

advance

un boletín informativo para su éxito



Número 12 • 2016



La temporada multitarea está aquí: su guía de supervivencia

Los días de fiesta están diseñados como un tiempo para alejar nuestra concentración del trabajo y colocarla en nosotros mismos y nuestras familias. A menudo, el ajetreo de la temporada de vacaciones crea tensión incluso en las personas más tranquilas. Como cada año, vamos a disponer de una gran cantidad de opciones y decisiones en cuanto a cómo vamos a pasar nuestro tiempo y cómo vamos a gastar nuestro dinero.

[leer más](#)



Crear nuevas tradiciones familiares

A pesar de que están destinadas a ser la "época más maravillosa del año", las fiestas de Navidad pueden ser un momento de tensión, a veces agravado por toda la presión y las expectativas de divertirse y para todo el mundo se lleve bien. A menudo, nos sentimos presionados por las tradiciones familiares para hacer las cosas de cierta manera. Esto podría significar que sólo nos dejamos llevar por las acciones, tradiciones y rituales como si estuviéramos haciendo tareas en lugar de expresiones de alegría y energía.

[leer más](#)



Redefiniendo el ser abuelos en el mundo moderno de hoy en día

Se estima que 45% de los abuelos de hoy día viven a más de 200 millas de distancia de sus nietos. Esto puede hacer que estar conectados con sus nietos sea más difícil para los abuelos y sus miembros familiares. Afortunadamente, existen muchas herramientas que las familias pueden utilizar para estar conectados, independientemente de lo lejos que vivan los unos de los otros.

[leer más](#)



Próximos seminarios virtuales

¡Somos una familia! Nuevas tradiciones para una familia reestructurada
16 de diciembre 2016, 1:00 pm CST

Metas inteligentes para el año nuevo
6 de enero de 2017, a la 1:00 pm CST

[saber más](#)





La temporada multitarea está aquí: su guía de supervivencia

Los días de fiesta están diseñados como un tiempo para alejar nuestra concentración del trabajo y colocarla en nosotros mismos y nuestras familias. A menudo, el ajetreo de la temporada de vacaciones crea tensión incluso en las personas más tranquilas. Como cada año, vamos a disponer de una gran cantidad de opciones y decisiones en cuanto a cómo vamos a pasar nuestro tiempo y cómo vamos a gastar nuestro dinero.

Para la mayoría de nosotros, el trabajo no se detiene sólo porque algo llamado "fiestas" haya comenzado. Esto quiere decir que nos encontramos ante un mito y expectativa sobre un tiempo para descansar y celebrar, al mismo tiempo que se trata de una carga de trabajo que no disminuye e incluso puede aumentar durante ese tiempo.

Nuestra respuesta a esta duplicación de exigencias en el trabajo y el hogar es la multitarea - algo que hemos llegado a entender como una habilidad valiosa y virtuosa en el rápido mundo laboral de hoy día. Algo como comprar regalos en línea en una ventana y responder mensajes de correo electrónico en otra, puede parecer un uso inocuo y productivo del tiempo, pero ¿pero lo es realmente? Los estudios de investigación sugieren que la multitarea en realidad no es tan eficiente como se pensaba, y en realidad puede obstaculizar nuestra concentración y reducir la velocidad de trabajo. La multitarea a menudo implica estar distraído y no ser capaz de prestar la atención adecuada a cada tarea.

Como las vacaciones son un momento en que las exigencias llegan desde todos los ángulos - trabajo y vida social- estas son algunas alternativas a la multitarea y algunos consejos para ayudar a hacer de lo que puede resultar un momento estresante del año, algo más agradable y manejable.

- **Dé prioridad a las tareas diarias.** En lugar de tratar de hacer todo a la vez, o simplemente mirar su carga de trabajo como una masa indiferenciada (¡que puede inducir al pánico!), divida su trabajo en tareas y priorícelas. Una forma sencilla de priorizar es agrupar las tareas colectivas en lo que debe hacer, lo que debería hacer, y lo que le gustaría hacer, y empezar desde arriba.
- **Tome descansos.** Parte de la razón por la que la multitarea es tentadora es que centrarse en una cosa durante demasiado tiempo puede ser desafiante. Tome descansos cortos regulares, pero permanezca concentrado en la tarea que se haya asignado hasta que la haga y, a continuación, pase a la siguiente.

- **Haga multitarea cuando sea apropiado.** La multitarea puede funcionar para ciertas cosas; si una tarea requiere sólo habilidades motoras y la otra utiliza su mente, es posible hacer ambas cosas al mismo tiempo. Esto es lo que le permite doblar la ropa mientras habla por teléfono o limpiar el baño mientras escucha un audiolibro.
- **Resista las distracciones.** Consultar el correo electrónico, el teléfono y las redes sociales resulta tentador cuando se está trabajando pero al hacerlo interrumpe su concentración. Consulte estas cosas una vez por hora en lugar de estar conectado en todo momento para mejorar su concentración.
- **Tómese unos días de descanso.** Tomarse tiempo para usted es muy importante sobre todo cuando el año va a concluir. Disfrutar de algunos de los días festivos oficiales cercanos a la Navidad y al Año Nuevo podría ayudarle a hacer una pausa y reflexionar sobre su vida en el hogar. Del mismo modo, ir a trabajar cuando la mayoría de sus compañeros de trabajo están desconectados puede ser una manera increíble de trabajar en una soledad inusual.
- **Deje su trabajo en el trabajo y el hogar en su hogar.** Durante la temporada de fiestas, probablemente se intensificarán sus exigencias de vida en el hogar. Ahora más que nunca es un momento para asegurarse de que no trae su trabajo al hogar. De la misma manera, cuando usted esté en el trabajo, céntrese en el trabajo y no en las recetas o las listas de compra de regalos.
- **No se comprometa en exceso.** Probablemente usted recibirá una gran cantidad de invitaciones en esta época del año. Diga que sí sólo a las que realmente quiere o necesita ir y no tenga miedo a decir que no a las demás. No se puede estar en todas partes, así que evite abarcar demasiado y decir que sí a todo.

La implementación de estos consejos le ayudará a evitar algunos de los errores que conducen a una temporada de fiestas excesivamente estresante e incluso le permitirán pasarla bien. Recuerde que debe cuidar de sí mismo durante este tiempo para que tenga más disponibilidad para su familia y para su lugar de trabajo.

Si se siente abrumado esta temporada de fiestas o solo, permítanos ayudarle. Su EAP puede proporcionarle un apoyo inmediato y confidencial de expertos sin costo para usted, en cualquier momento y en cualquier lugar.

[Regresar al índice](#)



Crear nuevas tradiciones familiares

A pesar de que están destinadas a ser la “época más maravillosa del año”, las fiestas de Navidad pueden ser un momento de tensión, a veces agravado por toda la presión y las expectativas de divertirse y para todo el mundo se lleve bien. A menudo, nos sentimos presionados por las tradiciones familiares para hacer las cosas de cierta manera. Esto podría significar que sólo nos dejamos llevar por las acciones, tradiciones y rituales como si estuviéramos haciendo tareas en lugar de expresiones de alegría y energía. La creación de nuevas tradiciones con su familia - o incluso con sus amigos - puede ser una poderosa manera de recuperar una conexión con usted y sus seres queridos.

A medida que cambian las dinámicas familiares - tal vez por un divorcio o la muerte de un ser querido, las familias se mezclan para formar unas nuevas y hermosas constelaciones a la vez que desafiantes. A medida que pasa el tiempo, las viejas tradiciones pueden no parecer adecuadas para usted y su familia, y/o los valores que se inculcar a sus hijos.

¿Qué es una tradición?

Una tradición o ritual es una acción o conjunto de acciones que realiza más de una vez, a menudo en un momento específico del día o del año. Las tradiciones se asocian a menudo con la religión, ya que cada religión tiene tradiciones de alguna forma, como parte de su práctica. Pero no todas las tradiciones son religiosas: soplar las velas de una tarta de cumpleaños, comer pavo en Acción de Gracias e ir a ver los fuegos artificiales en el Cuatro de Julio, son ejemplos de tradiciones seculares.

¿Por qué son importantes las tradiciones?

Las tradiciones tienen una gran cantidad de efectos positivos sobre las familias y los grupos sociales. Estas son algunas ventajas maravillosas de las tradiciones:

- Conectan a generaciones y fortalecen los vínculos dentro de una familia
- Fomentan un sentido de identidad, especialmente cuando son singulares
- Proporcionan seguridad, comodidad en tiempos de cambio, agitación y dolor
- Pueden enseñar valores importantes
- Crean recuerdos
- Añaden ritmo al año o la semana

Cómo crear tradiciones

Crear tradiciones es algo que puede hacer con su familia, para que cada uno se sienta conectado con la práctica de la misma. Así puede empezar esta temporada de fiestas:

- En primer lugar, identifique lo que ya hace que cuente como una tradición.
- Luego pregúntese, “¿esta tradición me está sirviendo a mí y a mi familia?” “¿Tiene que cambiarse o ser reemplazada con otra que se ajuste mejor a nosotros, o nos gusta tal como es?”
- A continuación, pruebe algo nuevo. Tal vez quiera encender velas si no lo hacía antes. Tal vez quieran meditar juntos. Escribir una canción o un poema. Tal vez su nueva tradición es culinaria, ¿hay un nuevo alimento que esté más conectado con su familia ahora que lo que comió al crecer? Sea como sea, la creación de algo nuevo con sus seres queridos es una actividad de unión maravillosa.

Incorpore tradiciones durante todo el año

Aunque usted podría comenzar a hacer nuevas tradiciones esta temporada, piense en la posibilidad de tener tradiciones para todas las partes del año; algunas pueden ser diarias, otras semanales, y las demás pueden ocurrir solo una o dos veces anualmente. Diviértase haciéndolo, esa es la mejor parte de crear tradiciones usted mismo: ¡usted y su familia pueden disfrutarlas de verdad!

[Regresar al índice](#)

Próximos seminarios virtuales



¡Somos una familia! Nuevas tradiciones para una familia reestructurada

Las fiestas no tienen que ser una temporada de frustración por horarios y expectativas en conflicto. Este entrenamiento le ayudará a mirar al futuro como una familia unida, ya sea con sus hijastros o familia política. Descubra cómo fusionar a los miembros antiguos y a los nuevos en una gran celebración.

16 de diciembre 2016, 1:00 pm CST

[Registro](#)



Metas inteligentes para el año nuevo

Muchas veces la transición a un año nuevo es una señal para muchas personas de que es el momento de hacer un cambio. Este seminario explorará la priorización de las metas personales y profesionales al hacerlas específicas, medibles, asignables, realistas y oportunas.

6 de enero de 2017, a la 1:00 pm CST

[registro](#)

[Regresar al índice](#)

