

LifeWorks Boletín

2018
Q3

EN ESTA EDICIÓN

P2

La felicidad:
¿Ruta o destino?

P5

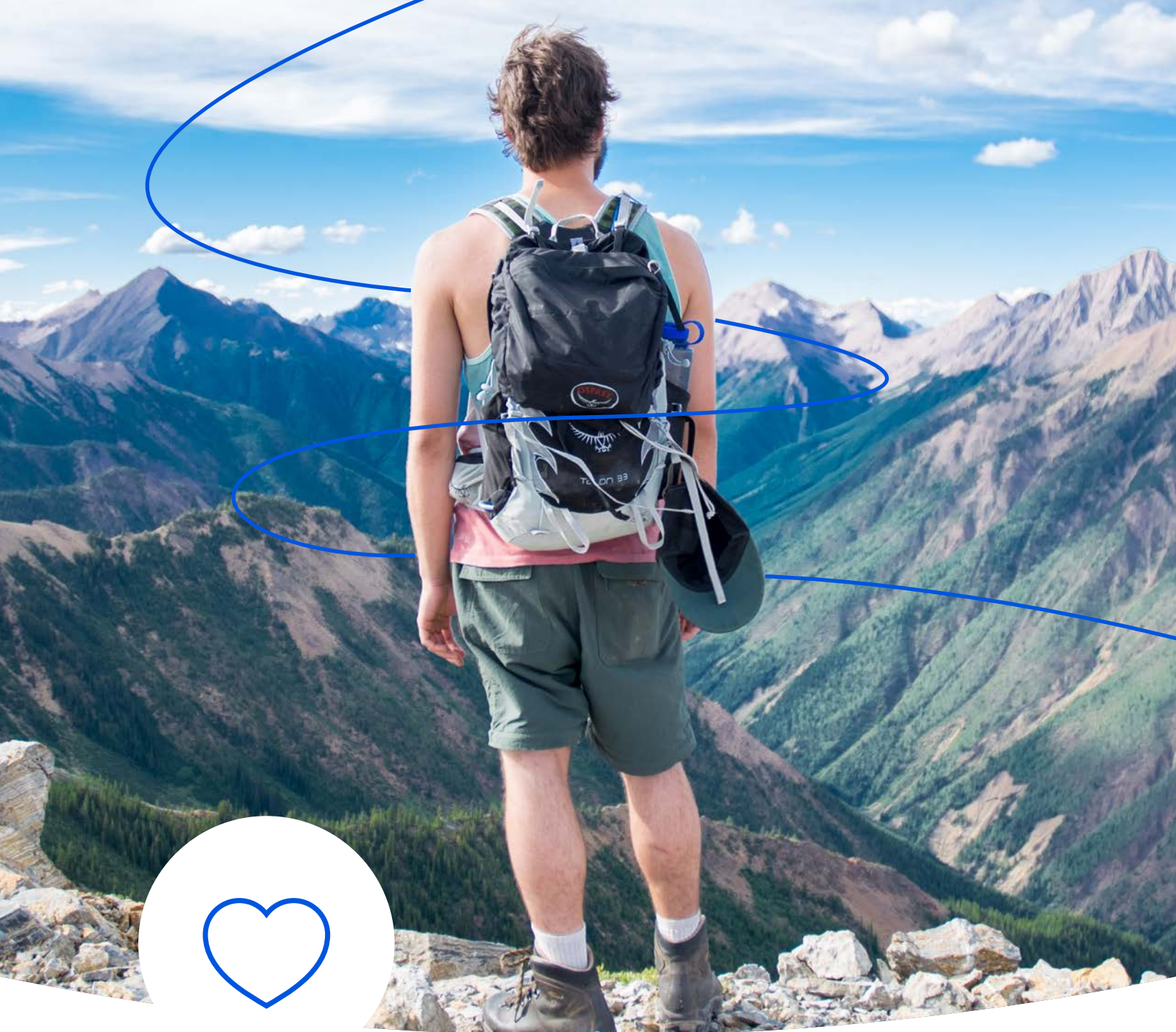
Cómo practicar
el positivismo:
Neuroplasticidad

P8

Cómo controlar la ira

● **Dulce emoción...**

¿Qué son las «emociones»?
¿Difieren de los «sentimientos»?
De acuerdo con los
neurocientíficos, ¡son diferentes!
En esta edición de nuestro
boletín trimestral, exploraremos
algunas emociones humanas
clave y compartiremos técnicas
para ayudarlo a controlar las
más difíciles.



La felicidad: ¿Ruta o destino?

¿Qué es la felicidad? ¿Es la carrera... un momento fugaz de alegría pura y desenfrenada en respuesta a éxito y experiencias positivas? ¿O es más como un maratón de satisfacción y realización de bajo nivel? ¿Y qué ocurre con la felicidad cuando se produce una decepción o una insatisfacción inexplicables, o ante un desafío o una tragedia difícil? ¿Podemos recuperar la felicidad?

Según el análisis de felicidad de Carlin Flora en el artículo de *Psychology Today* «*The Pursuit of Happiness*», «la definición más útil — y acordada por neurocientíficos, psiquiatras, economistas del comportamiento, psicólogos positivos y monjes budistas — es más como satisfecha o contenta que “feliz” en su estricto sentido de un estallido de alegría. Tiene profundidad y deliberación. Incluye vivir una vida significativa, utilizar sus dones y su tiempo, vivir con conciencia y propósito».

A continuación, le presentamos cinco hallazgos de investigaciones modernas sobre la felicidad:

- 1** Russ Harris, autor de *The Happiness Trap*, dice que **nuestra comprensión moderna de la felicidad es una pendiente resbaladiza porque nos prepara para «luchar contra la realidad.»** Una vida rica y significativa incluye experiencias de pérdida, aflicción, ira, y frustración, y confrontar esos sentimientos es importante. Según Harris, si estamos preparados para reconocer, procesar y aceptar sentimientos negativos sin desterrarlos rápidamente, obtendremos una apreciación más profunda de lo que valoramos y disminuirémos los sentimientos de ansiedad y depresión.
Darnos permiso para ser humanos significa permitir la experiencia de todas las emociones, lo positivo y lo negativo. «Creemos que si experimentamos ansiedad, tristeza, miedo o envidia, debe haber algo mal en nosotros», dice el Dr. Tal Ben-Shahar, psicólogo positivo y autor de *Happier*. «En realidad, lo opuesto es verdad. Hay algo mal en nosotros en el caso de que a veces no experimentemos la envidia, el enojo, la desilusión, la tristeza o la ansiedad».
- 2** **El próximo hito que alcanzamos o el próximo activo que adquirimos no nos traerá esa sensación exuberante de alegría que esperamos.** De hecho, es la persecución lo que nos hace felices. La búsqueda de un objetivo o la anticipación de un logro especial... La planificación, la aventura, la emoción y el aprendizaje en el camino — esas son las fuerzas que nos dan energía y nos nutren, ayudando a crear felicidad.
- 3** **El dinero puede comprar felicidad en cierta medida, siempre y cuando esté creando comodidad en lugar de indulgencia excesiva.** Y la investigación ha demostrado que la generosidad, el acto de regalar dinero para apoyar a los demás, genera felicidad.
- 4** **Una sonrisa, si es forzada, no es un antídoto para la infelicidad.** Según Barbara Held, profesora de psicología en Bowdoin College, «mirar el lado bueno no es posible para algunas personas e incluso es contraproducente. Cuando presiona a personas para que hagan frente a una situación que no les sienta bien, no solamente no funciona, sino que también les hace sentir como un fracaso además de sentirse mal».
- 5** **Necesitamos jugar un papel activo en el fomento de nuestra propia felicidad.** Según el Dr. Ben-Shahar, debemos mantener nuestras vidas simples, «hacer menos que más» y evitar comprometernos demasiado. Si es posible, recomienda elegir el tiempo ininterrumpido y desconectar las distracciones durante los momentos de ocio con sus seres queridos, y durante los momentos de trabajo concentrado. «Cuando nos podemos concentrar en una sola actividad sin distracciones, no solamente somos más felices, también somos más efectivos, productivos y creativos», dice el Dr. Ben-Shahar.

Finalmente, la investigación sobre la gratitud nos dice que nuestra felicidad depende no sólo de lo que tenemos sino también de si apreciamos lo que tenemos. Ésta es la razón por la cual una persona que parece tener todo puede ser infeliz, mientras que una persona con relativamente poco puede estar viviendo una vida plena y feliz. Al centrarnos en lo positivo y aprender a estar agradecidos por las cosas que tenemos, podemos lograr mayores niveles de felicidad.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA GRATITUD Y OTRAS FORMAS DE FOMENTAR LA FELICIDAD:

- [Cinco formas de simplificar su vida](#)
- [Cuatro formas de alcanzar una mayor felicidad en su vida](#)
- [El ejercicio de la gratitud](#)





Cómo practicar el positivismo: Neuroplasticidad

El estudio moderno de la neuroplasticidad ha demostrado que la forma en que pensamos y nos comportamos realmente puede alterar la estructura del cerebro. Positividad positiva: puede reconectar el cerebro. Al practicar la positividad, podemos entrenarnos para ser más felices y más resilientes en general, mientras rompemos los patrones de pensamiento negativos.

Alguna vez se pensó que el cerebro era estático, inmutable, lo cual significa que una vez que se formó el cerebro, no podría cambiarlo. Las buenas noticias, según lo que los científicos han descubierto, es que el cerebro no es inmutable. De hecho, cambiamos nuestros cerebros todos los días sin siquiera darnos cuenta. Cada hábito que se practica, cada habilidad que se aprende hace que su cerebro fortalezca ciertas conexiones y debilite otras. Nuestro ambiente, hábitos, emociones, comportamientos y pensamientos tienen un impacto en nuestro cerebro.

La neuroplasticidad hace que el cerebro sea resistente porque nuestros cerebros aprenden, se adaptan y crecen en función de nuestras acciones y experiencias. La neuroplasticidad del cerebro es lo que hace posible todo el aprendizaje permanente, por ejemplo, cuando aprende a tocar un instrumento musical o a hablar otro idioma. También es la forma de superar y recuperarse de problemas médicos como el caso de un derrame cerebral u otra lesión cerebral, depresión y muchas otras enfermedades.

Ser capaces de cambiar nuestros cerebros de manera positiva, aprender, recuperarse y sanar es algo maravilloso. Sin embargo, por otro lado, nuestros cerebros también son vulnerables a nuestro entorno externo e incluso a las influencias internas. Esto significa que de la misma manera que podemos sanar, crecer y mejorar nuestro cerebro y nuestros pensamientos, también podemos dañarlos y quedar atrapados en pensamientos y conductas negativas.

Como seres humanos, naturalmente nos enfocamos en lo negativo: estamos integrados de esa manera para protegernos de las amenazas. De hecho, cuando nos enfrentamos a la negatividad o a una amenaza potencial, nuestro cerebro se activa de manera más intensa que cuando se presenta una situación positiva de igual intensidad.

Lo curioso es que incluso el sólo pensar en la negatividad activa las mismas partes en el cerebro como una amenaza real y activa para nuestra seguridad o bienestar. Y aunque una idea o pensamiento negativo puede «quedarse» en nuestro cerebro después de una fracción de segundo, lleva 10 o más segundos centrarnos en un pensamiento positivo para que nuestro cerebro traduzca esa positividad de nuestra memoria activa a memoria de corto plazo y finalmente a memoria de largo plazo.

Aunque es necesario que nuestros cerebros nos adviertan cuando hay peligro o existe una amenaza, necesitamos tener cuidado para no permitir que los pensamientos negativos nos dominen. Mientras los patrones de pensamiento tiendan a ser más negativos, más fácil es regresar a estos patrones negativos de manera automática. De hecho, rumiar (darle vueltas de manera constante a pensar en una situación concentrándose en sus aspectos negativos) puede dañar las

TAMBIÉN HAY SÍNTOMAS FÍSICOS, EMOCIONALES Y DE COMPORTAMIENTO TÍPICAMENTE ASOCIADOS CON PENSAMIENTOS NEGATIVOS Y PREOCUPACIONES.

Entre los síntomas físicos se incluyen los siguientes:

- tensión y dolores musculares
- dolores de cabeza
- problemas digestivos
- dolor de pecho
- líbido o deseo sexual reducido
- problemas para dormir
- fatiga

Síntomas emocionales:

- ansiedad
- cambios de humor
- inquietud
- irritabilidad y enojo
- depresión o tristeza
- falta de foco o motivación

Síntomas de conducta:









- cambios de apetito (comer de más o de menos)
- abuso de alcohol y/o de drogas
- alejamiento social
- arrebatos de ira
- consumo de tabaco o nicotina

estructuras y las conexiones en el cerebro que regulan las emociones, la memoria y los sentimientos. A medida que nos concentramos en lo negativo, con el paso del tiempo se convierte en algo más difícil poder crear recuerdos positivos.

Pensar en forma positiva no solamente es una forma útil de reducir reacciones negativas automáticas, sino que también existen muchos beneficios asociados de salud física y emocional. Entre los beneficios de salud física se encuentra una inmunidad mejorada, mejor salud del corazón, presión arterial más baja (alta presión arterial), y menores niveles de estrés.

Los beneficios del pensamiento positivo para la salud emocional incluyen una mejor capacidad para manejar los problemas de manera efectiva, una mayor capacidad de disfrutar la vida, una mejor autoestima y una mayor capacidad para formar relaciones sanas y positivas. (Es más fácil ver lo bueno en los demás cuando se ve el mundo a través de una lente positiva).

Si está luchando contra la depresión, los siguientes consejos no sustituirán al tratamiento profesional, pero pueden funcionar cuando se realizan junto con terapia y / o medicamentos para ayudarlo a sentirse mejor.

-  **Involúcrese en una actividad que ocupe su mente por completo**, como por ejemplo resolver un rompecabezas para detener los patrones de pensamiento de estar quejándose.
-  **Practique meditación de atención plena, meditación o yoga.** El hecho de concentrarse en el aquí y ahora y en estar en el presente es una manera valiosa de cambiar patrones de pensamiento negativos y de actividad cerebral. La meditación en forma regular puede servir para cambiar patrones de pensamiento negativos, ayudar al cerebro a concentrarse y hasta para disminuir la velocidad de la pérdida de las células cerebrales. Estas aplicaciones le pueden servir para empezar a practicar la meditación: [Buddhify](#), [Calm](#), [Headspace](#), [The Mindfulness App](#), y [Sattva](#).
-  **Ayude a alguien a resolver un problema.** Tómese un descanso de pensar en sí mismo y haga lo que pueda para ayudarle a alguien más. Esto contribuirá a que consiga un sentido de logro y le puede servir para adquirir una nueva perspectiva de sus propios problemas.
-  **Reemplace sus pensamientos de manera consciente.** Hágase el propósito de cambiar un pensamiento negativo al reemplazarlo con uno positivo.
-  **Sonría o cante.** Se ha comprobado que sonreír mejora el estado de ánimo y los patrones de pensamiento al enviar pensamientos positivos al cerebro. Se ha comprobado científicamente que cantar mejora el estado de ánimo y combate la depresión.
-  **Haga una lista de las cosas que le preocupan o que le causan tensión para sacarse las preocupaciones de la cabeza.** Luego haga otra lista de las cosas por las que se siente positivo o agradecido. Mantener un diario de gratitud puede ayudar a aumentar el bienestar psicológico. Luego, haga un esfuerzo por cambiar el foco de su cerebro de pensamientos negativos a positivos.
-  **Lea algo positivo** para mejorar su estado de ánimo y darse un descanso mental.
-  **Rodéese de gente que piense en forma positiva.** Su actitud tendrá la tendencia de seguir la actitud de sus amistades.

Es difícil empezar, pero al esforzarse en el tema y dar pasos con la intención de mejorarse a sí mismo, usted establecerá conexiones más sólidas entre el pensamiento positivo y los desafíos, y estará en camino hacia mantener una perspectiva más positiva.



Cómo controlar la ira

La ira, como el amor o la tristeza, es una emoción humana normal. Ésta nos puede llevar a protegernos de otros y a levantar la voz en casos de injusticia. Pero cuando la ira se escapa de control, cuando se expresa como abuso o humillación a otras personas, o cuando se torna hacia sí mismo, puede ocasionarle problemas serios. También sus relaciones con otras personas, incluyendo la de sus seres queridos, pueden sufrir y hasta su propia salud emocional y física puede verse afectada. Es posible aprender a controlar su enojo y expresarse de manera calmada y constructiva.

Todos nos enojamos, nos sentimos irritables o molestos algunas veces, y para la mayoría, el sentimiento viene y se va con rapidez. Las personas son capaces de expresar su enojo y de decir en forma calmada, «Me molesta cuando no llamas para decir que vas a llegar tarde. Siento como si dieras por hecho que eso no me afecta».

Para otras personas, los sentimientos de molestia simplemente no desaparecen. Sus emociones pueden conducir a arrebatos de ira que son difíciles de controlar. Y según hallazgos de un estudio, algunas personas — las mujeres, más a menudo que los hombres, dirigen esa ira hacia dentro, contra sí mismas.

No tener capacidad de controlar su ira puede afectar su vida de muchas maneras. Esto puede causar lo siguiente:

- Lastimar sus relaciones con cónyuges o socios, amigos, familiares y compañeros de trabajo.
- Afectar su desempeño laboral.
- Conducir a daño físico y emocional a otros.
- Afectar su salud física. Los estudios demuestran que las personas que tienen arrebatos de ira, o que acumulan ira, tienen más probabilidades de desarrollar enfermedades del corazón.
- Afectar su salud emocional. La ira no controlada también puede provocar insomnio y depresión.

Comprender qué es lo que le hace enojar puede ayudarle a comenzar a afrontar esta emoción fuerte. La ira a veces puede enmascarar otras emociones, como la tristeza o el miedo, que es posible que deba atender. Algunas personas se dan cuenta de que pueden desarrollar una mejor comprensión de las causas de su enojo simplemente por pasar un tiempo pensando en ellas. Otros encuentran que les sirve hacer lo siguiente:

- ✓ **Mantener un cuaderno.** Llevar un cuaderno o registro de los horarios durante el día en que se ha enojado puede ayudarle a identificar qué desencadena sus emociones. (Para algunas personas, simplemente el hecho de escribir las cosas las hace sentir ya más tranquilas). Busque patrones. ¿Cuándo se enoja? ¿Tiende a suceder cuando llega a casa del trabajo? ¿Cerca del final del día de trabajo? También será de utilidad saber quién estuvo allí, cuál era la situación y los detalles específicos sobre cómo se sentía en ese momento, por ejemplo: dolido, temeroso o poco apreciado.
- ✓ **Pensar en sus rutinas diarias de salud.** En estudios se ha demostrado que es más probable que las personas tengan dificultades para manejar el enojo cuando están muy cansadas o con hambre. Si con frecuencia le resulta difícil controlar su enojo, piense si necesita dormir más, comer regularmente o cuidar mejor su salud.
- ✓ **Con frecuencia, hablar con otra persona sobre su enojo puede ayudar.** Un amigo de confianza, líder en su comunidad de fe, consejero o terapeuta puede servir para lograr tener una perspectiva de sus sentimientos.





Aprender a estar atento a las señales de que puede estar a punto de perder el control. Puede apretar los puños, sentirse cada vez más irritado o frustrado, o ponerse tan tenso que su respiración se vuelve superficial y rápida. Si siente que viene un arrebató de ira, es posible tomar medidas para detenerlo. Existen algunas técnicas como las siguientes:

- **Contar.** Cuente hasta 10 o hasta 20, o incluso hasta 100 si eso es lo que se necesita para que se sienta tranquilo nuevamente.
- **Respirar profundo.** Para relajarse, necesita respirar desde su diafragma, no desde su pecho. Inhale lentamente contando hasta cinco, y luego exhale mientras invierte el conteo. Repita hasta que se sienta más relajado. (Si es propenso a la irritabilidad, asegúrese de hacer esto varias veces al día).
- **Tratar de hacer relajamiento progresivo.** Comience con la respiración profunda: inhale contando hasta cinco, exhale contando hasta 10. Siéntese o acuéstese. Luego tense y relaje cada uno de sus grupos musculares contando lentamente hasta cinco, alternando los lados de su cuerpo: haga un puño con su mano derecha, luego suéltelo; haga un puño con su mano izquierda, luego suéltelo; tense el brazo derecho, luego suéltelo; tense el brazo izquierdo, y así sucesivamente. Continúe con sus piernas, estómago, espalda, hombros, cuello y cara. Después de que haya terminado, tense todo su cuerpo y luego relájese. Termine con una respiración profunda.
- **Si es una persona espiritual, utilizar las enseñanzas de su fe.** Algunas personas encuentran que es útil decir una oración o leer un pasaje breve e inspirador.
- **Ver una foto que le hace sentir en calma y feliz.** Mantenga en su billetera una fotografía pequeña, una tarjeta postal o dibujo que le hace sentir bien. Véala por unos momentos cuando se empiece a sentir molesto.
- **Ir a otra parte.** Las diferencias no se pueden resolver cuando alguien está enojado. Salga del lugar o situación que le está causando ira. Dígale a la otra persona que usted necesita tomarse un descanso y que volverá en unos minutos. Si es posible, trate de dar un paseo corto.

Una vez que se haya calmado, es importante expresar su enojo, pero de manera tal que no asuste, lastime o humille a otras personas y que no sea dañino para usted tampoco. El hecho de pretender que no está enojado puede mantener ese sentimiento reprimido interiormente, y a la larga, es posible que le haga sentir peor.

A veces, hay quienes sugieren que alguien que se siente enojado puede desahogar ese enojo de una forma agresiva, física — golpeando un saco de boxeo, por ejemplo. Sin embargo, en investigaciones recientes se demuestra que desahogarse de esa manera hace que la gente se sienta aún más enojada. Hay más probabilidades que disminuya la tensión si realiza alguna actividad física donde quemar algo de energía, pero que sea menos agresiva, como caminar o correr, por ejemplo.

Cuando usted se sienta más relajado y bajo control, lo cual puede ser en 10 minutos o más para algunas personas, al día siguiente describa a un amigo las razones por las cuales estaba usted molesto, o escríbalo en un diario personal. Si estaba enojado con una persona y cree que ahora puede sostener una conversación con ella sin perder los estribos, hágalo.

Tome algunas precauciones para evitar que su ira vuelva a desatarse. Para ayudarlo a sentirse más seguro, planifique con anticipación lo que va a decir y anóteló. Luego, hable despacio y escuche lo que la otra persona dice sin interrumpirlo. Si siente que está perdiendo el control, discúlpese. Luego, explíquele a la persona que necesita tomarse un tiempo para calmarse y que le informará cuándo puede reanudar la conversación.

Desarrolle un nuevo enfoque para manejar los problemas

Algunas personas se enojan por los inconvenientes cotidianos porque es la única forma en que saben cómo responder. Pero es posible aprender nuevos enfoques. Muchos problemas, incluso los complejos, pueden manejarse con calma si tiene un plan para enfrentarlos. A continuación, hay algunos consejos:

- ✓ **Divida los desafíos frustrantes en pequeños pasos.** Pregúntese, ¿qué primer paso podría dar para empezar a resolver esta situación? Luego comience, y es probable que empiece a sentirse más en control.
- ✓ **Busque ayuda.** Hable con otras personas que hayan tenido problemas similares, o dialogue con su médico, con un líder en su comunidad de fe, o bien, con un consejero. Estas personas pueden brindarle un entorno seguro y de apoyo para que usted pueda expresar sus inquietudes, o bien, son capaces de ofrecerle consejos sobre cómo manejar las emociones difíciles.
- ✓ **Piense en la opción de tomar un curso para control de la ira.** Las clases de control de la ira pueden ser útiles si tiene problemas para controlar el enojo por su cuenta. Muchos hospitales, organizaciones comunitarias y organismos de mantenimiento / administración de la salud (HMO) ofrecen estas clases, y las hay también en línea. Por lo general, se centran en las habilidades de comunicación y en nuevas formas de afrontar la ira a través de una combinación de técnicas físicas y mentales, así como de ejercicios en un cuaderno de trabajo.
- ✓ **Haga un esfuerzo con respecto a sus habilidades de comunicación.** Es menos probable que las interacciones con otras personas se conviertan en confrontaciones si usted escucha atentamente lo que la otra persona está diciendo, en lugar de pensar en su respuesta. Evite interrumpir y repita brevemente lo que escuchó decir a la otra persona para evitar malentendidos. Evite comenzar oraciones con «Nunca ...» o «Siempre ...» porque esto tiende a poner a la otra parte a la defensiva. Finalmente, trate siempre de ser cordial. Use palabras simples como «Por favor», «Gracias» y «De nada», incluso cuando se sienta molesto, para mantener las conversaciones tranquilas y respetuosas.

Si siente que no puede controlar su ira o si tiene miedo de lastimar a otra persona, busque ayuda de inmediato. Pídale a su médico o a su PAE que le derive a un profesional que pueda ayudarlo a aprender a controlar su enojo.



VISITE LA PLATAFORMA E INICIE UNA SESIÓN EN CUALQUIER MOMENTO PARA CONSULTAR OTROS RECURSOS ÚTILES RELACIONADOS CON LA IRA Y OTRAS EMOCIONES NEGATIVAS COMO LAS SIGUIENTES:

- [Cómo afrontar el estrés](#)
- [Cómo afrontar los conflictos en el trabajo](#)
- [Cómo reducir de manera segura la tensión de situaciones de ira en el lugar de trabajo](#)
- [Cómo afrontar los conflictos en el trabajo](#)
- [La inteligencia emocional en el trabajo: Cómo lidiar con las emociones difíciles](#)



Las emociones y los sentimientos

En la obra que trata de cómo sentir nuestras emociones «*Feeling Our Emotions*» de Manuela Lenzen en la revista *Scientific American*, Antonio R. Damasio, Jefe del departamento de neurología de la Universidad de Iowa, indica que «los sentimientos son lo que resulta cuando el cerebro interpreta las emociones, las cuales son señales meramente físicas del cuerpo que reacciona ante un estímulo externo».

En decir, las emociones son una respuesta fisiológica profundamente arraigada que no controlamos. Por ejemplo, cuando tenemos miedo de algo, el corazón late con rapidez, la boca se reseca, la piel se pone pálida y los músculos se contraen.

«La reacción emocional ocurre en forma automática e inconsciente. Los sentimientos ocurren cuando el cerebro se percata de dichos cambios físicos; hasta entonces, experimentamos la sensación del miedo», afirma Damasio.

Cuente con nosotros, 24/7.

Si está buscando información y recursos para ayudarlo a afrontar los muchos cambios o desafíos de la vida, y las emociones difíciles que pueden ir de la mano con esos eventos significativos, visite la plataforma para descubrir cientos de recursos de bienestar en línea.

- [Cómo adaptarse a la vida después del divorcio \(serie de cinco artículos\)](#)
- [Cómo hacerse un tiempo para su salud](#)
- [Cómo moverse entre el trabajo y su vida personal: establezca prioridades y tome decisiones](#)
- [Cómo superar la pérdida de una mascota](#)
- [Qué hacer cuando usted o un miembro adulto de su familia padece de una enfermedad crónica](#)



¿Ya descargó nuestra aplicación?

Basta con hacer una búsqueda escribiendo la palabra "LifeWorks" (el nombre de nuestra aplicación) en la tienda de App Store o de Google Play, y ¡encuentre este logotipo!



Apple y el logotipo de Apple son marcas registradas de Apple Inc., registradas en Estados Unidos y otros países. App Store es una marca de Apple Inc., registrada en Estados Unidos y otros países. Google Play y el logotipo de Google Play son marcas registradas de Google Inc.