



**SOUTHWEST FLORIDA
PROGRAMA DE
ASISTENCIA AL
EMPLEADO**



Que puede hacer el EAP por usted?

- Asistencia confidencial para ayudarle a resolver sus problemas personales
- Servicio gratuito para usted y su familia
- Lo vinculamos con otras agencias para sus otras necesidades de ayuda
- Acceso a un consejero profesional las 24 horas del día, 7 días a la semana
- Le ayudamos a resolver problemas :
 - familiares
 - matrimoniales
 - abuso de sustancias
 - financieros
 - legales
 - tensión
 - depresión
 - entre otros

Solo llame al

1-800-226-7930

www.swfeap.com

EAP: Enfoque

Volumen 10, Núm. 4
Boletín del Programa de Asistencia al Empleado

Otono, 2010

Gratitud

Tradicionalmente celebramos el Día de Acción de Gracias a finales de noviembre, reconociendo que, incluso en medio de todo lo que está sucediendo en el mundo, tenemos mucho de que dar gracias. El estudio de la psicología positiva ha investigado esto y ha encontrado que quienes incorporan gratitud en sus vidas cotidianas tienen una mayor satisfacción con la vida en general.

Los científicos han encontrado recientemente lo siguiente: las personas agradecidas poseen niveles más altos de emociones positivas, satisfacción en la vida, vitalidad, optimismo y menores niveles de depresión y estrés. La disposición hacia la gratitud parece aumentar las sensaciones agradables al igual

que disminuye las emociones desagradables. Las personas agradecidas no niegan ni pasan por alto los aspectos negativos de la vida.

Durante los próximos 30 días, sería bueno que creara su propia lista de algunas de las cosas por las cuales usted esta agradecido y que empezara a practicar actos de gratitud, como por ejemplo:

- Dedique 3 minutos cada mañana escribiendo algunas cosas por las cuales esta agradecido ese día.
- Acostúmbrese a levantar el ánimo de al menos una persona cada día.
- Haga planes divertidos, como un viaje a algún lugar que nunca haya visitado antes.
- Por un día (o más) dígame algo positivo a cada persona que usted ve durante ese día.

Planificación para los días festivos

A medida que se acercan las fiestas navideñas, se puede perder el espíritu festivo en vista de los gastos y las exigencias de nuestro tiempo. Para permitir que el sentido de gratitud y alegría permanezca presente durante esta temporada navideña, tratemos este par de ideas: (1) Prepare una lista de los regalos, obligaciones sociales y responsabilidades familiares. (2) Establezca límites, bien sea del dinero que va a gastar en esta temporada, y el tiempo que va a dedicar a cada uno de sus compromisos. Escríbalo todo!

SOUTHWEST FLORIDA
Programa de Asistencia al
Empleado

Teléfono: 239-278-7435
Toll Free: 800-226-7930
E-mail: swfeap@swfeap.com
www.swfeap.com

- Asistencia
- Confidencial
- Disponible



CHEQUEE ESTAS

PAGINAS DE INTERNET!!

Actividades Familiar

<http://www.cdc.gov/spanish/etapas/>

La familia que junta da gracias

Este artículo está escrito para su celebración familiar en el Día de Acción de Gracias. Sin embargo, cada día es un buen día para practicar dar gracias. Si se siente inspirado para integrar la práctica de gratitud en su vida, crea una reunión de gratitud. Estos juegos se pueden utilizar como punto de partida.

1. La práctica de la gratitud: Todos participan, cuando les toque su turno, en decir algo por lo cual están agradecidos. Se puede dar más de una vuelta y se pueden

usar varios parámetros... gracias por algo que les ha pasado durante el año... algo durante la semana anterior... algo durante el día.

2. "Gratigorias": Elija una categoría y, a continua-



ción, todos en la mesa ofrecen una cosa que agradecen en la categoría elegida.

El año pasado en nuestra familia el Día de Acción de Gracias jugamos las "Gratigorias" y fue bastante divertido.

3. Gratitud de la A a la Z: un alfabeto de gratitud! Comenzar con la A y seguir hasta llegar a la Z. Asegúrese de que todos tengan su turno. Es un gran juego de gratitud hasta para los más pequeños.