Concern

Healthy & Resilient **You**

Reinvéntese este otoño

Cómo aprovechar la energía de regreso a clases como adulto

¡Ah, la temporada de regreso a clases! El olor de las agendas nuevas en el aire, el chirrido de los tenis impecables en los pasillos, el nuevo peinado, el nuevo vestuario, ¿la nueva versión...quinceañera de usted?

Bueno, no vayamos tan lejos, pero si el final del verano le hace sentir nostalgia de su juventud, hay buenas noticias: los niños no son los únicos que pueden aprovechar la energía del regreso a clases para impulsar la reinvención personal. Los adultos también pueden hacerlo; no se necesita permiso.

Todo se reduce a aprovechar el efecto del "nuevo comienzo".

Este es el momento

Según los científicos del comportamiento (y, como era de esperar, Hallmark), los días festivos importantes como Año Nuevo, las fechas de hitos como un cumpleaños número 40 y los cambios de estación no son simplemente días cualquiera de la semana. Sirven como puntos de referencia temporales que dan forma a nuestra vida. El cerebro los utiliza como marcadores mentales para separar las páginas de las versiones antiguas de nosotros mismos de las nuevas. Con cada nuevo capítulo llega la oportunidad de crecer.

Los nuevos comienzos ponen distancia emocional entre nosotros y nuestro pasado, lo cual nos prepara mentalmente para convertirnos en la persona que queremos ser.

Tenemos un 48 % más de probabilidades de perseguir nuevos objetivos después de un nuevo comienzo.

Pensar en nuevos comienzos implica la liberación de dopamina, lo cual brinda una mayor motivación.

En realidad no existe una regla estricta sobre lo que se considera un hito temporal. Si está considerando aprender un nuevo pasatiempo o mejorar sus habilidades interpersonales, puede hacer un poco de trampa y decirse a sí mismo que cualquier momento (como otoño, primavera o el miércoles) es el momento ideal para hacerlo.

Dicho esto, hay una diferencia (y cierta distancia) entre pensar en un nuevo comienzo y llevarlo a cabo. Una mentalidad de crecimiento puede ayudar a cerrar la brecha.

Establecer metas con una mentalidad de crecimiento

El cambio no siempre es fácil. El camino hacia el éxito puede ser largo e impredecible y, a veces, la descarga de dopamina puede desaparecer debido a la frustración. Si el efecto de un nuevo comienzo es como encender un automóvil, una mentalidad de crecimiento es un agarre firme del volante que lo mantiene avanzando en la dirección correcta. *(Nota: algunos artículos vinculados están en inglés.)*

Una mentalidad de crecimiento:

- Reconoce que el esfuerzo vence al talento innato.
- Acepta comentarios de manera constructiva.
- Está orientada al proceso.

Las personas con esta perspectiva ven los desafíos como oportunidades de aprendizaje y les resulta más fácil mantenerse motivadas a pesar de los reveses. Es posible que la versión antigua de sí mismo tuviera una mentalidad fija, pero que la nueva persona en la que está por convertirse tenga una mentalidad de crecimiento, ¿no? ¿Verdad?

Este otoño, empiece poco a poco

Nuevo comienzo: listo. Mentalidad de crecimiento: lista. Ahora es momento de actuar. El crecimiento personal no necesita ser radical, sino intencional. Estas técnicas pueden ayudarle a realizar microcambios con efectos duraderos en su vida diaria.

Conviértalo en un mantra: Los mantras, o frases inspiradoras repetitivas, tienen un impacto profundo en la mente (especialmente cuando se combinan con otros ejercicios simples de atención plena). No necesita un gurú para escribir uno. Si quiere comenzar a despertarse más temprano este otoño, repita "Soy el tipo de persona que se despierta temprano y lo disfruta" una y otra vez. Su cerebro tomará eso como una señal para impulsarle a convertirse en la persona que se dice a sí mismo que es.

Haga un cambio radical en algún aspecto de sí mismo: Según la teoría de los "múltiples yo" en psicología (y de Walt Whitman, que escribió que "contenemos multitudes"), no tenemos una única identidad fija. Si el cambio le resulta incómodo, esta idea

puede ayudarle a encontrar una versión de sí mismo que lo acepte. Trate escribir una breve biografía de su futuro yo: alguien con un rasgo que admire, como la confianza, la calma o la espontaneidad. Luego, pase una semana actuando como esa versión de sí mismo. Le sorprenderá lo natural que comienza a sentirse.

Practique la *otra* regla de los 5 segundos: ¿Alguna vez se ha quedado paralizado antes de hablar en una reunión o de establecerle un límite a alguien? Cuando algo resulta difícil o incómodo, con frecuencia el cerebro se bloquea. Esta es una solución sencilla: Cuente hacia atrás desde cinco y luego... simplemente hágalo. Esto ayuda a interrumpir el pensamiento excesivo y a impulsar la acción. (Y para que quede claro: La regla original de los 5 segundos sobre comer alimentos que se cayeron al suelo no se sostiene, sin importar lo rápido que cuente).

Deje algo en lo que es bueno: Deje de comprometerse demasiado con cosas para las que es competente, pero que realmente no le gustan, por ejemplo, editar su trabajo en exceso o dirigir el club de lectura. Deje que otra persona haga el trabajo pesado de vez en cuando para tener más tiempo libre y poder concentrarse en las áreas que quiere mejorar.

Acepte los fracasos y aprenda de ellos: El hecho de haber fracasado en algo no significa que sea un fracasado. Replantee los reveses como una parte necesaria del éxito. Quemó la cena. ¿Y qué? Ahora ya sabe cuánto tiempo no dejar las galletas en el horno antes de la venta de pan de la próxima semana.

¿Cuál es la mejor parte de aprovechar la energía del regreso a clases? No es necesario volver a inscribirse en la preparatoria para comenzar de nuevo. Y tampoco es necesario que concentre todo su crecimiento en una sola temporada. El cambio es un proceso que dura toda la vida: desordenado, significativo y en constante evolución. Pero si está buscando por dónde comenzar, esta es una buena manera.

Para obtener herramientas y recursos personalizados, visite el hub digital de Concern, regístrese en employees.concernhealth.com y seleccione el botón **"Get Services"** (Obtener servicios) en el menú superior derecho.

Este boletín es solo con fines informativos y no debe utilizarse para sustituir la asesoría profesional. Si considera que su nivel de estrés está afectando su bienestar, puede comunicarse con nosotros para obtener ayuda y apoyo adicionales.

Llame al 800.344.4222
employees.concernhealth.com