

**Comuníquese con nosotros**

NÚMERO TELEFÓNICO GRATUITO: **800-624-2593**

[www.nationaleap.com](http://www.nationaleap.com)

NOMBRE DE USUARIO: **username**

CONTRASEÑA: **password**

**EDICIÓN DE PRIMAVERA**

# PRÁCTICA DE LAS HABILIDADES DE ESCUCHA

# PÁG. 5

**El arte   
(y ciencia) de la creatividad**

# **PÁG. 2**

CÓMO PLANIFICAR EL ESTILO DE VIDA PARA SU JUBILACIÓN

# PÁG. 7

**HERRAMIENTAS DE BIENESTAR EMOCIONAL**

# **PÁG. 8**

# 2021

**El arte (y ciencia) de la creatividad**

*continuación en página 3*

**SALVAVIDAS**

**PRIMAVERA 2021**

**2**

¿Cómo funciona la creatividad? ¿Cómo se convierte en una persona creativa? ¿El fracaso puede ser productivo? ¿Por qué esto es importante en el proceso creativo? El proceso creativo está envuelto en misterio, no solo para la audiencia, sino que también, en la mayoría de los casos, para el creador.

La creatividad no solo se limita al arte tradicional, como una pintura. En la vida diaria, la creatividad también se utiliza en el lugar de trabajo y el tiempo de ocio. Si alguien está jugando a un videojuego o deporte, resolviendo un problema logístico complejo, o probando una receta, está trabajando la creatividad. Los artistas y otros profesionales creativos en varias disciplinas tienen creencias diferentes sobre lo que significa la creatividad para ellos, cómo puede estimularse y lo que encuentran como inspiración.

**Maria Popova es la editora del sitio web Brain Pickings.** "La creatividad es simplemente nuestra capacidad de combinar las piezas existentes en nuestra mente (memorias, ideas, conocimiento, inspiración) en cosas nuevas increíbles". ¿Cuál es su consejo para fomentar nuestra propia creatividad? "Ser curioso. Ser curioso constantemente, sistemáticamente e indiscriminadamente".

**La directora y dramaturga Mary Zimmerman** siente que la imaginación es la construcción de un pilar fundamental de la creatividad. "Creo absolutamente que ... simplemente dejarnos solos [de niños] para inventar un mundo es un ingrediente clave en la creatividad".

**Pat Courtney Gold es una tejedora de canastas** para Wasco Nation of the Confederated Tribes of Warm Springs, Oregon, y su arte está influenciado por la naturaleza y el mundo que la rodea.

**La diseñadora de juegos Collen Macklin** piensa que los juegos, al igual que el arte, les dan a las personas una oportunidad de probar y ver cosas de manera diferente.4 "Los juegos y trabajos de arte comparten el mismo poder intrínseco de reformular la manera de pensar. Las artes (y por extensión, el proceso creativo) y los juegos también tienen algo más en común: la necesidad de limitaciones". Ella dice que la presencia de reglas y limitaciones "obligan a uno a resolver problemas y a menudo surgen soluciones inusuales".

Los juegos también enseñan otro aspecto importante de la creatividad: el fracaso. "Realmente aprendes cuando fracasas. Comienzas el juego y lo arruinas... una y otra vez hasta que entiendes las reglas de ese sistema y mejoras".

**David Harrington, fundador de Kronos Quartet**, piensa que "las colaboraciones de Kronos son igualmente sobre música y conexiones humanas. Cada colaboración presenta un desafío único, algunas veces requieren que Kronos y sus socios creativos salven vacíos en la comunicación importantes". Una lección igualmente importante en la creatividad que Harrington lleva consigo es la importancia de vivir una vida intensa y comprometida. "Intento leer varios periódicos cada día, tener mis oídos abiertos y estar alerta", describe. "Puedes aprender mucho al caminar por la calle y solo escuchas a las personas, mirar a los niños y mirar personas mayores. Hay muchas lecciones que aprender, la vida es muy, muy corta. Quieres usar tu tiempo para conseguir la mejor ventaja".5

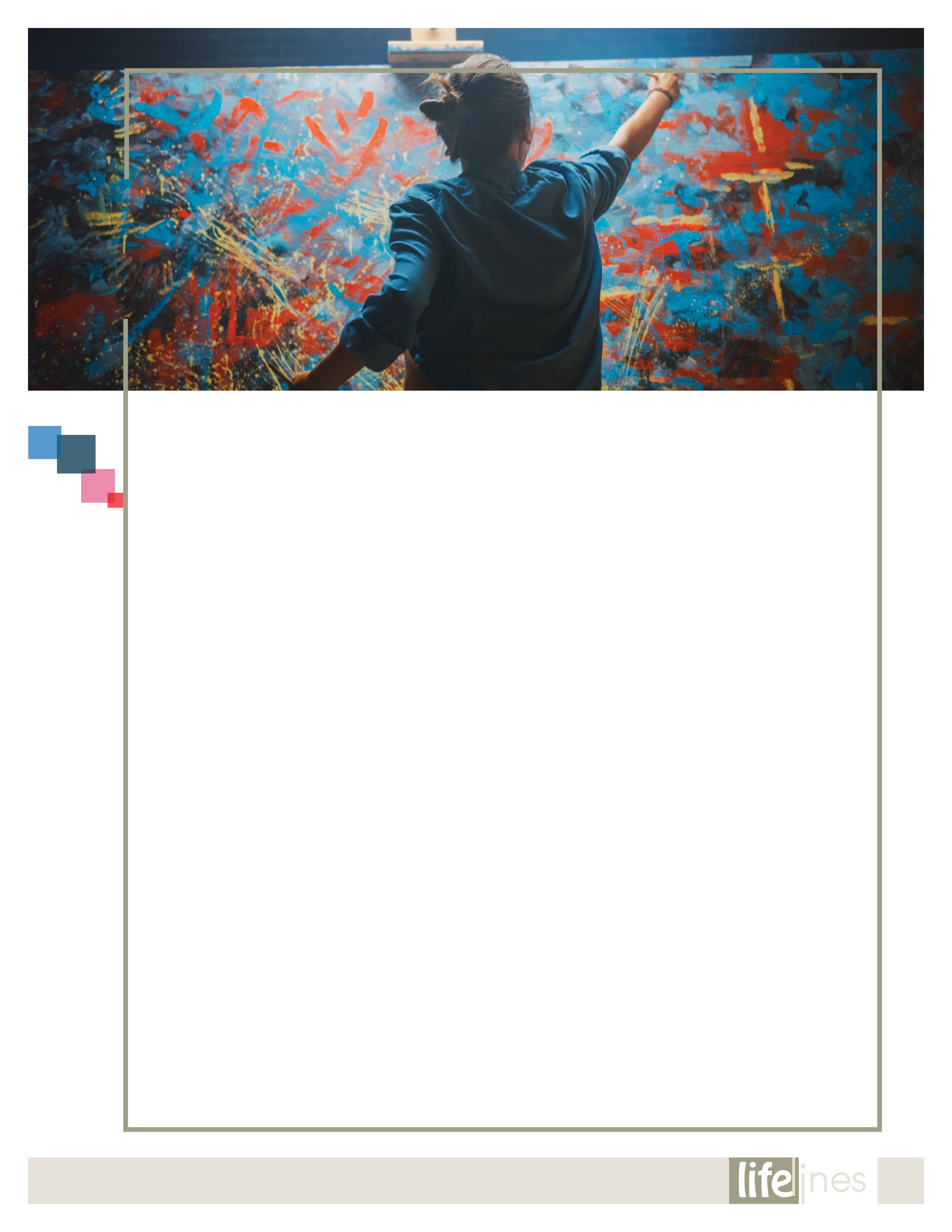
**El artista plástico Kerry James Marshall** siente que la creatividad viene de la repetición: "Está en hacer y volver a hacer".

**La actriz, escritora y directora Cheryl Lynn Bruce** dice que "la actuación necesita colaboradores. En la actuación, la mayoría de los artistas no siente que hacen mucho sin una audiencia, y esa audiencia es el ingrediente importante".

**El profesor Dr. David Edwards** de la Universidad de Harvard especula que los científicos y artistas son más similares que distintos. ¿Qué tienen en común? La creatividad. Según Edwards, la creatividad es una combinación de pensamiento artístico y analítico, lo que él llama "artscience". Él siente que el proceso científico se aplica incluso en procesos creativos. En las mejores colaboraciones, la distinción entre "arte" y "ciencia" desaparece, y el creador es libre para desarrollar una idea sin tener que etiquetarla de una manera u otra.

Fundación Nacional para las Artes de EE. UU. (National Endowment for the Arts, NEA). (2010, revisado en 2016 [Ed.]). The art (and science) of creativity (B. Schuette, Ed.). *NEA Arts Magazine*, n.° 3. Extraído el 14 de octubre de 2016 de https://www.arts.gov/

**El proceso creativo está envuelto en misterio, no solo para la audiencia, sino que también, en la mayoría de los casos, para el creador.**



**El arte (y ciencia) de la creatividad** (*continuación)*

**SALVAVIDAS**

**PRIMAVERA 2021**

**3**



*continuación en página 5*

Escuchar es un arte, una habilidad y una disciplina. Como otras habilidades, requiere autocontrol. Debe comprender lo que implica escuchar y desarrollar las técnicas necesarias para permanecer en silencio y escuchar. Debe ignorar sus propias necesidades y enfocar la atención en la persona que habla. Oír se convierte en escuchar solamente cuando presta atención a lo que le están diciendo y lo sigue de cerca.

Modos de demostrar que está escuchando

* Su lenguaje corporal
* Hacer contacto visual
* Mantener el cuerpo abierto
* Hacer resonar las palabras
* Asentir con la cabeza
* Reclinarse hacia la persona que habla

Usted escucha para...

* Muestre su apoyo y ayude a que la otra persona se relaje.
* Muestre que acepta y que está abierto a los demás.
* Permita que cada uno hable y sea escuchado.
* Sea capaz de hacer preguntas aclaratorias.
* Verifique las suposiciones.
* Aclare las percepciones erróneas.
* Reformule o parafrasee.
* Busque los temas o puntos clave.
* Brinde el silencio necesario para alentar el habla.

Sepa cuándo brindar el cierre y cuándo evaluar en busca de acuerdos.

Debe mostrar que está escuchando atentamente. Esto se denomina estar atento. Las habilidades de estar atento generan una relación de comunicación y ayudan a que las personas se sientan cómodas.

* Escuche sin interrumpir.
* Preste atención.
* Utilice lenguaje corporal de apoyo.
* Parafrasee hechos y sentimientos.

También debe practicar cómo reaccionar y responder de manera positiva. El uso de buenas habilidades para responder ayuda a que las personas comprendan qué cosas le importan. También le ayuda a usted a recopilar información acerca de la situación.

* Haga preguntas aclaratorias.
* Haga preguntas de sondeo.
* Reformule lo que la otra persona está diciendo, captando lo esencial pero tratando de dejar de lado el lenguaje o las frases superficiales. Esto se denomina lenguaje de blanqueo y puede reducir la fricción.
* Resuma los hechos y sentimientos.
* Replantee los temas. Enfóquese en los intereses y no en las posiciones.
* Intente utilizar siempre lenguaje con "yo" en lugar de "tú". Por ejemplo, no diga: "Cuando haces eso, me haces sentir...". En su lugar, puede decir: "Cuando haces eso yo me siento...".
* Trate de comunicarse directamente con la otra persona.
* Piense por adelantado. Intente enfocarse en el futuro.

Utilice el intercambio de ideas para encontrar la mayor cantidad posible de opciones o soluciones. Las reglas básicas del intercambio de ideas son que las personas reunidas simplemente propongan ideas. En este punto del proceso, no elimine ninguna idea. La otra regla básica es que la simple mención de una idea no implica que las personas estén de acuerdo con esa idea. Es simplemente una idea que se propone a los fines de la sesión de intercambio de ideas. El intercambio de ideas ayuda a convertir las buenas ideas en un plan de acción. Busque los puntos de acuerdo que las personas tienen en común y menciónelos.

Usted escucha prestando atención.

Prestar atención y escuchar sin interrumpir permiten a la otra persona "liberar presión". Antes de que se produzca cualquier determinación seria, debe permitir que la otra persona sepa que usted comprende de dónde viene y que entiende que siente profundamente los temas que están analizando juntos. Se deben reconocer y afirmar las emociones intensas antes de analizar soluciones serias. Debe alentar a la otra persona a liberar presión y explicar sus inquietudes utilizando claves verbales como:

* "Entiendo".
* "Comprendo".
* "Ese es un buen punto".
* "Veo que tienes sentimientos fuertes sobre esto".
* "Entiendo cómo has podido verlo de ese modo".

Estas acciones no verbales también le demuestran a la otra persona que usted escucha lo que le está diciendo:

* Enfrente a la otra persona directamente.
* Adopte una postura abierta.
* Inclínese con discreción, no de manera amenazante, hacia la otra persona.
* Mantenga el contacto visual. Preste atención a las claves de la otra persona respecto del contacto visual con que se siente cómoda.
* Trate de relajarse mientras interactúa con la otra persona.

Por supuesto, para que la otra persona sepa que la está escuchando, debe darle una respuesta. La eficacia de su capacidad para escuchar estará determinada por el estilo y la calidad de su respuesta.

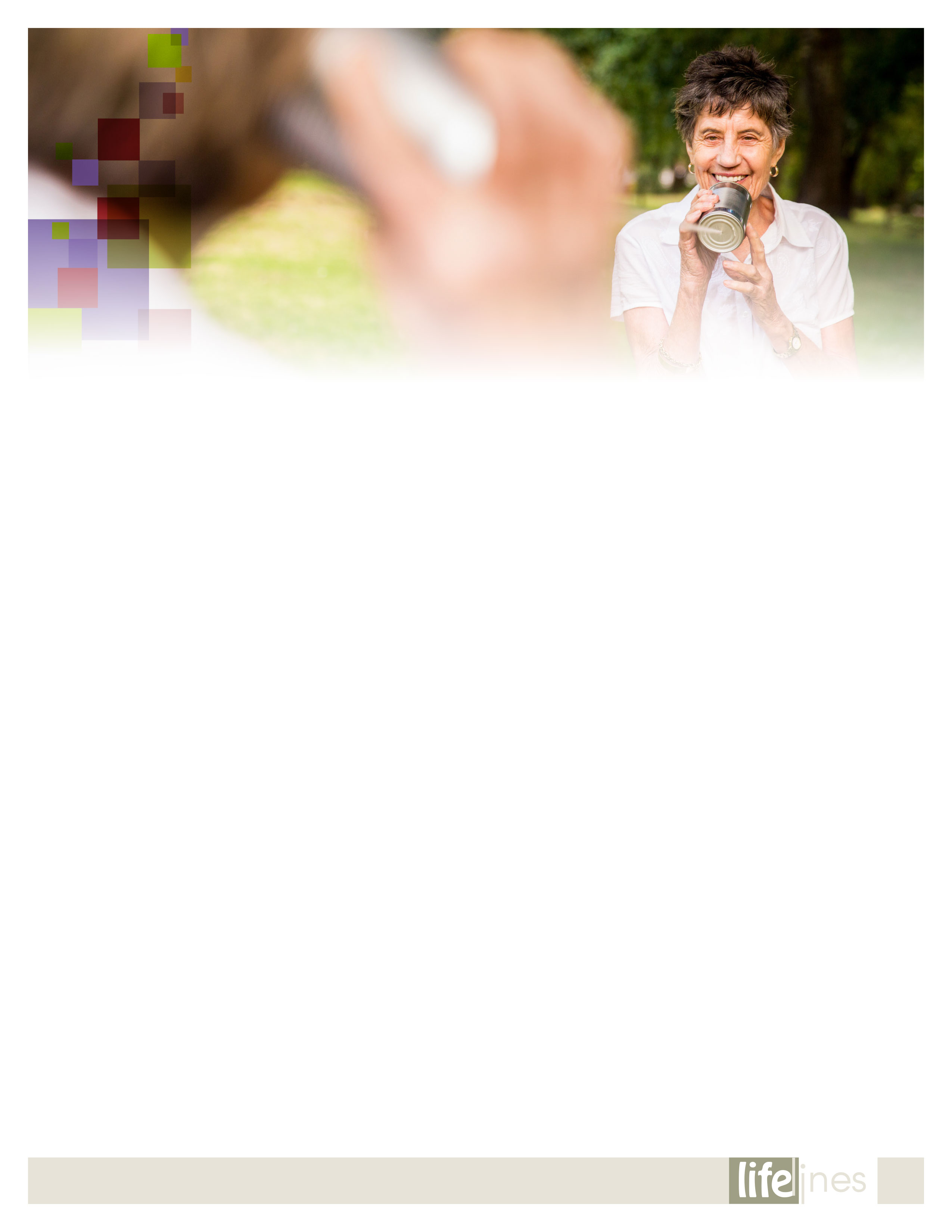
Departamento de Asuntos de Veteranos de los Estados Unidos. (Actualizado el 17 de junio de 1998). *Práctica de las habilidades de escucha*. Obtenido el 6 de junio de 2018, de https://www.va.gov/

**Práctica de las habilidades de escucha**

**SALVAVIDAS**

**4**

**PRIMAVERA 2021**



**Práctica de las habilidades de escucha** *(continuación)*

**SALVAVIDAS**

**5**

**PRIMAVERA 2021**



Cómo planificar el estilo de vida para su jubilación

Hay más personas en los Estados Unidos que se están retirando o cercanos a la jubilación que nunca. Muchas de estas personas planifican y ahorran para asegurar su estabilidad financiera durante la jubilación, pero muchos no logran desarrollar estrategias para lo que harán con sus vidas durante esos años.

Nunca es demasiado temprano o demasiado tarde para comenzar un proyecto de vida para la jubilación. Probablemente deba revisarlo varias veces antes de llegar a la edad de jubilación, ya sea en 5 años o en 25. Pero no importa cuándo ponga en marcha su plan, ya que tiene menos probabilidad de tener dificultades para adaptarse a la jubilación si ha pensado de antemano cómo quiere que sea.

Fases del retiro

Como con cualquier período de cambio, la jubilación es diferente para cada persona. Sin embargo, hay algunas etapas generales que la mayoría de la gente atraviesa:

* **La prejubilación—**Al entrar en esta fase, se enfrentará a la comprensión de que la jubilación no ocurrirá en un tiempo lejano en el futuro; es inminente.
* **La luna de miel—**Esta fase proporciona un tiempo para disfrutarse a sí mismo, así como planificar las rutinas y vida que vendrán.
* **Desilusión—**Para algunas personas, a la luna de miel le sigue un período de desilusión y a veces depresión. Tomarse un tiempo para planificar adecuadamente la jubilación puede ayudarle a evitar la desilusión).
* **Reorientación—**Aquí es cuando se desarrollan las ideas y empieza a avanzar hacia una vida más equilibrada y un conjunto diversificado de intereses, relaciones y rutinas.
* **Estabilidad**—En esta fase, no solo está pensando y planificando su jubilación, sino que la está viviendo. Aquí, usted determina los objetivos finales de quién quiere ser, qué quiere hacer y cómo quiere hacerlo.

La planificación integral de la jubilación

Hay seis áreas básicas de la planificación de la jubilación. Son las siguientes:

1. Dejar de trabajar
2. Actividades
3. Salud
4. Finanzas
5. Relaciones
6. Estilo de vida

Incluya la salud física y mental en sus planes.

Planifique mantenerse activo física y mentalmente. Es crucial para el envejecimiento con éxito. Comer bien, hacer ejercicio regularmente y someterse a exámenes físicos regulares son maneras en las que puede asegurarse de estar en la mejor forma para disfrutar de la jubilación. También puede considerar pensar en cuáles serán sus prioridades después de haber terminado de trabajar a tiempo completo. Tal vez quiera llegar a ser un instructor de gimnasio o dar clases de aeróbicos en el agua. Puede comenzar a trabajar hacia esos objetivos antes de la jubilación. Mientras toma decisiones:

* Piense en todas las opciones posibles, inclusive las extravagantes.
* Revise la lista y elimine o ajuste las opciones que son físicamente imposibles. Por ejemplo, probablemente no sea el primer bailarín de una compañía de ballet, pero podría tomar clases de ballet.
* Evalúe sus opciones. Ahora piense en las opciones que parecen más realistas. Al igual que en el paso anterior, trate de ser creativo. Puede que no pueda lanzarse para el Senado de los Estados Unidos, pero ¿y qué hay la junta local de la escuela?
* Evalúe las consecuencias. ¿Cuáles son las desventajas de las opciones posibles? ¿A quién va a afectar su elección, y cómo? Sus posibles opciones, ¿cómo afectarán su vida o sus finanzas?
* Reflexione sobre la decisión que está pensando en tomar: ¿Qué se siente al dar esos pasos y tomar esa decisión que está considerando? ¿Qué sentiría si no tomara esa decisión? ¿Es permanente o reversible la decisión que está evaluando?

Explore sus opciones.

Hay muchas opciones para los jubilados hoy en día. Sea aventurero y explórelas a todas. Es posible que una de las ideas innovadoras genere el plan perfecto.

**Cambiar de escena permanentemente.**

A veces el trabajo es lo único que lo mantiene conectado con el lugar donde vive. Después de jubilarse, es posible que desee mudarse cerca de su familia o amigos, al lado de un campo de golf, de la playa, o en la cima de una montaña. Al considerar los nuevos lugares, recuerde revisar la situación fiscal. Una manera de estirar el dinero de su jubilación es elegir una ubicación que ofrezca a los residentes un incentivo fiscal especial.

**Viajar**.

Los jubilados pueden viajar desde su casa o incluso llevar su casa a la carretera. Viajar también puede reducir su carga fiscal. Los viajeros por lo general pueden pasar hasta 9 meses en un país extranjero con una visa de visitante libre de impuestos.

**Realizar trabajos voluntarios.**

Ser voluntario es una excelente manera de perseguir un interés y ser parte de la comunidad. Préstele su experiencia en marketing a una organización ambiental local o conviértase en instructor de lectura en la escuela local. Los voluntarios establecen sus propios horarios, pero tienen que presentarse en un lugar cada día o semana. El voluntariado también ofrece retos y conexiones sociales.

**Explore sus necesidades espirituales.**

Este puede ser el momento perfecto para centrarse en viajes espirituales. ¿Quiere visitar un monasterio o aprender a meditar? Piense en la posibilidad de los centros de retiros internacionales que ofrezca su lugar de culto.

Si su actividad favorita de todas es el trabajo, su jubilación soñada podría implicar una combinación de trabajos a tiempo parcial o un nuevo negocio. El trabajo a tiempo parcial también es una buena manera de estirar el dinero de la jubilación.

Fije un rumbo hacia sus metas.

Después completar el proceso de autoevaluación, elija un plan. Pero no tenga miedo de reconsiderar y revisar los planes de retiro a medida que cambia su situación.

Al explorar sus opciones, asegúrese de tener en cuenta el tiempo de transición, para construir nuevas relaciones y mantener las ya existentes. Mientras se hace un tiempo para ocuparse de los negocios, también asegúrese de planificar las cosas divertidas de la vida.

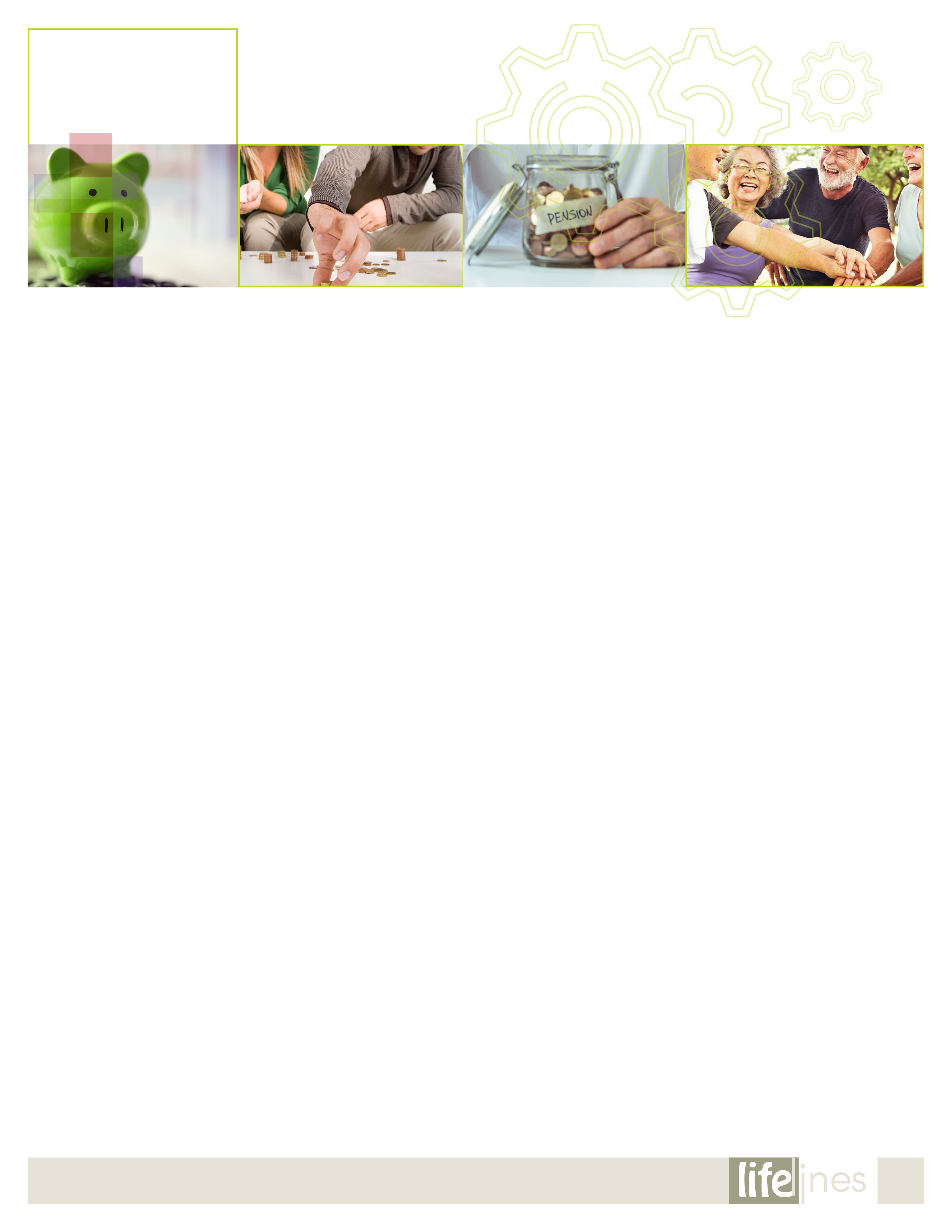
Feeley, V. & Gorman, M. (Revisado 2019). *Cómo planificar el estilo de vida para su jubilación*. Raleigh, NC: Workplace Options.

*continuación en página 7*

**SALVAVIDAS**

**PRIMAVERA 2021**

**6**

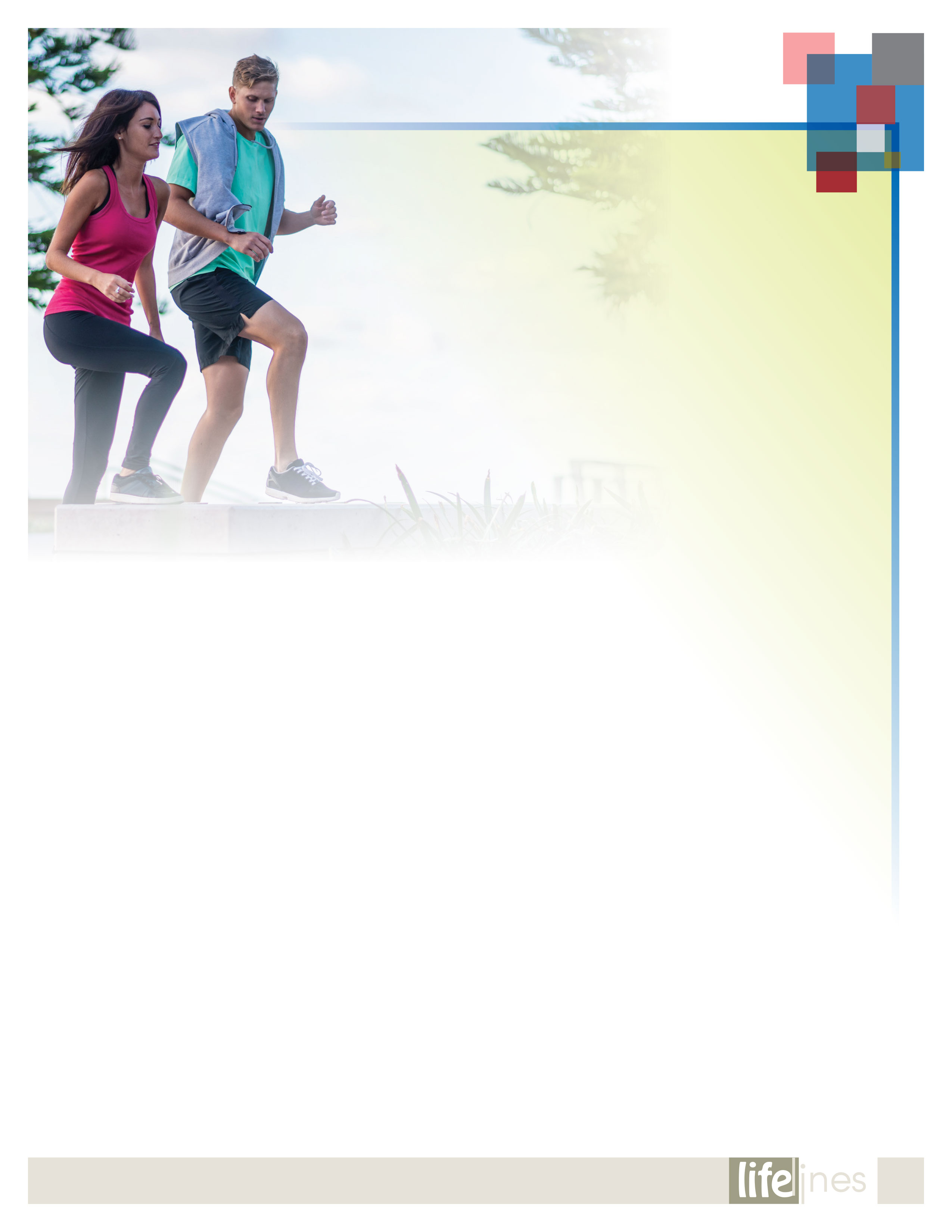


Cómo planificar el estilo de vida para su jubilación *(continuación)*

**SALVAVIDAS**

**7**

**PRIMAVERA 2021**



*continuación en página 9*

Seis estrategias para mejorar su salud emocional

**Iluminar su perspectiva.**

Las personas que están emocionalmente bien, dicen los expertos, tienen menos emociones negativas y son capaces de recuperarse de las dificultades más rápidamente. Esta cualidad se llama *resiliencia*. Otro signo de bienestar emocional es poder retener las emociones positivas durante más tiempo y apreciar los buenos momentos.

Aquí hay algunos consejos para desarrollar una mentalidad más positiva:

* Recuerde sus buenas obras. Otórguese crédito por las cosas buenas que hace por los demás cada día.
* Perdónese a usted mismo. Todos cometemos errores. Aprenda de lo que salió mal, pero no piense en ello.
* Pase más tiempo con sus amigos. Rodéese de personas positivas y saludables.
* Explore sus creencias sobre el significado y el propósito de la vida. Piense en cómo guiar su vida según los principios que son importantes para usted.
* Desarrolle hábitos físicos saludables. La alimentación saludable, la actividad física y el sueño regular pueden mejorar su salud física y mental.

**Reducir el estrés.**

Todos se sienten estresadosde vez en cuando. El estrés puede darle una avalancha de energía cuando más se necesita. Pero si el estrés dura mucho tiempo (una condición conocida como *estrés crónico*) esos cambios de «alerta máxima» se vuelven dañinos en lugar de útiles. Aprender formas saludables de lidiar con el estrés también puede aumentar su capacidad de recuperación.

Aquí hay algunos consejos para ayudar a controlar el estrés:

* Duerma lo suficiente.
* Haga ejercicio regularmente. Tan solo 30 minutos al día de caminata pueden mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés.
* Construya una red de apoyo social.
* Establezca prioridades. Decida qué debe hacerse y qué puede esperar. Diga no a las nuevas tareas si lo están sobrecargando.
* Piense positivo. Tenga en cuenta lo que ha logrado al final del día, no lo que ha fallado en hacer.
* Pruebe los métodos de relajación. La atención plena, la meditación, el yoga o el tai chi pueden ayudar.
* Busque ayuda. Hable con un profesional de la salud mental si se siente incapaz de sobrellevar la situación, tiene pensamientos suicidas o usa drogas o alcohol para sobrellevar la situación.

**Procurar un sueño de calidad.**

Para lograr hacer todo lo que queremos hacer en nuestros días, a menudo sacrificamos el sueño. Pero el sueño afecta tanto la salud mental como la física. Es vital para su bienestar. Cuando está cansado, no puede funcionar de la mejor manera. El sueño le ayuda a pensar con más claridad, a tener reflejos más rápidos y a concentrarse mejor. Tome medidas para asegurarse de dormir bien por la noche regularmente.

Aquí hay algunos consejos para obtener un sueño de mejor calidad:

* Acuéstese a la misma hora todas las noches y levántese a la misma hora todas las mañanas.
* Duerma en un entorno oscuro, tranquilo y cómodo.
* Haga ejercicio todos los días (pero no justo antes de acostarse).
* Limite el uso de productos electrónicos antes de acostarse.
* Relájese antes de acostarse. Un baño tibio o la lectura pueden ayudar.
* Evite el alcohol y los estimulantes como la cafeína a última hora del día.
* Evite la nicotina.
* Consulte a un profesional de la salud si tiene problemas continuos para dormir.

**Ser consciente.**

El concepto de atención plena es simple. Esta antigua práctica se trata de ser completamente consciente de lo que sucede en el momento, de todo lo que sucede dentro suyo y todo lo que sucede a su alrededor. Significa no vivir su vida «en piloto automático». Convertirse en una persona más consciente requiere compromiso y práctica. Aquí hay algunos consejos para ayudarlo a comenzar:

* Haga unas cuantas respiraciones profundas. Inhale por la nariz hasta contar 4, sostenga durante 1 segundo y luego exhale por la boca hasta contar 5. Repita a menudo.
* Disfrute de un paseo. Mientras camina, preste atención a su respiración y a las vistas y los sonidos a su alrededor. A medida que los pensamientos y las preocupaciones entren en su mente, nótelos, pero luego regrese al presente.
* Practique la alimentación consciente. Tenga en cuenta el sabor, las texturas y los sabores en cada bocado y escuche a su cuerpo cuando tenga hambre y cuando esté satisfecho.
* Busque recursos de atención plena en su comunidad local, lo que incluye clases de yoga y meditación, programas de reducción del estrés basados en la atención plena y libros.

**Hacer frente a la pérdida.**

Cuando alguien a quien ama muere, su mundo cambia. No hay manera correcta o incorrecta de hacer el duelo. Aunque la muerte de un ser querido puede resultar abrumadora, muchas personas lo hacen a través del proceso de duelo con el apoyo de familiares y amigos. Aprenda formas saludables de sobrellevar tiempos difíciles.

Aquí hay algunos consejos para ayudar a lidiar con la pérdida:

* Cuídese. Intente comer bien, haga ejercicio y duerma lo suficiente. Evite los malos hábitos, como fumar o beber alcohol, que pueden poner en riesgo su salud.
* Hable con amigos afectuosos. Hágales saber a los demás cuando necesite hablar.
* Encuentre un grupo de apoyo para el duelo. Hablar con otras personas que también están afligidas podría ayudar.
* No haga cambios importantes de inmediato. Espere un tiempo antes de tomar decisiones importantes, como mudarse o cambiar de trabajo.
* Hable con su médico si tiene problemas con las actividades cotidianas.
* Considere recibir apoyo adicional. A veces, la terapia de conversación a corto plazo puede ayudar.
* Sea paciente. El duelo toma tiempo. Es común tener una mezcla de emociones por un tiempo.

**Fortalecer las conexiones sociales.**

Gene las conexiones sociales pueden ayudar a proteger la salud y alargar la vida. Los científicos están descubriendo que nuestros vínculos con los demás pueden tener efectos poderosos en nuestra salud, tanto emocional como física. Ya sea con parejas, familiares, amigos, vecinos u otros, las conexiones sociales pueden influir en nuestra biología y nuestro bienestar.

Aquí hay algunos consejos para construir sistemas de apoyo saludables:

* Establezca relaciones sólidas con sus hijos.
* Manténgase activo y comparta buenos hábitos con familiares y amigos.
* Si es cuidador familiar, solicite ayuda de otras personas.
* Únase a un grupo enfocado en su pasatiempo favorito, como leer, caminar o pintar.
* Tome una clase para aprender algo nuevo.
* Ofrézcase como voluntario para las cosas que le interesan en su comunidad, como un jardín comunitario, una escuela, una biblioteca o un lugar de culto.
* Viaje a diferentes lugares y conozca gente nueva.

Institutos Nacionales de la Salud. (Actualizada 2019, junio). *Sus sentimientos*. Recuperado el 21 de junio, 2019, en https://salud.nih.gov

**8**

**SALVAVIDAS**

**PRIMAVERA 2021**

Herramientas de   
bienestar **emocional**

Cómo se siente puede afectar su capacidad para llevar a cabo actividades cotidianas, sus relaciones y su salud mental en general. La manera en que reacciona a sus experiencias y sentimientos puede cambiar con el tiempo. El *bienestar emocional* es la capacidad de manejar con éxito las tensiones de la vida y adaptarse a los cambios y los tiempos difíciles.

winter 2020

t

9

A picture containing text, screenshot

Description automatically generated

*continuación en página 10*

**PRIMAVERA 2021**

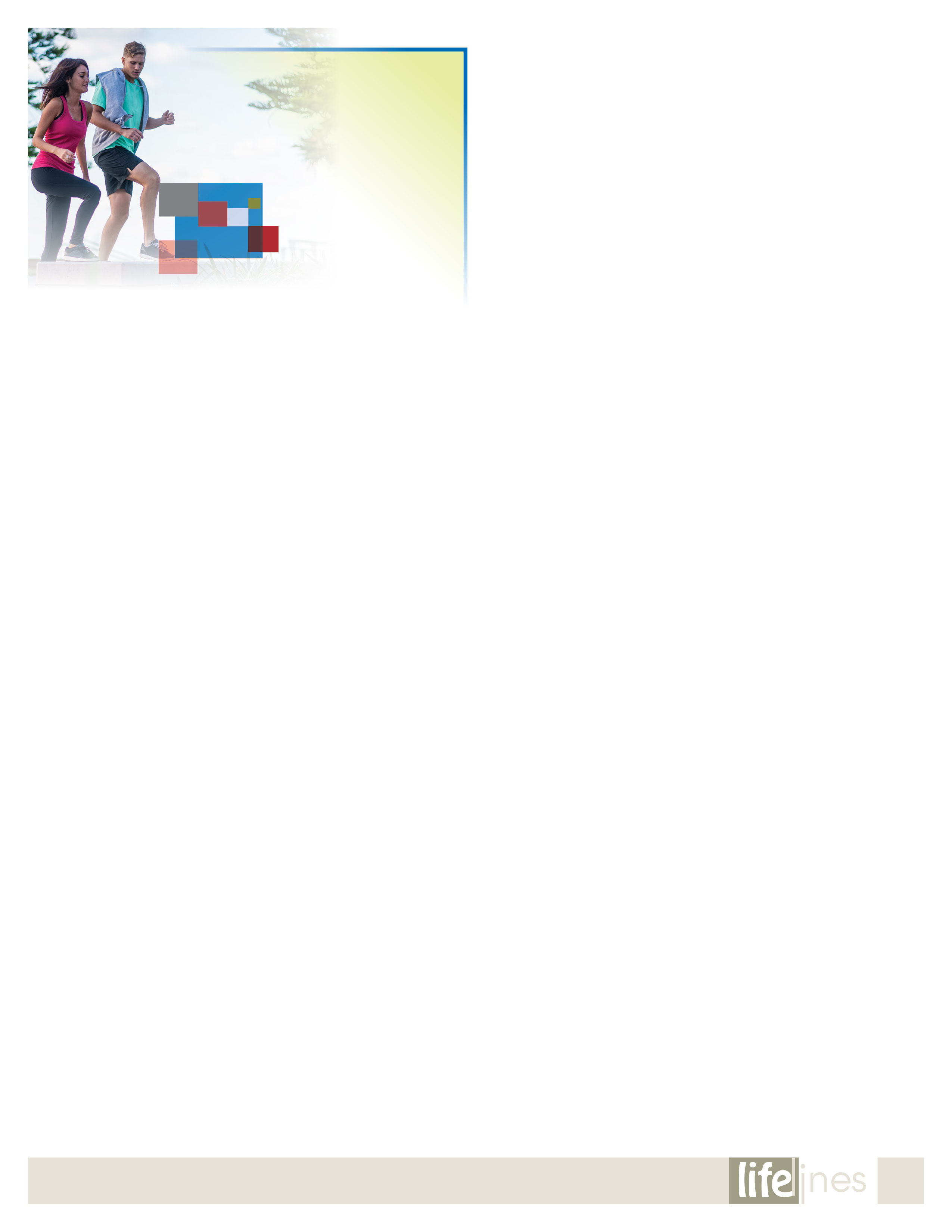
**9**

**SALVAVIDAS**

Herramientas de   
bienestar

**Emocional**

*(continuación)*



Herramientas de   
bienestar

**Emocional**

*(continuación)*

**10**

**PRIMAVERA 2021**

**SALVAVIDAS**