



Cómo ser feliz

¿Ha notado que algunas personas parecen ser más felices que otras, a pesar de que tienen muchos de los mismos problemas y desafíos? Aunque el sentido de la felicidad varía de persona a persona y de cultura a cultura, todos los seres humanos tienen la capacidad de ser felices. Según el psicólogo estadounidense Martin Seligman, la felicidad es parte de nuestro bienestar general, pero la felicidad *por sí sola* no es lo que nos permite prosperar. No nos permite construir relaciones profundas y duraderas con los demás, sentir placer ni contribuir significativamente a nuestras comunidades y al mundo. De hecho, Seligman cree que la felicidad (o “emoción positiva”) es solo uno de los cinco elementos que, en conjunto, nos permiten construir una vida plena. Los otros cuatro son el compromiso, las relaciones, el sentido y el logro.

Consejos y herramientas que puede usar

De la misma manera que el cerebro desarrolla patrones de aprendizaje, también podemos desarrollar gratitud, resiliencia, optimismo y sentido en nuestra vida. Se ha demostrado que la resiliencia y el optimismo por sí mismos reducen la probabilidad anual de muerte en un 20 %. Estos son algunos consejos para ayudarlo a prosperar:

- Todos los días escriba tres cosas que salieron bien y por qué salieron bien.
- Haga una lista de cosas agradables que le gustaría hacer con más frecuencia. Organice esa lista según su calendario y comprométase a completarla.
- Haga una lista de personas que lo hacen feliz y planee pasar más tiempo con ellos. Si algunas de estas personas se encuentran lejos de usted, planifique cómo puede estar en contacto con ellas con mayor frecuencia o de una manera más eficaz. Además de los correos electrónicos y las llamadas telefónicas, considere si los chats ocasionales por la web o audio agregarían más valor a las comunicaciones.
- Tenga en cuenta sus objetivos de crecimiento personal y comprométase con el aprendizaje continuo y el desarrollo de nuevas habilidades.
- Esfuércese por realizar cada tarea lo mejor que pueda.

Déjenos ayudar. Acceda al Programa de asistencia al empleado (EAP) las 24 horas por teléfono o Internet.

- Realice actividad física. El ejercicio libera endorfinas, lo que genera una sensación de bienestar. Ya sea en la discoteca, solo, en interiores o al aire libre, hay muchas maneras de mantenerse activo. Elija algo que seguramente va a disfrutar y con lo que se comprometa con el tiempo.
- Comience a reflexionar de manera positiva.
- Encuéntrele sentido a la vida, ya sea por formar parte de una comunidad de fe, ser voluntario o desarrollar sus virtudes.
- Establezca objetivos realistas. Comience con un objetivo positivo por día. Piense en lo que puede hacer para cambiar o evitar que vuelvan a ocurrir experiencias negativas.
- Reflexione sobre si está tratando de hacer demasiado. Si se da cuenta que el día se le pasa sin tomarse el tiempo o sin encontrar la energía para pensar en lo que está haciendo y en la felicidad, pregúntese: “¿cómo puedo cambiar?”

Sea agradecido

- Todos los días escriba algunas cosas por las cuales está profundamente agradecido.
- Trate de no limitar su pensamiento a términos extremos, como "nunca", "siempre", "todo" y "nada". Es importante desarrollar resiliencia y optimismo. No tenga miedo al fracaso y siempre “intente una y otra vez”.
- Aprenda de los niños, para quienes una piedra o una roca bonita puede ser un tesoro valioso.
- Aprecie la vida. Disfrute de la lluvia; pronto volverá a hacer calor y estar soleado. Identifique un modelo a seguir, ya sea vivo, fallecido, famoso, no famoso, real o ficticio. Alguien a quien admire y que parezca haber logrado los objetivos o la actitud por la que se esmera. En caso de duda, pregúntese qué haría o diría su modelo a seguir en la misma circunstancia.
- Comprométase a encontrar circunstancias o eventos grandes y pequeños que sean positivos. Esto le dará la fuerza para enfrentar lo negativo.

El poder de la risa

- Recuerde que, como el ejercicio, la risa libera endorfinas.
- Comience a ejercitar los músculos que se utilizan para sonreír. Sonría al menos una vez al día.
- Comparta el humor y la alegría con familiares y amigos.
- Amplíe sus horizontes, pruebe algo nuevo y, si falla, no se lo tome muy en serio. Está bien cantar fuera de tono, caerse de la bicicleta o pintar algo raro y divertido.

Tiempo para usted

- Tómese un tiempo solo para usted todos los días. Sea consciente de sus actitudes y experiencias.
- Cuando se trata de tomarse tiempo para usted, no siempre es la cantidad lo que cuenta, sino la calidad. Hay muchas formas de crear tiempo de calidad:
 - Al rezar
 - Al meditar y reflexionar

Déjenos ayudar. Acceda al Programa de asistencia al empleado (EAP) las 24 horas por teléfono o Internet.

- Al imaginar
- Al componer o escuchar música
- Al trabajar en el jardín (interior o exterior)
- Al cuidar su estado físico, como al arreglarse, asearse o hacer ejercicio.
- Al buscar un ambiente positivo, como al estar en la naturaleza, disfrutar de la compañía de buenos amigos o escuchar a quienes lo inspiran
- Al preparar buena comida, recibir un masaje para el cerebro y los músculos cansados o comprarse un regalo

Tiempo para otros

- Ayudar a los demás a menudo crea sentimientos positivos y aporta sentido a la vida.
- Forjar y mantener relaciones significativas es importante para el bienestar emocional.
- Mantener relaciones con personas que se le han cruzado por el camino también es importante:
 - Reconozca a las personas como individuos, no solo como parte de un grupo o la familia.
 - Esté preparado para practicar el perdón.
 - Reúnase con alguien que no ha visto en mucho tiempo.
 - Póngase en contacto con un pariente o amigo anciano o enfermo.
 - Ayude a alguien cuidando a sus hijos para que tenga tiempo para sí mismo.
 - Contribuya a una causa digna.

Déjenos ayudar. Acceda al Programa de asistencia al empleado (EAP) las 24 horas por teléfono o Internet.

La recuperación es posible

Si usted o alguien que ama lucha para superar la adicción al alcohol o las drogas, sabe lo difícil que puede ser el camino hacia la recuperación. Este artículo ofrece diez recordatorios útiles para aquellos en el camino hacia la recuperación.

1. **Crea en usted mismo.** Una vez que haya tomado la decisión de dejar el alcohol o las drogas y esté listo para cambiar, comenzará el proceso de recuperación. Es difícil y requiere fortaleza, además de creer en uno mismo y amarse. Considere escribir una frase de motivación personal: una o dos oraciones simples y positivas sobre usted, como “Estoy orgulloso de mí mismo. Puedo lograrlo”. Piense en ello como un refuerzo personal de autoestima. Conserve esta frase en el teléfono o en un papel en la billetera y léalo con frecuencia.
2. **Confíe en la ayuda profesional.** Uno de los pasos más importantes que puede tomar para darse la oportunidad de recuperarse es contar con la ayuda de profesionales capacitados. No solo pueden ayudarlo a lidiar con los desafíos de adicción que enfrenta, sino también a abordar problemas de salud mental o emocional.
3. **Recuerde que habrá altibajos, contratiempos y recaídas.** La recaída es común para todas las personas en recuperación, en especial si es la primera vez que lo intenta. No todos tienen recaídas, pero si le pasa, reconózcalo y póngase en contacto con quienes lo apoyan para que lo ayuden a retomar el camino. La recuperación requiere tiempo, paciencia y trabajo. Tenga expectativas realistas para no frustrarse.
4. **Busque el apoyo de familiares y amigos.** Todos necesitamos conexión humana, especialmente en tiempos difíciles y de crisis. Según algunos estudios, el apoyo es esencial para la recuperación. Cree un sistema de apoyo de personas con las que pueda ser honesto y que sepa que creen en usted y apoyan su recuperación. Evite aislarse. Informe a su círculo de familiares y amigos de confianza que necesita su apoyo.
5. **Participe en un grupo de apoyo.** La mayoría de los programas de adicción ofrecen acceso a grupos de apoyo de recuperación. Únase a uno. Los especialistas en adicciones coinciden en que los grupos de apoyo pueden ser una herramienta potente y positiva para la recuperación y proporcionar apoyo continuo a largo plazo. Algunas personas asisten a programas de 12 pasos como Alcohólicos Anónimos o Narcóticos Anónimos. Si bien funcionan para algunas personas, no son adecuados para todos. También puede probar con asistir a una reunión de grupo de SMART Recovery. Estos trabajan en un sistema de 4 puntos basado en el conocimiento científico sobre la adicción. Si prefiere un grupo que no tenga una base espiritual, puede probar con ir a una reunión de Secular Organizations for Sobriety (SOS, Organizaciones Seculares para la Sobriedad).
6. **Establezca rutinas diarias saludables para ayudarlo a mantenerse enfocado en sus objetivos de recuperación.** Estructure su día para asegurarse de que la sobriedad siga siendo una prioridad y que la agenda sea sencilla. Mantenga un estilo de vida equilibrado y saludable. Siga una dieta saludable. Adopte una rutina de ejercicios. El ejercicio libera endorfinas que pueden hacerlo sentir bien. Busque nuevos intereses y pasatiempos que le den placer. Este tipo de acciones le ayudarán a construir una vida nueva y saludable. “Una persona no se recupera de una adicción al dejar las drogas”, afirma el Dr. Steven Melemis en este artículo en

Déjenos ayudar. Acceda al Programa de asistencia al empleado (EAP) las 24 horas por teléfono o Internet.

addictionsandrecovery.org. “Se recupera al crear una nueva vida en la que es más fácil no consumirlas”.

7. **Manténgase ocupado y productivo.** “Todas las personas que han intentado estar sobrios pueden dar fe del hecho de que el aburrimiento es un desencadenante importante con un enorme potencial de recaída”, escribe Denise Fournier en este [artículo de Psychology Today](#). Por eso es muy importante mantenerse ocupado y productivo, ya sea con trabajo, voluntariado u otras actividades. Tenga en cuenta que el exceso de trabajo puede ser signo de personalidad adictiva, y las personas en recuperación deben estar conscientes de esto.
8. **Busque formas saludables de relajarse y controlar el estrés.** Una razón por la cual las personas consumen alcohol y drogas es para relajarse y alejar el estrés, pero esta no es una respuesta saludable y puede ser perjudicial para la salud y el bienestar. En cambio, trate de practicar actividades como caminar, escuchar música, hacer ejercicio físico o de respiración profunda o conciencia plena.
9. **Busque un sentido de propósito.** Todos necesitamos hallar el sentido en la vida y usar nuestros talentos y habilidades para alcanzar nuestro potencial. De lo contrario, es probable que nos sintamos insatisfechos. El propósito puede provenir del trabajo, el voluntariado, el cuidado de la familia, hacer algo por los demás u otras acciones que le permitan alcanzar su potencial. Pasar tiempo con otras personas que viven una vida con propósitos puede inspirarlo a hacer lo mismo.
10. **Concéntrese en lo que ganará al dejar el alcohol o las drogas.** Imagine una nueva versión de usted mismo. Más salud. Relaciones más positivas. Mayor autoestima. Mejor rendimiento en el trabajo. Y una vida en la que el futuro es claro y usted está a cargo.

Déjenos ayudar. Acceda al Programa de asistencia al empleado (EAP) las 24 horas por teléfono o Internet.



Lecturas destacadas en línea

Consejos de salud para que la temporada de otoño comience sin problemas para su familia

El otoño puede ser agitado, ya que las familias vuelven a la rutina y a estar ocupadas. Tenga en cuentas ciertas formas de prepararse para los cambios que se avecinan y evitar el estrés y las enfermedades. Con algunas medidas simples, el otoño también puede ser un buen momento para renovar los compromisos y tener una familia y un estilo de vida más saludables. [Siga leyendo.](#)

Seminarios web destacados



La vida en la incertidumbre del presente

6 de septiembre de 2019, 1:00 p.m. CST

[Regístrese](#)



Meditación consciente

20 de septiembre de 2019, 1:00 p.m. CST

[Regístrese](#)