



# TheLexLine

Boletín de su  
**PROGRAMA DE ASISTENCIA PARA LOS EMPLEADOS**

**INVIERNO 2018**

## Para su Información

### MEJORA LA COMUNICACION ENTRE PAREJAS

Las parejas que aún permanecen juntas- y felices- utilizan habilidades de comunicación positivas. Mientras platica con su pareja, practique estas técnicas positivas de conversación:



- Muestre interés genuino en su pareja.
- Tomen turnos al hablar.
- Muestre comprensión hacia el problema de su pareja.
- Valide los sentimientos de su pareja.
- Muestre afecto.
- No le ofrezca a su pareja consejos al menos que esta los solicite.

### CONSEJOS PARA LOGRAR UN MEJOR DESCANSO AL DORMIR

- Recuéstese boca arriba en la cama y relaje cada musculo del cuerpo.
- Visualice varias partes de su cuerpo relajándose.
- Concéntrese realizando respiraciones profundas mientras se encuentra recostado en la cama.

### HOMBRES Y DEPRESION

Según las más recientes investigaciones médicas, aquellos hombres que sufren de depresión no siempre muestran una combinación de señales de tristeza, culpa o aislamiento que normalmente se asocian con un diagnóstico de depresión. En cambio, los profesionales de la salud mental afirman que las señales que indican depresión en los hombres pueden incluir comportamientos tales como: ira crónica, comportamiento imprudente, frecuente uso de alcohol o drogas, conducir a gran velocidad o búsqueda de confrontación. Si necesita ayuda, para usted o algún miembro de su familia, favor de comunicarse con su Programa de Asistencia para el Empleado para obtener asesoría, orientación o información de manera confidencial.

## MANEJO DE ESTRÉS

### Estrategias para Reducir la Sobre Ingesta Causada Por el Estrés



¿Usted se refugia en la comida para relajarse o para tranquilizar sus nervios cuando sufre mucho estrés? Para muchas personas, ir en búsqueda de comida es una respuesta automática ante el estrés. ¿Se siente tenso? Agarre una galleta. Mucha gente ni cuenta se da que tienen esta "programación" de respuesta de manera automática.

Cuando se siente estresado, la comida puede tener un efecto tranquilizante. El problema es que la acción de comer a consecuencia del estrés no hará nada para aliviar la verdadera causa del problema. Si bien la llamada "comida reconfortante" puede producir alivio a corto plazo, el usar la comida para mitigar el estrés puede llevar a un hábito no saludable de sobre ingesta a causa del estrés.

Si usted tiene sobrepeso o si se siente culpable, enojado consigo mismo o cree que algo anda mal por comer a consecuencia del estrés, la información que se presenta a continuación podrá ayudarle a reducir la sobre ingesta a causa del estrés:

#### Información, consejos y estrategias

**1. Entendiendo su cerebro... No solo se trata de tener fuerza de voluntad.** El poderse aguantar las ganas de comer cierta comida no saludable o resistirse a comer en exceso no se trata solamente de "tener fuerza de voluntad". Su cerebro constantemente está intentando lograr un equilibrio. Cuando se enfrenta a mucho estrés, se activan señales muy fuertes dentro del cerebro que le incitan hacer algo para relajarse y tranquilizarse, para aliviar la sensación de estrés que siente el cerebro. Ciertos alimentos pueden desencadenar químicos potentes que alteran el estado de ánimo dentro del cerebro que pueden propiciar una momentánea sensación de euforia o levantamiento de ánimo. Aquellos que comen a consecuencia de estrés han entrenado a su cerebro a necesitar ciertos alimentos para sentir alivio. Es difícil consistentemente ignorar estos intensos mensajes. Sin embargo, usted puede readaptar su cerebro y aprender a satisfacer sus impulsos de manera eficiente con otros placeres (además de comer).

**2. Aprenda a distinguir la diferencia entre tener hambre a nivel físico y comer como resultado de estrés.** Muchas personas no están conscientes de que comen en respuesta a factores de estrés y confunden la incomodidad física provocada por el estrés con aquel malestar producido al necesitar alimento. Para poder manejar la sobre ingesta a causa del estrés se debe primero reconocer la diferencia entre el hambre físico y el apetito emocional. El hambre físico comienza de manera gradual, se siente debajo del cuello (estomago), comienza unas horas después de la última comida, desaparece cuando uno se llena, y conduce a una sensación de satisfacción. El apetito emocional surge repentinamente, se siente arriba del cuello (se "saborea" o se tiene un antojo de chocolate), no tiene relación alguna con el horario de la última comida, continua a pensar de sentirse uno lleno, y posteriormente conlleva a sentimientos de culpabilidad. Cuando sienta este impulso por comer, adquiera el hábito de preguntarse, "¿es hambre físico o es apetito emocional?"

**3. Aumente su nivel de concientización.** Utilice un diario para identificar en que momentos y por qué razones utiliza la comida para manejar el estrés. Durante el transcurso de por lo

## Estrategias para Reducir...

Continuado de la primera página

menos una semana, anote lo que come, la cantidad, lo que siente y que tanta hambre tiene. Puede que esto le ayude a identificar situaciones o sentimientos que desencadenan esta necesidad de sobre ingesta. Por ejemplo, podría descubrir que usted come en exceso en las tardes en casa después del trabajo para sentirse relajado y reducir el cansancio. Con esta concientización, usted podrá, entonces, considerar maneras para tratar su estrés emocional sin necesidad de comer.

**Enfrente directamente los problemas que le causen estrés.** Si el estrés desencadena un comportamiento de sobre ingesta, entonces se debe abordar la fuente de ese estrés. Busque soluciones al problema en cuestión, plátiquelo con un amigo o un consejero, o escriba en un diario. Reconozca y aborde sentimientos de depresión, ansiedad o enojo. Haga lo posible para reducir esos sentimientos de estrés.

**Participe en actividades saludables que le hagan sentir placer a su cerebro y lo libere del estrés.** Así como su cuerpo se acostumbró a comer como resultado del estrés, usted podrá enseñarle a su cerebro a que busque otras fuentes de placer que motiven la producción de químicos que levanten su estado de ánimo y produzcan sentimientos de tranquilidad y relajación. Así mismo, podrá considerar lo siguiente:

- **Hacer Ejercicio** - Está comprobado que el ejercicio reduce el estrés, mejora el estado de ánimo, ayuda a controlar el apetito y mejora la calidad del sueño. Todos estos factores ayudan a reducir el apetito emocional. Inclusive una caminata de 10 minutos le puede ayudar a sentirse menos estresado y más relajado.
- **Meditar**- Repita una palabra, frase o rezo positivo. De esta manera se dará un descanso de los pensamientos negativos, podrá aliviar el estrés y promoverá la tranquilidad y la relajación.
- **Escuchar música relajante** Diferentes estudios han demostrado que escuchar música relajante puede reducir la producción de una substancia en el cuerpo llamada cortisol. El cortisol puede propiciar los antojos de carbohidratos. La música también alivia el estrés y fomenta la relajación.

## MEJORA PERSONAL

### Seis Pequeñas Acciones Para Mejorar Sus Conversaciones

Durante conversaciones serias y charlas triviales, las pequeñas acciones pueden tener un gran impacto. A continuación presentamos seis pequeños ajustes que se pueden hacer para mejorar la calidad de sus conversaciones:



1. Utilice el nombre de la otra persona de vez en cuando durante la plática, tal como, "Estoy de acuerdo contigo, Betty, y voy a apoyar tu propuesta". La gente valora mucho su nombre y casi todos nos sentimos muy bien cuando se nos dirige por nuestro nombre. "Gary, ¿me llamas mañana por favor con la cotización?"
2. En vez de hacer preguntas generales tales como, "¿cómo está?", haga preguntas específicas como, "¿Está contento su hijo en la carrera?" Hacer preguntas específicas demuestra que se acuerda de detalles acerca de temas que son importantes para la otra persona, como la familia, intereses personales o ciertos retos. Las preguntas generales y de rutina normalmente solo provocan respuestas de rutina y sin seguimiento como, "Bien, gracias".
3. Respete el tiempo de conversación de los demás para que no se sientan como rehenes. Si no está seguro de ello, puede preguntar, "¿Tiene unos minutos para hablar ahora?" Esta estrategia también es útil durante conversaciones telefónicas.
4. Dele oportunidad a la otra persona de también hablar. Esto puede lograrlo hablando en párrafos, no en capítulos, y luego dándole la señal de que es su turno para hablar, haciéndole una pregunta como, "¿Qué opina usted sobre el asunto?"
5. Cuando se encuentra con alguien, préstele toda su atención. El regalo de su presencia y atención es muy poderoso y fortalece relaciones. Estar plenamente comprometido en la conversación es una cualidad difícil de encontrar hoy en día en un mundo donde hacemos malabares entre la casa y el trabajo. Cuando escuche, hágalo con atención, no se pierda en la conversación.
6. Termine su conversación suavemente y no abruptamente. Cuando sea oportuno, agradezca o elogie a la otra persona al terminar la conversación, "Disfruté mucho nuestra plática y ahora entiendo mejor la situación. Muchas gracias".

# 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		