



Supervisor

HOJA INFORMATIVA

Programa de Asistencia a Empleados
Diciembre 2020

Gratitud y reflexiones al final de un largo año

By Diane Mayes, MA, LMHC, CWPC

La temporada navideña de fin de año generalmente se considera un momento de alegría, reflexión y celebración de tradiciones transmitidas de generación en generación. A medida que 2020 termina como uno de los más singulares y sin precedentes de la historia, muchos de nosotros todavía estamos conteniendo la respiración colectiva preguntándose: "¿Qué vendrá después?" "¿Cuántos cambios y desafíos adicionales podemos anticipar en el futuro?"

En este momento, no podemos predecir lo que vendrá después. En el espíritu de la temporada navideña, este es el momento perfecto para redirigir nuestra energía estresante del año pasado y abrirnos a la oportunidad de reflexionar, reconocer y darnos cuenta de las muchas cosas por las que tenemos que estar agradecidos.

En el mejor de los años, lograr y mantener una "actitud de gratitud" es un desafío para las personas con enfermedades mentales, como depresión, o cuando se enfrentan a circunstancias como relaciones difíciles, mala salud o preocupaciones financieras. Las investigaciones han demostrado que las personas que practican la gratitud con regularidad son más saludables, más felices y tienen mejores relaciones.

¿Qué es la gratitud?

Estamos más familiarizados con la idea de estar agradecidos por algo tangible, como decir "gracias" después de recibir

un regalo, o que alguien nos haga un cumplido o nos abra la puerta. Existen muchas definiciones de gratitud, en esencia, se atribuye más comúnmente a una emoción o sentimiento que genera positividad y nos hace sentir más felices y conscientes de nuestras bendiciones. Las investigaciones muestran que experimentar y expresar gratitud no solo afecta nuestra actitud, sino que también puede reforzar el bienestar físico, psicológico y social.

El regalo que sigue dando

Robert Emmons, profesor de psicología e investigador de la gratitud en la Universidad de California, Davis, explica que hay dos componentes clave para practicar la gratitud:

1. Afirmando las cosas buenas que hemos recibido.
2. Reconocemos el papel que desempeñan otras personas al proporcionar bondad a nuestras vidas.

La gratitud es una emoción social que crece y beneficia a todas las partes. La práctica de expresar gratitud crea un efecto contagioso positivo que hace que los receptores sean más propensos a continuar y "pagar hacia adelante" a los demás. Para disfrutar de estos beneficios, debemos aprender deliberadamente a sentir gratitud, al igual que hacemos con cualquier habilidad valiosa. Al principio, esto puede resultar difícil debido a la tendencia a centrarse en lo negativo. Lo mejor es que, como cualquier hábito, cuanto más practicamos expresar gratitud, más fácil se vuelve. Cuanto más a menudo miramos las cosas de manera positiva, más entrenado está nuestro cerebro para pensar de esa manera.

Si bien 2020 ha brindado más desafíos de los que le corresponde, entre las mejores bendiciones que surgieron de este año se encuentran las relaciones con nuestros amigos, familias y compañeros de trabajo que han atravesado tantos cambios junto a nosotros. Todos podemos agradecer a los trabajadores de la

Continúa en la siguiente página.

salud, los socorristas y otros trabajadores esenciales que han continuado brindando servicio y atención a nuestras comunidades para el bien común.

El espíritu navideño

¿Cómo podemos terminar un año como 2020 con una nota alta? ¿Cómo podemos aprovechar ese espíritu navideño para redirigir, reflexionar y dar el regalo de gratitud que sigue dando? Si bien todos podemos diferir en las prácticas y creencias navideñas que son abundantes y variadas cerca del final del año, muchos de nosotros estamos familiarizados con el clásico de Charles Dickens, A Christmas Carol. Al igual que los espíritus navideños que visitaron a Ebenezer Scrooge, la gratitud se siente y expresa de múltiples maneras como una fuerza característica.

Se puede aplicar a:

- El pasado (recuperar recuerdos positivos y estar agradecido por elementos de su infancia o bendiciones pasadas)
- El presente (no dar las cosas por sentado como vienen)
- El futuro (tener esperanza y optimismo de que llegarán cosas buenas)

Reflexiones

Revise los aspectos más destacados del año pasado o reflexione sobre las bendiciones pasadas y evalúe su progreso durante los últimos doce meses.

- ¿Qué metas te propusiste?
- ¿Cómo se ha adaptado su equipo y / o familia durante el último año?
- ¿Qué nuevas experiencias o prácticas ha implementado que no había considerado o realizado a gran escala anteriormente?
- ¿Cómo han subido otros al plato?

Cuanto más conscientes estemos de los cambios en nuestras vidas, más fácil será ver el progreso positivo que hemos logrado. En los negocios, reconozca a su equipo por unirse o ir más allá para adaptarse para enfrentar los desafíos y los rápidos cambios que tuvieron lugar a lo largo del año. En casa, observe los momentos en que su familia abrazó esta nueva unión y salieron a caminar o andaron en bicicleta por la noche, tal vez finalmente dominó las matemáticas de quinto grado al ayudar a su hijo, o las

comidas caseras compartidas alrededor de la mesa. Los momentos más pequeños brindan una instantánea de cosas que fácilmente podríamos dar por sentadas y, a través de la reflexión, nos recuerdan que debemos cultivar esa "actitud de gratitud" por el futuro.

Estar

Para lograr la felicidad y el éxito, la ignorancia no es una bendición. Nuestros desafíos son parte de nuestro viaje. Reconózclos y luego aprenda de ellos. Al mismo tiempo, sea consciente y no se atasque en lo negativo. ¡Celebre las victorias también!

Algunas preguntas para plantearles a aquellos con quienes compartió experiencias:

- ¿Podemos encontrar formas de estar agradecidos por lo que nos pasó ahora, aunque no estábamos agradecidos en el momento en que sucedió?
- ¿Qué habilidad extrajo de nosotros la experiencia que nos sorprendió?
- ¿Hay formas en que nos hemos vuelto mejores (un mejor lugar de trabajo) debido a esto?
- ¿La experiencia ha eliminado un obstáculo que antes nos impedía sentirnos agradecidos?
- Estas preguntas lo ayudarán a encontrar el lado positivo incluso en las experiencias más desafiantes, incluidas aquellas que parecían ser fracasos.

Además, para usted mismo, considere llevar un diario, escribir notas de agradecimiento o enviar obsequios sorpresa a quienes hayan viajado con usted en este viaje salvaje que ha sido 2020, o incluir una sesión de agradecimiento con colegas y familiares, incluso si se reúnen de forma remota. Termine el año con una nota positiva, haga una lista de las cosas que logró y los eventos positivos o felices que sucedieron este año.

Gratitud aún por venir

El último paso para cerrar un año positivo es mirar hacia el futuro. El Año Nuevo es un momento para comenzar de nuevo. Aproveche las próximas semanas para crear una nueva lista de objetivos y planes para lograrlos. Mientras lo hace, piense en los últimos doce meses para saber qué necesita mejorar, reconozca las posibles incógnitas y lo que puede seguir haciendo bien.

Continúa en la siguiente página.

Todos hemos lidiado con muchas cosas este año. No hay respuestas fáciles para preservar la salud mental, combatir el estrés y la ansiedad, pero siguen siendo prioridades para los líderes. La gratitud nos ayuda a reenfocarnos en lo que tenemos en lugar de en lo que nos falta.

Terminar el año con una nota alta tiene que ver con la perspectiva. Hay un lado positivo en cada situación, ya sea una lección aprendida o una oportunidad inesperada descubierta. Fomentar una cultura de apreciación puede reducir el estrés, aumentar la felicidad, aumentar la fortaleza mental y ayudar a su equipo a recordar los aspectos positivos. Deje que sus prácticas de gratitud colectiva lo impulsen a usted y a quienes lo rodean hasta fines de 2020 y mucho más allá.

First Choice PAE agradece la oportunidad de brindar apoyo y servicios de trabajo / vida a nuestros clientes y sus familiares. Seguimos disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana en el 1-800-777-4114 o en www.firstchoiceap.com, incluidos los días festivos. Esperamos seguir apoyándote a ti y a los miembros de tu familia cubiertos en las próximas semanas de 2020 y el Año Nuevo que se avecina.

La gratitud es una cualidad similar a la electricidad: debe ser producida, descargada y consumida para que exista.

- William Faulkner

Fuentes:

<https://www.health.harvard.edu/healthbeat/express-your-gratitude-this-holiday-season>

<https://www.thetimesherald.com/story/opinion/2020/11/20/grateful-holiday-season-despite-covid-19/6359612002/>

<https://www.mindful.org/amazing-effects-gratitude/>

https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_gratitude_can_help_you_through_hard_times

<https://www.psychologytoday.com/us/basics/gratitude>

<https://osgoodandassociates.com/how-to-end-your-year-on-a-positive-note/>

<https://www.forbes.com/sites/annapowers/2019/12/31/scientificallly-backed-ways-to-cultivate-gratitude-to-change-your-life-for-the-better/?sh=6a3592b32570>

<https://www.forbes.com/sites/harmoncullinan/2020/11/19/how-the-ancient-practice-of-gratitude-helps-modern-teams-thrive/?sh=77ac29033a94>

https://www.huffpost.com/entry/brain-gratitude_n_6218018