

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA DE ASTURIAS

ACTIVIDADES Y PROGRAMAS DE BIENESTAR UNIVERSITARIO

Mediante el siguiente documento se plantean programas y actividades de Bienestar Universitario de la Corporación Universitaria de Asturias en concordancia con los lineamientos, disposiciones y normas de la educación superior y políticas adoptadas para bienestar universitario mediante acuerdo del 03 de 1995 del CESU (Consejo Nacional de Educación Superior) enfocado al desarrollo; físico, académico, humano, deportivo, cultural y de salud. Configurándose así una respuesta formativa integral sobre el bienestar de la comunidad universitaria.

Para el desarrollo de la siguiente propuesta se tuvo como referencia los siguientes documentos institucionales los cuales generan directrices que soportan el desarrollo de lo propuesto:

1. Resolución 1110 (Febrero 9 de 2012) Por la cual se reconoce personería jurídica como Institución de Educación Superior a la Corporación Universitaria de Asturias.
2. Misión institucional
3. Planes de Bienestar 2013-2016 (Corporación Universitaria de Asturias Planes de bienestar 2013-2016)
4. Cuadro de mando Integral – Plan de desarrollo del bienestar 2012-2016

Se destaca la Misión Institucional como uno de los principales referentes para el desarrollo de planes y programas integrales en el proceso de formación de los estudiantes.

Misión

“Su propósito fundamental es formar personas con una estructura personal y profesional muy sólida, fomentando en sus estudiantes, la responsabilidad social, el interés en el aprendizaje autónomo, continuo y permanente, la capacidad para identificar y resolver problemas, la disposición al cambio y el pensamiento creativo e interactivo a través de la comunicación, el trabajo en equipo y la formación universitaria. Está comprometida además, con la calidad educativa y propicia la autonomía y flexibilidad en el proceso de aprendizaje para que sus egresados sean profesionales altamente competentes, polivalentes y con espíritu investigativo” (Resolución 1110/2012).

Concepción del Bienestar en CUA.

En la Corporación el Bienestar se concibe como un eje transversal de la vida universitaria integrado al medio institucional, que apunta a brindar herramientas a la comunidad educativa en los temas de calidad académica, bajo rendimiento académico, diagnósticos y análisis cualitativos de deserción, procesos de aprendizaje de los estudiantes, construcción de comunidad, responsabilidad social, perfiles y factores de riesgo asociados al fracaso académico, programas de retención estudiantil y programas de desarrollo socioeconómico basados en el estudio de las condiciones socioeconómicas de la población objetivo y por supuesto al liderazgo en los procesos de formación axiológica que conduzcan a la formación integra del estudiantil.

ÁREAS Y SERVICIOS

ÁREA DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

Orientada al desarrollo de programas y proyectos relacionados con hábitos y estilos de vida saludables de los estudiantes, docentes, egresados y funcionarios de la Corporación, procurando el mejoramiento permanente de la calidad de vida de los mismos mediante la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad.

SERVICIOS

Ideas y sugerencias para el cuidado de los dientes.

La dentadura se constituye en unos de los aspectos más importantes de la imagen de los seres humanos. Un uso inadecuado puede afectar la salud de la boca pero su cuidado garantizar unos dientes y encías fuertes.

Los dientes están cubiertos por una capa dura exterior llamada esmalte. Cada día, una capa fina de bacterias llamada placa dental se forma sobre los dientes. Las bacterias en la placa dental producen ácidos que pueden empezar a dañar el esmalte. Con el paso del tiempo, los ácidos pueden crear huecos en el esmalte. Estos huecos se conocen como caries. Cepillarse los dientes y utilizar hilo dental pueden proteger contra la caries dental, pero una vez que se forma la caries, un dentista tiene que reparar el daño.

Usted puede proteger sus dientes contra la caries utilizando una pasta dental con fluoruro. Si usted tiene un riesgo mayor de desarrollar caries dentales (por ejemplo, si padece de boca seca debido a medicamentos que toma), es posible que necesite más fluoruro. Su dentista o higienista dental puede hacerle un tratamiento con

fluoruro durante una visita a la oficina o el dentista puede sugerirle que utilice en casa un gel o un enjuague bucal con fluoruro.

1. Evita los manchadores de dientes

Si sueles beber vino tinto, café o té negro y fumar, ni en sueños esperes tener dientes blancos. Otros culpables de manchar la dentadura son los refrescos de cola, algunas salsas y los jugos oscuros. En pocas palabras, si te metes en la boca algo que manche los dientes, lo más probable es que eso ocurra. Cepíllate inmediatamente después de comer o beber alimentos de color oscuro, y usa un buen blanqueador dental casero o acude al dentista. Comer una manzana al día también ayuda a limpiar los dientes.

2. Cambia tu cepillo de dientes.

...o la cabeza del cepillo de dientes eléctrico al menos cada dos o tres meses; de lo contrario, lo único que lograrás es transferir bacterias a tu boca. Según el doctor Harold Katz, dentista de California, la mejor manera de lavarse los dientes es colocar el cepillo en un ángulo de 45 grados contra las encías y frotar despacio con movimientos circulares, en vez de movimientos de vaivén. Sujeta el cepillo como si fuera un lápiz para no aplicar demasiada fuerza al frotar las cerdas contra los dientes.

3. Limpia tu lengua

Utiliza un raspador de lengua todas las mañanas para remover la placa bacteriana que se forma en ella durante la noche. Una de las principales causas del mal aliento es la acumulación de bacterias en la lengua, que el raspado diario ayuda a eliminar. Además, el uso del raspador es más eficaz que frotarse la lengua con el cepillo de dientes, dice el doctor Katz

4. Come alimentos “detergente”

Los alimentos de consistencia firme o crujiente ayudan a limpiar la dentadura mientras se mastican. Ya mencionamos las manzanas (algunos dentistas las llaman los cepillos de dientes de la naturaleza); otras buenas opciones son las zanahorias crudas, el apio y las palomitas de maíz. Para obtener los mejores resultados, procura dejar los alimentos “detergente” al final de la comida si no podrás cepillarte los dientes inmediatamente después de haber comido.

5. Haz gárgaras con Vinagre de manzana

Hazlo en la mañana, y luego cepíllate como de costumbre. El vinagre ayuda a quitar las manchas, blanquea los dientes y elimina las bacterias de la lengua y las encías.

6. Cepíllate los dientes con Bicarbonato de Sodio una vez a la semana

Así eliminarás las manchas y blanquearás tu dentadura. Utiliza el bicarbonato como si fuera dentífrico. Otra opción es usar sal como pasta de dientes. Pero ten cuidado de escupir y enjuagarte bien para no aumentar tu ingestión de sodio! Si empiezas a tener irritación en las encías, cepíllate los dientes con sal cada tercer día.

7. Mantén fresco tu aliento

Para comprobar la frescura de tu aliento, lame la palma de tu mano y huélela antes de que la saliva se seque. Si huele mal, es el momento de chupar una pastilla de menta sin azúcar. ¿Vas a comprar un enjuague bucal? Asegúrate de que no contenga alcohol. La mayoría de los enjuagues de venta libre contienen demasiado alcohol, el cual reseca las membranas de la boca y las hace más vulnerables a las bacterias.

8. Aprende a usar el hilo dental con los ojos cerrados

Si aprendes a usar el hilo sin tener que guiarte con un espejo, podrás usarlo también dentro del auto, en la oficina y antes de alguna cita o reunión importante.

Compra varios dispensadores de hilo dental, y repártelos entre el coche, el cajón del escritorio y tu bolso o portafolio.

9. Cepíllate los dientes al levantarte de la cama y antes de acostarte

Son los dos momentos cruciales del día, asegura la doctora Kathleen W. Wilson, médica internista del Centro de Salud Ochsner, en Nueva Orleans, y autora de libros. La explicación es que la saliva —que protege los dientes de la placa bacteriana causante de caries— se seca durante la noche, así que lo mejor es eliminar la placa antes de ir a la cama. También es importante que te cepilles a primera hora de la mañana para remover la placa de bacterias (¡y el mal aliento!) que pudiera haberse acumulado en tu boca mientras dormías.

10. Disimula con color

Si eres mujer y te gusta ponerte lápiz labial, elige uno de color coral medio o rojo claro. Estos tonos hacen que los dientes se vean más blancos, mientras que los lápices labiales de tonos más claros tienden a resaltar el color amarillento de los dientes (Fuente: selecciones- México- Salud).



Fuente: NIH-Instituto Nacional sobre el envejecimiento

Link con RSS

Link: <http://es.wikihow.com/cuidar-los-dientes>

<http://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/el-cuidado-de-los-dientes-y-la-boca>

Video de YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=vkR_x29wLwA

ELEMENTOS BÁSICOS DE UN BOTIQUÍN

La importancia de contar con un botiquín en casa o en la oficina de primeros auxilios, se sustenta en poder administrar un primer auxilio efectivo hasta la llegada del personal indicado o la remisión a un centro médico adecuado.

Una caja de metal o de plástico, que cierre herméticamente, puede servir de botiquín. Es indispensable que se pueda transportar fácilmente.

En el trabajo o en el hogar el botiquín deberá estar en sitio seguro, donde no corra ningún riesgo por las inclemencias del tiempo o clima. Es recomendable no ubicarlo en el baño o cocina los medicamentos pueden sufrir alteración por la humedad o por el calor.

Haga una lista del contenido y péguelo a la tapa del botiquín. Todos los elementos deben estar debidamente empacados y marcados en caso de líquidos se recomienda utilizar envases plásticos, pues el vidrio puede romperse fácilmente.

Periódicamente deberá revisar el botiquín y sustituir aquellos elementos que se encuentren sucios, contaminados, dañados, vencidos (medicamentos) o que no pueda verse claramente el nombre del medicamento.

Luego de utilizar el instrumental de un botiquín deberá lavarse debidamente desinfectarse, secarse y guardarse nuevamente. (Cartilla práctica de primeros auxilios)

Elementos básicos de un botiquín

1. Termómetro: es importante poder cuantificar la temperatura, para prevenir convulsiones febriles.
2. Analgésicos tipo acetaminofen (paracetamol, tylenol, panadol, tempra): Nos ayudan a tratar cualquier tipo de dolor. Además, el acetaminofen es el medicamento menos alergénico y que menos efectos adversos produce, si se compara con otros analgésicos antipiréticos.

3. Antialérgicos o antihistamínicos (clorotrimetrón o clorfeniramina, difenhidramina o benadryl, hidroxicina o atarax): Son útiles en caso de que se presente una reacción alérgica por alimentos, medicamentos o picaduras de insectos, lo cual da tiempo para llegar al centro de salud más cercano.
4. Curitas: para las heridas superficiales en la piel.
5. Gasas o vendas: en caso de heridas profundas éstas nos ayudan a realizar presión sostenida para detener el sangrado.
6. Tijeras, esparadrapo, algodones
7. Alcohol etílico al 70%

Las heridas superficiales deben lavarse con agua y jabón y aplicar luego antibióticos locales (crema o ungüentos de fusidín o bactrobán).

Los estudios han demostrado que lavar las heridas con agua y jabón favorece más la cicatrización de las heridas que el uso de yodo, mertiolate, mercurio cromo o violeta genciana. Además de que producen manchas indeseables, éstos últimos pueden causar reacciones alérgicas y hasta quemaduras. (Dra. Ileana Chiari G. Especialista en Medicina Familiar)

Video: Curso de primeros auxilios - heridas y hemorragias.

<https://www.youtube.com/watch?v=0Rc9wXaN1-g>

Link- RSS. Cruz Roja Colombiana: <http://www.cruzrojacolombiana.org/emergencias>

Música para aumentar la producción laboral.

La música influye en nuestros aspectos físicos, emocionales y psicológicos. Y aunque no hay evidencia científica que revele la relación que genera un tono musical en nuestro cerebro, sí han comprobado que escuchamos música por placer, según revela el sitio Ojocientifico.com. Si escuchas una canción en el trabajo, podrás mejorar tu productividad pero debes elegir una que se adecúe a tu tarea.

La variedad musical actual es muy amplia pero escoge una que se adecúe a tu función dependiendo de si ésta implica o no un movimiento físico. La

compañía de insumos electrónicos, Sonos the Wireless Hi-Fi System, publicó un infográfico que resume el estilo de música acorde para cada tarea en base a investigaciones y encuestas. En él se establece que si tu empleo implica el movimiento y si estás de pie todo el día, ya sea porque trabajas o estudias.

El punk, punk-rock, rap, hip-hop o rock and roll es especial para los deportistas o atletas. Ellos también necesitan estar motivados. Pueden escucharlo con auriculares o en grupo en volumen alto.

Los ritmos muy fuertes no son recomendables para los trabajadores que atienden al público y a pesar de que ellos pueden escuchar cualquier género que sea de su agrado.

Tampoco es recomendable el género para quienes deben manejar en su trabajo como ser los taxistas. Para ellos, será mejor un pop, oldies o música clásica que les permita escuchar el ruido de ambiente.

Si, por el contrario, tu tarea requiere de quietud y te exige ser creativo puedes escuchar lo que más te guste aunque es aconsejable la música del barroco y clásica, jazz, smooth jazz y música ambiental.

Si para cumplir con tu trabajo debes estar atento porque administras papeles y haces cálculos, lo ideal es que la música que escuches sea repetitiva.

(Universia España)

29 ideas para apoyar la productividad

1. Elimina lo innecesario

Muchas veces contamos con actividades o quehaceres simplemente innecesarios. Es bueno tenerlos en cuenta para poder eliminarlos y evitar que nos hagan perder tiempo.

2. Fija Metas Diarias

En ocasiones es fácil sucumbir ante el día a día, y perder enfoque y concentración con el paso del tiempo. Cuando se tiene una meta muy grande en mente, es fácil llegar a procrastinar.

Si fijas metas diarias y te propones llegar a ciertos logros al final del día, será mucho más fácil permanecer enfocado. Ahora bien, esto requerirá de tu Fuerza de Voluntad para inicialmente plantear dichas metas diarias.

3. Lo Peor Primero

Para vencer a la procrastinación, aprende a enfrentarte con las tareas menos placenteras temprano en la mañana, en vez de dejarlas para el final del día. Esta simple aproximación te permitirá tener un gran día productivo, y finalmente no te sentirás mal cuando llegue la noche, por haber dejado de hacer lo necesario.

4. Identifica Tus Horas Pico

¿En qué horas del día sientes más motivación? Identifica esos momentos y agenda las tareas más importantes para dichas horas.

Esto puede cambiar para cualquiera en cualquier momento, pero identificar inicialmente tus horas pico, te permitirá anotarte otro par de puntos al marcador de tu productividad.

5. Empaqueta Tu Tiempo

Date lapsos estrictos y concretos de tiempo para cada tarea que vas a realizar, sin importar cuánto tiempo sea. Lo verdaderamente importante es que no dediques mucho tiempo más del establecido, ni tampoco mucho menos.

6. Define Mini tareas

Si utilizas estrategias de productividad tales como el Empaquetamiento del Tiempo, una buena idea es definir mini tareas para cada paquete de tiempo.

7. Usa Lotes De Actividades

Es bastante útil dividir tu día en lotes de actividades, por ejemplo, podrías dejar la realización de llamadas sólo para por la mañana, de 9:00 a.m. a 10:00 a.m.

Con esto, garantizas que no habrán distracciones, y que al estar concentrado en un conjunto de tareas específicas, te será más fácil realizarlas en ocasiones mecánicamente.

8. Madruga

Madrugar te brinda montones de ventajas, entre ellas, el hecho de que tienes toda la mañana desde las 5:00 a.m. (o la hora que decidas) para trabajar, y cuando todos se levanten habrás tenido al menos 3 o 4 horas de ventaja para adelantar tus tareas y actividades.

9. Elimina Distracciones

Si tu trabajo es en el computador, desconecta los programas de chat y redes sociales e incluso el Internet.

Ve a un lugar calmado y silencioso, como a un café, a una librería o a un parque, y enfócate en terminar lo que tienes pendiente. Si la música te

sienta bien, puedes utilizar audífonos, pero asegúrate que sea música que te ayude a concentrar.

10. Aumenta Tu Frecuencia

Durante tus paquetes de tiempo, escribe más rápido, lee más rápido e incluso habla más rápido. Trata de pensar más rápido y de llevar a cabo las tareas de manera más eficientemente.

11. Adecúa Tu Entorno

La idea principal es trabajar en un lugar ordenado y minimalista al estilo zen, de tal manera que sientas calma y paz con tu lugar de trabajo y esto te brinde tranquilidad y motivación a la hora de desempeñarte.

12. Lleva Una Agenda

Quizás suene obvio, pero llevar una agenda puede maximizar tu productividad increíblemente. Yo personalmente no confío en mi memoria, por lo que prefiero que mi agenda digital haga el trabajo de acordarse por mí.

13. Ten En Cuenta La Ley De Pareto, es el principio del 80-20.

Esta ley indica que el 80% del valor de una tarea proviene del 20% del esfuerzo. Enfoca tus esfuerzos en ese 20% y no te obsesiones con el 80% restante. Los perfeccionistas lo hacen, y obtienen grandes resultados, pero usualmente no lo hacen a tiempo.

14. Preparan, Fuego, ¡Apunten!

Elimina la procrastinación tomando acción inmediatamente luego de fijar una tarea, luego de empezar realiza los ajustes necesarios. Es decir Prepara, Dispara y luego apunta y sigue disparando.

15. Usa La Regla De Los 60 Segundos

La regla de los 60 segundos dice que cuando hayas reunido la cantidad de información suficiente para tomar una decisión, inicia un cronómetro y toma dicha decisión en menos de 60 segundos.

16. Define Plazos

Establece plazos específicos para tus tareas y cíñete a ellos. Utilízalos como puntos focales para permanecer en el camino correcto y llegar a tiempo a los destinos indicados.

17. Cuéntale A Los Demás

Cuando le cuentas a los demás sobre tus tareas y actividades pendientes, en realidad estás adquiriendo un compromiso moral inconscientemente.

Llevarás la carga de tener que responder por este compromiso y eso te obligará (inconscientemente) a cumplir haciendo lo que sea necesario. (Cuidado con la información que revelas y a quién se la revelas).

18. Sé Puntual

Sin importar cuál sea la ocasión, siempre, SIEMPRE sé puntual. Llega a tiempo a las reuniones, así sean familiares. Si dices que vas a llamar a las 4:00 p.m., que no sea a las 4:01 p.m.

19. Rellena Espacios De Tiempo Con Lectura

Lleva siempre un libro, un celular o un computador donde puedas leer, para aquellos momentos en los que tengas que esperar.

Lo importante es que la lectura sea algo que te guste y que te sirva.

20. Aplica Resonancia

Lo de siempre, visualiza como si ya hubieses logrado completar tus actividades, imagina cómo te sentirías y en que pensarías. Colócate en un estado de haber llegado allí de antemano.

21. Recompénsate

No importa cuáles sean las recompensas (no deberían ser exageradas), es bueno que te recompenses por haber logrado culminar una etapa de tus actividades o por simplemente haber hecho todo lo que tenías planeado para el día.

22. Difiere Lo Urgente De Lo Importante

En ocasiones nos pasamos la vida atendiendo cosas urgentes, y lo importante nunca llega a ser atendido. Analiza verdaderamente qué actividades son importantes para tu vida y tu futuro, y cuáles de ellas simplemente requieren ser atendidas ya mismo, pero que en el futuro simplemente no importarán.

23. Prepárate

Establece un ciclo continuo de productividad, preparándote en las noches para el día siguiente.

Alista el material y lo que sea necesario para arrancar con tus tareas lo más pronto posible en la mañana del otro día.

24. Divide Y Conquista

Rompe tus grandes proyectos en pequeñas partes y trabaja en cada una de ellas por separado, de esta manera no sentirás la presión de un gran proyecto, sino que por el contrario tendrás tareas realizables todo el tiempo.

25. Una Tarea A La Vez

Una vez que inicies una tarea, trata al máximo de completarla... de no detenerte hasta finalizar, y de no mezclar esta actividad con otras. No llegues hasta la mitad y cambies a otras o descanses, define tus paquetes de tiempo y enfócate por completo en una sola cosa.

26. Crea Nuevos Hábitos

Se dice que el ser humano es un ser de hábitos. Y si es así... ¿Qué mejor que crear nuevos hábitos conscientemente?, me refiero obviamente a buenos hábitos de vida.

Con esto puedes fijarte El Reto De Los 30 Días para que te quede mucho más fácil.

27. Delega

Siempre que puedas, convence a otro para que lo haga por ti. Recuerda que se delega el trabajo, no la responsabilidad.

28. Usa Tu Intuición

Sigue tu sentido común y tus corazonadas, está demostrado que tiene un gran poder y efectividad hacerlo.

29. Optimiza

Identifica los procesos a los que mejor te adaptas y que te generan resultados y anótalos, identifica qué es eso que haces de forma más productiva y haz más de lo mismo. (Fuente: *Juan Sebastián Celis Maya - Experto en Productividad Y Gestión Del Tiempo*)

Link: se produce música con poca letra.

<http://www.getworkdonemusic.com/>

Focus@Willes

Música:

<http://www.youtube.com/watch?v=DELU24rd52c>

Música para minimizar los niveles de estrés.

El estrés es un detonante que incide en el desarrollo de múltiples afecciones y enfermedades, por lo que controlar sus niveles y poder resistirnos a sus consecuencias implica inmunizarnos y proteger la salud.

El cortisol es una de las principales hormonas involucradas en el estrés, que ayuda a regular el sistema inmunológico, la presión arterial, las horas de sueño e influye en el estado de ánimo con la finalidad de que el cuerpo sobreviva al estrés que le está afectando. Por esta razón, niveles elevados y duraderos de cortisol pueden ser la causa de insomnio, bajas defensas del organismo, alteraciones en los niveles de glucosa en la sangre.

En la sociedad de hoy, es fácil detectar a muchas personas diariamente en un “corre-corre” extremo... Cumpliendo un horario de trabajo, ocupándose de que su familia esté bien, buscando tiempos a solas, estando al tanto de sus hogares y finalmente, terminando el día con un gran cansancio sobre su cuerpo y su mente, que sólo les permite ver el sofá para acostarse en él, encender la televisión y simplemente relajarse.

Y aquí, viene el problema de sentir la misma sensación de cansancio y agotamiento frente a la TV, dado que esta, en realidad nunca (o rara vez) provee verdadera paz y armonía como para relajarse.

Según estudios científicos, las estrategias menos efectivas para reducir el estrés se presentan en ver televisión y películas por largo tiempo, jugar juegos de azar, comprar de manera repulsiva, fumar, beber, comer en exceso, jugar videojuegos y navegar grandes lapsos de tiempo por internet, sin estar haciendo nada productivo.

La razón por la que estas actividades no proveen la reducción del estrés, se debe a que estimulan el área del cerebro que se ocupa de las ansias y el deseo. En lugar de descansar, se quedan atrapados en la anticipación de lo que sucederá en el próximo capítulo de ese programa de televisión que vieron, o siguen jugando aquel videojuego para saber cómo es el próximo nivel.

Después de un par de horas de “relax”, el cerebro ahora está más activo que antes, y tú piensas que la solución es ir a dormir un rato... Pero no, aunque duermas tu cerebro seguirá activo, hasta podrás soñar con eso que estabas viendo en la TV o en la internet

La Asociación Americana de Psicología (APA), sugiere que las actividades más efectivas para reducir el estrés, son:

1. Ejercitarte o practicar algún deporte.
2. Meditación: En un estudio tailandés se comprobó que los individuos que practican meditación budista tenían menos niveles de cortisol y de presión arterial. Asimismo, aquellas personas que meditaron diariamente durante 4 meses, disminuyeron alrededor del 20% sus niveles de cortisol, según lo indica un estudio de la Universidad de Maharishi.
3. Leer una hora diaria de un libro que te satisfaga.
4. Música: la música puede calmar al cerebro y reducir los niveles de estrés generados por cualquier circunstancia o por un examen médico invasivo, tal como se comprobó en un estudio por médicos del Japón.
5. Visitar lugares nuevos y disfrutar de pequeños detalles como el caminar por el parque o por la orilla de la playa.
6. Adoptar un pasatiempo creativo y que te apasione para realizarlo diariamente, sin exceder el tiempo que dediques a ello.
7. Dormir lo suficiente o tomar una siesta: Dormir menos de 8 horas diarias puede significar un 50% más de cortisol que quienes duermen ese tiempo. En un estudio en Alemania del Instituto de Medicina Aeroespacial, se comprobó que los pilotos que dormía 6 o menos horas durante siete noches tenían más niveles de cortisol que se mantuvieron altos por dos días. Si usted no tiene las 8 horas necesarias para controlar el estrés, tomar una siesta puede contribuir a reducir los niveles de cortisol.
8. Té negro: un estudio en el University College de Londres, comprobó que las personas que tomaban té negro después de una tarea estresante reducían en un

47% los niveles de cortisol. Los científicos creen que los polifenoles y flavonoides contenidos en el té negro pueden ser los responsables de su efecto calmante.

9. Amistades: el simple hecho de salir con un amigo puede moderar la respuesta hormonal del estrés y se puede reducir a la mitad los niveles de cortisol con sólo reírse un lapso de tiempo, según lo señala un estudio de la Universidad de Loma Linda.

10. Masajes: Una investigación de la Universidad de Miami, ha comprobado que después de varias semanas de masaje, los niveles de cortisol se reducen en casi un tercio. Además, los masajes permiten contrarrestar el estrés mediante la liberación de dopamina y serotonina, las hormonas de la felicidad que también se producen al socializar con amigos o hacer algo divertido.

11. Hacer algo espiritual: Los rituales religiosos o creer en un ser superior fortalece a las personas ante las situaciones estresantes y puede reducir el cortisol. Si usted no desea una religión en particular, puede realizar algo espiritual mediante una caminata al aire libre, por ejemplo.

12. Goma de mascar: masticar una sencilla goma de mascar reduce la tensión y los niveles de cortisol salival en alrededor de un 12%.

Estas actividades, pueden proveerte descanso, relajación y armonía, si te enfocas en hacerlo bien y en recibir de ello paz, tranquilidad y alegría.

Y a nivel científico, queda demostrado que la correcta realización de estas actividades, produce una liberación de buenos productos químicos en el cerebro como la serotonina y la oxitocina, lo cual activamente va reduciendo los niveles de estrés. (Fuente:

www.vitonica.com/wellness/8-estrategias-para-reducir-el-estres)

Música

<http://www.youtube.com/watch?v=QzMQj5y6mhQ>

<http://www.youtube.com/watch?v=WzZoBcnmWV0>

Recetas de comidas balanceadas y alternativas.

Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.

Una persona bien alimentada tiene más oportunidades de:

- Desarrollarse plenamente
- Vivir con salud
- Aprender y trabajar mejor
- Protegerse de enfermedades.

La alimentación variada asegura la incorporación y aprovechamiento de todos los nutrientes que necesitamos para crecer y vivir saludablemente.

Alimentarse saludablemente, además de mejorar la calidad de vida en todas las edades, ha demostrado prevenir el desarrollo de enfermedades como:

- Obesidad
- Diabetes
- Enfermedades cardio y cerebrovasculares
- Hipertensión arterial
- Dislipemia
- Osteoporosis
- Algunos tipos de cáncer
- Anemia
- Infecciones

Consejos de una alimentación saludable

1. Coma alimentos variados

Necesitamos más de 40 nutrientes diferentes y ningún alimento por sí solo puede proporcionarlos todos. El suministro de alimentos que existe hoy en día facilita tomar una amplia variedad de alimentos, tanto comprando alimentos frescos para cocinar como comprando comidas preparadas o comida para llevar. ¡Elija los alimentos siempre de manera equilibrada! Si toma un almuerzo rico en grasa, tome una cena con poca grasa. Y si un día toma carne en la cena, intente escoger pescado al día siguiente.

2. Base su dieta en alimentos ricos en hidratos de carbono

La mayoría de la gente no toma suficientes alimentos ricos en hidratos de carbono como el pan, la pasta, el arroz, las patatas y otros cereales. Más de la mitad de las calorías de su dieta deben venir de estos alimentos. Pruebe con el pan integral, la pasta y otros cereales para aumentar su ingesta de fibra.

3. Tome muchas frutas y verduras

La mayor parte de la gente no toma la suficiente cantidad de estos alimentos que proporcionan importantes nutrientes protectores. Intente comer al menos cinco raciones al día. Pruebe nuevas recetas o vea qué platos preparados están disponibles en el supermercado.

4. Mantenga un peso corporal saludable y siéntase bien

El peso adecuado depende de muchos factores tales como el sexo, la altura, la edad y la genética. El sobrepeso aumenta el riesgo de padecer varias enfermedades tales como los problemas cardiacos y el cáncer. El exceso de grasa aparece al ingerir más calorías de las que se necesitan. Estas calorías suplementarias pueden provenir de cualquier nutriente que contenga calorías (las proteínas, las grasas, los hidratos de carbono o el alcohol) pero la grasa es la fuente más concentrada de calorías. La actividad física es un buen método para quemar calorías y puede hacerle sentirse bien. El mensaje es simple: si está ganando peso, tiene que comer menos y ser más activo.

5. Coma raciones moderadas: reduzca, no elimine alimentos

Si ingiere las raciones adecuadas de cada alimento, es más fácil comer de todos los grupos de alimentos sin necesidad de eliminar ninguno. Por ejemplo, algunas raciones razonables son: 100g de carne, media pieza de fruta, media taza de pasta cruda o 50ml de helado. Las comidas preparadas pueden ofrecer un medio práctico para controlar las raciones y a menudo aparecen las calorías que contienen en el envase, lo cual ayuda a su recuento. Si come fuera, podría compartir parte de su comida con un amigo.

6. Coma regularmente

Saltarse las comidas, sobre todo el desayuno, puede conducir a una sensación de hambre descontrolada, causando a menudo una sobre ingesta. Realizar una media mañana o una merienda puede ayudar a contener el hambre, pero no coma demasiado para no sustituir las comidas principales. No olvide contar estas tomas como parte de su consumo total de calorías.

7. Beba muchos líquidos

Los adultos necesitamos beber por lo menos 1,5 litros de líquidos al día! Y necesitamos más cantidad si hace calor o si realizamos mucho deporte. El agua es obviamente una buena fuente de líquidos pero la variedad puede ser tanto agradable como saludable. Otras opciones son los zumos, los refrescos, el té, el café, la leche, etc.

8. Muévase

Como hemos visto, la ingesta de demasiadas calorías y no hacer suficiente ejercicio pueden dar lugar a un aumento de peso. La actividad física moderada ayuda a quemar las calorías que nos sobran. También es bueno para el corazón y para el sistema circulatorio, y para la salud en general y el bienestar. Así que haga de la actividad física una rutina diaria. ¡Use la escalera en vez del ascensor (tanto como para subir como para bajar)!. Dé un paseo en su descanso para comer. ¡No hace falta ser un atleta para moverse!

9. Comience ahora, y realice los cambios gradualmente

Realizar los cambios de su estilo de vida gradualmente es mucho más fácil que hacerlos de repente. Durante tres días, anote los alimentos y bebidas que consume entre las comidas y en las comidas. ¿Toma muy pocas raciones de fruta y verdura? Para comenzar, trate de comer solamente una ración más de fruta y verdura al día. ¿Sus alimentos preferidos son ricos en grasa y le hacen ganar peso? No elimine estos alimentos y se sienta mal, en cambio intente escoger comidas bajas en grasas o comer menos cantidad de éstos. ¡Y comience a usar la escalera en el trabajo!

No hay alimentos “buenos” o “malos”, sólo dietas buenas o malas. No se sienta culpable de los alimentos que le gustan, simplemente tómelos con moderación y escoja otros alimentos que le proporcionen el equilibrio y la variedad que necesita para conseguir una buena salud. (Fuente: European Food Information Council)

Recetas saludables e inspiradoras

<http://www.lacocinaalternativa.com/2014/08/15/27-recetarios-saludables-inspiradores-y-gratuitos/>

Guía de alimentación saludable:

http://www.google.com.co/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=11&ved=0CDIOFjAAOa&url=http%3A%2F%2Fwww.nutricioncomunitaria.org%2FBDDProtegidos%2Fguia_alimentacion%2520SENC_I_1155197988036.pdf&ei=MJI9VLexM8afNpeoq_qM&usq=AFOjCNHyeUTssqhr2OWqG93qHIjTBWVq_w

RSS:

<http://www.lacocinasaludable.com/>

<http://cocinasanayfacil-ruqui.blogspot.com/>

<http://www.paravegetarianos.com/recetas-vegetarianas>

<http://recetasvegetarianas7.wordpress.com/>

ÁREA DE SARROLLO HUMANO

Se enfoca al desenvolvimiento armónico de todas las dimensiones que expresan al hombre como persona y como miembro de la Corporación, entendido como un hombre gestor y protagonista de su propia historia. El Área de Desarrollo Humano, orienta sus acciones a la planeación, ejecución y evaluación, en donde se estimule y reconozcan los esfuerzos individuales o grupales que realicen los miembros de la comunidad universitaria. Con los programas del área de desarrollo humano la Corporación se propone:

SERVICIOS

Valoración de la inteligencia emocional.

La inteligencia emocional es uno de los aspectos clave para desenvolverse en el mundo laboral y lograr el éxito en lo personal, académico y profesional, pero estas competencias y habilidades no son innatas, sino que se pueden trabajar y mejorar.

A partir de los conceptos de inteligencia emocional expresados por los expertos, Goleman (1996), Mayer, Salovey y Caruso (2000), Sterrett (2002) y Fernández Berrocal (2004); "La inteligencia emocional se define como la habilidad para manejar los sentimientos propios y de los demás, una forma de interactuar con el mundo, de controlar una serie de variables sobre nuestro comportamiento y de reaccionar adecuadamente con esa información para guiar el pensamiento y la acción de uno mismo y de los demás."

La inteligencia emocional se vuelve necesaria para el desarrollo de emociones que son imprescindibles en las diferentes interacciones del ser humano con la sociedad en la cual se encuentra inmerso, y del uso que se haga de ésta, dependerá el éxito o fracaso en los diversos espacios que comparte, entre ellos lo laboral y personal.

La inteligencia emocional tendría tres pilares básicos sobre la que se asienta: la capacidad de identificar y discriminar nuestras propias emociones y las de los demás; la capacidad de manejar y regular esas emociones; y la capacidad de utilizarlas de forma adaptativa (Bisquerra 2003).

Ejercicio

Ten en cuenta las siguientes instrucciones para realizar una valoración de tu *Inteligencia Emocional*, el éxito de esta estará en la capacidad que tengas de reconocer y trabajar en aquellos aspectos que están por debajo del percentil y que son importantes para tu éxito laboral y personal.

1. Ingresa al siguiente link:
2. http://www.psicoactiva.com/tests/inteligencia_emocional.htm
3. Realiza el test que tiene 44 preguntas, te sugiero responder de manera sincera y espontánea.
4. Cuando le dé clic en el botón ver resultado, le saldrá una información como el cuadro que se muestra a continuación.

Cuadro 1.



Para el desarrollo del siguiente ejercicio te sugiero mucha concentración y conciencia sobre lo que implica cada aspecto en tu vida, de esta manera debes tener en cuenta todos los análisis y conceptos iniciales sobre inteligencia emocional”

ÁREAS EVALUADAS	ASPECTOS DEL ÁREA QUE CONSIDERA QUE DEBE TRABAJAR(de todos los aspectos que menciona el área seleccione los más relevantes y que son urgentes trabajar)	ACTIVIDADES QUE REALIZARÍA PARA MEJORAR EL ÁREA EVALUADA.(tiene relación con la columna anterior, asigne tareas que pueda y que esté dispuesto a cumplir a mediano plazo-un mes)
AUTOCONOCIMIENTO		

AUTOCONTROL		
AUTOMOTIVACIÓN		
EMOCIONES		
RELACIONES		

Imprima el siguiente cuadro y guárdelo en un lugar que frecuente constantemente (maleta, oficina o espacio personal, procure trabajar cada día en una actividad de mejora, al pasar ciertos días notara grandes resultados, los cuales mejoraran sus relaciones y aumentarán su motivación.

Pautas para aumentar la inteligencia emocional.

1. Conocimiento de uno mismo

Cuando un hombre no se conoce a sí mismo, no conoce nada. Saber cuál es tu reacción ante ciertas situaciones o saber reconocer cómo te sientes a lo largo de un día es clave para conocerte a ti mismo. ¿Qué cosas no soportas de los demás? ¿Qué cosas te hacen sentir mejor? ¿Hay algo que te motive muchísimo? Una buena forma de conocerse a uno mismo es plasmarlo en papel. Pon en un papel tus sentimientos, emociones, pensamientos y creencias ante las distintas situaciones que protagonizas en tu vida. Esto te hará ser más consciente de cómo eres y cómo actúas, lo que te dará la llave para gestionar y manejar todo cuanto no suponga un beneficio para ti. Hazlo, verás cómo te sorprendes de ti mismo.

2. Empatía

No juzgues su camino si no has andado con sus zapatos. La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar del otro y ser capaz de sentir lo que el otro está sintiendo. Seguro que en muchas ocasiones has juzgado a muchas personas. No te preocupes, la sociedad de hoy en día nos programa para hacerlo. Sin embargo, creo que hoy es un buen día para que cambies todo eso y, en lugar de juzgar al resto de personas, ¿qué tal si pruebas a entenderlas y ponerte en su lugar? Te sorprenderás.

3. Regulación emocional

Todas las personas tenemos impulsos, pero las personas emocionalmente inteligentes se diferencian del resto en que piensan antes de actuar y controlan su impulsividad. Esto tiene mucho que ver con el primer punto, ya que sin él esto sería imposible. Es necesario que te autorregules emocionalmente porque sino resultaría injusto para ti y para quienes se

relacionan contigo. Es bueno desahogarse y pegar un grito en la intimidad de vez cuando, o llorar si es eso lo que necesitas en ese momento pero no dejar que las emociones te arrastren. Por ello, no debes reprimir tus emociones pero tampoco dejar que te gobiernen a ti. Tú eres el que tiene el control para permitir o no que florezcan, y saber cómo gestionarlas es un rasgo de inteligencia emocional.

4. Habilidades sociales

La inteligencia emocional no puede ser entendida sin la participación de los demás. Ser emocionalmente inteligente implica que tus relaciones con los demás no son sólo beneficiosas y productivas para ti, sino también para ellos. Es decir, una persona emocionalmente inteligente sabe reconocer las emociones de los demás, así que sabe cuando alguien necesita ser motivado y cómo hacerlo, cuándo alguien necesita un abrazo, cuándo alguien...En definitiva, una persona emocionalmente inteligente buscará el bienestar de los demás tanto como el suyo, porque entenderá que la verdadera felicidad no es verse feliz, sino ver cómo los demás son felices con él.

5. Automotivación

Cuanto más grande sea el esfuerzo, mejor será la recompensa. Y debes estar motivado para que esa recompensa sea la máxima y no te quedes a mitad del camino por un mal día. Las personas emocionalmente inteligentes se caracterizan precisamente por eso: por sacar la voluntad y la fuerza incluso en los peores momentos; por sacar una sonrisa aunque no tengan ganas, por no dejar de intentarlo nunca. Porque precisamente esa es la recompensa: saber que has dado todo de ti y que te sientes satisfecho y orgulloso por ello.

6. Felicidad

Generalmente, las personas que poseen alta inteligencia emocional son personas felices. Y es que las personas emocionalmente inteligentes saben reconocer sus emociones: cuando están tristes, contentos, emocionados...y por ello, saben gestionarlas y controlarlas si fuera necesario. Desgraciadamente, muchas personas asocian la felicidad con recibir o poseer cosas materiales pero se equivocan: los que realmente son felices son los que siempre dan; entendido en todos los aspectos: dan alegría cuando la necesitas, te dan motivación en los peores momentos, energía para un mal día...Son personas que transmiten bienestar y energía positiva. Saben reconocer sus emociones y controlan su estado de ánimo para conseguir su propósito. Y tú, ¿a qué esperas para ser una persona emocionalmente inteligente?

Ya sabes la teoría, ahora a poner en práctica estos 6 pilares que has de implantar en tu vida si quieres conseguir el propósito de ser emocionalmente inteligente. Deja tu comentario compartiendo tu experiencia o punto de vista acerca del tema, ya sabes que tu opinión es muy importante y significativa. Un saludo y hasta la próxima, Andrea. (Fuente: Méndez Moya 2014)

Inteligencia emocional aplicada al trabajo.

Las relaciones en cada empresa están dadas bajo principios emocionales, saberlos identificar y dirigirlos hacia el cumplimiento de metas y objetivos se convierte en una de las principales tareas de este tiempo

Ventajas

- ✚ Mejora la comunicación y las relaciones interpersonales entre los miembros de la empresa y los clientes.
- ✚ Aumenta la motivación y el liderazgo del trabajador.
- ✚ Las personas se sienten más comprometidas con sus tareas cotidianas.
- ✚ Se trabaja en un clima laboral tranquilo, donde todos se entienden y se respetan sus puntos de vista.
- ✚ Ascende la rentabilidad de la empresa.

Expertos han investigado y estudiado este fenómeno durante años. Daniel Goleman, por ejemplo, afirmó en 1999 que el éxito que tuviera una persona en el ámbito laboral estaba íntimamente relacionado con sus emociones y que, de esta manera, podía trabajar, ser más productivo y desempeñarse mejor en equipo.

Ocho cosas que las personas con inteligencia emocional no hacen.

1. No se centran en uno mismo

Inteligencia emocional es empatía. No ven la vida a través de sus necesidades y deseos. Piensan en los demás tanto como en ellos mismos. No actúan por impulsos

2. No dejan que sus emociones les controlen

No permiten que la situación les supere ni controle. Y no toman decisiones en caliente.

3. No se amargan

Se ocupan de las cosas; no se preocupan de las cosas. Ante un problema buscan soluciones. No piensan en lo que podría haber sido. Identificación del problema y búsqueda de soluciones. Ese es el procedimiento.

4. No huyen de lo nuevo

Nuevas experiencias, personas o ideas. Están abiertos a conocer y aprender de todo y de todos. Son abiertos de mente y tienen la humildad de aceptar que siempre hay algo nuevo que aprender.

5. Se conocen

Todo se reduce a lo que Sócrates ya dijo una vez. Tener inteligencia emocional también se debe a "Conócete a ti mismo".

6. No abrazan la negatividad

Las personas inteligentes emocionalmente (personas IE) conocen el poder de la mente y saben controlar los pensamientos negativos. Equilibran sus emociones con la realidad de la situación y saben sacarle todo lo productivo y útil para su crecimiento. Nada de aspectos destructivos.

7. No se olvidan del equilibrio

No son pesimistas pero tampoco son optimistas poco realistas. Alcanzan todo lo que esté en sus manos, pero saben que hay cosas que escapan de su control. No se castigan por las cosas que no pueden controlar o influir.

8. No luchan con la cabeza y el corazón juntos

Los IE conocen lo que sienten, se interesan por lo que sienten los demás y no tienen problema en hablar de ello. Eso no quita que no reconozcan que los sentimientos no te hacen actuar igual. Tienden a ver las situaciones lógicamente, pero entienden por qué se sienten así y trabajan de manera proactiva. (Fuente: Méndez Moya 2014)

Videos

Inteligencia emocional. Daniel Goleman

<https://www.youtube.com/watch?v=3FStGPjjw7I>

Aprender a gestionar las emociones:

<https://www.youtube.com/watch?v=q-KkdMrAz-8>

Para que sirven las emociones:

<https://www.youtube.com/watch?v=6RjEkdep5v0>

Página RSS

<http://www.inteligencia-emocional.org>

<http://www.danielgoleman.info/>

Manual para elaborar proyecto de vida.

Se denomina proyecto de vida a todo aquello que tiene que ver con uno mismo, con lo que es y lo que quiere ser y hacer, pero sobre todo con aquello que deseamos para nuestro futuro y que incluye los esfuerzos y la disposición para su construcción, así como los compromisos y la constancia para su logro. El proyecto de vida es diferente en cada uno de nosotros, ya que tiene que ver con la historia de vida, las ilusiones y deseos así como con las expectativas que tenemos para nosotros mismos en el futuro. De igual manera, los sueños son necesarios en la construcción del proyecto, pero para poderlos cumplir debemos enfocarnos en ellos y, fundamentalmente, poner la acción para que puedan convertirse en realidad. Nuestros proyectos pueden constituirse de muchos sueños, sin embargo, para poderlos llevar a un feliz término deberemos soñar en algo factible, es decir, ubicarlos en la realidad (Fuente: IAM).

Antes de elaborar el siguiente cuadro debes revisar el presente material:

1. Ver el siguiente video Atrévete a soñar: <https://www.youtube.com/watch?v=ob0qM06L4MA>
2. Leer el artículo: Cómo elaborar un proyecto de vida. [Haga clic aquí](#).

MI PROYECTO DE VIDA				
ÁMBITO	OBJETIVO ¿Qué deseo?	TIEMPO ¿En cuánto tiempo lo lograré?	ESTRATEGIAS ¿Cómo le voy a hacer?	APOYOS EXTERNOS ¿En quién me puedo apoyar para lograrlo?
PERSONAL				
LABORAL				

FAMILIAR				
ESTUDIO				

El proyecto de vida se constituye un camino para alcanzar los grandes sueños y metas, por eso se considera el plan que una persona se traza a fin de conseguir un objetivo, este da sentido y coherencia a la vida de una persona en sus diversas facetas y marca un determinado estilo, en el obrar, en las relaciones, en el modo de verla vida y en sus relaciones laborales. El proyecto de vida tiene como base, un conjunto de valores que se ha integrado y jerarquizado vivencialmente. Finalmente es la carta de navegación para descubrir el sentido profundo de la vida a través de varias etapas.

Estrategias para el liderazgo

Para el Instituto Latino Americano de Liderazgo, se puede entender el mismo, como la capacidad de influir motivar, organizar y llevara a la acción para el libre logro de sus fines y objetivos a las personas, grupos y sociedades en un marco de valores. El liderazgo es un potencial que se realiza de muchas maneras y en situaciones muy diferentes. Está muy relacionado con el cambio y con la transformación a nivel personal y colectivo.

El líder busca los mejor de sí mismo y de su grupo, persuade, impulsa y atrae, propone y motiva, comunica y manda, mas con el prestigio personal y su ejemplo que con el poder, la palabra o la influencia dominadora, aunque tenga que valerse de todos ellos. En el mundo empresarial el liderazgo es evidenciado por aquel directivo o gerente de la empresa que logra captar la voluntad de sus empleados para que estos se vean compenetrados con el rumbo de la empresa y acepten sus directivas, consejos, sugerencias, de buen grado, reconociendo en él la capacidad de mando y la competencia organizativa y directriz, para el cumplimiento de cualquier propósito y con la función de agregar valor desde varios puntos de vista.

Estrategias para un liderazgo eficaz

1. Saber cuándo luchar y cuándo no

Un líder necesita tener la cabeza fría en cualquier situación para poder decidir de forma correcta y en medio de las crisis los problemas que puedan venir. Debe saber cuándo avanzar decididamente y cuándo retroceder de manera cautelosa.

2. Manejar las fuerzas

En todo equipo existen fortalezas mayores y menores. El líder sabe cómo equilibrar estas fuerzas, potenciando adecuadamente las mayores y apoyando con vigor las menores.

3. Motivación

Un líder sabe que un grupo altamente motivado es capaz de bajar a los abismos del infierno y enfrentarse a mano limpia con los mismos demonios y obtener la victoria. Mientras que, por otro lado, un equipo desunido y desmotivado, no alcanzará ningún objetivo que se proponga.

4. Planificación y acción

Quizás la esencia del liderazgo radique en qué tan capaz es un líder de anticiparse a los hechos. De esta forma, puede organizar a su ejército o equipo para atacar en el mismo momento que se es más fuerte, esto debe concordar con el momento en que el enemigo es más débil.

5. Sin intervención del soberano

Si el jefe o gerente interfiere en las acciones del general o líder de una forma negativa, entonces el líder tiene el deber ético, moral y justo (ya que se debe a su equipo, a sus valores y sus metas) de tomar las riendas de la acción y evitar a toda costa esta interferencia.

6. Conocer el mercado

Si conoces a tu competencia y te conoces a ti mismo, "no necesitas temer el resultado de cien batallas"; si te conoces a ti mismo pero no a otras empresas, "por cada batalla ganada también sufrirás una derrota"; en tanto que "si no te conoces ni a ti mismo ni al enemigo, sucumbirás en cada batalla".

7. Observación

Otro de los grandes elementos reconocidos por los líderes actuales es, precisamente, la observación. La mirada de un gran líder debe ser grande y vasta,

es decir, en palabras de Miyamoto Musashi, a través de "El libro de los 5 anillos", debe ser una mirada de dos frentes: de percepción y de vista. Asimismo Musashi afirma que mientras que la percepción es fuerte, la vista por sí sola es débil.

8. Pensar en tres posibles soluciones

Cada problema es un desafío a la creatividad y la innovación. Todas las posibles soluciones deben ser más racionales que emotivas, llevar un componente capacitador para aprender -actuando- a resolver y que evite caer en el mismo problema.

9. Actuar con actitud positiva

Siempre encontrarás resistencia por parte de algún miembro de un equipo. En ese caso, una actitud positiva, persistente y que proponga serán claves para que las soluciones tengan éxito.

10. Elegir el momento indicado

Los líderes manejan una amplia gama de habilidades, estrategias y conocimientos. Sin embargo, también el líder debe saber muy bien en qué momentos utilizar cada una de estas habilidades (Fuente: www.altonivel.como.mx).

Página RSS

<http://www.degerencia.com/tema/liderazgo>

Instituto Latinoamericano para el liderazgo

<http://www.liderazgo.org.co/>

<http://www.puentesalliderazgo.com/>

Videos

El poder del carisma de un líder

<https://www.youtube.com/watch?v=TYfBJjKWmbE>

Liderazgo compartido

<https://www.youtube.com/watch?v=8cEgLywv40>

Rompiendo paradigmas.

<https://www.youtube.com/watch?v=N91tks1IY8E>

Estrategias para la resolución de conflictos.

“El conflicto es el padre de todas las cosas, el rey de todas las cosas. A unos ha hechos dioses y a otros hombres; a unos ha hecho esclavos y a otros ha hecho libres”.

HERÁCLITO

Interpretando a Heráclito, podemos decir que el conflicto está en la naturaleza del hombre y es inevitable. Tenemos conflictos incluso con nosotros mismos, sin necesidad de ninguna influencia o interferencia externa. Dado que tenemos que vivir con el conflicto, ¿cómo podemos adaptarnos y ajustarnos para hacer que el proceso ocurra de una manera más suave y genere un final positivo? Cuando hablamos de los conflictos, solemos presentarlos como situaciones negativas, dolorosas, incluso a veces traumáticas. Una posible connotación de la definición de los conflictos, representaría aquellas situaciones en las que los intereses de dos personas o grupos de actores parecen ser incompatibles. Desde esta óptica, el conflicto generalmente es evaluado como negativo, y por tanto, luchamos por evitarlo. Sin embargo, un conflicto puede conducir a grandes cambios y mejoras. En el caso de una situación coyuntural, de máxima conflictividad, suelen aparecer grandes amenazas para algunos, principalmente para los representantes del estatus vigente, mientras que para otros, una gran oportunidad. (Fuente: Mirabal, 2003)

Estrategias

1. Crear y mantener un vínculo, incluso con tu "adversario"

La clave para distender el conflicto es formar un enlace, o re-unirse, con la otra parte. No tienes que gustarle a alguien para formar un vínculo con él o

ella. Sólo tenemos un objetivo común. Trata a la persona como un amigo, no un enemigo, y basa la relación en el respeto mutuo, la consideración positiva y la cooperación. Los líderes deben aprender a separar la persona del problema, realmente quieren ayudar a la otra parte y evitar respuestas negativas a los ataques o las emociones intensas.

2. Establecer un diálogo y negociar

En todo momento es importante para mantener la conversación relevante, mantenerse concentrado en un resultado positivo y ser consciente de la meta común. Es imprescindible para evitar ser hostil o agresivo. La etapa siguiente es la negociación, en la que se añade la negociación al diálogo. Hablar, el diálogo y la negociación crean dos operaciones genuinas, atractivas y productivas. Tenemos que utilizar la energía del cuerpo, las emociones, el intelecto y el espíritu.

3. "Pon el pescado sobre la mesa"

Esta expresión significa, simplemente, plantear una cuestión difícil sin ser agresivo u hostil. La analogía proviene de Sicilia, donde los pescadores, que están fuertemente unidos, ponen sus capturas ensangrentadas en una mesa grande para limpiar todo junto. Ellos trabajan a través del trabajo sucio y son recompensados con una cena de pescado grande al final del día. Si dejas un pescado bajo la mesa empieza a descomponerse y oler. Por otro lado, una vez que un problema se plantea, podemos trabajar a través del desorden y encontrar un resultado mutuamente beneficioso. Lo importante a recordar es que no hay que dar una palmada a la otra parte en la cara con los peces! Hay que ser directo, atractivo y respetuoso, siempre ayudando a la otra persona a "salvar la cara".

Además, el tiempo es importante. No sería beneficioso elevar un tema tan difícil, como si un colega se estuviera yendo al aeropuerto. Podemos decidir no colocar el pescado sobre la mesa como una táctica, pero no porque

queremos evitar el conflicto. Elegir el momento adecuado y las circunstancias adecuadas es parte de una estrategia de gestión de conflictos eficaz.

4. Comprender las causas de los conflictos

Para poder crear un diálogo encaminado a resolver el conflicto, tenemos que entender la raíz del desacuerdo. Entre las causas comunes de desacuerdo se encuentran las diferencias sobre los objetivos, intereses o valores. Puede haber diferentes percepciones del problema, tales como "Es un problema de control de calidad" o "Es un problema de producción", y también puede haber diferentes estilos de comunicación. Energía, estado, la rivalidad, la inseguridad, la resistencia al cambio y la confusión acerca de los roles también pueden crear conflictos. Personas egoístas, por ejemplo, los líderes que manipulan a otros para construir su propia identidad y auto-importancia a menudo generan conflictos.

Es crucial determinar si un conflicto se relaciona con los intereses o necesidades. Los intereses son más transitorios y superficiales, como la tierra, el dinero, y el trabajo, las necesidades son más básicas y no para la negociación, tales como la identidad, la seguridad y el respeto. Muchos conflictos parecen ser acerca de los intereses, cuando en realidad son acerca de las necesidades. Las pérdidas que provocan la mayoría de los conflictos tienen que ver con las necesidades, y esas necesidades pueden conectar a las heridas más profundas que las personas han sufrido en su vida. Alguien por ejemplo no tuvo un ascenso, puede parecer que está molesto por la pérdida de dinero extra, cuando el verdadero dolor es causado por una pérdida de respeto o pérdida de la identidad.

5. Utilizar la ley de la reciprocidad

La ley de la reciprocidad es la base de la cooperación y la colaboración. Lo que damos probablemente sea lo que recibe. Los seres humanos tienen un

patrón profundamente cableado de reciprocidad. Los investigadores han descubierto recientemente las neuronas espejo en el cerebro, lo que sugiere que nuestro sistema límbico (cerebro emocional) que establece empatía recrea la experiencia de las intenciones de los demás y sentimientos dentro de nosotros mismos. El intercambio mutuo y la adaptación interna permiten a dos personas estar en sintonía y empatía con los demás estados interiores. Por lo tanto una técnica poderosa para dominar en cualquier tipo de disputa es la de empatizar con los sentimientos y puntos de vista de la otra persona mediante la gestión de lo que expresamos - tanto verbal como no verbal. Esta toma de conciencia social permite hacer las concesiones adecuadas en el momento adecuado. Una vez que hayas hecho una concesión, es probable que la otra parte responda en especie. Por otra parte, cuando se reconoce una concesión que se ha hecho, corresponde con una propia.

6. Construir una relación positiva

Una vez que el vínculo se ha establecido, debemos nutrir la relación, así como perseguir nuestros objetivos. Tenemos que equilibrar la razón y la emoción, porque las emociones como el miedo, la ira, la frustración y hasta el amor pueden interrumpir las acciones de otro modo reflexivo.

Tenemos que entender el punto de vista de cada uno, independientemente de si estamos de acuerdo con él o no. Cuanto de manera más efectiva comuniquemos nuestras diferencias y nuestras áreas de acuerdo, mejor vamos a entender las preocupaciones del otro y mejorar nuestras posibilidades de llegar a un acuerdo mutuamente aceptable. Los profundos lazos se basan en lo que el psicólogo Carl Rogers denominó "consideración positiva incondicional". Todos podemos aprender a comunicar la aceptación de la otra persona, mientras decimos que no o no estamos de acuerdo con un punto específico o comportamiento. Sentirse aceptado, digno y valioso son las necesidades psicológicas básicas. Y, como demuestra la negociación de rehenes, es más productivo persuadir que obligar.

El conflicto está por todas partes. La buena noticia es que el conflicto puede ser muy productivo para las empresas y los particulares y las habilidades de gestión de conflictos se pueden aprender. Los líderes de alto desempeño son efectivos para tratar el conflicto, ya que utilizan las seis habilidades esenciales. He estado negociando en secuestros, muchos de ellos violentos, durante 30 años, y he sido tomado como rehén cuatro veces. Estoy convencido de que incluso los conflictos más extremos pueden ser resueltos a través de la unión, el diálogo y la negociación. (Fuente: WOBI World of Business- George- Kohlrieser, 2013)

Videos

Reglas primordiales para resolver conflictos

<https://www.youtube.com/watch?v=N4HsOfn2JVg>

No pierdas la perspectiva

<https://www.youtube.com/watch?v=TiNUaHXsjBA>

Conflictos en el lugar de trabajo.

<https://www.youtube.com/watch?v=Hsj8tHMzawc>

Página:

Doce destrezas en la resolución de conflictos.

http://www.google.com.co/uri?sa=t&rc=j&q=&esrc=s&source=web&cd=7&ved=0CEMOFjAG&url=http%3A%2F%2Fwww.conversacionesnuevas.net%2Fdoce_destrezas.pdf&ei=7auEV MazIoeFnSyssgk&usq=AFOjCNFAnJLBUdCLmg-jiuPYs23U4oiwFQ

Cómo administrar estratégicamente el tiempo

La administración del tiempo se refiere a analizar nuestro uso de este recurso en forma regular, para comprender la forma más adecuada de usarlo en forma efectiva.

Manejar el tiempo obligará a ser explícito en cuanto al valor que le da a su vida personal, profesional y de estudio, y le permitirá dirigir sus esfuerzos en concordancia. Controlar su tiempo le ayudará a mantener el equilibrio entre las múltiples presiones bajo las cuales está sometido, facilitándole entonces el logro de sus objetivos, y evitando el estrés y el cansancio en los diferentes espacio en los cuales interactúa.

Pautas para administrar sus tiempo.

1. Durante un par de días (mejor aún, una semana), lleve una bitácora del tiempo que dedica a cada actividad. Divida las tareas en categorías como: llamadas, reuniones, visitas inesperadas, trabajo administrativo, viajes, comida, descanso, actividades personales, etc. Analice si el uso de su tiempo se corresponde con sus responsabilidades.
2. **Establezca sus objetivos:** Con base a lo que es importante para usted, determine que quiere lograr cada día y semana. Desglose cada objetivo en tareas, asígneles un tiempo estimado a cada una y establezca sus prioridades.
3. **Organice su tiempo:** identifique las herramientas correctas que le permitirán comprometerse a cumplir las tareas identificadas en un tiempo específico. Las herramientas puede ser: listas de cosas por hacer, calendarios, planificadores, etc.
4. **Identifique y elimine los enemigos de su tiempo:** los principales problemas para controlar el tiempo suelen ser:
 - Sobrecargar su horario: tratar de hacer más de lo que resulta posible.
 - Asumir tareas de otros: por ejemplo, cuando un subordinado no hace bien su trabajo
 - Perdedores de tiempo (controlables): tales como llamadas telefónicas no planificadas, visitantes inesperados, reuniones improvisadas, etc.
5. **Priorizar:** Los emprendedores suelen creer que durante el día son más las cosas que tienen que hacer que las horas disponibles para hacerlas. Detectar prioridades es un tip importante para optimizar el tiempo. Siguiendo este criterio, priorizar ayuda a aprender a delegar las tareas menos importantes.
6. **Un tema a la vez:** Estar enfocado y concentrado siempre es importante. Hay que tenerlo siempre presente aunque en haya muchos temas que atender y solucionar. Foco y concentración generar beneficios de doble vía: ahorrar tiempo y minimizar errores.

7. **Aprender a decir "No":** Más de una vez nos damos cuenta que muchas de las cosas que urgen no son temas propios del emprendimiento sino consecuencia de haber dicho "sí" a algún amigo, cliente, proveedor, etc. Esto se soluciona aprendiendo a decir que "no".

8. **Aprende a calcular el valor de tu tiempo:** El tiempo es dinero. Por eso es importante conocer su valor porque si no, será prácticamente imposible saber cuánto realmente vale tu tiempo, tus servicios y hasta puede afectar las decisiones que tengas que tomar.

El no cumplir los anteriores propósitos, te puede alejar tanto como pudiera de tus verdaderos objetivos y sobre todo de la calidad de los mismos, cuando estás haciendo una administración objetiva del tiempo experimentas sensaciones de placer y bienestar por estar llevando a buen término tus metas.

Un día tiene 24 horas, lo que no haga en ese día, es irrecuperable, esto quiere decir que hora no utilizada en algo que impacte o importe a nuestra vida, es literalmente tiempo perdido, acaso ¿vida perdida? ¡Exactamente! Ese es el punto. La falta de tiempo no existe, todos tenemos las mismas 24 horas al día, lo que pasa es que no se tiene equilibrio personal y cuando uno está desequilibrado, todo alrededor se desequilibra.

(Fuente: Lucía Blanco, 2013)

Video:

Siete pasos para optimizar nuestro tiempo

https://www.youtube.com/watch?v=OU5_kVsQFQ8

Organización del tiempo en el trabajo

<https://www.youtube.com/watch?v=dSJA79-dN9k>

Tipos para organizarte

<https://www.youtube.com/watch?v=qU6NipA2m-c>

ÁREA DE CULTURA Y ESPARCIMIENTO

Los programas y proyectos de Bienestar Universitario encaminados al desarrollo cultural de los miembros de la comunidad universitaria, pretenden estimular la valoración y el desarrollo de aptitudes y actitudes estéticas; además, facilitar su expresión y difusión. Igualmente contribuyen a fomentar la sensibilidad hacia la apreciación de las manifestaciones culturales y artísticas propias de las tradiciones nacionales y universales.

SERVICIOS

Plan de actividades culturales y artísticas por ciudades.

RSS.

Bogotá



<http://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/agenda-cultural>

Cultura democrática



<http://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/cultura-democratica>

Corredores culturales y recreativos



<http://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/corredores-culturales>

Vive IN



Aquí encontraras actividades sobre; cultura, Restaurantes, Música, Rumba, Cine y Conciertos.

<http://bogota.vive.in/recomendados/bogota/home/index.html>



<http://www.bogotaturismo.gov.co/datos-de-bogota>

MEDELLÍN



En esta página encontrarás importante información sobre cultura y esparcimiento en la ciudad de Medellín(Guía cultural, Guía turística, deportes y demas actividades lúdicas)

<http://www.opcionhoy.com/>



<http://www.medellincultura.gov.co/Paginas/inicio.aspx>



<http://www.bibliotecapiloto.gov.co/extension-cultural>

Museos virtuales.



<http://www.facartes.unal.edu.co/muvirt/museovhc.html>



<http://190.26.211.126/suvisitarecorridovirtual>

Museo del Oro



http://www.banrepcultural.org/museo-del-oro2/MO360/p1a/flash/archivo_p1.html



<http://www.mhs.ox.ac.uk/exhibits/>



http://www.viajesvirtuales.es/museo_de_las_ciencias_principe_felipe_valencia_valencia_es_pana-132904-es.html

Museos Virtuales

<http://www.museos-virtuales.com/>



<http://www.museodelosninos.org.co/>



<https://www.museodeantioquia.co/>



<http://www.mambogota.com/web/>

Caminatas ecológicas por ciudades.



<http://www.ambientebogota.gov.co/web/sda/caminatas-ecologicas>



<http://ecoglobalexpeditions.com/caminatas-de-un-dia/>



<http://www.compensar.com/culturayrecreacion/ecoSalCaminatas.aspx>



<http://ecologiaycaminatas.blogspot.com/p/caminata-gratuita.html>

MEDELLÍN



<http://www.comfenalcoantioquia.com/Esparcimiento/ProgramasDeportivos/CaminatasEcol%C3%B3gicas.aspx>



<http://www.lopaisa.com/desc2a.html>



<http://medellin.travel/es/actividades/caminatas>

Caminatas por Colombia



<http://www.andarrios.com.co/>



<http://www.salsipuedes.org/>



<http://destinosyaventura.com/caminatas-ecol%C3%B3gicas>

JUEGOS PARA EL DESARROLLO DEL PENSAMIENTO.

Por regla general, nuestro cerebro aborda los problemas de modo racional. Fundamentamos nuestras respuestas en lo aprendido, con una base histórica y con un enfoque plenamente lógico, pero en muchos casos es importante aplicar otra perspectiva a la resolución de problemas. Muchos problemas pueden ser irresolubles usando la lógica establecida pero sencillos si los enfrentamos a nuevas ideas.

Juegos:

1. PENDIENTE EN EL CAFÉ. Esta mañana se me cayó un pendiente en el café. Y aunque la taza estaba llena, el pendiente no se mojó. ¿Cómo es posible eso?
2. DOS LATAS CON AGUA. Tenemos dos latas llenas de agua y un gran recipiente vacío. ¿Hay alguna manera de poner toda el agua dentro del recipiente grande de manera que luego se pueda distinguir que agua salió de cada lata?
3. SALVARSE DE LA QUEMA. Situémonos en una isla pequeña de vegetación abundante, la cual está rodeada de tiburones. Si un lado de la isla comienza a arder, y el viento está a favor del fuego, ¿cómo haremos para salvarnos de ese infierno?
4. CAMINAR SOBRE LAS AGUAS. El reverendo Horacio Buenaspalabras anunció que cierto día, a cierta hora, realizaría un gran milagro: durante veinte minutos caminaría sobre la superficie del río Hudson sin hundirse en sus aguas. Una gran muchedumbre se apiñó para presenciar la hazaña. El reverendo Buenaspalabras realizó exactamente lo que afirmó que haría. ¿Cómo?

5. EL TÚNEL Y LOS TRENES. En una línea de ferrocarril, el tendido tiene doble vía excepto en un túnel, que no es lo bastante ancho para acomodar ambas. Por ello, en el túnel la línea es de vía simple. Una tarde, entró un tren en el túnel marchando en un sentido, y otro tren entró en el mismo túnel, pero en sentido contrario. Ambos iban a toda velocidad; y sin embargo no llegaron a colisionar. Explíquelo.

6. EL PRESO FUGADO. Un preso fugado iba caminando por una carretera comarcal cuando vio acercarse velozmente un auto de la policía. Aunque la intención del fugado era huir hacia el bosque, echó a correr 10 metros en dirección al vehículo que se acercaba. ¿Hizo esto para mostrar su desdén por las fuerzas del orden, o pudo tener otra razón más poderosa?

7. EL VENDEDOR VERÍDICO. "Este lorito es capaz de repetir todo lo que oiga", le aseguró a la señora el dueño de la pajarería. Pero una semana después, la señora que lo compró estaba de vuelta en la tienda, protestando porque el lorito no decía ni una sola palabra. Y sin embargo, el vendedor no había mentido. ¿Podrá Vd. explicarlo?

8. LA BOTELLA Y EL CORCHO. Una botella de vino, taponada con un corcho está llena hasta la mitad. ¿Qué podemos hacer para beber el vino sin sacar el corcho ni romper la botella?

9. EL COCHE ESTACIONADO. En una carretera recta, un coche estacionado apunta hacia el oeste. Usted sube y empieza a conducir. Después de andar un rato, descubre que se encuentra a 1 Km. al este del punto de partida. ¿Cómo puede ser?

10. BAÑO POR INMERSIÓN. Decide Vd. de pronto darse un baño por inmersión. Como no está en su casa, si no en un hotel de un país extranjero, no sabe a ciencia cierta cuál de los grifos de la bañera es el del agua caliente, si el de

la derecha o el de la izquierda. ¿Cómo puede hacer para estar seguro de no abrir la fría antes que la caliente?

11.UNA HISTORIA DE CAMA. Por asuntos de trabajo, el señor Barrunto viajó al extranjero y regresó dos meses después. Al entrar en su casa encontró a su mujer compartiendo la cama con un desconocido. El señor Barrunto se alegró mucho. ¿Cómo se explica?

12.EL TAXISTA ERA MUY VIVO. Una señora ha tenido la fortuna de encontrar taxi libre. Pero de camino, la señora resultó tan charlatana, que el taxista perdió paciencia. Taxista: Lo siento mucho señora, pero no oigo nada de lo que me dice. Soy sordo como una tapia y mi audífono se ha estropeado. Al enterarse la pasajera cortó la cháchara. Pero al bajar del taxi se dió cuenta de que el taxista no había dicho la verdad. ¿Cómo pudo darse cuenta?

13.PARTIDA DE TUTE INTERRUMPIDA. Llevando dadas aproximadamente la mitad de las cartas, la persona que repartía en una partida de tute tuvo que ir a contestar el teléfono. Al volver nadie recordaba quién recibió carta por última vez. Sin saber el número de cartas de ninguna de las manos parcialmente repartidas, ni el número de las que faltan por repartir todavía, ¿cómo se podrá proseguir el reparto, de forma que cada jugador reciba exactamente las mismas cartas que le habrían correspondido de no haberse producido la interrupción?

14.CONOCER LA CONSTITUCIÓN. Al tener un régimen democrático, el primer deber cívico de los españoles es conocer la Constitución y su interpretación correcta. ¿La conoce Vd.? El artículo 157, que habla de los recursos de las Comunidades Autónomas, establece en su apartado d), que pasarán a formar parte de dichos recursos los "rendimientos procedentes de su patrimonio e ingresos de derecho privado". ¿Puede una persona, viviendo en Barcelona, ser enterrada en Madrid sin permiso especial de la Administración de la Generalitat?

15. LLENANDO LA PICINA: Para llenar de agua una piscina hay tres surtidores. El primer surtidor tarda 30 horas en llenarla, el segundo tarda 40 horas y el tercero tarda cinco días. Si los tres surtidores se conectan juntos, ¿cuanto tiempo tardará la piscina en llenarse?
16. MARÍA Y JUAN: María tiene un hermano llamado Juan. Juan tiene tantos hermanos como hermanas. María tiene el doble de hermanos que de hermanas. ¿Cuántos chicos y chicas hay en la familia?
17. CINCO PATATAS Y SEIS NIÑOS. Una madre tiene 6 niños y 5 patatas. ¿Cómo puede distribuir las patatas uniformemente entre los 6 niños? (No valen fracciones).
18. BOLAS EN CAJAS. ¿Cómo podremos disponer 9 bolas en 4 cajas de forma que cada una tenga un número impar de bolas y distinto del de cada una de las otras tres?
19. 10 y 11 MONEDAS EN TRES VASOS. Al meter 11 monedas en tres vasos, de forma que cada vaso contenga un número impar de monedas; podemos conseguirlo de muchas formas. Por ejemplo, poniendo 7 monedas en un vaso, 3 en otro y, 1, en el último. Sin embargo, ¿sabría Vd. distribuir 10 monedas en estos mismos tres vasos, de modo que siga habiendo un número impar de monedas en cada vaso?
20. SUMA DE TRES CIFRAS IGUALES. Una suma con tres cifras iguales da como resultado 60. Los números no son el 20. ¿Cuáles serán los números?
21. CON SOLO UNA RAYITA. Agregue una sola rayita, cortita y derecha, a los dos números 10 para que el resultado sea 9'50. 10 10. (En 10 segundos).

22. LOS TERRONES Y EL AZÚCAR. Se tienen tres tazas de café y catorce terrones de azúcar. ¿Cómo endulzar las tres tazas empleando un número impar de terrones en cada una?

Respuestas:

1. PENDIENTE EN EL CAFÉ: La presunción errónea es que café significa "líquido". El pendiente cayó en una taza de café en grano.
2. DOS LATAS CON AGUA: Piensa en hielo. Congela el contenido de las latas, y ponlo en el recipiente grande como dos trozos de hielo.
3. SALVARSE DE LA QUEMA: Prendemos fuego en la mitad de la isla, para que al llegar las llamas del incendio no tengan combustible.
4. CAMINAR SOBRE LAS AGUAS: El río Hudson estaba helado cuando el reverendo Buenas palabras se paseó sobre sus aguas.
5. EL TÚNEL Y LOS TRENES: Un tren pasó por el túnel una hora después que el otro.
6. EL PRESO FUGADO: El preso estaba cerca de la entrada de un largo puente
7. EL VENDEDOR VERÍDICO: El loro era sordo.
8. LA BOTELLA Y EL CORCHO: Hundir el corcho en la botella.
9. EL COCHE ESTACIONADO: El coche anduvo marcha atrás.
10. BAÑO POR INMERSIÓN: Abriendo ambas a la vez.
11. UNA HISTORIA DE CAMA El desconocido su hijo que había nacido durante su ausencia.
12. EL TAXISTA ERA MUY VIVO: No era sordo porque supo llevarla hasta la dirección que ella le dijo.
13. PARTIDA DE TUTE INTERRUMPIDA: La persona que reparte se da a sí misma la última carta del mazo y prosigue dando desde abajo en sentido contrario a las agujas del reloj.
14. CONOCER LA CONSTITUCIÓN: No es costumbre enterrar a los vivos.
15. LLENANDO LA PICINA: 15 horas.
16. MARÍA Y JUAN: Cuatro chicos y tres chicas.
17. CINCO PATATAS Y SEIS NIÑOS: En puré
18. BOLAS EN CAJAS: Tres cajas pequeñas, conteniendo 1, 3 y 5 bolas se hallan dentro de una caja mayor que las contiene a todas (9).
19. 10 y 11 MONEDAS EN TRES VASOS: 7 en un vaso, 2 en otro y, 1, en el último, con el vaso que contiene 1 dentro del vaso que contiene 2.
20. SUMA DE TRES CIFRAS IGUALES: $55 + 5 = 60$.
21. CON SOLO UNA RAYITA: Ponga diez menos diez, que, como todos los que tenemos reloj sabemos, es lo mismo que nueve y cincuenta.
22. LOS TERRONES Y EL AZÚCAR: Poniendo un terrón en cada taza. En ningún momento se dice que haya que utilizar todos los terrones (fuente: www.ejerciciocerebral.com).

RSS

<http://lapalestra.jimdo.com/ejercicios-para-el-pensamiento/>

Videos:

Ejercicios mentales - Patrones del pensamiento

<https://www.youtube.com/watch?v=TsSW2MZ1piE>

26 formas de aumentar la inteligencia - consejos desarrollo personal, cerebro y memoria.

<https://www.youtube.com/watch?v=kUHkP4FbF40>

Ejercicios de Creatividad y Agilidad Mental

<https://www.youtube.com/watch?v=kG0nEvS5sAw>



<http://www.juegosjuegosjuego.com/juegos.php?buscar=juegos-para-el-desarrollo-del-pensamiento-logico>

DIRECTORIO DE CINE ARTE (POR TEMÁTICAS).



<http://www.septimoarte.org/>



<http://www.senalcolombia.tv/historial-noticias-cine/2483-ciclo-de-cine-sobre-artes-y-artistas.html>



<http://www.colombia.com/entrenamiento/>



<http://www.cinermania.com.co/>

VALORACIÓN DE SERVICIOS Y ENCUESTA SOBRE NUEVOS PROGRAMAS Y ACTIVIDADES.

Apreciado estudiante:

Reciba un cordial saludo

Sus valoraciones son muy importantes para nosotros, está usted invitado a realizar una calificación sobre los servicios de bienestar y al mismo tiempo a proponer nuevos que respondan a sus intereses y expectativas.

"Tú bienestar es nuestro mayor compromiso."

SERVICIO	VALORACIÓN				
	1	2	3	4	5
Valoración de la inteligencia emocional.					
Cómo administrar estratégicamente el tiempo.					
Pautas para aumentar la inteligencia emocional.					
Inteligencia emocional aplicada al trabajo.					
Manual para elaborar proyecto de vida.					
Estrategias para el liderazgo.					
Estrategias para la resolución de conflictos.					
Plan de actividades culturales y artísticas por ciudades.					
Museos virtuales.					
Caminatas ecológicas por ciudades.					
Juegos para el desarrollo del pensamiento.					
Directorio de cine arte (por temáticas).					
Ideas y sugerencias para el cuidado de los dientes.					
Elementos básicos de un botiquín					
Música para aumentar la producción laboral.					
Música para minimizar los niveles de estrés.					
Recetas de comidas balanceadas y alternativas.					
COMENTARIOS SOBRE LOS SERVICIOS EVALUADOS					
<i>Gracias por sus sugerencias y aportes, serán sustanciales para el fortalecimiento de nuestros servicios.</i>					

Nuevos servicios

Seleccione los servicios que le gustaría encontrar próximamente en la página de Bienestar Universitario. También podrá especificar en la casilla de comentario algunas características que usted desee del servicio.		
SERVICIO	ALTERNATIVA	COMENTARIO
Asesoría psicológica en línea.		
Prevención de todos los tipos de cáncer.		
Prevención y Atención de las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) especialmente el Sida.		
Estrategias para el mejoramiento académico.		
Administración estratégica de los ingresos.		
¿Qué otros servicios le gustaría encontrar en Bienestar Universitario?		

Presentación de 20 nuevos servicios, además se sugiere la herramienta para la evaluación de los servicios existentes.

ÁREAS DE SERVICIOS (ESTAS SERIAN LAS ÁREAS A A DESARROLLAR)	SERVICIOS	ACTIVIDADES A ENTREGAR Y DESARROLLAR	SERVICIO A PRESTAR Y ENTREGABLE.
Herramientas para el crecimiento personal y desarrollo laboral.	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Valoración de la inteligencia emocional. ✚ Pautas para aumentar la inteligencia emocional. ✚ Inteligencia emocional aplicada al trabajo. ✚ Manual para elaborar proyecto de vida. ✚ Estrategias para el liderazgo. ✚ Estrategias para la 	Cada servicio contiene un documento descriptivo sobre las características del servicio,	Acompañamiento para el crecimiento personal y laboral, mediante documentos en línea que de manera autónoma el estudiante pueda trabajar y así orientar sus decisiones. (Incluye documentos con las diferentes herramientas a nivel de diagnóstico y trabajo para

	<p>resolución de conflictos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Cómo administrar estratégicamente el tiempo. 	<p>su importancia y demás aspectos de interés. Adicional se presentan los ejercicios y actividades para que sean desarrolladas por parte de los estudiantes.</p>	<p>el estudiante)</p>
<p>Cultura y esparcimiento</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Plan de actividades culturales y artísticas por ciudades. ✚ Museos virtuales. ✚ Caminatas ecológicas por ciudades. ✚ Juegos para el desarrollo del pensamiento. ✚ Directorio de cine arte (por temáticas). 		<p>Agenda de actividades y programas en la línea cultural, donde el estudiante podrá escoger sobre las diferentes alternativas y participar en ellas (Incluye una descripción de lo que el estudiante encontrará en cada agenda y contactos y formas de acceder y participar)</p>
<p>Prevención y promoción de la salud</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Ideas y sugerencias para el cuidado de los dientes. ✚ Elementos básicos de un botiquín ✚ Música para aumentar la producción laboral. ✚ Música para minimizar los niveles de estrés. ✚ Recetas de comidas balanceadas y alternativas. 		<p>Catalogo de ideas y sugerencias encaminadas a la salud (incluye un documento conceptual sobre la importancia del cuidado de la salud, y pautas para el cuidado en las diferentes líneas)</p>
<p>Valoración de servicios y encuesta sobre nuevos programas y actividades</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Presentación de 20 nuevos servicios, además se sugiere la herramienta para la evaluación de los servicios existentes. 	<p>Entrega de formulario de nuevos servicios y escala de valoración de servicios antiguos.</p>	<p>El estudiante podrá valorar los diferentes servicios que se presentan en bienestar y al mismo tiempo proponer nuevos en función de cinco alternativas presentadas. (Incluye la encuesta sobre los nuevos servicios y explicación de los mismos)</p>

