

ABINFO



!Pasión por lo que Hacemos!

Ideas para compartir

Bienestar

Entérate

Sociales

Seguridad y Salud en el trabajo

IDEAS PARA COMPARTIR

MISION DE VIDA



Fabian García

¿Te has hecho esta pregunta alguna vez? Seguro que sí o quizás alguna parecida, como por ejemplo: ¿qué hago yo aquí? ¿cuál es el sentido de la vida? ¿Tengo algún propósito en particular? ¿cuál es mi camino? No es que sean preguntas que nos hagamos cada día pero es probable que, si te interesa tu crecimiento personal, en algún momento te la hayas cuestionado.

Cuando hacemos esta pregunta a las personas, la mayoría seguramente responderán que no tienen ni idea y que nunca se lo han planteado, otros dicen que la misión es ser felices y/o ayudar a los demás y hay algunos que comentan que cuando tengan la respuesta serán felices. Decía León Tolstói:

“Si no se tomara la vida como una misión, dejaría de ser vida para convertirse en infierno.”

La misión de cualquier persona es la que ella misma le da. Es posible que la vida no tenga un sentido particular sino que seguramente estamos aquí para disfrutar y ser felices. Cada uno encuentra la felicidad a su manera pero también es verdad que cuando uno se siente útil ayudando a los demás y/o poniéndose al servicio de otros, es feliz siempre.

Si quieres clarificar sobre tu misión en la vida, pregúntate:

¿En qué ayudo y me siento bien haciéndolo?

¿Qué me agradecen a menudo los demás?

¿Cómo me gustaría ser recordado?

¿Cuál es el impacto que quiero crear en este mundo?

Si pudiera hablar a millones de personas, ¿qué les diría sobre la misión de la vida?

Es necesario darse cuenta que “crear” que necesitas encontrar cuál es tu misión o propósito en la vida para realmente ser feliz es una estrategia mental para seguir buscando eternamente. Es lo mismo que decir que no sabes cuál es tu gran sueño. O como muchas personas que dicen que se van a la India a encontrarse a sí mismos (siempre me ha hecho gracia esto de tener que viajar a algún lugar para encontrarse a uno mismo).



Jairo Gómez

DROGAS Y CEREBRO: LOS EFECTOS DE LAS DROGAS EN EL CEREBRO

Se considera que la adicción es una enfermedad cerebral porque las drogas producen cambios profundos en el cerebro, tanto en las estructuras como en las funciones de varias áreas cerebrales. El cerebro es un órgano muy plástico que cambia cuando las condiciones externas o internas cambian, como es el caso del consumo de drogas. Y estos cambios, a su vez, son los responsables de que el consumo se mantenga en el tiempo y la persona acabe desarrollando una adicción.

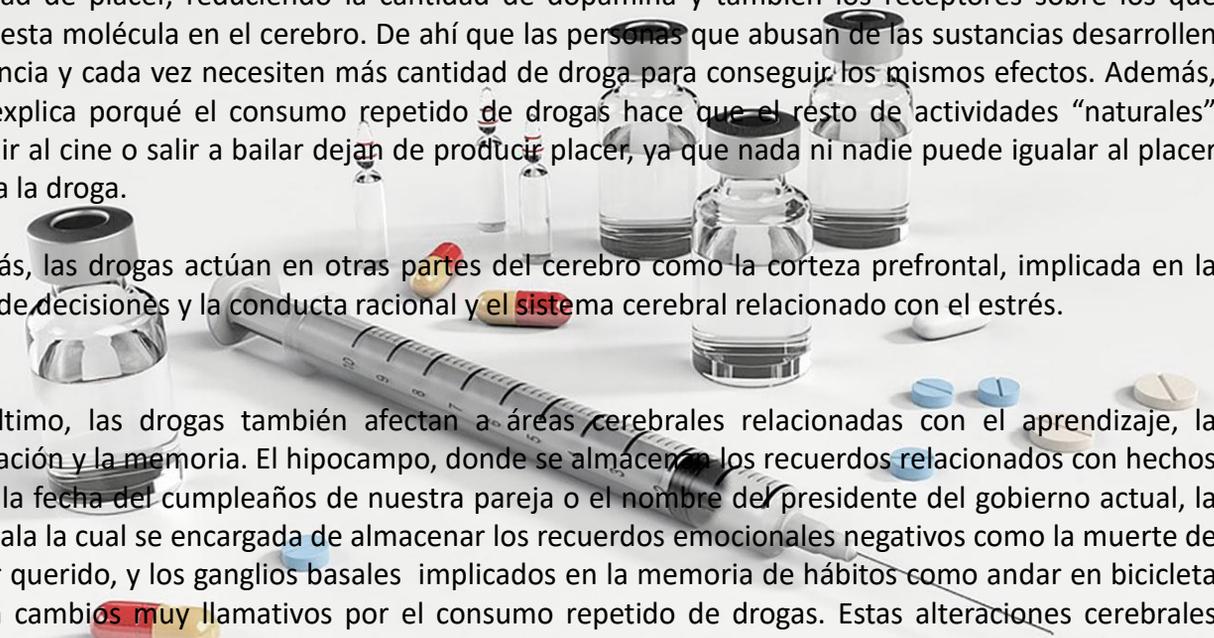
Cómo actúan las drogas en el cerebro

En primer lugar, tanto las drogas como el alcohol o el tabaco, actúan, en el mismo punto del cerebro: el sistema de recompensa. Este sistema, situado en el centro del cerebro, se encarga de liberar una sustancia llamada dopamina ante aquellos estímulos que nos dan placer como una comida rica o un concierto de nuestro grupo favorito. Las drogas también producen una liberación de dopamina sobre el sistema de recompensa, pero de manera mucho más intensa que otros estímulos. De hecho, las drogas inundan el cerebro de dopamina, liberando hasta 10 veces más sustancia que actividades muy placenteras como mantener relaciones sexuales.

Pero al cerebro no le sienta bien esta sobredosis de dopamina y pronto se adapta a esta gran cantidad de placer, reduciendo la cantidad de dopamina y también los receptores sobre los que actúa esta molécula en el cerebro. De ahí que las personas que abusan de las sustancias desarrollen tolerancia y cada vez necesiten más cantidad de droga para conseguir los mismos efectos. Además, esto explica porqué el consumo repetido de drogas hace que el resto de actividades "naturales" como ir al cine o salir a bailar dejan de producir placer, ya que nada ni nadie puede igualar al placer que da la droga.

Además, las drogas actúan en otras partes del cerebro como la corteza prefrontal, implicada en la toma de decisiones y la conducta racional y el sistema cerebral relacionado con el estrés.

Por último, las drogas también afectan a áreas cerebrales relacionadas con el aprendizaje, la motivación y la memoria. El hipocampo, donde se almacenan los recuerdos relacionados con hechos como la fecha del cumpleaños de nuestra pareja o el nombre del presidente del gobierno actual, la amígdala la cual se encarga de almacenar los recuerdos emocionales negativos como la muerte de un ser querido, y los ganglios basales implicados en la memoria de hábitos como andar en bicicleta sufren cambios muy llamativos por el consumo repetido de drogas. Estas alteraciones cerebrales explican muchos de los comportamientos de las personas adictas a las drogas como la pérdida de control o el consumo compulsivo.





DROGAS Y CEREBRO: LOS EFECTOS DE LAS DROGAS EN EL CEREBRO

Efectos de las drogas en el cerebro a largo plazo

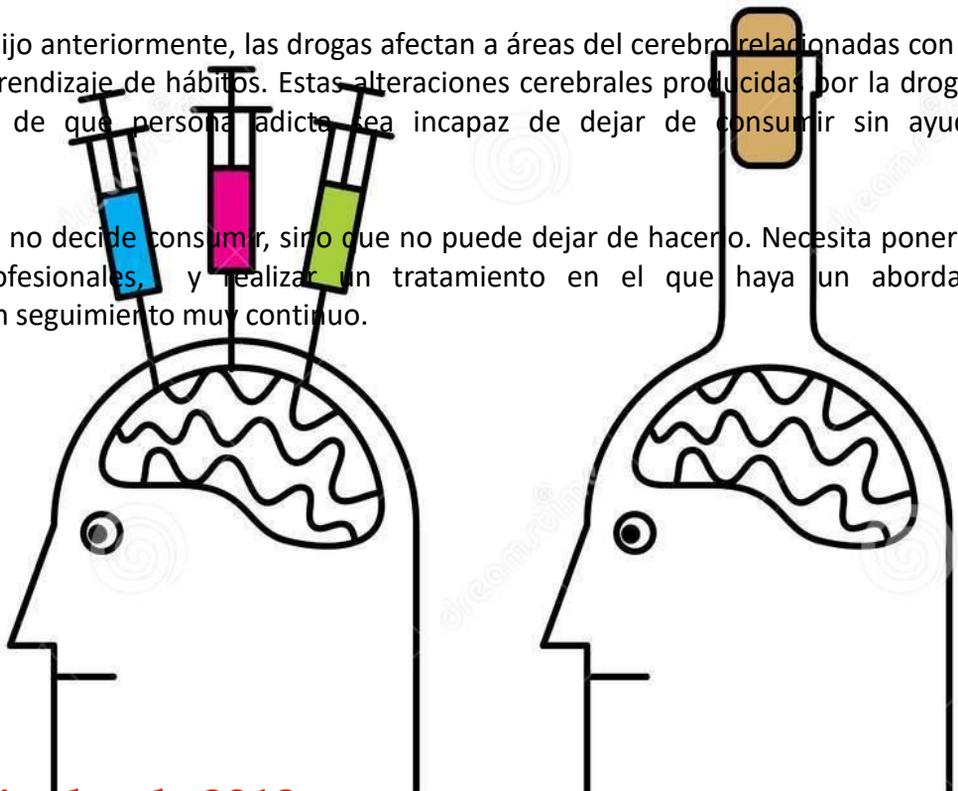
Por las adaptaciones cerebrales y la tolerancia mencionada anteriormente, una persona con adicción a las drogas no experimenta placer cuando consume, o no el placer que nosotros pensamos. De hecho, cuando una persona consume durante mucho tiempo, la droga empieza a sentarle mal (son comunes los delirios de persecución en la adicción a la cocaína, la psicosis producida por los porros o los fallos de memoria en el alcoholismo).

Sin embargo, las drogas producen cambios en el cerebro que hacen que las personas adictas sigan consumiendo a pesar de ser conscientes de que la droga les está dañando la vida y también la de su familia.

En consulta terapéutica es frecuente encontrarse a personas a las que han echado del trabajo, que tienen problemas con la justicia a causa del consumo o que han perdido a su familia y a sus hijos por su enfermedad, y a pesar de todo esto no pueden dejar de consumir. Y esto no sucede por el “bienestar” que produce la droga, sino porque estas sustancias “secuestran” el cerebro y toman el control de las vidas de las personas adictas. Es como si una persona fuera poseída por la adicción y, durante algunos momentos la droga controlase su conducta y sus emociones.

Además, como se dijo anteriormente, las drogas afectan a áreas del cerebro relacionadas con el autocontrol y el aprendizaje de hábitos. Estas alteraciones cerebrales producidas por las drogas son las causantes de que una persona adicta sea incapaz de dejar de consumir sin ayuda profesional.

Una persona adicta no decide consumir, sino que no puede dejar de hacerlo. Necesita ponerse en manos de profesionales, y realizar un tratamiento en el que haya un abordaje multidisciplinar y un seguimiento muy continuo.







IMPLEMENTACIÓN SISTEMA FOTOVOLTAICO







Competencias

En esta edición vamos a exponer otra competencia Especifica, vamos por **CREDIBILIDAD TECNICA**

DEFINICION: Es la capacidad necesaria para generar credibilidad en los demás, sobre la base de los conocimientos técnicos que posee acerca de su especialidad o profesión.

COMPORTAMIENTOS ASOCIADOS

- ✓ Logra que los demás perciban su nivel de preparación y confié en él como fuente de consulta ante problemas técnicos..
- ✓ Aprovecha su preparación para el desarrollo de tareas, obtención de resultados tanto para la organización como para el cliente.
- ✓ Demuestra en su trabajo conocimientos técnicos, fundados en su permanente actualización en su área de especialidad y en su experiencia profesional.



CONSEJOS PARA MOTOCICLISTAS



- **Cumple siempre con las normas de circulación.** Respeta la señalización y los pasos de peatones.



- **Utiliza siempre casco.** Recuerda que debe estar homologado y según la normativa vigente de cada país. Se recomienda un casco integral para mayor protección.



- **Cumple con los límites de velocidad,** tanto durante tu jornada laboral como fuera.



- **Planifica los trayectos,** los pedidos, ten en cuenta el tráfico, las rutas disponibles... Si nos organizamos bien, evitaremos ir con estrés y prisas.



- **Lleva el equipamiento necesario:** chaqueta, pantalón, guantes y botas especiales. Recuerda que en caso de caída nuestro cuerpo será el que roce directamente con el asfalto, tanto en invierno como en verano.



- **Lleva siempre tu moto o ciclomotor a punto.** Debe tener un mantenimiento adecuado con sus correspondientes revisiones periódicas.



- **Durante la circulación, evita todo aquello que pueda suponer un riesgo:** zigzaguar, adelantamientos incorrectos, circular demasiado pegado a los coches estacionados...



- **Házte ver. Lleva siempre encendido el alumbrado de cruce.** Las motos se mueven de manera más ágil y pueden llegar a ser poco visibles.



- **Respetar al resto de usuarios de la vía.** Como motoristas y ciclomotoristas nos encontramos entre los colectivos más vulnerables. Sé consciente de ello y aumenta la precaución respecto al resto de usuarios.



- **Muchos de los accidentes de moto se producen al final de la jornada laboral** o en el regreso a casa. Nunca bajas la guardia en la carretera.



- **El descanso es vital.** Para conducir una moto o ciclomotor se requiere de gran pericia. Es muy importante que nuestros sentidos estén al 100%. Descansa ante el menor síntoma de fatiga o sueño.



- **Nunca consumas alcohol y drogas** si vas a ir en moto o ciclomotor.



LADRONES DE TIEMPO

Administrar nuestro tiempo implica la realización de actividades de planificación, organización, ejecución y control con la finalidad de alcanzar los objetivos y actividades con la calidad esperada con la menor inversión de tiempo posible.

A diario, escuchamos con frecuencia estas frases de las personas que no tienen control sobre su tiempo: “cuando tenga tiempo”, “me falta tiempo”, “estamos en contra del tiempo”, “el día debería tener más horas”, “no se en qué se me fue el tiempo” y muchas otras más.

Demos recordar que la administración del tiempo es esencialmente un esfuerzo de equipo (no solo individual) que requiere la coordinación de actividades, el ayudarse unos a otros y la sincronización conjunta de esfuerzos para asegurar los resultados esperados.

Existen los ladrones del tiempo externos y ladrones del tiempo internos:

LADRONES EXTERNOS





LADRONES DE TIEMPO

LADRONES INTERNOS



A continuación algunos tips para mejorar la administración de tu tiempo:

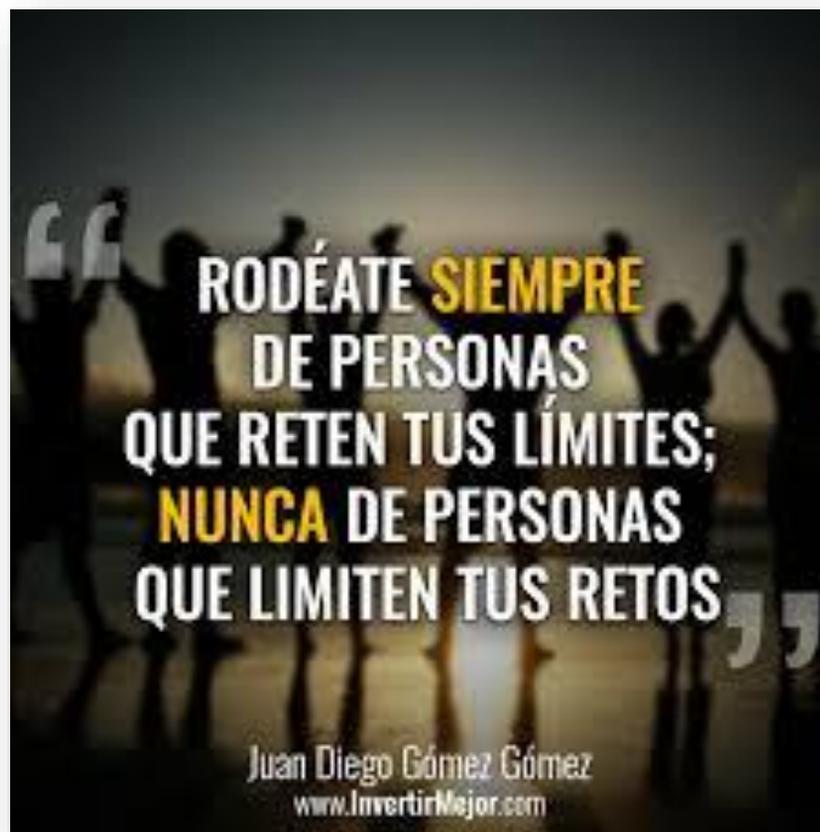
- ✓ Prioriza. Identifica lo importante, lo urgente y haz lo que agregue más valor a la organización.
- ✓ Delega con claridad y precisión para asegurarte que todos hayan comprendido lo asignado
- ✓ Define posibles cursos de acción que permitan alcanzar los objetivos en el tiempo más corto
- ✓ Definen alternativas de acción y toma prevenciones ante consecuencias positivas y negativas
- ✓ Lleva un control de lo delegado, mediante informes sobre lo realizado, para asegurarte que se están logrando los resultados planeados
- ✓ Da seguimiento diario a la lista de pendientes importantes
- ✓ No postergues la toma de decisiones
- ✓ No pretendas figurar en todo.
- ✓ Define metas realistas

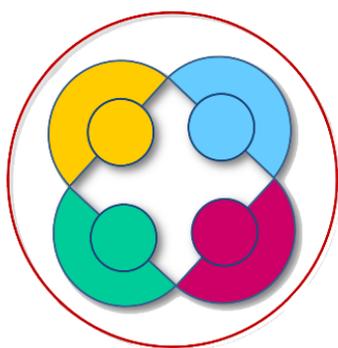


CUMPLES

CUMPLEAÑOS NOVIEMBRE

Nombre	Cargo	Día
REALPE CABEZAS MOISES	Mensajero	10
BASTIDAS CARDONA JUAN CARLOS	Coordinador Contable y Financiero	11
GONZALEZ STERLING JAIRO	Auxiliar de Bodega	18
JURADO SANTACRUZ MIGUEL ANTONIO	Jefe de Cartera	22





Recursos Humanos

Abastecimientos Industriales S.A.S