

**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 2011**

## Para Su Información

### AUMENTE SU ADAPTABILIDAD AL ESTRÉS



Un estilo de vida saludable es su mejor defensa en contra del estrés. Los expertos en combatir el estrés recomiendan lo siguiente para fortificar su resistencia hacia el estrés:

- Evite usar alcohol, cafeína o nicotina como una manera de aliviar el estrés.
- Haga ejercicio regularmente para disipar la energía causada por el estrés y levantar su estado de ánimo.
- Descargue su tensión o preocupación compartiendo sus sentimientos con un buen amigo íntimo, un miembro de familia o un consejero.
- Practique la relajación diariamente. Pruebe la respiración profunda, yoga, meditación, imaginación, escuchando música suave, disfrutando de la naturaleza, o la oración.
- Duerma por lo menos de 7 a 8 horas todas las noches.
- Coma comidas bien balanceadas, nutritivas. Reduzca el consumo de azúcar refinada, que causa frecuentes altas y bajas en los niveles de glucosa en la sangre, aumentando su estrés.

### CONSEJOS PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO ENTRE EL TRABAJO Y LA FAMILIA

Para mejorar el equilibrio entre su trabajo y su familia, desarrolle un plan con los miembros de su familia que trabaje bien para todos. Hable de las dificultades en cubrir todas las responsabilidades hacia su trabajo y su familia y deje que otros miembros de la familia ayuden a encontrar soluciones para la falta de tiempo. Asegure que su familia sepa que sus necesidades toman una alta prioridad a pesar de las demandas de su trabajo.

## EL MATRIMONIO Y LAS RELACIONES

### Su Estilo De Discutir Dice Bastante Acerca del Futuro De Su Relación



Según investigadores estudiando matrimonios y relaciones, la forma en que una pareja de casados sostiene una discusión dice bastante acerca del futuro de su relación. De hecho, los investigadores estudiando parejas de casados en la Universidad de Washington pudieron predecir con 91% de exactitud si una pareja de casados se quedarían juntos o se divorciarían, primordialmente analizando la forma de comunicación entre la pareja de casados durante sus desacuerdos.

#### ¿Qué comportamientos son más dañinos para una relación?

Todas las parejas de casados tienen conflictos, pero las discusiones o peleas por sí solas no son razones para pronosticar un divorcio. Lo que es más dañino, reportan los investigadores, son las discusiones que incluyen:

#### **Críticas • Actitud Defensiva • Desprecio • Contestando con Evasivas**

Estas formas negativas de interactuar son devastadoras para una relación. Sabotean cualquier intento de comunicación constructivo, desgastan los resultados y sentimientos positivos en las parejas, dejándolas sintiéndose alejados, rechazados, frustrados, furiosos o poco amados.

#### ¿Esta sufriendo su relación?

La mayoría de las parejas de casados que usan la comunicación dañina e hiriente están ciegos al grado de su destrucción y simplemente no saben cómo comunicarse con su pareja de otra manera. Reconociendo los estilos negativos de comunicación que usan Usted y su pareja es el primer paso en poder eliminarlos y cambiarlos. La información debajo le puede ayudar a comenzar:

♦ **Crítica:** Quejándose a su pareja es normal y saludable, sin embargo, el problema surge cuando las quejas se convierten en críticas. Una queja enfoca la atención en una situación o comportamiento específico. Una crítica, sin embargo, ataca la personalidad o el carácter de la otra persona. Aquí hay un ejemplo: La queja: "Me preocupé cuando tu te tardaste a regresar a la casa y no me llamaste. Yo pensé que habíamos quedado de acuerdo que haríamos eso para cada uno." La crítica: "Tu nunca piensas cómo me afecta tu comportamiento. Tu solamente piensas en ti mismo todo el tiempo."

La crítica usa frases como: "Tu nunca...", "Tu siempre..." o "Por qué tu nunca..." La crítica inevitablemente pone a las personas a la defensiva, subvirtiendo la oportunidad para la comunicación efectiva y solucionando el problema a mano.

♦ **Actitud defensiva:** La actitud defensiva usualmente ocurre cuando nos sentimos criticado o tratado injustamente por nuestra pareja. Cuando respondemos defensivamente evitamos aceptar la responsabilidad por nuestro comportamiento, echando la culpa de nuevo a nuestra pareja y básicamente diciéndole a nuestra pareja que no hemos considerado nada de lo que él o ella han dicho. Aquí hay un ejemplo: Ella: "¿Tu llamaste hoy a Juan y Maria como tu dijiste que lo harías para dejarles saber que no vamos esta noche?" Él: "Estuve muy ocupado hoy en el trabajo. Tu sabes lo ocupado que es mi horario. ¿Por qué no los llamaste tu?" Él no sólo responde defensivamente, sin que también tuerce las cosas y hace que ella sea la culpable.

*Continuado en la última página*

## Su Estilo De Discutir...

Continuado de la primera pagina

La actitud defensiva incluye:

- Dando disculpas – " No es culpa mía..."
- Doble Quejas – Respondiendo a una queja de su pareja con una queja suya.
- Desacuerdo y luego doble quejas – "Eso no es cierto, tu eres el que..."
- Sí-pero - "Sí, pero tu fuiste el que..."

♦ **Desprecio:** El desprecio implica poner a su pareja por el suelo con insultos, comentarios críticos, abuso verbal y señales hostiles con la intención de psicológicamente maltratarlos a él o a ella. Incluye desprecios, insultos, burlas, comentarios sarcásticos, ridiculizar, mal humor, condescendencia y sonrisas de desprecio. "Tu no estas bien" o "Tu eres tan egoísta" son ejemplos de desprecio. El uso de insultos como: "estúpido," "cobarde," "gordo," "feo," o "vago" son también ejemplos.

El desprecio es sumamente perjudicial para una relación, dejando a la pareja a que se le dirige todo este abuso sintiéndose lastimado, malhumorado y sumamente negativo hacia la pareja que arroja todos estos insultos y abuso.

♦ **Contestando con evasivas:** Contestar con evasivas es una manera de retirarse de la relación para evitar el conflicto. Los ejemplos de contestar con evasivas incluyen: el silencio, cambiando el tema de la conversación, hablando o murmurando a si mismo o apartándose físicamente. Cualquier forma de apartarse puede ser considerada como contestar con evasivas. La persona que evita cualquier confrontación puede pensar que están siendo neutrales, pero contestar con evasivas indica desaprobación, distancia fría, separación, desconexión y/o satisfacción con uno mismo. Contestar con evasivas no soluciona nada, pero crea rencor y más daños a la relación.

## Qué hacer

La mejor manera de librar su relación de estilos de comunicación que perjudican es aprender a comunicarse sin ellos. Ya que las habilidades de comunicación son aprendidas, los individuos y las parejas de casados pueden evitar esas habilidades que no están dando buenos resultados y aprender otras más efectivas. Los consejos dados a las parejas de casados pueden ayudar a Usted y a su pareja a identificar sus estilos destructivos de comunicación, aprender habilidades saludables y productivas de comunicación y ayudar a reparar su relación. El asesoramiento individual es recomendado para aquellos que usan la crítica y el desprecio, porque el atacar el valor de otra persona casi siempre es el resultado de heridas sufridas en la infancia tales como la crítica de los padres, desprestigio o demandas excesivas. Obteniendo la ayuda correcta puede hacer una diferencia tremenda en su relación.

# Consejos para Disminuir El Apetito Excesivo Emocional

Según el estudio anual hecho por la Asociación Psicológica Americana, casi la mitad de americanos (48 por ciento) reportó comer demasiado o comer comidas poco saludables para combatir el estrés. Muchas personas usan la comida para satisfacer las necesidades emocionales, contribuyendo a comer demasiado y ponerse sobrepeso. Usa Usted la comida para:

- relajarse o calmar sus nervios?
- consolarse?
- entumecerse del dolor emocional tal como la tristeza, la desesperación, el rechazo, o la cólera?

## Consejos y estrategias

Si Usted es propenso a comer excesivamente por razones emocionales, Usted puede tomar medidas para volver a tomar el control. Debajo hay consejos y estrategias para ayudar a disminuir este hábito poco saludable:

**1. Aprenda a reconocer la diferencia entre el hambre de verdad y el hambre emocional.** Si Usted comió hace unas pocas horas y no le hace ruido su estómago, Usted probablemente no esta realmente hambriento. Cuando Usted siente el deseo de comer, acostúmbrese a preguntarse, "¿Es esto verdaderamente el hambre física o es hambre emocional o causado por el estrés?"

**2. Conozca sus factores provocantes.** Anote en un diario sus comidas para identificar cuando y por qué Usted come por razones emocionales. Mantenga un record preciso por un mínimo de una semana de lo que Usted come, cuánto come, cómo se siente Usted y qué tan hambriento esta. Pregúntese: ¿Que sucedió hoy para hacerme sentir de esta manera? Usted puede darse cuenta de situaciones o sentimientos que lo provocan a comer.

**3. Hágle frente a las emociones difíciles y problemas estresantes.** Dedíquese a tratar de afrontar las emociones difíciles y situaciones llenas de tensión sin acudir a la comida. Admita y ocúpese de los sentimientos de ansiedad, cólera o soledad. Busque soluciones para los asuntos difíciles en su vida. Discuta a fondo con un amigo o un consejero, o escriba todo en un diario. Encontrando distintas maneras para expresar sus sentimientos constructivamente puede que lo ayude a despejarse de su adicción a la comida.

**4. Busque sustitutos a la comida.** En lugar de acudir a la comida, dé un paseo, practique yoga o meditación, escuche música relajadora, tome un baño tibio, lea un buen libro, dedíquese a un pasatiempo, trabaje en su jardín, vaya a ver una buena película, o hable con un amigo que lo apoye. Haga ejercicio regularmente y obtenga descanso adecuado. Cada una de estas cosas reduce el estrés, mejora su estado de ánimo y ayuda a controlar el apetito.



## 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