

Las grandes relaciones comienzan con usted

Ya sea que haya estado encerrado con su familia, solo o en primera línea con su equipo, uno de los muchos impactos de la pandemia ha sido la manera en que ha cambiado las relaciones.

Las relaciones sólidas y saludables juegan un papel importante en su bienestar general. Hay muchos enfoques que puede utilizar para profundizar sus conexiones con los demás.

Su cónyuge o pareja

Una de las mejores inversiones de su tiempo y atención es con su compañero de vida. Dedique algo de tiempo cada día para estar completamente presentes juntos dejando sus teléfonos y apagando la televisión. Programe una "cita" semanal o mensual en la que pueda dejar de lado otras distracciones y divertirse juntos, aunque sea sólo por una hora.

Para sus hijos

Elija al menos una noche a la semana para cenar juntos, incluso si eso significa retrasar la hora de la comida hasta que

las actividades de todos hayan terminado. Reunirse en familia les da la oportunidad de aprender sobre su trabajo escolar, amistades y actividades extracurriculares. También programe tiempo individual con sus hijos de manera regular. Haga preguntas reflexivas y abiertas que comiencen con "¿cómo le fue ...?" o "¿qué estás pensando ...?" Escuche con atención, reconozca sus sentimientos y sea empático.

Con familia extendida

Organice videollamadas o llamadas telefónicas para mantenerse en contacto con la familia extendida. Ver una película o jugar de forma remota ayuda a que su tiempo juntos sea memorable. Haga videos de cumpleaños. Envíe una carta o correo electrónico de actualización familiar. Busque tiempo personal para comunicarse con sus padres, hermanos y otros miembros de la familia.

Para sus amigos

Los buenos amigos pueden ayudar a aliviar el estrés, brindar comodidad y

prevenir la soledad. Demostrar su agradecimiento puede ser tan fácil como enviar una nota de agradecimiento. Ordene el postre favorito de su amigo y pida que lo dejen en la puerta de su casa. Ofrézcase para hacerle la compra o traerles la cena en algún momento.

Entre compañeros de trabajo

Programe una cita para almorzar, en persona si está de regreso en la oficina o como una videollamada con un colega remoto. Deje una nota alentadora en el escritorio o casillero de alguien o envíe un mensaje edificante (¡o divertido!) En línea. Pregunte con regularidad cómo les va a los demás y ofrézcales un espacio seguro y de apoyo para que compartan libremente.

Estar ahí para los demás mejora su perspectiva, agrega un propósito a sus días y, en última instancia, construye su propia capacidad de recuperación frente a los desafíos de la vida.

Para información
acerca de los
servicios de
SupportLinc,
llame al
1-800-475-3EAP (3327)
o visite
www.supportlinc.com

Romper el ciclo de las preocupaciones

Es natural preocuparse por el presupuesto de su hogar, la próxima cita con el médico, una presentación importante en el trabajo o incluso el futuro de su hijo; las ansiedades y las dudas son una parte normal de la vida. Sin embargo, puede convertirse en un ciclo frustrante cuando los pensamientos preocupantes se vuelven constantes e intrusivos.

El ciclo de la preocupación puede comenzar con un pequeño pensamiento de "qué pasaría si". Empieza a centrarse en esa preocupación e incluso si sabe que es poco probable o irracional, empieza a predecir mentalmente posibles escenarios para encontrar soluciones. Cuanto más piensa en la idea preocupante, más difícil se vuelve ver las cosas desde una perspectiva realista, una que no esté influenciada por sus miedos.

Afortunadamente, existen herramientas disponibles para romper el ciclo de las preocupaciones, de modo que pueda afrontarlo mejor.

Desarrolle un sentido de control realista. Reconozca lo que puede controlar y lo que no. Utilice un ejercicio de atención plena que le ayude a practicar la observación de cosas sin reaccionar con preocupación o ansiedad. Pregúntese: "¿Es este un problema que puedo resolver o necesito cambiar la forma en que me siento acerca de la situación?" Una vez que identifique qué cambios están a su alcance, puede planificar pequeños pasos para comenzar a trabajar hacia ellos.

Programe tiempo para preocuparse. Por extraño que parezca, realmente ayuda pasar una cantidad específica de tiempo todos los días enfocándose en sus preocupaciones y miedos. Establezca un temporizador de 15 minutos y luego dese la oportunidad de confrontar las cosas que están fuera de su control y que le causan ansiedad. Incluso puede escribir estas inquietudes si lo encuentra útil. Durante el último minuto, pruebe una técnica de respiración de meditación para sentir una sensación de calma. Concéntrese en respiraciones profundas que llenen los pulmones en lugar de respiraciones superficiales que sólo llenen el pecho. A medida que se agota el tiempo, reconozca que debe volver a la vida cotidiana y prestar atención a otras cosas. Con práctica, puede contener el ciclo de la preocupación en sólo unos minutos al día.

Aprender a reenfocar sus pensamientos puede ayudarle a mejorar su bienestar emocional. Pruebe uno de estos sencillos consejos que le brindarán más tiempo y energía para dedicarlo a estar presente y disfrutar del mundo que lo rodea.