



# Wellness Monthly

Temas de salud para tener en cuenta.

Diciembre del 2016

## Una Receta para las Comunicaciones Familiares Cómo Mantener la Paz y Disfrutar de las Fiestas

Uno de los placeres que más esperamos durante la época de las fiestas es la oportunidad de sentarnos a la mesa para compartir una cena y ponernos al día con familiares y amigos. Sin embargo, como todos sabemos, a veces estas conversaciones fervorosas pueden terminar en discusiones acaloradas, lo que puede sacar lo peor de nosotros.

### Por qué Ocurre

Para la mayoría de las personas, las fiestas ofrecen la oportunidad de renovar las relaciones con la familia, los amigos o los seres queridos. Sin embargo, la realidad es que cualquier época de fiestas, y especialmente las fiestas de fin de año, son un momento muy estresante, un sinnúmero de compras, gastos y planificación de reuniones, sin mencionar el incremento de las horas de trabajo<sup>1</sup>. También es la época del año en que quienes sufrieron la pérdida de un ser querido recordarán su ausencia, lo que puede aumentar su estrés<sup>2</sup>.

Además, debido a las distancias geográficas que nos separan de nuestras familias la mayor parte del año, nuestro deseo de cercanía puede intensificar la presión cuando estamos todos juntos. Esto puede hacernos sentir estresados por tener que dar la respuesta perfecta a algunas preguntas personales, que quizás habíamos evitado desde lejos. Si a esto le agregamos otro ingrediente característico de la familia moderna, La Familia Ensamblada, tenemos la receta perfecta para

el desastre en lo que respecta a la comunicación<sup>3</sup>.

### Consejos para Mantener una Conversación Constructiva

Si bien es natural discrepar ocasionalmente o tener diferentes puntos de vista, para fortalecer la comunicación y evitar herir sentimientos, puede usar algunas de las siguientes técnicas<sup>4, 5</sup>:

#### 1. No lo considere algo personal:

Si se altera, recuerde que probablemente se alteró por la idea o el concepto que se está tratando, no con la persona que está hablando.

#### 2. No menoscabe a la otra persona:

Resista la tentación de gritar, usar sarcasmo o hacer comentarios peyorativos. Nada puede avivar más rápido una discusión. Hable y compórtese con respeto.

#### 3. Hable "en primera persona":

Concéntrese en lo que usted siente sobre el asunto, en lugar de criticar las creencias, opiniones o conductas de la otra persona. Hablar en segunda persona puede incitar a una discusión.

#### 4. Escuche el otro punto de vista:

Aprenda a escuchar y demuestre respeto y comprensión por el punto de vista de la otra persona. Concéntrese en lo que se dice. Cuando sea su turno de hablar, presente su caso y las razones de su desacuerdo.

#### 5. Mantenga la calma: Puede

resultar difícil mantenerse tranquilo y racional cuando está enojado o apasionado por algo. Trate de hablar en un tono de voz relajado y respetuoso. Si las cosas se acaloran demasiado, trate de desviar la conversación a aguas menos agitadas.

6. **Sea claro:** Comunique bien sus problemas y haga preguntas para comprender a la otra persona correctamente. Antes de explicar o de defender su postura, repita lo que cree que dijo la otra persona para aclarar primero cualquier malentendido.

7. **Concéntrese:** No se vaya por las ramas. Traer a colación otros desprecios percibidos o peleas anteriores puede hacer que las conversaciones sean más difíciles.

8. **No interrumpa:** Es una falta de respeto porque usted no está escuchando realmente lo que la otra persona está tratando de decir.

9. **Sea transigente:** Evite la tentación de tener siempre la razón.

10. **Sea creativo:** Si una tía o una abuela extremadamente curiosa lo sorprende con una pregunta como: "¿Por qué no estás saliendo con nadie ahora?", en lugar de responder, pídale que le cuente la historia de cómo conoció a su esposo o su pareja. O bien, coloque tarjetas de conversación con preguntas abiertas como "¿Cuál es tu libro o película favorita y por qué?" en el centro de la mesa.

Continúa en la **Página 2** »

## Reuniones Familiares: Una de las Principales Fuentes de Estrés en las Fiestas

Las emociones están a flor de piel en las fiestas. Tenemos las mejores intenciones de conectarnos o reconectarnos con amigos y familiares, aunque el estrés a veces puede dominarnos y transformar conversaciones agradables en acalorados debates a gritos.

Así que por más que esperemos con ansias estas oportunidades de conectarnos, también nos generan mucha preocupación. Un estudio reciente demostró que las "reuniones familiares" son una gran fuente de estrés en las fiestas, lo que hace que el viejo dicho "cuida tus modales" cobre mucha más importancia durante esta época de felicidad<sup>6</sup>.

Hay familias de todo tipo, pero el amor, el apoyo, el compromiso y la comunicación que forman una familia son esencialmente los mismos. Recuerde que pulir sus destrezas de comunicación en las reuniones familiares puede hacer que las fiestas sean un placer.



Hay familias para todos los gustos. Pero ya sea que usted tenga una familia tradicional o no, mejorar las destrezas de comunicación puede ayudar a mejorar las relaciones y hacer que las cenas navideñas sean mucho más gratificantes.

### **No Hay Problema Si el Gato Le Comió la Lengua**

Una investigación ha revelado que tratar temas cargados de emociones, especialmente durante una cena navideña con todos los parientes presentes, en realidad puede dificultar el habla e impedirle expresar lo que quiere decir<sup>7</sup>.

A las personas puede resultarles más difícil de lo habitual hablar con claridad cuando se tocan temas que provocan ira o angustia, según un nuevo estudio de la revista de la Asociación Estadounidense de Psicología (American Psychological Association, APA) *Emotion* (Vol. 5, N.º 2)<sup>8</sup>.

El estudio también reveló que cuando los participantes trataban temas negativos, como la muerte de un familiar o la pérdida de un trabajo, cometían más errores en el habla (y también presentaban síntomas físicos como aumento de la frecuencia cardíaca) que cuando hablaban sobre temas neutros o positivos<sup>9</sup>.

En conclusión, las emociones negativas pueden producir un discurso desorganizado. Por lo tanto, si usted está alterado, trate de no tener una conversación importante con sus parientes durante las fiestas. En pocas palabras, no podrá hablar con la claridad que quisiera.

En cambio, atégase a temas más placenteros. Algo tan simple como agradecer al anfitrión por haber cocinado o agradecer a sus invitados por haber venido son formas positivas de iniciar conversaciones. Lo mismo ocurre con temas como las películas y, desde luego, el preferido de todos: las mascotas.

## Recursos

### [www.liveandworkwell.com](http://www.liveandworkwell.com)

Visite [liveandworkwell.com](http://liveandworkwell.com) y haga clic en **VivirBien** para tener acceso a información y artículos relacionados. Si necesita apoyo durante la época de las fiestas, haga clic en la herramienta **Búsqueda de Especialistas** y haga una cita con un profesional clínico.

Pídale su código de acceso a [liveandworkwell.com](http://liveandworkwell.com) a su representante de beneficios de salud.

La información, los consejos, tratamientos y enfoques terapéuticos de este artículo se proporcionan solo con fines informativos y educativos. Consulte sus necesidades específicas de atención de la salud, tratamiento o medicamentos con su médico o proveedor de atención de salud mental. Es posible que ciertos tratamientos no estén cubiertos por su beneficio, por lo tanto, consulte a su plan de salud para conocer su cobertura de servicios. No recomendamos ni avalamos ningún tratamiento, medicamento, enfoque sugerido, específico o de otra índole, ni a ninguna organización, entidad o material de recurso que pueda mencionarse en el presente documento. Excepto [Liveandworkwell.com](http://Liveandworkwell.com), ningún otro sitio identificado aquí está afiliado a nosotros o está controlado por nosotros. Usted está sujeto a las condiciones de uso, las condiciones de privacidad y las políticas de cualquier sitio que visite.

1 American Psychological Association, "Holiday Stress", <http://www.apa.org/search.aspx?query=holiday%20stress&fq=&page=5>. Fecha de Acceso: febrero del 2016.

2 Liveandworkwell.com, "Kids, Depression and the Holidays", <https://www.liveandworkwell.com/member/search/showArticle.asp?aid=394&lang=1&keyword=holidays>. Fecha de Acceso: febrero del 2016.

3 Liveandworkwell.com, "Blended Family", <https://www.liveandworkwell.com/member/library/showBucket.asp?tid=1&bid=117&lang=1>. Fecha de Acceso: febrero del 2016.

4 Liveandworkwell.com, "If You and Your Partner Fight, Do It Right", <https://www.liveandworkwell.com/member/library/showArticle.asp?aid=13612&tid=3&bid=60>. Fecha de Acceso: febrero del 2016.

5 KidsHealth.org, "5 Ways to (Respectfully) Disagree", <http://kidshealth.org/en/teens/tips-disagree.html?ref=search#cattalk>. Fecha de Acceso: febrero del 2016.

6 Ibid., American Psychological Association.

7 American Psychological Association, "Emotionally Loaded Topics May Impair Speech",

<http://www.apa.org/monitor/jun05/impair.aspx>. Fecha de Acceso: febrero del 2016.

8 Ibid., American Psychological Association.

9 Ibid., American Psychological Association.