



TheLexLine

Boletín de su

PROGRAMA DE ASISTENCIA PARA LOS EMPLEADOS

OTOÑO 2018

Para su Información

AUMENTE EL NIVEL DE EJERCICIO PARA COMBATIR



EL ESTRÉS

Comience cada día con un desayuno nutritivo. Usted estará más vulnerable al estrés cuando tiene hambre y está letárgico que cuando está bien nutrido.

AMOR DE PAREJA

Dedíquense tiempo. Programar su tiempo para estar juntos durante la semana les ayudará a mantener la intimidad y ayudará a aliviar el estrés de la relación.

RECOMENDACION PARA EL MANEJO DE PESO

¿Sabía usted que el americano promedio sube una libra de grasa al año entre la edad de 25 y 55? Eso es el equivalente de solo 100 calorías adicionales al día... o media lata de refresco de cola... media galleta de chispas de chocolate... o una rebanada grande de pan. La solución: Camine activamente 30 minutos al día. Esto quemará las calorías adicionales y evitará el aumento de peso.



BIENESTAR

Como ser más feliz... Todos los días

Los investigadores de la felicidad dicen que todos tenemos el potencial y la habilidad para ser más felices simplemente cambiando nuestros hábitos. A continuación, se detallan estrategias y "actividades para ser felices" que han aumentado el nivel de felicidad de aquellos que participaron en el estudio. Para aumentar su felicidad, elija las estrategias o actividades que mejor le convengan. Incorpórelas a su rutina diaria para asegurar un éxito a largo plazo. Así mismo, busque recursos adicionales, si es necesario, para desarrollar su conocimiento, habilidad y éxito en las áreas que usted elija.



Recomendaciones para aumentar su felicidad

Encuentre un propósito de vida. Las personas que se esfuerzan por lograr algo personal y significativo—ya sea aprender una nueva competencia, criar una familia, o cambiar de profesión—son más felices que aquellas que no tienen grandes sueños o aspiraciones. Elija una o más metas y dedíquele tiempo y esfuerzo para poder lograrlas. El propósito de trabajar hacia lograr sus metas es tan importante para su bienestar como el hecho de lograrlas.

Nutra sus relaciones. Las personas más felices están rodeadas de familia y buenos amigos. Un estudio japonés publicado el año pasado concluyó que las experiencias placenteras de aquellas personas felices frecuentemente están relacionadas con conexiones que tienen con gente que estiman. Las personas felices tienen un fuerte vínculo con al menos dos de estas relaciones importantes: una pareja, un amigo, o un padre. Los expertos señalan que la mejor manera para mejorar una relación es invertirle tiempo y energía.

Da gracias por lo que tiene. Una manera de sentirse feliz es reconociendo cuando algo bueno le sucede. Exprese agradecimiento por lo que tiene de manera privada y también transmitiéndoselo a los demás. Si a usted se le dificulta dar gracias por lo que tiene, intente escribir un diario de gratitud. Escriba de tres a cinco cosas por las que se siente agradecido una vez a la semana. Varios estudios demuestran que las personas que mantienen este tipo de registro sienten mayores niveles de felicidad y menor ansiedad.

Sea amable. Realice actos bondadosos para otras personas. El ser amable o ayudar a otros le hará sentirse capaz, empático y pleno. En un estudio reciente, los investigadores podían literalmente ver los beneficios de la bondad. Los sujetos fueron conectados a mecanismos de imágenes cerebrales y se les pidió que registraran sí o no a diferentes actos de caridad. Cuando elegían si donar, la maquina registraba un impulso en el flujo sanguíneo a la parte del cerebro asociada con la felicidad.

Aprenda a perdonar. Cuando retenemos el dolor, rencores, resentimientos u odios, muchos aspectos de nuestra vida pueden sufrir. Cuando no perdonamos, nosotros somos los que pagamos el precio una y otra vez. Según un estudio que llevó a cabo el Dr. Fred Luskin en la Universidad de Stanford, aquellas personas que aprenden a perdonar sufren de menor estrés, se enojan menos, son más optimistas y reportaron relaciones más sanas y mejor salud física. Perdonar no es justificar el comportamiento del otro, ni tampoco necesariamente significa la reconciliación con la persona que nos lastimó. Perdonar significa

Continuado en la última página

soltar las heridas que nos atan al pasado. Al aprender a perdonar, usted toma las riendas de sus sentimientos y retoma el poder que tienen otros para seguir lastimándolo. Una técnica de perdón efectiva que puede considerar es la siguiente: Escriba una carta en la cual suelta de todo el enojo y resentimiento de aquellas personas que le han hecho daño. El hecho de mandar la carta ya es opcional.

Practique espiritualidad. Diferentes estudios demuestran que aquellas personas que tienen una dimensión espiritual incorporada a su vida— no necesariamente quiere decir estar afiliado a una religión organizada, sino tener un sentido interior del significado espiritual de la vida— son más felices que aquellos que no lo tienen. No importa como lo defina— Dios, Espíritu, Fuerza Superior o Naturaleza— el poder conectarse con la espiritualidad es la experiencia de sentirse conectado a una fuerza mayor. Mientras más profundo sienta esta conexión, más feliz y a gusto se sentirá en su vida. Para nutrir su parte espiritual: aprenda a meditar, rece, lea libros de espiritualidad o involúcrese más en su iglesia, templo o mezquita.

Desarrolle estrategias sanas de adaptación. Es difícil sentirse feliz si se encuentra con una sobrecarga emocional crónica o drenado emocionalmente. El estrés y la ansiedad son enormes limitantes para la salud y la felicidad. Una investigación realizada en Harvard Medical School concluyó que mujeres mayores a 100 años comparten una característica— no están llenas de sentimientos negativos tales como culpa, enojo, miedo y tristeza. Busque y practique maneras sanas para manejar el estrés, el sufrimiento y el trauma.

Mueva el cuerpo. Sin lugar a dudas, hay investigaciones que demuestran que las personas que hacen ejercicio son más felices. Realice alguna forma de ejercicio, tal como caminar activamente, correr, nadar o yoga de manera regular. Cuando usted se ejercita, su cuerpo produce químicos y hormonas valiosas en su cerebro— como endorfinas, serotonina, dopamina y adrenalina— que impactan su nivel de energía, estado de ánimo y salud. Además, empezar a practicar algún deporte de manera regular le ayudará a sentirse más en control de su cuerpo y de su salud, y, por ende, aumentará su confianza en sí mismo y su imagen. También, importante para sentirse feliz: Aliméntese bien con un régimen nutritivo y duerma bien y lo suficiente.

ABUSO DE SUSTANCIAS

¿Cómo puede ayudar a algún miembro de su familia que abusa del alcohol o de las drogas?

Usted puede pensar que un problema de alcohol o de drogas solo le pertenece a la persona que está consumiendo dicha sustancia, pero si un miembro de la familia tiene tal problema, entonces toda la familia lo padece también.



Las familias operan como un sistema en donde el comportamiento de cada miembro afecta al de todos los miembros de la familia. El comportamiento del adicto le afecta a todos los miembros de la familia, y como respuesta a ello, produce difíciles sentimientos de dolor. Al mismo tiempo, los demás miembros de la familia -sin querer— desarrollan patrones de comportamiento que facilitan que el adicto pueda continuar con el abuso de sustancias. Esta conducta es conocida como activación. A continuación, se muestran algunos ejemplos de dicha conducta de activación:

- Negar que existe un problema, o minimizar el problema.
- Rescatar al adicto de consecuencias producto de su abuso, tal como “avisar en su trabajo que está enfermo”, encubriéndolo cuando no cumple una promesa, o prestándole dinero.
- Asumiendo las responsabilidades del adicto, disculpándolo o inventando pretextos por su comportamiento, perdonando comportamientos imperdonables o continuar siendo amoroso cariñoso ante el abuso.
- Reforzar el uso de sustancias participando en eventos donde se consume.
- Todas las situaciones anteriores le permiten al adicto seguir consumiendo alcohol o drogas de manera destructiva y permiten que el abuso de dichas sustancias progrese a etapas más serias.

Que debe hacer

Si usted sospecha que un miembro de su familia pudiese tener problema con el abuso de sustancias un buen lugar de inicio es contactar a un representante del Programa de Asistencia para el Empleado (EAP). Un consejero profesional EAP le podrá ayudar a evaluar su situación y determinar la mejor manera para ayudar al adicto, a usted mismo y a otros miembros de la familia. Altamente recomendado: También le será útil asistir a una reunión de Al-Anon donde adictos, sus familia y amigos comparten sus experiencias, fortalezas y esperanzas que han vivido y sentido y a lo que se han enfrentado en el camino hacia la adaptación y aceptación de los efectos de la adicción.

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		