

CUÍDATE SAN DIEGO

Boletín de Bienestar Febrero -2024



EXPERIENCIAS MARAVILLOSAS

Vamos iniciando un nuevo año escolar, lleno de expectativas, sueños y metas por cumplir, en donde tenemos la oportunidad de compartir conocimientos y experiencias enriquecedoras con otros.

Los invitamos a continuar brindando su gran aporte con amor, gratitud y la mejor energía.

Bienvenidos.

Cordialmente, Comité de bienestar y Sistema de Seguridad y Salud en el Trabajo.

Típs para la comunicación asertiva

Comunicarnos de manera asertiva es una de las habilidades más importantes para tener relaciones saludables con otros y expresar nuestras emociones de manera respetuosa generando alivio y bienestar.

A continuación te brindamos algunas herramientas para poder practicarla Pág. 02.

Permaneces muchas horas sentado?

Aunque no lo creamos, estar sentados por largos periodos de tiempo puede traer consecuencias negativas para nuestro organismo. Te contamos cuáles. Pag. 4



TIPS PARA PRACTICAR LA COMUNICACIÓN ASERTIVA



El arte de comunicarnos asertivamente nos permite convivir en sociedad de mejor manera, facilita la expresión de límites y pensamientos sin que el otro se sienta atacado o ignorado, además beneficia la salud mental al potenciar nuestra autoestima y autoconfianza, nos ayuda a conectar con nuestros sentimientos y creencias, promueve el respeto propio y al otro, ayuda a la toma de decisiones y contribuye al manejo adecuado de los conflictos.

Para tener una comunicación asertiva podemos seguir las siguientes recomendaciones

Evalúa tu estilo de comunicación.

Algunas preguntas que pueden ayudar a identificar oportunidades de mejora en la comunicación son: Usualmente ¿Me hago responsable de mis emociones o culpo a los demás?, cuando tengo una inquietud ¿prefiero quedarme callado para no tener conflictos?, en un conflicto, ¿se me dificulta escuchar la opinión del otro?, ¿es difícil para mi decir no?, cuando argumento usualmente ¿trato de poner mi opinión a costa del otro? ¿Puedo decir mis opiniones sobre algo sin que mi tono de voz se suba o baje?.



Evalúa el contexto y sé observador.

Es importante que revises tu propia emoción y el nivel de intensidad de la emoción del otro, si ves que es muy intensa gestiona primero la emoción de manera individual y da espacio al otro para que lo haga. Ten en cuenta el lugar en el que vas a hablar, y practica la empatía.

TIPS PARA PRACTICAR LA COMUNICACIÓN ASERTIVA

Habla de tus necesidades y de los hechos.

Expresa lo que sientes en primera persona así lograrás tener un diálogo con el otro y fomentar la **escucha activa** de manera recíproca. Si vas a citar alguna situación describe lo sucedido, evita hacer interpretaciones personales. En ocasiones, cometemos algunos errores al intentar comunicarnos como etiquetar a la persona con algunas expresiones como "es que tu eres..." o realizar reproches.



*También puedes ver:
Victor Küppers: Por qué es tan importante aprender a escuchar*

Cuida el tono de la voz y la expresión no verbal

Parte de la comunicación es la manera en que transmites el mensaje. Procura que tus movimientos corporales sean suaves, generando un ambiente de confianza para expresarse. Evita los gritos o hablar demasiado suave, usa un tono de voz firme pero respetuoso.

Mensajes claros y coherentes.

La información o petición que expreses debe decirse de manera sencilla y tus argumentos deben ser breves, para que los demás puedan escucharte, además procura que el mensaje sea transmitido por el canal adecuado (correo, chat o personalmente) según sea el caso.

Verifica que la otra persona entendió lo que quisiste decir.

Puedes preguntar si hay alguna inquietud o si quedó clara la información.

LO QUE PASA EN NUESTRO CUERPO AL ESTAR SENTADOS MUCHO TIEMPO

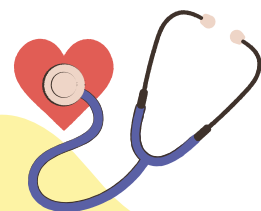
Promueve la acumulación de grasa, flacidez abdominal y retención de líquidos en las piernas



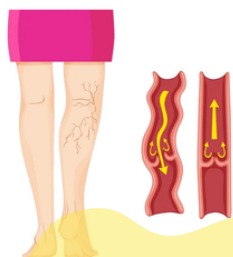
Dolor de espalda y cuello aumentando riesgo de padecer deformación de la columna vertebral



Eleva el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares



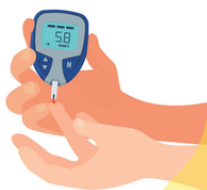
Disminuye el flujo de sangre y aumenta el riesgo de várices



Eleva la presión arterial y el colesterol malo



Sobreproducción de insulina aumentando el riesgo de padecer diabetes



Se debilitan y atrofian los músculos de la cadera

