



TheLexLine

Boletín de su
PROGRAMA DE ASISTENCIA PARA LOS EMPLEADOS

VERANO 2017

Para su Información



ATENCIÓN A LA PAREJA

La comunicación es clave para tener una relación fuerte y sana. Sin una comunicación efectiva, cualquier relación estará en problemas. Comunique de manera consistente sus opiniones, planes, ideas y pensamientos con su pareja. Es igualmente importante que comunique sus sentimientos- alegrías, pesares o frustraciones que todos llegamos a sentir.

CONSEJO PARA EL MANEJO DEL ENOJO

Aléjese cuando este enojado. Antes de reaccionar, tómese el tiempo de organizar sus pensamientos y contar hasta 10. Posteriormente analice la situación de nuevo. Caminar o realizar otras actividades físicas también le ayudaran a tranquilizarse.

ESTRÉS DESBORDANTE

Si usted se siente agobiado por el estrés, ¿cómo saber cuándo es hora de ir a buscar ayuda profesional? estos son algunos indicadores, según la Asociación Estadounidense de Psicología:

- Se siente atrapado y sin salida
- Se preocupa de manera excesiva y no logra concentrarse
- La manera de cómo se siente le afecta su sueño, sus hábitos alimenticios, su desempeño laboral, sus relaciones y su vida cotidiana.

Si usted o algún miembro de su familia necesita ayuda, comuníquese con el Programa de Asistencia para los Empleados para recibir apoyo, recomendaciones e información confidencial.

Bienestar

La Felicidad Mejora la Salud y Aumenta la Expectativa de Vida

Según un estudio del Diario de Psicología Aplicada: Salud y bienestar, un análisis de más de 160 estudios han descubierto “pruebas claras y convincentes” de que- a igualdad de circunstancias- las personas felices tienden a vivir más y experimentan mejor salud que aquellas que no son felices”.

“El bien-estar subjetivo- es decir, sentirse bien sobre aspectos de su vida, no estresado, no deprimido- contribuye tanto a prolongar la vida como a una mejor salud entre poblaciones sanas”, afirmó el autor principal del estudio, el Dr. Ed Diener, Phd.

Estrategias para aumentar la felicidad

¿La buena noticia? Los investigadores de la felicidad afirman que toda persona tiene la capacidad para ser más feliz, al cambiar sus pensamientos, acciones y hábitos. A continuación se presentan estrategias y “actividades para la felicidad” que se muestran en diferentes estudios para aumentar la felicidad de los sujetos participantes. Para aumentar su nivel de felicidad, elija estrategias o actividades que sean las mejores para usted. Introdúzcalas a su vida cotidiana para asegurar su éxito prolongado. Busque recursos adicionales, si es necesario, para ampliar sus conocimientos, habilidades y éxitos en las áreas que usted elija.

Tenga un propósito en la vida. Las personas que se esfuerzan por algo importante- ya sea aprender una nueva habilidad, formar una familia, o hacer un cambio en su vida profesional – son más felices que aquellos que no tienen sueños e ideales firmes. Elija una o más metas importantes y dedíqueles tiempo y esfuerzo para lograrlos. El proceso de trabajar hacia sus metas es igual de importante que lograrlas.

Cultive optimismo. “Muchas personas dicen, todo sucede para mejor. Yo no estoy de acuerdo con eso”, dice Tal Ben-Shahar, Ph.D., un profesor de psicología de la Universidad de Harvard y autor de Happier. “Sin embargo, algunas personas son capaces de sacarle lo mejor a cada situación- y esa es la clave de la felicidad”. Una manera de lograrlo es replantear sus pensamientos. Si usted considera que todo lo negativo sucede de forma permanente (las cosas siempre van a suceder así de mal para siempre); penetrante (esto va a echar todo a perder); y personal (todo es culpa mía); entonces será más probable que se sienta triste, temeroso y ansioso. En vez, considere que sus problemas son temporales (y pasaran); limitados (este problema solo afecta una parte específica de mi vida, no toda); y aprenda a ver la situación de manera objetiva para determinar su parte del problema y lo que puede hacer para solucionarlo. Puede enseñarse usted mismo a ver el lado positivo de la situación. Utilizando una práctica llamada “reestructuración cognitiva”, usted podrá convertirse en una persona más optimista al retar, de manera consciente, los pensamientos negativos y auto limitantes y sustituirlos por patrones de pensamiento más optimistas. Muchos estudios confirman que las personas optimistas son más felices y viven más.



La Felicidad Mejora la Salud...

Continuado de la primera página

Nutra sus relaciones. Las personas más felices se rodean de familia y amigos. Un estudio Japonés publicado el año pasado descubrió que las experiencias de felicidad de las personas contenidas frecuentemente involucraban sentirse relacionados con alguien. Las personas felices tienen un fuerte vínculo con al menos dos de las tres relaciones humanas esenciales: con una pareja, con un amigo, o con un padre. Los expertos afirman que la mejor manera de mejorar una relación es invertirle tiempo y energía.

Sea agradecido. Una buena manera para sentirse feliz es reconocer las cosas buenas cuando suceden. Exprese gratitud de manera privada por lo que tiene, y también transmita sentimientos de apreciación hacia los demás. Si tiene problemas expresando agradecimiento, intente escribir un diario de gratitud. Escriba de tres a cinco cosas por las que se siente agradecido cada semana. Varios estudios demuestran que aquellas personas que registran lo que aprecian, experimentan un mayor sentimiento de felicidad y menos ansiedad.

Practique espiritualidad. Diferentes estudios muestran que aquellas personas que tienen una conexión espiritual en su vida – definida no como una afiliación con una religión organizada en sí, sino un sentimiento interno del significado de la vida- son más felices, en comparación con aquellas que no tienen dicha conexión. No importa que nombre le dé- Dios, Espíritu, Poder Superior o Naturaleza- el conectarse con su lado espiritual es la experiencia de sentirse conectado a una fuerza mucho más grande que uno mismo. Mientras más profunda sienta esta conexión, más contento se sentirá con su vida. Para poder nutrir su lado espiritual: aprenda meditación, rece, lea libros espirituales, o involúcrese más en su iglesia, templo o mezquita.

Desarrolle estrategias de afrontamiento sanas. Es difícil sentirse feliz si se encuentra con una sobrecarga de estrés crónico y emocionalmente exhausto. El estrés y la ansiedad son grandes obstáculos para la salud y la felicidad. Una investigación de la Escuela de Medicina de Harvard ha descubierto que mujeres que tienen 100 años o más tienen una característica en común: no están llenas de sentimientos negativos como la culpa, enojo, miedo y tristeza. Busque y practique maneras sanas de manejar el estrés, las dificultades y traumas.

Dinero y deuda

Señales de Advertencia que se Aproximan Problemas Económicos

Expertos en finanzas advierten que muchas personas con problemas económicos ignoran, o no reconocen las señales de dichos problemas y se siguen sumergiendo más y más en problemas de deuda y de dificultades financieras. Es de vital importancia reconocer las señales de problemas económicos, según los expertos, ya que dichas dificultades, una vez iniciadas, tienden a empeorar si se dejan sin resolver.



Señales para reconocer que necesita ayuda financiera

Usted conoce las señales de advertencia de los problemas económicos? Vea la lista a continuación:

- Usted pide prestado para poder cumplir con gastos diarios, tales como comida y pago de servicios públicos.
- Apenas puede pagar lo mínimo requerido de sus cuentas, pero sigue gastando.
- Utiliza un tipo de crédito, tal como tarjeta de crédito o préstamo de consolidación de deuda, para hacer frente a otros pagos.
- Utiliza 20% o más de su ingreso neto para pagar cuentas de tarjetas de crédito y préstamos personales (sin considerar pagos de hipoteca).
- Sus tarjetas de crédito autorrenovables están al tope de su límite de crédito.
- No cumple a tiempo con sus pagos de crédito y recibe llamadas de agencias de cobro y acreedores.
- Sus cheques se rebotan.
- No cuenta con una reserva de dinero en efectivo.

Lo Que Se Debe Hacer

Si cualquiera de las señales que aparecen previamente describe su situación económica, es importante enfrentar sus problemas financieros. Reconocer las señales es el primer paso hacia solucionar sus dificultades económicas. Si no sabe bien lo que debe hacer, comuníquese con el Programa de Asistencia para Empleados (EAP) que le corresponda para recibir apoyo, recomendaciones o información confidencial. Un consejero profesional EAP podrá ayudarlo a valorar su situación y determinar un plan de acción para fortalecer su posición financiera. Si necesita ayuda, ¿porque no llama a su consejero EAP hoy mismo?

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		