

EL VALOR LATINSA

ESCENCIA DE VIDA

BUENAS PRACTICAS PARA EL ALTO

DESEMPEÑO

Uno de los grandes objetivos que se tienen alrededor del mundo es el incremento del rendimiento profesional y humano.

En ocasiones, existe el cansancio extremo que impide que nuestra curva de rendimiento tenga un resultado favorable en cuanto a los resultados que se obtienen, derivando en estrés y desánimo porque además se acompaña normalmente por un estado de depresión.

Y es justo cuando conviene hacer un alto en el camino para darnos un tiempo para reflexionar y mirar hacia adentro de nosotros mismos y observar las causas que generan el estado en que nos encontramos, considerando que solamente su adecuada identificación permitirá alcanzar las metas que nos hemos propuesto.

Por supuesto que no es fácil, ya que se requiere un pleno examen de conciencia que nos haga reconocer las situaciones en que hemos fallado.

El recordar que al salir de casa siempre estamos expuestos a equivocarnos por diversas razones, siempre será imprescindible para lograr mejorar a través de nuestra experiencia de vida.

Es por ello que en LATINSA hemos hecho un gran esfuerzo para que nuestra condición humana pueda integrarse en el contexto o entorno que nos rodea.

Los talleres que se han implementado tienen el objetivo de llevarnos a construir una mejor Organización para de este modo conocer que solamente la proactividad podrá ayudarnos a mejorar.

La comunicación efectiva nos permitirá ser empáticos y sobre todo tener la capacidad de adaptarnos a los cambios que cada vez suceden en forma más rápida y con ello, mediante la aplicación constante de los valores comúnmente aceptados estaremos mejorando en nuestro diario desempeño.

No echemos en saco roto lo que hemos repasado. Esta es la clave del ÉXITO.

Ricardo de León

PRINCIPIOS Y VALORES DE LATINSA

Responsabilidad
.- Obligación
de responder
de los actos que
alguien ejecuta
o que otros
hacen.

Honradez. -
Rectitud de
ánimo e
integridad en el
obrar.

Honestidad. -
Decente,
razonable,
justo.

Lealtad. -
Cumplimiento de
los que exigen
las leyes de la
fidelidad y las
del honor y
hombria de
bien.

Compromiso. -
Obligación
cotidiana,
palabra dada.

CARRERA

Objetivo: ser jefe(a)

Haz que la empresa en la que trabajas piense en ti cuando haya una vacante de liderazgo.

lun 30 agosto 2021 05:00 AM

De acuerdo con el estudio global Leader Forecast 2021, elaborado por DDI, en México el 54% de las vacantes de liderazgo que hoy se generan no se pueden cubrir con gente interna, por falta de aptitudes y competencias. (Dilok Klaisataporn/Getty Images/iStockphoto)

Nancy Malacara

Si eres el empleado que siempre organiza la fiesta de cumpleaños de los compañeros, podrías tener ‘madera de líder’. Las conductas humanas y competencias de interacción, empatía y comunicación son la base para guiar con éxito a un equipo de trabajo. Pero, para ser el próximo jefe o jefa de la compañía, también hay que destacar como una persona interesada en asumir un rol de liderazgo. Y entender que estos puestos no son para todos.

Hay trabajadores que, aunque quieran, no poseen las habilidades de servicio que se requieren. Otros, que sí llegaron, son muy infelices y en consecuencia hacen infeliz al resto del equipo, ya que carecen de vocación para liderar, ayudar y empoderar a los demás. “Son personas que trabajan mejor en solitario o que prefieren ser lideradas”, dice Roberto Cárdenas, director de Development Dimensions International (DDI) Latam, una firma de consultoría de recursos humanos y desarrollo de liderazgo.

Por esta razón, cada persona tiene que decidir hacia dónde quiere moverse, con base en sus propios intereses, prioridades y aptitudes, tomando en cuenta que el crecimiento también puede ser horizontal, y sin la necesidad de liderar a un equipo.

De acuerdo con el estudio global Leader Forecast 2021, elaborado por DDI, en México el 54% de las vacantes de liderazgo que hoy se generan no se pueden cubrir con gente interna, por falta de aptitudes y competencias. Si tu objetivo es escapar de ese porcentaje, deberás asegurarte de que cuentas con el potencial para convertirte en jefe.

¿Por qué todo el tiempo haces sentir mal a los demás? Aquí la explicación

¿Haces comentarios hirientes y te estás quedando sin amigos? No es tu culpa, pero sí hay cosas que puedes hacer al respecto.

mié 08 septiembre 2021 06:52 AM

Redacción Life and Style

Todos nos enfrentamos alguna vez a una persona de este tipo. Esas personas que por alguna razón siempre tienen un comentario o pregunta que parece especialmente diseñado para herirte o para hacerte quedar mal frente a otras personas, sin que necesariamente estén en una discusión o sean enemigos. El ser humano promedio busca entablar relaciones basadas en la aceptación y el apoyo. Estas personas, en cambio, parece que no tienen ninguna sensibilidad al decir cosas que lastimen a los demás. Sin embargo, no es intencional.

La cosa es más o menos así: estás en una junta del trabajo en la que participan varios compañeros a los que podrías considerar amigos. Sin embargo, en más de una ocasión hace preguntas que sabes que no pueden responder o preguntas por cosas que sabes que no están resueltas. Mientras ellos batallan por llegar a una solución, te das cuenta de que acabas de violar reglas implícitas de la amistad.

Las preguntas difíciles son inevitables, claro, y no sólo en el contexto laboral, sino el en que sea. El problema está cuando hacemos esas preguntas frente a muchas personas, exponiendo así la falta de conocimiento de la persona a la que dirigimos la pregunta. Si te identificas con esto, es posible que carezcas de cierta sensibilidad, de tal forma que la gente comienza a alejarse de ti por miedo a ser lastimada o humillada. Después de todo, un estudio de la Universidad de Cornell sugiere que a las personas no nos gusta que nuestros amigos y conocidos nos perciban como débiles o inadecuados porque eso nos hace menos confiables.

Inteligencia emocional

Muchas veces lastimamos a la gente sin darnos cuenta. Todo es una cuestión de inteligencia emocional y una falta de habilidad para reconocer los sentimientos que expresa la gente a través de las expresiones faciales, la voz y el cuerpo. Como consecuencia, tus relaciones comienzan a deteriorarse. Para darte cuenta si tienes esta falta de sensibilidad, ayuda ver videos o fotos en los que se trate de representar las seis emociones básicas del ser humano (enojo, miedo, sorpresa, felicidad, disgusto y tristeza), y ver cuánto te tardas en adivinar la emoción que la persona en cuestión intenta retratar. Otra forma de hacerlo es viendo una película que nunca hayas visto, sin audio, e intentar adivinar qué emociones están representando los actores. Incluso lo puedes intentar al ver algunas fotos de Instagram sin leer los textos de abajo.

¿Cómo me sensibilizo?

Ya detectaste tu debilidad y estás listo para hacer algo al respecto. Lo mejor que puedes hacer es hablar con gente de confianza para que te dé retroalimentación acertada. ¿Recuerdas lo que hablábamos de adivinar las emociones? Ahora lo vas a hacer en vivo. Dile a tu persona confiable que exprese emociones y adivina cuáles son. Así podrás tener retroalimentación inmediata. Puede ser que haya una expresión que parezca felicidad pero que en realidad sea miedo, y notarlo – aunque te lo tengan que decir– amplía tu acervo de emociones.

Con el tiempo y con práctica aprenderás a leer las caras de los demás y detectar cuando estás diciendo algo fuera de lugar, y eso a su vez te hará más sensible a tus propios comentarios, y cuando menos lo esperes, lograrás omitirlos antes de que sea demasiado tarde.

Portada / Actualidad /
Forbes Staff

agosto 31, 2021 @ 12:20 pm

Acumulación de virus en los pulmones, principal causa de muerte por Covid-19

Investigación demostró que los pulmones de los pacientes fallecidos tenían una acumulación de virus una decena de veces superior.

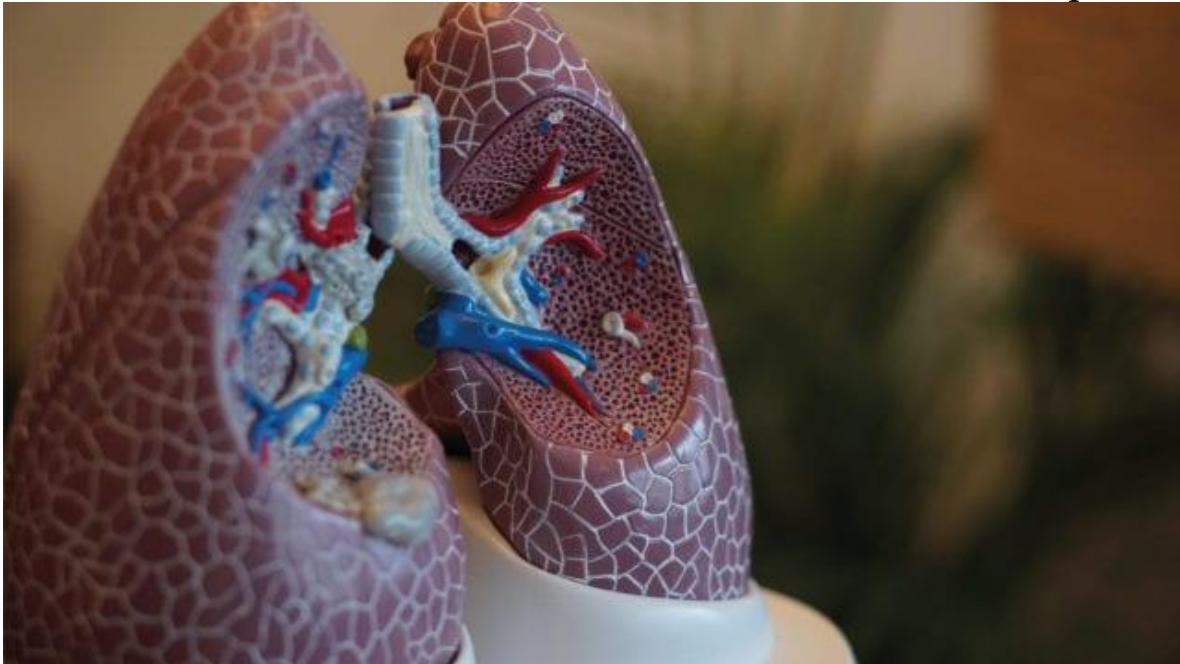


Foto: Unsplash

EFE.- Hasta ahora la principal causa de muerte por Covid-19 se ha atribuido a infecciones simultáneas como la neumonía bacteriana o la inflamación provocada por la respuesta exagerada del sistema inmune pero ahora un nuevo estudio sugiere que **la acumulación de virus en los pulmones ha sido la mayor causa de muertes durante la pandemia.**

El estudio, dirigido por investigadores de la Facultad de Medicina Grossman, de la Universidad de Nueva York y publicado recientemente en [Nature Microbiology](#), ha demostrado que las personas fallecidas por

Covid-19 tenían en sus pulmones una cantidad de virus o carga viral de coronavirus unas 10 veces superior que los pacientes gravemente enfermos que sobrevivieron a la enfermedad.

“Nuestros resultados sugieren que la incapacidad del organismo para hacer frente a **la gran cantidad de virus que infectan los pulmones es en gran medida responsable de las muertes por Covid-19** en la pandemia”, afirma el autor principal del estudio, Imran Sulaiman, profesor adjunto del Departamento de Medicina de NYU Langone Health.

Hasta ahora, el coronavirus ha matado a más de 4 millones de personas en todo el mundo, y **las personas conectadas a respiradores mecánicos son las que presentan peor pronóstico: el 70% no supera la enfermedad, algo que se atribuye a la acumulación de virus en los pulmones.**

Los expertos siempre han atribuido la elevada mortalidad de otras pandemias víricas, como la gripe española de 1918 y la gripe porcina de 2009, a infecciones bacterianas secundarias pero no estaba claro si esto ocurría también a las personas con Covid-19.

El objetivo del nuevo estudio era aclarar el papel de las infecciones secundarias, la carga viral y las poblaciones de células inmunitarias en la mortalidad por Covid-19 y si la acumulación de virus en los pulmones, fue la causa principal, según Sulaiman.

La investigación se centró en el estudio detallado de las vías respiratorias inferiores en los pacientes con coronavirus.

Acumulación de virus en los pulmones, la principal causa

Para ello, se recogieron muestras bacterianas y fúngicas de los pulmones de 589 hombres y mujeres hospitalizados en el NYU Langone (en Manhattan) y en Long Island. Todos necesitaron ventilación mecánica.

A **142 pacientes se les practicó una broncoscopia para despejar las vías respiratorias y se analizó la cantidad de virus que contenían** las muestras y se identificaron los microbios presentes mediante el estudio de pequeños fragmentos del código genético de los gérmenes.

Los autores del estudio sobre la acumulación de virus en los pulmones, también examinaron el tipo de células inmunitarias y los compuestos localizados en las vías respiratorias inferiores.

El estudio reveló además que **los que murieron tenían de media un 50% menos de producción de un tipo de sustancia química inmunitaria que se dirige al coronavirus** en comparación con los pacientes de Covid-19 que sobrevivieron a la enfermedad.

Estas proteínas personalizadas forman parte del **sistema inmunitario adaptativo del organismo**, un subconjunto de células y sustancias químicas que “recuerdan” a los microbios invasores recién encontrados, dejando al organismo mejor preparado para futuras exposiciones.

“Estos resultados sugieren que un problema del sistema inmunitario adaptativo le impide combatir eficazmente el coronavirus. **Si lográramos identificar el origen de este problema, podríamos hallar un tratamiento eficaz que refuerce las defensas del organismo**“, asegura el coautor principal del estudio y profesor de la NYU Langone, Leopoldo Segal.

Los protocolos de actuación de los **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos no recomiendan el uso de antivirales** como el *remdesivir* en pacientes gravemente enfermos con ventilación mecánica pero Sulaiman cree que a la vista de los resultados del estudio, estos medicamentos podrían ser una herramienta valiosa para tratar a los pacientes.

El coronel no tiene quien le escriba

El coronel es un hombre majestuoso, educado, pero quizá algo idealista.

Durante 15 años cada viernes, a estado fielmente esperando la llegada del cartero ansiando recibir la pensión de veterano prometida por el gobierno al finalizar la guerra civil.

En la pobreza, casi muertos de hambre, y viviendo del crédito de los demás, él y su mujer han perdido hace poco a su único hijo, que era el que los mantenía económicamente, que por distribuir información clandestina fue acribillado en la gallera.

Lo único que le quedaba de su hijo es su gallo de lucha y un ganador seguro en el próximo combate de enero, aunque para enero aún falta mucho tiempo.

Para mantener ese potencial ganador de sustento hasta enero debe ser alimentado, pero cuanto más come el gallo, menos pueden comer el coronel y su esposa.

Intentan vender ya sus pocas pertenencias, pero nadie les compra ya nada.

Deciden vender el gallo, pero más tarde se arrepienten porque no le pueden sacar los novecientos pesos que esperaban de su venta.



AUTOR: Gabriel García Márquez

COMPARTIO: TRINI MTZ

CIRCUITO PARA TRABAJAR ESPALDA



16 REP.
POR PIERNA

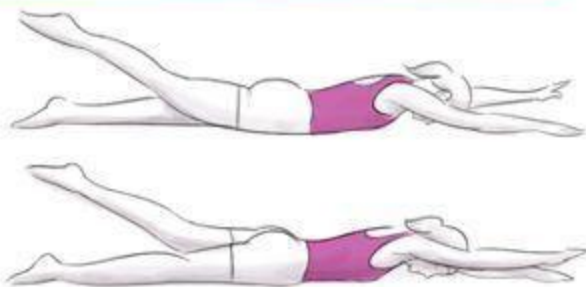
1

PESO MUERTO
A UNA PIERNA

BUENOS
DÍAS

2

x20



x30

3

ELEVACIONES
CRUZADAS

x35

4

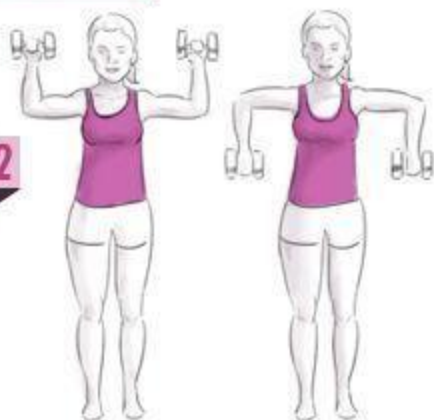
ELEVACIÓN FRONTAL
DE HOMBRO



ROTACIÓN
EXTERNA DE
HOMBRO

5

x12





Feliz cumpleaños



Emmanuel Loyola Soto

16 de Septiembre

Ma. Martha Grimaldo Paez

23 de Septiembre

Cosme Berrones Avalos

27 de Septiembre

TE DESEA



EFEMERIDES DE SEPTIEMBRE

2021

1 SEPTIEMBRE	13 SEPTIEMBRE	15 SEPTIEMBRE
<p>TERCER INFORME DE GOBIERNO</p> 	<p>DIA DE LOS NIÑOS HEROES</p> 	<p>GRITO DE DOLORES</p> 
16 SEPTIEMBRE	21 SEPTIEMBRE	27 SEPTIEMBRE
<p>DIA DE LA INDEPENDENCIA DE MEXICO</p> 	<p>DIA INTERNACIONAL DE LA PAZ</p> 	<p>CONSUMACIÓN DE LA INDEPENDENCIA</p> 
<p>TRINIDAD MARTINEZ URBIETA</p>		