



MENSAJE DEL PRESIDENTE DE INSPIRA

A nombre de todo nuestro equipo profesional en INSPIRA deseo expresarles mi agradecimiento por el apoyo que hemos recibido de ustedes durante este año pasado. Esta colaboración ha hecho posible que todos nuestros pacientes reciban los mejores servicios de consultoría y salud mental que existen hoy en PR. Esto ha logrado la máxima productividad ocupacional y la máxima realización del potencial humano de cada uno de nuestros pacientes y clientes. Deseamos continuar expandiendo y fortaleciendo cada día más nuestra gama de servicios a través de nuestros Programas de Ayuda a Empleados para responder a las necesidades cambiantes del escenario laboral y lograr un Puerto Rico feliz y orgulloso de nuestros valores. En INSPIRA estamos para servirles y decir presente cuando más nos necesiten.

FELICIDADES A TODOS!!!!

ALBERTO M. VARELA, MD FAPA



¿Qué sentimos en la época Navideña?

Tristeza, felicidad, melancolía, alegría, frustración, satisfacción...

Los factores principales que llevan a que una persona se sienta de una forma u otra, pueden ser los siguientes:

(-) **Recuerdos de seres queridos**, personas que han muerto o que se encuentran lejos con los cuales no se puede compartir estas vivencias. Se echa de menos a esta persona y se recuerda con nostalgia los momentos navideños vividos con ella, puesto que no pueden repetirse, el pensamiento será negativo hacia esa situación y la persona afectada no tendrá deseos de celebrar en la época navideña. Está focalizando toda su atención en ese acontecimiento o en esa persona que falta y no es capaz de ver el resto del ambiente, como otros familiares que sí están con ella, otras situaciones nuevas y positivas, etc.

(+) **Recuerdos de acontecimientos pasados vividos** en esta época, o a lo largo del año que fueron positivos. Por lo general, este tipo de experiencia aumenta las expectativas en las personas de que cada Navidad sea una época llena de alegría, unión familiar. Para muchos se convierte en la época más anhelada y favorita de todo el año.

(-) Las personas que se **encuentran lejos de casa**, o que tiene un ser querido viviendo o trabajando en otras ciudades o

los que **no tienen familia o amistades** con quién compartir la Navidad, son bien propensos a experimentar mucha tristeza, melancolía, frustración, ansiedad, y depresión.

* Hay personas que a menudo se dejan llevar por la publicidad y por el espíritu navideño que tratan de vendernos por todas partes. La idea de felicidad que aparece en los medios de comunicación no necesariamente tiene que ver con la realidad que viven muchas familias con problemas, ya sean económicos, personales, laborales, de pareja, etc. Pero ten en cuenta que cada uno vive la navidad a su manera y que ninguna forma es mejor que la otra.

Recomendaciones:

El ser humano debe aprender a enfocarse en las cosas positivas y no en las negativas, como regularmente hacemos, establecer metas y hacer el compromiso de cumplirlas, reflexionar sobre las cosas que hacemos mal para convertirlas en bien, sanar heridas, perdonar, y comenzar cada día lleno de esperanza, fe y amor para lograr obtener el futuro que cada uno desee.

Hablamos mucho, pero decimos muy poco

En Navidad, casi todos intentamos acercarnos un poco más a la familia. Especialmente, a esos parientes a los que apenas vemos porque la rutina diaria tan ocupada limita cada vez más el tiempo para compartir con los seres queridos. *Según los expertos en relaciones humanas, la soledad será uno de los problemas sociales más apremiantes del próximo milenio en los países más desarrollados.*

Las relaciones interpersonales son importantes, no sólo en la época de Navidad o en días festivos dedemos sentirnos comprometidos de compartir con nuestros familiares y amigos. Además, debemos reflexionar sobre cómo comunicarnos para que los encuentros sean experiencias inolvidables.

- o Planifica compartir más frecuentemente con tus familiares y amigos. No olvides que debes sacar tiempo para ti y procura no dejar de hacer las cosas que te gustan.
- o Comparte opiniones, sentimientos y emociones con quienes te rodean. No seamos tan reservados, y hagamos saber a los demás lo que pensamos, necesitamos y queremos.
- o Miremos a la cara de la persona que tenemos enfrente, tanto cuando nos toca hablar como cuando escuchamos. Utilicemos la sonrisa como señal de aceptación y acercamiento, no como disimulo o para caer bien.
- o Escucha de verdad. Haga sentir a la otra persona que es importante para nosotros. Quien sabe escuchar y se interesa por los sentimientos de sus interlocutores, es más querido por los demás. Y sus mensajes son escuchados con más atención y cariño.
- o Aceptemos opiniones diferentes a las nuestras, aunque no las compartamos y reflexionemos sobre ellas.

En INSPIRA nos preocupamos por ti...

HATO REY

Avenida Hostos 405
Hato Rey, PR 00918
Tels. (787) 753-9515/9575
Fax. (787)296-1691

CAGUAS

Consolidated Mall Local B-5
Ave. Gautier Benítez
Caguas PR 00725
Tels. (787) 704-0705

BAYAMON

Edificio Centurión #3
Carr. #2 Km. 11.8
Bayamón, PR 00961
Tels. (787) 995-2700