



CUADERNO DE VACACIONES

Edición especial: Celebrando las soft
skills

Para encontrar...

Actividades y juegos,

Cultura y psicología,

Revisión e introspección...

¡Una forma estupenda de relajarse durante las vacaciones!

EDITORIAL

It's beginning to look a lot like Christmas 🎵

Sí, no lo vimos venir, pero ha llegado ... ¡la Navidad! Para los más afortunados, también es época de vacaciones. Las vacaciones de Navidad son un momento precioso para recargar las pilas, tanto física como mentalmente. Nos brindan la oportunidad de dar un paso atrás, relajarnos y desconectar de nuestra estresante vida cotidiana. No siempre nos tomamos el tiempo necesario para descansar, pero es un momento ideal para la reflexión, que nos permite hacer balance del año transcurrido y planificar nuestros objetivos para el año venidero. ¿Qué tal un cuaderno de vacaciones sin igual? **Atención, spoiler: ¡no es sólo para niños!**

El objetivo de este cuaderno de vacaciones es ayudarte a relajarte y a disfrutar de tus vacaciones de una forma diferente, ¡con una gran variedad de diferentes secciones! Así que, ¡preparate para convertirte en la mejor versión de ti mismo! 🚀



ÍNDICE



- | | | |
|-------------|--|--|
| P.04 | Juegos / Sopa de letrass | |
| P.05 | ¿Sabías que...? Psicología positiva | |
| P.07 | Actividades / ¿El síndrome del impto... qué? | |
| P.09 | Consejos / ¿Cómo recargar las pilas durante las vacaciones? | |
| P.10 | ¿Sabías que...? El poder de la visualización | |
| | | |
| P.11 | Informe especial / Capital psicológico | |
| P.14 | Cultura / La lista de reproducción feliz | |
| P.15 | Juegos / ¿Significa algo para ti la confianza? | |
| P.17 | Actividades / Mis propósitos para 2024 | |
| P.18 | Juegos / ¡Encuentra la definición! | |
| | | |
| P.19 | ¿Sabías que...? Efecto placebo | |
| P.20 | Cultura / ¡Es hora de aprender! | |
| P.21 | Juegos / Cuando el cerebro nos juega una mala pasada | |
| P.23 | Actividades / ¿Cómo gestionar el estrés de fin de curso? | |
| P.24 | Cultura / ¿Conoces la referencia? | |
| P.27 | Juegos / Soluciones | |

SOPA DE LETRAS

T	U	R	O	M	A	E	N	A	U	D	A	C	I	A	W	C	T	S	I
L	E	W	V	T	H	A	U	O	S	I	C	E	P	N	Z	D	G	B	A
U	E	N	O	I	C	A	C	I	N	U	M	O	C	C	M	S	G	I	P
A	L	E	N	H	C	I	S	F	A	U	E	Y	C	O	I	V	M	D	A
D	E	L	A	K	E	S	C	U	C	H	A	R	N	O	F	S	A	T	D
A	R	A	P	E	Z	T	U	V	G	E	A	R	T	D	H	D	E	E	A
D	S	N	U	K	D	O	H	I	E	F	C	Y	M	R	I	O	J	S	P
I	H	C	F	I	O	Y	A	N	E	M	U	H	D	V	C	Z	A	N	T
S	A	Z	E	D	U	G	A	G	R	T	L	A	I	P	E	N	Z	O	A
O	T	A	U	C	I	L	O	Y	D	C	D	T	A	E	R	T	I	O	C
I	U	F	L	I	C	R	U	A	O	I	R	T	C	N	M	C	D	I	I
R	A	E	L	O	R	I	U	A	V	E	V	O	G	S	O	T	N	A	O
U	E	L	E	C	U	N	T	I	S	G	D	S	P	N	E	A	E	Y	N
C	D	C	T	M	S	L	T	A	U	A	M	P	F	N	S	U	R	K	R
O	A	T	U	F	P	A	R	E	A	D	I	I	P	T	U	E	P	C	N
A	T	O	S	C	E	A	H	A	R	O	A	G	I	M	C	A	A	P	N
D	Y	H	G	R	C	L	T	A	R	N	P	T	I	O	L	R	A	D	T
G	N	K	C	U	E	S	G	I	Z	J	O	L	T	E	A	B	C	R	U
E	A	I	V	H	C	P	T	A	A	U	E	R	A	Y	O	H	C	S	E
T	A	O	W	L	P	N	H	A	I	M	O	N	O	T	U	A	F	R	A



Empatía
 Autonomía
 Curiosidad
 Agudeza
 Creatividad
 Confianza
 Audacia
 Asertividad
 Aprendizaje
 Adaptación
 Escucha
 Comunicación

*Solutions page 27

El poder de la psicología positiva

La psicología positiva, popularizada por los investigadores Martin Seligman y Mihaly Csikszentmihalyi, es una rama de la psicología que se centra en los aspectos positivos de la vida.

Este enfoque científico del estudio de los pensamientos, sentimientos y comportamientos humanos hace hincapié en los puntos fuertes más que en los débiles, da prioridad a reforzar los aspectos positivos de la vida más que a reparar los negativos, y pretende mejorar la vida de la gente corriente, en lugar de concentrarse exclusivamente en quienes experimentan dificultades.

Un aspecto esencial de la psicología positiva es la importancia de cultivar emociones positivas, como la gratitud, el optimismo e incluso la alegría. La psicología positiva también ha demostrado que la noción de felicidad puede desarrollarse mediante el entrenamiento mental y la práctica regular. Ejercicios como la meditación de atención plena y la visualización positiva se han convertido en poderosas herramientas para mejorar el bienestar emocional.

Además, la psicología positiva no se limita a la realización personal, sino que también abarca las relaciones interpersonales.

Un incentivo para el rendimiento en el trabajo

Es innegable que una buena calidad de vida laboral contribuye a crear un ambiente agradable en la oficina, fomenta el compromiso y la motivación y ayuda a crear un ambiente agradable en la oficina. Cuando el bienestar profesional beneficia a cada empleado a escala individual, se propaga colectivamente, influyendo en el funcionamiento y los resultados generales de la empresa. Con empleados más realizados y eficaces, la empresa sólo puede mejorar su rendimiento y competitividad.

Aquí es donde entra en juego la psicología positiva en el contexto profesional. Practicada en el lugar de trabajo, la psicología positiva propone un estilo de liderazgo positivo basado en una serie de factores, como el autoconocimiento, los puntos fuertes y los activos, y la capacidad de fomentar las emociones positivas. También fomenta la capacidad de destacar los éxitos de un equipo para estimular la motivación, al tiempo que favorece la creación de una cohesión basada en el respeto, la ayuda mutua y la estima.

Esta forma de psicología permitirá a cada empleado florecer, desafiarse a sí mismo y tener confianza, y todos estos elementos favorecerán su éxito y, por lo tanto, el avance de la empresa.



El poder de la psicología positiva

Empecemos por establecer el **vínculo entre empatía y psicología positiva**.

La empatía es la capacidad de comprender y compartir los sentimientos de los demás. Va más allá del simple reconocimiento de las emociones de alguien, porque la empatía también implica la capacidad de sentir esas emociones de forma similar a la persona en cuestión. En otras palabras, la empatía nos permite ponernos en el lugar de los demás, percibir el mundo desde su punto de vista emocional y reaccionar adecuadamente a sus sentimientos. La empatía suele considerarse un elemento clave de la psicología positiva, ya que desempeña un papel esencial a la hora de entablar relaciones satisfactorias y promover un entorno social en el que se valoren el apoyo y la comprensión mutuos.

Otro elemento clave, vinculado a la psicología positiva es el **derecho a equivocarse**. Reconocer que los errores son una etapa necesaria del aprendizaje estimula la motivación para avanzar, fomenta la innovación y contribuye a reducir el estrés, mejorando así la calidad de vida en el trabajo.

Estos son sólo algunos ejemplos de cómo puede utilizarse la psicología positiva en el lugar de trabajo. Es esencial comprender que este enfoque, ya sea individual o colectivo, requiere un profundo cambio de perspectiva sobre nosotros mismos, sobre cómo funcionamos y cómo funcionan los demás.

3 consejos para promover la psicología positiva en el trabajo



1. Cultivar la empatía:

Desarrolla una cultura organizativa empática animando a los miembros del equipo a comprender y compartir las emociones de sus colegas.

2. Promover el derecho a equivocarse:

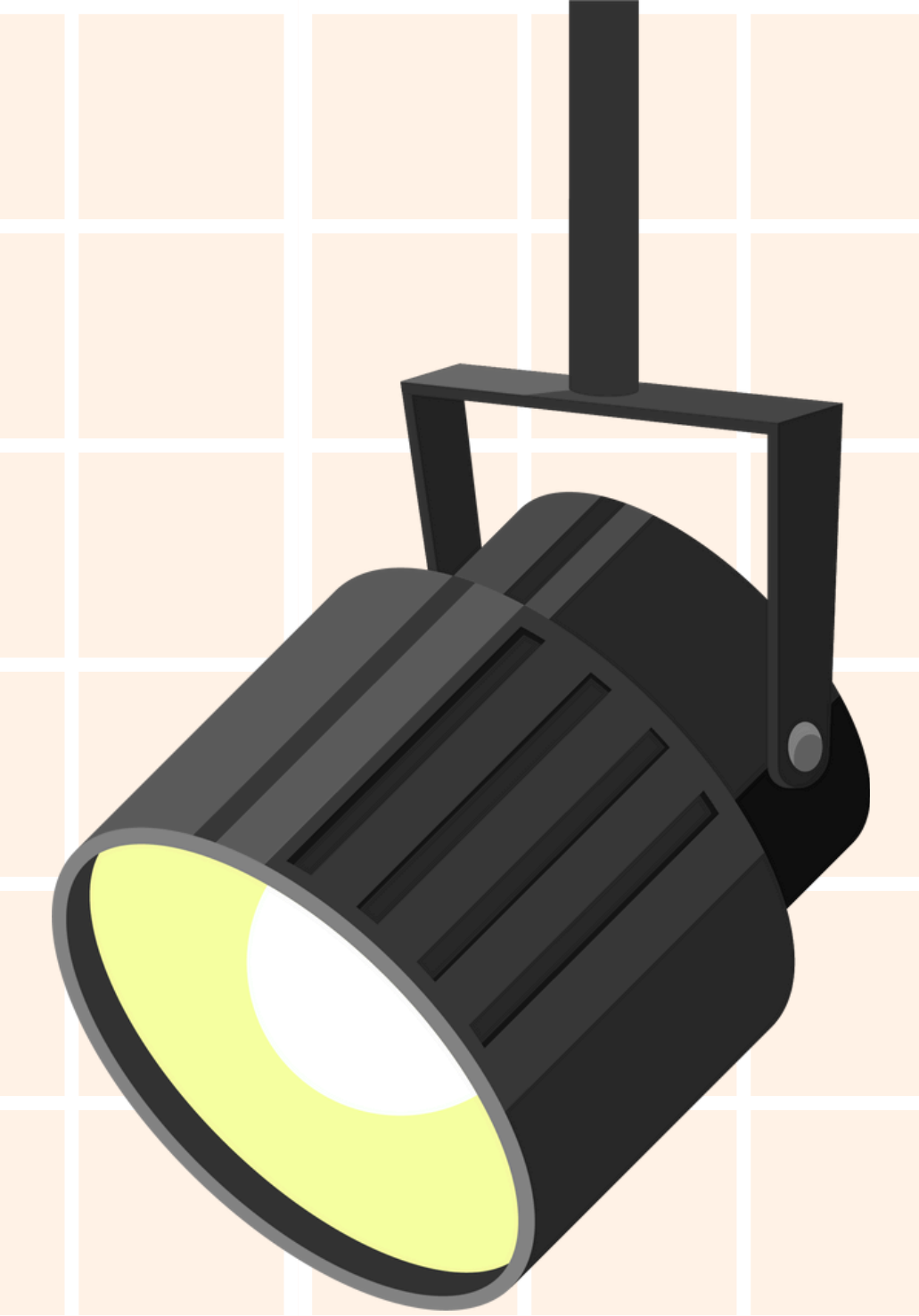
Fomenta un enfoque en el que los errores se consideren oportunidades de aprendizaje. Alienta la innovación permitiendo a los miembros del equipo que experimenten, sin miedo a represalias si fracasan.

3. Reconocer los éxitos y los puntos fuertes:

Haz hincapié en el reconocimiento de los éxitos individuales y colectivos. Valora los logros de los miembros del equipo, incluso los que parezcan modestos, para aumentar la motivación y la sensación de logro.

¿El síndrome del imposter... qué? 1/2

¡Pon a prueba tus conocimientos sobre el síndrome del impostor!



¡Sólo una respuesta correcta por pregunta!

1. ¿Cuáles son las características de una persona con síndrome del impostor?

- A. Gran confianza en sí mismo, afirmación constante de sus competencias
- B. Dudas persistentes sobre sus competencias a pesar de las pruebas en sentido contrario
- C. Satisfacción incondicional por sus logros

2. ¿Cuál es el impacto potencial para un individuo que sufre el síndrome del impostor en el lugar de trabajo?

- A. Disminución de la autoestima y de la satisfacción laboral
- B. Mejora de la productividad mediante una búsqueda constante de la perfección
- C. Aumento de la colaboración con los colegas

3. ¿Cómo podemos apoyar a los empleados afectados por el síndrome del impostor?

- A. Minimizando los comentarios constructivos para evitar el estrés
- B. Fomentando la transparencia y el reconocimiento de los éxitos
- C. Ignorando los signos del síndrome para no llamar la atención.

4. ¿Qué relación existe entre el perfeccionismo y el síndrome del impostor?

- A. No hay relación, son conceptos separados
- B. El perfeccionismo elimina el riesgo del síndrome del impostor
- C. El perfeccionismo puede contribuir al desarrollo del síndrome

5. ¿Qué consejo le vendría bien a alguien que lucha contra el síndrome del impostor?

- A. Evitar pedir ayuda para no mostrar debilidad
- B. Cultivar una cultura del feedback y reconocer los éxitos
- C. Retirarse completamente del lugar de trabajo

6. ¿Cuál de estos tres ejemplos concretos refleja mejor el síndrome del impostor?

- A. Sarah recibe constantes elogios de su equipo por sus extraordinarios logros, pero atribuye todo el éxito a la suerte más que a sus competencias.
- B. John, aunque es competente en su trabajo, reconoce abiertamente sus éxitos y acepta los cumplidos sin vacilar.
- C. Mathilde, a pesar de su falta de experiencia, se embarca en proyectos ambiciosos y toma la iniciativa sin miedo a ser juzgada por los demás.

*Respuestas en la página siguiente

Respuestas

Pregunta 1

La respuesta correcta es la B. El síndrome del impostor se caracteriza por una duda persistente sobre las propias competencias, incluso ante la existencia de pruebas de lo contrario, lo que puede llevar a subestimar los propios logros.

Pregunta 2

La respuesta correcta es la A. El síndrome del impostor puede provocar una reducción de la autoestima y de la satisfacción laboral, lo que puede repercutir negativamente en el rendimiento general.

Pregunta 3

La respuesta correcta es la B. El equipo de RR. HH. puede ayudar alentando la transparencia y reconociendo los logros de los empleados, lo que puede contribuir a aumentar su confianza en sí mismos.

Pregunta 4

La respuesta correcta es la C. El perfeccionismo, al buscar constantemente la excelencia, puede contribuir a desarrollar el síndrome, ya que es posible que las personas se sientan incapaces de alcanzar niveles elevados.

Pregunta 5

La respuesta correcta es la B. Cultivar el feedback positivo y reconocer los éxitos puede ayudar a contrarrestar los efectos del síndrome del impostor al aumentar la confianza en uno mismo.

Pregunta 6

La respuesta correcta es la A. El hecho de que Sarah atribuya sus éxitos a la suerte antes que a sus competencias es el mejor reflejo del síndrome del impostor. Las personas afectadas por este síndrome tienden a minimizar sus propios logros atribuyéndolos a factores externos, como la suerte, en lugar de a sus competencias reales.

Para recordar

Desde 1978, Clance e Imes identificaron en sus trabajos tres factores relacionados con el síndrome del impostor:

1. Las personas que se sienten impostores achacan sus éxitos a factores externos y sus fracasos, a factores internos.
2. Tienen la sensación de engañar a los que les rodean, de que están sobrevalorados.
3. Temen ser desenmascarados y que se revele su impostura intelectual.

¿Sabías que al menos el 70 % de la población ha experimentado esta sensación de fraude intelectual al menos una vez en su vida? Sin embargo, esto no significa que ese 70 % de individuos padezca este síndrome. Es necesario que los tres factores sean sistemáticos, cotidianos e intensos para hablar de síndrome del impostor.

Según el investigador Chassangre, una mejor comprensión del síndrome del impostor podría resultar beneficioso para los departamentos de Recursos Humanos, para el bienestar de los empleados y el desarrollo de sus carreras. Esta concienciación podría contribuir a crear entornos de trabajo más propicios y a apoyar a las personas afectadas por el síndrome, mejorando así la salud mental y la productividad en las organizaciones.

CONSEJOS

¿Cómo recargar las pilas durante las vacaciones?

Desconectar por completo durante las vacaciones puede ser un reto, pero a menudo es esencial para que recargues las pilas y aproveches al máximo tu tiempo libre. No olvides que el equilibrio entre la vida profesional y personal es importante para tu bienestar a largo plazo.

La recuperación implica:

1. hacer una pausa, es decir, establecer un periodo sin trabajo concreto ni obligaciones psicológicas,
2. un verdadero espacio de relajación con poco movimiento,
3. con actividades positivas que desvíen la atención del trabajo rutinario y aporten experiencias estimulantes.



Recuperarse a diario...

Para que sea eficaz, esta recuperación debe tener lugar durante un largo período de tiempo: estamos hablando de un proceso o incluso de un esfuerzo de recuperación diario. En otras palabras, tomar varios días de vacaciones seguidos no será suficiente para reponer fuerzas: tenemos datos que demuestran que tres o cuatro semanas después de una baja o de las vacaciones volvemos a tener, como media, un nivel de estrés equivalente al existente justo antes de cogerlas. Por lo tanto, hay que procurar recuperarse (alejarse del trabajo y/o relajarse y/o practicar actividades positivas) por lo menos un poco todos los días.

¿Y yo? Para recuperarme en mi tiempo libre, yo...

- ☐ Desconecto de todo lo que me relaciona al trabajo
- ☐ Aprovecho el tiempo para relajarme
- ☐ Dedico tiempo al ocio
- ☐ Busco retos intelectuales
- ☐ Me desafío a mí mismo con actividades inusuales (museos, lectura...)
- ☐ Configuro mi agenda diaria según mis deseos
- ☐ Estoy aprendiendo a decir «No» cuando no quiero algo
- ☐ Paso tiempo con mis seres queridos

¿SABÍAS QUE...?

El poder de la visualización

La visualización es una técnica, una mentalidad, que puede tener un impacto asombroso en tu vida. Estudios científicos han demostrado que la visualización regular de tus objetivos y aspiraciones puede aumentar la confianza en ti mismo, mejorar tu rendimiento e incluso favorecer tu curación. Cuando visualizas mentalmente tus éxitos futuros, tu cerebro reacciona del mismo modo que si fueran reales, lo que refuerza tu determinación y estimula tu motivación.

Los Juegos Olímpicos

El poder de la visualización alcanza su máxima expresión en el mundo de los atletas, ¡y más aún en el caso de los Juegos Olímpicos! Antes de saltar al escenario mundial, estos atletas se someten a un intenso entrenamiento mental. Saben que la victoria empieza en la mente y utilizan la visualización para aumentar su confianza, mejorar su concentración y superar el estrés. El podio olímpico es el resultado de años de duro entrenamiento, de determinación y del increíble poder de la visualización, que les ayudó a visualizar su éxito mucho antes de que el mundo les viera brillar bajo los focos olímpicos.



Imágenes mentales

La imagen mental es una función cognitiva que permite (re)crear una situación, un lugar o un contexto en la propia cabeza. Se sabe que imaginar una acción o situación contribuye a la memorización y al aprendizaje. Esta función cognitiva también desempeña un papel importante en la planificación y anticipación de tareas.

Imágenes mentales y deporte:

Una investigación científica realizada en 2016 con tenistas expertos (que entrenan varias veces a la semana desde hace más de 7 años y participan en competiciones regionales y nacionales de tenis) demostró que 15 sesiones de imagen mental combinadas con ejercicio real permitían mejorar la precisión de las devoluciones de saque de los jugadores.

Tanto en el deporte como a nivel personal o profesional, esta función cognitiva es útil para:

- Anticipar una acción o movimiento específico integrando parámetros importantes o complejos
- Facilitar la preparación mental de una situación potencialmente estresante (una entrevista de trabajo, una acción técnica o una manipulación que implique pasos específicos)
- Permitir que se capten mejor los detalles de un objeto, un lugar o un concepto sin haberlo visto/conocido realmente.
- Preparar un acontecimiento desde todos los ángulos
- Representarse un objeto o una situación con todo lujo de detalles.

Capital psicológico

El capital psicológico se basa en un conjunto de recursos mentales y emocionales, como la confianza en las propias capacidades, el optimismo, la resiliencia y la esperanza, que influyen en el rendimiento, la satisfacción laboral y el bienestar personal. Por lo tanto, desempeña un papel crucial en el desarrollo personal y profesional.

El impacto del capital psicológico en el comportamiento es significativo. Los individuos con un alto nivel de capital psicológico tienen más probabilidades de mostrar comportamientos positivos. Por ejemplo, la confianza en sus capacidades les impulsa a asumir retos, el optimismo les hace más conscientes de su control sobre el entorno (adverso o no) y resilientes ante la adversidad, y la esperanza les confiere la motivación para perseverar en sus objetivos. También es más probable que adopten comportamientos «humanos», como la empatía y la cooperación, lo que inevitablemente mejora las relaciones interpersonales.



Ni que decir tiene que si el capital psicológico fomenta los comportamientos positivos, también reduce los negativos, como el cinismo, la procrastinación o la falta de compromiso, contribuyendo a una mejor gestión del estrés y a una mayor resiliencia.

En última instancia, el capital psicológico desempeña un papel clave en la forma en que los individuos interactúan con el mundo que les rodea e influye en sus reacciones ante los retos y las oportunidades.

Veamos los cuatro pilares en los que se asienta...

La esperanza

La esperanza es la creencia en la capacidad de una persona para encontrar formas eficaces de alcanzar sus objetivos y la motivación para utilizarlas. Es una actitud positiva y orientada hacia el futuro, que implica tanto la voluntad de fijarse metas significativas como la confianza en la propia capacidad para alcanzarlas.

” Como suele decirse “a esperanza es lo último que se pierde”

La resiliencia

La resiliencia es la capacidad de afrontar, adaptarse y recuperarse de experiencias difíciles o situaciones estresantes. Implica la capacidad de mantener un estado de bienestar emocional y mental, incluso ante la adversidad. En resumen, es una fuerza interior que permite a una persona afrontar de forma constructiva los contratiempos de la vida.

” Y, como se suele decir, “nunca hay fracasos, ¡sólo aprendizajes!”

El sentido de la competencia

El sentido de la competencia es un recurso esencial para la realización personal y profesional. Se refiere a la creencia en la propia capacidad para realizar tareas y alcanzar objetivos. Los individuos con un fuerte sentido de la competencia están más dispuestos a asumir retos, explorar nuevas oportunidades y desarrollar sus competencias. En consecuencia, suelen tener más éxito en sus esfuerzos. ontrent souvent plus de succès dans leurs efforts.

” Vayamos juntos “¡Hasta el infinito y más allá!”

El optimismo

El optimismo significa adoptar una actitud positiva ante la vida y los acontecimientos: atribuimos los éxitos pasados a nuestras competencias y también esperamos tener éxito en el futuro, incluso ante situaciones difíciles. Ser optimista no supone ignorar las realidades difíciles, sino más bien adoptar un enfoque constructivo y orientado a la solución de los retos.

” Al fin y al cabo, “¡no hace falta mucho para ser feliz!”

Nuestros consejos para cada pilar

#Esperanza

- **Define objetivos claros:** Identifica lo que quieres conseguir y establece metas específicas y plausibles.
- **Elabora un plan de acción:** Crea un plan detallado para alcanzar tus objetivos y divídelos en etapas más pequeñas.
- **Haz un seguimiento de tus avances:** Lleva un registro de tus logros y celebra cada hito que alcances.

#Sentido de la competencia

- **Busca mentores:** Busca personas con experiencia que puedan guiarte e inspirarte.
- **Desafíate a ti mismo:** Esfuérzate por salir de tu zona de confort y acepta retos que se correspondan con tu nivel de competencia.
- **Aprende de tus errores:** Analiza tus experiencias y ajusta tu enfoque en consecuencia para reforzar tu sentido de la competencia.



#Resiliencia

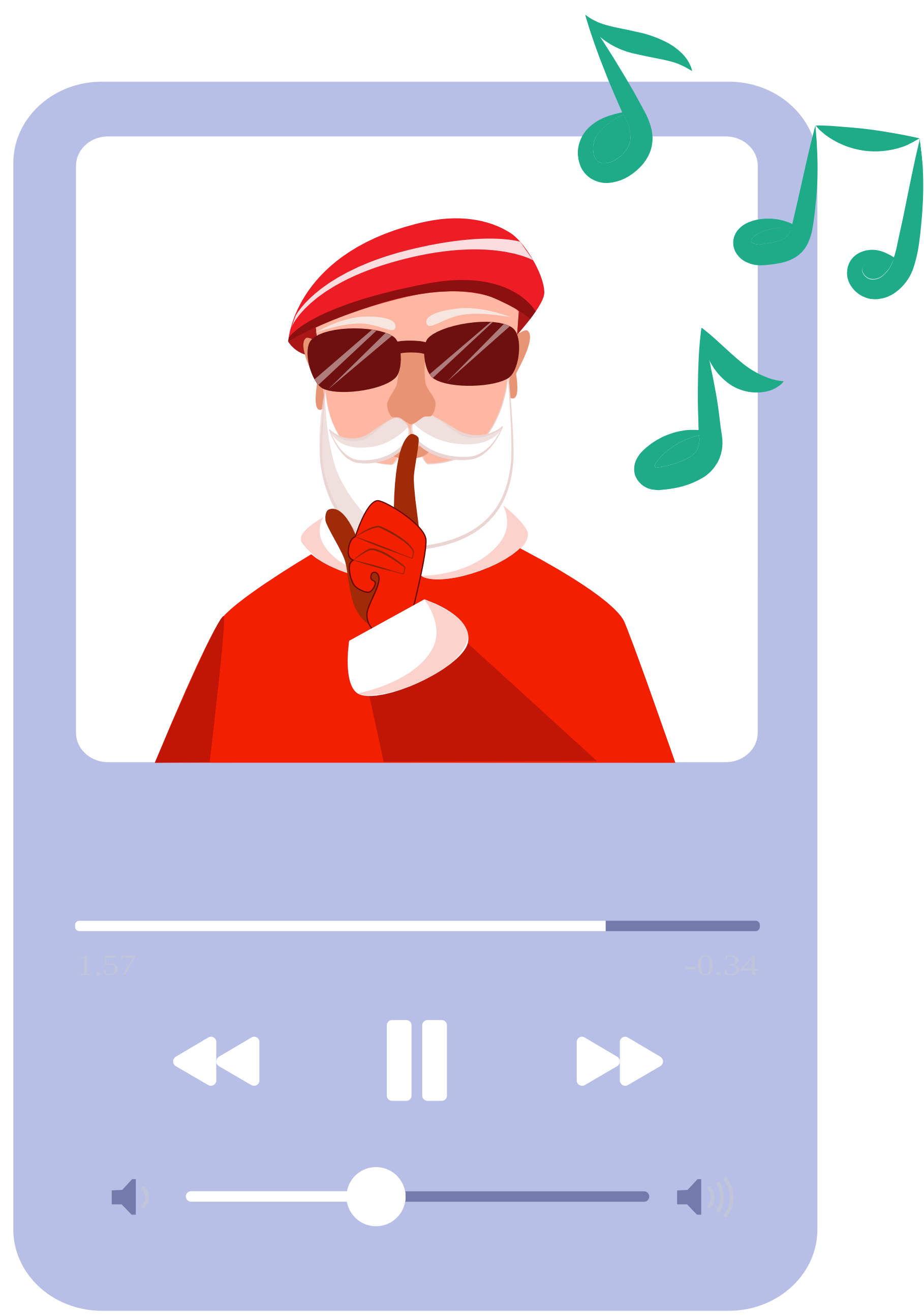
- **Mantén lazos sólidos:** Entabla relaciones positivas con allegados que puedan apoyarte en momentos de estrés y constituir un verdadero apoyo.
- **Comparte tus emociones:** Expresar tus sentimientos abiertamente con tus allegados puede ayudarte a gestionar mejor el estrés y a sentirte apoyado.
- **Aprende a gestionar tu estrés:** Explora técnicas como la meditación, la respiración profunda o la relajación para reforzar tu capacidad de recuperación.

#Optimismo

- **Practica la gratitud:** Acostúmbrate a reconocer y apreciar los aspectos positivos de tu vida, incluso los más pequeños.
- **Busca oportunidades en los retos:** Considera los obstáculos como oportunidades de aprendizaje y crecimiento.
- **Evita los pensamientos negativos:** Identifica los patrones de pensamiento pesimistas y trabaja para sustituirlos por pensamientos más constructivos y optimistas.

Lista de reproducción navideña

¡En PerformanSe nos encanta la Navidad y todo lo que representa! Así que, para celebrar la ocasión, hemos creado una lista de reproducción especial de las **fiestas navideñas** y hemos entrevistado a algunos de nuestros empleados para obtener un resultado... bastante ecléctico. Aquí tienes, pues, **8 canciones** que nuestro equipo te recomienda para que las escuches mientras te relajas y disfrutas de unos polvorones (con un buen chocolate caliente).



Favorite Time of Year - Carrie Underwood

Maggy Arabie / Customer Experience Team



93 'til infinity - Soul of mischief

Thomas Faure / Jefe de Proyecto Digital



Tu es mon autre - Maurane et Lara FABIAN

Amélie Gouard / Asistente de Formación



Message in the Wind - Various Artists

Paul Rousteau / Técnico de Soporte Informático



La Grey Zuliana- Ricardo Aguirre

Karla Osorio / Encargada de Marketing Internacional



It's beginning to look like Christmas- Micka l Bubl 

Esra Irak / Lead Generation Team



Last Christmas - Wham

Kacper Luscinski / Encargado de Estudios de I+D



Chante, C'est No l - Monica L fgren

Gr gory Lorgeray / Office Manager

¿Significa algo para ti la confianza?



Pon a prueba tus conocimientos

Sólo una respuesta correcta por pregunta

1. ¿Cuáles son las tres dimensiones de la confianza, según el filósofo Charles Pépin?

- A. La confianza en uno mismo, en la familia y en los amigos
- B. Confianza en uno mismo, confianza en los demás, confianza en el futuro
- C. Confiar en la astrología, confiar en la suerte, confiar en la meteorología

2. La confianza en uno mismo es...

- A. La convicción de que se dispone de los recursos internos para hacer frente a lo que pueda suceder
- B. El arte de expresarse de forma directa, honesta y respetuosa
- C. La capacidad de hacer malabarismos con naranjas mientras se camina por la cuerda floja

3. Para mejorar la confianza en uno mismo, es importante:

- A. Aceptar los fracasos como oportunidades de aprendizaje
- B. Pasar la culpa a los demás
- C. Usar una capa de superhéroe en la oficina

4. ¿Qué medidas puede adoptar un director para fomentar la confianza dentro de su equipo?

- A. Ignorar las opiniones individuales para mantener la autoridad
- B. Alentar la comunicación abierta y la transparencia
- C. Distribuir tareas arbitrariamente para evitar preferencias

5. En 2023, ¿qué porcentaje de empleados españoles tiene plena confianza en la dirección de su empresa?

- A. 21%
- B. 31%
- C. 41%

6. La confianza en la organización se cultiva a mediante::

- A. El cambio de procesos sin previo aviso
- B. La organización de fiestas sorpresa
- C. La transparencia y la coherencia de las actuaciones

***Respuestas en la página siguiente**

¿Significa algo para ti la confianza? 2/2

Respuestas

Calcula el número de respuestas correctas

Pregunta 1 - respuesta correcta: B

Pregunta 2 - respuesta correcta: A

Pregunta 3 - respuesta correcta: A

Pregunta 4 - respuesta correcta: B

Pregunta 5 - respuesta correcta: A

Pregunta 6 - respuesta correcta: C

El informe...

¿Tienes 0, 1 o 2 respuestas correctas?

No pierdas la fe en ti mismo... ¡Probablemente lo harás mejor la próxima vez! Te invitamos a descubrir nuestra infografía

5 consejos para aumentar la confianza en el trabajo.

¿Tiene 3 o 4 respuestas correctas?

Parece que te interesa el tema... y quieres profundizar tus conocimientos :).

¿Tienes más de 5 respuestas correctas?

¡Enhorabuena por tus respuestas! La confianza es un tema que parece dominar. ¿Te gustaría saber más sobre este apasionante tema? **Nuestro libro blanco sobre la confianza** en el trabajo es justo lo que necesitas, con entrevistas a expertos y testimonios de departamentos de RR. HH. para ampliar tus reflexiones.

ACTIVIDADES

Mis propósitos para 2024

Mi lema

Lo que quiero aprender

Lo que estoy deseando hacer

Lo que quiero dejar de hacer

Notas para uno mismo:





¡Encuentra la definición correcta!

Desarrollo personal

Pensamiento positivo

Resiliencia

Ikigai

Creencias limitantes

Proactividad

Meditación

Ritmo circadiano

Sueño polifásico

Confianza en sí mismo

A ●

B ●

C ●

D ●

E ●

F ●

G ●

H ●

I ●

J ●

- 1 Un conjunto de técnicas, métodos y estrategias destinado a mejorar tu potencial personal y convertirte en una mejor versión de ti mismo.
- 2 Una forma de distribuir las horas de sueño a lo largo del ciclo de 24 horas, que requiere mucha práctica dentro de un marco específico.
- 3 Una práctica profunda de reflexión, que consiste sobre todo en proteger tu mente de los pensamientos que pueden desordenarla constantemente.
- 4 Es una forma de comportarse que consiste en mostrarse siempre sonriente, ambicioso y benévolo.
- 5 Voces internas y bloqueos psicológicos que te convencen de que no eres capaz de llevar a cabo determinadas acciones.
- 6 La capacidad de superar las dificultades a las que te enfrentas. Significa aprender a recuperarte e ir más allá de tus límites.
- 7 Un ciclo de 24 horas definido por una fase de sueño, que controla la mayoría de los parámetros psíquicos y fisiológicos de tu mente y tu cuerpo.
- 8 Un componente esencial de la realización personal y profesional sostenible. Se trata de creer en tu potencial para alcanzar un objetivo.
- 9 La capacidad de asumir la responsabilidad de tus actos y de tu vida. Se trata de ir por delante, ser atrevido, hacer propuestas y ganar tiempo.
- 10 Una filosofía que te ayuda a dar sentido a tu vida, definir tu misión y encontrar la energía para levantarte por las mañanas.

*Soluciones en la página 28

¿SABÍAS QUE...?

El efecto placebo

El efecto placebo es una manifestación fascinante del poder de la mente sobre el cuerpo. Para ahondar en el tema: se produce cuando la administración de un tratamiento inactivo o placebo produce mejoras significativas en la salud; es decir, simplemente porque se cree que el tratamiento es real. Este fenómeno se ha estudiado durante décadas y sigue siendo un auténtico misterio para la ciencia. Los efectos del placebo pueden ser espectaculares, con reducciones del dolor, mejoras de los síntomas e incluso curaciones aparentes. Esta demostración del poder de la mente sobre la salud sigue asombrando e inspirando la investigación médica y la comprensión de la compleja relación entre cuerpo y mente.

Entonces, ¿cómo introducir el efecto placebo en la vida cotidiana? Porque sí, ¡no es sólo una cuestión de salud!

Puede aprovecharse utilizando el poder de las creencias, la percepción y la actitud mental para influir positivamente en el bienestar y el rendimiento.

3 consejos

1. Autosugestión positiva:

Adopta afirmaciones positivas y alentadoras para aumentar tu confianza y motivación. Por ejemplo, decirte a ti mismo que eres capaz de llevar a cabo una tarea difícil puede aumentar tus posibilidades de éxito.



2. Efecto de la actitud:

Adopta una actitud positiva ante los retos y las situaciones estresantes. Piensa en ellos como oportunidades de aprendizaje y crecimiento, y esto puede influir en tu forma de responder a estos desafíos.

3. Meditación y relajación:

Practica técnicas de meditación y relajación para calmar la mente, reducir el estrés y fomentar el bienestar mental. El simple hecho de creer en la eficacia de estas prácticas puede mejorar su impacto.

¡Contenidos que no debes perderte!

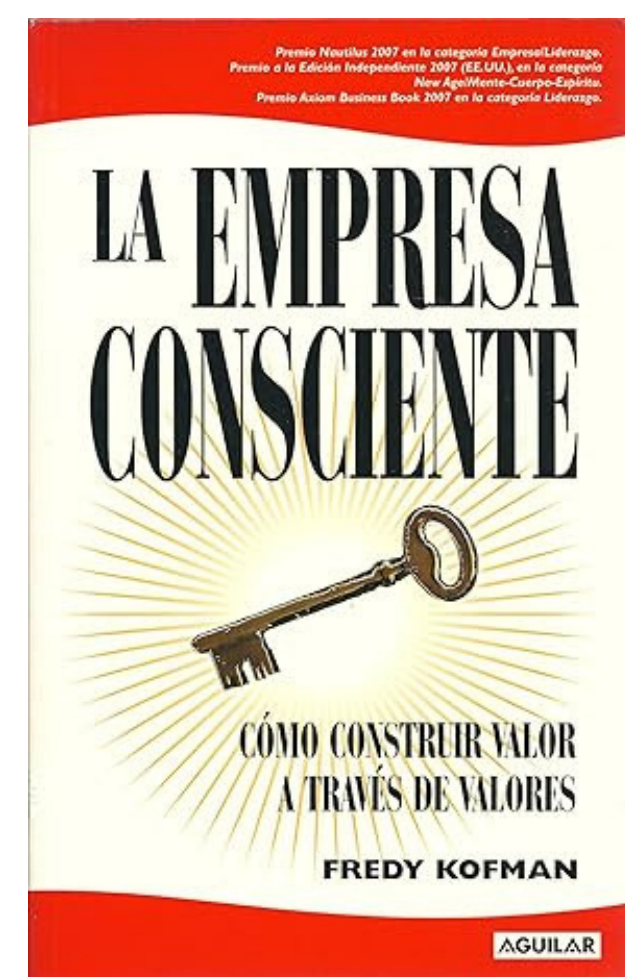
Aprovecha las vacaciones para escuchar podcasts, leer libros y adentrarte en nuevos temas, ideas y perspectivas. Además de formarte, estas actividades pueden ayudarte a que te relajes mentalmente mientras te entretienen.



[Libro]

La empresa consciente

Fredy Kofman



Este libro explora cómo las empresas pueden ser más conscientes y responsables, promoviendo un entorno de trabajo colaborativo y ético.

[Podcast]

Soft Skill, ¿qui es-tu ?

PerformanSe

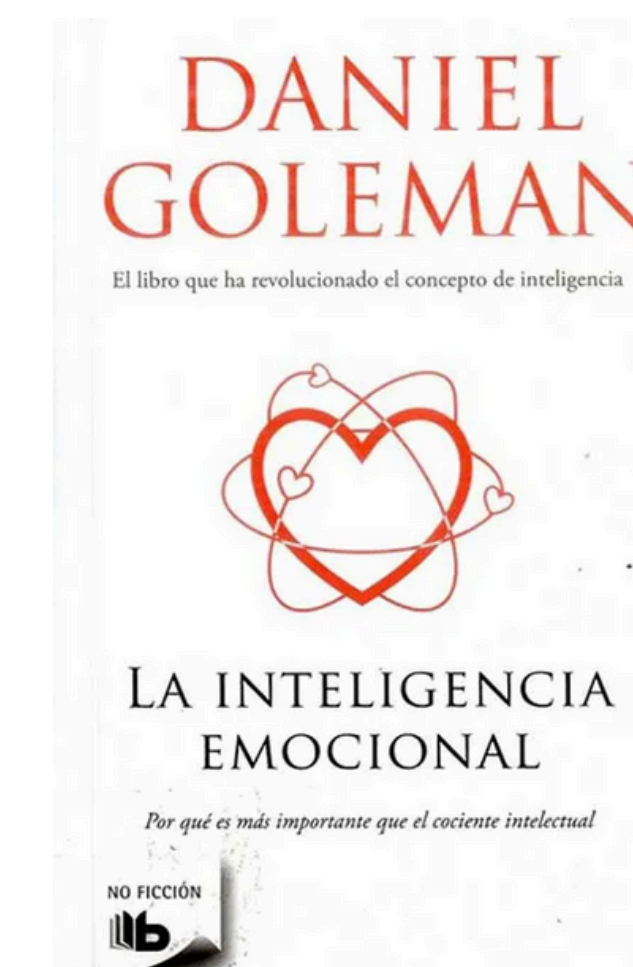


C'est la rentrée et Florence, 47 ans, vient d'être nommée DRH. Malheureusement, cette prise de fonction ne se passe pas tout à fait comme prévu... Pour affronter les défis qui l'attendent, elle sollicite l'aide du Bureau des Soft Skills !

[Libro]

Inteligencia Emocional

Daniel Goleman



Este clásico explora la importancia de la inteligencia emocional en nuestras vidas y ofrece estrategias para mejorarla.

Cuando el cerebro nos juega una mala pasada

¿Y si te dijéramos...?: 🧠 ⚖️ 🤔 👁️
🧠 ... ¿te suena?

El cerebro (🧠) se inclina (⚖️) a pensar (🤔) de determinadas maneras, lo que puede distorsionar la percepción (👁️) de la realidad, creando así un sesgo (🧠) en nuestros pensamientos (🧠). ¿Sabes de qué estamos hablando? Te invitamos a poner a prueba tus conocimientos y a descubrir algunos datos clave sobre el funcionamiento del cerebro.

1. ¿Qué es el sesgo cognitivo?

- A. Un cerebro más desarrollado en el hemisferio izquierdo
- B. Un estereotipo
- C. Una pauta de pensamiento engañosa y falsamente lógica

2. ¿Qué cita ilustra un sesgo cognitivo que todos conocemos?

- A. Toman psicofármacos conocidos por sus propiedades desinhibidoras
- B. Poseen una actitud mental y unas aptitudes particulares
- C. Su hemisferio derecho está más desarrollado (intuitivas) que el izquierdo (racionales)

3. Algunas personas son más creativas que otras porque...

- A. «Conviértete en lo que eres» (Nietzsche)
- B. «Cuando las personas son libres de hacer lo que quieren, generalmente se imitan unas a otras» (Eric Hoffer)
- C. «Nadie es malvado voluntariamente» (Platón)

4. En psicología, ¿qué significa la técnica del «pie en la puerta»?

- A. Conseguir algo grande pidiendo primero algo más pequeño
- B. Una patada que lastima el dedo pequeño del pie
- C. Conseguir algo pequeño pidiendo primero algo grande

5. La multitarea* es una fantasía porque...

- A. La atención sólo puede centrarse eficazmente en una tarea a la vez
- B. A diferencia de las mujeres, los hombres no saben hacer dos cosas a la vez
- C. Sólo utilizamos el 10 % de nuestro cerebro, por lo que estamos limitados por nuestra biología

6. El simple hecho de demostrar a alguien que crees en su éxito influye en sus posibilidades de éxito, sobre todo si estás en una posición de autoridad o tienes una gran influencia sobre él, según el efecto...

- A. ... de Halo
- B. Kiss Cool
- C. Pygmalion

*Soluciones en la página siguiente

Cuando el cerebro nos juega una mala pasada

Respuestas

Pregunta 1

La respuesta correcta es la C. Los sesgos cognitivos son actitudes, pensamientos y creencias falsas o erróneas que llevan al sujeto a percibir los acontecimientos de forma inadecuada y a atribuir significados negativos a sus experiencias. Pero cuidado, no se trata de meros errores: son errores que intuitivamente nos parecen justos y racionales.

Los sesgos cognitivos son difíciles de detectar porque constituyen una distorsión del pensamiento.

Pregunta 2

La respuesta correcta es la B. Esto es lo que tiende a mostrar el sesgo de conformidad. Cuando las personas no están seguras de cómo actuar, tienden a confiar en las opiniones de los demás para determinar la forma «correcta» de comportarse.

Pregunta 3

La respuesta correcta es la B. El mito surgió con el descubrimiento de las áreas cerebrales implicadas en las funciones del lenguaje (Broca, Wernicke...). Desde entonces, los estudios realizados mediante resonancia magnética han demostrado que ambos hemisferios cerebrales están igualmente implicados, sobre todo en la resolución de tareas complejas.

Pregunta 4

La respuesta correcta es la A. Esta técnica, muy conocida en psicología social, consiste en convencer a una persona sobre un tema menor para conseguir que esté de acuerdo con un tema mayor. Por ejemplo, a un vendedor le resultará más fácil venderte un producto caro si ya te ha vendido otro un poco menos caro.

Pregunta 5

La respuesta correcta es la A. Nuestros procesos automáticos nos dan la falsa impresión de que somos multitarea. Sin embargo, la atención cognitiva no nos permite realizar varias tareas a la vez; en realidad, el cerebro no es capaz de llevar a cabo varias tareas de forma estrictamente simultánea. De hecho, pueden activarse varias áreas al mismo tiempo, pero el cerebro sólo procesará una tarea cada vez.

Pregunta 6

La respuesta correcta es la C. También conocido como efecto Rosenthal, el efecto Pigmalión es un mecanismo por el cual la forma en que juzgamos a alguien puede condicionar su comportamiento.

Hacemos balance, con calma...

Es esencial hacer balance al final del año para repasar los últimos doce meses y evaluar los avances obtenidos. Reflexionar sobre tus puntos fuertes, tus puntos débiles e incluso tus éxitos te permitirá identificar los aspectos que debes mejorar. Al conocer tus logros y retos, estarás mejor preparado para formular objetivos significativos para el año que empieza.

Así que ahora es el momento de hacer balance de ti mismo, y quizá incluso de anticipar tu revisión anual con tu director.

¿Quieres que preparemos todo esto juntos?

¿Qué competencias he podido desarrollar a lo largo del año? Identifico mis éxitos:

¿Qué acciones he podido poner en marcha para alcanzar los objetivos que me había fijado?

¿Qué aspectos me gustaría mejorar para el año que viene? ¿Qué situaciones no quiero repetir?

¿Qué objetivos me gustaría conseguir el año que viene? Reflexiono tanto a nivel personal como profesional...



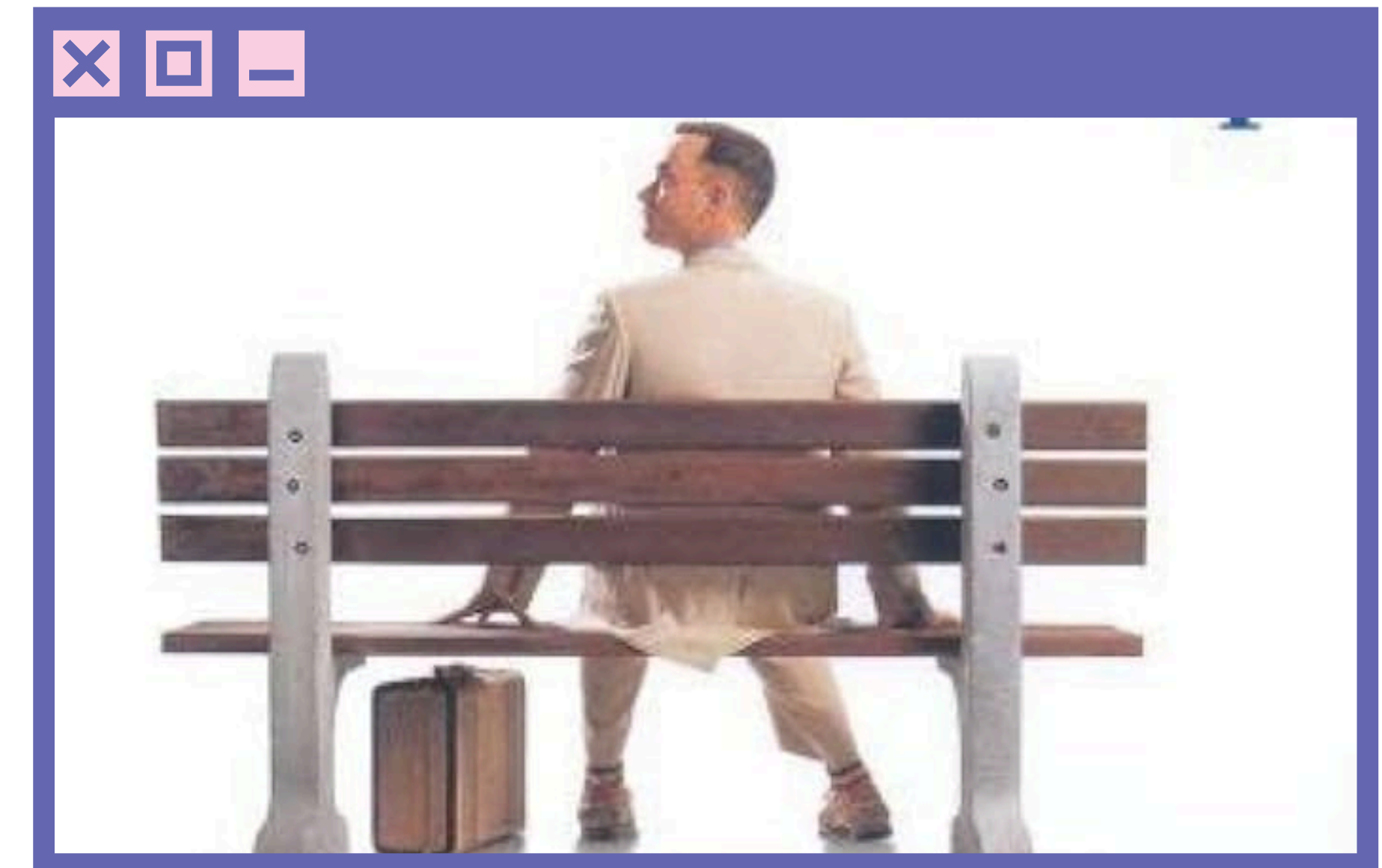
¡Una pequeña selección de películas para desarrollar tus soft skills!

Saca las mantas, ¡vuelven los telefilmes navideños, con sus guiones dulcorados que huelen a canela y chocolate caliente! Y si no formas parte de los dos millones de espectadores que se pegan un atracón de películas navideñas cada día... ¡te invitamos a descubrir **nuestra selección de películas!**

Para combinar los negocios con el placer, estas películas te ayudarán a aprender más sobre las soft skills. Presentan personajes y situaciones que ponen de relieve determinadas competencias interpersonales. ¡Te descubrimos estas películas de culto que podrían inspirarte!



1.



Forrest Gump (1994): Esta película sigue la extraordinaria vida de Forrest Gump, un hombre con un coeficiente intelectual inferior a la media. A pesar de ello, triunfó en muchos ámbitos de la vida gracias a su amabilidad, honestidad y perseverancia. Forrest Gump muestra cómo las soft skills, como la empatía y la perseverancia, pueden ser bazas inestimables.

2.



El indomable Will Hunting (1997): Esta película sigue a Will Hunting, un genio autodidacta con problemas de confianza en sí mismo. A través de la terapia, Will desarrolla competencias de inteligencia emocional, aprende a superar sus traumas y a establecer relaciones interpersonales significativas.

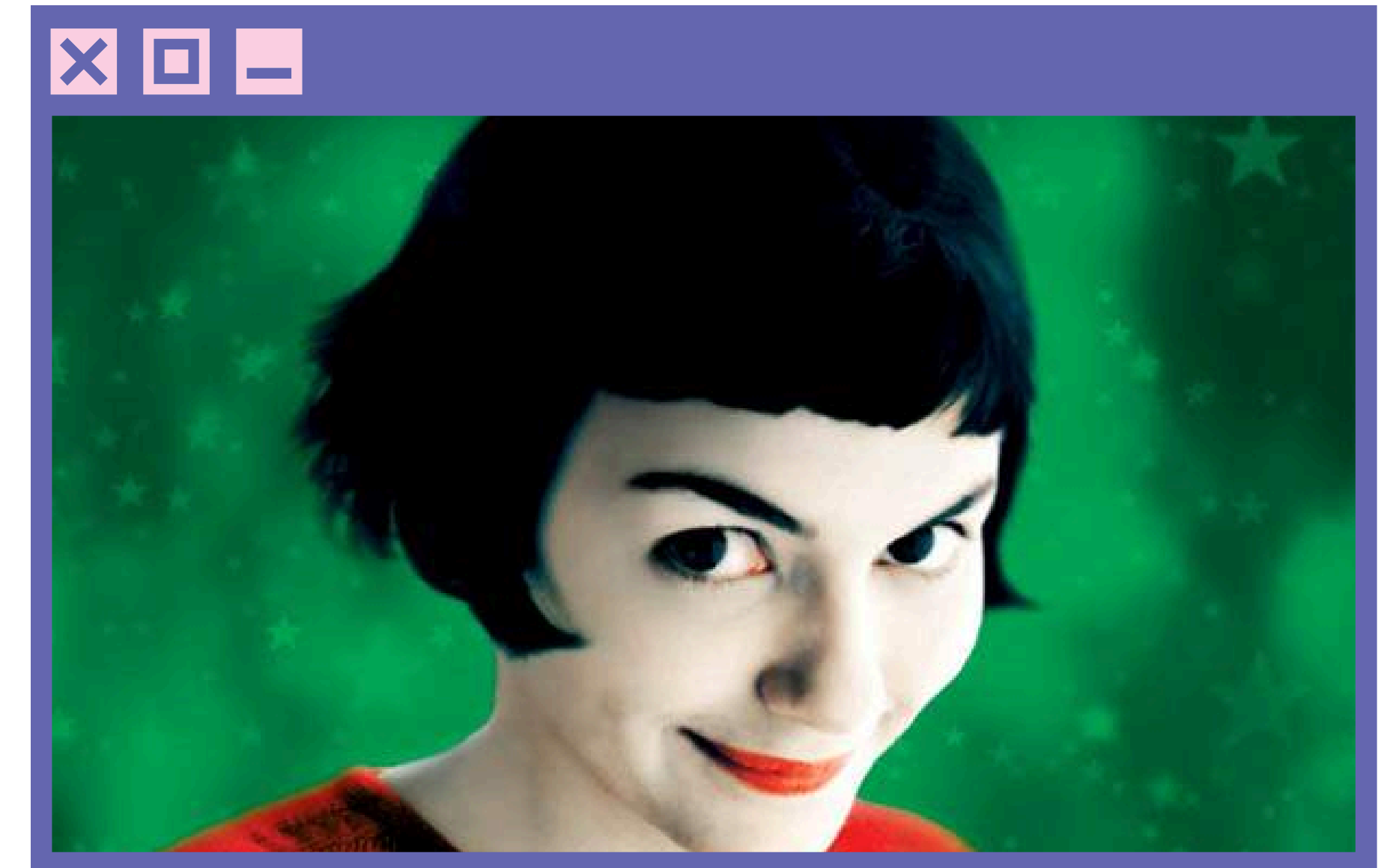
”

La vida no es más que un interminable ensayo de una obra que jamás se estrenará.

Amélie (2001)



3.



Amélie (2001): Esta película francesa sigue la vida de Amélie, una joven que encuentra la felicidad haciendo el bien a los demás. Destaca competencias como la empatía y la amabilidad, y cómo los pequeños gestos pueden tener un impacto positivo en la vida de los demás.

4.



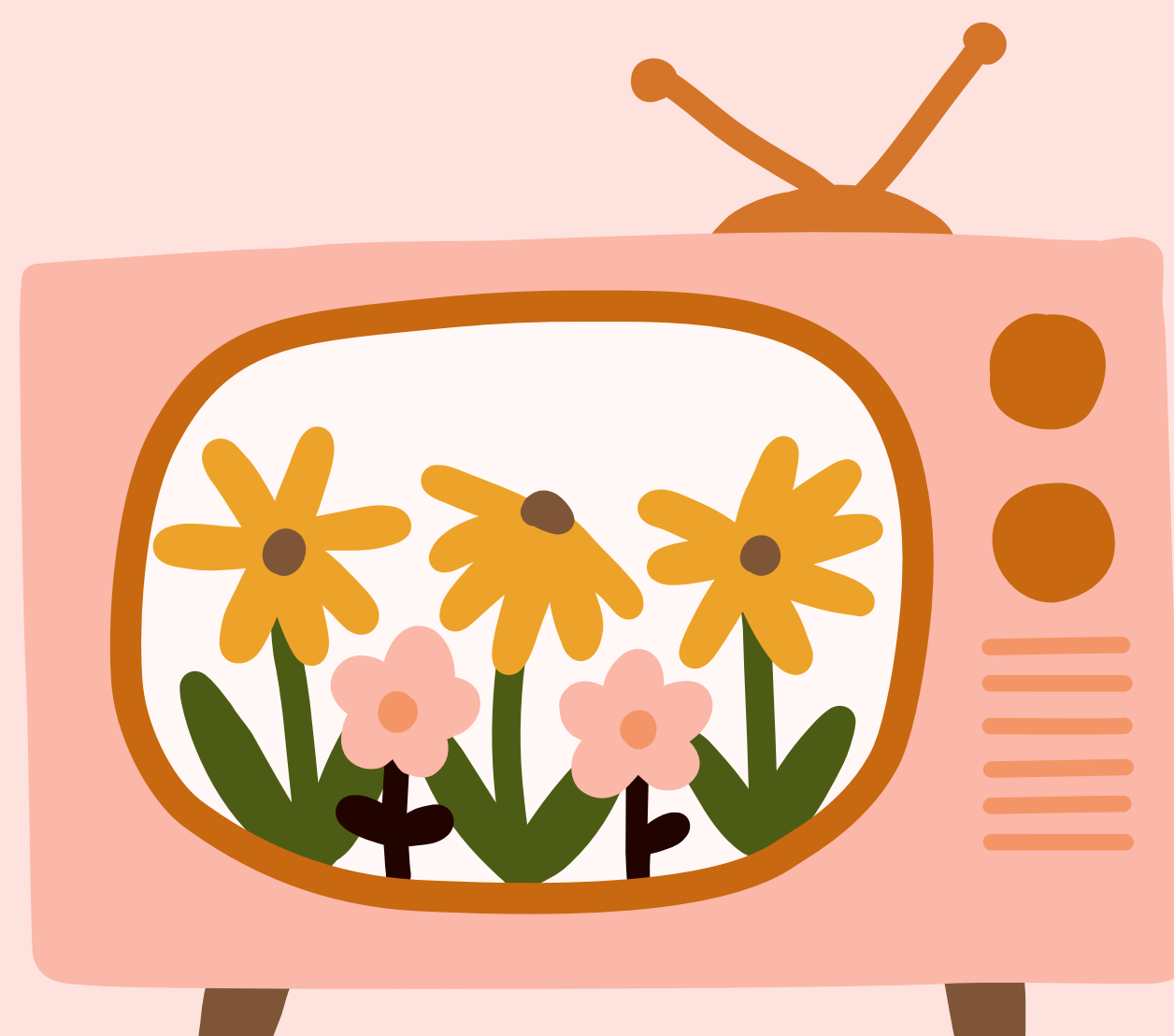
En busca de la felicidad (2006): Basada en la historia real de Chris Gardner, esta película pone de relieve la perseverancia, la resistencia y la determinación frente a la adversidad. Gardner, un padre soltero sin hogar, supera considerables obstáculos para conseguir un empleo en el sector financiero.

”

- ¿Conoces alguna anécdota divertida?
- Nunca llego al final.

El discurso del rey (2010)

Estas películas ofrecen edificantes lecciones de soft skills y muestran cómo cualidades como la perseverancia, la empatía, la comunicación y la creatividad pueden desempeñar un papel esencial en el éxito personal y las relaciones interpersonales.



5.



El diablo viste de Prada (2006): Esta película describe las dinámicas de trabajo en el sector de la moda de alta costura. Se centra en las competencias de comunicación, la gestión del estrés y la adaptabilidad, mientras la protagonista, Andy Sachs, aprende a desenvolverse en un entorno exigente.

6.



El discurso del rey (2010): Esta película cuenta la historia real del rey Jorge VI del Reino Unido, que lucha contra la tartamudez. Mientras trabaja con un logopeda, el rey desarrolla competencias de comunicación, supera sus miedos y se convierte en un líder inspirador durante la Segunda Guerra Mundial.

SOPA DE LETRAS

T	U	R	O	M	A	E	N	A	U	D	A	C	I	A	W	C	T	S	I
L	E	W	V	T	H	A	U	O	S	I	C	E	P	N	Z	D	G	B	A
U	E	N	O	I	C	A	C	I	N	U	M	O	C	C	M	S	G	I	P
A	L	E	N	H	C	I	S	F	A	U	E	Y	C	O	I	V	M	D	A
D	E	L	A	K	E	S	C	U	C	H	A	R	N	O	F	S	A	T	D
A	R	A	P	E	Z	T	U	V	G	E	A	R	T	D	H	D	E	E	A
D	S	N	U	K	D	O	H	I	E	F	C	Y	M	R	I	O	J	S	P
I	H	C	F	I	O	Y	A	N	E	M	I	H	D	V	C	Z	A	N	T
S	A	Z	E	D	U	G	A	G	R	T	L	A	I	P	E	N	Z	O	A
O	T	A	U	C	I	L	O	Y	D	C	D	T	A	E	R	T	I	O	C
I	U	F	L	I	C	R	U	A	O	I	R	T	C	N	M	C	D	I	I
R	A	E	L	O	R	I	U	A	V	E	V	O	G	S	O	T	N	A	O
U	E	L	E	C	U	N	T	I	S	G	D	S	P	N	E	A	E	Y	N
C	D	C	T	M	S	L	T	A	U	A	M	P	F	N	S	U	R	K	R
O	A	T	U	F	P	A	R	E	A	D	I	I	P	T	U	E	P	C	N
A	T	O	S	C	E	A	H	A	R	O	A	G	I	M	C	A	A	P	N
D	Y	H	G	R	C	L	T	A	R	N	P	T	I	O	L	R	A	D	T
G	N	K	C	U	E	S	G	I	Z	J	O	L	T	E	A	B	C	R	U
E	A	I	V	H	C	P	T	A	A	U	E	R	A	Y	O	H	C	S	E
T	A	O	W	L	P	N	H	A	I	M	O	N	O	T	U	A	F	R	A

¡Encuentra la definición correcta!

Desarrollo personal
Pensamiento positivo
Resiliencia
Ikigai
Creencias limitantes
Proactividad
Meditación
Ritmo circadiano
Sueño polifásico
Confianza en sí mismo

A
B
C
D
E
F
G
H
I
J

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

Un conjunto de técnicas, métodos y estrategias destinado a mejorar tu potencial personal y convertirte en una mejor versión de ti mismo.

Una forma de distribuir las horas de sueño a lo largo del ciclo de 24 horas, que requiere mucha práctica dentro de un marco específico.

Una práctica profunda de reflexión, que consiste sobre todo en proteger tu mente de los pensamientos que pueden desordenarla constantemente.

Es una forma de comportarse que consiste en mostrarse siempre sonriente, ambicioso y benévolo.

Voces internas y bloqueos psicológicos que te convencen de que no eres capaz de llevar a cabo determinadas acciones.

La capacidad de superar las dificultades a las que te enfrentas. Significa aprender a recuperarte e ir más allá de tus límites.

Un ciclo de 24 horas definido por una fase de sueño, que controla la mayoría de los parámetros psíquicos y fisiológicos de tu mente y tu cuerpo.

Un componente esencial de la realización personal y profesional sostenible. Se trata de creer en tu potencial para alcanzar un objetivo.

La capacidad de asumir la responsabilidad de tus actos y de tu vida. Se trata de ir por delante, ser atrevido, hacer propuestas y ganar tiempo.

Una filosofía que te ayuda a dar sentido a tu vida, definir tu misión y encontrar la energía para levantarte por las mañanas.

*Soluciones en la página 24

**Gracias por descargar este
contenido y ¡felices vacaciones!**

