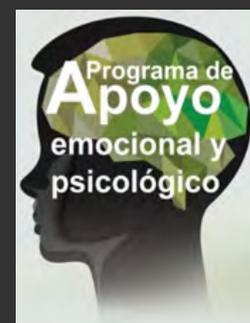




GACETA DESARROLLO HUMANO

Siendo el protagonista de mi propia felicidad





DIRECTORIO

Mag. Álvaro Augusto Pérez Juárez
Presidente del Tribunal Superior de Justicia de la Ciudad de México

Lic. Oscar Fernando Rangel Gadea
Oficial Mayor

Lic. Pedro Fuentes Burgos
Dirección Ejecutiva de Recursos Humanos

L. C. Karla Cerón Rubio
Directora de Administración de Personal

Mtra. Leticia Hernández Barreto
Subdirectora de Capital Humano

COLABORADORAS:

María Guadalupe Urrutia Tapia (Pedagoga)
Jefa de Unidad Departamental

Adriana Isabel Sánchez Silva (Psicóloga)
Profesional Dictaminador de Servicios Especializados

Alicia Esperanza Ocampo Costa (Psicóloga)
Administrativo Especializado

María Vianey Vidal Zuñiga (Psicóloga)
Administrativo Especializado

Itzetl Ileri Gómez Islas (Pedagoga)
Administrativo Especializado

Ana María Maldonado Arzate
Administrativo Especializado

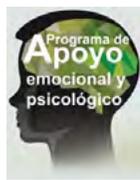
Paola Andrea Bermúdez Ramírez (Psicóloga)
Administrativo Especializado

Psicólogos PAEP
Técnicos Especializados

DISEÑO EDITORIAL

Dirección Ejecutiva de Gestión Tecnológica

LDP. Heiddy Castillo Zapata (Diseñadora)
Especialista en Teleinformática



EDITORIAL	4
REFLEXIÓN DEL MES	5
EN LIBRERÍAS	6
Que es la felicidad?	7
5 Pilares de la felicidad	
LA PSICOLOGÍA HOY	8
Que es la felicidad?	9
5 Pilares de la felicidad	12
¿Ser feliz en mi trabajo, es posible?	14
CONSTRUYÉNDONOS	15
Construyendo la felicidad en el trabajo	16
El poder de los pensamientos	17
AYUDÁNDONOS	20
El poder de los pensamientos	21
SALUD	24
Hábitos saludables: clave para fortalecer la felicidad	25
Alimentación saludable	28
Actividad física	30
ENTRETENIMIENTO	32
BIBLIOGRAFÍA	33

“Desarrollo Humano”, es una publicación bimestral, para cualquier aportación, comentario y/o información sobre el contenido de la misma, puede comunicarse la extensión 5778.



EDITORIAL

GACETA DESARROLLO HUMANO

Pasamos gran parte de nuestro tiempo en las actividades que competen al desarrollo laboral formal o no formal, casi un tercio de la vida la depositamos en ello. El trabajo se ha vuelto un segundo hogar para muchos, pues las propias tareas así lo demandan, el ritmo de vida que se lleva actualmente, ha ocasionado que se preste menor atención a reflexionar acerca de lo que pensamos, sentimos y como actuamos. Parecería que no tenemos tiempo para hacerlo o mas bien , evitamos darnos ese espacio.

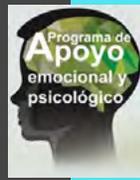
En este sentido, el tema de abordaje en este material invita a reflexionar acerca de la felicidad desde una perspectiva objetiva, entonces podríamos plantearnos lo siguiente:
¿Somos protagonistas de nuestra propia felicidad? o
¿La felicidad puede conducirnos a una autorrealización?

La felicidad es uno de los objetivos que la mayoría de la gente persigue, el problema reside en como se percibe y como se persigue, en ocasiones dependemos de los demás para alcanzar dicha meta, asignándoles el protagónico de nuestra propia felicidad y dejando de lado el papel que nos corresponde. Este tema se plantea desde un enfoque individual y propone una serie de alternativas que podemos practicar cotidianamente.

¿Te ha pasado alguna vez que estas buscando un lápiz y lo tienes en la mano?
Pues algo similar ocurre con la felicidad.

Anónimo

Equipo PAEP



REFLEXIÓN DEL MES

LA CASA IMPERFECTA

“Un albañil cansado de trabajar le informó a su jefe que se quería retirar, sabía que ese dinero le haría falta, pero, decidió que ya era tiempo.

Habló con su jefe sobre la idea de retirarse, su jefe mirándolo le dijo: Hazme un último trabajo, construye solo una casa más, es lo último que te pido y después de eso te puedes ir a descansar. Ya cansado y no de buena gana accedió a construir la última casa, el trabajo fue muy difícil, él no estaba trabajando como siempre lo hacía y sus trabajadores se daban cuenta, elegía materiales de mala calidad o inadecuados, por fin un día, batallando y sin ganas terminó la casa.

Cuando por fin término fue con su jefe y le dijo: Ya está lista la casa, quedo terminada, ahora me puedo retirar, el jefe fue a ver la casa y la observo de afuera y adentro al terminar sonriendo le dijo: Si, toma las llaves, la casa que acabas de construir es para ti, es tu regalo.”

Si el albañil hubiera sabido que estaba construyendo su casa seguramente la habría construido mejor, con más ganas y con los mejores materiales que hubiera encontrado.

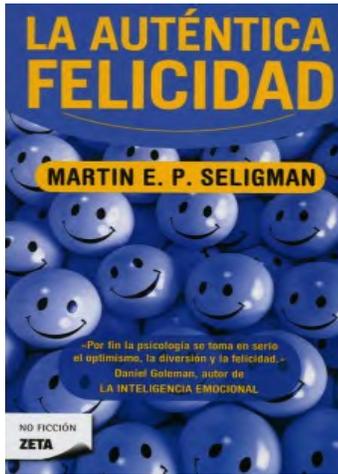
Este cuento representa la dirección que en ocasiones le damos a la vida, dirigimos la atención a lo que podría ser o lo que fue y no así a lo que vivimos en el presente. Es como si fuéramos un espectador de nuestra propia vida y no el protagonista de ella. Sería importante que se tomara conciencia de cada acción y actitud que ponemos en ello para hacer las modificaciones pertinentes que se vayan requiriendo.

Lo que se haya construido hasta el momento ya esta cimentado, no es posible cambiar el pasado, sin embargo podemos analizar y aprender de ello y con esto construir la casa de nuestros sueños.





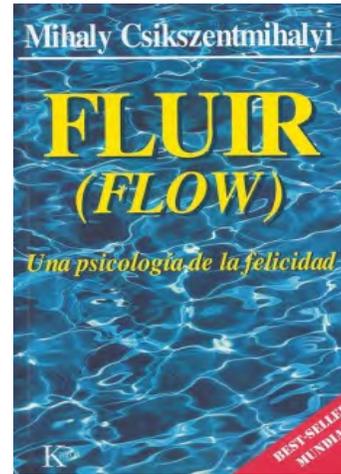
En Librerías



LA AUTÉNTICA FELICIDAD

Martín E. P. Seligman

En lugar de centrarse, como la psicología tradicional, en el estudio y tratamiento de la enfermedad mental, la psicología positiva pone el foco en las fortalezas humanas, que son las que nos permiten aprender, disfrutar, ser alegres, generosos, serenos, solidarios y optimistas. El doctor Martín E. P. Seligman, eminente investigador de la psique humana y fundador de esta corriente científica, sostiene que la auténtica felicidad no sólo es posible, sino que lejos de depender de la suerte y de los genes, puede cultivarse identificando y utilizando las fortalezas y rasgos que ya poseemos. En este libro, Seligman nos provee de las herramientas, para identificar los aspectos positivos y desarrollarlos, a fin de mejorar sensiblemente nuestra vida y las de los que nos rodean.



FLUIR (FLOW)

Mihaly Csikszentmihalyi

Un libro básico en la redefinición de la subjetividad humana. En este best seller mundial, la psicología, la filosofía y el humanismo, se unen para responder a una pregunta fundamental:

¿Qué es la felicidad?

Partiendo de la base de que todo ser humano alguna vez ha vivido un «estado de experiencia óptima», el autor señala las características y el modo en que toda persona puede ser capaz de superar sus conflictos emocionales y llegar a una genuina calidad de vida.





La psicología de hoy...



¿Que es la felicidad?

La felicidad se define como un estado de satisfacción plena y bienestar subjetivo, tiene significado en la opinión, interpretación y creencias personales que cada uno tiene.

Sin embargo, es importante tener en cuenta que la felicidad no es un estado permanente, sino que, se compone de instantes y detalles que se presentan en el día a día. Aparece y desaparece de forma continua durante la vida.

No se presenta porque tenemos mucha suerte o por azares del destino, es una condición vital que debemos cultivar, preparar y defender individualmente.

Cada persona tiene su propio concepto de felicidad y para todos no es igual, para algunos radica en adquirir una casa nueva, un auto o viajar alrededor del mundo, quizá simplemente en poder acariciar a su perro, sin embargo a otras personas les hace feliz; escuchar

música, disfrutar de una copa de vino o sentarse a leer un buen libro. Esto nos muestra que cada uno le damos el significado y la importancia a las cosas que nos hacen felices de acuerdo a nuestras necesidades y gustos.

“La felicidad no es algo que venga hecho, es algo que se construye con tus acciones”
Dalai lama





La motivación tiene un papel importante dentro de la felicidad, pues es el motor que nos impulsará a conseguir nuestras metas. En este sentido, el psicólogo humanista Abraham Maslow enfocó su estudio a la motivación humana, Maslow decía que las personas poseen una motivación innata y que esta se rige por medio de necesidades humanas. Él pensaba que al satisfacer estas necesidades, la motivación de cada persona iba aumentando y sus objetivos tenían un mayor propósito. El autor plasmó su modelo representado en una pirámide de necesidades humanas que hay que cubrir para al alcanzar la autorrealización.

La pirámide de Maslow propone un esquema jerárquico es decir, la punta de la pirámide, se puede ir observando los niveles de menor a mayor, con relación a las necesidades del ser humano que él postula, las cuales tienen un proceso escalonado, al satisfacer cada uno de ellas se irán desarrollando necesidades mas elevadas, desde las condiciones físicas hasta la autorrealización.

LA PIRÁMIDE DE MASLOW



"No se puede elegir sabiamente una vida a menos que se atreva uno a escuchar a si mismo, a su propio yo, en cada momento de la vida".
Abraham Maslow



Necesidades de autorrealización:

Por último este peldaño se trata del sentido de la propia existencia, del desarrollo personal y los motivos de crecimiento, ante esto busca ponerte nuevas metas y objetivos para desarrollar tu máximo potencial, sé la mejor versión de ti mismo cada día.

Necesidades de estima:

Este escalón tiene que ver en reconocernos a nosotros mismos y fortalecer la estima propia. Tu aportación es igual de importante que la de los demás, confía en tus habilidades y aptitudes, respétate a ti mismo y a los demás.

Necesidades sociales:

Cuando identificamos los aspectos que dan seguridad y estabilidad a la vida, toca fortalecer y cultivar las relaciones sociales, procura darle tiempo a tus amigos, familia y todos tus seres queridos, su apoyo y comprensión son importantes.

Necesidades de seguridad:

Una vez cubiertas las necesidades físicas es importante encontrar y buscar la seguridad en los aspectos importantes de la vida como lo es, la familia, la pareja, el trabajo y la educación.

Necesidades fisiológicas:

Se encamina hacia la satisfacción de las necesidades físicas, una alimentación saludable, estar hidratados y descansados, esto te puede ayudar a tener un desempeño óptimo en tu día a día, si alguna de estas necesidades no están completas va a repercutir en tu cuerpo “recuerda recargar la batería” .





5 Pilares de la felicidad

El psicólogo estadounidense Martin Seligman fue uno de los pioneros y precursores sobre el estudio de la felicidad y el bienestar, basado en un enfoque científico. En los años noventa propone un modelo de psicología positiva, el cual estudia los criterios que nos hacen sentir felices y la influencia que tienen los pensamientos y emociones positivas para lograrlo.

Para el año 2010, formula un modelo llamado PERMA (acrónimo en inglés) en el cual describe cinco factores que

pueden fomentar un nivel óptimo en nuestra calidad de vida. Sobre este modelo, es importante mencionar que el autor no busca dar una receta sobre lo que debemos hacer, si no más bien, describe cinco factores que pueden promover la felicidad y bienestar.

Sin duda el conocer y fortalecer estos cinco pilares puede ser de gran ayuda para incrementar tu motivación y satisfacción en el trabajo y la vida.

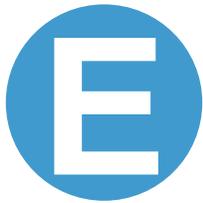


Concepto de bienestar



POSITIVE
EMOTIONS

Emociones positivas: Son emociones donde predomina el placer o bienestar; por ejemplo la alegría, tranquilidad, entusiasmo, placer, fe, etcétera. Experimentar y fomentar éstas emociones nos puede ayudar a favorecer la creatividad, promueven pautas de acción, amplían el autoconocimiento y la resiliencia * (*capacidad del ser humano para enfrentar las adversidades de la vida).



ENGAGEMENT

Compromiso: Se refiere a la capacidad de comprometerse plenamente con alguna actividad, tarea o proyecto en cualquier área de la vida. El comprometerte con tus propios objetivos te ayudará a sentirte con energía y capaz de ejecutar la tarea con buenos resultados.



RELATIONSHIPS

Relaciones: Fortalecer las relaciones personales tiene un impacto significativo en el aumento del bienestar, el objetivo es generar y nutrir aquellas relaciones sociales con personas que nos aporten emociones positivas y momentos agradables.



MEANING

Significado: Este punto se refiere al propósito y sentido que le damos a la vida. El propósito como una meta y el sentido como el significado del por qué quieres alcanzar ese objetivo.



ACCOMPLISHMENT

Logro: Es sobre reconocer nuestros propios logros y éxitos aunque parezcan mínimos. El tener metas continuas en la vida ayuda a sentirnos motivados, perseverantes y exitosos.



Recursos Humanos
TSJCDMX



¿Ser feliz en mi trabajo, es posible?

Cuántas veces hemos pensado que no somos felices en el ámbito laboral, nos despertamos con mal humor, cansados y con deseos de evitar ir a la oficina.

Pasamos cerca de 8 a 10 horas al día en el empleo, por lo que, sentirnos infelices durante todo este tiempo, implica un desgaste mental y emocional que a la larga, puede tener consecuencias significativas en nuestra salud, por este motivo el plantearnos si podemos ser felices con lo que hacemos es algo necesario.

Puede resultar complicado comprender la relación entre felicidad y trabajo, pues estamos hablando de conceptos que parecerían diferentes aunque no lo son. Y de relacionarlos, dependerá la calidad y bienestar emocional que le proporcionemos a nuestra vida.



Construyéndonos



CONSTRUYENDO LA FELICIDAD EN EL TRABAJO

La felicidad en el trabajo depende de cada uno y una, incluye desde lo que pensamos, sentimos y nos motiva para ser felices en el ámbito laboral, esto se traduce en “tener un actitud positiva, sentir la posibilidad de desarrollarse y de pensar que la actividad tiene un propósito”



Imagina que dedicamos entre 56000 horas a nuestro trabajo y solo vivimos cerca de 700000, es casi una tercera parte de la vida, por lo que el trabajo se vuelve un segunda casa y en algunos casos puede llegar a ser más tiempo que en nuestros hogares, por lo que sentirnos bien en el ámbito laboral se vuelve una prioridad para todos y todas.

En este orden de ideas, te sugeriremos algunas recomendaciones para crear un magnifico día en tu trabajo.

¡COMIENZA BIEN TU DÍA!

Para iniciar con el “pie derecho”, debemos poner atención en la actitud con la que nos levantamos, pues esto va beneficiar o afectar el resto del día. Existen varios estudios que han analizado la relación del estado del ánimo con la productividad de los empleados.

Los resultados han arrojado que aquellas personas que tiene una actitud positiva y buen humor trabajan productivamente y tienen una mejor interacción con sus compañeros.

Para empezar bien tu día de trabajo te podemos sugerir lo siguiente:

Relájate: Realiza ejercicios de respiración o medita antes de iniciar tus labores, en este sentido, el Programa de Apoyo Emocional y Psicológico (PAEP) te puede proporcionar este espacio con sus programas de trabajo, como son: Actitud Activa y clases de Hatha Yoga.

Piensa positivo: La manera en como percibimos lo que nos pasa, es decir lo que pensamos, va a influir en nuestras acciones. Si mantenemos un pensamiento positivo y optimista podemos enfrentar las adversidades desde una postura saludable.



Para mayores informes: acércate al área de la Coordinación de PAEP del TSJCDMX, ubicada en Niños Héroes 119 primer piso, extensión 5778



Sé optimista: El ser optimista no se refiere a ver el mundo de color de rosa, ni ignorar los problemas ni mucho menos pensar que la vida será perfecta, sino más bien, en concentrarse en lo bueno de las situaciones y en lo que podemos hacer para mejorarlo, así que:

- Nota las cosas buenas que sucedan en el día, no todo fue desagradable si lo piensas con detenimiento.
- No te culpes cuando algo sale mal, mejor identifica en que puedes mejorar.
- Recuerda que las adversidades son temporales.
- Dale el crédito que mereces cuando salen bien las cosas.



Innova buscando nuevos retos

La monotonía en el trabajo es algo que nos aqueja cotidianamente, hacer lo mismo una y otra vez, llega a cansarnos, por lo que podemos perder la motivación y el esfuerzo que implementamos, parecería, que el quehacer cotidiano en los compromisos y responsabilidades de trabajo llegan a ser lo mínimo. Uno de los beneficios de innovar, es el aumento de la creatividad, la cual nos ayuda a buscar nuevas soluciones de los problemas y nos permite ver diferentes puntos de vista.

Intenta hacer las cosas de manera distinta, experimenta y se proactivo busca soluciones anticipadas en lo que te propongas esto te ayudará a disminuir el miedo de probar cosas que desconoces.



Crea metas a corto plazo

Planea objetivos diarios, divide tus tareas, identifica cuál de ellas tiene mayor prioridad y parte de ese punto. Eso ayudará a realizar tus pendientes de forma organizada, te sentirás satisfecho con tu desempeño, energía y productivo en lo que haces.



Dedícate tiempo ¡no todo es trabajo!

Dedica tiempo a las actividades de tu agrado, algunas veces nuestra atención se enfoca únicamente al trabajo, invertimos una gran cantidad de tiempo en pensar sobre ello dejando de lado las demás cosas de la vida como lo es la familia, amigos, pareja, gustos, hobbies, etcétera.

En circunstancias de estrés, tener una motivación fuera de lo laboral puede ayudarnos a reducir el impacto negativo. En este sentido te recomendamos utilizar tu tiempo libre en lo que te guste, si tienes ganas de estudiar, ir al cine, caminar por el parque, tomar café con tus seres queridos !Hazlo eso te puede beneficiar!



Encuentra amigos en el trabajo

Las relaciones de amistad pueden fortalecer el ambiente laboral donde te encuentras. Cultivar adecuadas relaciones sociales en el trabajo tiene varios beneficios que a continuación te mostramos:



- Nos ayuda a disminuir el estrés.
- Puede ayudarnos a aumentar nuestra productividad.
- Favorece el trabajo en equipo.
- Disminuye el ausentismo y abandono laboral.
- Propicia un cambio de actitud positivo hacia tu trabajo.
- Promueve la seguridad y confianza sobre nuestro desempeño laboral.





Ayudándonos



EL PODER DE NUESTROS PENSAMIENTOS

Los pensamientos juegan un papel relevante en la manera en cómo nos sentimos y cómo nos comportamos, cada persona interpreta las situaciones que vive cotidianamente desde su perspectiva y le da un significado distinto.

Las ideas que surgen a partir de los hechos o situaciones vividas son formuladas por medio de la experiencia de cada uno y esto incide en la percepción que tenemos sobre su resultado, en ocasiones podemos estar en lo cierto, pero la mayor parte del tiempo no es así.

Los pensamientos distorsionados tienen repercusiones negativas en nuestras sensaciones y actitudes cotidianas, es por eso que te sugerimos prestar atención a ellos y analizar que tanto afecta tu visión de la realidad.

Aprender a identificar los pensamientos negativos, conocerlos, ver cada cuando se presentan y con que intensidad nos puede ayudar. Para cambiar nuestra forma de pensar es indispensable que estemos dispuestos a hacerlo y el cambio dependerá de cada individuo.

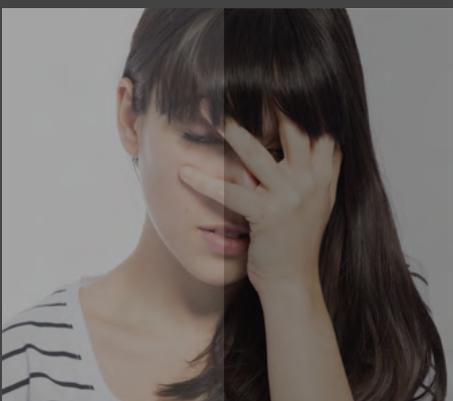


A CONTINUACIÓN TE MOSTRAMOS ALGUNAS SUGERENCIAS QUE TE PUEDEN AYUDAR A MODIFICAR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS.



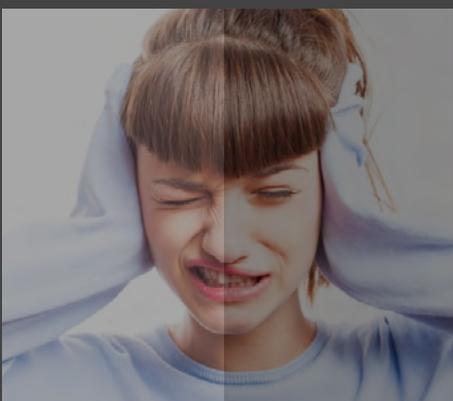
Evita pensamientos del tipo “todo o nada”. La realidad no es “buena o mala ” “blanca o negra”. Si pensamos de esta manera, llegamos a ser rígidos con uno mismo o con los demás, la vida esta llena de matices y de este modo hay que verla.

“No se despidió de mi, no me quiere”



No generalices, no pienses que si las cosas suceden una vez ocurrirán muchas otras veces por ejemplo: si alguien no entregó su trabajo a tiempo, no implica que sucederá a cada momento.

“Siempre me sale todo mal”



No te centres sólo en lo negativo, si eliges enfocarte sólo en las cosas “malas” todo lo veras desagradable y esto no te permitirá evaluar las situaciones de forma real, sólo desde una visión negativa.

“Mi día fue horrible”



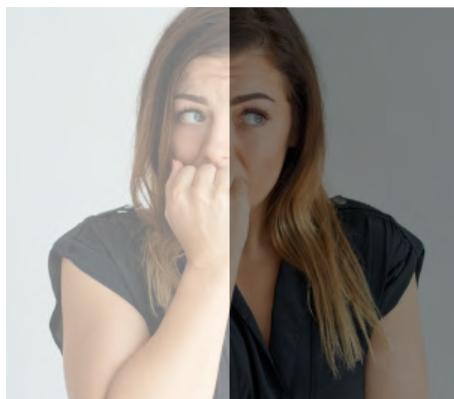
No minimices ni quites importancia a lo que piensas sobre ti, los demás y tu entorno, al hacerlo le quitas valor y puedes pasar por alto cosas importantes y valiosas.

“No valgo lo suficiente los otros son mejores que yo”



No supongas, hacer conclusiones anticipadas puede afectar el cómo se está viendo la realidad, no contamos con la capacidad de leer la mente, evita hacerlo, así que si tienes alguna duda sobre lo que los demás pueden estar pensando, pregúntalo directamente.

“Estoy seguro o segura que no mi pareja no me quiere”



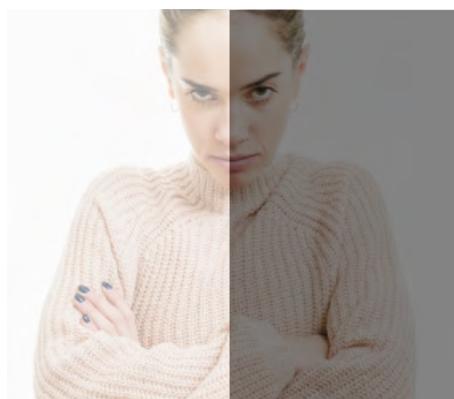
Evita predecir las situaciones, no trates de adivinar lo que puede pasar, esto sólo te causa angustia, pensar que algo saldrá de determinada manera va a incidir en su resultado.

“Mañana tendré un mal día”



Modifica los pensamientos donde te veas como el principal responsable, no todo lo que pasa a tu alrededor es culpa tuya, al ponernos como principal causante de lo que sucede, puede crear una visión negativa sobre tu persona.

“Por mi culpa mi familia no es feliz”



No te dejes llevar únicamente por lo que sientes, si te enfocas todo el tiempo en como te estas sintiendo y no en las razones que te hacen sentir de esa manera será complicado resolver el problema.

“Me enoja la gente no la soporto”





Salud



HÁBITOS SALUDABLES: clave para fortalecer la felicidad



Los hábitos son las acciones y conductas aprendidas a lo largo de la vida, por ejemplo, en nuestra infancia se definen algunos de ellos como el lavado de dientes, la limpieza corporal, el peinarse, ponerse los zapatos, entre otros. Conforme vamos creciendo, los hábitos se van modificando y adecuando a nuestro estilo de vida y propósitos personales.



Para que un hábito se adquiera es necesario repetirlo diariamente, ser persistentes y no abandonar el objetivo. Realizar continuamente una acción puede que se vuelva un aprendizaje y poco a poco sin que te des cuenta lo comenzarás a realizar automáticamente.





Para crear nuevos hábitos debemos tomar en cuenta los siguientes tres puntos:



SEÑAL

Recordatorio para entrar en la rutina

CICLO del hábito



RUTINA

El hábito mismo, sea bueno o malo



RECOMPENSA

Completa el ciclo

Recordatorio: Elige un recordatorio que este relacionado con el hábito que deseas crear, hay varios tipos de recordatorios que podemos utilizar; como lo es asignar un horario, utilizar alguna aplicación del celular como alarmas, hacer uso de recados pegados en la pared, etcétera, elije el que te guste más.



Rutina: Ejecuta la acción de forma continua, constante y persistente, en otras palabras realiza una y otra vez el hábito que buscamos establecer.



Recompensa: Identifica y ten presente los beneficios que obtendrás con el hábito que elijas, celebra y reconoce tus logros aunque sean pequeños.



HÁBITOS SALUDABLES

Los hábitos saludables son todas aquellas acciones y comportamientos encaminadas al bienestar físico, mental y social, lo cual incide positivamente en nosotros.

Alimentación saludable

Consume alimentos que te aporten los nutrientes esenciales para el buen funcionamiento de tu organismo. Una alimentación saludable debe tener las siguientes características:

Completa:

Que contenga todos los nutrimentos.

Variada:

Diferentes alimentos en las distintas comidas.

Suficiente:

Que cubra las necesidades de quien la consume.

Equilibrada:

Guardar porciones adecuadas entre sí.

Inocua:

Que no cause ningún daño para la salud.

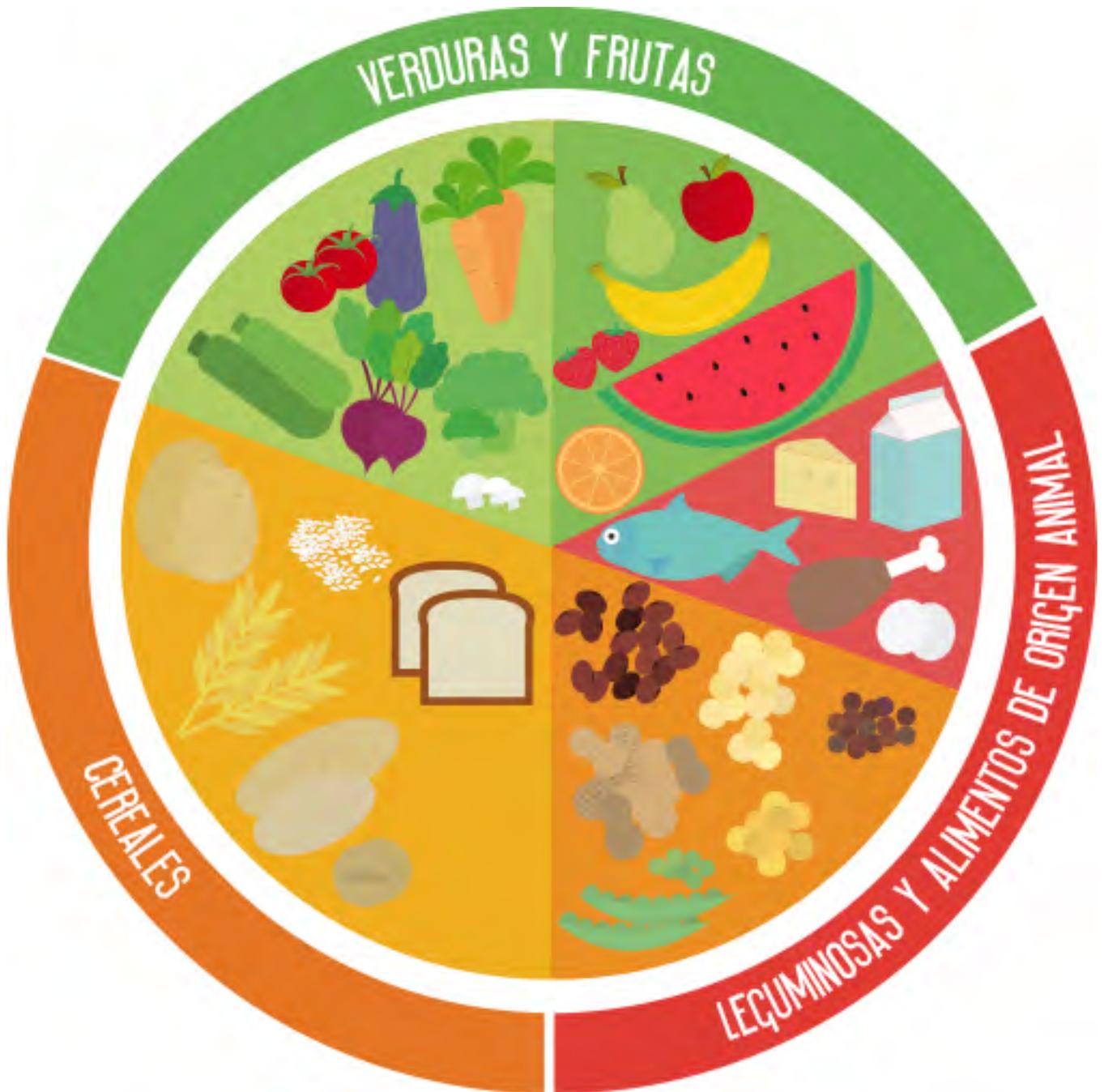
Adecuada:

Acorde con los gustos y la cultura de quien la consume.

Una persona que tiene una alimentación saludable tiene más oportunidades de:

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

Aquellos que piensan que no tienen tiempo para una alimentación saludable tarde o temprano encontrarán tiempo para la enfermedad.
-Edward Stanley.



- ✓ Alimentos que puedes consumir **DIARIARIAMENTE**
- ✓ Alimentos que puedes consumir **CON MODERACIÓN**
- ✗ Alimentos que puedes consumir **EN POCA CANTIDAD**



Antes de planificar los hábitos de actividad física que te propongas, debes tener presente tus objetivos y la motivación que te llevará a alcanzarlos.

Si realizas poca actividad física te recomendamos iniciar con actividades como las que se muestran en la base de la pirámide, camina siempre que puedas, dedica una parte de tu tiempo libre para hacer ejercicio, ve aumentando poco a poco la intensidad y frecuencia, crea metas realista.

Si realizas moderada actividad física escoge actividades de la mitad de la pirámide, planifica una rutina diaria de ejercicio, fija objetivos semanales y mensuales.

Si realizas constantemente actividad física, cambia con frecuencia tu rutina de ejercicios para no caer en la monotonía, busca actividades nuevas innova.

- No pases mucho tiempo frente al televisor
- Evita permanecer mucho tiempo sentado
- Reduce el uso de computadora

- Actividades de fuerza
- Actividades de flexibilidad
- Cualquier forma de ejercicio rápido y exigente

- Usa la bicicleta
- Ve a zumba
- Sal a trotar
- Nada
- Baila

- Camina cada que puedas
- Procura hacer uso de las escaleras
- Realiza tus quehaceres domésticos
- Saca a pasear a tu mascota
- Lava tu auto
- Juega con tu pareja, hijos y/o nietos





“Creo que ya pasamos el punto donde reiniciar serviría...”



“El trabajo necesita un hombre de diversos recursos, naturalmente pensé en tí...”

© Randy Glasbergen for RapidBI.com



“La moral está peor de lo que pensamos. Una computadora se apuntó para nuestro curso de manejo de estrés...”



© 2014 Tribune Content Agency, LLC Inc. All rights reserved. 4/4

YO OPINARÍA QUE... PERO MEJOR NO TOCAR EL TEMA ¿NO?



© Randy Glasbergen for RapidBI.com



“Es importante vivir una vida balanceada: 8 horas de dormir, 8 horas de trabajo y por supuesto 8 horas más de trabajo...”

© MARK ANDERSON

WWW.ANDERSTOONS.COM



“Después de analizar toda la información, tenemos la certeza de que no tenemos nada de utilidad...”

© Randy Glasbergen glasbergen.com



“Sin tomar en cuenta la gente, las horas, el trabajo, la paga, el estrés y las migrañas éste es el mejor trabajo que he tenido...”



- Alpizar, H, y Salas, D. (2010) El papel de las emociones positivas en el desarrollo de la Psicología Positiva. Costa rica: Revista Electrónica de estudiantes Esc. de psicología recuperado de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/wimblu/article/view/1188>
- Cardona, I. (2016) La felicidad en el trabajo , como una estrategia organizacional en la empresas privadas. Bogotá: Universidad militar nueva granada. Recuperado de <https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/10654/14520/1/CardonaLondo%C3%B1ollaLaudith2016.pdf>
- Caruana, A. (2010). Aplicaciones educativas de la psicología positiva . Recuperado en http://diversidad.murciaeduca.es/orientamur/gestion/documentos/aplicaciones_educativas.pdf
- Csikszentmihalyi, M. (2000). FLUIR, Una psicología de la felicidad . Barcelona : Kairos
- Figuerola, N. (2011). El pensamiento positivo. Recuperado de: <https://pmqlinkedin.wordpress.com/about/el-pensamiento-positivo/>
- Moccia, S. FELICIDAD EN EL TRABAJO. Papeles del Psicólogo. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77846055007>
- Porras, J. (2005). I'M HAPPY PSICOLOGÍA POSITIVA . Recuperado de : <http://static1.squarespace.com/static/55f0d838e4b0e76a82e5f2ef/t/56624300e4b058c26c11caed/1449280256948/PSICOLOGIA-POSITIVA.pdf>
- http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/es/
- OTROS CONSEJOS: 11 HÁBITOS DE LA GENTE SALUDABLE 2012http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/interior1/promocionando_vive_articulos_once.html
- 10.- http://www.noalaobesidad.df.gob.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=58&Itemid=57
- 11.- <http://www.msal.gob.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/alimentacion-saludable>