OPTUM™

Temas de salud para tener en cuenta.

Equilibrio en la Vida

Enero del 2013

Olvídese de las Resoluciones de Año Nuevo En Cambio, Reinvéntese

"Muchas personas esperan el año nuevo para comenzar de nuevo con viejos hábitos".

– Anónimo

Otra vez estamos en enero, prometiéndonos que vamos a bajar de peso, dejar de consumir alcohol, dejar de fumar, terminar con una mala relación de pareja o dejar un trabajo que no nos satisface. Sin embargo, sin importar cuántas veces hagamos estas promesas por escrito o las anunciemos a nuestros amigos o familiares, terminamos el año casi de la misma manera en que lo comenzamos, o peor. ¿Por qué no funcionan las resoluciones?

Concéntrese en lo Positivo

La mayoría de las resoluciones no funcionan porque se concentran en la negatividad. Es muy difícil comprometerse con la privación o abstinencia, como cuando decimos bajar de peso, dejar de beber, terminar con una relación. En cambio, debe concentrarse en el resultado final. Por ejemplo, imagínese moviéndose libre y cómodamente con el cuerpo, gozando de buena salud y disfrutando de una sensación de bienestar; realmente relajándose y pasando un buen momento durante una reunión familiar; o haciéndole frente a un jefe abusivo y comenzando un nuevo trabajo donde sea respetado y reconocido.

Trace el Proyecto

Cada cosa que creamos comienza con un pensamiento, una idea, antes de convertirse en algo tangible: un rascacielos, una novela, un pantalón, una sonata, incluso un hijo, y una nueva versión mejorada de usted mismo.

Para lograr que el cambio perdure en su vida, debe olvidarse de palabras como "bajar", "dejar" y "terminar" y concentrarse en ser "El Usted Ideal". ¿Cómo se ve? ¿Cómo se siente? ¿Qué hace diferente ahora que está más delgado, más libre, más seguro de sí mismo, más pudiente, más feliz? ¿Con quién se asocia? ¿Qué actividades prefiere? ¿Dónde trabaja? ¿Qué opinan los demás de usted? Tómese todo el tiempo que necesite para crear una imagen bien detallada de su nuevo ser. Anote todo. Mientras lo hace, es posible que identifique algunos obstáculos para alcanzar su objetivo —tanto propios como de otras personas— y que pueda prepararse para superarlos a medida que se presenten.

Continúa en la **Página 2 »**

SEAP

Llame gratis al
(800) 692-7459
(800) 824-4306 TDD
o inicie sesión en
www.liveandworkwell.com
código de acceso:
Pennsylvania

Consejos para Lograr un Cambio Duradero:

- Imagínese que ya es la persona que quiere ser. Actúe como tal. Tómelo como proyecto personal.
- Investigue lo que debe hacer para concretar ese proyecto. Trace su plan por escrito.
- Establezca pequeñas metas alcanzables.
- Entre en acción. Fíjese un plazo, y compártalo con los demás.
- Manténgase firme en su convicción y no permita que nadie ni nada le impida ser lo mejor que usted puede ser.

» Viene de la **Página 1**

Haga un Plan

Ahora que ha trazado su proyecto, es hora de investigar sus opciones. Piense en lo que debe hacer, si usted:

quiere adelgazar y estar en mejor estado físico: coma alimentos saludables, vaya al gimnasio o inscríbase en una clase de baile con su pareja, o compre equipo para hacer ejercicio en su hogar. Solicite la ayuda de un nutricionista y un entrenador personal. Averigüe si la empresa para la cual trabaja ofrece algún programa de bienestar.

quiere dejar de consumir sustancias: Únase a un grupo de apoyo como Alcohólicos Anónimos (AA) o Al-Anon, socialice con personas que no beben ni consumen drogas, compre bebidas o alimentos alternativos que le ayuden a mitigar las ansias de consumir alcohol o drogas. No olvide llamar a su Programa Estatal de Asistencia al Empleado (SEAP, por sus siglas en inglés) para averiguar qué recursos están disponibles para usted a través de este beneficio.

quiere cambiar de trabajo o liberarse de una relación negativa: Descubra qué lo retiene donde está. ¿Necesita mejorar sus habilidades laborales, tomar clases o aprender a expresarse? Hable con un amigo o terapeuta para interiorizarse más en su situación. Reconocer la esencia del problema a veces es ganar la mitad de la batalla. Luego, dé los pasos necesarios para mejorar su posición y prepararse para realizar el cambio necesario.

Defina un Plazo

Anote cuándo espera comenzar a realizar los cambios y qué cambios implementará en primer lugar. Es mejor comenzar un día que tenga actividades regulares programadas, como un día de trabajo, para no tener demasiado tiempo para reflexionar sobre los cambios. No comience los cambios después de un día de celebración, especialmente si bebió alcohol. Es importante que duerma lo suficiente y que tenga la mente despejada antes de emprender la creación de su nuevo ser.

Una vez que haya analizado detenidamente la situación y haya concebido un plan con un plazo, es hora de ponerlo en práctica.

¡Hágalo Una y Otra Vez!

La clave para lograr y mantener el cambio que desea es la perseverancia. Si su meta es adelgazar y estar en forma, persevere en seguir un régimen saludable y un programa de ejercicios. No tiene por qué hacer ejercicio durante horas y horas; simplemente es conveniente reforzar la idea en su mente si lo hace los mismos días a la misma hora. Una vez que ha creado el nuevo hábito saludable, si no lo sigue, sentirá la resistencia de su propio cuerpo y mente.

Derrote a los Pesimistas

Hablando de resistencia, es importante que se mantenga firme en su decisión de cambiar. Es posible que haya personas a su alrededor que menosprecien sus esfuerzos o que traten de sabotearlos.

- Tal vez su cónyuge quiera invitarlo a un restaurante francés donde sirven platos cremosos y abundantes. ¡No sucumba a la tentación! Prepárese con alternativas.
- Sus compañeros de trabajo tal vez quieran reunirse en el bar local para beber unos tragos. Dígales que está ocupado. O comparta su plan con ellos y pídales apoyo.

Recuerde que usted está creando su yo ideal. No reprima todo lo que usted puede hacer simplemente para complacer a alguien. A la larga, terminará resentido con esa persona y despreciándose.

Recursos

www.liveandworkwell.com

Visite la sección VivirBien para encontrar más información, herramientas, artículos, programas de autoayuda y recursos relacionados con la vida, la familia y las relaciones.

OPTUM™

© 2013