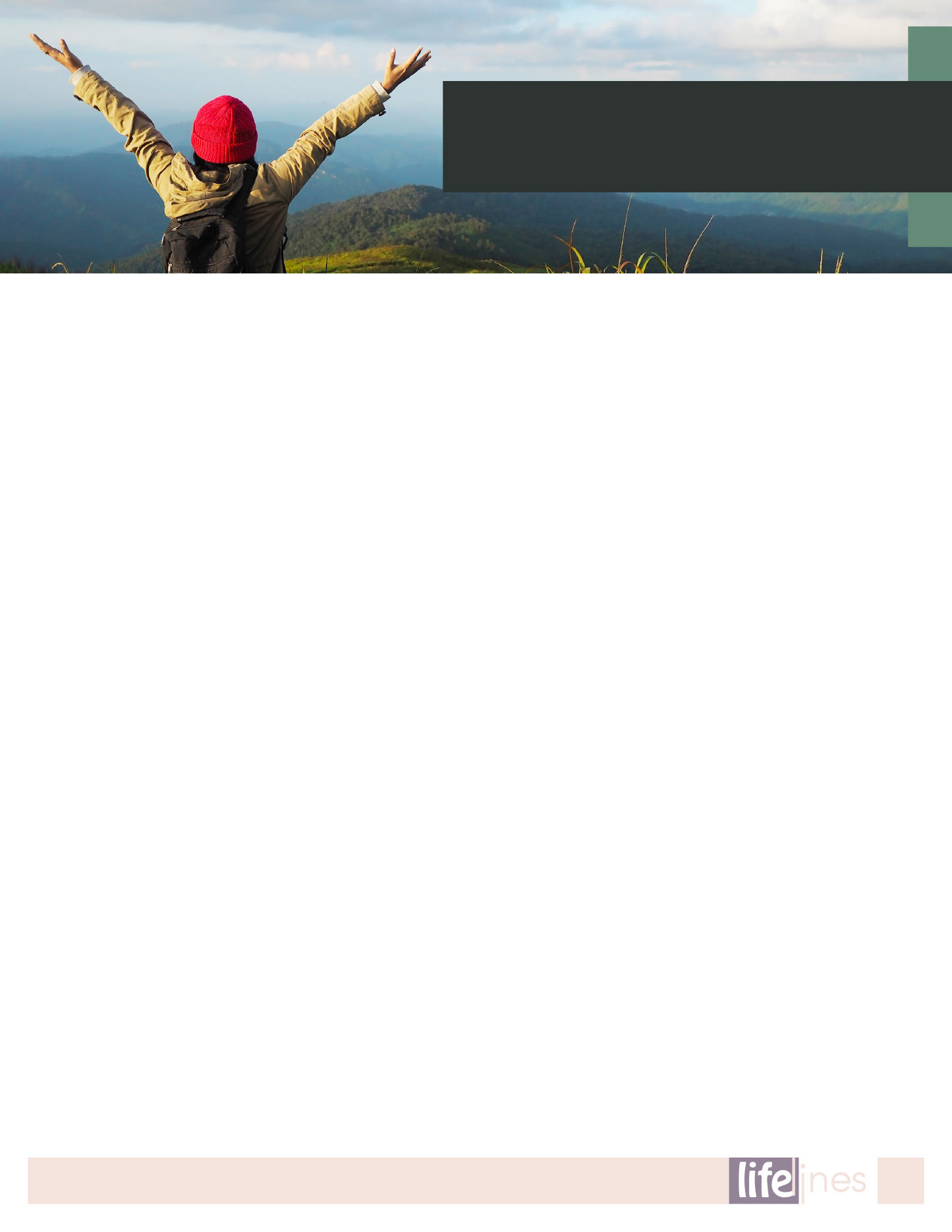
Suceden sí cosas malas en la vida, y muchas están fuera de su control. Se topará con personas difíciles o insoportables. Es probable que usted tenga el hábito de ser excesivamente autocrítico. El reencuadre positivo es una herramienta valiosa para ayudarlo a considerar esos acontecimientos, esas personas y esos pensamientos mirando a través de un cristal nuevo: cambiando sus respuestas inmediatas y negativas por otras más consideradas y optimistas. Al principio es posible que se sienta forzado, pero a medida que practique el reencuadre positivo le saldrá de manera más natural. Una vez que se torne un hábito, probablemente notará que parte del estrés de su vida se está diluyendo y que algunas de sus relaciones personales se están tornando más fáciles y más gratificantes. Se sentirá mejor consigo mismo, y es posible que encuentre nuevas soluciones a lo que de otro modo podrían haber parecido problemas insuperables.

Morgan, H. (noviembre de 2020). *El poder del reencuadre positivo [The power of positive reframing]* (C. Gregg-Meeker, Ed.). Raleigh, NC: Workplace Options.

*continuación en página 3*

**EL PODER DEL REENCUADRE POSITIVO**

**2**

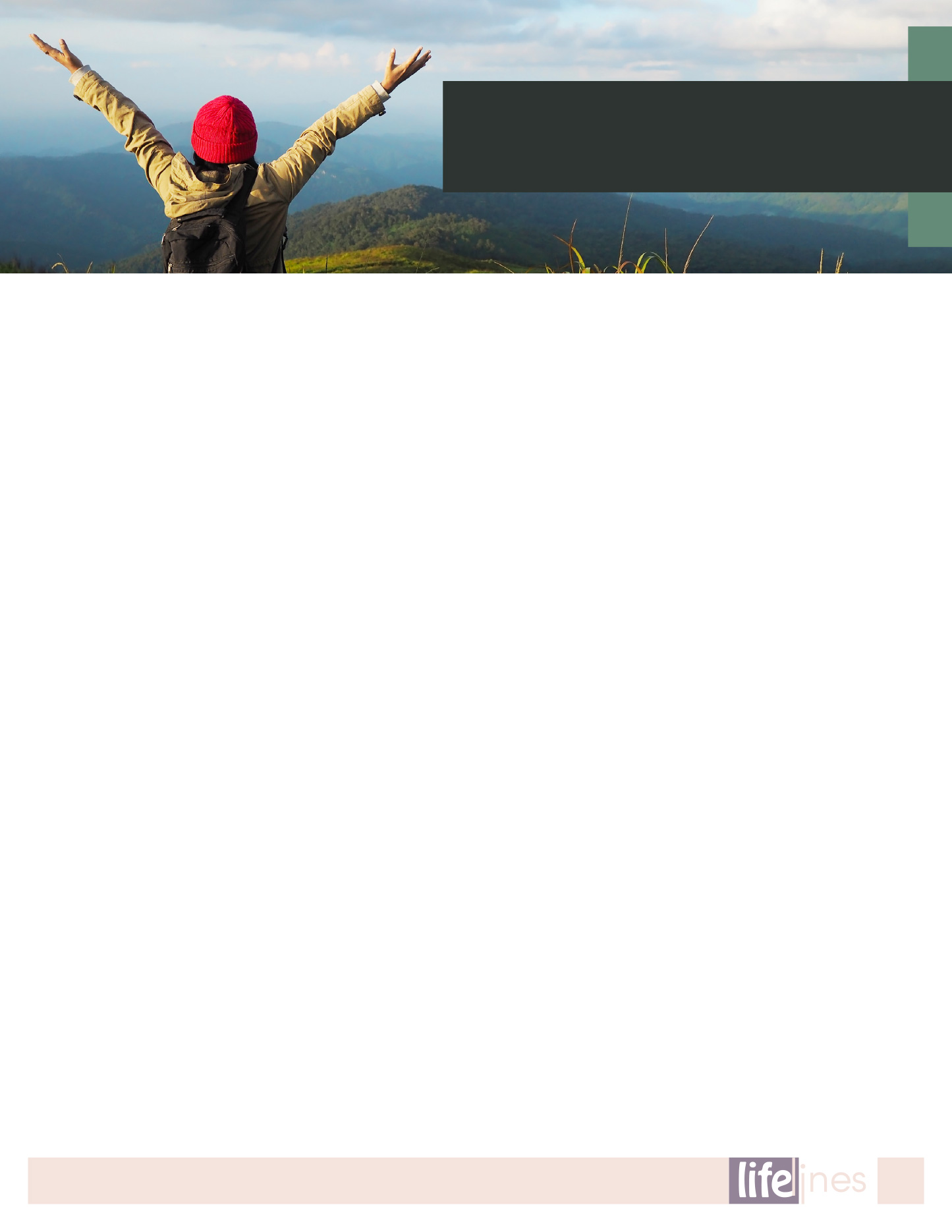


*continuación en página 4*

**EL PODER DEL REENCUADRE POSITIVO** (*continuación)*

**PRIMAVERA 2022**

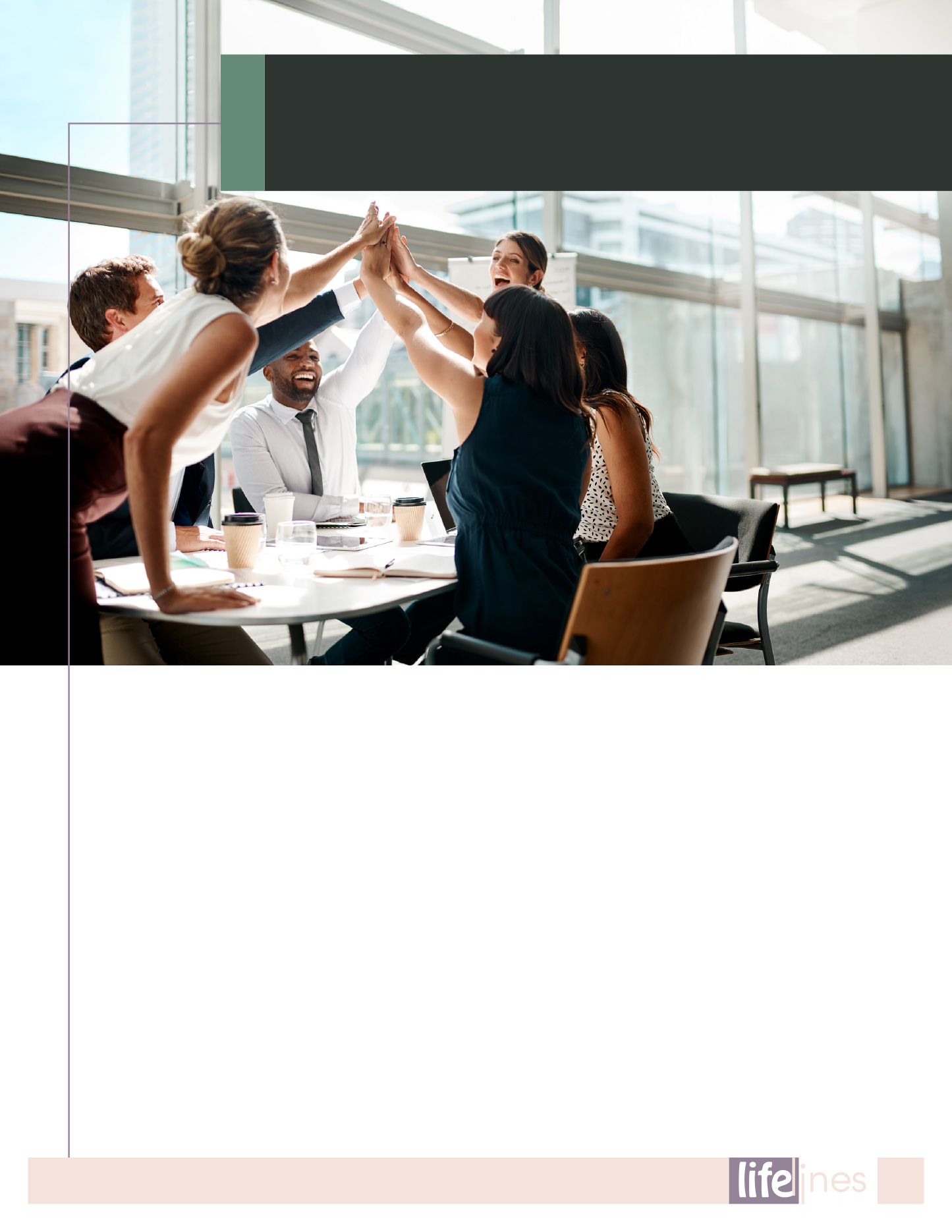
**3**



**PRIMAVERA 2022**

**EL PODER DEL REENCUADRE POSITIVO** (*continuación)*

**4**



**PRIMAVERA 2022**

*continuación en página 6*

ÉXITO EN EL LUGAR DE TRABAJO: **ENTUSIASMO Y ACTITUD**

**Tener una actitud positiva en el lugar de trabajo puede ayudar con posibles ascensos.**  
¿Cuál es la diferencia entre "Está contratado" y "Gracias por su interés, pero..."? En una palabra: entusiasmo. El entusiasmo puede significar la diferencia entre no solo conseguir un trabajo, sino que también en tener éxito en un trabajo y avanzar en su vida profesional. Una actitud positiva y entusiasta es un componente esencial del éxito en el lugar de trabajo.

**Los empleadores ascienden a los empleados que no solo producen sino que también motivan a otros en el lugar de trabajo.**  
Cuando los empleadores buscan candidatos posibles, más allá de las habilidades, la experiencia y la formación, buscan a aquellos que demuestren entusiasmo; aquellos que creen que completarán las tareas asignadas de forma animada y colaboradora. En igualdad de condiciones, un candidato que puede demostrar una actitud positiva y deseos de enfrentar el trabajo, tendrá ventaja sobre uno que muestra una actitud que el empleador vea como negativa o desinteresada. De hecho, muchos empleadores prefieren ofrecer capacitación en las habilidades para el trabajo a un trabajador entusiasta inexperto que contratar a alguien con calificaciones perfectas pero con una actitud menos positiva. A veces, a los gerentes les preocupa que este tipo de persona no se lleve bien con sus supervisores y compañeros, trate a los clientes de forma irrespetuosa y no ponga mucho esfuerzo en su trabajo. Por otro lado, se sabe que los empleados que se consideran entusiastas proporcionan buen servicio al cliente, resuelven conflictos interpersonales con eficiencia y trabajan con otros de forma productiva.

Hay muchas formas en las que una persona podría demostrar entusiasmo en el lugar de trabajo. Por ejemplo, en una entrevista de trabajo, podría sonreír, sentarse derecho, hacer contacto visual y comentar sobre su formación y experiencias laborales de forma animada. Una vez contratado para un cargo, un empleado entusiasta típicamente llega a tiempo, muestra interés en su trabajo y demuestra deseos de aprender, escuchar y probar cosas nuevas. En entornos de servicio al cliente, el empleado entusiasta se acerca a los clientes de forma proactiva y ofrece ayuda o busca tareas y proyectos cuando está desocupado. Esa actitud positiva ayuda a los empleados a ir más allá para llevarse bien con compañeros y gerentes, incluso los difíciles, y responder a las críticas constructivas con madurez y deseos de mejorar. En general, el empleado entusiasta causa la impresión de alguien que quiere estar en el trabajo y que está dispuesto a hacer lo que sea necesario para hacer su trabajo.

Una actitud positiva es una actitud de "Yo puedo". Es importante que aprenda a desarrollar una actitud positiva y, casi igualmente importante, a demostrarle eso a los demás, incluso a sus empleadores. Convierta el pensamiento negativo en positivo y muestre entusiasmo durante una entrevista y en el trabajo.

**¡Nunca subestime el poder de la actitud mental positiva!**

La *actitud mental positiva* o *PMA*, por sus siglas en inglés, es la capacidad de una persona de mantener la creencia de que puede transformar o cambiar una situación difícil en algo mejor. Esa actividad ayuda a los participantes a aceptar situaciones difíciles y buscar formas de empoderarse para convertir el pensamiento negativo en positivo.

Hágase las siguientes preguntas:

* ¿Qué es una actitud positiva? Si tengo una actitud positiva, ¿qué acciones podría mostrar? ¿Cómo "luce" una actitud positiva para los demás?
* ¿Qué es una actitud negativa? Si tengo una actitud negativa, ¿qué acciones podría mostrar? ¿Cómo "luce" una actitud negativa para los demás?

Luego diga: "Desarrollar una actitud positiva comienza con aprender a creer en uno mismo. Para creer en nosotros mismos, primero debemos entender nuestras fortalezas personales". Considere y comparta sus fortalezas personales.

**Actividad de actitud mental positiva**

Escriba las afirmaciones de abajo en un papel y tome un par de dados. Siéntese con un amigo o colega de confianza, o en grupo pequeño, y túrnese con los demás para lanzar el dado dos o tres veces. Complete la siguiente afirmación para cada lanzamiento del dado:

* Sacar un 1: Estoy agradecido por...
* Sacar un 2: Otras personas me elogian por mi capacidad para...
* Sacar un 3: Algo que me gustaría que los demás sepan de mí es...
* Sacar un 4: Me siento muy bien conmigo mismo cuando...
* Sacar un 5: Estoy orgulloso de mi capacidad para...
* Sacar un 6: Algo bueno que hice por otra persona recientemente fue...

***Nota:****Si las personas de su grupo se conocen bien, no dude en sustituir las preguntas que hace sobre las cualidades positivas de los participantes.*

**Conclusión**

¿Por qué cree que la afirmación del n.º 6 se incluyó en esta actividad? Porque ayudar o "hacer" algo por los demás con frecuencia ayuda a las personas a sentirse bien consigo mismas. Cuando se siente bien consigo mismo, a menudo demuestra una actitud positiva que los demás pueden observar.

Hable con los participantes sobre cómo los sentimientos internos pueden afectar a quienes lo rodean. ¿De qué forma una actitud positiva podría ayudarlo en un trabajo?

**Actividad de registro diario**

¿Cree que nuestra actitud (ya sea positiva o negativa) es algo con lo que las personas nacen o que tienen el poder de controlar dentro de sí mismas? Piense en un momento en el que su actitud (ya sea positiva o negativa) haya tenido impacto en usted y en quienes lo rodean. ¿Cuándo le es más difícil mantener una actitud mental positiva? ¿Qué hace para ayudarse a mantenerse positivo durante momentos difíciles?

**Actividad de extensión**

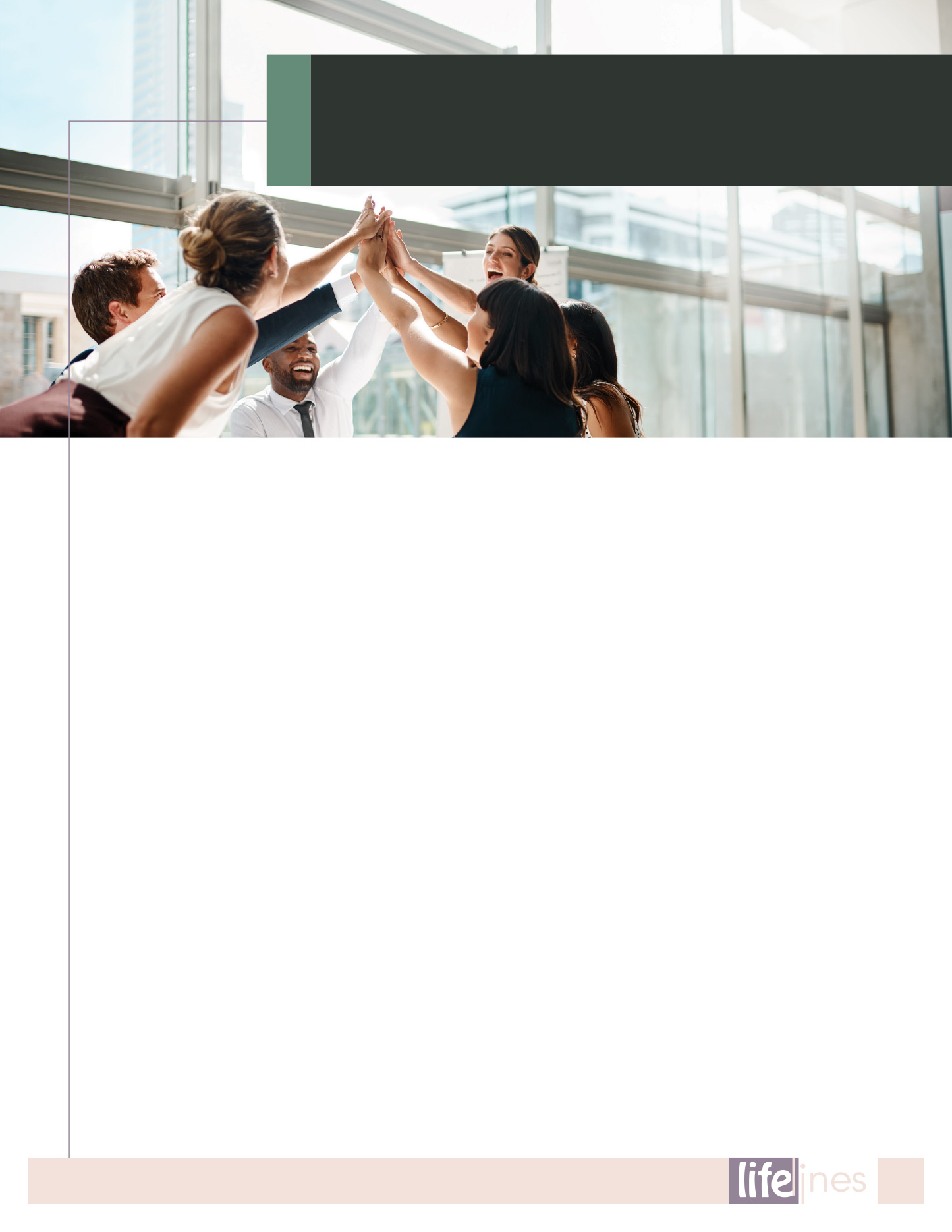
Lleve un diario durante una semana. Escriba 50 (o 40 o 30) cosas maravillosas que sucedan cada día. Incluya cosas pequeñas como estas:

* Alguien sostuvo la puerta para que yo pasara.
* Encontré una moneda en la acera.
* Cuando fui de compras, el asistente de la tienda fue muy simpático y dispuesto.

El objetivo de esta actividad es ayudarlo a enfocarse en lo positivo. Considere si sintió algo diferente durante la semana como resultado; ya sea en sus interacciones con otras personas o en sus sentimientos sobre sí mismo.

U.S. Department of Labor (DOL) (Departamento de Trabajo de los EE. UU.). (s/f). *Mastering soft skills for workplace success: Enthusiasm and attitude* [Excerpt] (B. Schuette, Ed.). Consultado el 18 de diciembre de 2018 en <https://www.dol.gov/>

**5**

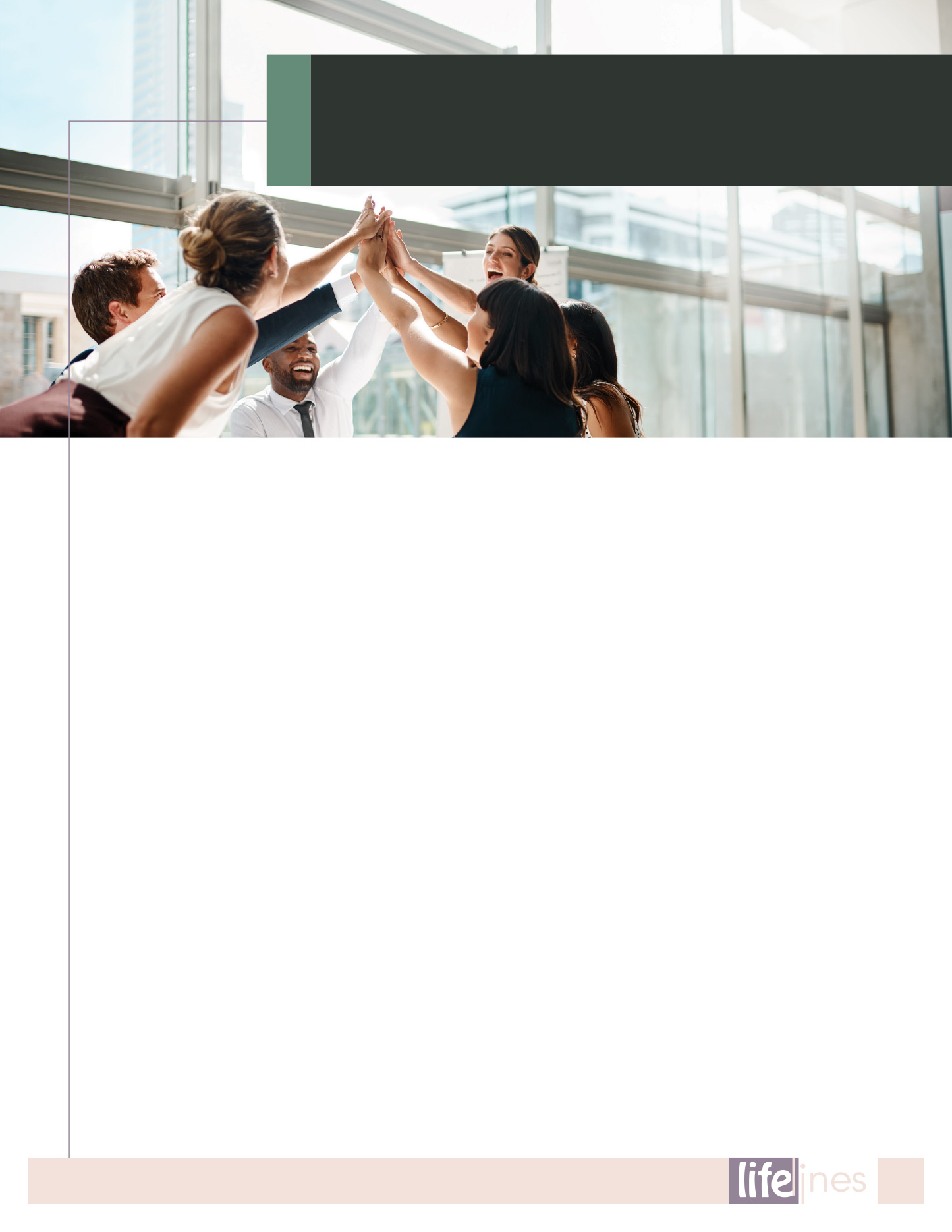


**PRIMAVERA 2022**

*continuación en página 7*

ÉXITO EN EL LUGAR DE TRABAJO: **ENTUSIASMO Y ACTITUD** (*continuación)*

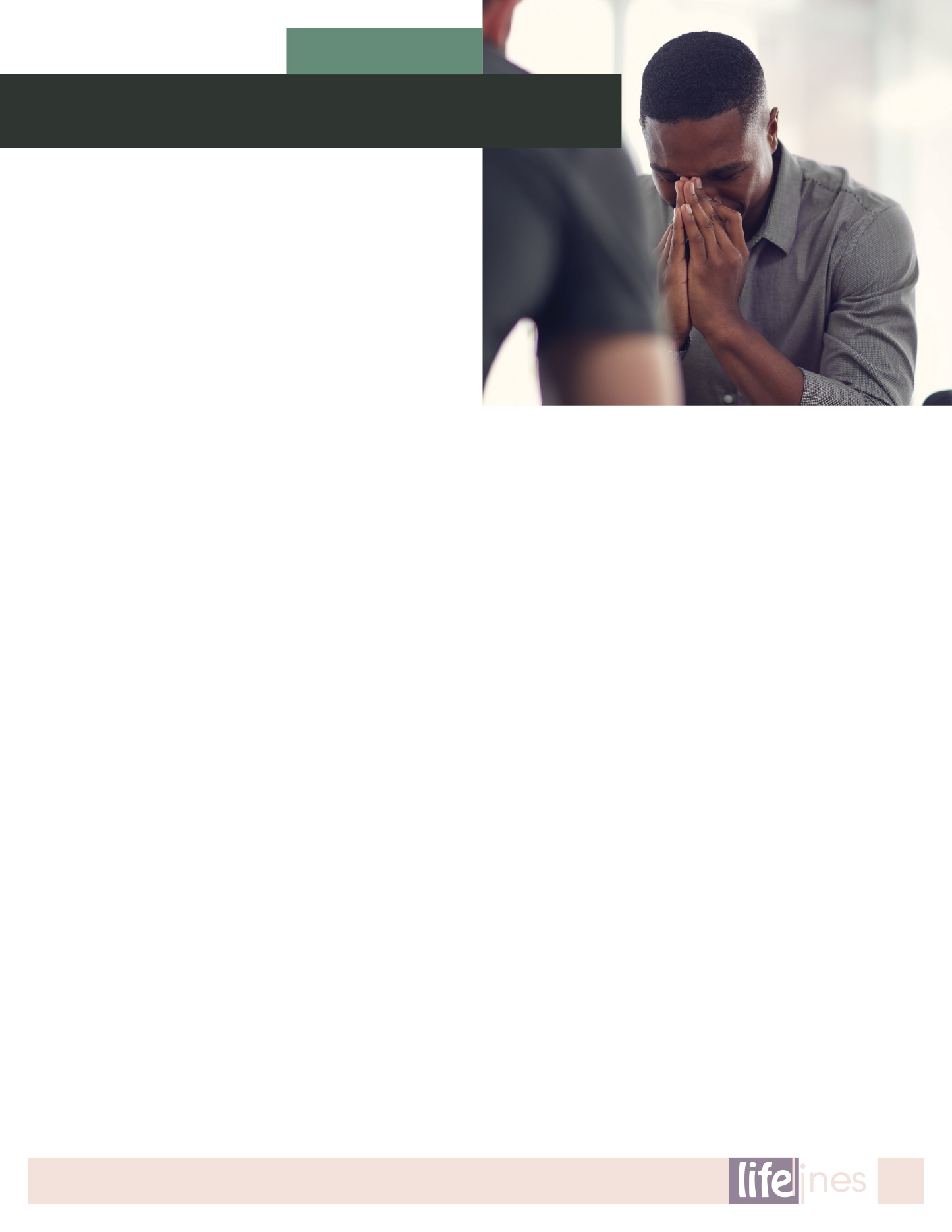
**6**



**PRIMAVERA 2022**

ÉXITO EN EL LUGAR DE TRABAJO: **ENTUSIASMO Y ACTITUD** (*continuación)*

**7**



**PRIMAVERA 2022**

El *duelo* es una respuesta normal a la congoja, emoción y confusión que sobreviene la pérdida de alguien o algo importante para usted. Es una parte natural de la vida. El duelo es una reacción típica ante la muerte, el divorcio, la pérdida del trabajo, mudarse lejos de la familia y amigos o la pérdida de la buena salud debido a una enfermedad.

**¿Cómo se siente el duelo?**

Inmediatamente después de una muerte o pérdida, es posible que se sienta vacío y desorientado, como si estuviera en shock. Puede que note cambios físicos tales como temblores, náuseas, dificultad para respirar, debilidad muscular, sequedad bucal o dificultad para dormir y comer.

Puede enojarse, por cualquier situación, con una persona en particular o simplemente enojo en general. Casi todas las personas en duelo también experimentan culpa. El duelo a menudo se expresa con declaraciones tales como *Yo podría haber*, *Yo debería haber* y *Desearía haber*.

Las personas en duelo pueden tener sueños o pesadillas extrañas, estar ausentes, apartarse socialmente o no desean volver al trabajo. A pesar de que sean normales durante el duelo, estos sentimientos y comportamientos desaparecerán.

**¿Cuánto dura el duelo?**

El duelo dura tanto como le tome a usted aceptar y aprender a vivir con su pérdida. Para algunas personas, el duelo dura unos meses. Para otras, el duelo puede durar años.

La cantidad de tiempo en duelo difiere de persona a persona. Existen varios motivos para las diferencias, incluyendo la personalidad, la salud, la manera de lidiar con la situación, la cultura, los antecedentes familiares y las experiencias de vida. El tiempo de duelo también depende de su relación con la persona que perdió y cuán preparado estaba usted para la pérdida.

**¿Cómo sabré cuando no esté más en duelo?**

Toda persona que experimente una muerte u otro tipo de pérdida debe completar un proceso de duelo de cuatro pasos:

1. Aceptar la pérdida.
2. Atravesar y sentir el dolor físico y emocional del duelo.
3. Adaptarse a vivir en un mundo sin la persona o artículo perdido.
4. Seguir adelante con la vida.

El proceso de duelo finaliza únicamente cuando una persona completa los cuatros pasos.

**¿En qué se diferencia el duelo de la depresión?**

La depresión es más que un sentimiento de duelo después de perder a alguien o algo que usted ama. La depresión clínica es un trastorno general del cuerpo. Puede apoderarse de la manera en la que usted piensa o siente. Los síntomas de la depresión incluyen

* Un estado de ánimo de tristeza, ansiedad o de "vacío" que no desaparece;
* Pérdida de interés en las cosas que solía disfrutar
* Disminución de energía, fatiga, sentirse "aletargado"
* Cambios en los patrones de sueño
* Pérdida del apetito, pérdida o aumento de peso
* Dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones
* Sentirse desesperanzado o melancólico
* Sentirse culpable, inútil o impotente
* Pensamientos de muerte o suicidio o un intento de suicidio
* Dolores y malestares recurrentes que no responden a tratamientos

Si hace poco que usted experimentó una muerte u otro tipo de pérdida, estos sentimientos pueden formar parte de una reacción de duelo normal. Sin embargo, si estos sentimientos persisten sin que mejore su ánimo, solicite ayuda.

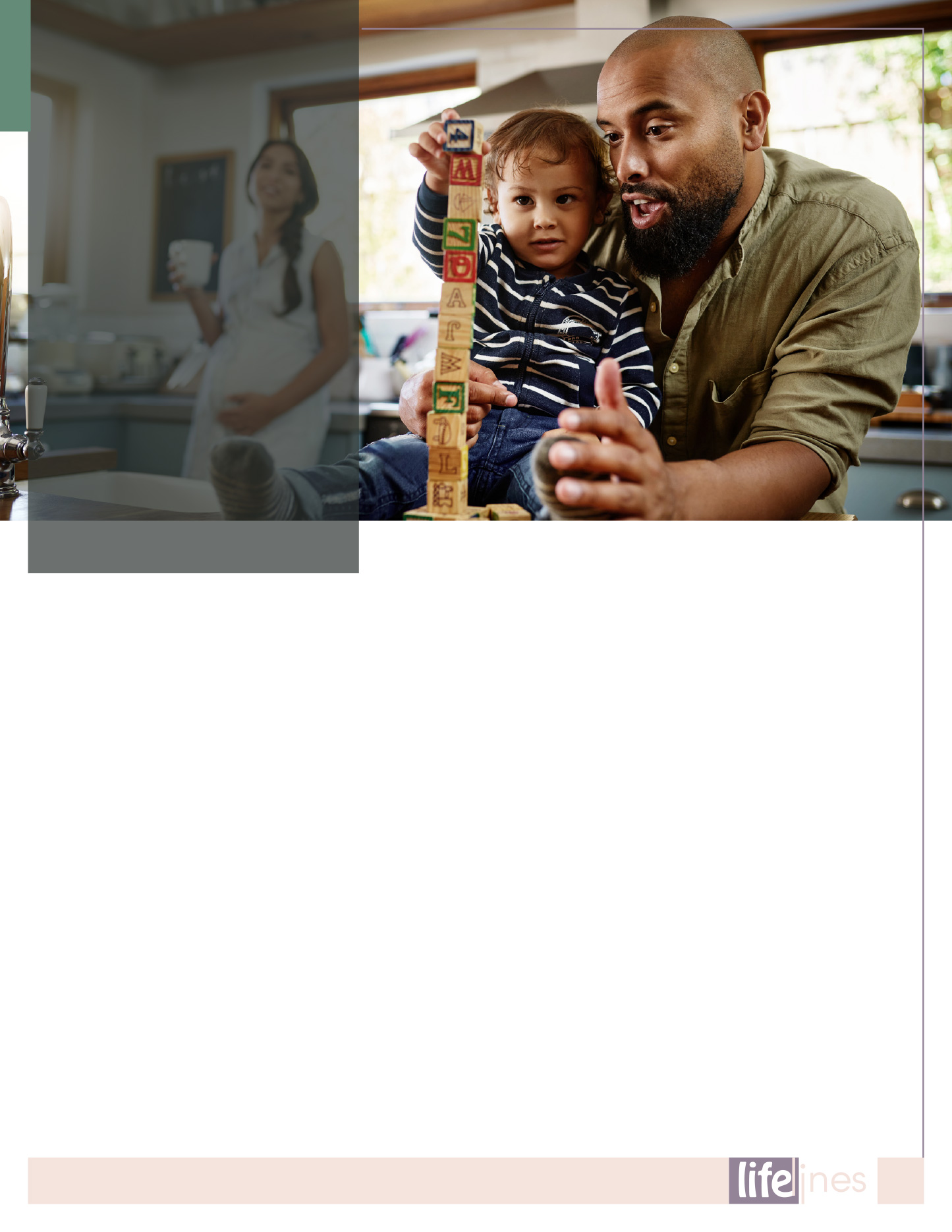
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), National Mental Health Information Center. (sin fecha). *Cómo lidiar con el duelo [How to deal with grief]* (Pub. No. KEN-01-0104). Recibido el 9 de abril de 2021 de https://www.samhsa.gov

**CÓMO LIDIAR CON EL DUELO**

**8**

**spring 2022**

**8**



**PRIMAVERA 2022**

*continuación en página 10*

A veces, los cambios permanentes y de corto plazo causados por situaciones familiares pueden hacer difícil equilibrar el trabajo con las obligaciones del hogar. Los cambios de los horarios escolares, cuidar a un adulto mayor o agrandar la familia pueden ser todas situaciones abrumadoras; sin embargo, hacer pequeños ajustes en su rutina diaria puede ayudarlo a recuperar el equilibrio que le está faltando.

**Desacelere.**

La vida es demasiado corta, así que no permita que las cosas le pasen por al lado sin advertirlas. Tome medidas para hacerse un tiempo y disfrutar de las cosas y de las personas a su alrededor. No haga planes para todas las noches o fines de semana. Busque además algunas maneras de distanciarse de los asuntos que le están causando el mayor estrés.

**Aprenda a administrar su tiempo.**

Evite la procrastinación. La mayor fuente del estrés que experimentan muchas personas suele ser simplemente estar desorganizadas y postergar las tareas. Aprenda a fijar metas y plazos más realistas, y luego cúmplalos. Descubrirá que no solo estará menos estresado, sino que mejorará su trabajo.

**Comparta la carga.**

Aunque es posible que a veces sienta que es la única persona capaz de hacer algo, generalmente no es así. Pídale a su pareja o a otro familiar que lo ayude con todas sus responsabilidades personales y familiares. Cuidar de la casa, los hijos o los padres no debería ser responsabilidad de una sola persona.

**Deje pasar las cosas (no se preocupe por pequeñeces).**

Es más fácil decirlo que hacerlo, pero aprenda a dejar pasar algunas cosas de vez en cuando. ¿Pasa algo si no se lavan los platos todos los días o si no se pasa la aspiradora por la casa todas las semanas? Aprenda a reconocer las cosas que realmente no tienen tanto impacto en su vida, y permítase dejarlas pasar sin culparse.

**Explore sus opciones.**

Si se está sintiendo abrumado por las responsabilidades familiares, busque ayuda si puede pagarla o simplemente pida una mano a familiares y amigos para realizar algunas tareas. Busque un cuidador para sus hijos, averigüe opciones para padres de edad avanzada y busque apoyo de consejería para usted. En muchos casos, usted dispone de opciones, pero es necesario que se tome tiempo para encontrarlas.

**Hable con su empleador.**

Consulte si existe un modo de modificar su empleo para manejar mejor su situación actual. Esos cambios podrían incluir horarios flexibles, trabajo compartido, teletrabajo, o empleo de medio tiempo, o simplemente un ajuste temporal de sus obligaciones laborales.

**Hágase cargo.**

A veces resulta más fácil darse el permiso de sentirse abrumado que asumir la responsabilidad y elaborar una lista de prioridades de las cosas que es necesario hacer. Necesita romper la inercia. Elabore una lista. Establezca prioridades. Luego disfrute de la satisfacción de tachar ítems de su lista.

**Simplifique.**

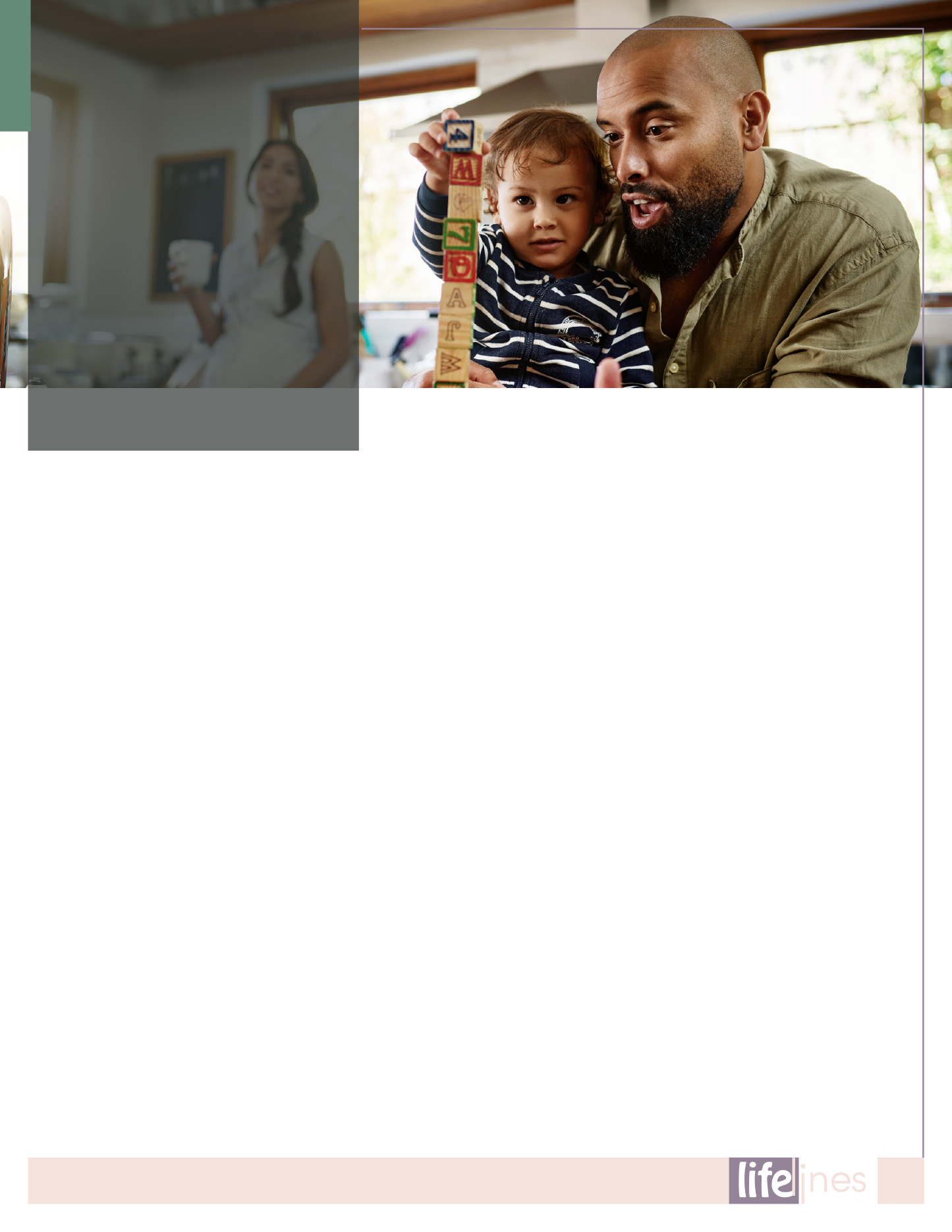
Parece ser parte de la naturaleza humana de casi todas las personas asumir demasiadas tareas y responsabilidades, tratar de hacer demasiado y ocuparse de demasiadas cosas. Busque un modo de simplificarse la vida. Cambie su estilo de vida. Aprenda a decir que no y a pedir ayuda. Libérese del exceso de cosas y las cargas en casa y en la vida.

Al final de cuentas, la palabra clave es *equilibrio*. Es necesario que encuentre el equilibrio adecuado que funcione para usted. Festeje los éxitos y no se regodee en los fracasos. La vida es un proceso, como así también lo es la lucha por encontrar el equilibrio en la vida.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Workplace Options (WPO). (Revisado en 2019). *Equilibre mejor su vida [Achieve a better balance in your life]*. Raleigh, NC: Autor.

**9**

**EQUILIBRE MEJOR SU VIDA**



**PRIMAVERA 2022**

**EQUILIBRE MEJOR SU VIDA**

(*continuación)*

**10**

winter 2020

t

9