

Consejos prácticos para disfrutar tu trabajo

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

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

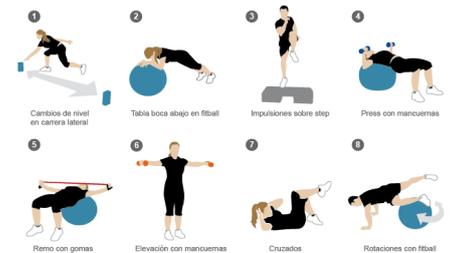
Manos a la obra:

1. Date algún tiempo por las mañanas antes de trabajar y dedícalo a ti, lo cual te permitirá

comenzar el día con mejores ánimos y una sonrisa.

10 EJERCICIOS PARA HACER EN CASA Hola Doctor

- SENTADILLAS O SQUATS**
De pie, flexiona rodillas y cadera como si quisieras sentarte. Cuida que tus rodillas no sobre pasen la línea de tus tobillos.
- FLEXIONES DE BRAZO**
Descansa tu peso en la punta de los pies y palmas de las manos. Flexiona los brazos hasta casi tocar el piso y vuelve a la posición inicial. Mantén el cuerpo recto.
- REMO**
Sentado que remas con una barra o mancuernillas. Llévalas hasta la altura del ombligo y luego vuelve a la posición inicial.
- DIPPINGS**
Sentado en un escalón con las manos a los lados de la cadera. Avanza en cuanto hasta dejarlo flotando con los brazos flexionados y los codos hacia atrás. Luego entiéndelo y repite.
- CURL DE BÍCEPS**
De pie, toma las mancuernas con los codos pegados a los lados del cuerpo. Sube las mancuernas hasta sentir completamente los brazos y repite.
- LUNGES O DESPLANTES**
Comienza de pie. Da un paso largo manteniendo el tronco erguido, hasta que la rodilla de atrás quede casi tocando el piso.
- PRES DE HOMBROS**
Coloca las mancuernas a la altura de los hombros. Estira los brazos y respira.
- ELEVACIÓN DE PIES**
Coloca la punta de los pies sobre un escalón. Realiza una extensión de pies y luego regresa balanceando los talones lo más que puedas.
- ABDOMINALES - CRUNCH**
Juntar el abdomen como si quisieras mirarte el ombligo.
- PLANCHA DE ABDOMINALES**
Colócate boca abajo, con los codos y antebrazos debajo de tu cuerpo. Sostente sólo con los antebrazos y la punta de los pies. Aprieta el abdomen sin subir la cadera ni dejar que se incline hacia el suelo.



2. Predisponente a trabajar. Cada día ingresa a tu trabajo con la idea que puedes hacer algo nuevo, algo creativo que puede ser muy útil para la institución.

"Un problema de nuestra época es que la gente no quiere ser útil, sino importante"

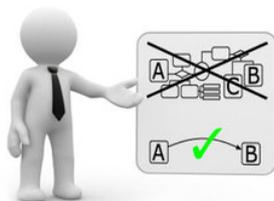
-Winston Churchill

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



4. Trabaja a un paso agradable. Intenta desarrollar la misma actitud en el trabajo, necesitas trabajar en un ritmo que funcione para ti.

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



6. Sé consciente de lo que estás haciendo y su finalidad. Enfócate, no vale la pena perderse en pensamientos porque te bloqueas.

7. Haz lo más importante primero. No malgastes energía con proyectos que no son tan trascendentes en el día a día; maximiza tu rendimiento y realizar las tareas más importantes primero, postergar solamente causa angustias.



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





9. Cuando sientas que no puedes controlar el mal humor, trata de no desquitarlo con un compañero o situación relacionada con tu empleo, tampoco hables mal de un compañero frente a otro.


MANTENTE CALMADO Y SIGUE ADELANTE

Metas



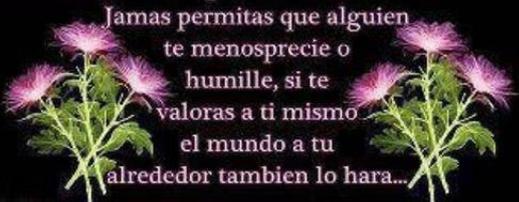
10. Plantéate metas semanales: éstas deben ser personales; así podrás mantenerte motivado y te sentirás útil. Lo ideal es premiarte una vez que las hayas completado.

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



APRENDE A QUERERTE Y RESPETARTE

porque tendras que vivir contigo toda la vida
Jamás permitas que alguien te menosprecie o humille, si te valoras a ti mismo el mundo a tu alrededor también lo hará...



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

Sácale el mejor provecho a tu empleo, identifica las cosas que despiertan su interés, que te apasionan y que aportan algo positivo a tu vida, lo cual te permitirá crecer como persona y profesionalista.

¡Ánimo y disfruta tu trabajo!