

La Tensión de la Temporada Navideña

Señales de Estrés en las Fiestas

Navideñas:

- Irritabilidad y Fatiga
- Problemas del Sueño
- Alimentación Excesiva
- Pérdida de Entusiasmo
- Sentimientos de Desapego de los Demás

No importa cómo se festeje, la Navidad es una época del año muy ocupada. Lograr un balance entre la vida de trabajo y las exigencias de las fiestas puede ser estresante. Disfrute al máximo estas navidades observando los siguientes consejos:

Tome el Control:

-Aprenda a decir "No"

Mucha gente, en esta época, se hecha a cuestras el trabajo voluntario, las exigencias sociales o los favores a la familia. Es difícil decir "no" a una buena causa porque implica establecer límites. Medidas básicas incluyen el ser honesto, específico y no acudir a las excusas.

-Establezca un plan para estos días festivos

El primer paso para esta planeación es elaborar un calendario para los días festivos. Haga una lista de sus compromisos sociales y de las exigencias financieras; luego establezca prioridades. Si no es importante, no lo haga. Sea honesto con amigos y familia sobre la lista anual que este año no puede cumplir. Sea práctico al hacer su calendario y anote también el tiempo para su descanso.

-Elimine lo superfluo

Así como la economía está cambiando, también debe cambiar el presupuesto personal. Enviar menos tarjetas y hacer menos regalos es un modo de simplificar las navidades. Comience con un presupuesto moderado y apéguese al mismo. Envíe correos electrónicos en vez de tarjetas. Intercambie galletas o regalos preparados en casa en vez de ir a los departamentos a comprar todo. Manejar un presupuesto realista y seguirlo fielmente le puede evitar la 'cruda' económica que dejan las fiestas navideñas.

-Aparte tiempo para usted.

Este año, marque en su calendario tiempo para usted y la familia. Esto puede incluir juegos de mesa por la noche, salir a cenar juntos o rentar una buena película. Las actividades relajantes son clave para aliviar la tensión. La respiración profunda, ejercicio, meditación y dormir lo suficiente lo fortalecerán y ayudarán en esta temporada.

Recursos en la Red

- American Psychological Association: <http://www.apa.org/topics/topicstress.html>
- Workplace Solutions Self-Assessment: http://wseap.com/site_emp_solutions/self_assess_tools.php
- The Mayo Clinic: <http://www.mayoclinic.com/health/stress/MH00030>

Si en esta temporada se siente abrumado y sobrecargado emocionalmente, no se olvide que su EAP le puede ayudar. Un consejero de EAP le ofrecerá estrategias para salir airoso ahora y en el futuro. No está solo; el personal de Workplace Solutions espera su llamada.

Contact Workplace Solutions today for free, confidential assistance.

Professional counselors are available 24/7 by calling 800-327-5071.

A variety of educational and supportive resources are available online at www.wseap.com.