

**Excellence = MC<sup>2</sup>**

Your Employee Assistance Program

**1-800-899-3926**

# HEALTHY

## EXCHANGE

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

**OTOÑO 2012**

## Para Su Información

### EL PRESUPUESTO PARA LOS DÍAS DE FIESTA

Para evitar demasiados gastos estos días de fiesta, haga un presupuesto y manténgalo – no sólo para los regalos – pero para la cantidad máxima de dólares que Usted puede permitirse el lujo de gastar para todo incluyendo regalos, grandes cenas de familia, papel de envolver, decoraciones, fiestas, etcétera.



### HACIENDO LA TRANSICIÓN DEL TRABAJO AL HOGAR

Organice de antemano con miembros de familia para darse el gusto de un “tiempo de rejuvenecimiento” al llegar a su casa del trabajo. Use este tiempo breve para organizar sus pensamientos, echar un vistazo rápido al correo, hacer ejercicio, dar un paseo, cambiarse de ropa, tomar un baño de vapor, o tomarse un té relajador.

### CONSEJOS PARA LA CRIANZA DE LOS HIJOS



Al acostarse, exprese su amor incondicional a su niño, no importa lo que ocurrió durante el día. Oyendo las palabras, “te amo por encima de todo,” es de vital importancia.

## EL MATRIMONIO Y LAS RELACIONES

### Cómo Sobrellevar Conflictos en una Relación...Y Quedarse Juntos



Los períodos de conflicto, la frustración o la cólera es una parte inevitable de cada matrimonio o de una larga relación simplemente porque están en el tejido de todas las relaciones humanas. ¿Por qué pueden algunas parejas de casados resolver sus desacuerdos o sus frustraciones y sobrevivir y prosperar, mientras que otros terminan en un ciclo cruel de sentimientos negativos, distanciados emocionalmente y terminando en un divorcio?

#### Quedándose juntos

En contra de la creencia popular, no es cuánto Ustedes se aman el uno al otro que mejor determinará el futuro de su relación, sino cómo Usted puede sobrellevar los conflictos y desacuerdos. Las parejas de casados que se quedan juntos tampoco no están de acuerdo acerca de muchas cosas y las mismas cosas - el dinero, el quehacer doméstico, el sexo, las prioridades, los niños, etcétera. -como las parejas de casados que se divorcian. La diferencia es que en los matrimonios que se quedan juntos, ellos saben cómo sobrellevar el conflicto en una forma constructiva y positiva.

Los investigadores que estudian las relaciones se han encontrado con que la probabilidad de divorcio puede ser prevista estudiando cómo las parejas de casados enfrentan un conflicto. El desacuerdo no es profético de divorcio. Pelear no es profético de divorcio. La crítica, la obstinación, el silencio y las discusiones que incluyen desaires, acusaciones y rechazos son proféticos de divorcio.

Con el paso del tiempo, estos momentos negativos de enfrentarse con conflictos, lentamente pero con firmeza eliminan todas las buenas cosas en la relación, dejando solamente una relación abrumada por sentimientos negativos.

#### La proporción positiva de 5 a 1

Los investigadores en la Universidad de Washington reportan que las parejas de casados estables no dejan que su relación sea manipulada por sentimientos negativos. En realidad, dicen ellos, las parejas de casados estables mantienen un balance saludable entre el número de encuentros positivos y negativos entre ellos dos. No evitan desacuerdos. No evitan discutir. Pero ellos si buscan el balance entre interacciones negativas con acciones y sentimientos positivos tales como el mostrar interés, ser cariñosos, enseñando que a ellos si les importa, apreciando, sonriendo, haciendo cumplidos, riéndose, mostrando preocupación, etcétera.

Interesantemente, una proporción muy específica existe entre la cantidad de lo positivo y la cantidad de negatividad en una relación exitosa. Esa proporción es de 5 a 1. En otras palabras, las parejas de casados estables tienen al menos cinco veces más interacciones positivas en su relación que negativas.

#### Cómo resolver conflictos constructivamente

Aprendiendo a resolver los conflictos y sobrellevar los desacuerdos constructivamente, Usted puede limitar los encuentros negativos con su pareja y puede fortalecer el lado positivo de su relación. Lo siguiente le puede ayudar:

*Continuado en la última página*

## Cómo Sobrellevar Conflictos en una Relación...

Continuado de la primera pagina

### 1. Aprenda a escuchar

La comunicación constructiva y positiva comienza con tratar verdaderamente de comprender el punto de vista de otra persona, otras necesidades u otros sentimientos. Primero, escuchar para entender enfoca la atención en el punto en cuestión, no en personalidades individuales. En segundo lugar, queriendo escuchar lo que su pareja piensa y siente es una forma de mostrar que Usted se preocupa por él/ella. Para escuchar más eficazmente Usted debería:

\* **Escuchar para comprender** - Dele a su pareja la oportunidad para comunicar los pensamientos de él/ella, sus sentimientos, necesidades o deseos sobre el punto en cuestión. Haga preguntas tales como, ¿"Te oigo correctamente?" o ¿"Es esto lo que estas diciendo?" Cuando su pareja termine de hablar, repita lo que él/ella dijo - en tus propias palabras - para confirmar con su pareja que Usted entiende.

### 2. Aprender a hablar sin atacar

Las siguientes maneras negativas de interactuar pueden ser devastadoras para su relación. Sabotean todos los intentos en la comunicación constructiva, destruyen los sentimientos positivos y pueden resultar en que la pareja se sienta aislada, rechazada, frustrada, enojada o no amada:

- criticando las opiniones de su pareja, sus sentimientos o sus deseos
- evitando desacuerdos o discusiones importantes
- insultando
- la insensibilidad
- la táctica de esquivar
- haciendo acusaciones
- indiferencia
- retirándose de los conflictos
- volviendo a discutir pasados momentos dolorosos

Si Usted o su pareja es culpable de usar cualquiera de estos estilos negativos de comunicación, es de suma importancia que Usted elimine estos estilos de comunicación y aprende a hablar sin atacar los pensamientos de su pareja, sus sentimientos, sus acciones o su valor. Las buenas noticias son que la aptitud para crear buenas relaciones y buena comunicación pueden ser aprendidas. Empiece por ir en busca de libros o información en línea, o busque ayuda profesional para que aprenda a comunicarse en más formas positivas y constructivas.

## EL EQUILIBRIO ENTRE EL TRABAJO Y LA FAMILIA

### Los Padres Que Trabajan Criando A Sus Niños

Encontrar el equilibrio correcto entre el trabajo y la familia es un desafío difícil y continuo para todos los padres que trabajan. Cómo puede encontrar el tiempo Usted para trabajar y atender a los quehaceres del hogar, y todavía darle a sus niños el cuidado y la atención que necesitan? Aquí hay algunas ideas que podrían ayudar:

#### 1. Dele prioridad a sus compromisos.

No hay tiempo de sobra para gastar haciendo cosas que no son importantes para Usted. Identifique sus diversos quehaceres y ponga un nivel de prioridad a cada uno. Asegúrese de que Usted esté poniendo su tiempo y su energía sólo en las cosas que son de verdad más importantes para Usted.

#### 2. Esfuércese por encontrar el equilibrio.

Busque un plan con su cónyuge y sus niños que trabaje bien para su familia. Hable de las dificultades que existen en cumplir con las responsabilidades del trabajo y de la familia y permita que otros miembros de la familia traten de encontrar soluciones para la falta de tiempo. Asegúrese de que su familia sepa que sus necesidades toman una alta prioridad a pesar de las demandas de su trabajo.

#### 3. Comparta responsabilidades.

Comparta la crianza de los hijos y los quehaceres de la casa con otros miembros de la familia. Asegurese de que todo el mundo en su familia tenga por entendido que los quehaceres de la casa son una responsabilidad que todos los miembros de la familia deben compartir. Considere pagar por que algunos de los servicios se hagan. También, no tenga miedo de pedir ayuda de otros miembros de la familia extendida, de amistades u otros padres en situaciones similares a la suya.

#### 4. Aproveche bien su tiempo con la familia.

Pase un tiempo a solas con su esposo/esposa y con cada uno de sus hijos. Aunque sea por unos minutos, conversen, lean, o participen en una actividad juntos. También, haga planes para eventos familiares. Ignore sus quehaceres domesticos algunos fines de semana y disfrute del tiempo con su familia.

#### 5. Evite hacer comparaciones.

La tendencia es tener la impresión de que todos los demás tienen todo bajo control, pero los consejeros de trabajo/familia dicen que la mayor parte de las personas comparten las mismas tensiones, preocupaciones y sentimientos ocasionales de incapacidad en lo que se refiere al equilibrio entre el trabajo y la familia. Mantenga sus expectativas a un nivel realista. Si sus niños y su trabajo son sus prioridades más importantes, aprenda a poner sus responsabilidades de la casa en segundo lugar. Aprenda a dejar algunas cosas para otra ocasión.



## 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](http://theemployeeassistanceprogram.com). Los comentarios sobre la publicación son bienvenidos en: Managed Care Concepts, P.O. Box 812032, Boca Raton, FL 33481-2032