

EMPLEOS



elnuevodia.com/monster

ACEPTAMOS:



METRO: 787-641-8888

| ISLA: 1-866-641-0888

| FAX: 787-641-3916

787-641-3918

787-641-3919

ACTÚE COMO UN MILLONARIO

Si al comenzar el día sus actitudes y pensamientos son de preocupación, frustración o molestia, es muy probable que proyecte un feroz mal humor y un agrio desánimo en el trabajo.

En cambio, si imagina que ganó la lotería con un premio de un millón de dólares, entonces, saldrá de su casa con una actitud positiva y un alto nivel de entusiasmo. De esta manera, no dará importancia a lo que no le gusta ni soporta, por el contrario, dará amor y comprensión, produciendo así altas dosis de felicidad.

Así que, cuando llegue el lunes a su trabajo, lleve como amuleto un boleto ganador en la mano derecha y compórtese como los nuevos millonarios. El premio siempre estará en su mente. Es hora de que decida las metas que persigue y procure que sean tan energizantes como su primer millón de dólares.

Fuente: Vicente Báez, motivador y conferenciante profesional (787-753-6027 / www.vicentebaez.com).



De compañero a jefe: cómo enfrentar el reto

Por Eduardo Blanes Montes
Especial para Empleos del Domingo

Llega el lunes a su jornada laboral, de repente, recibe un correo electrónico citando a todo el equipo de trabajo a una reunión urgente. Están todos reunidos y la gran sorpresa es cuando le dicen: "les quiero presentar a su nuevo jefe". Pero, el "pequeño" detalle es que su nuevo jefe es uno de sus compañeros de trabajo. Sí, escucho bien. Inmediatamente, las caras de asombro adornan el salón de conferencias y le aseguro que no necesitará un café para despertarse. ¿Alguna vez ha pasado esta experiencia? ¿Cómo reaccionaría?

En este momento, el nivel de tensión suele aumentar por varias razones. Primero, la incomodidad que siente su antiguo compañero en darle órdenes directas y, segundo, la incomodidad que usted pueda experimentar al recibir mandatos de quien menos se imaginó. El hecho de que su antiguo compañero controlará su trabajo, dirigirá sus funciones y será el responsable de sus evaluaciones de desempeño, no es fácil, pero hay que aceptarlo y saber manejarlo.

¿El lado positivo? Ambos conocen sus fortalezas y debilidades, así nutrirán su nueva relación profesional y se podrá fortalecer rápidamente.

Continúa en la próxima página...

Sólo en marzo se celebra el mes de la mujer y una nueva oportunidad de matricularte.



Estudiantes de SUAGM



Maestrías

- Asuntos Ambientales
- Ciencias Sociales
- Ciencias de la Salud
- Administración de Empresas
- Educación

Bachilleratos

- Ciencias Sociales, Humanidades y Comunicaciones
- Ciencias de la Salud
- Administración de Empresas
- Educación

Grados Asociados

- Ciencias de la Salud
- Administración de Empresas

Variación de Certificados Técnicos Profesionales

Queremos que sigas avanzando en el campo laboral, por eso te ofrecemos más opciones. No te limites, comienza a estudiar en **MARZO** lo que tanto te apasiona. Escoge entre una oferta variada que también podrás encontrar en los Centros Universitarios. ¡Matricúlate ya!

Clases comienzan el 21 de marzo

1-800-747-8362

www.suagm.edu/umet

...viene de la página anterior.

TIPS PARA EL NUEVO JEFE

- No abuse de su poder y autoridad. Esto creará disgusto, enemistad y antipatía hacia usted. Adopte un comportamiento de humildad. Recuerde que usted fue un subordinado y nada le garantiza que no volverá a esa posición.
- Maximice la relación con sus excompañeros. Aproveche la confianza, el "rapport" y la empatía que tiene con éstos para construir una nueva dinámica y mantener una relación de trabajo estable y saludable.
- Mantenga una postura profesional. Es normal que sus antiguos compañeros, inicialmente, exhiban una actitud defensiva y hasta hostil. Entienda que es natural que afloren sentimientos de celos profesionales, pero siempre exija respeto hacia su persona. Déle espacio para entender este cambio.
- Enfrente con valor este nuevo reto. Demuestre seguridad y transmita positivismo, compromiso, motivación y energía.
- Dite la pauta de la relación jefe-empleado. Aunque antes, quizás, se quejaba junto a sus excompañeros de las condiciones de trabajo o compartían socialmente con frecuencia, ahora debe mantener neutralidad en todo tipo de comentario. Esto no significa que dejen de ser amigos, pero ambos tendrán que "tirar una línea" entre la amistad y la relación de trabajo.

TIPS PARA EL SUBORDINADO

- Acepte el cambio aunque no le guste, ya la decisión está tomada.
- Evite los celos profesionales. Los sentimientos de envidia profesional empañan su bienestar mental, capacidad profesional, lo desmotivan y derrumban su compromiso.
- Conviértase en su aliado. No trate de boicotear negativamente el nuevo rol de su excompañero ni pierda tiempo y energía haciéndolo quedar mal.
- Déle la oportunidad. Quizás se sorprenda al darse cuenta de que su excompañero es un gran líder y un excelente jefe en todos los aspectos. No cuestione sus órdenes, decisiones ni su autoridad; de esta manera, saldrá perdiendo.

El autor es Psicólogo Industrial/Organizacional licenciado. Para más información, escriba a eblanes@hotmail.com.

EJERCICIOS EN LA OFICINA

- 1 Libere la tensión.** Suba los hombros levantándolos hasta las orejas. Mantenga esa posición por 10 segundos y luego relájelos. Repita tres veces.
- 2 Fortalezca la espalda baja.** Párese derecho, separe sus piernas a nivel de los hombros, coloque sus manos cruzadas en el pecho, dóblese hacia el frente y vuelva a subir. Haga tres "sets" de 15 repeticiones.
- 3 Estire el cuello.** Mueva su cabeza hacia adelante y hacia atrás, de lado a lado, y mire hacia la derecha y a la izquierda. Evite mover la cabeza alrededor del cuello, esto podría afectar las articulaciones.
- 4 Evite el síndrome del túnel carpiano.** Mueva y sacuda las muñecas regularmente, especialmente, si escribe frecuentemente.
- 5 Luzca su abdomen.** Contrae los abdominales y los músculos de los glúteos, manténelos así por unos segundos, luego relájese. Hágalo varias veces durante el día mientras está sentado.
- 6 Mejore su circulación.** Haga sentadillas ("squats"). Párese frente a una silla con los pies separados. Doble las rodillas como si fuera a sentarse en la silla y apoye el peso de su cuerpo sobre los talones. Cuando las piernas estén paralelas al asiento, suba lentamente hasta llegar a la posición original. Haga tres "sets" de 15 repeticiones.
- 7 Cuide sus piernas.** Haga "lunges". Con los brazos a los costados, dé un paso -lo más amplio posible- hacia al frente con la pierna derecha, hasta que el muslo quede paralelo al piso. Utilizando la misma pierna, regrese a su posición original. Repita el ejercicio con la pierna izquierda.



Fuente: Diriel J. Mulero, de Dextraining. Para consultas, llame al 787-405-0729.



¿TIENE PERFIL DE EMPRESARIO? ¿QUIERE COMENZAR UN NUEVO NEGOCIO? Un negocio propio puede significar trabajar como nunca antes y retará al máximo sus habilidades. Para esto, se requiere ser creativo, innovador, líder, perseverante, tolerante ante la frustración, mediador de problemas y, lo más importante, ser un profesional continuo.

Renovación de conocimientos

Por Víctor Maldonado
Especial para Empleos del Domingo

Ante la necesidad y los reclamos de colegas de recursos humanos del Gobierno sobre la importancia de renovar conocimientos en esta profesión, ser parte de la Sociedad para la Gerencia de Recursos Humanos, capítulo de Puerto Rico (SHRM-PR) representa una ventana de nuevas oportunidades.

Como empleado público, he sido testigo de las ventajas de pertenecer a una organización profesional que provea las herramientas necesarias para mantenerse a la vanguardia en la profesión. Conozca algunos de sus beneficios.



- **A través de** las actividades educativas, se diversifican sus pensamientos.
- **Innovadoras alternativas** a los problemas estratégicos y cotidianos.
- **Discusión de** diversos de temas, tales como: compensación (retribución), desarrollo organizacional, relaciones laborales, salud y seguridad, mediación de conflictos, planificación estratégica, entre otros.
- **Establece relaciones** con otros colegas y recibe asesoramiento sobre las mejores prácticas de administración de recursos humanos.
- **A través de** las actividades de "networking", conoce profesionales disponibles a colaborar para lograr sus metas y objetivos.

Este año, SHRM-PR dedicará un día de su Conferencia Anual a temas sobre la administración de recursos humanos en el gobierno, combinado con temas de aplicación general.

1^{ra} Feria de Empleo

Vacantes para el Club del **Residencial Luis Llorens Torres:**

- | | |
|--|-------------------------------|
| ■ Coordinador/a de Recreación y Deportes | ■ Maestro/a de Baile |
| ■ Coordinador/a de Membresía | ■ Maestro/a de Artes Visuales |
| ■ Coordinador/a de Prevención | ■ Maestro/a de Computadoras |
| ■ Coordinador/a Educativo/a | |
| ■ Trabajador/a Social | |
| ■ Encargado/a de Seguridad | |
| ■ Encargado/a de Mantenimiento | |
| ■ Tutores/as | |
| ■ Técnicos/as de Recreación y Deportes | |
| ■ Maestro/a de Tae Kwon Do o Boxeo | |

Las personas interesadas deben traer copia de su resumé actualizado, certificado de salud y buena conducta.

Para más detalles sobre las vacantes, acceder a www.bgcpr.org/empleos o comuníquese al 787-268-4504.

¡Únete al equipo que ayuda a desarrollar a los niños y jóvenes en Puerto Rico!



BOYS & GIRLS CLUBS
OF PUERTO RICO

Fecha: **Sábado, 19 de marzo de 2011**

Hora: **10:00 a.m. a 2:00 p.m.**

Lugar: **Boys & Girls Clubs of Puerto Rico**
Club Residencial Las Margaritas
Avenida Eduardo Conde (al final)
Santurce, Puerto Rico



Agencia Participante
Fondos Unidos de PR