



TheLexLine

Boletín Informativo

ASISTENCIA PARA LOS EMPLEADOS

INVIERNO 2016

Para su información



EQUILIBRIO ENTRE LA VIDA PROFESIONAL Y LA VIDA FAMILIAR

Las siguientes son recomendaciones a seguir para lograr una buena transición de su vida profesional a su vida familiar al llegar a casa del trabajo:

- Cambie de vestimenta. Este será una señal que se encuentra en "modo casa".
- Tome un descanso. No logre hacer ninguna actividad durante los primeros quince minutos de haber llegado a casa.
- Recuerde "cambiar de roles". Evite hablar con su esposa o hijos de la misma forma como lo hace con su jefe o compañeros de oficina.

MEJORE SU PRODUCTIVIDAD

1. Programe sus tareas más complicadas para la hora del día cuando tenga mayor energía.
2. Este dispuesto a sacrificar la "perfección" para sacar adelante las tareas del día.
3. Aprenda a decir "no" a exigencias o peticiones que no le traen ningún beneficio.
4. Acomode su tiempo laboral para lograr disminuir cualquier interrupción al mínimo

MEJORE LA COMUNICACION CON SU JEFE

Platíque con su jefe sobre problemas relacionados con el trabajo en persona y en privado. No lo rete de manera abierta, delante de otros compañeros de trabajo u otros empleados a nivel dirección. Si usted no está de acuerdo con alguna regla o procedimiento nuevo, llegue con alternativas o soluciones, no con reclamaciones ni con una mal actitud.

BINESTAR

Comer para aliviar tensión, ¿Cuándo se convierte en un problema?

Según una encuesta reciente, uno de cuatro adultos recurren a la comida para ayudar aliviar tensión o para ayudar con el manejo de problemas. Sin embargo, recurrir a la comida para aliviar el estrés es un comportamiento malsano que en realidad puede conducirlos a problemas de salud que resulten en un aumento de estrés.

Aquellas personas que comen para sentir confort reportan tener mayores niveles de tensión y exhiben mayores niveles de todos los síntomas más comunes del estrés, incluyendo fatiga, falta de energía, nerviosismo, irritabilidad y problemas de sueño. Así mismo, las personas que comen para sentir confort tienen mayores probabilidades, en comparación con el estadounidense promedio, de presentar problemas de salud como hipertensión y colesterol elevado. Además, el 65% de esta población se caracteriza por tener poco o mucho sobrepeso y tienen el doble de probabilidad, en comparación con la persona promedio, de ser diagnosticado con obesidad.



¿Cuándo se convierte en un mal hábito el comer para sentirse bien? Comer, en algunas ocasiones, para tranquilizarse o sentirse tranquilo o relajado se considera una práctica positiva dentro de un rango de comportamiento normal y sano. Sin embargo, el comer para aliviar la tensión se convierte en un problema cuando se realiza de manera excesiva e interfiere con una buena salud de una persona.

Maneras más sanas para manejar la tensión

Si usted tiene el hábito de comer cuando se siente muy estresado, usted puede aprender maneras más sanas para manejar la tensión. Las recomendaciones que se mencionan a continuación lo pueden ayudar en su camino:

1. Aprenda a identificar la diferencia entre comer por hambre o comer en respuesta a estrés. El hambre físico surge de manera gradual, se siente en el estómago, ocurre horas después de una comida, se quita después de comer y cuando uno se siente lleno y conduce a una sensación de satisfacción. En cambio, comer para aliviar el estrés aparece repentinamente, se siente en la mente (se siente un antojo de chocolate), no tiene relación alguna con la última vez que se comió, continúa a pensar de sentirse lleno y conduce a sentimientos de culpa. Cuando sienta esa necesidad de comer, tenga la costumbre de preguntarse, "esta sensación es física o es resultado de estrés?"

2. Aprenda a enfrentar de manera directa los problemas que le causan estrés.

Pregúntese: "¿Cuales problemas o conflictos específicos me están preocupando y de qué manera puedo lidiar con cada uno de estos problemas de manera efectiva?"

Recomendaciones para mejorar el Matrimonio



El matrimonio es una decisión y un compromiso continuo. Hay ocasiones en las que pueda cuestionar este estado civil. Estas dudas son normales y necesitan ser analizadas..... en vez de ser exteriorizadas.

Un matrimonio requiere de trabajo. Considere ¿qué sucedería si se esforzara de la misma manera en su matrimonio que en su trabajo? La diversión, alegría y satisfacción del matrimonio es resultado de la dedicación de tiempo, atención y dirección.

Si usted está viviendo dificultades en su matrimonio, defina el tema e identifique sus sentimientos sobre ello. Comparta sus preocupaciones con su pareja para que juntos puedan trabajar en resolver la situación. Las recomendaciones que se presentan a continuación pueden ayudarlo a hacer que su relación sea más satisfactoria.

Comer para aliviar tensión ...

Continuado de la primera pagina

3. Tome parte en actividades que le causan alivio del estrés, tales como: Ejercicio, meditación, escuchar música relajante, un baño caliente, actividades de jardinería o practicar un hobby.

Su representante EAP está aquí

para ayudarlo: Si usted tiene un problema con el consumo de alimentos a causa de tensión, póngase en contacto con su Programa de Asistencia para el Empleado (EAP) para recibir terapia CONFIDENCIAL, recomendaciones de expertos en la materia o información al respecto. Su consejero EAP le podrá ayudar a identificar la(s) fuente(s) que le está causando estrés y ayudarlo a desarrollar un plan de acción para superar el uso malsano de la comida para manejar la tensión y aprender maneras de vida más sanas. Si necesita ayuda, ¿porque no llama a su consejero EAP hoy mismo?

Enriquezca su matrimonio

Practique las siguientes recomendaciones para mejorar la calidad de su matrimonio:

- Priorice su matrimonio. El arte de las relaciones es un proceso sin fin. No surge de manera natural y debe ser aprendido. Siempre habrá retos y alegrías.
- Atienda a su pareja con la misma cordialidad, respeto e importancia con la que lo haría con un desconocido, colega de trabajo o amigo. Agende citas para estar juntos y no cancele.
- No evite retos de pareja. Enfrentelos de manera directa. Aprender la manera de superar momentos adversos fortalecerá su matrimonio.
- Cuando algo no esta funcionando en su relacion, realice un plan y acuerden en la manera en la que juntos puedan manejar dicha situacion. Realice ajustes si son necesarios.
- Tome responsabilidad por su comportamiento en vez de intentar cambiar a su pareja. Usted no tiene control sobre el comportamiento de su pareja, solo podrá realizar cambios en la manera en la que usted se comporta, no en la del otro.
- Cultive satisfaccion y agradecimiento al darle a su pareja toda su atencion cuando este con el o ella. Esto le ayudara a recrear el amor que se sienten todos los dias.
- Si usted quiere algo, pídala de manera asertiva. Aprenda la diferencia entre exigencias y solicitudes. Utilícelo de manera apropiada para satisfacer sus necesidades.
- Aprenda a ser paciente con su pareja.

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		