

**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 2010**

## Para Su Información

### PONGA EN MARCHA SU SEMANA LABORABLE

Para ayudar a empezar su semana laborable en una buena nota, el lunes levántese más temprano en la mañana y prepárese un buen desayuno. Llegue a trabajar más temprano. La ventaja delantera le ayudará a sentirse más en control de su día laboral.



### MEJOR COMUNICACIÓN ENTRE LAS PAREJAS DE CASADOS

Para mejorar la comunicación con su pareja, describa sus sentimientos. No debe asumir que su pareja sepa cuáles son sus necesidades, sus sentimientos o sus opiniones sin decírselas a él o a ella. Para expresarse claramente use palabras "sentimentales" tales como "triste," "feliz," "excitado," "malhumorado," etc.

### MUEVA SU CUERPO

Haga ejercicio por lo menos 30 minutos cada cuatro o cinco días a la semana. El ejercicio no es solamente bueno para su cuerpo, es también bueno para su mente.

Los estudios demuestran que la actividad física normal aumenta la felicidad y autoestima, reduce la ansiedad y el estrés, y hasta puede mejorar los síntomas de depresión.



## MEJORANDO SU VIDA

### Las Emociones Positivas Aumentan la Satisfacción en su Vida

La gran mayoría de las personas preferirían sentir emociones positivas tales como la alegría, el interés, el amor, la serenidad, la belleza, o el orgullo en vez de sentimientos negativos como el miedo, la depresión o la ansiedad. En términos sencillos, las emociones positivas nos hacen sentirnos bien. Los últimos reportes en investigaciones hechas sobre este tema, informan que también pueden hacernos más saludables y más felices si tomamos el tiempo para cultivarlos.



#### La proporción de positividad de un 3 a 1

Si su vida no es exactamente cómo a Usted le gustaría, los investigadores que estudian las emociones humanas informan que Usted puede comenzar a mejorar su vida aumentando la proporción en la cual Usted experimenta emociones positivas a negativas (conocido como su proporción de positividad). Los científicos hasta han determinado el "punto culminante," o la proporción de positividad mínima necesaria para que Usted mejore su vida. Esa proporción es por lo menos de 3 a 1. Por cada experiencia emocional negativa que Usted sufra, Usted necesita sentir por lo menos tres experiencias emocionales positivas que lo animen.

#### Agrande y construya

Bárbara Frederickson, Ph.D., ha estado estudiando emociones positivas por más de 20 años. Según Frederickson, cuando experimentamos una emoción positiva nuestro pensamiento se extiende (a lo contrario, las emociones negativas reducen nuestro pensamiento.). " Nosotros literalmente vemos más," ella dice, "dejándonos enfrentar nuestros problemas con ojos claros, hacer conexiones creativas y ver más soluciones posibles para los problemas". Frederickson ha nombrado esto como el "efecto que ensancha". Adicionalmente, dice Frederickson, como es nuestra costumbre el buscar emociones positivas, cambiamos y maduramos para ser mejores personas. Descubrimos y construimos habilidades nuevas, conocimientos nuevos y también nuevos métodos de ser, que nos dejan vivir más saludables y más felices (el efecto de ensanchar). "La positividad presenta una oportunidad de avanzar al siguiente nivel de existencia, para ensanchar su mente y construir su mejor ser," dice Frederickson.

#### Cómo aumentar lo positivo en su vida

**1. Siga su proporción de positividad.** Tome el "Examen de su Propia Positividad" en línea en [www.PositivityRatio.com](http://www.PositivityRatio.com). Siga su proporción de positividad todas las noches por dos semanas para ver cual es su promedio. Siguiéndole el paso lo ayuda a ponerse más atento de sus fuentes de emociones positivas y lo que hace desencadenar sus emociones negativas.

**Enfoque más en el momento presente.** Algunas maneras prácticas para aumentar la frecuencia de emociones positivas en la vida diaria incluyen:

■ **Enfoque Mas en los Momentos Presentes.** Frederickson nos dice que la mayoría de los momentos son positivos y que perdemos muchas oportunidades para sentir emociones positivas pensando demasiado acerca del pasado o preocupándonos por el futuro.

Continuado en la última página

## Mejorando su vida...

Continuado de la primera página

- **Encuentre significados positivos más frecuentemente en su vida diaria.**
- **Disfrute de las cosas buenas en su vida.** Mantenga una lista diaria de todas las cosas por las cuales Usted esta agradecido.
- **Practique comportamientos sin egoísmos y con actos pequeños de bondad.**
- **Enfoque su atención en sus fuerzas personales y siga sus pasiones.** Dese permiso a si mismo para tomar un tiempo para jugar y encontrar actividades que lo distraigan completamente.
- **Relacionese con otros.** Los científicos han documentado que las personas ganan más sentimientos positivos estando con otras personas que estando solos.

**3. Disminuyendo su negatividad.** A veces, las emociones negativas son apropiadas y pueden servir para funciones útiles. La clave se encuentra en eliminar la negatividad que no es ni útil ni saludable. Las siguientes sugerencias pueden ayudar:

- **Disputa sus pensamientos negativos.** Pregúntese: ¿Cuales son los hechos de mi situación? ¿Qué pensamientos y creencias negativas surgieron y cómo me hicieron sentir? ¿Cómo se comparan esos pensamientos y esas creencias con la realidad? Examinando los hechos, Usted puede traerle a esta situación una manera de ser calmada y lógica. En vez de suprimir la negatividad o tratar de empujar la negatividad fuera de su mente, Usted simplemente lo esta comprobando contra la realidad y a menudo encontrará que no es tan malo como Usted pensó primero.
- **Pare de obsesionar.** No se ponga a pensar repetidas veces en pensamientos y sentimientos negativos. Haciéndolo obsesivamente sólo lo deja frustrado y continúa abanicando las llamas de su negatividad. Aprenda a reconocer cuándo Usted sienta venir esos pensamientos negativos y deténgalos, encontrando una actividad saludable para distraerle y romper el círculo vicioso. Dé un paseo o corra, haga yoga, lea un libro, o haga cualquier cosa que completamente cautive su atención y aparte su mente de sus sentimientos negativos.
- **Evite las circunstancias que provocan su negatividad.** Examine su rutina diaria típica y pregúntese a si mismo cuales son las circunstancias que crean la mayoría de la negatividad. Luego, haga lo más que Usted pueda para eliminar o difundir la situación. ¿Hay ciertas personas que lo hacen sentirse incomodo? Evítelos. Busque soluciones positivas.

## Cómo Evitar las Deudas en los Días de Fiesta



Según los expertos financieros, la familia americana común acumula más deuda durante los días de fiesta que en ningún otro tiempo. ¿Piensa Usted que pagará todas esas tarjetas de crédito para el mes de febrero? Piense otra vez. Los expertos financieros dicen que a la mayoría de las personas le lleva de seis a 18 meses para pagar todos los gastos incurridos en sus tarjetas de crédito durante los días de fiesta.

Parece ser especialmente difícil para algunas personas no gastar más de la cuenta durante los días de fiesta, por causa de una necesidad emocional de expresar amor, aprecio y amistad. Debajo hay estrategias y consejos sobre los gastos para ayudarle a eliminar el gasto excesivo e impedir un "desastre festivo." Aquí le decimos lo que tiene que hacer:

1. **Establezca un presupuesto y no lo exceda.** Establezca un presupuesto completo para todos los gastos de los días de fiesta y no lo excede, bajo ninguna circunstancia. Ésta es la cantidad que Usted puede permitirse gastar en los días de fiesta, sin endeudarse.
2. **Cree un plan de gastos por escrito.** Cree un plan por escrito para los gastos de los días de fiesta y el intercambio de regalos uno o dos meses antes de los días de fiesta. Asegurase de incluir todos los gastos de los días festivos incluyendo regalos, papel para envolver los regalos, tarjetas, víveres para las fiestas, compra de ropa, comida, etc. Calcule el costo de cada gasto planificado. Si el total excede su presupuesto ubicado, suprima, revise o vuelva a pensar sus planeadas compras hasta que el presupuesto cubra todos los gastos. Finalice una lista de compras de todos sus gastos por escrito para los días de fiesta.
3. **Traiga su lista de compras.** Entre en una tienda sólo cuando Usted tiene su lista de compras y la cantidad total que Usted piensa gastar. Revise su gasto al final de cada día de compras. Si Usted gasta más de la cuenta en un área, deduzca esa cantidad de otra área en que Usted había planeado gastar dinero.
4. **Trate a las compras con tarjeta de crédito como parte de su presupuesto total.** Su objetivo este año es evitar las deudas de los días de fiesta, así que cualquier compra hecha con una tarjeta de crédito debe ser restada de su presupuesto, tal como Usted haría con un cheque o compra al contado.

### Ayuda con los asuntos financieros

Recuerde, su Programa de Asistencia Para los Empleados (EAP) está disponible para ayudarlo a Usted o a sus miembros inmediatos de familia con sus asuntos personales, familiares o relacionados con su trabajo, incluyendo preocupaciones financieras. Estamos aquí para ayudarlo.

## 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