

Excellence = MC²

Your Employee Assistance Program

1-800-899-3926

HEALTHY

EXCHANGE

Boletín de su
PROGRAMA DE ASISTENCIA PARA LOS EMPLEADOS

OTOÑO 2009

Para Su Información

EL CUIDADO PARA LAS PAREJAS DE CASADOS



La clave para una relación fuerte, saludable es la comunicación. Sin comunicación efectiva, cualquier relación tendrá problemas. Comuníquese a su pareja sus pensamientos, sus planes, sus ideas y sus opiniones con regularidad. Igualmente importante: Comunique sus sentimientos – sus alegrías, pesares o las frustraciones que pasamos todos nosotros.

CONSEJOS PARA CONTROLAR LA CÓLERA

Aléjese cuando Usted está enojado. Antes de que Usted reaccione, tome un tiempo aparte para mentalmente reagruparse contando hasta 10. Luego mire la situación nuevamente. Caminando u otras actividades físicas también le ayudarán a despejar su mente.

ESTRÉS INSOPORTABLE

¿Si Usted se siente abrumado por el estrés, cómo sabe Usted cuándo es hora de obtener ayuda de un profesional? Según la Asociación Psicológica Americana, aquí le enseñamos algunos síntomas:



- Se siente atrapado, como que no hay salida.
- Usted se preocupa excesivamente y no puede concentrarse.
- Como Usted se siente afecta su sueño, su hábito de comer, su trabajo, sus relaciones, su vida diaria.

Si Usted o un miembro de su familia necesita ayuda, póngase en contacto con su EAP para el asesoramiento confidencial, referencias o información.

MEJORE SU VIDA

Cómo Ser Más Feliz... Todos los Días

¿Qué es lo que llevaría para hacerlo más feliz? ¿Más dinero? ¿Una casa más grande? ¿Una relación nueva? ¿Tal vez una figura más delgada? Según la última investigación sobre la felicidad, ninguno de lo anterior le hará más feliz a la larga. Reportan los investigadores que los seres humanos se adaptan, así que adquiriendo nuevas posesiones materiales o cambiando las circunstancias de su vida no da como resultado la felicidad continua. Ese auto nuevo, esa promoción o casa nueva parecen maravillosos al principio. Luego nos habituamos a ello.



¿Entonces, qué es lo que se necesita para ser más feliz? A través de analizar unos estudios hechos a unos gemelos idénticos y otra investigación, los investigadores sobre la felicidad han determinado que cada uno de nosotros tenemos un "punto-fijo de felicidad," un nivel de felicidad al que regresamos, a pesar de los altos y bajos de la vida. Al igual que el punto-fijo de su peso, que mantiene a la pesa rondando el mismo peso, el punto-fijo de su felicidad permanecerá igual – a menos que Usted haga un esfuerzo concertado para cambiarlo.

Según los investigadores, aproximadamente un 50% de su punto fijo es genético, aproximadamente 10% está relacionado con circunstancias de la vida y los restantes 40% están bajo su control. Es el 40% bajo su control que le da el poder para alzar su punto-fijo de felicidad y aumentar su felicidad. De la misma forma que Usted subiría la temperatura en su termostato para sentirse cómodo en un día frío, los psicólogos dicen que Usted puede reprogramar su punto-fijo de felicidad a un nivel más alto de paz y bienestar. Al igual que Usted puede mejorar su salud a través de dieta y ejercicio, Usted puede aumentar su felicidad cambiando sus pensamientos, comportamientos, acciones y hábitos.

Consejos para aumentar la felicidad

A continuación hay estrategias y "actividades de felicidad" que demuestran en numerosos estudios hechos que aumentan la felicidad de los participantes del estudio. Para mejorar su felicidad, escoja las estrategias o las actividades que mejor le convengan. Añada estas actividades a su vida diaria para asegurar el éxito de largo plazo.

Viva con propósito. Las personas que luchan por algo personalmente significativo – ya sea aprendiendo una nueva habilidad, criando a una buena familia, o cambiando de carrera – son más felices que esas que no tienen aspiraciones o sueños fuertes. Elija una o más metas significativas y dedique su tiempo y esfuerzo persiguiéndolas. El proceso de trabajar hacia su meta es tan importante para su bienestar como su logro.

Cultive el optimismo. "Muchas personas dicen que las cosas ocurren para el bien. No estoy de acuerdo con eso," dice Tal Ben-Shahar, Ph.D., un profesor de psicología de la Universidad de Harvard y el autor de Más Feliz. "Pero algunas personas pueden tratar de hacer lo mejor posible de cosas que ocurren – y esa es una clave para la felicidad". Una forma para hacer esto es cambiar sus pensamientos. Si Usted ve todo lo que sale mal como permanente (las cosas van a quedarse así de malas para siempre); penetrante (esto va a destrozarse todo); y personal (es todo culpa mía); Usted tiene mejor probabilidad de sentirse triste, miedoso o ansioso. En lugar de eso trate de mirar sus problemas como temporeros (esto pasará); limitados (este problema afecta sólo una parte específica de mi vida); e impersonal (no fue culpa mía). Usted puede adiestrarse a ver el lado bueno de las cosas. Usando una práctica llamada "reestructurando," Usted puede ayudarse a sí mismo a convertirse en una persona más optimista, conscientemente desafiando pensamientos negativos, limitados, reemplazándolos con pensamientos más optimistas. Numerosos estudios reportan que las personas positivas, optimistas son más felices y viven más tiempo.

Continuado en la última página

CÓMO SER MAS......Continuado de la primera pagina

Cultive sus relaciones. Las personas más felices se rodean de familia y amistades. Un estudio japonés publicado el año pasado se encontró con que las experiencias felices de las personas satisfechas casi siempre están relacionadas con una conexión con alguien. Las personas felices tienen un fuerte lazo con al menos dos o tres de estas relaciones esenciales: Un socio, un amigo, o un padre. Los expertos dicen que la mejor forma de mejorar una relación es invertir el tiempo y la energía en ella.

Haga más actividades que verdaderamente lo atraigan. Absorbiéndose en una actividad, ya sea correr, cantando en un coro, trabajando en el jardín, leyendo un libro o cocinando una comida, promueve un estado de satisfacción llamado "flujo." Durante un estado de flujo, Usted pone tanta atención en una actividad o tarea que nada más parece tener importancia y Usted pierde todo sentido del tiempo. Lo que lo pone en un estado de flujo es casi siempre una actividad que usa sus fuerzas y talentos. Aumente las experiencias en casa o en el trabajo en donde puede Usted perderse en la absorción total.

Cuente sus bendiciones. Una forma de sentirse más feliz es reconocer las buenas cosas cuando ocurren. Exprese gratitud por lo que Usted tiene privadamente y también comunicándole su aprecio a los demás. Si a Usted le causa problema contar sus bendiciones, pruebe mantener un diario de gratitud. Escriba de tres a cinco cosas que Usted agradece una vez a la semana. Varios estudios muestran que las personas que escriben lo que ellos aprecian sienten mayor felicidad y menos ansiedad.

Desarrolle estrategias saludables para enfrentar las cosas. Es difícil ser feliz cuando Usted se siente crónicamente sobrestresado y emocionalmente sin fuerzas. El estrés y la ansiedad son barreras enormes para la salud y la felicidad. La investigación de la Escuela Medica Harvard ha encontrado que las mujeres de 100 años y mayores comparten algo en común – no están plagadas por sentimientos negativos tales como la culpabilidad, el enojo, el miedo y la tristeza. Descubra y practique maneras saludables para enfrentar la tensión, la adversidad o trauma.

Mueva su cuerpo. Las investigaciones totalmente demuestran que las personas que hacen ejercicio son más felices. Haga alguna forma de ejercicio – como caminar enérgicamente, correr, nadar o yoga – un hábito normal. Cuando Usted hace ejercicio, su cuerpo produce químicas valiosas para el cerebro y las hormonas – tales como endorphins, serotonina, dopamina y adrenalina – que afectan su energía, estado de ánimo y salud. Adicionalmente, haciendo deportes o ejercicios regularmente le ayudará a sentirse más en control de su cuerpo y su salud, por consiguiente aumentando su confianza y su estimación propia.

¿Cómo puede ayudar Usted a un miembro de su familia que abusa de alcohol o drogas?

Alguien en su familia tiene un problema con alcohol o drogas. ¿Qué puede hacer Usted para ayudar?

Usted podría pensar que ese problema de alcohol o drogas le pertenece a la persona que está bebiendo o drogándose. Pero si un miembro de la familia tiene un problema, Usted tiene un problema también.

Las familias funcionan como un sistema en el cual el comportamiento de cada miembro en la familia afecta el comportamiento de cada otro miembro. El comportamiento del abusador afecta a todos los miembros de familia, lo cual en respuesta produce sentimientos dolorosos y difíciles. Al mismo tiempo, los otros miembros de la familia – involuntariamente - desarrollan la clase de comportamiento que hace más fácil que el borracho o la persona que usa drogas continúen su abuso de sustancia. Se refiere a este comportamiento como permitir. A continuación hay algunos ejemplos de permitir:

- ◆ Negando que haya un problema, o desechando el problema como uno pequeño.
- ◆ Rescatando al abusador de las consecuencias que trae el abuso de drogas o alcohol, llamando por teléfono "con una excusa de enfermedad" o para tapan una promesa no cumplida, o prestando dinero.
- ◆ Asumiendo las responsabilidades del abusador, haciendo concesiones o excusas, perdonando el comportamiento imperdonable o tratando de ser amante y cariñoso en cara de este abuso.
- ◆ Reforzando el uso de drogas por participar en ocasiones donde es usado.

Todos estos comportamientos permiten que el abusador siga usando el alcohol o las drogas en formas destructivas y dejan progresar al alcohol o el consumo ilegal de drogas a una etapa más seria.

Qué hacer

Un gran lugar para comenzar es poniéndose en contacto con su Programa de Asistencia Para los Empleados (EAP) si Usted sospecha que un miembro de su familia podría tener un problema con alcohol o drogas. Un consejero profesional EAP le puede ayudar a evaluar su situación y ayudarlo a determinar cual es la mejor manera para que Usted se ayude a sí mismo, a su miembro de familia que usa drogas, u otros miembros de la familia. Muy recomendado: Usted también puede encontrar de gran ayuda asistir a una reunión de Al-Anon donde la familia, los amigos y los seres queridos de los alcohólicos y los adictos a las drogas comparten sus experiencias, sus fuerzas y esperanzas al luchar y hacerle frente a los efectos de la adicción.

EL PROGRAMA DE ASISTENCIA PARA LOS EMPLEADOS 1-800-899-3926

- Tensión Personal/en el Trabajo
- Preocupaciones Sobre Matrimonio/Familia
- Preocupaciones Sobre Alcohol/Drogas
- Frustración/Cólera/Tristeza

**LLAME PARA AYUDA
CONFIDENCIAL
GRATIS**

De vez en cuando, todos nosotros sufrimos problemas personales, familiares o en el trabajo. Algunas veces, hasta los problemas comunes pueden ponerse abrumadores. Es durante este tiempo que su **EAP** puede proporcionarle asistencia confidencial gratis. Los empleados o los miembros familiares pueden llamar para recibir consulta telefónica y/o fijar una cita con un especialista **EAP**.

Lea Healthy Exchange en línea: theemployeeassistanceprogram.com. Los comentarios sobre la publicación son bienvenidos en: Managed Care Concepts, P.O. Box 812032, Boca Raton, FL 33481-2032

