



# TheLexLine

Boletín de su

**PROGRAMA DE ASISTENCIA PARA LOS EMPLEADOS**

**OTOÑO 2016**

## Para su Información

### ALIVIAR TENSIONES EN EL TRABAJO

Para aliviar tensiones, intente respirar profundamente. Encuentre un sitio tranquilo y siéntese cómodamente. Cierre los ojos y respire lentamente. Suelte el aire, contando de 5 a 10 segundos. Repita diez ciclos cada vez que si siente estresado. Así, su tensión disminuirá.

### PARA MEJORAR SU MATRIMONIO

Su matrimonio debe ser su prioridad. El arte de las relaciones es un proceso sin fin. Si no ocurre de manera natural, entonces debe ser aprendido. No evite retos dentro de la relación, enfrentelos de manera directa. Cuando algo no está funcionando en su relación, plátiquelo, elaboren un plan juntos y coincidan en la manera de cómo van a manejar la situación. Realice los ajustes necesarios.



### EJERCITE SU MENTE

Según investigadores, seguir un programa de ejercicio continuo mantiene una mente sana. La salud cardiovascular le ayuda a su cerebro a mantenerse joven al aumentar el crecimiento de nuevos vasos sanguíneos que alimentan al cerebro y estimulan más conexiones entre neuronas, lo cual se traduce en mayor fuerza de procesamiento. Diferentes estudios demuestran que solamente 15 a 20 minutos al día de actividad moderada, como caminar tres veces por semana, es suficiente para producir dicho beneficio.

## RELACIONES PERSONALES

### Hacer el Cambio Diario de Tensión Laboral a Conexión Familiar

*¿En ocasiones se le dificulta estar tranquilo y atento en la noche cuando su pareja o sus hijos quieren platicar con usted (porque tiene tensión laboral y asuntos pendientes a cien por hora en su mente)?*

*¿A veces siente que es impaciente o quiere que “vayan al grano del asunto” justo cuando sus seres queridos necesitan que los escuche de manera paciente?*

*¿en ocasiones discute con su pareja o con sus hijos porque le reclaman que nunca los escucha, cuando la verdad es que se siente exhausto por las presiones del trabajo?*

“Usted no está solo”, dice Leonard Felder, Ph.D., quien ha estado trabajando con parejas durante más de 30 años. “Esos primeros minutos cuando entra a su casa y lo bombardean con gritos de niños, una pareja cansada, o una serie de problemas de casa, son los momentos determinantes en una relación”, dice Felder. “Si logra encontrar maneras rápidas y efectivas para hacer el cambio de las presiones del trabajo para que pueda estar totalmente presente con sus seres queridos, su vida familiar va a ser mucho menos argumental y mucho más amorosa”.

### Como Relajarse Rápidamente Todas las Noches

Felder sugiere tres cosas específicas que puede hacer para lograr el importante cambio entre ser la persona que utiliza un tono impaciente que quiere que todos vayan rápido al grano del asunto, como lo hace en su trabajo, y llegar a ser la persona paciente en la que sus seres queridos puedan contar y tener ese acercamiento con su pareja y con sus hijos que tanto quieren y necesitan todas las noches. Se ha dado cuenta trabajando con cientos de parejas que muchas relaciones dañadas se pueden mejorar si hace lo siguiente todas las noches:

**1. Tiempo Fuera.** Cinco o diez minutos antes de entrar a su casa, tómese un tiempo fuera que tanto necesita. Apague el auto una cuadra antes de llegar a casa o cierre sus ojos en el autobús o en el tren para buscar un momento de serenidad. Posteriormente, tómese unos momentos para respirar, rezar, meditar, o platicar de manera silenciosa con usted mismo y repítase que las personas que va a ver dentro de unos minutos (su pareja y/o sus hijos) son más importantes que cualquier cliente, proveedor, jefe o colega de trabajo. Inclusive si su mente en “estado laboral” quiere dar por hecho a sus seres queridos, este es el momento para que una vez más se dé cuenta que estas son las personas más importantes de su vida.

**2. La Promesa.** Felder sugiere hacerse una promesa diaria de “ser una persona cariñosa, interesada y relajada hacia aquellos seres queridos que lo merecen, en vez de un ser repulsivo, impaciente y gruñón cuando llegue a casa. Hoy en vez de



## Hacer el cambio...

Continuado de la primera pagina

rechazar a mis seres queridos o estar de mal humor con ellos, voy a estar totalmente presente". Quizás también pueda rezar o meditar y pedir apoyo y fuerza para cumplir su promesa durante las siguientes horas con sus seres queridos.

**3. La Oportunidad Para Que Cada Ser Querido Tenga su Turno.** Finalmente, cuando se siente a platicar con su conyugue o pareja, es bueno establecer algunos lineamientos que les permitan tener una buena conversación de inicio. Por ejemplo, Felder recomienda que "en vez de tener un monologo de 60 minutos donde una de las dos partes se esfuerza por no abandonar o interrumpir la conversación, es mucho más efectivo y valido decir al inicio de la plática que se encuentra cansado y que puede platicar y escuchar bien durante diez o quince minutos solamente. Esta declaración proactiva le da la pista a su pareja de que si toman turnos (10 o 15 minutos para ser escuchados) entonces los dos tendrán una oportunidad de hablar y ser escuchados todas las noches independientemente de que tan estresante haya estado el día. Particularmente si unos de los dos es muy comunicativo y el otro es muy callado, este lineamiento de tener "10 minutos para cada persona para que ambos tengamos la oportunidad de hablar" es una manera fabulosa para restaurar el equilibrio y cercanía a la relación de pareja.

Felder recomienda, "si no toma pasos proactivos para manejar las tensiones diarias y solamente opera en piloto automático cada noche, va a estar cansado y gruñón y esto causara que su pareja se sienta muy distante. Aun si no es su intención hablarles de mala manera a sus seres queridos, al menos que tome acción inmediata para romper el patrón de impaciencia y rechazo en las noches, ellos empezaran a abstenerse de usted emocionalmente." Por otra parte, Felder ha encontrado que "estos tres pasos preventivos pueden hacer una gran diferencia en la calidad de vida en su vida familiar".

## SALUD EMOCIONAL

### Duelo - Ayudar al Proceso de Recuperación

Diferentes estudios demuestran que aquellos que experimentan sentimientos de duelo de manera abierta sanan mucho más rápido que aquellos que lo reprimen o evitan sus sentimientos. Huir del sentimiento de duelo solo pospone el dolor ; y aferrarse a el prolonga el dolor. Ninguno es bueno para la sanación. El proceso de duelo es la manera natural que existe para ayudarnos a sanar.

#### Si usted ha sufrido una pena recientemente, es importante recordar lo siguiente:

- Hable de su dolor. Busque consuelo con aquellas personas que lo escucharan y que validaran sus sentimientos.
- Perdones. Trabaje cualquier sentimiento de culpa o acciones que "debió hacer y no hizo" al reconocerlas y expresando sus sentimientos.
- Cuidese. Haga ejercicio, mantenga una dieta balanceada, descanse y dedique tiempo a actividades relajantes que aclaren su mente.
- Comience una actividad nueva en su vida. Cuando se encuentre listo, encuentre alguna actividad interesante para hacer, como tomar una clase, realizar actividades de voluntariado, formar parte de un club de lectura, viajar o adoptar una mascota.
- Pida ayuda. Si esta angustiado o se siente muy deprimido, platique con su doctor o cabecera, quien a su vez puede referirlo con un consejero



#### Si conoce a alguien que se encuentre en proceso de duelo, las siguientes sugerencias pueden ayudar:

- Acerquese y escuche. Haga preguntas sobre el difunto y permita que la persona hable de manera libre.
- Ofrezca ayuda. Ofrezca su ayuda haciendo tareas sencillas de la casa o de la oficina.
- Incluya a la persona sufriendo un proceso de duelo en su vida social. Las personas que experimentan duelo no necesariamente quieren estar solas, pero quizás necesitan alguien que los anime a formar parte de eventos y situaciones de convivencia social.
- Ponga atención a estas señales. Señales de pérdida de peso, abuso de drogas, depresión, trastornos de sueño prolongados, problemas físicos y conversaciones sobre el suicidio requieren de atención inmediata. Sugírela a la persona en proceso de duelo que platique con su doctor o consejero.

#### Comuníquese con su Programa de Asistencia EAP

Recuerde, su Programa de Asistencia para los Empleados está disponible para ayudarlo a usted y a sus dependientes con la mayoría de problemas de índole personal, familiar o relacionados al trabajo. Todos los servicios EAP son gratuitos y estrictamente confidenciales. Si necesita ayuda, porque no se comunica con su consejero EAP hoy mismo? Estamos aquí para ayudarlo.

# The Lexington Group

## Programa de Asistencia Para los Empleados

El cuidado y la ayuda individualizada para preocupaciones personales y familiares están solamente a una llamada telefónica de distancia.

Para servicios confidenciales 24 horas al día, llámenos gratis al:

United States	1-800-676-HELP (4357)	Marshall Islands	1-800-676-4357
Canada	1-800-567-4343	Mexico	001-888-819-7162
England	0-800-169-6706	Puerto Rico	1-800-676-4357
Grand Cayman	1-855-328-1185	TTY	1-800-955-8339
Ireland	1-800-812-411		