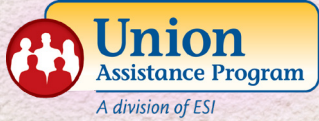


G r a t i t u d e

c h a n g e s

e v e r y t h i n g



Boletín Informativo Noviembre 2025

## El Poder de la Gratitud

*Cómo el agradecimiento, el cuidado y el apoyo fortalecen nuestra salud y nuestras conexiones en esta temporada.*

La gratitud es más que decir “*gracias*”. Es una práctica que puede aumentar el bienestar, reducir el estrés y fortalecer las relaciones. Las investigaciones demuestran que las personas agradecidas suelen dormir mejor, sentirse más sanas y reportar mayor felicidad. Expresar agradecimiento se ha relacionado con la reducción del estrés, una mayor resiliencia y una mayor satisfacción vital. En momentos de mucha actividad o dificultades, detenerse a observar lo que va bien puede cambiar la perspectiva. La gratitud no elimina las dificultades, pero nos ayuda a centrarnos en lo que nos sostiene.

La gratitud no se limita a quien la siente. Cuando expresamos agradecimiento, a menudo inspiramos a otros a hacer lo mismo, generando un efecto dominó que fortalece las conexiones en el hogar, el trabajo y la comunidad. En el ámbito laboral, esta reacción en cadena es especialmente poderosa. Unas sinceras “*gracias*” a los compañeros puede motivarlos a compartir su agradecimiento con alguien más. Con el tiempo, los pequeños gestos de reconocimiento generan confianza, elevan la moral y fomentan una cultura de cuidado. Con las fiestas, y en particular el Día de Acción de Gracias, a la vuelta de la esquina, busque maneras sencillas de demostrar su agradecimiento: con palabras, notas o pequeños gestos. Al igual que la amabilidad, la gratitud es contagiosa, y expresarla puede llegar más lejos de lo que imagina.

## Apoyando a los Cuidadores Familiares

Noviembre se designa como el **Mes Nacional del Cuidado Familiar**. Hoy en día, millones de personas cuidan a sus seres queridos, como padres mayores, parejas con problemas de salud o hijos con necesidades especiales. Si bien cuidar es un acto de amor, también puede ser estresante, agotador y aislante. Muchos cuidadores coordinan el trabajo, la familia y las responsabilidades financieras, priorizando su salud y bienestar. Si usted es cuidador, sepa que no está solo. Grupos de apoyo como la **Red de Acción para Cuidadores** y la **Red de Apoyo para Cuidadores**, así como la asesoría de su Programa de Asistencia al Empleado (PAM, MAP), pueden ayudarle a aliviar la carga. Asegúrese de consultar los **localizadores de su MAP** para encontrar servicios de apoyo para el cuidado de personas mayores y niños en su zona. Y recuerde: dedicar tiempo a su salud no es egoísta, es esencial. Si conoce a alguien que es un cuidador, puede marcar la diferencia.

**Aquí tiene algunas maneras sencillas de ayudar:**

- **Escuche sin juzgar.** A veces, los cuidadores simplemente necesitan ser escuchados. Evite las dudas, la indiferencia y las críticas.
- **Ofrezca ayuda práctica.** Prepare una comida, haga recados o siéntese con su ser querido para que pueda descansar.
- **Sea flexible.** Comprenda si cancela planes o parece distraído.
- **Fomente el autocuidado.** Recuérdele que está bien tomarse un descanso.
- **Contribuya económicamente.** Cuidar puede ser costoso. Ayude con los gastos directos o regale tarjetas de regalo para comestibles, gasolina y otras necesidades.

## Seminario Destacado de Noviembre en la

### Alimentación Consciente

¿Le suena familiar comer en el coche o devorar el almuerzo en el escritorio? Entre horarios ajetreados y los diferentes roles que la comida desempeña en nuestras vidas, comer conscientemente puede ser un desafío. En esta sesión, aprenda el concepto de alimentación consciente y cómo aplicarlo mientras exploramos el rol de la atención plena en el control del peso y la mejora del bienestar físico y emocional. Para acceder a este seminario en la red cibernética y a los recursos relacionados, visite [www.UnionAP.com](http://www.UnionAP.com) durante noviembre.



98% de índice de satisfacción de los empleados

[www.UnionAP.com](http://www.UnionAP.com) | 800.252.4555

## Capacitación de Noviembre

A medida que se acerca el fin de año, las actividades pueden ser intensas. Pero las micro-capacitaciones de 5 a 15 minutos le mantendrán alerta y le ayudarán a generar nuevas ideas. Explore miles de temas de capacitación para su crecimiento personal y profesional. Para empezar, le ofrecemos algunas sugerencias o busque sus propios temas. Simplemente haz clic en **“Inicio de sesión para Miembros”** en [www.UnionAP.com](http://www.UnionAP.com), inicie sesión y acceda a la completa biblioteca de capacitación en el **“Centro de Capacitación”**.

- **¡NUEVO! Piense Más Allá de lo Obvio | Curso: SVL\_005281**

Aprenda a combinar el pensamiento crítico con la creatividad para abordar desafíos complejos. Analice los problemas en profundidad mientras explora caminos imaginativos y poco convencionales hacia soluciones efectivas en este video de 12 minutos.

- **¡NUEVO! Descomponga los Problemas Creativamente | Curso: SVL\_005301**

Analice desafíos complejos con creatividad. Este curso en video de 11 minutos enseña marcos innovadores para simplificar problemas, identificar las causas de raíz y generar soluciones imaginativas que aborden los problemas centrales de manera eficaz.

- **Cómo Superar la Ansiedad y la Depresión | Curso: SVL\_072266**

En este video de 9 minutos, aprenda la conexión entre la ansiedad y la depresión, los hábitos que contribuyen a la ansiedad y qué decirse la próxima vez que esté deprimido.

## Mes de Concientización Sobre la Diabetes

¿Corre riesgo de padecer diabetes, la séptima causa principal de muerte en Estados Unidos? Más de un tercio de los adultos estadounidenses tienen prediabetes, pero no lo saben. Obtenga herramientas para prevenir o controlar la diabetes: [Prevenga la Prediabetes: Conozca su Riesgo.](#)

## Fechas Clave de Noviembre

- [Mes de Concientización sobre el Cáncer de Pulmón](#)
- [Mes de Concientización sobre el Alzheimer](#)
- [Mes Nacional de Concientización sobre la Epilepsia](#)
- **11/11** - [Día de los Veteranos](#)
- **11/12** - [Día Mundial de la Neumonía](#)
- **11/14** - [Día Mundial de la Diabetes](#)
- **11/20** - [Día de No Fumar en Estados Unidos](#)
- **11/27** - [Día de Acción de Gracias](#)

## Acceso a Su Centro de Capacitación de MAP

1. Entre a [www.UnionAP.com](http://www.UnionAP.com) y haga clic para iniciar sesión en **sesión de miembro**.
2. Si ya ha creado una cuenta, inicie sesión con su nombre de usuario/contraseña.
3. Si es su primera vez, haga clic en **REGISTRARSE** para crear su nombre de usuario y contraseña. Solo necesita registrarse una vez.
4. Haga clic en el **“Centro de Capacitación”** y luego seleccione **“Biblioteca de Capacitación Integral.”**
5. En la barra de **Búsqueda** en la parte superior de la pantalla, escriba el código del curso o busque un tema.
6. Haga clic en el icono del curso y haga clic en el botón **Iniciar** para comenzar.

**Para obtener un certificado:** Vea el curso y tome la prueba corta. No todos los cursos requieren una prueba corta, pero si es así, debe obtener una puntuación al menos del 80% para un certificado. Para obtener su certificado, haga clic en el icono de debajo de la esquina derecha del video. El certificado se descargará a su computadora.

