



**!Pasión por lo que Hacemos!**

**Ideas para compartir**

**Bienestar**

**Entérate**

**Sociales**

**Seguridad y Salud en el trabajo**

# IDEAS

# PARA COMPARTIR

## ASOCIADOR O DISOCIADOR



ARISTOTELES decía: “El ser humano es el animal más social de todos los animales. Nacemos en estado más inmaduro que cualquier otro animal. Ello exige que el ser humano necesite de los demás en un modo absoluto”. Esta idea sin lugar a duda nos traza una premisa importante, nos dice que necesitamos de otros seres humanos para salir de la “Inmadurez” con la que llegamos al mundo. Entendiendo esta inmadurez como un estado de poca evolución se hace indiscutible que solo podemos avanzar en la medida que nos interrelacionamos con otros seres humanos. Estas interrelaciones se enmarcan en un conjunto de reglas y normas que regulan lo social y que a la larga forman los pilares de las sociedades, adicionalmente y gracias a estas se forman conexiones interpersonales (Compañerismo, Amistad, Colegaje, etc.) que pueden llegar a ser perdurables o no y que se suman al crecimiento individual y colectivo.

Conectar con otras personas es asociarse, tiene que ver con asumir conductas adaptativas y evolutivas, por lo tanto, desconectar es Disociar, es generar conductas desadaptativas que nos hacen involucionar socialmente produciéndose el aislamiento del ser.

Los seres Humanos como gestores de asociación o disociación, y provocamos esto mediante nuestro actuar hacia otras personas o grupos de personas, está en nosotros decidir que queremos a nuestro alrededor.

Así que pregúntese: ¿Sus actos generan en los grupos cercanos a usted asociación o disociación?



## CONTROLAR LOS NERVIOS

La ansiedad se manifiesta de diferentes maneras, puede variar desde un simple nerviosismo hasta un gran pánico. De hecho, no se trata de un estado necesariamente negativo. Algunas personas pueden encontrar divertido y excitante realizar algo nuevo, aunque también se sientan un poco nerviosos.

No obstante, existe una gran diferencia entre el nerviosismo y la ansiedad patológica. La ansiedad es un estado irracional que la persona experimenta, pero a menudo no es capaz de precisar que le preocupa o le atemoriza. Al contrario, el nerviosismo está vinculado con hechos más concretos con los que tenemos que lidiar en nuestra cotidianidad, como dar un discurso en público, asistir a una entrevista de trabajo o prepararnos para un examen importante. Mientras que la ansiedad tiene un carácter más difuso, el nerviosismo es una reacción ante una situación que percibimos como atemorizante.

Por otra parte, los trastornos de ansiedad suelen tener un componente fisiológico muy marcado. Cuando la ansiedad es muy intensa puede provocar síntomas tan agudos que algunas personas incluso los confunden con un infarto ya que experimentan una sensación de opresión en el pecho, náuseas, palpitaciones y mareos. Al contrario, el nerviosismo no suele provocar síntomas tan marcado. Normalmente la persona nerviosa solo experimenta mariposas en el estómago, suda un poco más, se enrojece o siente que el corazón late ligeramente más rápido.

Además, el nerviosismo suele terminar una vez que ha finalizado el evento que lo ha provocado. Los nervios se atenúan cuando finalmente comienzas tu discurso, recibes la llamada que estabas esperando o terminas el examen. Al contrario, la ansiedad es un estado más permanente, que incluso puede persistir durante años si la persona no busca ayuda especializada. No desaparece por completo, es como si se quedara flotando.

### ¿Cómo controlar el nerviosismo?

Aquí tienes algunas estrategias de autoayuda para controlar los nervios:

## CONTROLAR LOS NERVIOS

**Aprende a respirar.** Cuando estamos nerviosos nuestra respiración se agita, se vuelve entrecortada y nos resulta más difícil inhalar. Nuestro cerebro capta esas señales y, automáticamente, aumenta el nivel de alerta. Sin embargo, una respiración lenta y acompasada ayuda a relajar los nervios que van desde el diafragma hasta el cerebro, enviando el mensaje de que todo está bien.

**Conecta con la naturaleza.** Una de las cosas más relajantes que puedes hacer para controlar los nervios es dar un paseo en la naturaleza, preferentemente rodeado de árboles. Elige un sitio tranquilo y silencioso, puedes simplemente sentarte a disfrutar de esa calma, practicar senderismo o dar un paseo en bicicleta.

**Practica técnicas de relajación.** Muchas personas piensan que sentarse delante de la televisión o del ordenador equivale a relajarse, pero en verdad no es así ya que, dependiendo de lo que veas, incluso podrías añadir más tensión a la que ya has acumulado durante el día. Por eso, si te sientes nervioso, es conveniente que practiques técnicas de relajación.

**Haz deporte.** El deporte es una excelente válvula de escape, a través del cual puedes aliviar el nerviosismo. En realidad, no importa de qué deporte se trate, siempre y cuando lo disfrutes. Puedes correr o hacer yoga, nadar o practicar tai-chi. De hecho, el secreto de la práctica de ejercicio físico radica en que contribuye a aumentar los niveles de serotonina y dopamina, unos neurotransmisores que generan la sensación de relajación y satisfacción.

**Cuestiona tus pensamientos.** Cuando las personas se sienten nerviosas, su mente se desboca y se ven asaltadas por todo tipo de ideas, la mayoría poco realistas. Sin embargo, esas preocupaciones tienen un gran impacto en tu estado emocional y a menudo solo sirven para añadir más leña al fuego. Por eso, una buena estrategia para controlar los nervios consiste en cuestionarse la verosimilitud de esas ideas. Pregúntate: ¿esta preocupación es realista?

Tomado De:

<https://www.elpradopsicologos.es/blog/como-controlar-nervios/>

# CONVENCIÓN 2019



# CONVENCIÓN 2019



# CONVENCIÓN 2019



# CONVENCIÓN 2019





# CONVENCIÓN 2019



# CONVENCIÓN 2019





## Competencias

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

**DEFINICION:** Se trata de la habilidad para trabajar duro en situaciones cambiantes o alternativas con interlocutores muy diversos, que cambian en cortos espacios de tiempo, en jornadas de trabajo prolongados sin que por esto se vea afectado a su nivel de actividad.

### COMPORIAMIENTOS ASOCIADOS

- ✓ Motiva a los trabajadores para trabajar con dinamismo
- ✓ Es reconocido por la organización como alguien que transmite energía al entorno laboral.
- ✓ Organiza las tareas de modo de administrar los tiempos para que no tenga desgaste de energía.



# PÓNGASE MOSCA CONTRA EL DENGUE



Siga estas sencillas recomendaciones:

**1** Ordene los recipientes que puedan acumular agua; póngalos boca abajo, o tápelos bien.



**2** Revise todas las áreas, jardín o cualquier espacio abierto de la vivienda, evitando que por su forma, tanto plantas o troncos, se conviertan en recipientes de agua de lluvia.



**4** Perfore la base de las macetas para el drenaje del agua.



**5** Si hay floreros dentro o fuera de la casa, se debe cambiar el agua cada tres días.



**6** Deposite el larvicida recomendado por la Secretaría de Salud en los recipientes donde se acumule agua.



**7** Corte periódicamente el pasto del jardín.



**8** Destruya los desechos que puedan servir de criaderos (triturar los cascarones de huevos, perforar latas vacías, enterrar llantas).



Donde hay  
agua estancada,  
hay mosquitos.



CUMPLES

CUMPLEAÑOS FEBRERO

Nombre	Cargo	Día
ORTIZ VILLALOBOS EDINSON	Auxiliar de Bodega	9
LUCUMI CARABALI NILBIA	Oficios Varios (a)	10
GONZALES MARIN MAYRA ALEJANDRA	Auxiliar de Cartera	15
QUIÑONES QUIÑONES EDIER HERNANDO	Auxiliar de Bodega	16
PEREZ PEÑA JULIETA	Auxiliar de Cartera	18
OLAYA CASTRO JONATHAN ALBERTO	Auxiliar de Bodega	19
ORTIZ PRADO WINNER	Auxiliar de Bodega	28



¡FELIZ CUMPLEAÑOS!

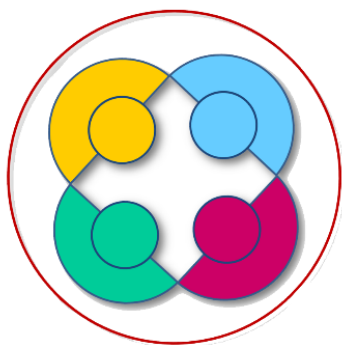


LA FALTA DE DINERO TE HACE  
POBRE POR UN TIEMPO;  
LA FALTA DE IDEAS TE HACE  
POBRE DE POR VIDA”.



Juan Diego Gómez

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



**Recursos Humanos**

**Abastecimientos Industriales S.A.S**