

# life lines

**SALVAVIDAS**  
Información sobre su vida

**EDICIÓN DE  
PRIMAVERA  
2026**



Comuníquese con nosotros

NÚMERO TELEFÓNICO  
GRATUITO: 800-624-2593

[www.nationaleap.com](http://www.nationaleap.com)

**SEA REAL EN EL  
TRABAJO**

PG: 2

**EQUILIBRE MEJOR  
SU VIDA**

PG: 5

**CÓMO LIDIAR CON  
EL ESTRÉS  
FINANCIERO**

PG: 7

**CÓMO LAS  
AMISTADES  
MEJORAN SU VIDA**

PG: 10

**NEAP**  
NATIONAL EAP



## SEA REAL EN EL TRABAJO

Puede significar mantener una mente más abierta sobre su identidad cultural, racial o de género, o sobre sus valores personales más importantes.

¿Siente que es una persona diferente en el trabajo de la que es en casa o con amigos? ¿Y si pudiera hablar y actuar con más naturalidad en el trabajo, para recibir respeto y valor por quién realmente es? Puede que eso no sea posible en todas las organizaciones, pero si intenta ser más real en el trabajo, puede que descubra que mejoran sus relaciones con colegas, aumenta su compromiso y contribuya de forma más plena y creativa a la organización.

### ¿Qué significa ser real en el trabajo?

Ser real en el trabajo implica expresar sus pensamientos e ideas sin reprimirse por miedo a las críticas. Significa compartir —en las formas y situaciones adecuadas— quién es, qué le motiva y qué es importante para usted. Puede significar sincerarse respecto de las prioridades fuera del trabajo, como las responsabilidades de cuidado de hijos o de padres mayores. Puede significar mantener una mente más abierta sobre su identidad cultural, racial o de género, o sobre sus valores personales más importantes.

Ser real en el trabajo consiste en establecer relaciones más honestas y significativas con colegas. No se trata de compartir todos los detalles de su vida. Tampoco se trata de romper las reglas y convenciones que permiten una colaboración eficaz, conversaciones civiles y desacuerdos

productivos. Para ser real en el trabajo, debe respetar y aceptar la autenticidad de los demás.

### Por qué puede ser difícil ser real en el trabajo

En algunas organizaciones, se juzga a las personas por su capacidad para adaptarse, incluso cuando eso implica ocultar su verdadera identidad y guardarse sus pensamientos e ideas. En estas organizaciones, la conformidad y la armonía del grupo pueden considerarse más importantes que el crecimiento, el aprendizaje y el compromiso pleno de todo el personal.

*continuación en página 3*



# SEA REAL EN EL TRABAJO

...continuación

El deseo de formar parte también es una tendencia humana natural, incluso cuando no existe una presión explícita de adaptación. Ocultar su verdadera identidad, también conocido como *enmascarar* o *encubrir*, puede parecer la opción más segura si es diferente de alguna manera, quizá por su origen, raza, religión, sexo, identidad de género, preferencias sexuales o una diferencia cognitiva como el TDAH o el autismo. El miedo —al juicio, al rechazo o a la pérdida del empleo— puede impedir que las personas sean ellas mismas en el trabajo.

A veces este temor está justificado. En una organización que no valora la diversidad y el intercambio abierto de ideas, donde discrepar de la opinión de la persona a cargo se considera una amenaza, puede que no sea seguro ser real. Sin embargo, a menudo, el enmascaramiento y la cobertura se autoimponen y son autolimitantes. Tomar medidas para aumentar la honestidad y sinceridad puede ser liberador para usted y beneficioso para su equipo y su organización.

## Cómo ser real en el trabajo

- **Reflexione sobre quién es y cómo se presenta en el trabajo.** Dé un paso atrás y piense quién es, de dónde viene y qué es importante para usted. Considere si actúa y habla en el trabajo de forma diferente que con su familia y amigos. Si es así, ¿en qué se diferencia? ¿Cuándo se manifiestan esas diferencias, en qué situaciones y con qué personas? ¿Qué le lleva a ocultar su persona real?
- Para tener una mejor idea de esto, puede usar un diario a fin de anotar ejemplos de cuando no es real en el trabajo. Eso puede ayudarle a detectar patrones en su propio comportamiento, el efecto que tiene en usted su entorno de trabajo y sus miedos y motivaciones.
- Piense también en las ocasiones en las que ha sentido un compromiso pleno con el trabajo sin ocultar su verdadera persona ni guardarse sus opiniones. Esto puede darle pistas sobre el tipo de entorno laboral en el que prospera y permitirle sentir cómo es ser más real en el trabajo.
- **Busque ejemplos de comportamiento y estímulos.** ¿Hay personas en su organización que sean similares a usted y

continuación en página 4



# SEA REAL EN EL TRABAJO

...continuación

parezcan desenvolverse con éxito sin esconderse detrás de una máscara? ¿Cómo lo hacen? ¿Podría alguna de ellas estar dispuesta a hablar con usted y compartir sus experiencias? Si no ve eso en su organización, busque en otra parte. Conéctese con otras personas a través de grupos de afinidad en línea o locales. Busque personas que le animen y guíen mientras da pasos para ser más real.

- **Escuche a las personas y conéctese con ellas.** Entable conversaciones más profundas con sus colegas más allá de las tareas laborales. Comparta un descanso o almuerce con alguien y pregúntele por su vida fuera del trabajo o qué le resulta más estimulante o satisfactorio de su trabajo. Escuche activamente. Establecer estas conexiones les ayudará a conocerse mejor y a sentirse mayor comodidad al ser reales mientras trabajan en conjunto. También descubrirá quiénes son sus "personas seguras", aquellas en las que puede confiar y con las que puede ser real en el trabajo.
- **Permítase ser vulnerable.** Tenga la misma sinceridad sobre lo que no sabe como sobre lo que sabe. Tenga el valor de expresar una opinión
- **Cúidese.** Ocultar su verdadera personalidad en el trabajo requiere energía y el cambio a ser más real puede resultar estresante al principio. Pase tiempo con personas que le conozcan, comprendan y se preocupen por usted para poder relajarse y recargar energías. Tómese descansos del trabajo para aliviar el estrés, ya sea mediante una breve caminata al aire libre o dedicando unos minutos a la respiración profunda o la meditación consciente. A medida que sienta mayor comodidad siendo real en el trabajo, y los demás le muestren su respeto y aprecio, puede que el trabajo le resulte más energizante que estresante.

---

Morgan, H. (2024, el 10 de diciembre). *Sea real en el trabajo [How to be your authentic self at work]* (B. Schuette y E. Morton, eds.). Raleigh, NC: Workplace Options.

# EQUILIBR E MEJOR SU VIDA



No haga planes para todas las noches o fines de semana. Busque además algunas maneras de distanciarse de los asuntos que le están causando el mayor estrés.

A veces, los cambios permanentes y de corto plazo causados por situaciones familiares pueden hacer difícil equilibrar el trabajo con las obligaciones del hogar. Los cambios de los horarios escolares, cuidar a un adulto mayor o agrandar la familia pueden ser todas situaciones abrumadoras; sin embargo, hacer pequeños ajustes en su rutina diaria puede ayudarlo a recuperar el equilibrio que le está faltando.

### **Desacelere.**

La vida es demasiado corta, así que no permita que las cosas le pasen por al lado sin advertirlas. Tome medidas para hacerse un tiempo y disfrutar de las cosas y de las personas a su alrededor. No haga planes para todas las noches o fines de semana. Busque además algunas maneras de distanciarse de los asuntos que le están causando el mayor estrés.

### **Aprenda a administrar su tiempo.**

Evite la procrastinación. La mayor fuente del estrés que experimentan muchas personas suele ser simplemente estar desorganizadas y postergar las tareas. Aprenda a fijar metas y plazos más realistas, y luego cúmplalos. Descubrirá que no solo estará menos estresado, sino que mejorará su trabajo.

### **Comparta la carga.**

Aunque es posible que a veces sienta que es la única persona capaz de hacer algo, generalmente no es así. Pídale a su pareja o a otro familiar que lo ayude con todas sus responsabilidades personales y familiares. Cuidar de la casa,

*continuación en página 6*

# EQUILIBR E MEJOR SU VIDA

...continuación



los hijos o los padres no debería ser responsabilidad de una sola persona.

## **Deje pasar las cosas (no se preocupe por pequeñas cosas).**

Es más fácil decirlo que hacerlo, pero aprenda a dejar pasar algunas cosas de vez en cuando. ¿Pasa algo si no se lavan los platos todos los días o si no se pasa la aspiradora por la casa todas las semanas? Aprenda a reconocer las cosas que realmente no tienen tanto impacto en su vida, y permítase dejarlas pasar sin culparse.

## **Explore sus opciones.**

Si se está sintiendo abrumado por las responsabilidades familiares, busque ayuda si puede pagarla o simplemente pida una mano a familiares y amigos para realizar algunas tareas. Busque un cuidador para sus hijos, averigüe opciones para padres de edad avanzada y busque apoyo de consejería para usted. En muchos casos, usted dispone de opciones, pero es necesario que se tome tiempo para encontrarlas.

## **Hable con su empleador.**

Consulte si existe un modo de modificar su empleo para manejar mejor su situación actual. Esos cambios podrían incluir horarios flexibles, trabajo compartido, teletrabajo, o empleo de medio tiempo, o simplemente un ajuste temporal de sus obligaciones laborales.

## **Hágase cargo.**

A veces resulta más fácil darse el permiso de sentirse abrumado que asumir la responsabilidad y elaborar una lista de prioridades de las cosas que es necesario hacer. Necesita romper la inercia. Elabore una lista. Establezca prioridades. Luego disfrute de la satisfacción de tachar ítems de su lista.

## **Simplifique.**

Parece ser parte de la naturaleza humana de casi todas las personas asumir demasiadas tareas y responsabilidades, tratar de hacer demasiado y ocuparse de demasiadas cosas. Busque un modo de simplificarse la vida. Cambie su estilo de vida. Aprenda a decir que no y a pedir ayuda. Libérese del exceso de cosas y las cargas en casa y en la vida.

Al final de cuentas, la palabra clave es *equilibrio*. Es necesario que encuentre el equilibrio adecuado que funcione para usted. Festeje los éxitos y no se regodee en los fracasos. La vida es un proceso, como así también lo es la lucha por encontrar el equilibrio en la vida.

---

Workplace Options (WPO). (Revisado en 2025). *Equilibre mejor su vida [Achieve a better balance in your life]*. Raleigh, NC: Autor.



## CÓMO LIDIAR CON EL ESTRÉS FINANCIERO

Las preocupaciones de dinero están entre las causas más comunes de estrés. Los gastos inesperados, los aumentos de precios, la pérdida de ingresos y los altos niveles de endeudamiento pueden causar una presión que posiblemente se sienta avasalladora. Cuando el dinero escasea, no solo genera privaciones financieras. Puede producir vergüenza, enojo, miedo y depresión. Esas emociones negativas pueden interponerse en el camino del pensamiento claro que necesita para lidiar con los desafíos financieros. Estas son algunas sugerencias para afrontar con el estrés financiero y avanzar hacia un mayor bienestar económico y financiero.

### **Enfóquese en lo que puede controlar.**

No entre en pánico por situaciones que están fuera de su control. No puede cambiar la economía, bajar los precios, ni generar más trabajos o empleos con mejores salarios. Usted puede controlar la forma de gastar el dinero y de manejar sus deudas y sus ahorros. Puede encontrar maneras de ganar más dinero. Al actuar sobre cosas que puede modificar, comenzará a sentir más control sobre su vida y eso, a su vez, puede ayudarlo a mantenerse tranquilo y tomar buenas decisiones.

### **Comprenda su situación financiera.**

Cuando usted está preocupado por el dinero, puede ser tentador evitar pensar en eso. Sin embargo, eludir los desafíos financieros no los resolverá. *Acérquese* a sus preocupaciones financieras en vez de alejarse de ellas. Tómese tiempo para entender sus finanzas como realmente son.

Sume el dinero que gana todos los meses y compárelo con lo que gasta. Haga una planilla con el detalle de sus

*Acérquese a sus preocupaciones financieras en vez de alejarse de ellas. Tómese tiempo para entender sus finanzas como realmente son.*

gastos por categoría. Un presupuesto en una hoja de cálculo o una aplicación pueden ayudarlo a armar un cuadro que refleje cómo ingresa y cómo egresa su dinero. Al reunir esta información en un único lugar, podrá ver si sus ingresos cubren sus gastos (o no). Observar los totales por categoría puede ayudarlo a comprender en qué áreas debería hacer ajustes. Si bien iniciar este proceso puede atemorizarlo, tener la información le da poder de decisión y, a veces, incluso consuelo.

### **Hablen como pareja y como familia.**

Si tiene problemas de dinero, su pareja y otros miembros del hogar también se ven afectados. Una vez que comprenda su situación financiera, hable

*continuación en página 8*



## CÓMO LIDIAR CON EL ESTRÉS FINANCIERO

...continuación

sobre ella con tranquilidad, respeto y buscando el apoyo mutuo. Reconozca que los demás pueden estar asustados por lo que podría pasar en el futuro. Es posible que tengan ideas distintas sobre qué cambiar para equilibrar las finanzas del hogar. Al hablar, pueden acordar un plan y luego seguirlo juntos.

### **Fije prioridades para los cambios y hágalos paso a paso.**

El estrés financiero puede ser abrumador. Puede hacer que se sienta más manejable eligiendo unos pocos cambios y poniéndolos en práctica de un paso a la vez. A medida que logre pequeños éxitos, ganará confianza y valor para hacer cambios más importantes y difíciles. (Si está enfrentando una crisis financiera, es posible que necesite hacer cambios significativos rápidamente. Considere hablar de inmediato con un consejero profesional).

Para corregir un presupuesto desequilibrado, puede aumentar sus ingresos, recortar los gastos, o tomar ambas medidas:

- **Considere opciones para aumentar sus ingresos.** Por ejemplo, tomar turnos extra en su trabajo, postularse para un ascenso, pedir un aumento, buscar un segundo trabajo, ganar dinero con una actividad paralela, alquilar un cuarto de su casa o averiguar opciones de ayuda del gobierno.
- **Piense maneras en que podría recortar gastos.** Podrían incluir ahorrar energía para reducir las facturas de calefacción y aire acondicionado, compartir viajes o trabajar desde casa con más frecuencia, cambiar a planes de teléfono e internet menos costosos, hacer compras

a partir de una lista de comestibles cuidadosamente elaborada y usar cupones, explorar opciones de vivienda más baratas, cancelar deudas que generen altos intereses, dar de baja suscripciones de servicios que apenas usa, salir a comer en restaurantes con menos frecuencia o gastar menos en conciertos y otras salidas de entretenimiento.

- **Deje espacio para la diversión y el placer en su vida.** Muchas actividades que alegran no cuestan dinero. Pasar tiempo al aire libre, jugar un juego y muchas formas de ejercicio son gratuitas. Incluso vale la pena conservar los extras que cuestan dinero si lo ayudan a estar tranquilo y con la mente despejada. Si la clase de yoga lo relaja o un café *latte* de vez en cuando lo anima, no se castigue eliminando esos gastos.

### **Practique el manejo del estrés.**

Avanzar en la resolución de los desafíos relacionados al dinero lo ayudará a sentirse más en control de su vida. Sin embargo, los cambios pueden demorar. Para mantener el estrés controlado mientras trabaja en sus finanzas,

continuación en página 9



# CÓMO LIDIAR CON EL ESTRÉS FINANCIERO

...continuación

cuídese y aplique técnicas de manejo del estrés que le den resultado:

- **Hable con amigos de confianza.** Puede ser difícil hablar sobre dinero y vergonzante, al principio, admitir que se tienen problemas al respecto. Sin embargo, abrirse con amigos solidarios puede ayudarlo a poner sus preocupaciones en perspectiva y sentirse más tranquilo. No es necesario que ellos le solucionen sus problemas, solo que sean amigos y lo ayuden a estar mejor con usted mismo.
- **Enfóquese en lo positivo.** Piense en los avances que está haciendo, más que en cuánto le falta. Piense en lo que le agradece a la vida, más que en lo que lo hace infeliz. Busque las oportunidades positivas en los cambios que está haciendo.
- **Haga ejercicio.** La actividad física es importante para la buena salud. También lo tranquiliza cuando está tenso. No es necesario que pague un gimnasio para hacer ejercicio. Salga a caminar, a andar en bicicleta o busque estaciones de ejercicio en los parques públicos.
- **Coma alimentos saludables y duerma lo necesario.** Las comidas nutritivas y el sueño regular lo ayudarán a sentirse mejor, mantener la energía y pensar con claridad.

- **Practique una técnica de relajación.** Pruebe con respiración profunda, conciencia plena, meditación, relajación muscular progresiva, música tranquilizante o pasando tiempo en la naturaleza. Busque una actividad o una técnica que funcione para relajar la mente y el cuerpo cuando se sienta ansioso.

## Pida ayuda profesional.

Los servicios de asesoría crediticia y planificación financiera ofrecen orientación especializada sobre asuntos de dinero. Los consejeros de salud mental pueden ayudarlo a lidiar con el estrés y modificar conductas que tal vez estén contribuyendo a sus preocupaciones económicas. El programa de bienestar del empleado puede ofrecerle consejería para el manejo del estrés y puede referirlo a profesionales en salud mental y finanzas.

Morgan, H. (Revisado 2025 [Ed.]). *Cómo lidiar con el estrés financiero [Coping with financial stress]* (B. Schuette y E. Morton, Eds.). Raleigh, NC: Workplace Options (WPO).



# CÓMO LAS AMISTADES MEJORAN SU VIDA

Las amistades son conexiones sociales que enriquecen su vida con conversación, consuelo, risas, apoyo y aliento. Aunque las amistades también pueden traer desilusiones y conflictos, las buenas ayudan a amortiguar los efectos de los contratiempos y el estrés, y lo ayudan a transitar los desafíos de la vida.

Algunas amistades parecen durar con facilidad. Algunas se diluyen a medida que cambian las circunstancias: cuando la gente se muda, cambia de trabajo, forma una familia, se divorcia o cambia de prioridades. La mayoría demanda cierto grado de esfuerzo para mantenerse. Hacer amigos nuevos, especialmente en la adultez, puede ser difícil; sin embargo, conservar buenas amistades y hacer amigos nuevos vale la pena el esfuerzo: por su calidad de vida, felicidad y salud.

## ¿Cómo mejoran la vida las amistades y el contacto social?

Muchos de los beneficios de las amistades y las relaciones sociales de apoyo son obvios. Lo hacen sentir bien y le ayudan durante los altibajos de la vida. Otros beneficios, especialmente el efecto poderoso de las relaciones sociales en la salud física, se descubrieron por medio de estudios de investigación. Las siguientes son algunas de las maneras en que las amistades contribuyen a mejorar su calidad de vida.

### Satisfacción con la vida y placer

- Las amistades cubren una necesidad humana básica de compañía y compañerismo: sentido de pertenencia. Los amigos se hablan, comparten ideas y experiencias, y comidas o un café. Si faltan estas conexiones sociales, las personas son susceptibles a sentimientos de soledad y aislamiento.
- Los buenos amigos lo hacen más feliz. Los amigos que escuchan, reconocen la autenticidad de los sentimientos y disfrutan de la compañía mutua son más felices. Eso es así cuando están juntos, pero la amistad también transmite ánimo y amortigua a la distancia.
- Las amistades mejoran la autoconfianza y la autoestima. Tener amigos que lo aprecian tal como es y lo elogian y tranquilizan cuando se siente inseguro de sí mismo fortalece su autoestima y confianza. Los amigos como estos lo ayudan a valorarse como individuo único y le recuerdan cuánto tiene para ofrecer.

### Apoyo y resiliencia

- Los amigos brindan apoyo emocional. Escuchan, demuestran empatía y le dicen que se preocupan. Esto es especialmente importante cuando usted se siente triste o solitario.
- Los amigos desafían el pensamiento negativo compartiendo puntos de vista distintos. Pueden ayudarlo a ver las cosas desde ángulos distintos y a alejarlo de

*continuación en página 11*



# CÓMO LAS AMISTADES MEJORAN SU VIDA

...continuación

patrones de pensamiento que no son realistas y son inútiles.

- Los amigos guían y ayudan a tomar decisiones respondiendo a lo mejor de su identidad.
- Los amigos ayudan a enfrentar los tiempos difíciles: pérdidas, enfermedades y dificultades. Fortalecen su resiliencia, le ayudan a capear los malos momentos inevitables de la vida y a ponerse de nuevo de pie.
- Los buenos amigos lo estimulan a sacar lo mejor de usted mismo. Lo alientan, lo desafían y le recuerdan sus fortalezas.
- Los amigos le dan la oportunidad de ayudar y ser compasivo. Preocuparse por otras personas y demostrarlo no solo ayuda a sus amigos; lo ayuda a usted. Contribuye a su fortaleza emocional y resiliencia, y lo ayuda a mantener sus propias preocupaciones en perspectiva.

## Ayuda e información

- Los amigos ofrecen ayuda práctica. Podría incluir ayuda para mudarse, respaldo para el cuidado de los hijos o una comida casera cuando usted está enfermo o abrumado.
- Los amigos comparten información. Avisan de oportunidades de trabajo y aprendizaje, comparten consejos de su propia experiencia y lo ayudan a transitar desafíos nuevos.

## Salud física y mental

- Las personas que cuentan con redes sociales de apoyo sufren menos estrés. Es posible que sea porque no se sienten solitarios con tanta

frecuencia o porque los amigos tranquilizan y reconfortan.

- Los amigos alientan a adoptar comportamientos saludables. Si tiene amigos con hábitos saludables de alimentación, ejercicio y gastos, es más probable que usted también los adopte. Sin embargo, también puede funcionar al revés. Si está tratando de bajar de peso, dejar de fumar o enfrentar un problema con la bebida, tendrá mayores probabilidades de éxito si pasa tiempo con personas que comparten esas metas.
- Tener amigos puede reducir el riesgo de depresión. Diversos estudios determinaron que la fortaleza de las amistades y las redes sociales se vincula con una incidencia menor de síntomas depresivos.
- Las relaciones sociales de apoyo pueden mejorar la salud cardiovascular. Las personas que tienen relaciones sociales fuertes presentan una probabilidad significativamente menor de experimentar ataques al corazón o morir debido a cardiopatías según lo determinaron diferentes estudios independientes y de largo plazo. Una razón puede ser la asociación que existe entre las amistades y el apoyo social y los niveles menores de estrés.
- La fortaleza de las redes sociales de una persona también se vinculó con otros resultados positivos en la salud. Estos incluyen menor riesgo de diabetes, tensión arterial alta y ataques cerebrales. También puede redundar en una vida más larga. Quedó demostrado que tener amigos y una red social de apoyo fuerte es una influencia poderosa sobre la longevidad, como el ejercicio y no fumar.

Morgan, H. (Revisado en 2025). *Cómo las amistades mejoran su vida [How friendships improve your life]* (B. Schuette, Ed.). Raleigh, NC: Workplace Options.