

Excellence = MC²

Your Employee Assistance Program

1-800-899-3926

HEALTHY

EXCHANGE

Boletín de su
PROGRAMA DE ASISTENCIA PARA LOS EMPLEADOS

PRIMAVERA 2009

Para Su Información

REDUZCA SU TENSIÓN

Reconozca cuales son las cosas que le contrarían. Si algo le esta aumentando su tensión, pregúntese, "¿Hay algo que yo pueda hacer para cambiar la situación?" Si hay, trate de averiguar que es lo que Usted puede hacer. Si no, busque la manera de aceptar esta falta de control. Algo importante: Asegurase de identificar cual es realmente el problema. Por ejemplo, Usted puede pensar que el problema es demasiado trabajo, pero quizá el problema verdadero es su incapacidad de decir que no.



CUIDANDO A LAS PAREJAS

Pida apoyo. Su pareja no es un "adivinator de pensamientos". Hágale saber a su pareja como Usted quiere ser apoyado.

RECONOCIENDO LA DEPENDENCIA QUÍMICA

¿Tiene Usted o un miembro de su familia un problema con el alcohol o las drogas?

1. ¿Cada vez que Usted bebe o usa drogas, necesita más y más para quedar satisfecho?
2. ¿Se encuentra Usted usando alcohol o drogas para reducir su ansiedad?
3. ¿Alguna vez ha perdido Usted el control por el uso del alcohol o drogas?
4. ¿Bebe Usted o usa drogas a primera hora por la mañana para estabilizar sus nervios?

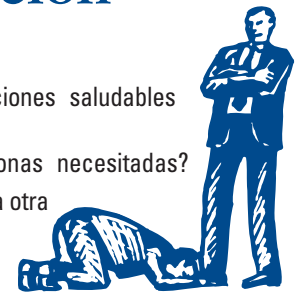
Si Usted contesta "sí" a cualquiera de las preguntas arriba, Usted puede tener un problema con el alcohol o una adicción a las drogas. Si Usted necesita ayuda, puede ponerse en contacto con su EAP para el asesoramiento confidencial, referencias o información.



RELACIONES MÁS SALUDABLES

Las Señales de una Relación Codependiente

- ¿Tiene Usted dificultad desarrollando o sosteniendo relaciones saludables y satisfactorias?
- ¿Se obsesiona Usted con ayudar y rescatar a las personas necesitadas?
- ¿Se encuentra Usted en relaciones donde Usted lo da todo y la otra persona toma todo?
- ¿Esta Usted tratando de controlar a alguien? ¿Alguien está tratando de controlarlo a Usted?
- ¿Haría Usted cualquier cosa, o toleraría casi cualquier cosa, contar de no romper una relación? ¿Teme Usted ser abandonado?



Las preguntas de arriba representan algunas de las señales de la codependencia. Codependencia es una condición emocional y del comportamiento de una persona que afecta la habilidad de esa persona para tener relaciones saludables, mutuamente satisfactorias. También conocida como "adicción a las relaciones," los codependientes a menudo forman o mantienen relaciones que están basadas en el control y en la necesidad en vez del amor y el respeto.

Los que "reciben" y los que dan "cuidado"

Las relaciones codependientes se componen de personas que "reciben" y personas que dan "cuidado". Los que reciben tienen una excesiva necesidad de controlar a las personas alrededor de ellos, incluyendo a su esposo o esposa, sus niños y sus compañeros de trabajo. El que recibe trata de controlar todo, obteniendo amor, atención, aprobación o sexo de los demás con cólera, culpa, violencia, crítica, irritación, reclusión, la necesidad, el toque invasivo, conversación sin parar y/o el drama emocional.

Los que dan cuidado, por otra parte, ignoran sus necesidades y sus deseos para satisfacer las necesidades y los deseos de otros. Viven para y a través de otros, no por el bien de entregarse, pero porque quieren validez y amor a cambio. Ya que es casi imposible para los que dan cuidado decirle "no" a alguien, pueden encontrarse ellos mismos siendo víctimas en relaciones abusivas tanto físicamente como emocionalmente. Ellos creen que si pueden ser bastante buenos, o si aman lo suficiente, pueden cambiar el comportamiento de la otra persona.

Las emociones reprimidas

Los sociólogos explican que el comportamiento de la codependencia es frecuentemente causado por crecer en una familia disfuncional. Una familia disfuncional es una en la cual los miembros padecen de miedo, mal humor, dolor, o vergüenza que es ignorada o negada. Los problemas subyacentes pueden incluir abuso de alcohol o de drogas, enfermedad mental crónica, maltrato físico, abuso sexual, abuso emocional, divorcio, o viviendo en un ambiente hipercrítico o poco cariñoso. Las familias disfuncionales no admiten que existen los problemas. No hablan de ellos ni los enfrentan. Como consecuencia, los miembros de familia aprenden a reprimir emociones y hacer caso omiso de sus necesidades. La necesidad obsesiva del codependiente para "ayudar" a otros – su obsesión con los demás – es la forma que aprendió el codependiente para evitar o "no sentir" el

Continuado en la última página

LAS SEÑALES...Continuado de la primera página

dolor emocional, la soledad o la poca estimación en sí mismo que sufrió desde niño.

Las Características de las Personas Codependientes

Según la Salud Mental Americana, las características de una persona codependiente pueden incluir:

- Un sentido exagerado de responsabilidad por las acciones de otros
- Una tendencia para confundir el amor con la lastima, con la tendencia de "amar" a personas que compadecen y rescatan
- Una tendencia de hacer más de lo que se le pide, todo el tiempo
- Una tendencia de sentirse lastimado cuando los demás no reconocen sus esfuerzos
- Una dependencia poco saludable en las relaciones. El codependiente hará cualquier cosa para aferrarse a la relación; para evitar el sentimiento de abandono
- Una necesidad extrema para la aprobación y reconocimiento
- Un sentido de culpabilidad si impone su voluntad
- Una necesidad apremiante para controlar a otros
- Una falta de confianza en sí mismo y/o en otros
- El miedo de ser abandonado o estar solo
- Dificultad identificando sus sentimientos
- Rigidez/dificultad adaptándose a cambios
- Problemas con la intimidad
- Mal humor crónico
- Mintiendo/deshonestidad
- Escasa comunicación
- Dificultad en hacer decisiones

Qué hacer

Si Usted se identifica con varias de las características mencionadas arriba o está desatisfecho con sí mismo o con sus relaciones, empiece por aprender más acerca de la codependencia. Mientras más comprenda Usted sobre la codependencia mejor podrá combatir sus efectos. Considere buscar ayuda de un consejero profesional con experiencia en ayudar a las personas con codependencia. Un consejero profesional le puede ayudar a estar más consciente de comportamientos y acciones dañinas a Usted, y trabajar con Usted para desarrollar nuevas maneras más saludables de enfrentar la vida. Los grupos de ayuda propia para la codependencia también pueden ser una fuente invaluable de aprendizaje y apoyo.

Su EAP esta aquí para ayudar

Para ayuda y apoyo con asuntos relacionados con la codependencia, pongase en contacto con su Programa de Asistencia Para los Empleados (EAP) para asesoramiento confidencial, referencias o información. Estamos aquí para ayudarle.

Haciéndole Frente a la Tensión Causada por el Dinero y la Economía

Según datos de la Asociación Psicológica Americana (APA), cuando les preguntaron acerca de la reciente crisis económica, casi la mitad de los americanos dijeron que están sufriendo cada vez más de tensión acerca de su habilidad para poder satisfacer las necesidades básicas de su familia. Ochenta y dos por ciento dijeron que la economía es una causa significativa de su tensión.



¿Cómo puede protegerse Usted de las consecuencias a su salud de la tensión causada por la situación económica? A continuación ofrecemos consejos del APA para hacerle frente a la tensión durante estos difíciles tiempos económicos:



◆ **Este consciente de su nivel de tensión y sus síntomas.** No ignore los síntomas físicos y emocionales causados por demasiada tensión, que pueden incluir lo siguiente: irritabilidad, problemas durmiendo, cambios en el apetito, dolores de cabeza, dolor de estómago, problemas intestinales, nerviosismo, preocupación excesiva, o sintiéndose triste y deprimido.



◆ **Preste atención, pero no sienta pánico.** Ha habido un constante diluvio de noticias negativas en los periódicos y en la televisión acerca del estado de la economía. Póngale atención a lo que está ocurriendo – particularmente a lo que lo afecta directamente a Usted – pero trate de no quedarse atrapado en las garras de todas las noticias publicitarias negativas de pesimismo y oscuridad, lo cual puede conducir a niveles más altos de ansiedad y a tomar malas decisiones.

◆ **Identifique que factores sobre la economía financiera le causan tensión y haga un plan.** Evalúe su situación financiera particular y lo que le causa a Usted la tensión. Escriba formas específicas en que Usted y su familia puedan reducir los gastos o puedan administrar sus finanzas más eficazmente. Luego comprométase a un plan específico y revíselo regularmente.

◆ **Reconozca cómo Usted reacciona hacia la tensión relacionada con el dinero.** Determine si Usted está usando comportamientos poco saludables para hacerle frente a la tensión sobre el dinero (tales como fumar, beber alcohol, el juego, sobre-comer o no comer lo suficiente). Tiene que estar alerta en lo que se refiere a estos comportamientos – si le traen problemas, considere buscar ayuda profesional antes de que el problema se empeore.

◆ **Encuentre maneras sanas para combatir su tensión.** Considere actividades saludables que reduzcan la tensión, como el ejercicio, yoga, la meditación o conversando sobre las cosas con amigos, familia o consejeros de confianza.

Su EAP esta aquí para ayudar

Recuerde, su EAP está siempre disponible para ayudarlo a Usted o sus miembros inmediatos de familia con cualquier tipo de preocupación personal, familiar o relacionada con el trabajo, incluyendo dificultades financieras. ¿Si Usted necesita ayuda, por qué no llamar a un consejero EAP hoy? Estamos aquí para ayudar.

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