

## Próximos seminarios en línea

3/1/22 – Fundamentos del sueño

4/1/22 – Conciencia plena para la vida cotidiana

5/1/22 – Comience la conversación

Para ver estos seminarios en línea, inicie sesión en la plataforma web o móvil de su programa y haga clic en el mosaico 'Monthly Feature' ('Tema del mes') o utilice la herramienta de búsqueda 'What's on Your Mind?' ('¿Qué está pensando?').

## Ser flexible en el lugar de trabajo

La flexibilidad es la capacidad de ajustarse a los cambios, positivos o negativos. Al igual que la flexibilidad física mejora la salud del cuerpo, la flexibilidad mental puede ayudarlo a superar situaciones difíciles y responder a las transiciones de forma más eficaz.

Independientemente de donde trabaje, es probable que experimente diversos cambios a lo largo de su carrera profesional. Desde proyectos inesperados hasta colegas nuevos, la forma en que encara estas situaciones puede reforzar su fortaleza mental y su bienestar emocional.

### Mantenga la mente abierta

Diversos estudios han mostrado que una mentalidad abierta puede cambiar la forma en que ve y encara el mundo. Expresar curiosidad, hacer preguntas y explorar nuevos métodos de resolución de problemas puede ayudarlo a sentirse más cómodo con los cambios. Si puede observar una situación desde muchos ángulos, puede que le sea más sencillo manejarla. Es posible que tener una mentalidad abierta no sea algo natural en todas las personas, pero puede poner en práctica esta habilidad si sale de su zona de bienestar y asume nuevas tareas. aprovechar la oportunidad para aprender y avanzar.

### Acepte los obstáculos

Los contratiempos son una parte inevitable de la vida. En lugar de darse por vencido, intente ver estos obstáculos como un desafío o una oportunidad para explorar un nuevo rumbo. En el trabajo, podría experimentar retrasos en proyectos, necesitar tomarse tiempo libre a causa de una enfermedad o tener que adaptarse a una carga de trabajo más pesada. En estas situaciones, puede aprovechar la oportunidad para aprender y avanzar.

### Impulse sus habilidades

Desarrollar un conjunto de habilidades sólido puede ayudarlo a prepararse para el cambio. En ocasiones, especializarse en un área laboral es beneficioso, pero ¿qué sucede si debe trabajar en una tarea que requiere habilidades que no tiene? Adquirir experiencia en más de un área de su trabajo significa que puede asumir nuevas tareas con facilidad. Tener conocimiento en otros campos puede ayudarlo a entender diferentes perspectivas, mantenerse flexible y ayudarlo con sus metas laborales a largo plazo.

### Desarrolle su resiliencia

La resiliencia y la flexibilidad trabajan a la par para ayudarlo a mantenerse optimista frente al cambio. La resiliencia se trata de "recuperarse" de los desafíos de la vida y la capacidad de ajustarse a las situaciones que lo rodean, en especial al enfrentar adversidades o estrés. Para fortalecer su resiliencia, tome riesgos calculados, sumérgase en nuevos entornos y enfrente los desafíos sin rodeos.

### Mantenga la calma

Finalmente, recuerde respirar profundo y mantener la calma en épocas de cambio. Sentir estrés durante las transiciones es natural, pero a través de técnicas de relajación física, aprovechando habilidades de pensamiento positivo o pidiendo apoyo, puede enfrentar nuevas situaciones y las emociones que las acompañan con facilidad.

## Kit de herramientas para la resiliencia

Algunos tipos de estrés de la vida pueden ser inevitables, pero cultivar la resiliencia, o la capacidad de crecer a partir de situaciones difíciles, puede ayudarlo a volver más fuerte que nunca.

Para ver recursos, herramientas y consejos que lo ayuden a desarrollar resiliencia, visite [www.resiliency.tools](http://www.resiliency.tools) hoy.

## Mantenerse positivo bajo presión

Ya sea que enfrente estrés laboral, horarios familiares difíciles o un proyecto abrumador, su perspectiva puede marcar la diferencia en cómo maneja estos desafíos. Mantener una disposición alegre puede ser difícil cuando las cosas parecen salir mal, pero hacerlo mejorará su capacidad para superar obstáculos y priorizar su bienestar.

- **Cuente sus "victorias".** Concentrarse en sus victorias puede ayudarlo a mantener la resiliencia frente a los factores de estrés de la vida. Ya sea levantarse de la cama, ir al gimnasio o conseguir un ascenso, enorgullecerse de sus éxitos es una excelente forma de darse un refuerzo de positividad.
- **Lleve un diario de gratitud.** Registrar algunas cosas por las que está agradecido cada día puede recordarle los aspectos positivos de su vida. Sin importar cuán grande o pequeño, es importante reconocer los buenos momentos. Muchos estudios han descubierto que la gratitud y la positividad están estrechamente vinculadas y, al llevar un diario, puede cultivar la resiliencia al estrés.
- **Practique el autocuidado.** Ocuparse de su bienestar emocional y físico significa dormir bien, hacer ejercicio, comer alimentos que mejoran el estado de ánimo y dedicar tiempo para la relajación. Crear y fomentar bases fuertes para su salud emocional hacen que mantenerse positivo sea más sencillo.
- **Cree un entorno positivo.** Mantener a personas positivas a su alrededor, escuchar música o leer libros que lo hacen feliz y retribuir a los demás lo ayudará a animarse en lugar de sentirse decaído.
- **Mire el lado positivo de las cosas.** Aunque esta frase podría usarse demasiado, su significado sigue siendo cierto. Encontrar los aspectos positivos en una situación negativa lo ayudará a superar desafíos y aprender de su experiencia. Los pensamientos preocupantes pueden hacer que abordar tareas sea más difícil pero, con práctica, puede resistirse a los pensamientos negativos y encontrar el lado positivo de cualquier situación.

Recuerde que intentar ser optimista no significa ignorar la realidad de una situación. Sin embargo, vale la pena practicar mantenerse positivo y concentrarse en avanzar.