First Choice Health®

Programa de Asistencia al Empleado (FCH EAP)



Fomentar la conexión: Cómo desenvolverse en las reuniones de temporada

Katie Best, LCSW | Directora de Servicios al Cliente EAP

Cada año, más temprano, empezamos a ver representaciones comerciales y culturales de cómo "deberíamos" celebrar esta época del año. Las películas y los anuncios pintan una imagen de reuniones perfectas y alegres: familias sonrientes reunidas alrededor de mesas iluminadas, niños que nunca lloran y adultos que, como por arte de magia, se ponen de acuerdo en todo. Cuando hay conflicto, siempre hay un final feliz.

La vida real no es un anuncio.
Las familias reales son maravillosamente caóticas, complicadas y, a veces, agotadoras. Para muchos de nosotros, esta época del año significa reencontrarnos con familiares a quienes no hemos visto en meses. Si bien ver a la familia puede recordarnos cuánto nos queremos, también puede traer a la luz viejas tensiones, conflictos sin resolver o duelos persistentes. Equilibrar el trabajo, las responsabilidades personales y las obligaciones es complicado y agotador. Si a esto le sumamos la presión de intentar reconectar y disfrutar de todo en tan solo unos días, es fácil sentirse abrumado e irritado.

Si bien no podemos eliminar el estrés por completo, sí podemos cambiar nuestra respuesta ante él. Aquí tienes algunos consejos para cuidarte y cultivar la conexión con los demás durante esta temporada:

1. Mantén expectativas realistas.
Intenta alejarte de la idea de una celebración perfecta para Instagram. Céntrate en crear momentos significativos y auténticos juntos, en lugar de momentos impecables. Un poco de imperfección es lo que hace que tu familia sea única.

2. Controla el cambio donde puedas.
Si bien no puedes controlar cómo actúan o hablan tus familiares, siempre conservas el control sobre tu tiempo y tus decisiones. Si ciertos días o reuniones te resultan demasiado agotadores, busca maneras de ajustar tu horario o establecer límites para cuidar tu energía.

3. Guía la conversación
El desacuerdo es normal y saludable. Asegúrate de tener preparada una lista de temas seguros para poder cambiar de tema si es necesario. Si las conversaciones durante la cena se caldean o toman un rumbo incómodo, redirige con delicadeza la conversación hacia cosas que comparten, como aficiones, momentos importantes en familia o recuerdos favoritos.

4. Date tiempo para la transición.
Tómate un momento de transición antes de asistir a una reunión familiar. Aprovecha el coche para hacer una pausa, practicar la respiración lenta y profunda o definir cómo quieres presentarte.

5. Evita sobrecargar el programa.
Intentar asistir a todos los eventos o visitar todas las casas provoca agotamiento tanto en niños como en adultos. Ten en cuenta las rutinas diarias, permítete decir "no" a las invitaciones no esenciales y, si es necesario, alterna las visitas entre diferentes reuniones.

6. Tómate breves descansos para ti mismo.
Tomarse un respiro para dar un paseo, leer un capítulo de un libro en una habitación tranquila o dedicar 10 minutos a despejar la mente y respirar profundamente puede revitalizar por completo el sistema nervioso. Disfrutar de tiempo a solas no es egoísta; al contrario, te ayuda a estar más presente cuando estás con los demás.

7. Demuestra tu agradecimiento
Dedica un momento a decirles a tus seres queridos cuánto los valoras. Expresar gratitud sincera no solo les alegra el día, sino que, según estudios, también reduce activamente tus propios niveles de estrés.

Ya sea que esté lidiando con problemas familiares, duelo o estrés financiero, FCH EAP le brinda apoyo para que pueda proteger su tranquilidad y concentrarse en lo que más importa. No tiene que resolverlo todo solo; FCH EAP puede ayudarle con:

- **Remisiones a terapia breve:** Apoyo confidencial con terapeutas titulados para ayudarle a establecer límites, controlar el estrés y superar las dificultades en sus relaciones.
- **Servicios de referencia:** Le ayudamos a encontrar recursos locales para el cuidado de personas mayores, el cuidado infantil, la planificación financiera o el apoyo comunitario, para que pueda ahorrar tiempo y energía.
- **Estrategias para afrontar las dificultades:** Guía práctica y recursos de atención plena para ayudarte a mantener la calma durante las épocas más ajetreadas de la vida.

FCH EAP | Llámenos al 800-777-4114

Si usted o alguien que conoce necesita la Línea de Ayuda para la Prevención del Suicidio y las Crisis, llame o envíe un mensaje de texto al 988 o utilice la función de chat en línea en 988lifeline.org.