

BALANCE

Volumen 9, Número 2

Los secretos de la conversación social

Aunque muchas personas no se sienten cómodas con las conversaciones sociales y los eventos sociales de negocios, la buena voluntad de participar en dichas actividades puede resultar en grandes conexiones y aumentar la productividad. El secreto está en mejorar sus habilidades de compromiso para que estas actividades le resulten más relajadas y gratificantes. ¡Considérelo una aventura! Al prepararse para dichos eventos, deshágase del temor, aumente su entusiasmo y prepare unos pocos temas de conversación antes de llegar. Enfóquese en tres categorías:

- 1) Su ubicación y su entorno inmediato,
- 2) El propósito del evento y
- 3) El resultado previsto del evento.

Aplique las preguntas ¿quién, qué, dónde, cuándo, cómo y por qué? a estos temas. Se pueden formular numerosos rompehielos usando estos temas y las preguntas para empezar. Punto clave: Romper el hielo con las preguntas. Después de iniciar una conversación, dé su nombre. Dé un apretón de manos firme y vea a la persona a los ojos. Cuando le presenten a otras personas, repita sus nombres al darles la mano. Verbalmente afirme (“ajá”) o asienta con la cabeza para demostrar interés y busque la oportunidad de participar en la conversación. No monopolice. Si emplea estos secretos, los nuevos conocidos le recordarán como alguien agradable. Ser buen conversador no es algo que se pueda poner fácilmente en el curriculum vitae, pero es una habilidad que mejorará dramáticamente su carrera.

Manténgase bien durante la depresión

Las preocupaciones financieras provocan un tremendo estrés y pueden causar daños colaterales a su salud y a sus relaciones personales. Navegue en los agitados mares económicos de hoy en día estando dispuesto a hablar acerca de sus temores con su cónyuge o con sus amigos cercanos. No se sienta culpable por sus errores pasados. Revise los gastos de su hogar y empiece a recortar los gastos superfluos. Ahorre todo lo que pueda. Cree un plan “del peor escenario”. Haga un pacto con los miembros de su familia y amigos para ayudarse y apoyarse mutuamente, si fuera necesario. Aproveche el programa de asistencia para empleados de su compañía. Comentar sus preocupaciones con frecuencia conduce a soluciones nuevas y útiles. Las épocas difíciles no son divertidas, pero históricamente, pueden ayudarle a reorganizar sus prioridades y a corregir algunos aspectos para el futuro, cuando haya el próximo ciclo de depresión económica. Use su presupuesto reducido de entretenimiento para encontrar actividades creativas orientadas a la familia, que no cuesten dinero. Si las contrataciones se congelan, considere buscar maneras de expandir su influencia y productividad. Como otras, esta tormenta pasará, pero con perseverancia y una actitud positiva, saldrá de ella más fuerte.



Use productos naturales para su limpieza de primavera

No compre un montón de químicos fuertes para llevar a casa, cuando unos pocos productos domésticos son todo lo que necesita para que su casa brille esta primavera. Para lograr un limpiador general y desinfectante, sólo mezcle una taza de bórax con 1 galón de agua tibia. Haga un limpiador de vidrios al combinar 2 cucharadas de vinagre blanco con 1 litro de agua tibia. Mezcle partes iguales de vinagre y agua tibia para lograr un limpiador para la bañera y los azulejos y use bicarbonato de sodio para restregar. Limpie el inodoro con una parte de bicarbonato de sodio con 4 partes de vinagre. Haga detergente para lavar platos con partes iguales de bórax y bicarbonato de sodio. También puede usar este combo para lavar la ropa. Si prefiere evitar el trabajo, compre sus productos naturales en varios sitios Web especializados que promueven la protección ambiental.

Elimine los vampiros de energía

¿Le invaden los vampiros de energía en su hogar? Cualquier aparato de su casa que esté enchufado está desperdiciando energía, aunque no esté en uso. Según el U.S. Energy Department (Departamento de Energía Eléctrica de los Estados Unidos), hasta un 5 por ciento de la factura de energía eléctrica, proviene de estos aparatos. Los aparatos que más gastan son los televisores, VCR y computadora, pero los demás aparatos pequeños también se suman. ¿Su mejor defensa? Desenchufe los aparatos. Especialmente los aparatos que rara vez utiliza, como la bordeadora que tiene recargando en el garaje a mediados de enero. Para ahorrar más, sólo compre aparatos nuevos que tengan la etiqueta de Energy Star y use una regleta para los aparatos que tienen varios dispositivos periféricos para poder apagarlos todos de una vez cuando termine.

Registro del tiempo

Un registro del tiempo es una herramienta para llevar un control de la manera en que maneja su tiempo durante el día hábil. Registrar el tiempo puede ser tedioso, pero proporciona una potente introspección a la eficiencia de trabajo. Muy pronto se dará cuenta de lo valioso que es su tiempo y estará más deseoso de desconectar las “fugas de tiempo” de tareas innecesarias

no productivas, que reducen su eficiencia. ¿Piensa que está demasiado ocupado para llevar un registro del tiempo? Entonces usted lo necesita más que nadie que usted conozca.

Respuestas a las preguntas difíciles de los adolescentes

¿Es su adolescente un experto en hacerle preguntas difíciles e incómodas cuando se encuentra con la guardia baja? Estas preguntas con frecuencia empiezan con “Mamá (o Papá), ¿alguna vez...?” “¿Qué pasaría si...?” “¿Qué pasa cuando...?” ¿Piensa acerca de las preguntas para poder responderlas más efectivamente, más adelante o responde lo primero que se le pasa por la mente esperando que la honestidad y la franqueza salvarán la situación? Puede ser una situación difícil. Está bien si le dice a su adolescente que le gustaría considerar la pregunta y luego programe un momento para continuar la conversación. Cuando se enfrente a temas difíciles o incómodos, no dude en buscar ayuda para obtener una respuesta o para saber cómo responder. Una fuente completa es www.4parents.gov, que es un sitio Web que trata temas como el sexo en los adolescentes, conductas arriesgadas de los jóvenes y otros temas difíciles. Cuando haya investigado su respuesta y su enfoque, asegúrese de cumplir con su compromiso de tratar el tema. No caiga en la tentación de echar por la borda la pregunta de su adolescente con alivio de que se ha olvidado. No se ha olvidado. Es posible que su hijo no vuelva a preguntar pero en cambio puede ir a una fuente menos creíble que puede darle una respuesta incorrecta.

Su corazón necesita el sueño

Usted sabe que dormir mal le pone de mal humor y afecta adversamente su nivel de energía y concentración, pero también puede aumentar su riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas. Un estudio reciente publicado en *Journal of the American Medical Association* (Revista de la Asociación Americana de Medicina) demostró que dormir más conlleva menor calcificación de la arteria coronaria (un vaticinador de enfermedad cardíaca futura) con cada hora adicional de sueño, reduciendo las probabilidades de calcificación en aproximadamente 33 por ciento. Si padece de problemas crónicos de sueño, consulte con su médico. Fuente: 2008 *Journal of the American Medical Association*, vol. 300, páginas 2859-2866.

Ayude a su hijo a “Pensar en la Universidad”

Si usted desea que su hijo reciba educación universitaria, el secreto para sembrar la idea es la “expectativa” y la “anticipación”. Empiece a enviar mensajes en los primeros años de la secundaria, no en los últimos. Trate la asistencia a la universidad como un suceso natural y sobrentendido de la vida de su hijo. Ayude a su hijo a visualizar la experiencia al visitar las diferentes instalaciones y hablándole de los beneficios y desventajas de cada una. No presiones demasiado para que tome una decisión temprana sobre una especialización. En cambio, háblele de las diferentes opciones de carreras y de cómo se ajustarían a las fortalezas e intereses de su hijo. Discuta por qué sacar buenas calificaciones y asegurarse una beca le da hoy en día más opciones de éxito a su hijo. Si usted es graduado, comparta algunas de sus experiencias universitarias con entusiasmo y explíquelo de que manera le han servido en la vida.

Salga de su zona cómoda

Casi siempre el éxito necesita que la persona salga de la zona cómoda. La próxima vez que su ansiedad empiece a arañar su deseo de buscar una nueva oportunidad de trabajo, recuerde que al principio es natural sentirse incompetente para realizar una tarea. Espere tropezar hasta que tome el paso. Existen los falsos inicios y los callejones sin salida. No se desanime. Siga esta regla: Usted sabe más de lo que piensa que sabe. La clave está en aplicar las experiencias antiguas a las nuevas situaciones, obtener retroalimentación y hacer ajustes hasta sobresalir.

Tome un descanso

Trate su trabajo como una maratón en lugar de una carrera de máxima velocidad y hará más en menos tiempo. Empiece a calentar con algunas tareas fáciles y lentamente aumente su paso hasta que logre un ritmo confortable. Tome descansos cortos y frecuentes. Si no lo hace, se fatigará y será vulnerable a las distracciones. De esta forma su cuerpo dice “¡Suficiente!”. Estas distracciones se pueden convertir en desidia, que usualmente le mantiene más tiempo alejado del trabajo, que los descansos programados.

Motivadores ocultos del ejercicio

Usted sabe que debe ejercitarse, pero es posible que mantener su cuerpo físicamente en forma no le motive a ejercitarse regularmente. Adquirir más creencias positivas sobre el ejercicio le dará más motivos para ejercitarse y puede sentir una nueva motivación. Vea el ejercicio como una forma de recreación, una forma de equilibrar el trabajo con la vida y como un medio de lograr la meta de la relajación mental. El ejercicio le producirá un efecto tranquilizador que seguirá sintiendo durante horas y puede darle la sensación de que ha logrado algo. Estos efectos pueden ser especialmente beneficiosos si ha tenido un día difícil. El ejercicio puede ser el momento brillante durante esos momentos en los que siente una sensación de inutilidad respecto a preocupaciones e inquietudes específicas. No piense en el ejercicio sólo como algo que “debe hacer”. En cambio, piense en sus muchos otros beneficios.

Deje sus antojos para mantener su dieta

No se golpee a sí mismo por fallar al eliminar los duendes del antojo en su guerra psicológica contra el hambre. Irónicamente, la solución puede estar en su necesidad de comer con más frecuencia. Si reduce su consumo de calorías demasiado rápido, puede iniciar un ciclo de inanición/comer demasiado. Fije metas realistas para su dieta y cúmplalas. ¿Necesita dormir más? El cansancio puede causar que desee comer alimentos con alto contenido calórico. También, desayune. Si no lo hace, se corre el riesgo de comer demasiado al almuerzo o más tarde en el día. Si no tiene hambre temprano en la mañana cuando salga de casa lleve algún alimento nutritivo que pueda comer en el camino o en su trabajo. El estrés puede provocar que coma demasiado, así que contrólese con ayuda de su EAP. Si es posible, trate de tomar un breve descanso para ejercitarse. Un estudio demostró que una caminata rápida podría derrotar los antojos de comer chocolate. También puede reducir otros antojos.



Trabaje con su humor

Usted se puede sincronizar con su cuerpo y ser más productivo durante la semana si aprende cómo los ciclos naturales de sueño-vigilia afectan su nivel de energía y sus emociones. Cómo hacerlo: Anote la forma en que se siente durante cada hora del día. Utilice una escala de cinco puntos, donde “1” significa baja energía y “5” significa enérgico. Mantenga un registro de la semana y cuando termine, analice sus hallazgos. ¿Descubrió sus horas “altas” y su horas “no tan altas”? Usted tiene adentro un reloj biológico natural que regula desde los niveles hormonales hasta el apetito. Estos ritmos circadianos se encuentran en casi todos los seres vivos. Una vez se familiarice con su patrón único, será más fácil predecir su mejor momento para trabajar, estudiar y aprender. Sabrá cuándo es probable que tenga más energía, que esté más optimista y alegre para realizar más, pensar más claramente y procesar mejor la información. Use este conocimiento cuando planifique tareas importantes y observe como su productividad ¡se dispara por las nubes!

Incentívese para perder peso

Parece ser que los incentivos financieros por perder peso funcionan, por lo menos a corto plazo. La motivación se puede mejorar con un premio financiero que planifique para usted si tiene éxito o una penalización financiera si no lo logra. Este enfoque se duplicó en un estudio de la University of Pennsylvania en el cual algunos ganadores eligieron la ruta de la penalización económica, mientras que otros buscaron el premio. Al final, el 50 por ciento de los participantes tuvo éxito al perder 16 libras en 16 semanas.

Para comunicarse con un profesional de EAP, llame:

866.598.3978

