



TheLexLine

Boletín de su

PROGRAMA DE ASISTENCIA PARA LOS EMPLEADOS

INVIERNO 2017

Para su Información

ACABAR CON LA DILACION

Si usted es de las personas que frecuentemente aplaza deberes, intente las siguientes sugerencias para poner fin a este mal hábito:



- Desarrolle un horario.
- Desglose tareas grandes en labores más pequeñas.
- Escriba las tareas en papel y establezca un orden de prioridad.
- Elabore las tareas antes de aplazarlas.

UN MEJOR SUEÑO

Para lograr un mejor sueño, modere el consumo de cafeína. Evite la cafeína por la tarde o noche, especialmente después de las 4-5 pm. El consumo de café o de refresco durante este horario lo podría mantener despierto hasta la media noche. Por otro lado, tenga cuidado.... la sensibilidad a la cafeína podría ir aumentando con la edad.

SEÑALES DE ESTRES ABRUMADOR

Los siguientes puntos son indicadores de que debe acudir con un profesional de la salud para manejar sus niveles de estrés:

- Se siente atrapado, sin alternativas.
- Se preocupa de manera excesiva y no puede concentrarse.
- La manera como se siente afecta sus patrones de sueño, sus hábitos alimenticios, su trabajo, sus relaciones sentimentales y afectivas, su día a día.

Si usted o un miembro de su familia se sienten abrumados por el estrés, póngase en contacto con su consejero EAP para recibir apoyo, recomendaciones o información confidencial.

Relaciones de Pareja

Una Mejor Manera para Resolver Problemas

Los problemas surgen como parte normal de la vida. Sin embargo, la manera en como las parejas manejan sus problemas determina si dichos problemas resultan en un crecimiento o deterioro de la relación.

Diferentes investigaciones han demostrado que las relaciones exitosas no necesariamente son aquellas que tienen menos problemas, sino aquellas que han encontrado una manera efectiva para resolver los conflictos que van surgiendo. A continuación se presenta algunas sugerencias que le podría ayudar a usted y a su pareja a manejar los problemas de una manera más positiva y constructiva y que resulte en una relación más satisfactoria y fuerte con su pareja.



1. Aborden los Problemas como Equipo

Según investigadores cuyo campo de estudio se enfoca en las relaciones y el matrimonio, aquellas parejas que se consideran parte de un mismo equipo son capaces de resolver los conflictos de manera más eficiente que aquellas parejas que no se ven de esta manera. Las parejas que trabajan "juntos" como parte del mismo equipo tienen el propósito de resolver los problemas para el bien de su relación, no para "ganar" la discusión.

Usted y su pareja, ¿cómo abordan los conflictos en su relación? ¿Con frecuencia se convierte en una competencia y una lucha para determinar quién tiene la razón, donde uno de los dos "gana" y el otro "pierde"? La verdad es que cuando uno de los dos "gana" y el otro "pierde" la discusión, se acumulan sentimientos de resentimiento y se pierde intimidad. De hecho, ambos pierden porque se ha dañado la relación.

Si usted y su pareja están viviendo un conflicto ahorita, o antes de que surja uno-comprométanse a estar en el mismo equipo para tratar de resolver el problema juntos. La meta no debería ser "ganar" la discusión, sino fortalecer la relación. Considere las necesidades de su pareja, así como las suyas propias. Trabajen juntos para resolver y generar una lluvia de ideas de posibles soluciones. Al trabajar en equipo, en vez de uno en contra del otro, tendrán una mejor oportunidad de encontrar una solución que ambos aprueben.

2. Busquen Entendimiento y Comprensión

Según diferentes investigaciones sobre el matrimonio del Instituto Gottman, más de dos terceras partes de los conflictos entre parejas son perpetuos - el 69% de los desacuerdos entre parejas terminan en estancamiento. Sin embargo, de acuerdo a las investigaciones, no es necesario resolver los desacuerdos para tener una relación duradera y gratificante. Lo que si hay que tener claro es un acuerdo de entendimiento mutuo del problema. Por lo tanto, es imprescindible que usted y su pareja aprendan la manera de abordar temas que causan conflicto entre ustedes para poder llegar a un acuerdo mutuo.

Una Mejor Manera para...

Continuado de la primera página

Intente el siguiente planteamiento para poder lograr un acuerdo mutuo. Comience con el enfoque de dos personas, el cual significa considerar las necesidades de su pareja, y no solamente las de uno mismo. Tener un enfoque de dos personas conlleva a pensar en los sentimientos, intereses, deseos y preferencias propios pero también en aquellos de su pareja.

3. Descarte Estilos de Comunicación Negativos

Profesionales en temas de pareja aconsejan eliminar todo tipo de estilos de comunicaciones destructivas, incluyendo, criticar las opiniones, sentimientos y deseos de su pareja; menospreciar sus sentimientos, pensamientos, acciones o autoestima; insultar; demostrar actitudes insensibles; tomar una actitud contraria sin motivo alguno; hacer acusaciones, evitar desacuerdos o discusiones importantes; ignorar; retirarse de los conflictos; mencionar recuerdos del pasado que hieren.

4. Aprenda a Escuchar

La comunicación constructiva empieza con una actitud genuina de entender el punto de vista de su pareja, así como sus necesidades o sentimientos. Para lograr escuchar de manera más efectiva, usted debe:

■ **Escuchar para entender** – Dele a su pareja la oportunidad de comunicar sus pensamientos, sentimientos, necesidades o deseos sobre el tema en cuestión. Escuche para entender, en vez de preparar lo que le va a responder.

■ **Haga preguntas**– No asuma que sabe lo que está sintiendo su pareja, al hacerle ciertas preguntas para garantizar que se está dando a entender. Preguntas como: ¿"Te entiendo correctamente"? o "¿Es esto lo que estás queriendo decir"?"

■ **Recapítule** - Cuando su pareja haya terminado de hablar, repita lo que dijo en sus propias palabras-para confirmar con su pareja que usted si entendió lo que le quiso decir.

Una Mejor Manera para Resolver Problemas- Resumen

Al utilizar un enfoque en equipo y mejorar las habilidades de comunicación, usted y su pareja podrán aprender a resolver sus desacuerdos sin consecuencias negativas y, de hecho, podrán crecer más fuerte como pareja y acercarse el uno al otro al resolver sus conflictos en conjunto.

Bienestar

Ejercicio - Bueno para el Cuerpo y la Mente

Casi todos conocen los beneficios físicos del ejercicio. ¿Pero sabía usted que el ejercicio es también una de las maneras más efectivas para conservar la salud mental y mantener un cerebro sano también? A continuación detallamos cinco maneras en las que el ejercicio puede tener un profundo impacto positivo en su vida.



Ejercicio y estrés – Se sabe que el ejercicio es una de las mejores maneras para reducir el estrés. Cuando usted hace ejercicio, se metabolizan las hormonas del estrés dentro de su cuerpo para aumentar los niveles de hormonas anti-ansiedad que se encuentran incorporadas dentro del cuerpo, dándole una sensación de tranquilidad y mejorando su estado de humor. Además, el ejercicio constante puede ser una distracción del estrés diario y puede tener un efecto calmante a través de movimientos naturales físicos.

Ejercicio y depresión – El ejercicio libera endorfinas, las cuales generan sensaciones de felicidad y euforia. Diferentes estudios demuestran que el ejercicio puede tratar una depresión leve o moderada con la misma efectividad que un medicamento antidepresivo- pero sin los efectos secundarios de este. Además de curar síntomas de depresión, se ha demostrado que el ejercicio regular puede prevenir recaídas.

Ejercicio y sueño – Las personas duermen significativamente mejor y se sienten más alertas durante el día si realizan por lo menos 150 minutos de ejercicio a la semana, según un estudio reciente. También, el ejercicio es una de las actividades más importantes que se puede hacer para combatir y reducir el insomnio. Puede ayudar a que concilie el sueño más rápido y más fácil y a dormir más tranquilo y más profundo

Ejercicio y su cerebro – El ejercicio aumenta la función cerebral. Durante el ejercicio, el corazón bombea más sangre al cerebro. Mayor suministro de sangre significa más suministro de oxígeno y nutrientes al cerebro, lo que es muy positivo para las neuronas y hacen que el cerebro este más sano. Además, estudios recientes han demostrado que el ejercicio impulsa el ritmo de neurogenesis del cerebro- el ritmo en el cual el cerebro regenera neuronas.

Ejercicio y edad – El ejercicio disminuye el proceso de envejecimiento. Científicos de la materia dicen que el ejercicio reduce la degeneración del cuerpo al enviar fuertes mensajes químicos a cada célula del cuerpo que les indica que "se mantengan fuertes y crezcan".

Independientemente de su edad o su condición física, usted puede disfrutar los beneficios del ejercicio. Se pregunta ¿qué tan activo tiene que estar para tener un impulso de salud mental? Treinta minutos de ejercicio moderado cinco veces por semana es lo que se recomienda. Lo mejor es el ejercicio aeróbico, tal como correr, andar a paso ligero, nadar, ciclismo o clases de ejercicio grupales.

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		