

## Vida, Salud, y Usted

Marzo de 2026

### Comunicación en el lugar de trabajo

Las habilidades de comunicación son importantes para todos porque determinan cómo compartimos y recibimos información, y cómo expresamos nuestras ideas, pensamientos y opiniones. La comunicación se produce de diversas maneras, incluyendo la comunicación verbal, las señales no verbales, las formas escritas y la comunicación visual.

Desarrollar diversas habilidades de comunicación ayuda a garantizar que los mensajes se entiendan correctamente. Conocer a su público y comprender cómo prefiere recibir la información es tan importante como conocer su propio estilo de comunicación.

En el ámbito laboral, las buenas habilidades de comunicación son especialmente valoradas. Los empleadores consideran constantemente la comunicación como una de las cualidades más importantes que buscan en los posibles empleados. Por ejemplo, durante las entrevistas de trabajo, los empleadores se impresionan con los candidatos que ofrecen respuestas reflexivas y detalladas, escuchan atentamente y comparten sus ideas y experiencias con claridad.

La comunicación no verbal también desempeña un papel fundamental: un buen contacto visual, una postura segura y una escucha atenta ayudan a crear una impresión positiva.

Un desafío común en el ámbito laboral es aprender a manejar diferentes estilos de comunicación y comprender cuándo y cómo compartir ideas o inquietudes. Algunos supervisores solicitan directamente la opinión de los empleados, mientras que otros esperan que hablen cuando algo es importante o hagan preguntas cuando se necesita una aclaración. Saber escuchar atentamente, comunicarse con respeto y pedir ayuda cuando sea necesario fortalece las relaciones laborales. Cuando empleados y supervisores se comunican eficazmente utilizando métodos que funcionan para ambos, aumenta la probabilidad de satisfacción laboral, la retención y las oportunidades de ascenso.

#### Cómo pedir aclaraciones

Pedir aclaraciones puede resultar incómodo, especialmente en entornos profesionales donde se busca mostrar confianza. A continuación, se presentan varias maneras de pedir aclaraciones con confianza.

Utilice preguntas para mejorar la precisión y evitar malentendidos.

Las preguntas efectivas se centran en el objetivo de la conversación, no en la confusión personal.

Expresé lo que entiende e identifique el detalle específico que necesita aclaración. Esto demuestra coherencia y profesionalismo.

El tono es importante. Use un lenguaje sencillo, evite disculparse y concéntrese en confirmar los detalles en lugar de expresar incertidumbre.

Con la práctica, pedir aclaraciones se convierte en una parte natural de la comunicación, lo que le ayuda a parecer reflexivo, preparado y seguro, a la vez que contribuye a obtener mejores resultados.



To access MY Portal, please visit [mygroup.com](http://mygroup.com) > LOGIN

First time users of MY Portal will be prompted to create an account using Organization Code: **<code>**

The organization code is the code you have been using as your organization's username. Each person will set up their account with this code, along with their email address and any password they select.

## Observancias Nacionales de Salud

Cada mes, presentamos algunas celebraciones nacionales de salud que resaltan cuestiones importantes de salud y vida que afectan a las personas todos los días.

Marzo es el Mes de Concientización sobre las Lesiones Cerebrales para promover la concienciación y la educación sobre este tema.

Mes de la Nutrición: El tema de este año es "Descubre el Poder de la Nutrición".

El 6 de marzo es el Día Nacional de Agradecimiento al Empleado, donde los jefes tienen la oportunidad de apoyar, agradecer y recompensar a sus trabajadores.

## Minuto de Salud Mental

### Encontrar un momento de tranquilidad

Estudios recientes demuestran que dedicar tiempo al silencio restaura el sistema nervioso, ayuda a mantener la energía y prepara nuestras mentes para ser más adaptables y receptivas a los complejos entornos en los que muchos de nosotros vivimos, trabajamos y nos desenvolvemos.

- 1) Acentúe su día con cinco minutos de tranquilidad. Si puede cerrar la puerta de la oficina o encontrar otro rincón tranquilo, puede reiniciarse practicando meditación o reflexión en silencio.
- 2) Disfrute de una tarde en silencio en la naturaleza. La inmersión en la naturaleza puede ser la mejor opción para mejorar la capacidad de pensamiento creativo.
- 3) Haga un ayuno de medios. Desconecte el correo electrónico durante varias horas o incluso un día entero, o pruebe a "abandonar" las noticias y el entretenimiento.

## Webinar En Vivo Mensual En Inglés

How to Communicate Effectively

March 11, 2026

1:30 PM to 2:30 PM EST

Register in MY Portal for this webinar.

*\*All webinars are recorded and saved in MY Portal 48-72 hours after release for your reference at any time.*



To access MY Portal, please visit [mygroup.com](http://mygroup.com) > LOGIN

First time users of MY Portal will be prompted to create an account using Organization Code: **<code>**

The organization code is the code you have been using as your organization's username. Each person will set up their account with this code, along with their email address and any password they select.