

Connect Care

La comprensión en el lugar de trabajo

BY DR. ROGR HABER

¿Es usted una persona comprensiva? La comprensión es la capacidad de ponerse en el lugar de otra persona para entender sus sentimientos, sus perspectivas y sus experiencias. La comprensión nos permite responder a los demás con el fin de generar confianza, fortalecer las relaciones y, en el ámbito laboral, mejorar el compromiso y la retención de los empleados, así como el desempeño empresarial.

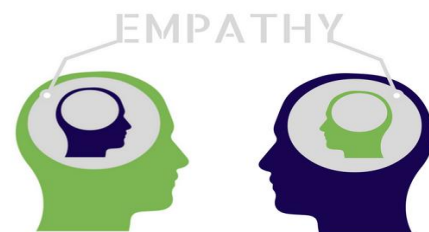
Existe una diferencia entre la comprensión y la simpatía. La simpatía consiste en preocuparse por los demás y reconocer lo que están atravesando, pero manteniendo cierta distancia emocional. Al expresar simpatía, uno podría decir: «Siento mucho que estés lidiando con esto; debe ser difícil».

La comprensión, en cambio, consiste en ponerse en los zapatos de la otra persona. Es un acto mucho más personal. La persona comprensiva dice: «Sé cómo te sientes. He pasado por algo similar. ¿Cómo podría ayudarte?».

Según una encuesta reciente de Gallup, solo el 22 % de los trabajadores coincide en que su organización se preocupa por su bienestar. (La razón por la que su empresa cuenta con un capellán es, precisamente, porque a su organización **sí** le importa su bienestar).

¿Cómo se manifiesta la comprensión en el lugar de trabajo?
¿Le gustaría ser más comprensivo en su entorno laboral?

Veamos algunas sugerencias que tal vez desee considerar y, quizás, incluso comentar con su capellán.



**«SI PODEMOS
COMPARTIR
NUESTRA
HISTORIA CON
ALGUIEN QUE
RESPONDE
CON
COMPASIÓN Y
COMPRENSIÓN
, LA
VERGÜENZA
NO PUEDE
SOBREVIVIR.»**

BRENE BROWN

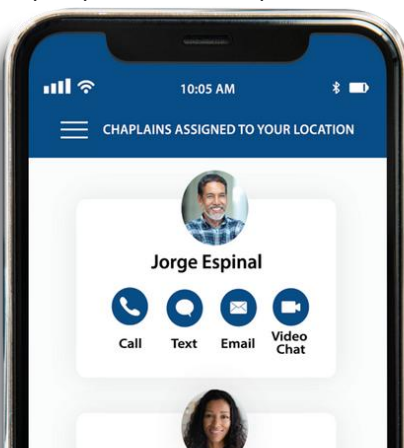


- **Inteligencia emocional.** La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer, comprender y gestionar nuestras propias emociones, al tiempo que navegamos eficazmente por las emociones de los demás.
- **Altamente comunicativos.** Esto implica ser proactivos al compartir y recibir información a través de múltiples canales para garantizar la claridad, la confianza y la alineación. No se trata tanto de hablar más, sino de asegurar que las personas adecuadas dispongan de la información correcta en el momento oportuno.
- **Oyentes activos.** Ser un oyente activo significa concentrarse plenamente en el interlocutor para comprender su mensaje, su intención y sus emociones, en lugar de limitarse a esperar el turno para hablar.
- **Colaborativos.** La colaboración es el acto por el cual dos o más personas combinan sus conocimientos y habilidades para alcanzar un objetivo compartido. Como resultado, se genera un sentido de propiedad compartida.

- **Abierto a otras perspectivas.** Esto significa tener la disposición de considerar nuevas ideas, argumentos e información que puedan diferir de los propios.
- **Solidario.** Ser solidario es el acto de fomentar un entorno en el que los colegas se sientan valorados, seguros y empoderados para alcanzar el éxito.
- **Flexible.** La flexibilidad es la capacidad de adaptarse rápidamente a circunstancias, prioridades y obstáculos cambiantes, sin experimentar un estrés significativo ni una pérdida de productividad.
- **Más reflexivo en la toma de decisiones.** Esto implica anticipar con atención las necesidades y deseos de los demás, priorizando las conexiones humanas.
- **Las personas primero,** los gerentes después. Este enfoque implica priorizar el bienestar, las emociones y el crecimiento personal de los demás miembros de su equipo.

¿Habría con su capellán la próxima vez que lo vea sobre una o dos de estas ideas para ayudarlo a ser un miembro del equipo más comprensivo?

¿Has descargado la aplicación MyChap? ¿Por qué no lo haces ahora mismo y le dices a tu capellán como te gustaría conectarte? Puedes llamar, enviar mensajes de texto, enviar un correo electrónico o chatear por video.



24/7 acceso a su equipo de ciudad personal a través de la aplicación MyChap

* gratis en su tienda de aplicaciones



Cómo Funciona



Ingresa el ID de ubicación de su empresa ID



Seleccione un capellán para llamarle, enviarle un mensaje de texto, un correo electrónico o una video llamada directamente desde la aplicación.



UIG Ubicacion	APP ID
UIG 1912 - Buncombe/Henderson	123593
UIG 2105 - Bibb – I-16 and I -75 Interchange	125246
UIG 2115 – Robeson	125291
UIG 2218 – Orangeburg	126203
UIG 2311 – York – SC 160 Interchange	128277
UIG 2405 – Chatham – US 80	128284
UIG 2406 – Toombs – US 1 Swift Crk – Cal 010	128285
UIG 2409 - Union - Bridge Package 17	128289
UIG 2412 – Charleston Main Road Corridor Segment A	128938
UIG 2415 – Oconee Pickens	129560
UIG 2416 - Catawba & Iredell - NC 150	130492

UIG Ubicacion	APP ID
UIG 2503 - Lexington - CCR 3C (Management Staff)	130493
UIG 2504 - Anderson - SC-81 over Saluda River & S-4-143	130401
UIG 2505 - Sumter - RBOs S-152 over CSX RR & S-55	130495
UIG 2509 - Spartanburg - District 3 - Package 5	130496
UIG 2510 - Marion - US 76 over Catfish Branch	130497
2514 Richland - US 76 over CNL RR - Call 150	130798
2515 - Clarendon - I-95 over Tearcoat Branch - Call 50	130799
UIG Corporate Office	123609
UIG Charlotte, 3800 Arco Corp Dr. NC	124373
United Demolition Office - Charleston	128716
UIG Special Operations Shop - Orangeburg	128717
UIG Rock Hill Office	129574
UIG Columbia Office	125579