

AGOSTO 2022

EVENTOS MAS DESTACADOS

Clases de Zumba todos los lunes y miércoles 10:30-11:15

No Zumba el lunes 1 de agosto y el miércoles 3 de agosto.

Club de tejido: todos los jueves de 9:00 a 1:00

Estudio Bíblico con Bruce: Todos los Lunes 9:30-10:30

Yoga en silla: Todos los viernes 12:00

Martes 2 de agosto 10:00 **Dominique's Smiles** (Mini Caballo de Terapia)

11:30 Venta de helados (\$1.00)

Miércoles 3 de agosto **Celebre el Día Nacional de la Sandía**: vístase de rosa y verde

Jueves 4 de agosto 10:00-1:00 Caja con el queso (debe entrar)



Martes 9 de agosto 10:30-12 **Bingo @ Shiloh Fire Hall** con West Manchester Township

Miércoles 10 de agosto 10:00 **Venta de S'mores** (\$1.00)

Jueves 11 de agosto 10:00 Evento de mesa de la Oficina de Salud de la Ciudad de York

Viernes 12 de agosto **Farmacia de Minnich**: Hablemos de medicamentos (se proporciona helado)

Martes 16 de agosto 9:30-11:30 **Curso de Concientización sobre Salud Mental** Presentado por Wellspan

Jueves 18 de agosto 9:00-1:00 **Día de Juegos**



Viernes 19 de agosto 10:00-11:00 **Presentación de tirador activo** por Roque

Sábado 20 de agosto, **Cash Bingo**

PUERTAS ABREN: 11:00 AM, BINGO COMIENZA: 12:30 PM ¡Comida a la Venta Disponible!

COSTO: Entradas Anticipadas - \$15.00, Entradas en Puerta - \$20.00

Lunes 22 de agosto 12:00 **El precio es correcto**

Miércoles 24 de agosto **Venta de waffles** (\$2.00)



Martes 30 de agosto 10:00-11:00 Programa de Autocuidado para el Cuidador por Karen Stauffer (Hospicio Comunitario)

Programas virtuales: lunes 1 de agosto **Zoom: Virtual Jeopardy** y lunes 29 de agosto 2:00 **Zoom Virtual Friendly Feud**



En este momento, nuestro horario de oficina sigue siendo de

8:00 a. m. a 4:00 p. m. de lunes a viernes.

y nuestro Horario de Servicios Internos es de 9:00 am a 1:00 pm.

AGOSTO 2022

THE ROSE

White Rose Senior Center

27 South Broad Street
York PA. 17403

717-843-9704

LUNES – VIERNES 8:00 AM – 4:00 PM

www.whiteroseseniorcenter.org



food
friendly
sunshine.



a friend loves at all times

PROVERBS 17:17

Hablemos de medicamentos

Una presentación para ayudarlo a administrar sus medicamentos y usarlos sabiamente.

Usted está en la mejor posición para evitar problemas relacionados con las drogas.

Convertirse en su propio administrador de medicamentos, en colaboración con su médico y farmacéutico, nunca ha sido más importante.

Aprenda información y recursos importantes para usted o un ser querido/padre/cónyuge/amigo

DATE: Friday August 12th

TIME: 10 A.M.

LOCATION: White Rose Sr. Center

Presented by



martes 2 de agosto 10:00 a.m.

Visita de Dominique's Smiles

Dominique viaja por la Región del Atlántico Medio trayendo sonrisas a todos.

La historia detrás de las sonrisas de Dominique

Empecé Dominique's Smiles porque una vez un niño me preguntó si llevaría un caballo al hospital para una visita. ¡Simplemente no tenía un caballo pequeño adecuado para ese deseo o uno que pudiera pasar por la puerta! Le prometí a ese niño que entrenaría un caballo en miniatura para llevarlo a los hospitales para niños con cáncer y otros problemas de salud que amenazan la vida. Tenía que mantener esa promesa. Dominique's Smiles es mi cumplimiento de esa promesa. Nuestra misión es traer sonrisas y amor a la vida de todos. Al visitar hogares privados, asilos de ancianos, hospitales, escuelas y donde sea necesario, esperamos traer un poco de sol a la vida de niños y adultos. Dominique tiene cinco años y mide 33" de alto. Su tamaño hace que sea fácil para él caber entre las camas y moverse por el equipo. Su dulzura ablanda los corazones mientras trae sonrisas con amor a todos. Este caballito ama a las personas y parece saber instintivamente que debe ser paciente, sensible y tranquilo con las personas que visitamos. Dominique es un mini caballo de terapia de nivel 1 certificado y yo soy un maestro adiestrador certificado por Seven Oaks Farm en Ohio. Después de mucha investigación, he encontrado que este es el curso más completo.

Dominique's Smiles es una organización sin fines de lucro y todos los servicios son gratuitos. ¡Se aceptan donaciones para ayudar a compensar los gastos de viaje y atención de Dominique!

sobre arena

(Manejador de Dominique)

Sandy Smith es la fundadora de Dominique's Smiles y la orgullosa propietaria de Dominique, el mini caballo de terapia. Sandy ha sido amazona la mayor parte de su vida enseñando a estudiantes de todas las edades además de entrenar y exhibir caballos. Comenzó un programa de equitación de Easter Seal y Girl Scouts en el condado de York.

Sandy compitió con obstáculos como propietaria, entrenadora y jockey, y es entrenadora de caballos de carreras con licencia. Ella entiende la alegría pura que un caballo puede traer a alguien que está solo, con problemas, enfermo y herido.



Todos los jueves: 9:00-1:00

Club de tejer



Tejido con telar y tejido recto (aguja) Interesado en el trabajo con agujas/bordado/ganchillo

¡Visítanos cuando quieras! Si tiene alguna pregunta, comuníquese con Ruth Frey.

2do jueves de cada mes



York City Health Bureau

Kim Hall se une a nosotros para un evento de mesa

--- Únase para tener conversaciones relacionadas con la salud pública además del bienestar sexual.

Para cualquier persona interesada en donar artículos para Cash Bingo, se agradecen los siguientes artículos: productos horneados preempacados (asegúrese de que estén frescos y buenos para el 20 de agosto), premios de entrada: tarjetas de regalo de \$ 5.00, regalos de las tienda del Dollar Tree que se puedan juntar, tarjetas de regalo de Giant, Weis, Lidl's, Walmart, Sam's o BJ's para suministros de alimentos.

MÁS CÁLIDA BIENVENIDA A NUESTROS NUEVOS MIEMBROS:

MARY ROSADO

GLORIA GOMEZ

JOSE GONZALEZ

HEIDI ROBINSON

ANA DIAZ CALDERON

ELLEN REELING

AMOS ATLAND

WAYNE SINER

DANIEL RAMOS

BYRON PRESTON

ELFREDA HERNANDEZ

TODD CLARK SR.

White Rose Senior Center Staff

Lisa Krout *Executive Director*

Brendaliz Gonzalez *Bilingual Program Coordinator*

Jenna Wray *Program Coordinator*

Raquel Rivera *Assistant Program Coordinator*

Elba Zambrano *Food Service & Cleaning Specialist*

Chotz Grove *Customer Service*

Cheri Bowersox *Bookkeeper*

Barrido de calles

El primer martes y el primer jueves de cada mes es el Barrido de Calles.



NO hay estacionamiento al otro lado de Broad Street (primer martes) de 7:15 am a 11:45 am. y NO estacionarse en el lado cerrado de Broad Street (primer jueves) de 12:45 p. metro. a las 3:15 p.m. metro. ¡¡¡Serás multado!!!



¡Atención Miembros del Centro!

Este anuncio se refiere a las chinches y para recordarles a todos que, si cree que puede tenerlas, DEBE CONTACTAR A UN EXTERMINADOR. ¡También le pedimos que no regrese al centro hasta que sepa que han sido exterminados (esto podría tomar un par de semanas)! Si vive en Broad Park Manor (una de las torres en King St), puede comunicarse con Mantenimiento (717-843-6309) y Penn Pest irá a su hogar sin costo alguno para usted. ¡Primero vendrán a revisar su hogar, luego programarán una fecha para tratar su hogar y finalmente vendrán para un seguimiento para asegurarse de que el tratamiento funcionó! Tenga esto en cuenta para que podamos proteger a nuestros miembros y a nuestro personal. Las chinches no son plagas sesgadas. Puedes contratarlos desde CUALQUIER LUGAR. Tales como ventas de garaje, salas de cine, la casa de otra persona y, nuevamente, no son parciales, le pueden pasar a cualquiera. ¡Gracias por su cooperación!



ESTUDIO BÍBLICO

31 días

DE SABIDURÍA

Semana 1 SABIDURÍA PARA LA VIDA

1. PROVERBIOS 1:1-7
2. PROVERBIOS 1:8-19
3. PROVERBIOS 1:20-33
4. PROVERBIOS 2:1-22
5. PROVERBIOS 3:1-12
6. PROVERBIOS 3:13-35
7. PROVERBIOS 4:1-19
8. PROVERBIOS 4:20-27

Semana 2 SABIDURÍA PARA LA VIDA

9. PROVERBIOS 5:1-7
10. PROVERBIOS 8:1-36
11. PROVERBIOS 9:1-18
12. PROVERBIOS 10:1-32
13. PROVERBIOS 16:1-5
14. PROVERBIOS 18:1-9
15. PROVERBIOS 22:6
16. PROVERBIOS 26:4-516

Semana 3 SABIDURÍA PARA LAS RELACIONES FAMILIARES

17. PROVERBIOS 31:10-11,28-29
18. PROVERBIOS 31 10-31
19. PROVERBIOS 24:3-4
20. PROVERBIOS 26:18-28
21. PROVERBIOS 15:31-33
22. PROVERBIOS 27:5-6
23. PROVERBIOS 15:29

Semana 4 LOS SIETE AMIGOS MORTALES

24. PROVERBIOS 14:30
25. PROVERBIOS 23:19-21
26. PROVERBIOS 11:24-28
27. PROVERBIOS 23:26-28
28. PROVERBIOS 16:18-20
29. PROVERBIOS 24:30-34
30. PROVERBIOS 20:22/24:17-18
31. PROVERBIOS 25:21-22

mujerviviendoparadios.blogspot.com



Caja con el queso

Senior Box Program

Commodity Supplemental Food Box

Senior Food Box Program

Federal Poverty Income Guidelines

Form 402004 – Effective 2/10/22

2022-2023 Income Guidelines; Elderly 130%



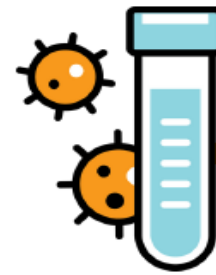
Household Size	Annual	Monthly	Weekly
1	\$17,667	\$1,473	\$340
2	\$23,803	\$1,984	\$458
3	\$29,939	\$2,495	\$576
4	\$36,075	\$3,007	\$694
5	\$42,211	\$3,518	\$812
6	\$48,347	\$4,029	\$930
7	\$54,483	\$4,541	\$1,048
8	\$60,619	\$5,052	\$1,166
For each add'l household member, add...	\$6,136	\$512	\$118

Usted Cualifica?

- DEBE TENER 60 AÑOS O MÁS
- VIVIR EN EL CONDADO DE YORK
- REQUISITOS DE INGRESOS MENSUALES

EL PROGRAMA SENIOR FOOD BOX LES BRINDA A LAS PERSONAS MAYORES UNA CAJA DE ALIMENTOS GRATIS TODOS LOS MESES PARA AYUDAR A ESTIRAR SUS INGRESOS Y MEJORAR SU SALUD NUTRICIONAL LAS CAJAS GENERALMENTE INCLUYEN LECHE, JUGO, CARNE, AVES O PESCADO ENLATADOS, AVENA, CEREAL LISTO PARA COMER, ARROZ, PASTA, FRIJOLES SECOS, MANTEQUILLA DE MANÍ Y FRUTAS Y VERDURAS ENLATADAS.

**Debe entrar por su caja
(Ya no estaremos entregando a su vehículo)**



FREE Walk-In COVID-19 Testing

Pruebas GRATUITAS de COVID-19 sin cita previa

George Street Center (1st floor)
116 S. George St. York, PA 17401
717-873-4003

Every Monday (Todos los Lunes)
Walk-ins from (sin cita previa de) **12:00 - 3:30 pm**



COVID-19 Testing | Pruebas de COVID-19



Safety Education | Educación Sobre Seguridad



Safety Resources | Recursos de Seguridad



PROVIDED BY:
FAMILY FIRST HEALTH

WHERE: WHITE ROSE
SENIOR CENTER

FIRST WEDNESDAY OF
EVERY MONTH

FREE BLOOD PRESSURE CHECKS

**WEDNESDAY
AUGUST 3RD**

10:00 AM - 11:00 AM



Estudio bíblico con Bruce

Todos los Lunes

9:30-10:30

Unete al Hno. Bruce Shaub

Zumba Gold®

con Heather Cintron



Lunes & Miércoles

10:30 - 11:15

¡Se debe usar calzado apropiado para su propia seguridad!

LA CLASE COMIENZA A LAS 10:30. LLEGUE ANTES DE LAS 10:20 PARA EVITAR INTERRUPCIONES.

Silla de Yoga

NEW

con Stephanie

Todos los Viernes

12:00-1:00

Favor usar ropa comoda



Fresh Express continuará distribuyéndose aproximadamente a las 10:00 am. (tiempo sujeto a cambios según el tiempo de entrega del Central PA Food Bank). Ya no estaremos cargando sus vehículos. Se espera que ingrese con su carrito/bolsas/cajas para pasar por la línea (tal como lo hacíamos antes de Covid) y que le entreguen sus productos. No pasará por la fila hasta que llamen a su mesa para retirar sus productos.

Tenga en cuenta que **SOLO PORQUE LLEGUE PRIMERO NO** significa que será atendido primero. Las mesas se llamarán **al azar**. Estamos sirviendo a aproximadamente **80** personas, hasta agotar existencias. No pasará por la línea de ALIMENTOS hasta que llamen a su mesa.

Recuerde, no proporcionamos bolsas ni cajas.
Trate al personal, los voluntarios y otros miembros con respeto.
Es nuestro placer servirle.



SI VA A RECOGER SUS COMIDAS EN LA PUERTA PRINCIPAL, ASEGÚRESE de estacionarse en el lado correcto de la carretera (mirando en la dirección correcta) para evitar una multa o causar un accidente.

Además, el horario de recogida es de **11:30 a 12:30**. **Después de eso, su almuerzo no está garantizado y debe entrar por su comida**. Aquellos que coman adentro deben estar sentados y listos para el almuerzo antes de las 11:30, ya que **NO** organizamos almuerzos.

Es su responsabilidad registrarse previamente para sus comidas.

Mientras estamos "Sirviendo" el almuerzo entre las 11:00 y las 11:30 aproximadamente en la cocina, le pedimos que no solicite café o agua caliente durante este tiempo, ya que interrumpe el servicio. Apreciamos tu cooperación.

Bingo de Dinero

A Beneficio de White Rose Senior Center



Vengan a compartir una tarde de
DIVERSION Y JUEGOS!

BINGO!



LUGAR: White Rose Senior Center

27 S. Broad St., York, PA 17403

CUANDO: Sabado, Agosto 20, 2022

PUERTAS ABREN: 11:00 AM

BINGO COMIENZA: 12:30 PM

Comida para la venta!

COSTO: Tickets por adelantado - \$15.00

Tickets en la puerta - \$20.00

(Incluye 6 cartones; Pagina extra \$3.00 o 2
por \$5.00)



LLAMAR: 717-843-9704

para más información

Asientos limitados, avancen y compren sus
tickets!!!



Greater Pennsylvania Home Fire Campaign

The Home Fire Campaign helps save lives by installing free smoke alarms in homes that don't have them, and by educating people about home fire safety.



Do You Need a Smoke Alarm?

If you cannot afford to purchase smoke alarms or are physically unable to install a smoke alarm, the Red Cross may be able to help.

[LEARN MORE AND REQUEST A SMOKE ALARM](#)

Just One Day of Your Life Can Change Someone Else's Forever

(Para español, visite ActivaTuAlarma.org)

Home fires claim seven lives every day, but having working smoke alarms can cut the risk of death by half.

That's why the American Red Cross is rallying volunteers to install 50,000 free smoke alarms nationwide, as part of our *Sound the Alarm* events.

This spring we'll:

- Install free smoke alarms and share safety information in at-risk communities where it's safe to do so
- Fundraise to help families prepare for, respond to and recover from home fires

Join us for a rewarding day at a *Sound the Alarm* event near you and invite others to fundraise or simply donate to help save lives.

El reto de los garabatos...

El juego de garabatos fue inventado por un psicoanalista llamado Donald Woods, o "D.W.", Winnicott. Convierte el garabato en una imagen de algo. La clave es tratar de transformarlo en una imagen de algo significativo, en lugar de un garabato incomprensible. Winnicott creía que este ejercicio era mucho más que un juego de niños, sino un acto de terapia. Al crear imágenes significativas a partir de garabatos sin sentido, argumentó que, de hecho, estamos accediendo a nuestro mundo interior de fantasía que a menudo no reconocemos ni creemos en nuestra vida cotidiana. Hacía que sus pacientes hablaran sobre las imágenes aparentemente espontáneas y aleatorias que dibujaban, pidiéndoles que trataran de descubrir qué significados ocultos podrían estar debajo de las imágenes como parte de un intento de reconciliarlo con el funcionamiento interno de su mente.

¡Inténtalo tú mismo! Ser creativo.

¡Adelante, libera tu mundo de fantasía interior!

¡Para ser incluido en el desafío, recoja su Boletín el martes 2 de agosto!

¡Devuelva su obra de arte completa antes del 12 de agosto para que se incluya en la votación!

Amigo Secreto



¡Continúe manteniéndose en contacto con su amigo secreto! Esto incluye enviarles cartas o tarjetas para simplemente saludarlos o, si lo desea, enviarles un pequeño regalo para hacerles saber que está pensando en ellos.

Si bien no es obligatorio comprar regalos durante todo el año, se agradece amablemente. Muchas personas no han recibido nada y empiezan a pensar que han sido olvidadas. Esto solo funciona si las personas participan activamente, así que participe. 😊

White Rose Senior Center



Si bien reconocemos la necesidad de que las personas accedan a los servicios telefónicos, tenga en cuenta que nuestras líneas comerciales no pueden quedar bloqueadas por el uso de Miembros. El uso público está prohibido y le agradecemos su comprensión.

CONSULTA LOS S.T.A.R.S. PROGRAMAS "Actividades para adultos mayores para residentes de Springettsbury Township y White Rose Senior Center se enorgullecen de ofrecerle una variedad de clases para adultos de 50 años o más. "ESTRELLAS." significa "Actividades para adultos mayores para residentes de Springettsbury", aunque cualquier persona, de 50 años o más, puede asistir. Las clases de verano de 2022 son las siguientes:

Clase del programa STARS: Bingo y almuerzo en Hoss's Steak & Seahouse

White Rose Senior Center y Springettsbury Township ofrecen "Bingo" en Hoss's Steak & Seahouse. Se entregarán premios a todos los ganadores. El almuerzo se servirá antes del Bingo.

Ven y únete a la diversión!

Fecha: 17 de agosto de 2022

Día: Miércoles

Hora: 11:00 – 13:30

Ubicación: Hoss Steak & Seahouse –
3604 E. Market St, York, PA 17402

Costo: \$5.00

A nombre de Springettsbury Township antes de la clase de bingo.

(Diferenciación No Residente / No Residente); El almuerzo es por su cuenta.

(Aproximadamente \$11.00-\$13.00 por su comida y bebida)

¡Tienes que comer allí para jugar al bingo!



Clase del Programa STARS: Calabazas de pollo Paisley

¡Este debe ser el año de las lindas calabazas de pollo! ¡Martí

Leader nos mostrará cómo crear una adición decorativa a su cocina o agregar una pieza de conversación en cualquier lugar de su hogar! Ella traerá una calabaza especial para cada persona y le mostrará cómo pintar un diseño creativo de Paisley con colores brillantes.

Abastecimientos: Martí se encargará de todo.

Instructor: Martí Leader

Fecha: 23 de agosto de 2022

Día: Martes

Horario: 14:00 – 16:00

Ubicación: White Rose Senior Center
27 S. Broad St., York, PA 17403

Costo: R-\$10 NR-\$15

Pagar a Springettsbury Township

antes de la clase. Máximo por Clase: 8 Participantes



Jueves 18 de agosto



9:30 Juego de béisbol

10:30 Trote Tortuga

12:00 Voleibol de playa

**Celebre el Día Nacional de la
Playa *Temprano* (Use su atuendo
de playa apropiado)**

¡Habrá premios!

12 pequeños hábitos que en realidad revelan mucho sobre tu personalidad

<https://www.rd.com/list/personality-habits/>

Mostrar, no decir

Las personas muestran quiénes son realmente de maneras muy sutiles, incluidos sus hábitos. De hecho, sus elecciones y preferencias son casi tan reveladoras como su tipo de personalidad Myers-Briggs o la prueba de personalidad profesional que toma para el trabajo. ¡Estas pruebas pueden sorprendernos con lo precisas que son a veces, ya que los resultados pueden incluso mostrar que podrías tener el tipo de personalidad más raro! Siga leyendo para obtener más información sobre los hábitos que dicen mucho y que revelan más sobre su personalidad de lo que piensa.

La forma en que enrollas el papel higiénico

El debate sobre la "forma correcta" de colgar su TP se ha desatado casi desde la invención del rodillo. Sin embargo, la terapeuta Gilda Carle, PhD, afirma que puede aprender sobre tu personalidad a través de tus preferencias sobre este tema.

Encuestó a 2.000 hombres y mujeres sobre si cuelgan el papel higiénico por encima o por debajo. También les pidió a sus voluntarios que completaran cuestionarios que evaluaran qué tan asertivos eran, en una escala del 1 al 10, en sus relaciones. Los resultados de la Dra. Carle sugieren que aquellos que prefieren el método directo son más dominantes, mientras que los que utilizan el método oculto tienden a ser más sumisos. (Algunos tipos extremadamente dominantes incluso admitieron haber cambiado la dirección del papel en otros baños que visitaron). "Lo que comenzó como un ejercicio divertido en realidad se convirtió en una herramienta de evaluación precisa. Si bien agrega humor a la conversación, también brinda información sobre su compatibilidad con una posible pareja", le dice Carle a The Independent.

Tus opciones de calzado

Un estudio publicado en el Journal of Research in Personality sugiere que puedes leer la personalidad de alguien a través de su elección de calzado. Los voluntarios enviaron fotos de sus zapatos y luego completaron un cuestionario sobre sus rasgos de personalidad. Otro grupo miró las fotos y luego describió la personalidad del usuario, y fueron notablemente precisas. Midieron la edad, los ingresos y la ansiedad por el apego de alguien basándose únicamente en los zapatos. Sus resultados indican que las personas que usan zapatos cómodos tienden a ser relativamente agradables. Los botines generalmente los usan aquellos que son más agresivos. Usar zapatos incómodos implica que eres una persona más tranquila, mientras que aquellos con calzado nuevo y en buen estado tienen una personalidad más ansiosa o pegajosa.

la forma en que caminas

La experta en lenguaje corporal Patti Wood le dice a Men's Health que tu paseo revela tu personalidad. Si tu peso suele ser hacia adelante y tu zancada es rápida, eres extremadamente productivo y muy lógico. La gente te admira por eso, pero puedes parecer un poco frío y competitivo. Si caminas con el pecho hacia adelante, los hombros hacia atrás y la cabeza en alto (común en muchos políticos y celebridades), eres divertido, carismático y socialmente hábil, aunque tiendes a acaparar la atención. Si tu peso está sobre tus piernas, no hacia adelante o hacia atrás, estás más interesado en las personas que en las tareas y más enfocado en tu vida personal que en tu carrera. Eres genial cuando formas parte de un grupo, pero tiendes a distraerte. Por último, si eres ligero de puntillas cuando caminas y tus ojos están pegados al suelo, lo más probable es que seas introvertido y educado. Un estudio publicado en el Journal of Interpersonal Violence sugiere que los reclusos con tendencias psicópatas podían juzgar la vulnerabilidad y elegir víctimas potenciales simplemente viendo la forma en que camina la gente; es posible que desee adoptar algunos de esos estilos más asertivos.

tu apretón de manos

Un estudio publicado en el Journal of Personality and Social Psychology descubrió que su apretón de manos puede alterar la impresión que las personas tienen de usted. En el experimento, los jueces fueron entrenados para evaluar ocho características de un apretón de manos: integridad del agarre, temperatura, sequedad, fuerza, duración, vigor, textura y contacto visual. Los resultados indican que los participantes con apretones de manos más firmes se describieron a sí mismos como más emocionalmente expresivos, extrovertidos y positivos que otros. Aquellos con agarres más sueltos eran más tímidos y neuróticos. Las primeras impresiones de los jueces se correlacionaron con esto: acordaron que los participantes con apretones de manos más firmes tenían más confianza y menos ansiedad social.

Su etiqueta de correo electrónico

Si está tratando de captar las pistas de su compañero de trabajo, la respuesta puede estar en su bandeja de entrada y en cómo maneja sus correos electrónicos. El psicólogo Tomas Chamorro-Premuzic, PhD, escribe en Fast Company que existe una fuerte conexión entre nuestra persona de correo electrónico y nuestro personaje de la vida real. Los estudios de minería de texto han encontrado asociaciones entre ciertas palabras clave y rasgos principales. Los narcisistas generalmente usarán palabras como "yo", "mío" y "mí" con frecuencia. Los extrovertidos tienden a ser más informales y hablan de cosas divertidas, como música y fiestas. Y no es solo lo que dices, es cómo lo dices. La ausencia de errores tipográficos es un signo de la escrupulosidad, el perfeccionismo y las posibles obsesiones de alguien, mientras que una gramática deficiente indica niveles más bajos de coeficiente intelectual e inteligencia académica. Curiosamente, los correos electrónicos largos reflejan energía y minuciosidad, pero también cierto grado de necesidad.

Garrapatas nerviosas

¿Eres un mordedor de uñas o un recogedor de piel? Los científicos llaman a estos "comportamientos repetitivos centrados en el cuerpo" (BFRB). En un estudio de 2015 publicado en el Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, los investigadores analizaron las personalidades de las personas y luego filmaron mientras se encontraban en una situación que era extremadamente frustrante, relajante o aburrida, en busca de señales que pudieran surgir. Las personas que se tiran compulsivamente del cabello o se muerden las uñas tienden al perfeccionismo, y sus acciones son el resultado de tratar de calmar el aburrimiento, la irritación y la insatisfacción. Debido a que se siente mejor hacer algo en lugar de nada, el comportamiento repetitivo resulta reconfortante.

tu puntualidad

Un estudio publicado en el Journal of Research in Personality sugiere que la puntualidad es una evaluación precisa de los rasgos de carácter positivos. En el estudio, los investigadores pidieron a los participantes que completaran una evaluación de personalidad en casa y fueran al laboratorio para un experimento grupal. Al analizar la hora de llegada de los participantes, encontraron que las personas puntuales eran más concienzudas y agradables; ser temprano estaba conectado con el neuroticismo. Y aquellos que llegan crónicamente tarde tienden a ser más relajados. ¿Llegas tarde a menudo?

Tus hábitos alimenticios

Eres lo que comes, pero la ciencia sugiere que también eres cómo comes. Julia Hormes, PhD, psicóloga especializada en comportamiento alimentario, y Juliet Boghossian, experta en comportamiento alimentario con sede en Los Ángeles, le dijeron al HuffPost que los comportamientos relacionados con los alimentos pueden decirnos mucho sobre la personalidad. Los comedores lentos suelen ser personas a las que les gusta tener el control y saben apreciar la vida, pero los comedores rápidos tienden a ser ambiciosos e impacientes. El comensal aventurero es un buscador de emociones y toma riesgos, mientras que los melindrosos son propensos a mostrar ansiedad y neuroticismo. Por último, si eres de los que les gusta separar los diferentes alimentos en el plato, eres muy cauteloso y detallista en tu día a día.

Tus hábitos de compra

¿Quieres conocer a alguien mejor? Llévalos al centro comercial. Una serie de experimentos, publicados en el Journal of Consumer Research, encontró que hay dos tipos de consumidores: el demonio de la explicación y el enemigo de la explicación. Un demonio es del tipo que escudriña meticulosamente cada botella de champú en el pasillo antes de conformarse con algo. Por otro lado, un enemigo decidirá rápidamente y terminará. Según los investigadores, los demonios obtienen una puntuación alta en las medidas de reflexión cognitiva, lo que significa que analizan la información hasta la saciedad y están orientados a los detalles. A los enemigos de las explicaciones no les va bien con los detalles y prefieren información más general.

Tu estilo de selfies

Tu cuenta de Instagram o Facebook puede revelar más sobre tu personalidad de lo que crees. En un estudio de 2015 de la Universidad Tecnológica de Nanyang en Singapur, los investigadores analizaron 123 selfies tomados de un popular sitio de redes sociales chino. Luego, cada persona completó un cuestionario de personalidad. Los investigadores encontraron que las personas más agradables tendrían a tomar fotografías desde abajo; los tipos conscientes eran menos propensos a revelar un espacio privado en el fondo. Las personas que mostraban expresiones positivas (sonriendo, riendo) estaban más abiertas a nuevas experiencias, mientras que la cara de pato revelaba una personalidad más neurótica. ¿Quién sabía que los selfies son una ventana a tu personalidad?

tu letra

La grafología es el análisis de la escritura y cómo se relaciona con la personalidad, y ha sido una ciencia desde los días de Aristóteles. La maestra grafóloga Kathi McKnight le dice a Business Insider que los expertos en escritura a mano pueden detectar más de 5000 rasgos de personalidad a partir de tu garabato. Las personas que escriben con letra grande, por ejemplo, están orientadas a las personas y buscan llamar la atención, mientras que las que escriben con letra pequeña son introvertidas y tienen una gran capacidad de concentración. Escribir con una ligera inclinación hacia la derecha significa que eres amigable e impulsivo; una inclinación hacia la izquierda significa que eres reservado e individualista. Ninguna inclinación sugiere que eres lógico y pragmático. Por último, escribir a mano con mucha presión indica que tiene emociones fuertes y reacciona rápidamente, pero una presión ligera implica facilidad y capacidad para moverse de un lugar a otro.

La forma en que llevas una bolsa

Puede pasar días o semanas eligiendo un bolso, pero ¿cuánto piensa en cómo lo lleva? Esto es lo que revela esa elección sin sentido, según la experta en lenguaje corporal Patti Wood: llevar un bolso en el hueco del brazo muestra que te preocupas mucho y pones mucho énfasis en el estatus social. Llevar la correa cruzada con el bolso al frente significa que priorizas la protección y la accesibilidad; llevar su bolso detrás de usted demuestra una personalidad fresca, tranquila y serena. Las personas que llevan mochila son más independientes y quieren cuidarse a sí mismas y a las personas que las rodean, mientras que las que llevan la mochila en la mano tienden a ser asertivas, organizadas y eficientes.

Reader's Digest