



## ¿Qué tan saludable es la relación con su pareja?

¿Las personas en relaciones comprometidas a largo plazo viven más tiempo? Según investigaciones, viven más tiempo e incluso sufren menos de enfermedades del corazón, ciertos tipos de cáncer, depresión y estrés; pero solo si sienten que sus relaciones son felices y saludables. Estar enamorado generalmente nos hace felices, pero ¿eso es suficiente? ¿Cómo saber si nuestra relación también es saludable?

### Definición de una relación saludable

Una relación saludable es aquella en la que dos personas son compañeras de vida, capaces de soportar los desafíos de ser padres, los altibajos financieros, los cambios en la dinámica familiar, la evolución de los objetivos mutuos y personales, las tragedias y los triunfos. Es cuando ambas partes son capaces de lo siguiente.

- Hablar honesta y abiertamente, sin temor a las consecuencias.
- Cuidarse entre sí y tener una alta autoestima, independientemente de la relación.
- Confiar uno en el otro.
- Respetarse mutuamente.
- Mantener relaciones con amigos y familiares.
- Realizar actividades separados.
- Sentirse libres, seguros y cómodos.
- Comprometerse.
- Resolver los conflictos de manera justa.

### Definición de una relación enfermiza

¿Cómo saber si la relación con su pareja es enfermiza? Intente responder las siguientes preguntas.

- ¿Se siente presionado para cambiar?
- ¿Le preocupa no estar de acuerdo con su pareja?
- ¿Siente que lo presionan para que abandone las actividades de las que disfruta?
- ¿Tiene que justificar sus acciones (a dónde va, a quién ve)?
- ¿Se siente obligado o forzado a tener relaciones sexuales?
- ¿Se siente controlado o manipulado o siente la necesidad de controlar y manipular?

**Permítanos ayudarlo. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program, EAP) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por teléfono o a través de la aplicación móvil.**



- ¿Experimenta gritos o violencia física durante una discusión?
- ¿Su pareja lo critica constantemente?
- ¿Pasan tiempo juntos?
- ¿Carecen de amigos en común o sienten una falta de respeto por los amigos del otro?
- ¿Uno de los dos tiene más control sobre los recursos que el otro (comida, dinero, hogar, automóvil, etc.)?

Si muchas de las respuestas fueron afirmativas, puede ser que su relación necesite más atención.

### **Comunicación clara**

Que alguien se queje de que su pareja no lo entiende o no escucha una palabra de lo que dice es un signo de que ambas partes necesitan mejorar sus habilidades de comunicación, ya que son la base para cualquier relación próspera en el hogar, en el trabajo o en el ámbito social. Considere las siguientes estrategias para mejorar la comunicación en sus relaciones.

- **Diga lo que piensa.** Su pareja puede conocerlo bien, pero no puede leerle la mente. Exprésese y diga lo que piensa ante su pareja.
- **Escuche activamente.** Mantenga el contacto visual, repita lo que ha escuchado y brinde su total atención. No interrumpa cuando su pareja esté hablando.
- **Mantenga la calma y sea respetuoso.** Mantener la calma y hablar en voz baja es la mejor manera de disipar una situación emocional.
- **Preste atención al lenguaje corporal.** Tenga en cuenta los mensajes no verbales que comunica con las expresiones faciales, los gestos y la postura. Además, preste atención al lenguaje corporal de su pareja; esto puede ayudarlo a determinar cómo se siente o qué está tratando de decir.
- **Confíe en las conversaciones en persona, especialmente al tratar de resolver un conflicto.** Los mensajes de texto, las llamadas telefónicas y los correos electrónicos no transmiten el tono de voz, las expresiones faciales ni el lenguaje corporal, por lo que pueden llevar a malentendidos.
- **Juegue limpio.** Esto significa evitar usar lenguaje acusatorio del tipo "tú siempre...", manipulativo, como "*si me amaras, harías...*" o degradante, como insultos. En cambio, comprométase a resolver los problemas. Además, nunca involucre a otras personas en los conflictos. No se queje con amigos o familiares ni los obligue a tomar partido.

Es normal que cualquier relación tenga sus altibajos. Habrá ocasiones en las que tanto usted como su pareja demostrarán conductas negativas, e incluso las parejas más compatibles pueden necesitar ayuda y apoyo de vez en cuando. Construir una relación próspera requiere tiempo y esfuerzo. Si desea obtener más información sobre cómo mejorar su relación o sobre recursos y servicios de asesoramiento en su área, comuníquese con el Programa de asistencia para empleados.

**Permítanos ayudarlo. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program, EAP) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por teléfono o a través de la aplicación móvil.**



## Practicar la paciencia con los padres mayores

No es fácil ver envejecer a los padres. Su padre, que alguna vez lo subió sobre los hombros, ahora tiene problemas para caminar y su madre, que siempre mantuvo todo organizado, ahora se olvida de las citas con el médico. Las personas de las que dependió durante tantos años ahora dependen de usted. La resistencia, la negación, la crítica e incluso la ira de los padres mayores pueden hacer que las cosas sean aún más difíciles. A veces es difícil no sentirse frustrado, molesto o impaciente con las personas que uno más ama.

### Desarrollar la paciencia

Se dice que la paciencia acompaña a la sabiduría. ¿Cómo podemos adquirir la sabiduría necesaria para ser cuidadores más tranquilos y compasivos?

Se debe comenzar por reconocer los miedos y ansiedades propios. Presenciar el deterioro físico y cognitivo de sus padres puede ser angustiante. También lo hace enfrentarse a su propia mortalidad y a los temores con respecto al futuro. Pregúntese si lo que le genera impaciencia es el comportamiento de sus padres o su propia tristeza y ansiedad.

Luego comience a identificar cuál es el desencadenante de la impaciencia. Esto no siempre es evidente, porque a menudo la impaciencia parece surgir de la nada. Intente escribir un diario durante algunas semanas. Cada vez que se sienta abrumado, frustrado o molesto, escriba lo que está sucediendo en su vida. Pronto verá cuáles son los eventos y las situaciones que lo hacen sentir frustrado o exasperado. Saber los factores desencadenantes le permitirá manejar estas situaciones.

Finalmente, intente ver las cosas desde el punto de vista de sus padres. Ellos también sienten ira por tener menos fuerza, frustración por sus limitaciones, ansiedad por perder la independencia y temor a la muerte. Puede sentirse frustrado por la incapacidad de su madre para recordar las cosas, pero ella también se siente así. Cuidar a las personas mayores es difícil, pero también lo es envejecer.

### Practicar la paciencia

No importa cuán grande sea su amor, el cuidado puede poner a prueba su paciencia, especialmente cuando también tiene que lidiar con sus propias responsabilidades personales y profesionales. Expresar molestia o enojo directamente a sus padres puede hacer que se sientan inseguros, que se pongan a la defensiva o se replieguen. En su lugar, pruebe algunas de las siguientes estrategias:

- **Tranquilícese y respire.** Trate de no insistir en hacer todas las cosas ya mismo. No importa cuán ocupado esté, algunas cosas no pueden apresurarse. Si comienza a sentirse enfadado o molesto, deténgase e inhale tres veces muy profundamente antes de reaccionar. Inhale hasta que todo el pecho y el estómago se expandan con la respiración y luego exhale lenta y completamente. Se ha comprobado que la respiración profunda ayuda a calmar los nervios. Si se siente extremadamente frustrado, discúlpese por unos minutos, vaya al baño, beba un vaso de agua fría y lávese la cara. Separarse físicamente de la situación por un momento puede ayudarlo a controlar sus emociones.
- **Sonría.** Finja, si es necesario. Es difícil permanecer enojado con un rostro sonriente. Eso también puede ayudar a que sus padres se sientan mejor.

**Permítanos ayudarlo. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program, EAP) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por teléfono o a través de la aplicación móvil.**



- **Deje de tratar de ser perfecto.** Establecer expectativas poco realistas solo resulta en más estrés, frustración y culpa. La frustración a menudo surge al tratar de dominar una circunstancia incontrolable. Distinga entre *lo que puede cambiar o controlar y lo que no*, y recuerde que es humano y que cometerá errores. Sea tan gentil consigo mismo como lo es con los demás.
- **Practique la gratitud.** No importa cuán frustrado se sienta, siempre hay algo por lo que sentirse agradecido. Por ejemplo, en lugar de molestarte por las preguntas repetitivas de su parente con demencia, siéntase agradecido por lo que le está enseñando: paciencia, ingenio, aceptación, empatía, coraje y perdón.
- **Busque maneras de expresar sus sentimientos.** Los cuidadores también necesitan apoyo. Hable con amigos y familiares, únase a un grupo de apoyo de cuidadores (ya sea en línea o en persona) y si se siente abrumado, busque asesoramiento. Comuníquese con el Programa de asistencia para empleados para obtener más información sobre recursos en su área y servicios de asesoramiento local.

Cuidar a un parente en la tercera edad puede ser muy gratificante. Aunque también puede ser agotador física y emocionalmente. Cuidarse quizás sea lo más importante que puede hacer como cuidador. Duerma lo suficiente, lleve una dieta saludable, haga ejercicio y dedique tiempo a divertirse. Esté lo más dispuesto posible a atesorar cada momento.

**Permítanos ayudarlo. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program, EAP) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por teléfono o a través de la aplicación móvil.**



# Equilibrio

Noviembre de 2017



## Lecturas destacadas en línea

### Equilibrar el trabajo y la vida personal

Aunque no siempre podemos cambiar nuestras circunstancias, podemos tomar medidas para reducir el estrés que generan y aumentar nuestro nivel de equilibrio, confianza y eficacia. [Siga leyendo.](#)

## Seminarios web destacados



### Liderar un equipo remoto

**17 de noviembre de 2017  
a la 1:00 CST**

[Registrarse](#)



**Comportamientos de personas emocionalmente inteligentes  
1 de diciembre de 2017  
a la 1:00 CST**

[Registrarse](#)