

PARA SU PUBLICACIÓN INMEDIATA

CHURCH PENSION GROUP LANZA LA NUEVA SERIE DE PODCAST CHOOSE WELL: HELPFUL CONVERSATIONS ABOUT WELL-BEING (ELEGIR BIEN: CONVERSACIONES ÚTILES SOBRE EL BIENESTAR)

NUEVA YORK, NY. 11 de enero de 2021. [Church Pension Group](#) (CPG), una organización de servicios financieros que presta servicios a la Iglesia Episcopal, anunció que recientemente lanzó [Choose Well \(Elegir bien\)](#), una nueva serie de podcasts que presenta entrevistas con expertos en salud y finanzas que brindan información y sugerencias sobre temas que son particularmente relevantes hoy en día: bienestar financiero, cultivar comportamientos saludables y llevar una vida equilibrada. Las personas pueden acceder a *Choose Well* a través de su aplicación de podcast favorita o el sitio web de CPG (cpg.org/podcast).

“Siempre estamos buscando nuevas formas de informar y educar a nuestros clientes sobre temas de importancia para su bienestar, y nos complace poder presentar esta serie de podcasts en un momento en el que muchos están experimentando un aumento del estrés emocional y financiero”, dijo [Mary Kate Wold](#), directora ejecutiva y presidenta de CPG. “Nuestra esperanza es que los temas cubiertos en *Choose Well* ayuden a nuestros clientes y a otras personas a atravesar estos tiempos de incertidumbre”.

La serie de nueve partes, organizada por la especialista en educación de la salud sénior de CPG, Krishna Dholakia, hace hincapié en las acciones que los oyentes pueden tomar para mejorar áreas específicas de sus vidas, lo que a su vez puede llevar a una sensación de bienestar más holística. Cuenta con medidas prácticas que los oyentes pueden tomar para protegerse del fraude de inversión, lidiar con la fatiga de precaución, el clima y las tensiones financieras, y ayudar a cultivar otros comportamientos saludables y llevar una vida equilibrada.

Episodios de *Choose Well*

Episodio 1: ¿Qué es el bienestar?

¿Qué es el bienestar y por qué necesitamos hablar de él?

Krishna Dholakia, la anfitriona del podcast, y Munirah Jones, su productora, tienen una conversación franca sobre lo que el bienestar significa para ellos. Escuche mientras exploran diferentes definiciones de bienestar y explican por qué CPG creó este podcast.

Episodio 2: Nuestros cerebros cambiantes

El cambio es posible, pero ¿por qué es tan difícil? En este episodio, Krishna habla con la psicóloga clínica licenciada Jody Horstman, PhD, sobre la neuroplasticidad y lo que se necesita para volver a entrenar nuestro cerebro.

La formación de "superautopistas" neuronales en nuestro cerebro nos permite cambiar hábitos y adoptar nuevos comportamientos. La repetición, los pequeños pasos e incluso el fracaso pueden ayudarnos a aprovechar la neuroplasticidad de nuestro cerebro y adoptar hábitos saludables en todas las áreas de nuestra vida.

Episodio 3: Desarrollo de habilidades financieras

¿Cómo se siente con respecto a sus finanzas?

Krishna se une a su colega Pattie Christensen, vicepresidenta de Educación y Bienestar, y Janneke Ratcliffe, exsubdirectora de la Oficina de Educación Financiera de la Oficina de Protección Financiera del Consumidor, para hablar sobre la construcción de habilidades financieras. Entre otras cosas, hablan sobre la necesidad de "fondos para tiempos difíciles" y nos invitan a pensar en los "ahorros" como algo que hay que hacer, no algo que hay que tener.

Episodio 4: Cómo superar la fatiga de precaución

Con las inquietudes sobre la salud pública en primer plano, es posible que tenga problemas para concentrarse o dormir bien por la noche. ¿Qué ES eso? Puede ser fatiga de precaución, y es posible que pueda hacer algo al respecto.

La Rev. Barbara "Barb" Kempf, asociada del Ministerio Intergeneracional de la Iglesia Episcopal de St. Paul en Indianápolis, lleva a Krishna a un viaje a través de la carga que las crisis de salud pública ponen en nuestra vida. Hablando tanto con conocimiento como con compasión, ella explora los posibles impactos del distanciamiento social y la vigilancia constante sobre nosotros y nos ofrece consejos sobre cómo sobrellevar la situación.

Episodio 5: Desarrollo de su capacidad para superar la tensión financiera

¿Quién dice que tiene que renunciar a esos caros cafés con leche para ahorrar para el futuro?

Únase a Krishna y la colega de CPG Janet Todd, directora de Desarrollo de Planes de Estudio, Educación y Bienestar, mientras dan la bienvenida a Gerri Walsh, directora de Educación para Inversionistas de la Autoridad Reguladora de la Industria Financiera (Financial Industry Regulatory Authority, FINRA). Con base en sus años de experiencia, Gerri ofrece una perspectiva interesante sobre por qué aumentar nuestra comprensión de los asuntos de dinero contribuye al bienestar general.

Episodio 6: Cómo evitar el fraude en las inversiones

Cómo detectar y protegerse de los estafadores.

Krishna y Janet Todd continúan su conversación con Gerri Walsh de FINRA. Hablan sobre las tácticas que utilizan los estafadores para dirigirse a sus víctimas, y Gerri explica por qué somos susceptibles a las estafas. También nos recuerda que estar alerta e informado es nuestra mejor defensa.

Episodio 7: Alfabetización financiera y fragilidad financiera

El conocimiento puede conducir a mejores elecciones y disminuir nuestra ansiedad por los asuntos de dinero. Un experto conecta los puntos.

Annamaria Lusardi, profesora de Economía y Contabilidad de la Escuela de Negocios de la Universidad George Washington, llama a las finanzas personales un "proyecto de la felicidad". Tener seguridad financiera nos quita una gran preocupación de la cabeza y nos coloca en una mejor posición para lograr nuestros sueños. Krishna y Pattie Christensen hablan con Annamaria para analizar los beneficios de aumentar nuestra comprensión del ahorro, la inversión y la administración inteligente de las deudas.

Episodio 8: Mejorar la calidad de nuestra vida a través de la conciencia plena, Parte 1

Escuchamos mucho sobre la conciencia plena, ¿pero qué es exactamente? ¿Y por qué es un pilar del bienestar? Los expertos lo explican.

Estar presentes en el momento puede aumentar nuestra resiliencia, compasión y capacidad de concentración, pero significa aprender nuevas técnicas. Escuche a Krishna explorar la conciencia plena con el Dr. Jeffrey Zahn, profesor asistente de la Escuela de Medicina de Icahn en Mount Sinai, y Mickie Brown, enfermera registrada y gerente clínica de Educación y Conciencia Plena de los Centros Selikoff de Salud Ocupacional. Comparten técnicas de conciencia plena y explican cómo la intención, la elección y vivir en el momento pueden ser un punto de inflexión.

Episodio 9: Mejorar la calidad de nuestra vida a través de la conciencia plena, Parte 2

Krishna y sus invitados hablan sobre la incorporación de la conciencia plena en programas destinados a reducir el agotamiento.

¿Sabía que la capacitación de conciencia plena ahora se incorpora en la capacitación de médicos y se utiliza en toda la atención médica para aliviar el estrés en pacientes y profesionales? El agotamiento también es una preocupación creciente en el ministerio de la iglesia. Krishna continúa explorando el tema de la conciencia plena con el Dr. Jeffrey Zahn y Mickie Brown, que ofrecen consejos para practicar la conciencia plena durante todo el día.

Episodio 10: Episodio extra

El Dr. Jeffrey Zahn dirige un breve ejercicio que cualquiera puede usar en cualquier momento para practicar la conciencia plena.

Acerca de Church Pension Group

Church Pension Group (CPG) es una organización de servicios financieros que sirve a la Iglesia Episcopal. Mantiene tres líneas de negocios: beneficios para empleados, seguros de propiedad y contra accidentes, y publicaciones. CPG proporciona jubilación, salud, seguro de vida y beneficios relacionados para los integrantes del clero y empleados laicos de la Iglesia Episcopal, así como seguros de propiedad y contra accidentes, y servicios de publicación de libros y música, incluidos los materiales de culto oficiales de la Iglesia. Siga a CPG en [Facebook](#), [Twitter](#), [YouTube](#), [Instagram](#), y [LinkedIn](#). cpg.org

#

Contacto de prensa:

C. Curtis Ritter

Vicepresidente sénior

Jefe de Comunicaciones Corporativas

212-592-1816

critter@cpg.org