

EMPLEOS



elnuevodia.com/monster

ACEPTAMOS:



METRO: 787-641-8888 | ISLA: 1-866-641-0888 | FAX: 787-641-3916

787-641-3918

787-641-3919

BIT LABORAL

Para mejorar el desempeño

Cada vez más las organizaciones requieren que sus recursos humanos den lo máximo para poder sobrevivir a los tiempos de cambio. Esto requiere de mucho sacrificio, trabajo en equipo y análisis para comprender qué evita que brindemos nuestro mayor desempeño en la organización. La alta gerencia debe identificar los factores externos a la empresa que afectan su desempeño general, así como los factores internos de la empresa, para brindarle la oportunidad a los empleados de que aporten con sus conocimientos, ideas y experiencias.

Una vez se identifica esto, se deben buscar los factores internos de los individuos que componen la organización. Además, se deben identificar las necesidades de adiestramiento y aquellas competencias a ser desarrolladas para garantizar un desempeño exitoso en el trabajo. El gran reto de mejorar el desempeño organizacional es buscar las causas para tomar las decisiones correctas en la búsqueda de soluciones exitosas.

Consejos de T&T Management Group-Consulting Services. Escríbale a epshrs@gmail.com.

Trabajando bajo presión: *un gran reto laboral*

Por Eduardo Blanes
Especial para Empleos del Domingo

¿Se le hace imposible poder cumplir con los famosos "deadlines" de trabajo? ¿No sabe cómo tolerar las cuantiosas sobrecargas de trabajo? ¿Sus niveles de estrés y ansiedad lo acompañan en toda su jornada laboral? ¿Está haciendo demasiadas tareas al mismo tiempo? Si su respuesta es afirmativa, entonces la presión de trabajo está empañando su vida laboral.

Hoy día, en la mayoría de

los centros de trabajo, exigen que trabajar bajo presión debe ser un requisito obligatorio. No crea que dicho requisito solamente se espera que sea observado sólo en puestos gerenciales, sino que también se observa su ocurrencia en casi todas las jerarquías organizacionales. La presión laboral no discrimina y existe en todos los niveles.

Puedo asegurar que en la mayoría de las entrevistas de empleo, una de las preguntas más comunes es "¿cuál es su capacidad para trabajar bajo presión?". Esta es una pregunta universal y uniforme en todas

las entrevistas de empleo. Tampoco puedo dejar de mencionar que en todas las descripciones de puesto aparece la famosa frase de "ability to work under pressure" (habilidad para trabajar bajo presión) como parte de los requisitos del puesto. Esto evidencia la importancia que las empresas de hoy día les dan a personas que son capaces de trabajar bajo altas presiones laborales.

¿El trabajar bajo presión es una habilidad que se supone que se adquiere a través del tiempo? Realmente creo que no hay una contestación clara y

precisa para esto. Muchos aprenden a lidiar con las presiones diarias de trabajo y las perciben como un modo de vida laboral al que deben acoplarse y adaptarse ya que será una situación que siempre existirá. Sin embargo, existen las personas quienes nunca se pueden acostumbrar a trabajar con altos niveles de estrés y presiones. Muchos de éstos deciden buscar otras alternativas de empleo que no generen tanta presión de trabajo. No todos tenemos la capacidad y la tolerancia de trabajar a diario bajo altos niveles de presiones laborales.

Continúa en la próxima página

Acelera el paso en la Universidad Metropolitana y llega a tus metas

El programa de estudios acelerados para adultos de la Universidad Metropolitana te ofrece la oportunidad de finalizar tu grado académico. Únete a los más de ocho mil profesionales que decidieron darse la oportunidad de completar los estudios universitarios que una vez comenzaron.

MÁS CONVENIENTE Y FLEXIBLE:

- Diseñado exclusivamente para el profesional adulto que trabaja
- Completas cada curso en 5 u 8 semanas
- Clases se reúnen una vez a la semana
- Horarios nocturnos y "weekend college"
- Créditos previos no caducan*
- Procesos integrados de matrícula (One stop service)
- Atención y servicio personalizado

REQUISITOS

- 23 años de edad o más
- 3 años de experiencia de trabajo
- Experiencia previa con estudios universitarios técnicos

*Sujeto a evaluación.

BACHILLERATOS

- Contabilidad
- Gerencia
- Mercadeo
- Administración de Oficinas
- Justicia Criminal
- Educación Elemental 4to a 6to
- Educación Preescolar
- Educación Temprana K-3
- Trabajo Social
- Psicología
- Cursos para Certificación de Maestros
- Sistemas de Información Gerencial

MAESTRÍAS

- Gerencia y Liderazgo Estratégico
- Recursos Humanos
- Mercadeo
- Finanzas
- Contabilidad
- Administración y Supervisión Educativa
- Currículo y Enseñanza
- Educación de Adultos

AHORA



¡Matricúlate ya!

1-800-747-8362



Cupey • Bayamón
Aguadilla • Jayuya • Comerío
www.suagm.edu/umet

...viene de la página anterior.



Foto: Archivo de Suplementos

Usted tiene el poder de decidir en qué tipo de ambiente quiere trabajar y elegir si enfrenta o no a las presiones.

El método para uno acostumbrarse a trabajar bajo presión es sumamente difícil de asimilar y digerir. Nuestra personalidad, conductas, comportamientos, pensamientos y acciones particulares nos pueden ayudar o destruir en la manera en cómo nos acoplamos a trabajar bajo presión.

La presión es casi imposible de manejar cuando los empleados no tenemos los recursos psicológicos, emocionales, sociales y laborales necesarios para poder controlarla efectivamente.

El que no tenga la habilidad de manejar, resistir y lidiar con las altas presiones laborales o no tenga un mecanismo de ajuste bien desarrollado, será parte del grupo de personas que sufran de altos niveles de estrés, que con el tiempo afectarán su salud física y mental. No tenemos que ser genios para poder plantear que existe una relación directa entre el estrés, la ansiedad, el

agotamiento físico y mental con las altas presiones y las demandas laborales.

Otros opinan lo contrario y perciben la presión como algo positivo. Digo esto, ya que la presión y el estrés laboral, muchas veces, mantienen a los empleados muy enfocados en sus tareas y responsabilidades diarias. Los que pueden lidiar con altos niveles de presión muchas veces desarrollan un sentido de logro y una motivación interna que es muy difícil de derrumbar. Por ende, la presión la perciben como un reto diario que ellos sí pueden controlar y manejar.

No debemos olvidar que el que usted no pueda trabajar bajo presión no significa que usted no es un empleado efectivo, responsable y productivo. Menciono esto ya que muchas personas nos hacen creer que si uno no tolera las altas presiones de trabajo, entonces debemos ser catalogados como empleados mediocres y poco eficientes. Es

el patrono quien tiene la opción de poder identificar quiénes de sus trabajadores responden de manera positiva o negativa a la presión de trabajo. Así, el patrono podrá trabajar con estas diferencias de conductas, comportamientos y personalidades, y a la misma vez, ayudarlos a maximizar sus capacidades.

La presión de trabajo es un reto constante y continuo que lleva a una persona a sacrificar la mayoría de su tiempo, energía y concentración en su trabajo en particular. Hasta cierto grado, la presión puede ser percibida como beneficiosa sólo cuando la misma inspira compromiso y motivación, pero por el contrario, cuando la presión es excesiva e incontrolable nos puede llevar a serias situaciones y complicaciones de salud tanto físicas como emocionales.

Debo aceptar que si usted posee las herramientas necesarias para lidiar con la

presión de trabajo, usted tiene serias ventajas sobre los otros trabajadores. Recuerde que la gran mayoría de las compañías consideran la presión como una destreza de trabajo indispensable, que todo empleado debe dominar.

En fin, la presión de trabajo, aunque difícil de aceptar, es considerado como un modo de vida en todo tipo de empresa y un gran reto continuo para cada trabajador. Esto se puede observar en la actualidad con tanto cambio, despidos y reorganizaciones. Usted tiene el poder de decidir en qué tipo de ambiente quiere trabajar y el poder de elegir si se enfrenta o no a las altas presiones de trabajo ya que son un elemento que nunca dejará de existir en nuestro ambiente laboral.

El autor es psicólogo Industrial/Organizacional licenciado. Para información, puede escribirle a eblanes@hotmail.com.

En sintonía con su desarrollo personal

Por Dr. Ariel Orama López

Especial para Empleos del Domingo

Usted sabe que posee todas las herramientas personales y profesionales para salir adelante. Mantiene una comunicación constante con sus aliados y su currículum vitae se encuentra al día. Sin embargo, ¿qué elementos resultan indispensables en esta nueva etapa en que se encuentra, para así continuar su trayectoria hacia el desarrollo personal y profesional?

El "desarrollo personal" o "crecimiento personal" ("self-development") se define como el desarrollo de aquellas potencialidades humanas que se encuentran en su "paquete" personal, tomando en cuenta la edad y la etapa de vida en que se encuentra. En este caso, el aprendizaje, la autoconciencia y el nivel de introspección, la curiosidad por el conocimiento actualizado, la acción de enfocarse en el "aquí y el ahora" y la creatividad e innovación son elementos fundamentales para alcanzar ese nivel anhelado que va más allá del desarrollo natural de todo ser humano.

Para tales fines, usted deberá cultivar aquellas destrezas relacionadas a la responsabilidad individual y colectiva -o la capacidad de responder por sus actos- la autonomía en cuanto a la búsqueda del conocimiento, el interés por trascender de acuerdo a su misión y visión personal y el balance emocional como filosofía de vida.

Resulta importante señalar que el "desarrollo personal" no es sinónimo de "psicoterapia": la psicoterapia está dirigida a la observación, el diagnóstico y el tratamiento de signos, síntomas y situaciones psicosociales en un contexto clínico y el desarrollo personal corresponde a la travesía individual y a la búsqueda interior que va más

allá de una situación emocional específica.

Para comenzar a sintonizar con el "desarrollo personal" o el "crecimiento personal", le ofrezco a continuación algunas sugerencias importantes:

1. Conviértase en autodidacta: Tome responsabilidad por el conocimiento que debe adquirir. Aproveche los cursos en línea y seminarios, preferiblemente de tiempo corto (1 ó 2 días). Sugiera nuevos cursos como parte de las formaciones de su empresa o negocio.
2. Haga una lista de diez personas destacadas que siempre haya admirado. Estudie su biografía, analice sus momentos de gloria y los momentos de transición. Explore qué cualidades tienen estos individuos y comience a emular tales características en sus relaciones con los demás.
3. Sea sutil con los errores. No lo olvide: es normal cometer errores, no se exija demasiado. Analice cómo usted ha resuelto situaciones específicas en el pasado o cómo ha manejado ciertos errores repetitivos.
4. Educación y diversidad: Explore sobre la disponibilidad de cursos de otras disciplinas y complementelas en sus tareas actuales.
5. Cultive aliados que se encuentren en su misma sintonía. Establezca grupos de lectura sobre temas de crecimiento personal y elabore actividades que permitan que usted y sus colegas puedan evolucionar más allá de las actividades de capacitación tradicionales.
6. Entreviste y conozca a personas exitosas. Pregúntele cómo manejaron ciertas dificultades y escuche sus secretos para triunfar. Nuestros grandes maestros pueden estar justo al frente de nuestra oficina.
7. Haga una búsqueda en Internet sobre becas para talleres de crecimiento personal en otras ciudades y solicite fondos para formaciones dentro de su empresa.

8. Concéntrese en aquellas tareas que su empresa requiere para mantener vigente sus funciones y adquiera nuevas destrezas. Sea capaz de apoyar a otros empleados en el desarrollo de determinadas destrezas o en la ejecución de nuevas tareas.

9. Conviértase en maestro: Cree nuevos adiestramientos para ofrecerlos en su empresa. Busque aliados que le incorporen un valor añadido a su producto intelectual y comparta así dicho conocimiento con los demás. No hay nada más sabio que convertirse en un maestro-aprendiz y en

aportar al capital intelectual de su empresa.

No lo olvide: la semilla única e irreplicable de su vida ya ha crecido. Ha llegado el momento de florecer. ¿Qué hará, aquí y ahora, para alcanzar su máximo potencial y disfrutar las hermosas riquezas que existen en su interior?

El autor es psicólogo clínico, Coach Creativo Certificado (CCC), Coach Ejecutivo/Corporativo Certificado (CE) y Facilitador Autorizado (FA) de Coachville Spain/The Internacional School of Coaching. Escríbale a: droramalopez@gmail.com.



Foto: Archivo de Suplementos

El desarrollo personal corresponde a la travesía individual y a la búsqueda interior que va más allá de una situación emocional específica y compartirlo con sus amigos.