

La Conexión

→ Consejos para una vida sana



Habilidades blandas: La capacidad de escuchar

Saber escuchar no es simplemente oír información.

Saber escuchar construye las relaciones. Recordar este rol crucial de la comunicación, podrá motivarlo para evitar algunos de estos problemas comunes que sabotean las relaciones: 1) Distraerse –enviar mensajes de texto, recoger o estirar cosas—cuando alguien le habla. 2) Interrumpir porque súbitamente se acordó de “algo más importante” que decir. 3) Demostrar impaciencia respondiendo antes de recibir toda la información. 4) Escuchar solo lo suficiente como para captar la naturaleza de un problema e ignorar la necesidad del otro de contar la historia. 5) Pedir al que le habla que se apure y termine. 6) Dejar de escuchar al oír algo con lo que no está de acuerdo y comenzar a pensar en cómo responder.

Tenga un plan para manejar las preocupaciones

Los estudios han demostrado que las preocupaciones pueden quitarle años de vida.

La falta de sueño, por ejemplo, puede ser un factor de riesgo para desarrollar el Mal de Alzheimer. Por eso, las estrategias personales para manejar las preocupaciones son tan importantes como las dietas, los ejercicios y no fumar. Lidie con las preocupaciones incorporando preguntas y ejercicios que lo ayuden a controlar el problema en cuestión. 1) Hable sobre lo que le preocupa con alguien importante para usted, con su cónyuge, pareja o amigo de confianza. 2) Obtenga hechos concretos acerca de las diferentes posibilidades para que las preocupaciones no le hagan imaginar o decir tonterías. 3) Escriba sus preocupaciones en un papel para poder visualizarlas con claridad. 4) Piense cuán irrealistas son sus preocupaciones realmente. 5) Arme y escriba una estrategia o medida para cada preocupación. 6) Decida un plazo para implementar cada estrategia. 7) Busque ayuda profesional si no puede dejar de preocuparse por hechos pasados que no puede cambiar. 8) Repita los pasos anteriores, todos los días si es necesario, para sentirse aliviado y poder controlar mejor sus preocupaciones. Use estas habilidades cuando las preocupaciones lo superen y adóptelas para manejar todos los aspectos de su vida.

Cómo manejar a los clientes difíciles con más facilidad

Los clientes difíciles son más fáciles de manejar si se utilizan topologías simples para comprenderlos.

Considere estos cinco tipos de clientes: agresivo, poco comunicativo, que se cree con derecho y superioridad sobre los demás, sabelotodo y quejoso. Trate al cliente agresivo ofreciéndole soluciones sin perder la calma y la amabilidad. Así, extinguirá su volatilidad. Los clientes poco comunicativos esperan que les lea la mente. Conozca su producto y hágale preguntas para ver qué necesita. Los clientes que se creen con derecho y superioridad sobre los demás quieren que usted los vea como alguien especial. Respóndales como un agente atento y se ganará su admiración. A los clientes sabelotodo les gusta pensar que son más inteligentes que usted. No los combata. En su lugar, pídale permiso para contarles lo que tal vez no sepan. Así, no perderán el control y lo apreciarán como profesional. Los clientes quejosos tienen un modelo más simple. Gánelos ofreciendo sus disculpas primero, luego solucionando el problema y, por último, explicando lo que sucedió. Su rol en el manejo de estas cinco topologías es la clave del éxito con cada uno de ellos. Responder con eficacia requiere de práctica, pero le permitirá trabajar bajo menos presión, tener un mayor control y disfrutar más de su trabajo.

CONTACT US 

First Choice Health™

Healthy Employees. Healthy Companies.™

Employee Assistance Program (EAP): (800) 777-4114 www.FirstChoiceEAP.com

Member Assistance Program (MAP): (866) 372-7380 www.FirstChoiceMAP.com

Physician Assistance Program (PAP): (800) 777-1323 www.FirstChoiceDOC.com

TTY/TTD: (800) 777-4969

¿Necesita una desintoxicación digital?

Los teléfonos inteligentes, las tabletas, las laptops y las computadoras dominan nuestras vidas.

¿Le vendría bien una desintoxicación digital? Se trata de apagar todo —no enviar mensajes de texto, publicar, chatear ni tomar fotos para tener un descanso sin interrupciones. ¿Suena bien? Si es así, inténtelo durante unas pocas horas al principio y luego trate de extenderlo a uno o dos días. Empiece por contar su plan a los demás. Escoja un momento realista, como un fin de semana, y prepárese para sentirse ansioso, temeroso, culpable o un poco egoísta. Es parte de la experiencia, e intentarlo podría requerir de mucha fortaleza.

Explore más: [busque "desintoxicación digital"]



El éxito de las resoluciones de Año Nuevo

Se ha demostrado que los siguientes pasos ayudan a cumplir las resoluciones de Año Nuevo:

- 1) Divida su meta en varios pasos que pueda lograr.
- 2) Genérese el compromiso contando sus objetivos a quienes admira y respeta.
- 3) Recuérdese a sí mismo todos los días los beneficios de alcanzar la meta. Use un sistema de recordatorios para no olvidarse.
- 4) Gratifíquese con una pequeña recompensa por cada paso logrado.
- 5) Haga un seguimiento de su progreso diario de forma visible —una planilla de cálculo, en el refrigerador, en un calendario, etc. —otro recordatorio para no olvidarse de hacerlo.
- 6) Sepa que podrá encontrarse con obstáculos en el camino. No se enoje, desquítese.



Finalmente, los padres sí influyen

Contrariamente a lo que pudo haber escuchado, los padres —y no los amigos— son la principal influencia en la conducta de los adolescentes.

Controlar el comportamiento de los adolescentes (ej. "¿A dónde vas y con quién? Debes regresar a esta hora".) reduce el riesgo conductual entre los adolescentes. Más del 75% de los embarazos en la adolescencia no son planificados y la tasa más alta de las infecciones de VIH nuevas se da en personas de entre 20 y 24 años. Los estudios muestran que cuando los padres establecen reglas para sus hijos y los controlan, estos comienzan a tener relaciones sexuales más tarde y, si el adolescente ya tiene una vida sexual activa, la mejor comunicación con sus padres influye en su conducta y reduce la posibilidad de un embarazo indeseado en el futuro. Inculque la buena conducta, comuníquese y vigile lo que hacen sus hijos adolescentes.

Fuente: www.nlm.nih.gov/medlineplus/ [busque: 155968]

www.nyu.edu/research/research-news.html [busque "sexuality-and-relationships"]

Encuentre más energía al llegar a casa

Si está tirado en el sofá al final del día en lugar de atacar a su lista de cosas por hacer, pruebe con estos consejos energizantes:

- 1) Reviva con unos 20 minutos de ejercicio.
- 2) Tome una siesta de 25 minutos. (Los estudios demuestran que una siesta corta es perfecta para mejorar la atención).
- 3) Combata el desgano de la tarde con un snack de granos enteros, frutas y verduras y proteínas. Evite los dulces y las papas fritas.
- 4) Duerma mejor por la noche yéndose a la cama relajado. Lea, tome un baño caliente y evite usar la computadora antes de irse a dormir. Intente estas cuatro estrategias en los próximos siete días y vea si logra hacer más cosas.