

Excellence = MC²

Your Employee Assistance Program

1-800-899-3926

HEALTHY

EXCHANGE

Boletín de su
PROGRAMA DE ASISTENCIA PARA LOS EMPLEADOS

VERANO 2009

Para Su Información

MEJOR COMUNICACIÓN PARA LAS PAREJAS DE CASADOS

Para mejorar la comunicación con su pareja, aprenda a describir mejor sus sentimientos. No piense que su pareja automáticamente sepa cuáles son sus necesidades, sus sentimientos o sus opiniones sin decírselos a él o a ella. Para expresarse claramente use palabras descriptivas de "sentimientos" tales como "triste", "feliz", "excitado", "malhumorado," etc., enviando mensajes claros sobre "yo" y no mensajes sobre "tu."



CONSEJOS SOBRE COMO COMBATIR EL ESTRÉS

Dedíquese a su matrimonio, sus amistades y su espiritualidad. Los estudios demuestran que las personas que están satisfechas con su matrimonio, sus amistades y sus sentimientos espirituales, pueden combatir mejor el estrés y viven vidas más satisfactorias.

MANEJANDO CON SUEÑO

Dice la Fundación Nacional del Sueño (NSF) que manejar con sueño es un problema comparable a manejar bajo estado de embriaguez. Numerosos estudios han asociado a la falta de sueño con un tiempo más lento de reacción, juicio deteriorado y un estado de alerta disminuido. La Administración Nacional de la Seguridad del Tráfico en la Carretera informa que Usted tiene tres veces mejor probabilidad de sufrir un accidente automovilístico causado por el sueño que manejando bajo estado de embriaguez. Tenga cuidado con las personas que manejan con sueño – y asegúrese que Usted no sea uno de ellos. Organice su estilo de vida para dormir un sueño normal, adecuado – de 7 o 8 horas por la noche (el promedio recomendable para adultos).



RELACIONES MÁS SALUDABLES

Seis Errores Comunes Que Echan a Perder las Conversaciones

Por Loren Ekroth, Ph.D.

Siempre es más fácil notar los errores en las conversaciones de los demás que en las nuestras. Nuestros errores son tan habituales, tan bien intencionados, que fácilmente se nos escapan. ¿Nosotros somos así, verdad? No obstante, los errores de los demás pueden ser nuestros maestros, aunque solamente sirvan como ejemplos negativos.

Estos errores en las conversaciones pueden ser aplicados tanto en las conversaciones sociales como en los sitios de negocios. Son errores porque dañan la integridad de la conversación bloqueando su flujo, creando frustración, y reduciendo su comprensión y su satisfacción.

Aquí hay seis de los errores más comunes que echan a perder las conversaciones:

1. El charlatán

Hablando demasiado, fuera de control, hablando más y más sin parar y sin darles a los demás su turno. El que domina totalmente la conversación rápidamente frustra a los demás y ellos no le ponen más atención al charlatán. Los charlatanes, ensimismados en sus monólogos, sienten alguna satisfacción en continuar - aún cuando el (anterior) oyente ha perdido el interés. Algunos profesionales padecen del peligro ocupacional de este error - los profesores, el clero, los oradores y los entrenadores, y los otros que se ganan la vida hablando.

2. El síndrome de "robar" y "yo también"

Una persona empieza a conversar sobre un tema y el oyente se lo roba y comienza un monólogo enfocado totalmente en "yo.". Usted dice, "Yo vi una gran película este último fin de semana..." y el oyente que muy pronto será el hablador dice, "¿Oh? Yo vi una, también..." y comienza a describir su experiencia.

El que inicio el tema de la película no puede completar su pensamiento porque ya le robaron su conversación. Éste es un comportamiento muy infantil y frustrante, y terminara finalmente en alejar a las personas.

3. Consejos que no han sido solicitados

Algunas personas se apresuran para dar consejos tan pronto como la otra persona menciona un problema. "¿Ha pensado Usted...?" "¿Por qué no hace Usted...?" brotan rápidamente de su extenso repertorio de consejos. Los hombres parecen ser especialmente propensos a esta tendencia, aunque las mujeres también lo hacen. Es prevaeciente también entre los "profesionales sabelotodos" tales como maestros, gerentes, administradores, y algunos abogados, ministros, y consejeros.

Cuando le ofrece consejos a las amistades y otras personas, la persona dando los consejos asume la misma autoridad o el mismo papel de un padre y eso puede ser un poco ofensivo. Mejor dejar a la persona terminar y entonces, quizás, puede preguntarle, "¿Estas pidiendo mi opinión?" o "¿Has pensado en alguna alternativa?"



Continuado en la última página

4. Interrumpiendo

Esto significa entrometerse antes de que la otra persona haya completado el pensamiento. Casi siempre esto se hace porque las personas que interrumpen están impacientes y temen no poder expresar sus pensamientos.

Muchas de estas interrupciones ocurren en las entrevistas de la TV cuando el anfitrión tiene invitados con distintas opiniones. Los invitados interrumpen, hablan por encima de los demás, hasta gritan para ser escuchados. (Según algunos productores, esto constituye un programa de televisión excitante. Yo pienso que simplemente es una molestia.)

5. Contradiendo

Éste es el bloqueador supremo en una conversación. Aunque sea de gran ayuda en un debate estructurado, el desacuerdo directo no es de gran ayuda en una conversación, la cual resulta ser mucho más satisfactoria cuando hay mutuo acuerdo y colaboración.

"No estoy de acuerdo con Usted," o el más cauteloso, "Sí, PERO," abunda en muchas conversaciones y es otra forma del juego de "Yo estoy correcto, Usted esta equivocado". (¿Si el chocolate es correcto, la vainilla debe estar equivocada? ¿O simplemente diferente?)

La mejor manera es escuchar el punto de vista siendo expresado, ver si Usted lo entiende, y luego responder con "Mi punto de vista es diferente al suyo. Déjeme explicar ". Las personas que sienten que los demás los oyen y los entienden, tienen mejor probabilidad de oír y entender a alguien que expresa una opinión diferente.

6. Los contribuyentes tacaños

Esto describe a las personas que escuchan, toman y reciben, pero no dan.

Contribuyen muy poco entusiasmo, información, auto-divulgación, reconocimiento, elogios u otros elementos que realza una conversación. Les gusta "tratar de sacar información" de los demás, pero no contribuir nada. Este estilo cuidadoso, poco generoso causa que una conversación este fuera de balance en la cual la verdadera confianza nunca podrá existir.

Cuando Usted encuentra que se siente frustrado o molesto en una conversación, hay una buena probabilidad que la otra persona esta exhibiendo uno de estos errores. Usted se esta dando cuenta de los problemas que causan estos errores. Y estando consciente de esto, ahora trabaje para eliminarlos de su propio repertorio.

Loren Ekroth, Ph.D. es un especialista en la comunicación humana. Sus artículos y programas intensifican las habilidades críticas de comunicación para personas de negocios y profesionales. Su revista electrónica de Internet semanal, Mejores Conversaciones, es un obsequio y puede suscribirse en su sitio Web, <http://www.conversationmatters.com>.

Hablando Con Sus Padres Mayores de Edad Acerca de Sus Últimos Deseos

Un reciente survey por la Asociación Americana de Jubilados (AARP) encontró que casi 70 por ciento de hijos adultos no han hablado con sus padres acerca de los asuntos relacionados con el envejecimiento y el final de la vida. Los expertos recomiendan que las conversaciones acerca de los asuntos relacionados con el final de vida debieran tener lugar cuando las cosas van bien, antes de que ocurra una crisis y las decisiones tengan que ser hechas precipitadamente. Dicen los expertos sobre el envejecimiento que debe usarse la regla de "40/70." Si Usted tiene más de 40 y sus padres son mayores de 70, Usted necesita hablar de los asuntos que enfrentan las personas mayores. Según otro estudio hecho por el AARP, la mayoría de padres mayores de edad realmente se sienten mejor acerca de tener estas conversaciones como parte de su planificación para el futuro. Tales conversaciones, dicen, les ayuda a ellos a vivir la vida en la forma que quieren.



Consejos para hablar con padres mayores de edad

- Use su propio plan, o la enfermedad o muerte de un pariente como una oportunidad para iniciar la conversación.
- Comuníquese directamente y honestamente. Déjele saber a sus padres que Usted quiere trabajar junto con ellos para satisfacer sus necesidades en el futuro.
- Evite cambiar los papeles, donde Usted se convierte en el padre o en la madre. Trate a sus padres como iguales. Su propósito principal es dejarlos que tengan toda la independencia y control posible.
- No espere resolver un plan entero de una sola vez. Cuente con que la discusión llevara algún tiempo. Cada vez que se revise el asunto, llegara a ser más cómodo.
- Averigüe cuales son los deseos de su padre. ¿Qué es lo más importante para ellos? ¿Cuáles son sus necesidades y sus preocupaciones acerca del futuro? ¿Cómo quieren ser atendidos al envejecer? ¿Qué tan grande es la necesidad de sus padres para ser independientes?
- Pregunte si sus padres han trabajado con un abogado para redactar documentos legales importantes, incluyendo: un testamento o fideicomiso, una carta de poder médica, una carta de poder financiero y un testamento en vida. Asegúrese de que Usted esté familiarizado con el propósito y la importancia de cada uno de estos documentos.
- Haga que toda la familia participe. Hermanos, esposos u otros miembros de familia pueden participar en las conversaciones de familia con sus padres acerca de sus necesidades y ayudar a tomar decisiones. También pueden tomar turnos ofreciendo cuidado u otra asistencia.

EL PROGRAMA DE ASISTENCIA PARA LOS EMPLEADOS 1-800-899-3926

- Tensión Personal/en el Trabajo
- Preocupaciones Sobre Matrimonio/Familia
- Preocupaciones Sobre Alcohol/Drogas
- Frustración/Cólera/Tristeza

**LLAME PARA AYUDA
CONFIDENCIAL
GRATIS**

De vez en cuando, todos nosotros sufrimos problemas personales, familiares o en el trabajo. Algunas veces, hasta los problemas comunes pueden ponerse abrumadores. Es durante este tiempo que su **EAP** puede proporcionarle asistencia confidencial gratis. Los empleados o los miembros familiares pueden llamar para recibir consulta telefónica y/o fijar una cita con un especialista **EAP**.

Lea Healthy Exchange en línea: theemployeeassistanceprogram.com. Los comentarios sobre la publicación son bienvenidos en: Managed Care Concepts, P.O. Box 812032, Boca Raton, FL 33481-2032