

2017, Diciembre

## 6 Consejos de Atención Traer Algo de Paz y Tranquilidad a las Días Festivos



Cuidando La temporada de fiestas puede ser un tiempo estresante - ya sea que estés tratando con la familia o mezclándose en fiestas de trabajo. Prueba estas estrategias de atención plena para reducir el estrés y traer un enfoque tranquilo y atento a sus días festivos este año. La atención plena es una forma de estar abierto y consciente de lo que está sucediendo en el momento - estar presente tanto interna como externamente. La atención plena ha demostrado mejorar satisfacción de la relación, reducir el estrés en las relaciones, y aumentar la empatía. Las prácticas conscientes también pueden ayudar reducir el estrés y ansiedad interno.

- 1) Practica la escucha activa.** Es fácil desconectar durante las cenas festivas y las reuniones, pero intenta ser atento por el uso de la escucha activa, prestando mucha atención, e intentando comprender el mensaje detrás de las palabras. Es posible que se sorprenda de lo gratificante y también cuánto más observará y oirá. Escucha activa funciona mejor cuando minimizas las distracciones, así que pone aparte su teléfono inteligente, apaga la televisión, y baje la música para que puedas escuchar lo que dice la gente.
- 2) Está abierto a las emociones de los demás.** Al estar atento y receptivo a las personas que te rodean, puedes aumentar tu habilidad para conectarte. Observar cómo se siente la gente durante las días festivos, y estar abierto a la comunicación sobre esos sentimientos.
- 3) Está abierto a una gama de emociones dentro de ti.** Las días festivos pueden traer una gran cantidad de emociones diferentes - y no todos ellos felices o celebrantes. Para muchos, las días festivos pueden ser recordatorios de pérdida, pena o soledad. Puedes experimentar estos sentimientos difíciles, especialmente cuando los seres queridos están ausentes, así que permítete hacer espacio y reconocer cualquier emoción que surja para ti en lugar de tratar de deshacerse de ellos.
- 4) Expande cómo se comunica la atención.** Las días festivos a menudo significa dar regalos para muchas culturas, aunque hay muchas otras formas de mostrar que te importa, como pasar tiempo de calidad, expresando cómo te sientes acerca de ellos directamente, o haciendo algo lindo y apoyo.
- 5) Equilibre los “deberes” con conocimiento de sus propias necesidades.** Las obligaciones de las días festivos pueden ser importantes pero asegúrese de equilibrarlos con conocimiento de sus propias necesidades. Operando solo con obligaciones y tratando de complacer las expectativas de todos puede llevar al resentimiento y al agotamiento. En lugar de enfocarse únicamente en planeando la cena perfecta o obteniendo el regalo perfecto, observa cómo estas expectativas te afectan. Asegúrese de tomarse el tiempo y el espacio que necesitas para alimentarse mientras tanto.
- 6) Practica la autocompasión.** Durante una temporada de fiestas ocupada, no te olvides de cuidarte. Obtienes sueño y ejercicio regular y toma tiempo para hacer cosas relajantes o divertidas para que puedas recargar. Cuidarte le permite estar más atento y tranquilo cuando estás con otros durante las días festivos. Incluso podrías encontrar que al hacer esto, es posible ser más amable y dar más a los demás.

Modificado de <https://www.psychologytoday.com/blog/urban-survival/201612/8-mindfulness-tips-during-the-holidays>

**COMO USAR SU EAP:** ERC es el Programa de Asistencia al Empleado (EAP) de su empleo. Para mas informacion, visita nuestro sitio web a [www.ERCincorp.com](http://www.ERCincorp.com) or simplemente llame 1-800-222-8590.