

Consejos para lograr el balance entre vida y trabajo



INGEOMEGA
Ingeniería

Tema del Lunes



Muchas personas hablan de encontrar el equilibrio entre la vida laboral y personal como si ambas existieran por separado. Esta forma de pensar nos ha llevado a trabajar demasiado y a no dar prioridad a nuestro propio bienestar.

El balance vida - trabajo es un factor muy importante para lograr la calidad de vida. Tener una vida laboral bien equilibrada no se trata solo de llegar y regresar del trabajo a tiempo, en una perspectiva más amplia, es priorizar las cosas según su importancia.

Lograr la priorización de las cosas ayuda a una persona a ahorrar tiempo y energía, permitiéndole así establecer un equilibrio perfecto entre el trabajo y la vida personal.

Te brindamos cinco consejos para ayudarte a encontrar el equilibrio entre tu vida personal y laboral:

“El equilibrio no es una mejor gestión del tiempo, sino una mejor gestión de los límites. Equilibrio significa tomar decisiones y disfrutar esas decisiones”

Betsy Jacobson.





1. Se abierto sobre lo que necesitas:

Pregúntate si estás siendo lo más productivo posible. Si evalúas tu situación podrás tener una visión más amplia, dar un paso atrás y ver realmente lo que se puede hacer para mejorar las cosas.

2. Respeta el equilibrio:

El equilibrio entre el trabajo y la vida laboral es imperativo para los empleados, pero también afecta a la organización. Los empleados que pueden dar la misma importancia a su bienestar son más felices y satisfechos. Y esto se refleja en su desempeño y comportamiento en el trabajo.

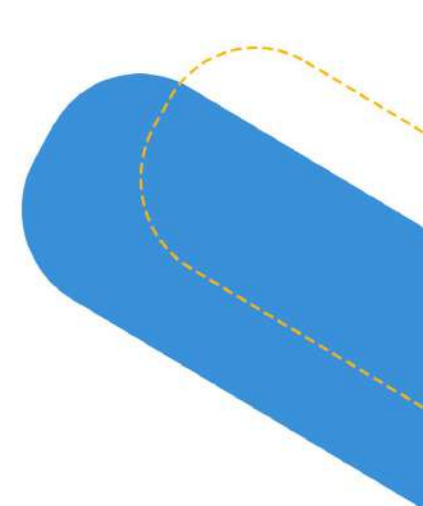


3. Gestiona tu tiempo:

La gestión del tiempo es un aspecto muy importante a la hora de tener un adecuado equilibrio entre el trabajo y la vida. Somos rápidos en llenar nuestras listas de tareas como realizar una presentación, pero cuando se trata de cosas como el ejercicio o el cuidado de uno mismo, no aparecen en la lista de tareas. Tienes que aprender a priorizar y gestionar tu tiempo para poder dedicarlo a tu trabajo y a ti mismo.

4. Aprende a decir no:

Todos somos culpables de decir sí cuando en realidad queremos decir no. Ya sea por el deseo de complacer, el miedo a herir a alguien, el deber o incluso la necesidad de poder. Una buena forma de evitarlo es simplemente decir no, dando una breve explicación del por qué y si es necesario, proponer una solución alternativa que sea realista en el plazo solicitado



5. Dale al equipo más flexibilidad:

Se ha demostrado que las horas de trabajo flexibles, los horarios alternos e incluso el trabajo desde casa aumentan considerablemente la satisfacción laboral, la productividad y conducen a una mayor motivación.

Ofrecer arreglos de trabajo más flexibles a los empleados también puede reducir la rotación de personal y aumentar la retención de personal.



INGEOMEGA
Ingeniería

Al implementar estas estrategias ayuda a la salud en general y al bienestar físico y mental de los empleados, así como, posibilitar el aumento en el desempeño .

¡Feliz Semana!



INGEOMEGA
Ingenieria

Como Vivir Una Vida Equilibrada

5 Áreas importantes en la Vida



Vivimos en un mundo acelerado, agitado y con una sobredosis de información, lo cual a veces podemos vernos absorbidos por el trabajo, el estudio y las redes sociales, dejando poco tiempo libre para nuestro bienestar lo que hace que no encontremos desequilibrados en diversas áreas de nuestra vida.

Así como una planta para crecer necesita luz solar, tierra fértil y un clima adecuado, nuestra vida se nutre de distintas áreas de las cuales es necesario ocuparse para asegurarse que todas las demás rindan su fruto.



La clave es saber administrar el tiempo

1. Profesional:

Éste se refiere a a no dejar que el trabajo los absorba, sin descuidar las demás áreas de la vida. Ya que esto juega en contra ya que al no atender los demás aspectos el rendimiento general del trabajo se reduce gradualmente.



2. Recreacional:

El momento de recreación es un momento en el que liberamos tensiones, nos relajamos, nos divertimos. Esto no significa estar solamente en Facebook, Youtube, con videojuegos, etc. Es mejor elegir actividades que nos hagan salir del computador y abarcar otras áreas de la vida.



3. Social:

Es un aspecto vital de nuestra vida y en esto está incluido la familia. Como se había mencionado antes compartir una publicación en Facebook no reemplaza lo que significa estar con los amigos, pues esto nos ayuda a cambiar de ambiente, distenderse, conocer personas.



4. Psicológico:

Armonizar la vida es también armonizar la mente. Algo que ayuda mucho en ésta área es la meditación. Se puede realizar en silencio, sentado, con los ojos cerrados, teniendo una actitud pasiva. En algunos momentos es ventajoso asistir a algún consejero profesional o psicólogo que sepa orientarnos con el aspecto que nos esté afectando.



5. Física:

Hacer alguna clase de actividad física es crucial para armonizar cuerpo y mente. Los músculos se tienen que mover y la sangre tiene que fluir, basta con levantarse temprano en la mañana o salir con el frescor de la tarde. La alimentación es otro aspecto crucial para estar bien; somos lo que comemos.



Tomado de:

<http://www.semillasdevida.com.ar/articulos/como-vivir-una-vida-equilibrada/>



Tema del Lunes



INGEOMEGA
Ingeniería

**Tips para
Combatir la
Procrastinación**



Procrastinar es el arte de posponer o aplazar tareas, deberes y responsabilidades por otras actividades que nos resultan más gratificantes pero que en realidad son irrelevantes para nuestra productividad y perjudiciales para nuestra organización.

Si no buscamos la manera de dejar de procrastinar, se convertirá en un mal hábito y afectará significativamente nuestro desempeño laboral, a tal punto de convertirnos en profesionales de poca credibilidad.

¿Cómo luchar contra la procrastinación?



Cambia de perspectiva

2

Trata de pensar en qué es lo que te apasiona hacer, cómo puedes alcanzar tus objetivos y concéntrate en ello.

Gestiona de manera efectiva tu tiempo

1

En ocasiones la cantidad de trabajo que tenemos por realizar llega a ser abrumadora. Dividir una tarea compleja en varias más sencillas puede ser una manera muy efectiva de sobrellevar la carga de trabajo, por eso, crea una línea del tiempo y asigna tiempos específicos y fechas límite a cada pequeña tarea.

Comprométete

Comprométete contigo mismo y con las tareas que hay que realizar. No pierdas el tiempo pensando en que son demasiado complicadas o aburridas y simplemente ponte a hacerlas, a nadie le beneficiará más que a ti.



Trabaja en Ambientes Productivos

Procura que tu oficina tenga una buena iluminación y que los elementos en ella, una planta sobre el escritorio por ejemplo, te ayuden a crear un ambiente inspirador. Evita aquellos que puedan distraerte de tus actividades diarias o que influyan de manera negativa en tu estado de ánimo.

Supera Obstáculos

Aún cuando nos comprometemos podrán aparecer obstáculos que nos impedirán cumplir nuestras metas. Por eso, crea una lista de posibles obstáculos que te encontrarás en el camino y una lista de posibles soluciones. La experiencia te irá diciendo por dónde encaminar las soluciones y te ayudará a ahorrar tiempo en el futuro.

Aprende Constantemente

Si quieres mejorar tu desempeño comienza por aprender todo lo que puedas. Fallar no siempre es malo, en ocasiones aprendemos más de nuestros errores que de nuestros éxitos.

¡Feliz Semana!



INGEOMEGA
Ingeniería



Links de Apoyo:

<https://hipertextual.com/2015/02/combater-la-procrastinacion>

<https://mentediamante.com/blog/consejos-evitar-procrastinacion>

L
U
N
E
S

¿Cansado de los
lunes?



INGEOMEGA
Ingeniería



01

TOMA NOTA

Procura planificar tus lunes un día antes



02

DUERME TEMPRANO

Así despertarás con tiempo para realizar tus actividades matutinas.

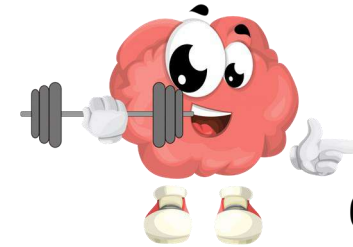


¡Gracias!

03

AGRADECE

Agradece por cada uno de los aprendizajes que te traen tus labores.



04

ESTIMULA TU CEREBRO

Despiértate con música que te alegre el día.



05

RECÁRGATE DE ENERGÍA

Aliméntate saludablemente.



Las peores empresas buscan a gente con talento. Las mejores a buenas personas

Si algún día tienes que contratar o seleccionar a alguien para un puesto de trabajo, busca primero a quien sea una muy "buena persona". Eso de ser una buena persona, o no, debería ser tenido muy en cuenta en todos los CV. Antes que los estudios o habilidades.

Una "buena persona" y no una normal, sino una buena persona de las de verdad, le mete mano a todo, se preocupa por hacer las cosas bien, por aprender, por dejar todo bien puesto, limpio, por terminar las tareas aunque tenga que echar más tiempo. Y además lo hace por sí misma, por su propia voluntad, con un muy alto sentido de la honradez y de la responsabilidad. Sus valores como persona, como ser humano, les hacen ser así. No tienen remedio. Les sale solo, sin que nadie les tenga que decir nada. Es su naturaleza.

Las "buenas personas" son iguales de "buenas personas" tanto en el trabajo como en la calle, en su casa o donde sea. Da igual donde estén. No son de éstas que son de una forma de ser en un lado y luego en otro sitio ya no tienen nada que ver y cambian según las circunstancias o con quienes se encuentren.

Así hay gente que en la calle, con sus amigos o con su familia, son muy "enrollados", muy simpáticos, pero luego cuando ya están en el trabajo o en circunstancias que son ajenas a su entorno cercano, se vuelven desagradables, fríos y distantes. Parece como si estuvieran ante el "enemigo". Así cuando trabajan y están delante de clientes o usuarios son unos "desagradables totales".

Será la inseguridad, de tener una personalidad desconfiada, inmadura, temerosa, o de tener un bajo nivel humano. Ahora, como si lo estuviera viendo, saldrán los cuatro de siempre que dirán que eso de ser "buena persona" es algo subjetivo, relativo según cada cual, y que para saber eso bien habría que hacer primero "Un análisis pormenorizado y estructurado de las connotaciones objetivas y subjetivas que deriven de forma subyacente y/o circunstancialmente de las particulares actitudes y el carácter individualizado según tablas de comportamientos que están recogidas en las bases empíricas de la neurociencia que bla, bla..."

De verdad, qué "pechá" (hartazgo) de tantos analistas que ya solo viendo como escriben, hablan y se expresan, con tanto rigor teórico, académico y técnico, nos dicen ya de lejos que no valen como se suele decir... "Ni para estar escondidos".



Hay quien te da una buena vibración, o mala, según la vibración que tú también tengas y aportes, claro. Es decir, al parecer se trata de una "correspondencia" en un mismo "nivel" Pues bien, y para despejar la incógnita, una "buena persona" es por norma general -y aquí no hay excepciones- amable, simpática, alegre, dinámica, activa, comprensiva, flexible, responsable, cordial, atenta, dispuesta, ética, honrada, y sobre todo, no se enfada apenas nunca -tiene que ser algo muy pero que muy "gordo" para que se enfade- siempre tiene una muy buena actitud y cara ante los problemas, y ya le puede estar cayendo incluso encima un cubo de plomo derretido que no pondrán un mal gesto.

Una "buena persona" es también una persona sencilla, cercana, cálida, con un sentido universal de las gentes y de las cosas. No hace diferencia entre una persona de Oregón u Oklahoma o si es vecino suyo. Tiene un sentido universal de todo. No le da más razón a un hijo suyo que al de otra persona. Si alguien de "los suyos" no tiene razón, no la tiene, y punto. Es lo que hay. Una "buena persona" tiene un sentido de la justicia muy equilibrado y sobre todo justo, amable, compasivo y comprensivo.

Por el contrario, la gente "normal" son rígidos, inflexibles, rencorosos, más bien justicieros, orgullosos, vanidosos, desconfiados, clasistas o racistas -por poner unos ejemplos rápidos- aunque luego creamos que somos "buenas gentes" tan sólo porque pagamos los impuestos, y no vamos por ahí rompiendo cosas, robando, estafando o asesinando...

A ver, una cosa es ser alguien "normal" y otra cosa muy diferente es ser una muy "buena persona". Además, y aun a pesar de lo relativo o subjetivo, está claro que como dice el dicho "la cara es el espejo del alma" y quien tiene cara de mala persona, o de regular o normal, no tiene nada que ver con quien tiene cara de "buena persona".

Yo conozco a gente que dice es "buena persona"; sin embargo, es más racista, insolidaria e interesada que nadie, que sólo mira "por el bien de los suyos y a los demás que les den". Los ves quejarse de las injusticias del mundo o de la gente que no tiene conciencia pero ellos luego aparcan el coche ocupando dos sitios. Y ojo, esto último -lo de aparcar el coche ocupando dos plazas- lo he visto ya varias veces en gente que luego van por ahí diciendo que son muy "buenos". Es completamente cierto. Y oye, es que los escuchas y encima se creen que son eso, muy "buenas personas", Alucinante!

En fin, como decía al principio, si lo que queréis es tener o conseguir un buen equipo de trabajo, con empleados o colaboradores que sean lo mejor, lo máximo, lo más de lo más, lo nunca visto, y que harán que nuestra empresa esté arriba del todo, hazme caso, no mire primero sus estudios, diplomas o títulos. Mira primero a la persona, su interior, el ser y no te equivocarás.



LUNES



Tema:
Construyendo
Felicidad

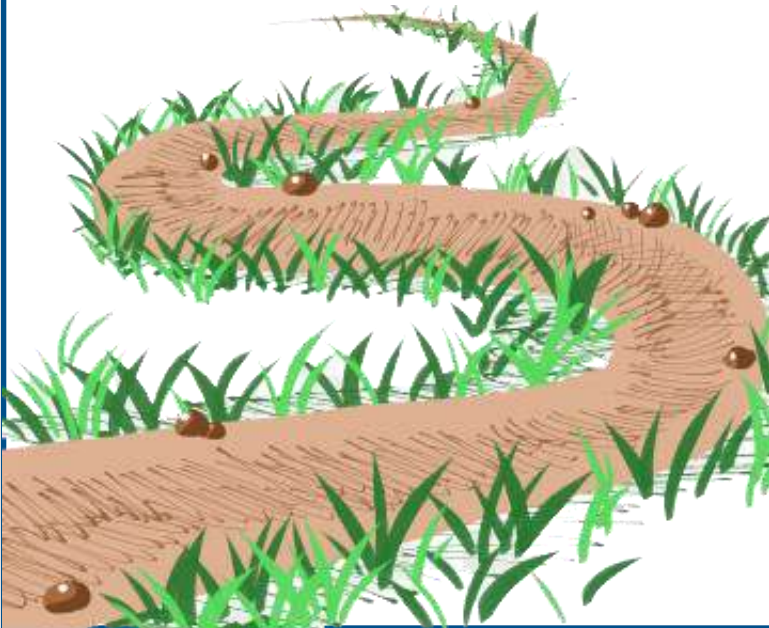
1. Proponémoslo: Para vivir con alegría necesitamos contrarrestar esta tendencia con una fuerte intención. Para cimentar esta intención en el alma, y renovarla cada día.

El camino de la alegría:

2. Ver lo bueno: A medida que transcurre el día, prestar especial atención a todas las cosas buenas, placenteras y sorprendentes que nos cruzamos en el camino.

3. Cultivar el asombro: Es una de las emociones más transformadoras que existen, y habitualmente nos contentamos con dejar que ocurra espontáneamente, de tanto en tanto, sin que la busquemos. Podemos cultivar esta emoción en la naturaleza

4. Habitar los sentidos: Detenemos a disfrutar de los pequeños momentos, ya que cada momento es único, y vivirlo estando despiertos le agrega años -y calidad- a nuestra vida.



5. Hacer buenas preguntas: La auto-indagación es un camino de crecimiento antiguo y propicio. No hace falta esperar a los cumpleaños o al balance de fin de año para preguntarnos si las prioridades definidas son las acertadas.



7. Abrazar las emociones: Si procuramos vivir con una sola tonalidad emocional, solo lograremos reprimir lo que sentimos, e ir por la vida contraídos y separados de nuestra vitalidad. La verdadera felicidad siente y convive con un amplio abanico de emociones, sin quedarse a vivir en ninguna de ellas.

6. Dedicarle tiempo a los vínculos: nada inclina la balanza en favor de la alegría como los momentos y sucesos compartidos. La clave no es cantidad de vínculos sino calidad. Practica la empatía, la escucha activa, las muestras de cariño, la incondicionalidad.



8. Ser agradecido: La gratitud es el arte de la abundancia: saber apreciar las bondades que nos rodean, reconociendo que no nos las procuramos nosotros mismos.

Recuerda:

Pocas veces nos detenemos a pensar de qué forma estamos viviendo nuestro presente. Por lo general algunos están tan enfocados en sus metas y proyectos que disponen toda su energía en el futuro, apostándole a que su felicidad llegará en un momento lejano. Si entendiéramos que solo estando presentes se puede llegar a ser feliz, y que enfocarnos en darle felicidad a los demás es el camino más corto hacia ella, enfocaríamos toda nuestra energía a hacer feliz a los demás porque la felicidad solo es real cuando se comparte y el bien propio solo se encuentra a través del bien común

¡Felíz semana!



¿Es posible alcanzar la felicidad en el trabajo?

"La gente no se va de las empresas, se va de los jefes"

Algunos puntos claves para reflexionar:

- 1 Escuchar a los empleados, preguntarles qué nivel de satisfacción tienen en la empresa, qué es importante para ellos.
- 2 Empoderar a los trabajadores, dejarles un espacio en el que sientan que influyen, que deciden sobre lo que se hace.
- 3 Conseguir que la gente que está haciendo un trabajo que no es su vocación encuentre elementos de ella.
- 4 Celebrar cuando las cosas salen bien, celébrelo.

La clave definitivamente es: "El único secreto es que de verdad te preocupe la gente". "Como empresa no debemos entrar en la felicidad del trabajador, que es algo personal, pero sí conocerlos mejor y crear un entorno en el que puedan desarrollarse. Así ganan ambas partes, cuando te sientes pleno con lo que haces, eres mejor profesional, lo que incide en la cuenta de resultados de la empresa".



**¡Conviértete en un imán de energía
positiva!**

Nuestra vida está rodeada de positividad y negatividad, algo que nos ayuda a motivarnos, a aprender y también a seguir hacia delante y conseguir nuestras metas. Pero, ¿sabes qué podrías atraer la positividad siempre que lo desees? Solo hace falta predisposición para ello y seguir unos breves consejos para que te conviertas en un verdadero imán de energía positiva.

Si empezamos a pensar en positivo, atraeremos la energía positiva que generará que tengamos una vida feliz y llena de plenitud. Tan solo, tenemos que aprender a proyectar nuestra energía interna hacia el exterior. Si somos positivos interiormente y lo transmitimos al exterior, aprenderemos a vivir nuestra vida con felicidad y positivismo, además que empezará a irnos mucho mejor.

Vive aquí y ahora

No vivas en el pasado y no te obsesiones con el futuro. Las cosas que ya han pasado no se pueden cambiar y el futuro aún está por venir, con muchas sorpresas que descubrir. Aunque resulte difícil, debemos centrarnos en el presente solventando y aprendiendo de aquellos errores del pasado y esperando el futuro con optimismo y expectantes de lo que nos pueda sorprender y pasar.



Piensa que la vida es solo un instante y que el tiempo pasa muy rápido. Si no aprovechas el aquí y el ahora, si vives de sueños, estarás perdiendo valiosos momentos.

Céntrate en tu presente y vive cada día con optimismo, ganas y fuerza.

Agradece siempre que puedas

Estar agradecidos absolutamente con todo, nos ayudará a lidiar con casi cualquier situación con serenidad, seguridad y gratitud. Pero, ¿por qué deberíamos estar agradecidos?

- Por las cosas buenas y las cosas malas.
- Aquellos errores que cometimos, pero que nos ayudaron a avanzar y aprender.
- Aquellas cosas pequeñas, que quizás puedan parecer insignificantes.
- Por estar vivo y poder hacer tus sueños realidad.

Estas y otras muchas cosas son las que podemos agradecer para poder ser un imán de energía positiva y estar bien con nosotros mismos y sentirnos más confiados. Además, esto nos permitirá atraer toda la energía buena que podamos, algo que nos ayudará a vivir con grandes dosis de positivismo.

Pero estar agradecido también implica estar agradecido con uno mismo. Gracias a esto, evitaremos expresarnos mal de nosotros mismos sobre todo cuando cometemos un error, pues tendemos a desacreditarnos.

Cuántas veces has pensado: "¿pero por qué no hice aquello?", "¿porqué no me atreví?", "qué tonto fui"... Una amplia gama de adjetivos negativos y palabras descalificadoras que te dañan y provocan que la energía positiva se ausente.



El Poder del Universo

**PIDE, HAZ TU PARTE,
ESPERA, SIENTE, CONFIA
Y ALGO GRANDE SUCEDERA**

INSPIRADIARIO

"No puedes controlar todas las situaciones que ocurren en tu vida, pero sí puedes controlar las actitudes que adoptas frente a ellas" - Zig Ziglar.

FUENTE:

<https://lamenteesmaravillosa.com/conviertete-iman-energia-positiva/>

<http://www.vix.com/es/imj/salud/6248/aumenta-tu-energia-positiva-con-estas-15-frases>

L

U

N

E

S

Tema:
Los Cuatro
Acuerdos



1. Se impecable con las palabras:

Elige hablar con amor o callar, decide no juzgar y decir sólo palabras que unan y motiven. Recuerda: *“hay palabras que son puñales”*, pero también hay palabras que inspiran, acercan, animan y sanan.

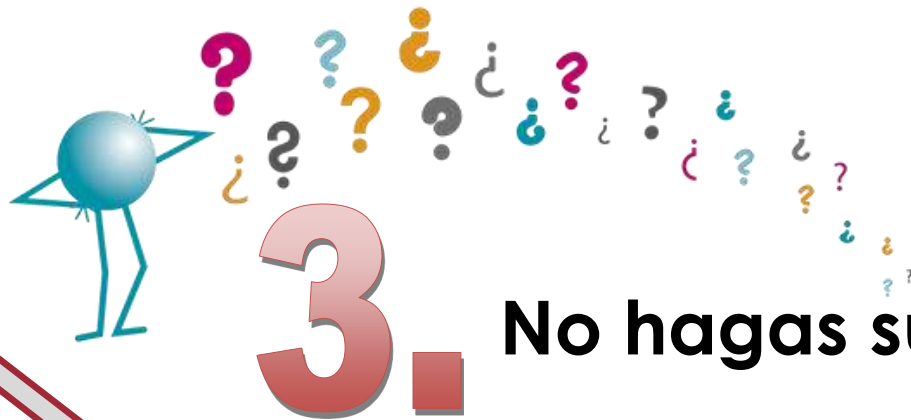


2.

No te tomes nada personal:

Silencia el ego, no busques aprobación y sé sordo a las críticas malévolas. Sólo tomarás lo que te sirva para mejorar como ser humano.





3.

No hagas suposiciones:

Verifica antes de opinar y busca la verdad más allá de tu verdad. Suponer siempre es dañino y verificar siempre es de sabios.



4.

Haz siempre tu máximo esfuerzo:

Entrégate sin medida, busca la excelencia sin dejar de ser humilde. Dar lo mejor siempre te saca adelante y te permite convertir en posibles muchos imposibles.



A person's feet are visible in the foreground, sitting in a green kayak. The kayak is on a calm lake, and the background features a range of mountains with snow-capped peaks under a cloudy sky. The overall scene is serene and natural.

Ho'oponopono

"El arte de borrar problemas"



INGEOMEGA
Ingenieria

A scenic landscape featuring a calm lake in the foreground, reflecting the sky and surrounding mountains. The sky is blue with scattered white clouds. The text "Sabes qué es?" is overlaid in large, white, sans-serif font, centered across the middle of the image. The background shows a range of mountains under a bright sky.

**Sabes qué
es?**

Es un arte hawaiano muy antiguo de resolución de problemas.

Ho'oponopono significa “enmendar”, “corregir un error”.

Según esta filosofía, todo lo que aparece en nuestra vida es un pensamiento, una memoria, un programa funcionando (un error) y se presenta para darnos una oportunidad de soltar, de limpiar, de borrar.

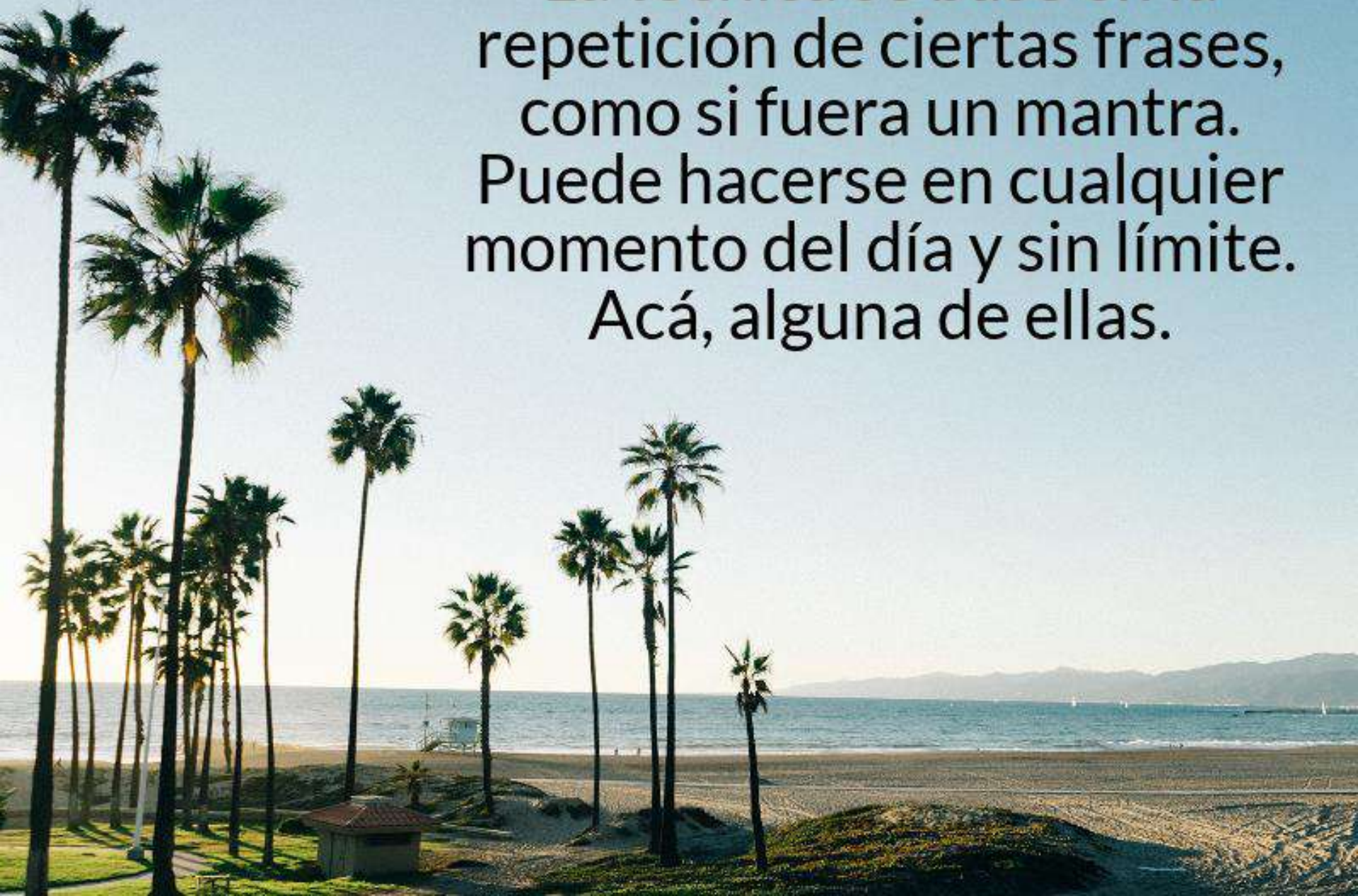
El Ho'oponopono es la tecla de borrar en el teclado de nuestra computadora.





**¿Cómo
Practicarlo?**

La técnica se base en la repetición de ciertas frases, como si fuera un mantra. Puede hacerse en cualquier momento del día y sin límite. Acá, alguna de ellas.





“Lo siento, perdóname, gracias, te amo”

“Divinidad, limpia en mí todo lo que está contribuyendo a que aparezca este problema”

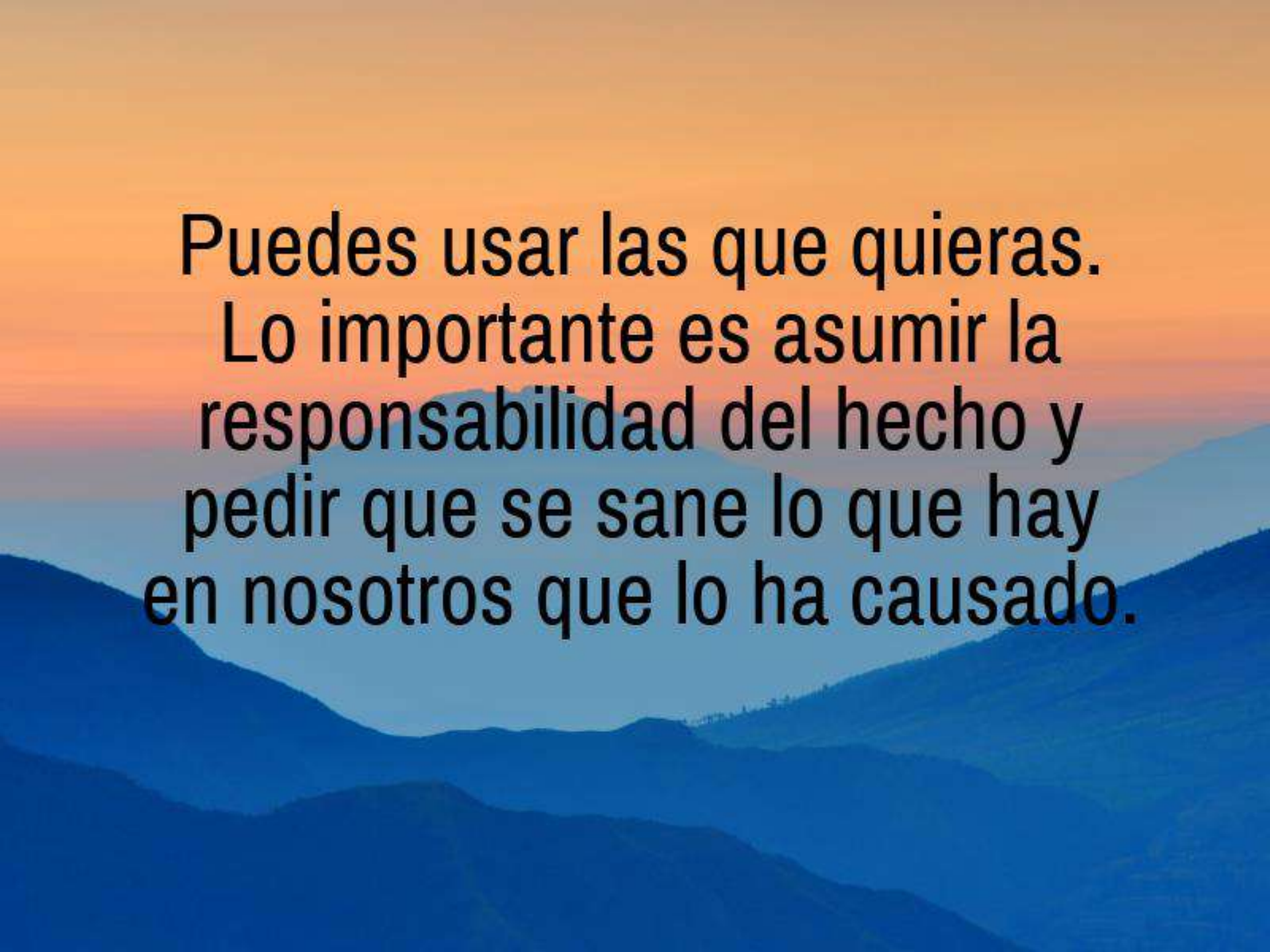
“Los amo queridos recuerdos. Agradezco la oportunidad de soltarlos a ustedes y a mí”.

A man with short brown hair, wearing a black puffer vest over a dark t-shirt, is shown in profile from the chest up, looking out over a town. The background is a soft-focus view of a town with buildings and trees, set against a warm, hazy sky at sunset or sunrise. Three horizontal text boxes are overlaid on the image: a teal one at the top, an orange one in the middle, and a dark red one at the bottom.

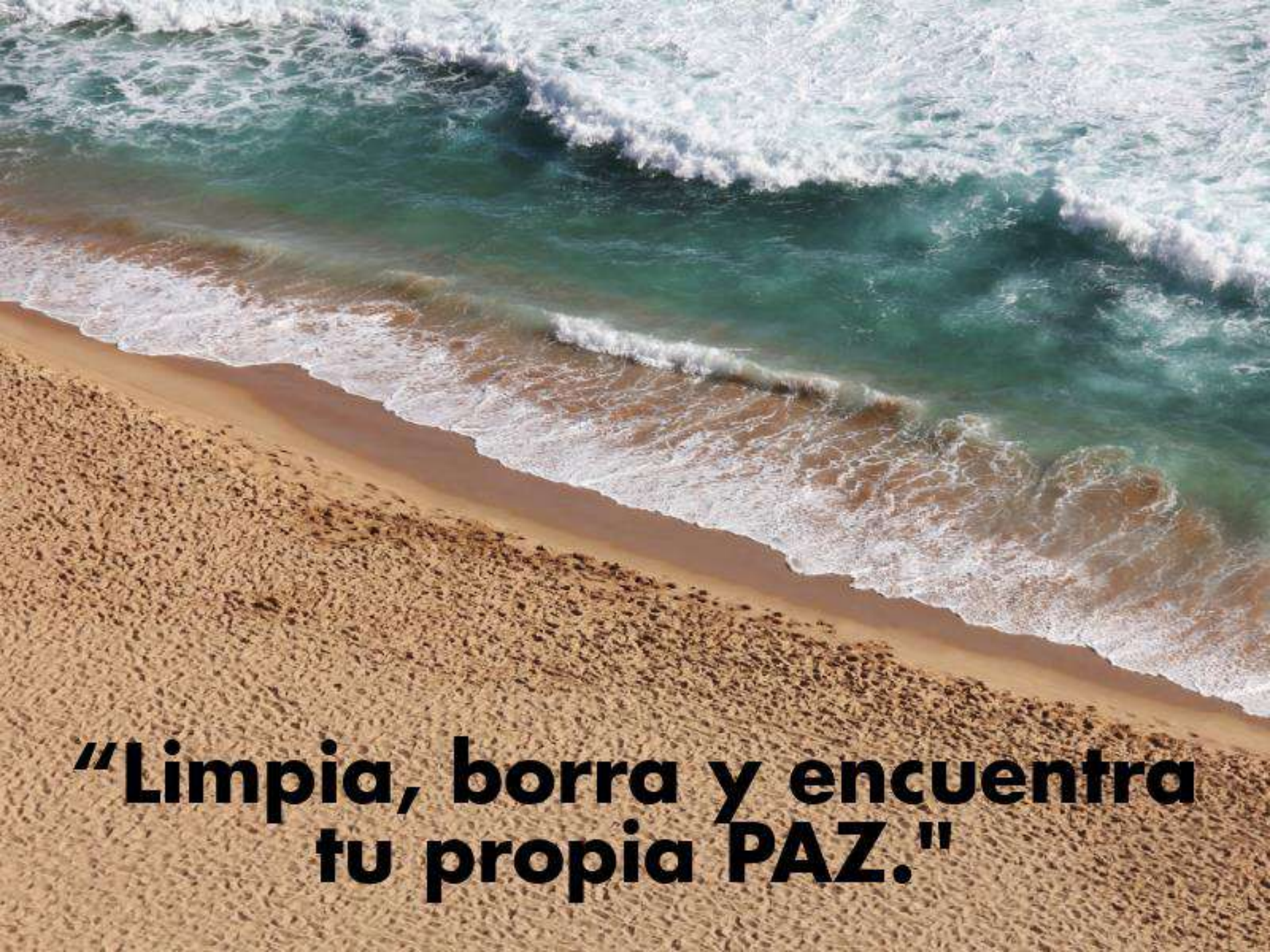
“Te amo, y si desperté en ti sentimientos hostiles lo siento y te pido perdón. Gracias!”

“Dios te bendiga, te amo”

“Hágase tu voluntad”.



Puedes usar las que quieras.
Lo importante es asumir la
responsabilidad del hecho y
pedir que se sane lo que hay
en nosotros que lo ha causado.



**“Limpia, borra y encuentra
tu propia PAZ.”**

Puedes Consultar más sobre el tema en estos links:

<https://www.elcaminomasfacil.com/que-es-hooponopono.html>

https://www.clarin.com/entremujeres/bienestar/10-frases-ho-oponopono-ayudan-solucionarproblemas_0_HyG_JV9Zx.html

<https://www.jananguita.es/que-es-el-hooponopono>

https://www.youtube.com/watch?v=hc3wNpn60_g



Tema del Lunes

¿Cómo tener una
actitud proactiva en
el trabajo?



1.

Organízate

La clave para ser proactivo es la organización, esto va más allá de usar un planificador semanal y mantener tu escritorio libre de desorden. Aprende a priorizar las tareas si quieres cumplir con los plazos, siendo realista sobre cuánto tiempo necesitarás para ciertas tareas.



Piensa Positivamente

2.

En lugar de concentrarte en lo que no se hace, concéntrate en lo que has logrado. Luego haz una lista de metas para el día siguiente. De esta manera, estás continuamente dejando espacio para mejorar sin sentirte abrumado por las exigencias de tu trabajo.

3.

Participar Activamente

Puede que no sea fácil hablar, pero involucrarse en la conversación es lo que separa a los líderes de sus seguidores. Al comprometerse abiertamente con tus colegas y supervisores, puedes influir en el curso de acción y contribuir a la solución en lugar de limitarte a reaccionar ante ella.



4.

Ser Solucionador de Problemas

No hay razón para esperar a que surjan problemas para resolverlos, en su lugar, utiliza técnicas para evitar los problemas potenciales por completo. Desarrolla un plan detallado para los proyectos con anticipación, incluyendo una lista de verificación para cumplir eficientemente cada tarea. Planeando con anticipación, estarás más preparado para los próximos desafíos.



Toma Decisiones

5.

No te quedes atascado en demasiados detalles, ya que es importante tomar medidas oportunas. Aprende a ser decisivo, incluso si no estás 100% seguro de si estás tomando el camino correcto o incorrecto. Si te equivocas, podrás adaptarte en el futuro, pero por ahora, aprende a confiar en tus instintos y a confiar en tus habilidades.

¡Felíz semana!

Cómo disfrutar el trabajo



INGEOMEGA
Ingeniería

La insatisfacción laboral está determinada muchas veces por malas relaciones con jefes y compañeros, un ambiente de poco desarrollo, inconformidad por no tener una buena remuneración, e incluso, por llevar los problemas de casa al trabajo y viceversa.

Las empresas deben ser capaces de crear buenas prácticas y políticas que promuevan la formación de una familia laboral; sin embargo, cada uno tenemos nuestra cuota de responsabilidad para ayudar a crear un buen clima y mejorar las relaciones, lo cual ayudará a sentirse mejor.

Por ello te damos unas recomendaciones para lograr disfrutar tu trabajo:



1

Date algún tiempo por las mañanas antes de trabajar y dedícalo a ti, lo cual te permitirá comenzar el día con mejores ánimos y una sonrisa.



2

Predisponete a trabajar. Cada día ingrese a su trabajo con la idea que puede hacer algo nuevo, algo creativo que puede ser muy útil para la empresa.



3

Puedes disminuir la carga para ir a trabajar si logras buenas relaciones con sus compañeros y un ambiente físico estimulante.



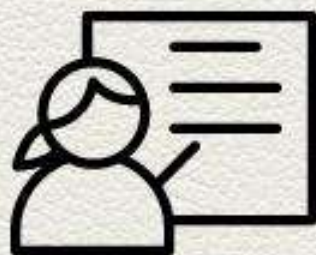
4

Toma una pequeña pausa antes que empieces una nueva tarea. Tu mente necesita un momento para prepararse entre cada actividad.



5

Plantéate metas semanales: éstas deben ser personales; así podrás mantenerte motivado y te sentirás útil. Lo ideal es premiarte una vez que las hayas completado.



6

Olvídate del trabajo. Procura disfrutar de un “break” y tu tiempo para comer. Intenta encontrar alguna técnica de relajación que puedas poner en práctica.



7

Realiza alguna actividad para revitalizarte después del trabajo. Puede ser ejercicio, baile o una buena caminata.



8

Consíéntete a ti mismo. Reconoce tu esfuerzo y date las gracias; encuentra nuevas formas de demostrarte que te valoras y te amas.



¡Feliz Semana!



FUENTE:

<http://corporativoserca.com/blog/12-consejos-para-disfrutar-tu-trabajo/>

La magia del trabajo



Mantenerse tranquilo y feliz en tu trabajo no es un asunto de azar, pero darse la oportunidad de involucrar tu bienestar físico y mental con tu círculo social y familiar fortalece las relaciones y mejora el ambiente de las empresas.

“Lo principal es tener un gusto y amor por lo que se hace, que cada persona logre sentirse identificada con el servicio que presta, con lo que hace y eso ya es una ganancia a nivel personal y en la sociedad”, explica Laura Alba, Senior HR Business Partner en Michael Page.

Con el cambio generacional, la magia del trabajo también significa hacer parte de cambios en el planeta y de gestar estrategias que hagan que los colaboradores se sientan plenos con su labor y con la empresa.

“Otro tipo de felicidad en el trabajo se obtiene por medio de beneficios que pueden ser y no salariales, para muchos es valioso tener posibilidades en momentos de su desarrollo como personas, el teletrabajo para los padres y madres, los beneficios de estudio o salud, los subsidios de compras, el transporte, la alimentación y el trabajo flexible son muy valorados”, agregó Alba.

Así mismo, tener una motivación clara hace que el desarrollo de las funciones sea efectivo, se fomenta una buena producción laboral y un balance entre vida social, familiar y laboral.

Las organizaciones han implementado novedosos incentivos para que sus trabajadores logren cumplir con satisfacción su trabajo, en un ambiente que no solo esté acorde con sus necesidades, sino que se asemeje a lo que los empleados quieren proyectar de sí mismos y esto se refleja en el clima organizacional.

Artículo completo en:
<http://www.elempleo.com/co/noticias/consejos-profesionales/la-magia-del-trabajo-5398>



LUNES



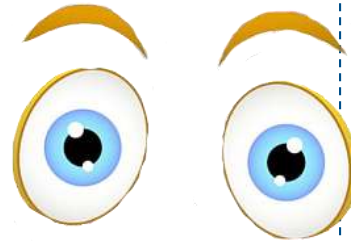
Tema:

La Importancia de
Ser Agradecido



¿Eres capaz de valorar aquellas cosas positivas que tienes?
Los siguientes puntos pueden ayudarte a cambiar la perspectiva que hasta ahora tienes:

Abre los Ojos al Mundo



Mira al exterior, a los demás y date cuenta de todas las cosas que tienes y agradéclo. Hay muchas personas en situaciones más difíciles, hazte consciente de ello, después estarás más agradecido de la situación en la que te encuentras.



Date cuenta de todas las cosas malas que no te suceden.

A veces ocurre un pequeño percance que podría haber sido mucho peor. Es importante darse cuenta de ello y estar agradecido de que el problema no haya sido mayor.

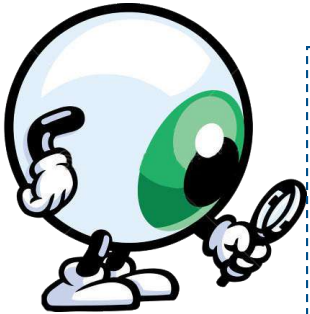
Rodéate de

personas con una



Las actitudes negativas y pesimistas se contagian rápidamente, por eso es importante que aquellos que nos acompañen en la vida tengan una visión optimista.

Presta atención a las cosas buenas que sí te ocurren



Muchas veces vivimos sin prestar atención a las pequeñas buenas cosas que nos suceden porque las más "espectaculares" son más evidentes y llaman más la atención. Sin embargo, si piensas un poco, verás la cantidad de cosas positivas que hay en tu vida.



Decide no ser la víctima.

En momentos difíciles es muy importante ser agradecido con lo que todavía tienes y por las oportunidades que aún se te presentan, busca lo positivo de cada situación porque siempre hay algo favorable, aunque en un principio nos cueste descubrirlo.

Gracias 

Aprende a ser agradecido practicándolo.

Todo puede ser aprendido y la capacidad de experimentar el agradecimiento es una parte de tu carácter que siempre puede mejorarse si lo practicas.

Recuerda:

Ser agradecido es una cualidad que todos admiramos en el carácter de los demás, para ello no hay razones, ni excusas y tampoco hay edades, nunca eres demasiado viejo como para intentar ser positivo y valorar todo lo maravilloso que tienes.

¡Felíz semana!

Tomado de: <https://lamenteesmaravillosa.com/la-importancia-de-ser-agradecido/>



9 formas de ser solidario durante todo el año





Qué implica ser solidario

Ser solidario implica preocuparse por el bienestar de los demás y tomar la elección de actuar y colaborar para conseguirlo. La solidaridad es asumir la causa de otros como propia, existiendo el plano personal, político y social. Por desgracia, en los tiempos que estamos, vivimos diversos conflictos sociales y guerras fruto de las desigualdades sociales y falta de libertades.

Estamos acostumbrados a que se nos llene el alma de solidaridad en fechas señaladas como la Navidad, en la que todos nos volcamos con la familia y los amigos, y en alguna que otra ocasión se nos ablanda el corazón y damos algo a la gente que vive en la calle, pero **¿y el resto del año?, ¿qué pasa ese resto del año?, ¿acaso no sigue la gente viviendo en la calle, pasando hambre, frío, calamidades, exclusión social, entre otras cosas?**



1. Contribuye económicamente

Lo puedes hacer de forma puntual para un proyecto concreto, o de forma más permanente asociándote o adquiriendo un compromiso de aportación fija periódica como ocurre por ejemplo con los apadrinamientos



2. Comparte con quien más lo necesita

Existen un montón de opciones que te permiten ayudar a los que más lo necesitan. Por ejemplo cuando vayas a hacer la compra semanal de tu casa, puedes hacerla por duplicado para entregar esa compra extra a alguna familia necesitada o algún albergue



3. Dona objetos y enseres personales

Si tienes libros que ya no lees y no sabes que hacer con ellos, puedes entregarlos a una biblioteca o alguna entidad que reciba libros de segunda mano.



4. Ofrece tu tiempo y afecto

Si no tienes ni dinero ni cosas materiales para ofrecer, esa no es una excusa para no ser solidario, siempre puedes ofrecer tu tiempo colaborando como voluntario en campañas eventuales, pero constantes como por ejemplo las de recogida de alimentos.



5. Participa en actividades de sensibilización

Hay que compartir las campañas de sensibilización con la versión clásica del tú a tú con las personas de nuestro entorno, o a través de las nuevas tecnologías y las redes sociales que multiplican exponencialmente la difusión y el alcance.



6. Organiza tu propia campaña solidaria

Si eres una persona inquieta, siempre puedes desarrollar tu propia acción solidaria, como por ejemplo encargarte de organizar un mercado solidario en tu vecindario para recaudar fondos para la campaña o proyecto que desees o incluso llevar a cabo tu propio proyecto.



7. Lánzate a la aventura

Los programas de voluntariado internacional permiten vivir una experiencia única en otros países. Este voluntariado se suele realizar en los periodos vacacionales de los voluntarios que convierten sus días de descanso en unas vacaciones solidarias a menudo más reconfortantes que días de sol y playa en resorts de turismo y ocio



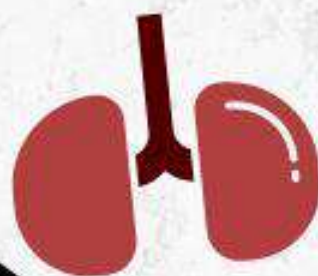
8. Sé solidario con el medioambiente

Desarrollar conciencia ecológica y la responsabilidad medioambiental. Esto se puede simplificar en estar comprometido con un correcto reciclaje



9. Sé solidario con la donación de órganos

Hay personas que no necesitan recursos económicos o ayuda, lo que necesitan es salud. Para ayudar a esas personas podemos donar sangre, hacernos donantes de órganos o incluso de médula. Pero para poder practicar esta solidaridad, debemos desprendernos del miedo. El temor nos frena a la hora de participar en este tipo de acciones que sin embargo pueden salvar vidas.



**¿Y tú con quién o qué vas hacer
solidario esta semana?**



Bonita Semana

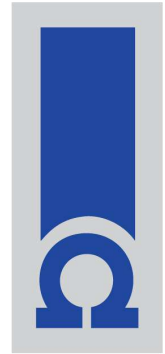
Lee el artículo completo en :

<http://www.fundacionmelior.org/content/tema/9-formas-de-ser-solidario-durante-todo-el-ano>

<https://www.lifeder.com/ser-solidario/>



Tema del Lunes



INGEOMEGA
Ingeniería

Tomar Decisiones



Tomar decisiones es algo habitual en nuestro día a día. Algunas son sencillas y otras más complejas. Cada decisión difícil que tomamos es una oportunidad para definirnos como personas y declarar al mundo nuestra singularidad. Algunas decisiones son más rutinarias y otras más extraordinarias. Se trata de decidir para transformar, de que tomar decisiones se refleje en una mejora significativa. Existen algunos tips para tener presente al momento de tomar decisiones:

Antesala a la toma de decisiones

Como todo en la vida debemos comenzar por un principio básico: definir perfectamente. ¿Cuál es la decisión que quieres tomar?, enumera los recursos que tienes para hacerlo y por último determina las variables que obtendrás o el resultado final de tu decisión.



La decisión depende de ti

Cuando estés en la disyuntiva de tomar una decisión, hazlo por ti mismo, no le des demasiado peso a la influencia o percepción que tengan otras personas, recuerda que todos pueden opinar pero a la hora del resultado, todo el peso caerá sobre ti. En caso de que quieras una opinión, recurre a los profesionales, a las personas que tienen experiencia en la materia de la cual quieres tomar una decisión.

Dejas tus emociones a un lado

A la hora de tomar una decisión debes tener la cabeza fría, las decisiones no se toman al azar, no podemos aventar un volado y ver qué cae, si queremos algo que tenga un buen final, recorre el camino con ese estado de ánimo de principio a fin, por ningún motivo tomes una opción enojado, esto lo único que hará es que lo hagas de forma visceral, evita hacerlo por la emoción del momento y la presión social.



No lo dejes para después

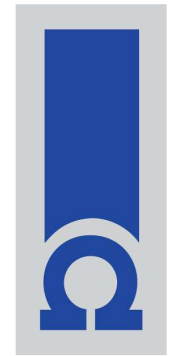
Teniendo en cuenta los plazos que tengas para decidir, la dificultad de la decisión, etc. Ponte una fecha límite. No te quedes en la “parálisis del análisis” analizando indefinidamente pros y contras. Es preciso movilizarte .

Amplia tu visión

Para atreverte a pasar a la acción y reafirmar tu decisión te ayudará visualizar hacia dónde te va a llevar el camino que vas a recorrer. ¿Cómo te sientes? ¿Te gusta lo que ves? Para acabar de evaluar, imagina también el marco en el que te sitúan las otras opciones.



¡Feliz Semana!



INGEOMEGA
Ingeniería

Link de Apoyo:

<https://psicologia-estrategica.com/tomar-decisiones-6-consejos/>

https://www.cuerpomente.com/psicologia/consejos-tomar-buenas-decisiones_5505

<https://www.lifestylealcuadrado.com/tomar-decisiones-pasar-accion/>

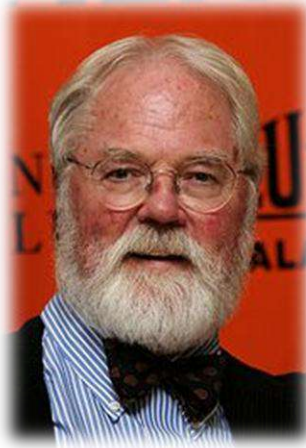
<https://www.entrepreneur.com/article/289610>



ACEPTAR LA INCERTIDUMBRE COMO UNA BENDICIÓN

La vida es. Yo soy. Cualquier cosa puede suceder. Pero creo que es posible otorgarle un sentido a mi vida.

La incertidumbre es una bendición disfrazada. Si estuviera seguro de todas las cosas, pasaría mi vida angustiado, temeroso de perder el camino. Pero como cualquier cosa es posible, lo milagroso siempre está cerca y las maravillas siempre existirán.



Robert Fulghum

"Ya no me horrorizan los actos malos de la gente mala. Pero sí me horroriza tanta indiferencia de la gente buena"

Martin Luther King



TIEMPO LIBRE

VS

JORNADA LABORAL



Cuando la carga de trabajo es muy grande, la línea que separa el tiempo libre de la jornada laboral puede desaparecer. Es importante aprender a diferenciar y organizar el tiempo para ser consciente del descanso propio el de los colaboradores.



Son muchas las personas, entre líderes y colaboradores, que llegan antes a la oficina y permanecen allí varias hora después de finalizada la jornada laboral; incluso alguno optan por llevar sus deberes laborales para realizarlos desde el hogar, sin pensar en que ello altera el sistema inmunológico desencadenando problemas que van desde agotamiento, fatiga, falta de energía, hasta problemas de colon irritable, migraña crónica y problemas musculares.



Psicológicamente, el exceso de trabajo y no tener tiempo necesario para el descanso genera efectos perjudiciales para la salud y las relaciones familiares, es importante diferenciar cada espacio, encontrar los lugares propios para las actividades laborales y los espacios para el descanso y la relajación.

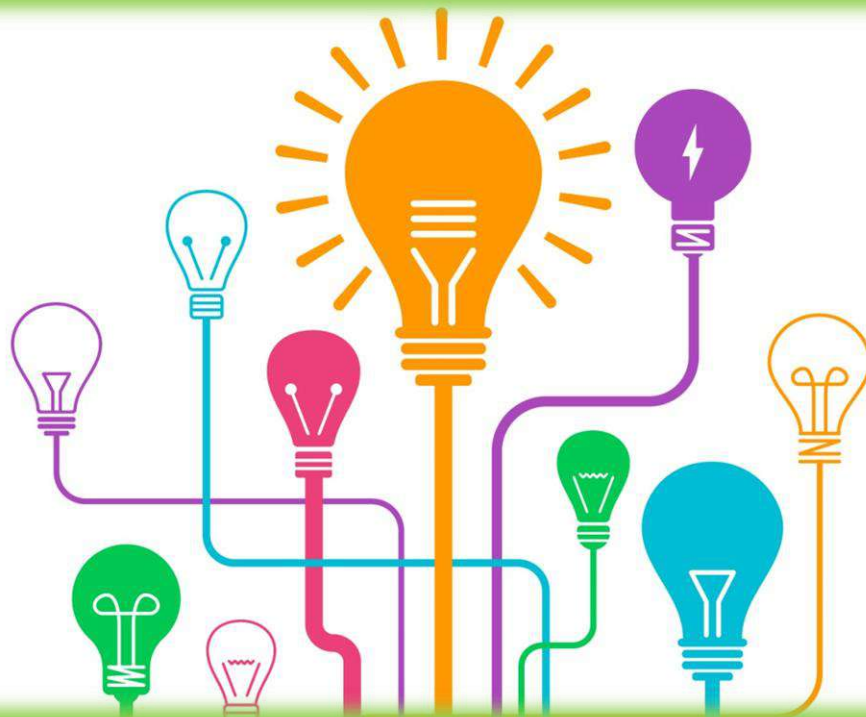
La clave, está en encontrar un equilibrio basado en organización; de esta forma será posible disfrutar del tiempo libre sin incumplir con las obligaciones laborales. Realizar cronogramas de trabajo, realizar horarios específicos para realizar cada una de las tareas y entregar a cada colaborador una carga de trabajo que sea posible cumplir.



¡Recomendaciones!

A continuación las principales recomendaciones para respetar y diferenciar el tiempo libre e la jornada laboral

- No llevar el trabajo pendiente para la casa.
- Tener una planeación estratégica siempre dentro del horario laboral.
- Asignar funciones a los colaboradores con tiempos de entrega que sean posibles de cumplir.
- Crear estrategias para optimizar el tiempo.
- Apoyarse en herramientas tecnológicas que agilicen el trabajo operativo.



¿Una mala actitud te puede costar el trabajo?

"Hacer lo que te gusta, disfrutarlo y que te paguen por ello es un ideal. No veas tu trabajo como una obligación sino como un lugar para crecer."

Valora tu labor diaria, recuerda que aunque sientas que no estás en el trabajo de tus sueños, cada oportunidad es una experiencia de crecimiento, aprendizaje y valor profesional.

Realizar tu trabajo con buena actitud y motivación le suma puntos a tu vida.

EVITA SER EL:

1. Ser el negativo del grupo. Quejarse, tener mala cara permanente, ser infeliz en el trabajo o incluso de cierta agresividad.

2. No prestar atención a las personas con las que trabaja a sus sugerencias o observaciones.

3. Al equivocarse no pedir disculpas por sus actos, además inventar toda clase de razones para justificarlos o culpar a otros por sus fallas.

4. No participar en los eventos sociales de la oficina, no involucrarse o conocer a las personas con las que trabaja puede demostrar indiferencia al igual que no interesarse en la vida personal de los demás.

5. Tener un mal rendimiento o hacer las labores sin compromiso y dedicación.

RECUERDA

SIEMPRE: "Un simple gesto puede alegrar el día"

Saludar

Participar

**Motivar a tus
compañeros**

DESPEDIRTE

Dar las gracias

Decir por favor

**Aprender a
escuchar**

Reconocer tus fallos

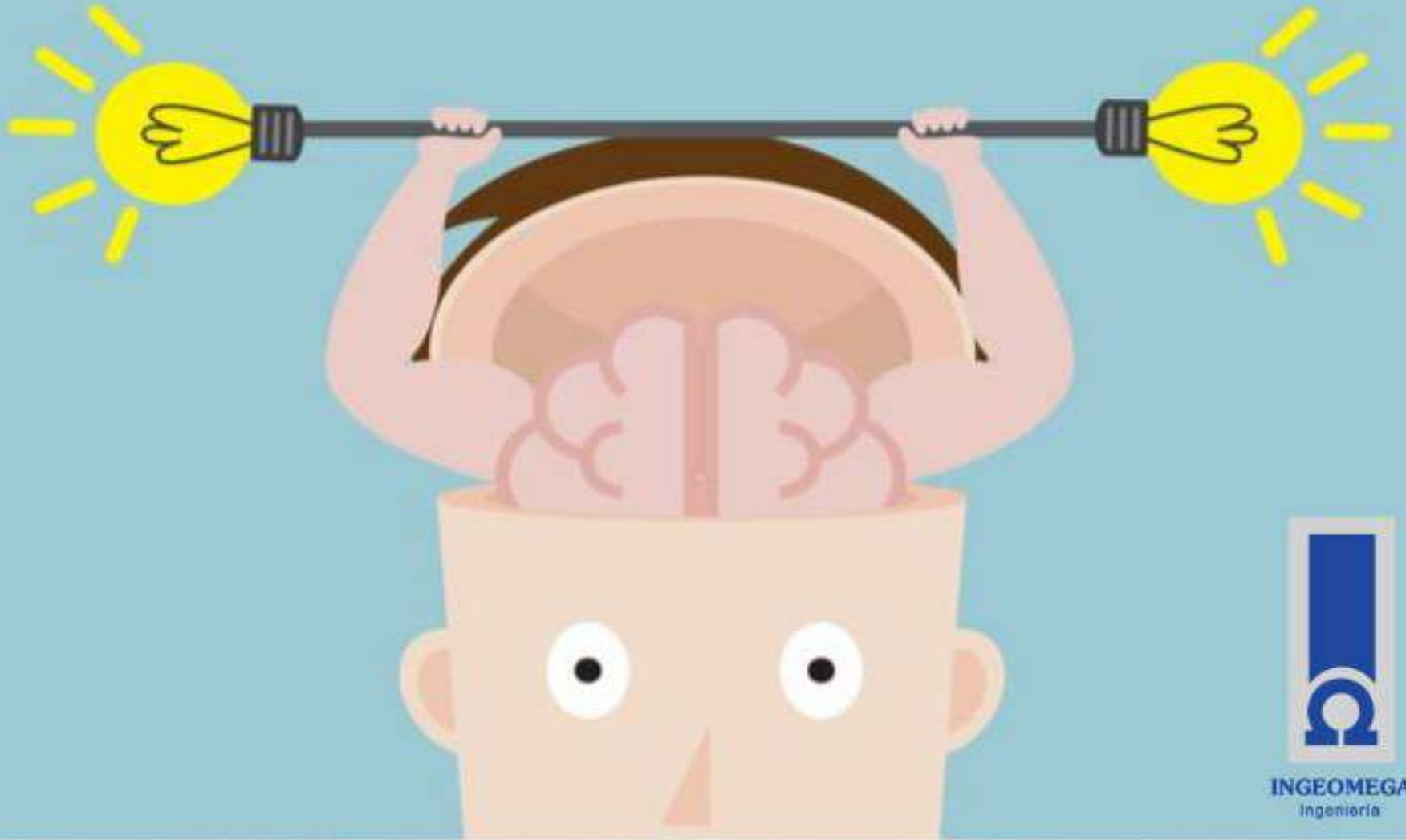


Lo que debe hacer un empleador para evitar trabajadores con mala actitud es generar mecanismos de motivación al interior de su organización, los cuales pueden estar ligados al reto y crecimiento profesional de sus funcionarios o a la remuneración variable atada al cumplimiento de metas.

Artículo completo en:

<http://www.eempleo.com/co/noticias/consejos-profesionales/una-mala-actitud-te-puede-costar-el-trabajo-5313>

Claves Para Mejorar La Memoria



INGEOMEGA
Ingeniería

¿Hace diez minutos debía salir de su casa y no ha sido posible porque no encuentra las llaves del carro? ¿Debe dar varias vueltas en un parqueadero para encontrar su automóvil? ¿No recuerda el nombre de un conocido que no ve hace algún tiempo? Aunque esto pueda llegar a preocuparlo y crea que su memoria está fallando, lo que sucede es que **usted no está prestando suficiente atención a este tipo de cosas, y su cerebro borra esta información**, así lo explica el neurólogo *Luis Alfredo Villa*.

El especialista define la memoria como un **proceso cognitivo capaz de guardar información y que comienza desde que el niño nace**. Sin embargo, los recuerdos de esa época varían según cada persona. “La capacidad de recordar empieza con pequeñas experiencias cotidianas, por ejemplo, si un niño se quema con una olla, aprenderá que no debe acercarse a objetos calientes”.

Existen **varios tipos de memoria: la inmediata**, que es la que nos permite recordar una dirección o un nombre que acaban de decirnos, y **la de largo plazo**, que es la que mecaniza la información, es decir, la que nos ayuda a recordar procesos como manejar o usar un computador.

Ten en cuenta los siguientes pasos:



1 Recordar nombres

Escuche canciones, vea fotos de personajes o lugares y trate de recordar cómo se llaman. Repita la operación con los elementos en diferente orden.



2 Objeto y palabra

Una la representación de un objeto con un significado diferente al real y trate de unirlos correctamente. Por ejemplo: el limón corresponde a la palabra "naranja".



3 Color y número

Memorice un color y un número que lo simbolice para luego recordar la dupla correcta. Cambie el orden y repita el ejercicio varias veces.



13



30

4 Rostro y objeto

Imagine la cara de alguien y únala con un elemento, realice la operación varias veces e intente recordar qué corresponde a qué.



5

Recorderis

Recuerde dónde dejó las llaves del carro, dónde está su celular o números de teléfono. Realice este ejercicio mínimo dos veces por semana.



6

Adiós a la rutina

Vaya a su lugar de trabajo por otra vía, cambie la contraseña de su celular o marque un número de teléfono sin ver su agenda.



7

Alimentación

Aumente el consumo de vitamina B2. Las nueces y los cítricos son una buena opción. Estos funcionan como antioxidantes y previenen enfermedades degenerativas.



8

Memorice

Escriba un número de teléfono o un dato simple, léalo varias veces, guarde el papel donde lo anotó y trate de recordarlo. Si no lo memorizó, consulte de nuevo y trate otra vez.



¡Feliz Semana!

Lee el artículo completo en:

<http://www.elcolombiano.com/colombia/salud/como-mejorar-la-memoria-claves-para-tener-en-cuenta-AX7231398>



RESPETAR LA DIVERSIDAD



Hay una necesidad mayor de tolerar la diversidad de lugar de trabajo, sobre todo por la variedad de fondos de las personas en el género, la etnia, los antecedentes y la religión. Aunque las leyes contra la discriminación se pongan en marcha para proteger a las minorías en el trabajo, es posible luchar con sus propios prejuicios personales. Con el fin de respetar la diversidad en el lugar de trabajo, usted debe ver el valor de varios orígenes como una forma de mejorar la productividad y la creatividad en el trabajo.

1 TIP

Identificar los beneficios de tener un lugar de trabajo diverso. Es posible que desee escribir algunas de las razones que le gusta trabajar con personas de diferentes orígenes. Algunos de ellos incluyen una mejor creatividad, la imagen de la empresa y las oportunidades. Cuando vea el valor y los beneficios de trabajar con un grupo diverso de compañeros de trabajo, puede llegar a ser más respetuosos de la contribución de la diversidad de su negocio.

2 TIP

Haga un esfuerzo para llegar a conocer a otras personas en su oficina. Si mantiene un sí mismo, es posible que se pierda la oportunidad de conocer a muchos compañeros de trabajo. Usted puede encontrar que invitar a un compañero de trabajo para el almuerzo o entablar una conversación revela que tiene más en común con sus sospechas en un principio.

3 TIP

Crear equipos de empleados o compañeros de trabajo que no han trabajado juntos antes. Cuando usted tiene un proyecto para asignar, considere la colocación de los contactos. Un nuevo equipo puede ser más creativo y productivo debido a la balanza de las personas dentro del grupo, con lo que un lugar de trabajo más eficaz.

4 TIP

Escribir una declaración de visión diversidad personal que le ayude un reconocer el valor de la diversidad en el lugar de trabajo y la ayuda a hacer un compromiso de respetar la diversidad. Es posible enumerar algunas de las razones es importante la diversidad o enumerar algunas maneras de ser respetuoso con los demás. A continuación, cuelgue la declaración de la visión en algún lugar de su oficina donde se puede ver con frecuencia y mantenerlo fresco en su mente.



10 CLAVES DEL TRABAJO EN EQUIPO

Deja de enfocarte en el "yo" y crea el "nosotros".

1 **Construye confianza**
IMPULSA UN AMBIENTE DONDE TODOS LOS PARTICIPANTES CONOZCAN LAS HABILIDADES DE LOS DEMÁS.

2 **Establece objetivos comunes**
ES IMPORTANTE QUE COMUNIQUES LA MISIÓN DE LA EMPRESA DE MANERA UNIFORME.

3 **Crea un sentido de pertenencia**
DEFINE QUÉ IDENTIFICA A TUS EQUIPOS, FIJA VALORES Y HAZ QUE CADA MIEMBRO CONOZCA SU IMPACTO.

4 **Involucra a tu gente en las decisiones**
LO PEOR PARA UN EQUIPO ES QUE TODAS LAS DECISIONES SEAN TOMADAS POR UN LÍDER AUTÓCRATA.

5 **Haz que haya un entendimiento**
ES MUY FÁCIL CRITICAR O SUBESTIMAR EL TRABAJO DE LOS DEMÁS CUANDO UNO NO LO CONOCE.

6 **Motiva la responsabilidad**
NO FOMENTES LA MENTALIDAD DE "ESTE NO ES MI PROBLEMA".

7 **Impulsa la comunicación**
DEBEN EXISTIR LOS CANALES DE COMUNICACIÓN ADECUADOS PARA QUE EL EQUIPO FUNCIONE.

8 **Aprovecha la diversidad**
PROCURA QUE HAYA PERSONALIDADES E INTERESES DISTINTOS, PERO QUE SE COMPARTAN VALORES.

9 **Celebra los éxitos grupales**
ES CLAVE QUE LAS RECOMPENSAS SE DEN POR RESULTADOS EN EQUIPO.

Fuente:
<http://www.sandranews.com/como-respetar-la-diversidad-en-el-lugar-de-trabajo/>

L

U

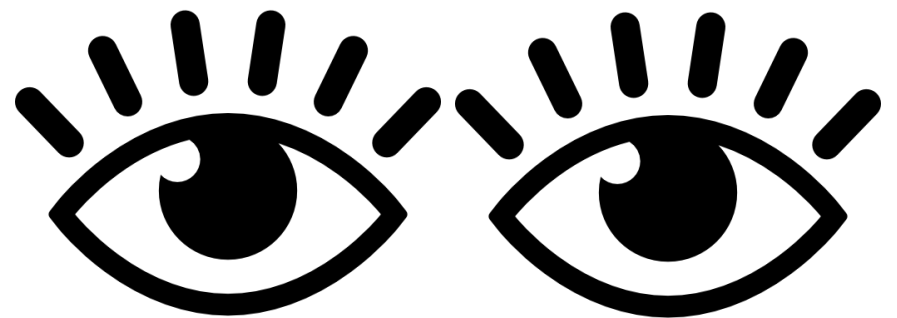
N

E

S

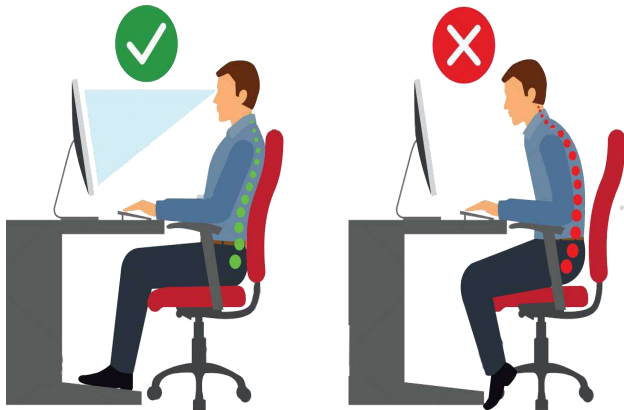
TEMA:

Ojos Cansados



Muchas horas de nuestro trabajo transcurren frente a una pantalla de computador, lo que nos obliga a fijar la mirada provocando que se aumente la evaporación de la película lagrimal. Por eso te brindamos **4 tips** para disminuir la sensación de ojos cansados:

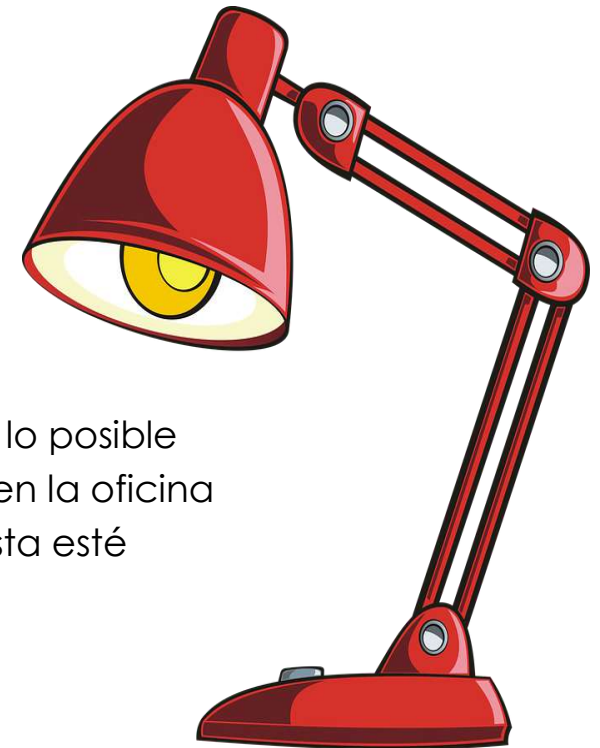
1. Postura:



Recuerda que la posición de la pantalla debe estar ligeramente inclinada hacia arriba y la cabeza un poco más alta. La distancia de los ojos a la pantalla debe de ser aproximadamente la longitud del brazo extendido.

2. Iluminación:

Recuerda siempre tener buena iluminación en lo posible que sea luz natural. En el uso del computador en la oficina ya que se cuenta con luz artificial, evita que esta esté ubicada al lado o detrás del ordenador.



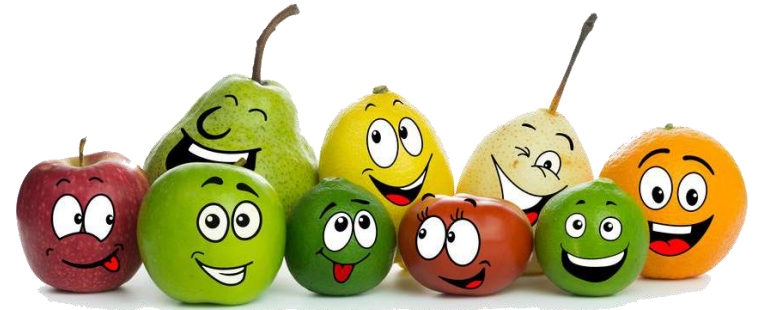


3. Descansos:

Realiza descansos periódicos entre 5 a 10 minutos cada hora, para que logres relajar lo suficiente los ojos y después puedas enfocar de forma rápida.

4. Alimentación:

Recuerda mantener una alimentación equilibrada y rica en omega 3, vitaminas y antioxidantes que son fundamentales para la salud ocular.



¡Feliz Día!



Resiliencia: Los 12 hábitos de las personas resilientes



¿Sabes qué es la resiliencia? ¿Quieres aprender a ser más resiliente?

A veces la vida nos pone a prueba, nos plantea situaciones que superan nuestras capacidades: una enfermedad, una ruptura de pareja particularmente dolorosa, la muerte de un ser querido, el fracaso de un sueño largamente anhelado, problemas económicos... Existen diferentes circunstancias que nos pueden llevar al límite y hacer que nos cuestionemos si tenemos la fuerza y la voluntad necesarias para continuar adelante. En este punto tenemos dos opciones: dejarnos vencer y sentir que hemos fracasado o sobreponernos y salir fortalecidos, apostar por la resiliencia.



Resiliencia: definición y significado

La resiliencia, según la definición de la Real Academia Española de la Lengua es la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas, pero en psicología añadimos algo más al concepto de resiliencia: no sólo gracias a ella somos capaces de afrontar las crisis o situaciones potencialmente traumáticas , sino que también podemos salir fortalecidos de ellas.

La resiliencia implica reestructurar nuestros recursos psicológicos en función de las nuevas circunstancias y de nuestras necesidades. De esta manera, las personas resilientes no solo son capaces de sobreponerse a las adversidades que les ha tocado vivir, sino que van un paso más allá y utilizan esas situaciones para crecer y desarrollar al máximo su potencial.

Para las personas resilientes no existe una vida dura, sino momentos difíciles. Y no se trata de una simple disquisición terminológica, sino de una manera diferente y más optimista de ver el mundo ya que son conscientes de que después de la tormenta llega la calma. De hecho, estas personas a menudo sorprenden por su buen humor y nos hacen preguntarnos cómo es posible que, después de todo lo que han pasado, puedan afrontar la vida con una sonrisa en los labios.



La práctica de la resiliencia: ¿Cómo podemos ser más resilientes?



La resiliencia no es una cualidad innata, no está impresa en nuestros genes, aunque sí puede haber una tendencia genética que puede predisponer a tener un “buen carácter”. La resiliencia es algo que todos podemos desarrollar a lo largo de la vida. Hay personas que son resilientes porque han tenido en sus padres o en alguien cercano un modelo de resiliencia a seguir, mientras que otras han encontrado el camino por sí solas. Esto nos indica que todos podemos ser resilientes, siempre y cuando cambiemos algunos de nuestros hábitos y creencias.

De hecho, las personas resilientes no nacen, se hacen, lo cual significa que han tenido que luchar contra situaciones adversas o que han probado varias veces el sabor del fracaso y no se han dado por vencidas. Al encontrarse al borde del abismo, han dado lo mejor de sí y han desarrollado las habilidades necesarias para enfrentar los diferentes retos de la vida.



¿Qué caracteriza a una persona resiliente?

Las personas que practican la resiliencia:

- 1. Son conscientes de sus potencialidades y limitaciones.** El autoconocimiento es un arma muy poderosa para enfrentar las adversidades y los retos, y las personas resilientes saben usarla a su favor. Estas personas saben cuáles son sus principales fortalezas y habilidades, así como sus limitaciones y defectos. De esta manera pueden trazarse metas más objetivas que no solo tienen en cuenta sus necesidades y sueños, sino también los recursos de los que disponen para conseguirlas.
- 2. Son creativas.** La persona con una alta capacidad de resiliencia no se limita a intentar pegar el jarrón roto, es consciente de que ya nunca volverá a ser el mismo. El resiliente hará un mosaico con los trozos rotos, y transformará su experiencia dolorosa en algo bello o útil. De lo vil, saca lo precioso.
- 3. Confían en sus capacidades.** Al ser conscientes de sus potencialidades y limitaciones, las personas resilientes confían en lo que son capaces de hacer. Si algo les caracteriza es que no pierden de vista sus objetivos y se sienten seguras de lo que pueden lograr. No obstante, también reconocen la importancia del trabajo en equipo y no se encierran en sí mismas, sino que saben cuándo es necesario pedir ayuda.
- 4. Asumen las dificultades como una oportunidad para aprender.** A lo largo de la vida enfrentamos muchas situaciones dolorosas que nos desmotivan, pero las personas resilientes son capaces de ver más allá de esos momentos y no desfallecen. Estas personas asumen las crisis como una oportunidad para generar un cambio, para aprender y crecer. Saben que esos momentos no serán eternos y que su futuro dependerá de la manera en que reaccionen. Cuando se enfrentan a una adversidad se preguntan: ¿qué puedo aprender yo de esto?



5. Practican el mindfulness o conciencia plena. Aún sin ser conscientes de esta práctica milenaria, las personas resilientes tienen el hábito de estar plenamente presentes, de vivir en el aquí y ahora y de tener una gran capacidad de aceptación. Para estas personas el pasado forma parte del ayer y no es una fuente de culpabilidad y zozobra mientras que el futuro no les aturde con su cuota de incertidumbre y preocupaciones. Son capaces de aceptar las experiencias tal y como se presentan e intentan sacarles el mayor provecho. Disfrutan de los pequeños detalles y no han perdido su capacidad para asombrarse ante la vida.

6. Ven la vida con objetividad, pero siempre a través de un prisma optimista. Las personas resilientes son muy objetivas, saben cuáles son sus potencialidades, los recursos que tienen a su alcance y sus metas, pero eso no implica que no sean optimistas. Al ser conscientes de que nada es completamente positivo ni negativo, se esfuerzan por centrarse en los aspectos positivos y disfrutan de los retos. Estas personas desarrollan un optimismo realista, también llamado optimalismo, y están convencidas de que por muy oscura que se presente su jornada, el día siguiente puede ser mejor.

7. Se rodean de personas que tienen una actitud positiva. Las personas que practican la resiliencia saben cultivar sus amistades, por lo que generalmente se rodean de personas que mantienen una actitud positiva ante la vida y evitan a aquellos que se comportan como vampiros emocionales. De esta forma, logran crear una sólida red de apoyo que les puede sostener en los momentos más difíciles.

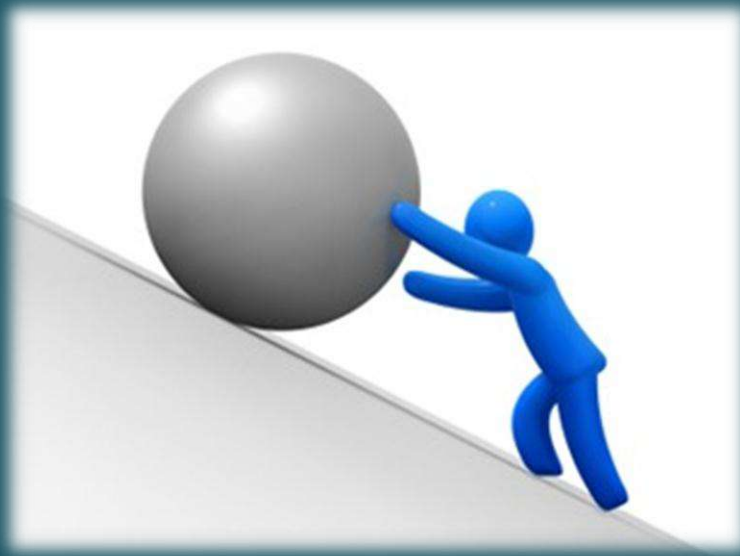
8. No intentan controlar las situaciones. Una de las principales fuentes de tensiones y estrés es el deseo de querer controlar todos los aspectos de nuestra vida. Por eso, cuando algo se nos escapa de entre las manos, nos sentimos culpables e inseguros. Sin embargo, las personas resilientes saben que es imposible controlar todas las situaciones, han aprendido a lidiar con la incertidumbre y se sienten cómodos aunque no tengan el control.

9. Son flexibles ante los cambios. A pesar de que las personas resilientes tienen una autoimagen muy clara y saben perfectamente qué quieren lograr, también tienen la suficiente flexibilidad como para adaptar sus planes y cambiar sus metas cuando es necesario. Estas personas no se cierran al cambio y siempre están dispuestas a valorar diferentes alternativas, sin aferrarse obsesivamente a sus planes iniciales o a una única solución.

10. Son tenaces en sus propósitos. El hecho de que las personas resilientes sean flexibles no implica que renuncien a sus metas, al contrario, si algo las distingue es su perseverancia y su capacidad de lucha. La diferencia estriba en que no luchan contra molinos de viento, sino que aprovechan el sentido de la corriente y fluyen con ella. Estas personas tienen una motivación intrínseca que les ayuda a mantenerse firmes y luchar por lo que se proponen.

11. Afrontan la adversidad con humor. Una de las características esenciales de las personas resilientes es su sentido del humor, son capaces de reírse de la adversidad y sacar una broma de sus desdichas. La risa es su mejor aliada porque les ayuda a mantenerse optimistas y, sobre todo, les permite enfocarse en los aspectos positivos de las situaciones.

12. Buscan la ayuda de los demás y el apoyo social. Cuando las personas resilientes pasan por un suceso potencialmente traumático su primer objetivo es superarlo, para ello, son conscientes de la importancia del apoyo social y no dudan en buscar ayuda profesional cuando lo necesitan.



La resiliencia en los niños



Si queremos que nuestros hijos afronten las dificultades de la vida con fortaleza es importante educarles en la capacidad de ser resilientes, para ello es fundamental nuestro ejemplo, no sobreprotegerles y sobre todo creer en ellos. No se trata de evitar que se caigan, sino de enseñarles a levantarse, y para ello tenemos que confiar en que ellos pueden. Por supuesto, tampoco se trata de exponerles a peligros o ambientes agresivos “para que se hagan más fuertes”, afortunadamente no estamos en Esparta. Aportar seguridad y protección es necesario. Algo importante que podemos preguntarles a los niños cuando tienen un contratiempo si queremos que aprendan a desarrollar la resiliencia es ¿qué puedes aprender de esto? o ¿qué puedes sacar bueno de esto que ha ocurrido?

Tomado de:

<http://www.elpradopsicologos.es/blog/resiliencia-resilientes/>



INGEOMEGA
Ingeniería



Tema del Lunes

4 Pautas para ser
más eficientes



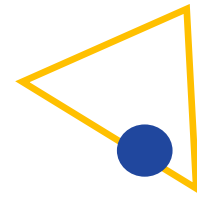
Una persona eficiente es la que termina todas las tareas que inicia, en el menor tiempo posible, y de manera adecuada. La ineficiencia, por su lado, es sencillamente el no terminar las tareas comenzadas. Al no terminarse las tareas, o posponerse innecesariamente, estas se acumularán, y su existencia consumirá la atención de la persona, y evitará que pueda concentrarse adecuadamente en las tareas que tenga que hacer posteriormente.

A continuación, algunas técnicas que pueden ayudarle a mejorar su eficiencia, si tiene problemas con ella.



Establezca Metas:

Si usted no tiene claro cuáles son sus objetivos y los está cambiando constantemente o desconoce sus funciones y los resultados que esperan de su cargo, difícilmente obtendrá buenos resultados. Lo primero que debe hacer es organizar sus ideas, colocarse una meta real y hacer un plan de acción.



Haga una sola actividad a la vez:

Muchos creen que porque inician muchas tareas a la vez y pasan el día ocupados son eficientes. Haga una sola actividad a la vez, y pase a la siguiente cuando la termine. Parece simple, pero verá que si lo hace, terminará más cosas, y podrá concentrarse mejor, y por lo tanto trabajar más rápido

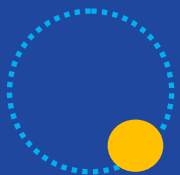
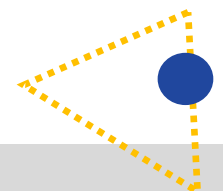
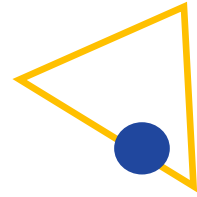


Maneje información por escrito:

Los datos orales se olvidan, confunden y tergiversan, aunque esa no sea la intención de la persona que lo haga. Aunque este punto parezca bastante simple, un buen manejo de la información, que no permita cambios accidentales (o malintencionados) en ella puede ahorrarle muchas dificultades.

Haga una Lista:

Una buena manera de lograr organizarse es hacer una lista de las actividades pendientes en el orden que deben ser concluidas y entregadas. Si usted le deja todo a su memoria las podrá olvidar.



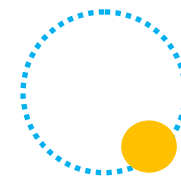
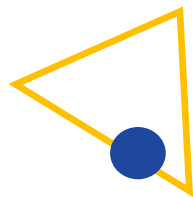
Información de Interés:

Desde la ARL SURA, se ha dispuesto de un espacio gratuito de comunicación, orientación y apoyo emocional, dirigido a quienes buscan mejorar sus capacidades individuales y colectivas o necesitan acompañamiento para afrontar desafíos como el duelo, el consumo problemático, la ideación suicida y los efectos psicológicos asociados a condiciones de salud física, entre otros.

¿Cómo acceder a este servicio?

Para solicitar este servicio, puedes llamar al #888 e inmediatamente, sin tener que escuchar el menú de opciones, digitar *888 o ingresar a este enlace:

<https://seguros.comunicaciones.sura.com/estamos-para-ti>





INGEOMEGA
Ingeniería

● **Link de Apoyo:**

<https://performia.com.co/como-ser-mas-eficiente/>

<https://seguros.comunicaciones.sura.com/estamos-para-ti>

¡Feliz
Semana!



Guía para la transformación personal



¿CÓMO LOGRAR NUESTRO ÉXITO PERSONAL?

¿Sabes cómo iniciar tu propio proceso de transformación personal, el cual asegure el logro de todas tus metas?

Primero, ¿Cuál es tu “elemento”?

El Elemento, que es la intersección entre lo que hacemos bien (nuestras capacidades) y lo que nos gusta hacer (nuestras motivaciones). Es aquello que moviliza toda nuestra pasión y energía y nos convierte en personas muy talentosas. Cuando descubrimos que algo nos apasiona, debemos empezar a construir capacidades para nosotros mismos.



Segundo, ¿Por dónde empezar?



Debemos llevar a cabo una reflexión profunda sobre nuestro diagnóstico personal de debilidades y fortalezas, con el fin de establecer en qué somos buenos y cuáles son nuestros principales gustos y motivaciones. Sobre todo, debemos detectar cuáles son los obstáculos que impiden que alcancemos nuestras metas.

Después debemos establecer los objetivos personales en diversas dimensiones de la vida como el trabajo, la familia, la salud, el dinero y los amigos. Luego definimos nuestros valores más esenciales que surgen de la pregunta personal sobre lo que creemos de la vida, el trabajo y las personas. Cuando tenemos objetivos y valores, el paso siguiente es tomar las decisiones personales que nos lleven al logro de los objetivos. Finalmente, es necesario llevar un registro de los avances en cada uno de los objetivos.

Tercero, la clave está en la hora personal del liderazgo



A medida que adquirimos la disciplina de trabajar en nosotros mismos, es decir, en nuestro propio desarrollo, debemos crear un espacio matutino de reflexión: la hora personal del liderazgo, en la que planeamos y visualizamos las actividades del día, los objetivos en los que estamos trabajando y la manera como abordaremos cada actividad para ser más productivos.

¿Pero cuál es el método para alcanzar las metas?

Luego nos observamos y nos concentramos en los hábitos que tenemos, tanto positivos como negativos. Para este propósito debemos preguntarnos: ¿qué hábito negativo quiero erradicar de mi vida?, ¿qué nuevo hábito positivo quiero empezar a construir? Los hábitos positivos son el motor de la excelencia humana. Por tanto, nuestra tarea es empezar a construir para nosotros mismos los hábitos que nos asegurarán el logro de nuestras metas, pues el éxito es secuencial, es decir, requiere el trabajo diario y persistente.

En la noche, el examen

En las noches debemos examinarnos a la luz de los propósitos establecidos en la mañana y evaluar nuestra jornada a partir de tres preguntas básicas: ¿qué hice bien?, ¿qué hice mal?, y en ¿qué puedo mejorar mañana? Este examen de liderazgo nos sirve para ser conscientes de nuestro trato a las personas, la efectividad en nuestras relaciones con los demás y, sobre todo, nuestra contribución a las metas propuestas.



Por último, es fundamental la renovación personal



Autores como Peter Drucker y Stephen Covey recomiendan como una actividad central del desarrollo personal la creación de hábitos de renovación personal. Es muy común que en ocasiones nos sintamos agobiados y quemados en nuestro trabajo por el exceso de responsabilidades y obligaciones. La clave de la renovación personal está en actividades de aprendizaje como la lectura de una buena literatura en management y también la práctica rutinaria de un deporte de nuestra predilección. Un buen libro y unas dosis adecuadas de deporte nos liberan del peso de las ocupaciones y, sobre todo, renuevan nuestra mente y nuestro espíritu.

Conclusión

La clave del desarrollo personal consiste en descubrir qué debemos trabajar en nuestras capacidades, habilidades y en el desarrollo de nuestros hábitos. Es muy usual dormirnos sobre los laureles y dejar de plantearnos retos y nuevos desafíos. Nos cuesta mucho descubrir que el crecimiento es doloroso y requiere de mucho esfuerzo. Recordemos que lo que hace a un campeón es el hambre de triunfo, la ambición y el deseo diario de superación. Por esto, el mayor consejo que dejó Steve Jobs a los graduandos de la Universidad de Stanford en su discurso de graduación fue el de “mantenerse siempre hambrientos”.



Links de Apoyo

<https://www.dinero.com/opinion/columnistas/articulo/guia-para-la-transformacion-personal-por-jorge-ivan-gomez/257341>

