

CUADERNO DE VACACIONES

Edición especial: Las sun'skills !

Para descubrir...

Tips y consejos

Deporte, juegos y
vacaciones

Revisión e introspección...





EDITORIAL

¡Ya llega el verano, ya llega el verano!

Este verano, ¡combina relajación y desarrollo personal con nuestro exclusivo cuaderno de vacaciones! Te invitamos a conocer el fascinante mundo de los Juegos Olímpicos de una forma divertida y gratificante. Descubre un montón de juegos, ejercicios y consejos de expertos que te ayudarán a controlar el estrés y a preparar el mes de septiembre con tranquilidad.

Aquí tienes una muestra de las sorpresas que te aguardan:

Juegos Olímpicos: Acepta retos inspirados en los acontecimientos deportivos más emocionantes.

Ejercicios de relajación : Aprende técnicas para relajar la mente y el cuerpo.

Consejos de expertos: Obtén consejos prácticos para optimizar tu bienestar y eficacia.

Déjate sorprender por un contenido variado y cautivador, diseñado para ayudarte a dar un paso atrás y recargar las pilas durante todo el verano. Prepárate para una experiencia única y convierte tu verano en un trampolín para empezar con éxito el mes de septiembre.

CONTENIDO

- P.06 El cóctel de letras
- P.07 ¿El deporte te hace más inteligente?
- P.08 Mentorización y coaching
- P.09 ¿Cómo gestionar el estrés durante las vacaciones?
- P.10 ¿Quién será el mejor?

- P.12 ¿Cómo superar los sesgos cognitivos?
- P.14 El sentido de autoeficacia
- P.16 Stella, boxeadora... ¡pero no sólo!
- P.18 ¡Soft skills en cuadrícula!
- P.19 ¿Y qué ocurre con el deporte y la personalidad?

- P.20 ¿Cómo preparar la vuelta al cole?
- P.21 Cuentas a seguir
- P.23 Hora de desconectar
- P.26 Un poco de lectura...
- P.27 ¿Más recolector o tejedor?

- P.30 Inspírate
- P.32 El playlist de verano
- P.33 Soluciones de juegos



JUEGO

EL CÓCTEL DE LETRAS

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

Las palabras a encontrar:

Soluciones página 31

- Determinación
- Respeto
- Flexibilidad
- Adaptabilidad
- Liderazgo
- Resistencia
- Resiliencia
- Optimismo
- Organización
- Agilidad
- Perseverancia
- Colaboración



EL MINUTO CIENTÍFICO³

¿El deporte te hace más inteligente?

Hoy te traemos un reportaje especial preparado por nuestro experto en la materia, Arnaud Trenvouez, responsable de I+D.

Entonces, ¿es posible ejercitar la cabeza entrenando las piernas?

Curiosamente, los científicos son unánimes: la actividad física es beneficiosa para la salud mental al hacer uso de mecanismos neurofisiológicos vinculados principalmente con la plasticidad cerebral, la increíble capacidad de nuestro sistema nervioso para producir nuevas conexiones mediante la formación de nuevas sinapsis y nuevas neuronas!

En concreto, el deporte favorece la creación de nuevas neuronas (neurogénesis) en determinadas regiones de nuestro cerebro, como el hipocampo, y en distintas zonas del córtex, sede de funciones cognitivas más complejas. El ejercicio físico también permite irrigar mejor nuestro sistema nervioso gracias a la producción de nuevas células sanguíneas. Estos efectos se producen por un aumento natural de la concentración de hormonas del crecimiento y neurotransmisores.

¡Muévete para crear nuevas neuronas y piensa para conservarlas!

Sin embargo, esta creación de nuevas neuronas solo resulta eficaz en determinadas condiciones, y este matiz nos aporta valiosas pistas sobre cómo conservarlas.

La mayoría de las neuronas generadas por el ejercicio se destruyen al cabo de una o dos semanas si no se integran en nuestra red neuronal existente.

La mejor manera de mantenerlas sería someterse a actividades intelectualmente exigentes. Estas nuevas exigencias nos empujan más allá de nuestras rutinas y automatismos. De este modo, se crean nuevas conexiones que permiten el desarrollo de procesos de remodelación en nuestras «redes neuronales». La combinación de actividad física e intelectual para lograr los mejores resultados parece ser la combinación ganadora. Se fomenta el desarrollo cognitivo. Tres conceptos clave caracterizan estas exigentes actividades: novedad, diversidad y complejidad.

A modo de ejemplo, cambiar de hábitos -incluso dentro de la misma actividad-, experimentar, variar las situaciones, los entornos y los entrenamientos, y participar en actividades competitivas son prácticas que favorecen el rendimiento mental.



Para recordar

- El deporte es un factor clave para la salud física y mental.
- La actividad física estimula la creación de nuevas neuronas.
- Las actividades cognitivas exigentes ayudan a mantener nuevas conexiones cerebrales.
- Cambiar de hábitos, variar de situaciones y participar en actividades competitivas son prácticas que favorecen el rendimiento mental.

MENTORIZACIÓN Y COACHING

Los atletas olímpicos no sólo se entrenan físicamente

Los atletas olímpicos no sólo se conforman con entrenar físicamente; también invierten en su desarrollo mental y emocional.

Un elemento clave de este proceso es el recurso a programas de mentorización y coaching, que ofrecen un apoyo personalizado para superar obstáculos y alcanzar objetivos.

Además, a través de la mentorización, los deportistas se benefician de la experiencia y los consejos de antiguos campeones o profesionales de su deporte. Estos mentores comparten sus conocimientos, habilidades y consejos prácticos para ayudar a los deportistas a gestionar la presión y maximizar su potencial.

El coaching, por su parte, implica un apoyo más directo e individual, facilitado a menudo por profesionales de la psicología deportiva o coaches titulados. Los coaches ayudan a los deportistas a desarrollar estrategias mentales y emocionales para optimizar su rendimiento, aumentar la confianza en sí mismos y superar los obstáculos psicológicos que podrían dificultar su éxito.

Estos programas de mentorización y coaching no están reservados únicamente a los atletas olímpicos. En el mundo laboral, muchas empresas reconocen la importancia de ofrecer un apoyo similar a sus empleados para fomentar su crecimiento profesional y su realización personal.

Los programas de mentorización suelen emparejar a empleados con menos experiencia con colegas más experimentados, dándoles la oportunidad de aprender y desarrollarse gracias a la experiencia y a los consejos de sus compañeros.

Del mismo modo, el coaching profesional se ha convertido en una herramienta de desarrollo cada vez más popular en el mundo laboral. Los empleados pueden beneficiarse del apoyo de un coach profesional para mejorar su capacidad de liderazgo, superar obstáculos profesionales y alcanzar sus objetivos profesionales.

Son herramientas inestimables para el desarrollo personal y profesional, ya sea en el ámbito deportivo o en el mundo laboral.

Al fin y al cabo, la diferencia no es tan grande!

Descubre más sobre el coaching
en esta infografía
con código QR



¿SABÍAS QUE...?



TIPS Y CONSEJOS

¿Cómo gestionas el estrés durante las vacaciones?

Las vacaciones son un momento muy esperado para relajarse, recargar las pilas y disfrutar de momentos preciosos con nuestros seres queridos... Sin embargo, incluso durante estos merecidos períodos de descanso, a veces el estrés puede colarse en nuestras vidas. Planificar un viaje, hacer frente a imprevistos, gestionar las finanzas e incluso simplemente salir de nuestra rutina habitual pueden desencadenar sentimientos de ansiedad y tensión. Afortunadamente, si adoptamos estrategias eficaces de gestión del estrés, podremos disfrutar al máximo y relajarnos durante las vacaciones.

Cuando estamos estresados, nuestro cuerpo libera hormonas como el cortisol y la adrenalina, que pueden provocar síntomas físicos como dolores de cabeza, tensión muscular y problemas de sueño, además de síntomas emocionales como ansiedad e irritabilidad... ¡Trabajemos juntos para encontrar soluciones que lo limiten!

¡Lo marco tan pronto como esté hecho!

■ Respiro

¡Tómate un respiro! La respiración profunda, también conocida como respiración diafragmática, consiste en respirar conscientemente utilizando todo el diafragma para aumentar la cantidad de aire inhalado. Esta técnica es eficaz para activar la respuesta de relajación del organismo, reduciendo así el ritmo cardíaco y... ¡la hormona del estrés!

■ Pienso en positivo

¡Piensa en positivo! La visualización positiva es una técnica de relajación que consiste en imaginar mentalmente escenas agradables y tranquilizadoras para estimular la sensación de bienestar y relajación. De este modo, se activan las zonas del cerebro asociadas a las emociones positivas, para así reducir la actividad de las zonas del cerebro asociadas al estrés.

■ Intento meditar

¡Medita! La meditación de atención plena consiste en prestar atención intencionada y sin cuestionamiento al momento presente. Al centrarte en el momento presente, puedes reducir la actividad «cerebral por defecto» que suele asociarse con la rumiación mental y la ansiedad.

■ Hago deporte

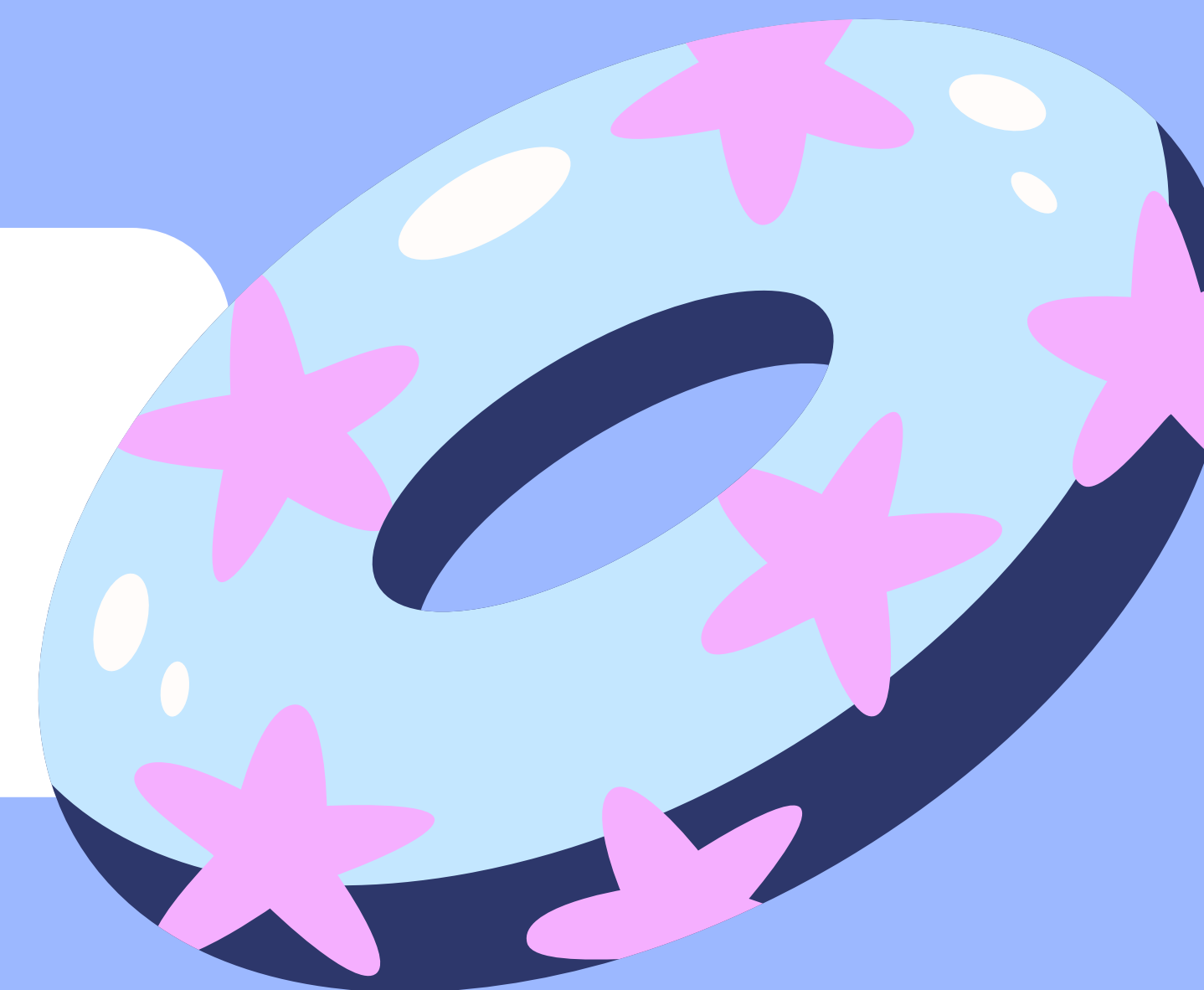
¡Haz algo de ejercicio! El ejercicio físico es una de las formas más eficaces de reducir el estrés y mejorar el bienestar mental. Al hacer ejercicio, el cuerpo libera endorfinas, neurotransmisores que actúan como antidepresivos, que reducen el dolor y mejoran el estado de ánimo. ¡Un paseo nunca viene mal!

JUEGO

ACERTIJO ESPECIAL J.O.

¿Estás preparado para poner a prueba tus conocimientos olímpicos? Consulta nuestras pistas sobre momentos memorables, deportistas legendarios y disciplinas apasionantes.

Tu misión: ¡adivinar quién o qué es!



Es un deporte de equipo en el que los jugadores se desplazan por un campo de hierba golpeando una pequeña pelota blanca con palos. Los torneos olímpicos de este deporte se celebran a lo largo de varios días.

¿Cuál es este deporte?

Es un deporte olímpico de invierno en el que los competidores se deslizan por la nieve utilizando un vehículo parecido a un trineo, pero con patines. Corren por una pista de hielo a gran velocidad, en solitario o por equipos.

¿Cuál es este deporte?

Es un acontecimiento deportivo olímpico en el que compiten equipos de dos o cuatro remeros. Las embarcaciones parecen botes largos y estrechos y las competiciones se celebran en aguas tranquilas.

¿De qué disciplina se trata?

Es un deporte olímpico que combina el patinaje artístico y el hockey sobre hielo. Los atletas realizan figuras y movimientos acrobáticos sobre el hielo mientras manejan un palo y un disco.

¿Cuál es este deporte?

Soy un deportista que representa a mi país y se me considera el mejor en mi deporte. A menudo me comparan con un dios griego.

¿Quién soy?

Es una disciplina deportiva olímpica que consta de dos pruebas: una carrera de 10 km y una sesión de tiro con rifle.

¿De qué disciplina se trata?

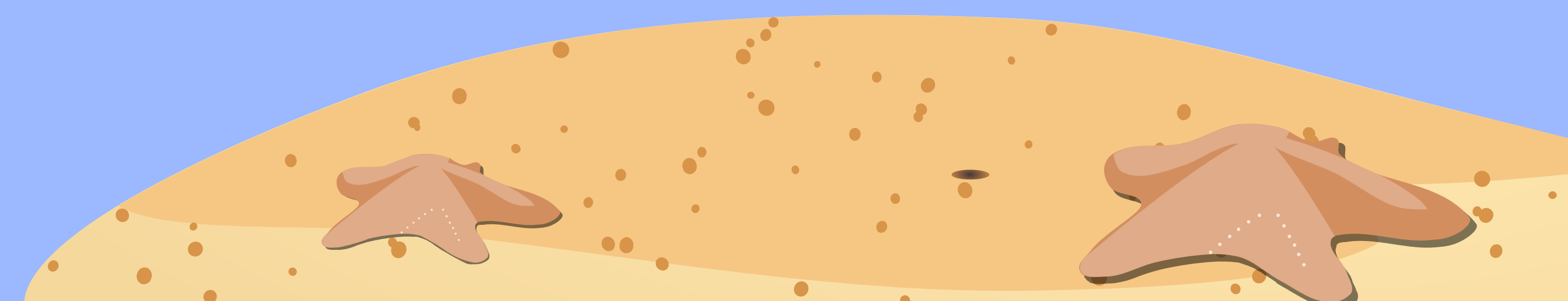
Es un deporte de equipo que se juega en un campo rectangular con líneas y porterías. En los Juegos Olímpicos, los partidos se juegan en pista cubierta o al aire libre.

¿Cuál es este deporte?

Soy un atleta olímpico que ostentó el récord mundial de salto de altura durante más de 20 años. También soy conocido por haber saltado por encima de una barra de 2,45 metros en los Juegos Olímpicos de 1968.

¿Quién soy?

Soluciones página 32



Aprovecha al máximo tus vacaciones: ¿Cómo superar los sesgos cognitivos?

El sesgo de anclaje

El sesgo de anclaje nos lleva a confiar demasiado en la primera información que recibimos (el ancla) para tomar decisiones posteriores.

¿Cómo superarlos en vacaciones?

Evita las decisiones precipitadas: Tómate tu tiempo para comparar varias opciones antes de reservar una actividad o un restaurante. No te dejes llevar por la primera sugerencia que veas.

Investiga un poco: Consulta distintas fuentes de información para hacerte una idea completa. Por ejemplo, lee blogs de viajes, consulta foros y pide opinión a aquellos de tus amigos que ya hayan visitado el destino.

El sesgo de negatividad

Este sesgo nos lleva a dar más peso a las experiencias negativas que a las positivas.

¿Cómo superarlos en vacaciones?

Practica la gratitud: Cada día, dedica unos minutos a anotar tres cosas positivas que hayan sucedido. Puede ser una hermosa vista, un encuentro agradable o simplemente una buena comida.

Relativiza los imprevistos: En lugar de centrarte en un contratiempo, como un vuelo retrasado o una lluvia inesperada, busca el lado positivo de la situación. Un retraso puede ser una oportunidad para descubrir una agradable cafetería en el aeropuerto, por ejemplo.



El sesgo de confirmación

Los sesgos de confirmación nos llevan a buscar, interpretar y retener información que confirme nuestras creencias preexistentes, mientras que ignoramos la información que las contradiga.

¿Cómo superarlos en vacaciones?

Muéstrate abierto a nuevas experiencias: Prueba actividades que nunca hayas hecho antes. Por ejemplo, si estás convencido de que no te gustan los museos, visita uno y mantén la mente abierta.

Escucha los consejos locales: En lugar de fiarte únicamente de las reseñas en internet o de lo que ya sabes, pide recomendaciones a los lugareños sobre los mejores lugares que visitar o las especialidades locales que probar.

El efecto de dotación

El efecto de dotación nos lleva a sobrevalorar objetos o experiencias por el mero hecho de contar con su posesión o planificación.

¿Cómo superarlos en vacaciones?

Sé flexible con tus planes: Si una actividad no te gusta tanto como habías previsto, no dudes en cambiar de planes. No te sientas obligado a continuar algo sólo porque estaba previsto.

Evita sobrecargarte: No llenes tu agenda de vacaciones con demasiadas actividades. Deja espacio para la improvisación y el descanso.

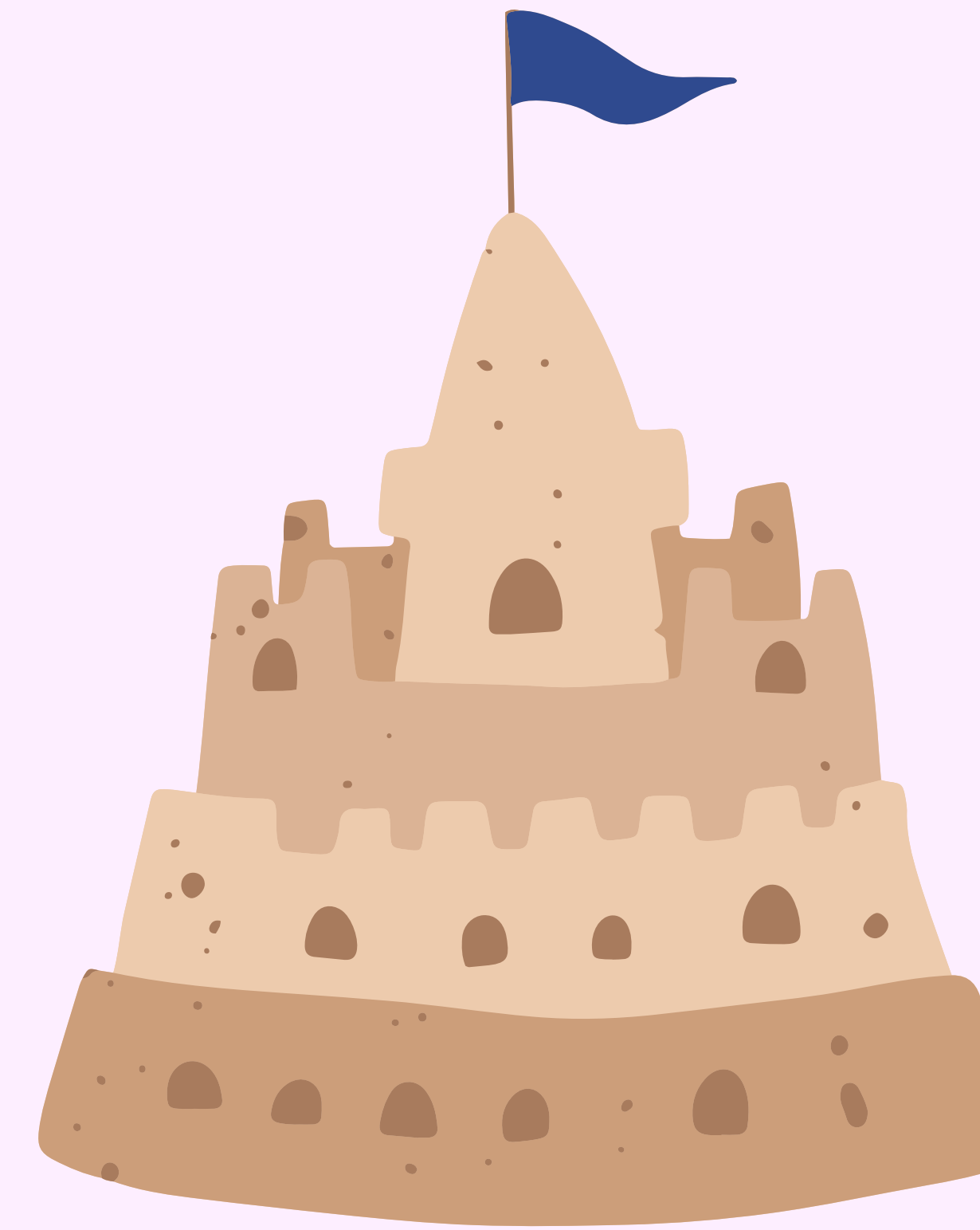
La aversión a las pérdidas

Este sesgo nos lleva a temer las pérdidas más de lo que apreciamos las ganancias equivalentes.

¿Cómo superarlos en vacaciones?

Adopta una mentalidad de descubrimiento: Considera cada gasto como una oportunidad de aprender y experimentar algo nuevo, en lugar de como una pérdida.

Establece un presupuesto realista: Planifica de antemano cuánto estás dispuesto a gastar, de modo que puedas disfrutar de un gasto sin la sensación de culpa por procurarte bienestar y placer.



Conclusion

Reconocer y superar estos sesgos cognitivos te permitirá disfrutar al máximo de tus vacaciones. Si adoptas un enfoque consciente y reflexivo, tendrás más posibilidades de volver al trabajo renovado y preparado para afrontar nuevos retos.

¡Que pases unas buenas vacaciones!

ACTIVIDAD³

El sentido de autoeficacia

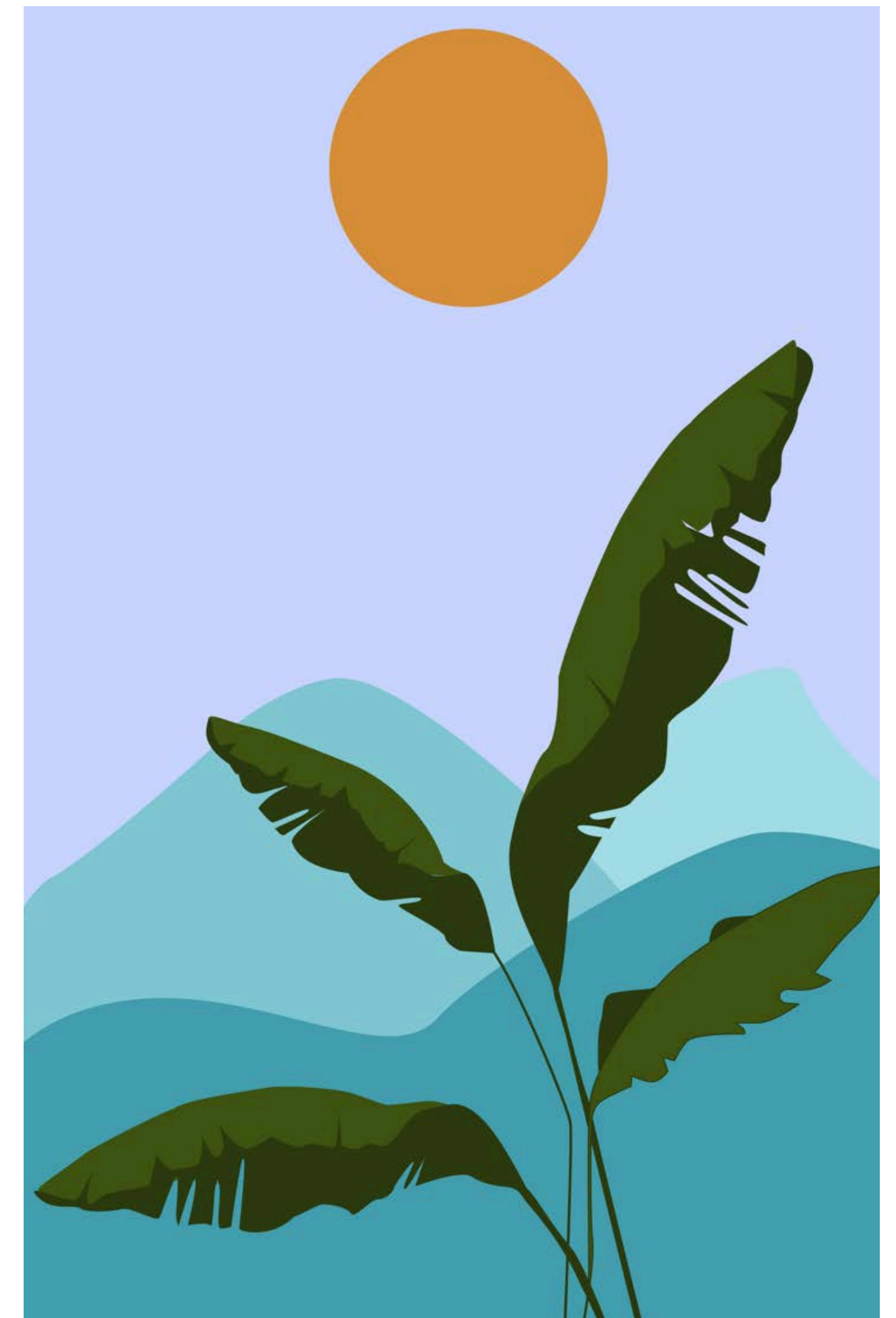
Durante las vacaciones, a menudo queremos aprovechar al máximo nuestro tiempo libre, explorar nuevas actividades y recargar las pilas. Sin embargo, para aprovechar al máximo este período de descanso y relajación, es importante cultivar el sentido de autoeficacia; es decir, la confianza en nuestra propia capacidad para tener éxito y superar los retos.

Tanto si se trata de llevar a cabo una actividad que siempre has querido probar, como de tomarte tiempo para descansar y recargar pilas, idate permiso para felicitarte por tus logros! Una forma de reforzar esta sensación es fijarse objetivos alcanzables y significativos para las vacaciones. Ya sea aprender una nueva competencia, llevar a cabo un proyecto personal o bien simplemente reservar un tiempo para relajarse, el hecho de contar con objetivos claros puede ayudarnos a sentirnos competentes y motivados.

¿Te imaginas planear una excursión por un parque nacional?

Puedes marcarte el objetivo de alcanzar una localización específica o recorrer una distancia determinada. Al tener un objetivo concreto en mente, puedes canalizar tu energía y motivación hacia su consecución, para aumentar tu sensación de autoeficacia.

Tenemos un ejemplo preciso que ofrecerte (siguiendo con el tema de los Juegos Olímpicos y, por lo tanto, del deporte)



En el último partido de rugby del Torneo de las Seis Naciones contra Inglaterra, el deportista Thomas Ramos, lanzó el penalti que podría haber cambiado las tornas.

Es cierto que marcar un penalti de 50 metros no es nada sencillo. En momentos decisivos como éste, es cuando entra en juego el sentido de autoeficacia. Es una profunda convicción de que cada acción que emprendemos no será en vano, una certeza de que tenemos las competencias y los recursos que necesitamos para triunfar, incluso ante la adversidad.

Thomas Ramos, al asumir esta responsabilidad, demostró una notable confianza en sí mismo, ya que echó mano de sus recursos psicológicos para hacer frente a la presión y ofrecer una actuación excepcional, marcando la diferencia para su equipo en un momento crucial. Su ejemplo nos recuerda la importancia de cultivar nuestro sentido de la autoeficacia en el trabajo, tanto si tomamos decisiones estratégicas como si nos enfrentamos a los altibajos de la vida cotidiana...

¡Crear en nuestra capacidad para triunfar es un bien muy preciado!

¡Es tu turno!

Enumera los logros que te han hecho sentir orgulloso





Este año, haciéndonos eco de los Juegos Olímpicos que destacamos, tenemos el privilegio de tener con nosotros a **Stella Le Damany, directora en la comunidad DAAN** (comunidad de datos y análisis de Julhiet Sterwen). Stella es una atleta apasionada por el boxeo, y nos ha hecho el honor de compartir con nosotros su inspirador viaje, su compromiso y las valiosas lecciones que ha aprendido de su experiencia en este deporte.

INTERVIEW

Stella LE DAMANY, boxeadora... ¡pero no sólo!

Preséntate en algunas palabras

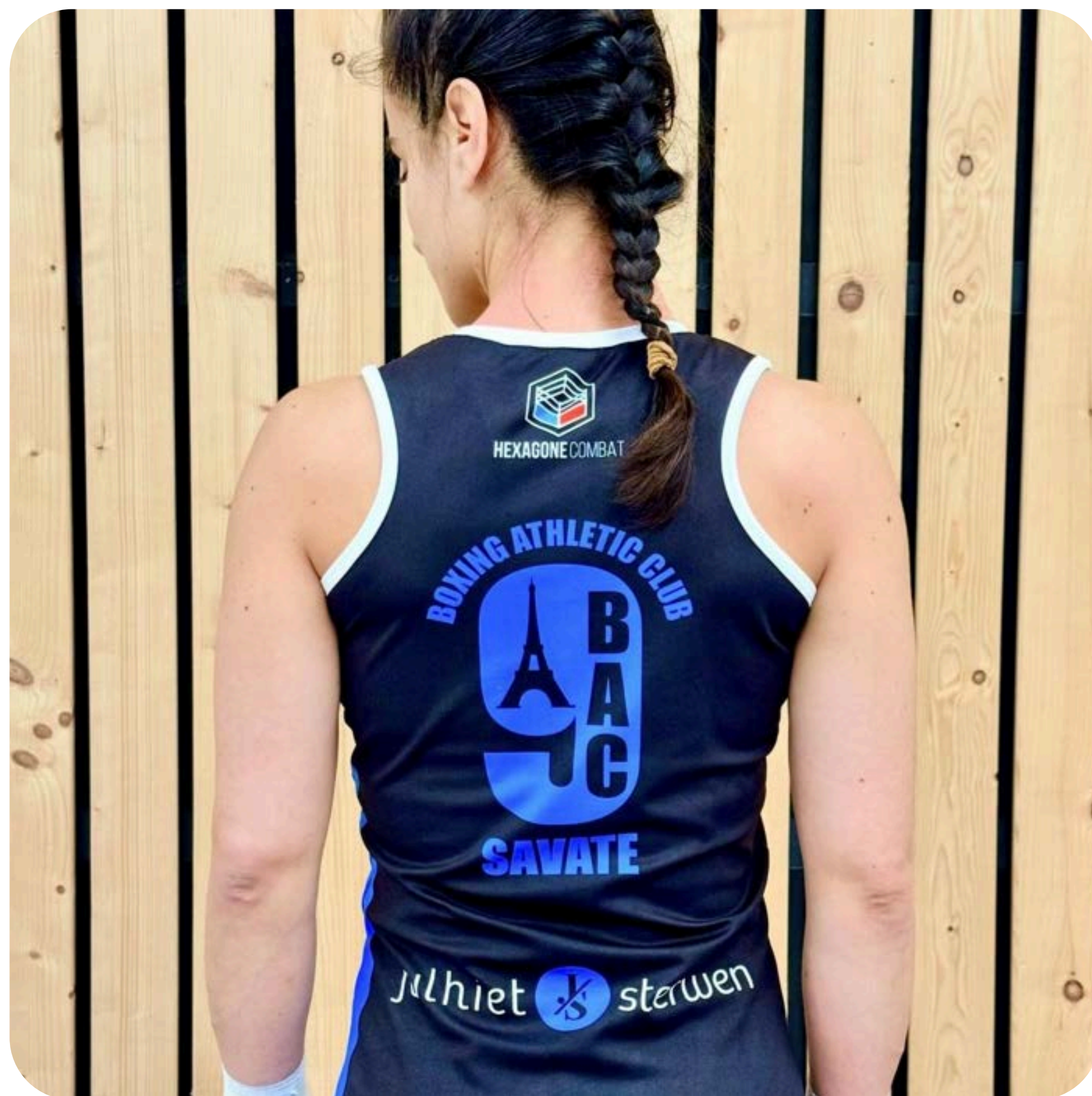
Me llamo Stella y trabajo en el sector de la consultoría desde hace casi 7 años. Soy directora en la comunidad DAAN, es decir, la comunidad de datos y análisis de la consultora Julhiet Sterwen, a la que me incorporé hace ahora 2 años. Aparte de eso, también soy boxeadora de boxeo francés de alto nivel.

¿Puedes hablarme de tu carrera en el boxeo y de lo que te atrajo inicialmente de este deporte?

Descubrí el boxeo francés tarde, por casualidad, durante una sesión de prueba en una clase preparatoria. Por aquel entonces, solía ir más a las piscinas que a los cuadriláteros, pero tuvieron que pasar unos años y una lesión para que me atreviera a dar el paso y descubrir este nuevo deporte. Lo que me atrajo inmediatamente fue la combinación de agilidad, fuerza y estrategia que exige este deporte. Empecé a entrenar con regularidad y pronto me cautivaron la disciplina y los valores de perseverancia y respeto que inculca. Hoy, tras varios años de práctica intensa, estoy orgullosa de competir a un alto nivel.

El boxeo suele asociarse a una gran presión mental. ¿Cómo afrontas el estrés y la presión antes y durante los combates?

Lo que tienes que entender del boxeo es que estás poniendo en juego tu integridad física. En el combate, nuestra arma es nuestro cuerpo. Para lidiar con el estrés y la presión, me concentro en mi preparación mental. La meditación y las técnicas de respiración me ayudan a mantener la calma y la concentración. Además, a menudo visualizo mis combates antes de subir al cuadrilátero, lo que me ayuda a anticipar y gestionar mejor las situaciones de tensión. La preparación mental es esencial para mi entrenamiento. Me ayuda a mantener la concentración, a superar los momentos de duda y a ser positiva. Dedico tiempo habitualmente a ejercicios de visualización y meditación para fortalecer mi mente y mantener la calma ante los desafíos.



Como boxeadora de alto nivel, ¿cómo mantienes el equilibrio entre tu vida profesional y tu carrera deportiva?

Esta doble función requiere una disciplina férrea y una organización impecable. Siempre he sido muy transparente sobre la intensidad de mi actividad con mis jefes y clientes, lo que me ha permitido gestionar eficazmente mis compromisos profesionales y deportivos. Me aseguro de planificar bien mi tiempo y he aprendido a optimizar mis períodos de descanso para poder seguir rindiendo bien en ambos campos.

¿Encuentras alguna dificultad como mujer (trato diferente, juicios de valor, etc.) en el mundo del boxeo, que suele asociarse a un «entorno masculino»?

Tengo la suerte de trabajar en un entorno en el que se valoran por encima de todo las aptitudes y la dedicación, independientemente del género. Por supuesto, puede haber retos, pero la comunidad del boxeo es cada vez más inclusiva.

¿Puedes hablarme de la importancia de la disciplina y la perseverancia en tu carrera como boxeadora?

El boxeo es uno de los deportes más exigentes que he practicado. La disciplina y la perseverancia son indispensables. Sin una rutina de entrenamiento rigurosa y la voluntad de superar las dificultades, sería imposible progresar. Cada sesión de entrenamiento, cada combate, cada lesión requieren perseverancia y una sólida disciplina para seguir avanzando y mejorando.

¿Has desarrollado algún ritual o hábito que te ayude a mantener la concentración y la confianza antes de un combate?

La visualización mental ayuda mucho. Antes de cada combate, paso algún tiempo imaginándolo, anclando las sensaciones positivas que me puede aportar, desde mi entrada en el cuadrilátero hasta la estrategia que voy a adoptar. Me ayuda a sentirme preparada y a ganar serenidad y confianza. También hago rituales de relajación y ejercicios de respiración para reducir el estrés.

¿Qué consejos darías a los jóvenes deportistas que aspiran a una carrera en el boxeo?

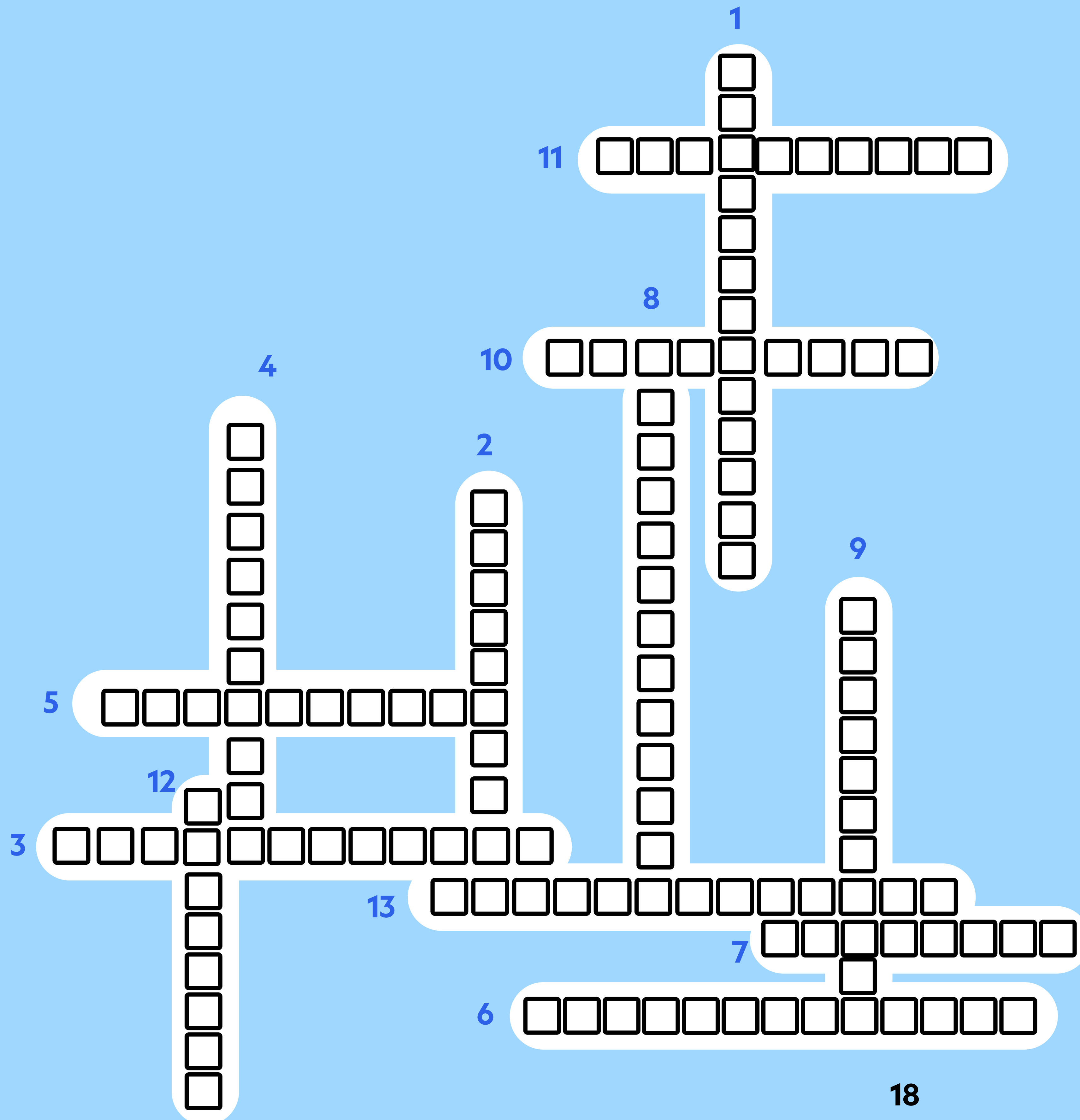
Mi principal consejo sería que nunca subestimen la importancia de la disciplina y la perseverancia. El camino es largo y está sembrado de obstáculos, pero cada dificultad es una oportunidad para crecer. Concentraos en vuestros objetivos, tened paciencia y rodeaos de gente que os apoye. Por último, cuidad vuestra salud mental tanto como la física: una mente fuerte es tan importante como un cuerpo en forma.

JUEGO

¡SOFT SKILLS EN CUADRÍCULA!

¡Es tu turno de jugar!

Soluciones página 33



Horizontal

3. Arte de transmitir información y expresarse claramente.
5. Capacidad de seguir las reglas y mantener un rigor personal.
6. Capacidad de mantener la atención en una tarea específica a pesar de las distracciones.
7. Éxito en una competición o desafío.
10. Habilidad para guiar, inspirar y dirigir un grupo hacia un objetivo común.
11. Planificación metódica para lograr un objetivo particular.
13. Proceso de preparación física y mental para mejorar su rendimiento.

Vertical

1. Capacidad de continuar sus esfuerzos a pesar de los obstáculos y dificultades.
2. Energía y deseo de perseguir un objetivo o un sueño.
4. Acto de superarse, de ir más allá de sus límites personales.
8. Firme voluntad de lograr algo, a pesar de los obstáculos.
9. Capacidad para superar las dificultades y recuperarse de los fracasos.
12. Calidad de permanecer modesto a pesar de los éxitos y logros.

EL MINUTO CIENTÍFICO

¿Y qué ocurre con el deporte y la personalidad?

Hoy te traemos un reportaje especial preparado por nuestro experto en la materia, Arnaud Trenvouez, responsable de I+D.

Entre el placer y la victoria... ¿Por qué practica el campeón?

La motivación es especialmente importante porque permite al deportista ser más resistente al estrés. Cuando la motivación se centra en el placer de la actividad, se dice que es intrínseca. Los deportistas son más resistentes al estrés y ven los contratiempos y las dificultades como oportunidades para aprender y mejorar.

Cuando se centra en la búsqueda de la victoria, se dice que es extrínseca. Se trata más bien de buscar recompensas externas, o incluso la afirmación del ego. El fracaso y la dificultad serán ataques al ego, que pueden provocar heridas narcisistas de diverso grado si la motivación es sólo extrínseca.

El perfil motivacional de un deportista nunca es puro. Lo decisivo será el peso relativo de cada una de estas motivaciones. Todos los deportistas son diferentes, con aptitudes para una u otra, y es entonces cuando aprenden a adaptarse, a gestionar el estrés del fracaso, pero también el placer de la victoria.

Tratamiento automático frente al tratamiento controlado de las situaciones

Para los psicólogos cognitivos, percibimos (el balón), luego pensamos (a quién pasarlo) y actuamos (hacemos el pase). Se trata de un tratamiento controlado de la situación.

¡Los deportistas de élite no trabajan así! Manejan automáticamente la situación. Percepción y acción se combinan gracias a numerosas experiencias de entrenamiento y competición. Por eso pueden ir tan rápido y con tanta precisión.

Algunos investigadores creen que estos campeones han aprendido a «jugar» con su sistema nervioso para hacerlo más eficaz.

¿Qué rasgos de personalidad son favorables?

La personalidad de los deportistas parece tener algo que ver con su rendimiento. Los deportistas de alto nivel destacan por su apertura a nuevas experiencias. Son más estables emocionalmente y soportan mejor la presión. Son más concienzudos y entrenan con método y compromiso. Por último, los grandes campeones son agradables y cooperativos, lo que les permite trabajar bien en equipo (deportes colectivos o de entrenamiento). En concreto, estos rasgos de personalidad permiten a los deportistas de élite rendir a largo plazo.



Para recordar

- Los deportistas tienen disposiciones motivacionales que deben desarrollarse y equilibrarse para mantener el placer de la práctica y la búsqueda del rendimiento.
- Sus aptitudes mentales no son predeterminadas, sino adquiridas.
- Toman decisiones más rápidamente porque disponen de procesos automatizados para reconocer configuraciones situacionales.
- Los deportistas de alto nivel tienen rasgos de personalidad que desempeñan un papel decisivo en su éxito a largo plazo.

TIPS Y CONSEJOS

¿Cómo preparar la vuelta al cole?

La vuelta de las vacaciones de verano puede resultar a veces difícil, pero con la preparación adecuada conseguirás que la transición sea más suave y agradable. Aquí tienes algunos consejos prácticos que te ayudarán a volver a la rutina después de las vacaciones de verano.

¡Lo marco tan pronto como esté hecho!

Planifico

En primer lugar, tómate el tiempo necesario para planificar tu regreso. Anticipa las tareas y responsabilidades que te esperan a tu regreso, ya sea en el trabajo, en la escuela o en casa. Haz una lista de cosas que hacer y organízate para que tu regreso sea lo menos estresante posible.

Establezco mis objetivos

Después, aprovecha este periodo de transición para pensar en tus objetivos para el resto del año. Tanto si persigues tus proyectos profesionales como si te marcas nuevas metas personales o simplemente aprovechas al máximo el fin de año, fijate unos objetivos claros y realistas que te guíen durante los próximos meses.

Organizo

Al mismo tiempo, piensa en preparar tu entorno para que te resulte más fácil volver a tu rutina diaria. Tanto si ordenas tu casa, como si te dedicas a clasificar tus pertenencias o arreglar tu espacio de trabajo, un entorno bien organizado te ayudará a orientarte más fácilmente.

Pienso en mi bienestar

En términos de bienestar, aprovecha este período para retomar los buenos hábitos. Tras los excesos de las fiestas, asegúrate de seguir una dieta equilibrada, reanudar el ejercicio habitual y recuperar un ritmo de sueño saludable. Estos pequeños hábitos te ayudarán a recuperar tu energía y vitalidad para afrontar el inicio del nuevo curso escolar en plena forma.

Por último, ten en cuenta la importancia de la flexibilidad. La vuelta de las vacaciones puede ser a veces una fuente de estrés y adaptación, pero si permaneces abierto al cambio y a lo inesperado, estarás mejor preparado para afrontar los retos que se te presenten.

Siguiendo estos sencillos pero eficaces consejos, estarás mejor preparado para afrontar la vuelta de las vacaciones de verano con tranquilidad y optimismo. Así que tómate tu tiempo para organizarte, recargar las pilas y centrarte en tus objetivos para esta nueva etapa que tienes por delante. ¡Feliz regreso!

CUENTAS A SEGUIR^o

Incluso durante las vacaciones, puedes estar al día de las últimas tendencias. He aquí algunas recomendaciones para explorar nuevos mundos y obtener consejos prácticos. (Re)descubre cuentas de LinkedIn dedicadas a los RRHH y podcasts para escuchar sin moderación.

1/2

Cuentas LinkedIn



1. Eva Collado Durán: es una consultora estratégica de Capital Humano con más de veinticinco años de experiencia. Se dedica a asesorar y acompañar a las empresas en procesos de cambio y transformación mediante la innovación y la digitalización de sus equipos. Además, Eva comparte contenido relevante en su blog “ElMundoCambiaYTú”, donde aborda temas como marca personal, transformación digital y desarrollo profesional.

2. Ximo Salas: es un consultor estratégico en transformación digital y experiencia de empleados. Con más de 25 años de experiencia en recursos humanos, Ximo se ha dedicado a unir talento, tecnología y marketing. Ximo aborda temas como evolución de los Recursos humanos, impacto de la IA en el empleo, semana laboral de 4 días, integración de la IA en empresas y RRHH.



Podcasts

2/2



4. "Entiende tu mente"

Este podcast se centra en la psicología, el crecimiento personal y el bienestar mental. Conducido por Molo Cebrián, los episodios tratan temas tan variados como la ansiedad, la confianza en uno mismo o las relaciones interpersonales.

5. "Libros para Emprendedores"

Este podcast, presentado por Luis Ramos, está dirigido a quienes buscan transformar su vida personal y profesional. Cada episodio resume y analiza libros sobre desarrollo personal, emprendimiento y crecimiento profesional, ofreciendo herramientas e inspiración para realizar cambios vitales significativos.

6. "El Club de los Buenos Días"

Este podcast, presentado por Oliver Oliva, está diseñado para inspirar a los oyentes a empezar el día con un estado de ánimo positivo. Los episodios ofrecen reflexiones, consejos prácticos e historias inspiradoras para cultivar la positividad y el bienestar mental en la vida cotidiana.

ACTIVIDADES

Desconexión digital

¿Qué te parece si te sumerges en el fascinante mundo de la neurociencia y exploras los efectos nocivos que las pantallas de los teléfonos pueden tener en nuestro cerebro y nuestro comportamiento?

No podemos vivir sin él y es (casi) impensable imaginarse vivir en su ausencia, admitámoslo...

Pero, ¿sabías que puede tener graves repercusiones en nuestro cerebro?

Usar demasiado el teléfono puede complicar mucho nuestra vida cotidiana; por ejemplo, si hablamos del sueño... ¿Ves a dónde queremos llegar? Tendemos a dormirnos casi con el móvil en la mano, sobre todo porque hay quien dice que las ondas que emiten los teléfonos podrían ser peligrosas para nuestro cerebro, pero esto sigue siendo objeto de debate.

Por eso, aunque los teléfonos son muy útiles, es importante pensar en cómo utilizarlos de forma que no dañen nuestro cerebro.

Concentración reducida, pérdida de memoria, estrés y ansiedad... Hoy hacemos balance de la situación



ACTIVIDADES

Desconexión digital

Ejercicio 1.

Comprender el impacto de la tecnología en tu bienestar

En esta primera parte, vamos a analizar el impacto que el uso excesivo de pantallas puede tener en tu salud mental, emocional y física. Mediante ejercicios de reflexión y actividades de autoevaluación, aprenderás lo importante que es para tu bienestar general reducir tu dependencia de la tecnología.

Tómate unos minutos para reflexionar sobre el uso diario que haces de las pantallas...

1. ¿Cuánto tiempo pasas al día delante de una pantalla?

2. ¿A qué actividades renuncias debido al uso de pantallas?

3. ¿Qué efectos negativos has notado en tu bienestar como consecuencia de la tecnología?

Ejercicio 2.

Probar actividades sin pantalla

Ahora es el momento de realizar diversas actividades estimulantes y enriquecedoras que no requieran el uso de pantallas. Desde la lectura hasta la meditación, pasando por las actividades al aire libre, descubre nuevas formas de disfrutar y desarrollar tu potencial sin recurrir a la tecnología

Mi lista de actividades fuera de línea...

Haz una lista de las actividades que te gustaría probar en vacaciones sin utilizar pantallas. Puede tratarse de aficiones que siempre has querido conocer, actividades que te han gustado en el pasado, pero que has descuidado últimamente, o incluso nuevas experiencias que tienes curiosidad por probar. Planifica una o dos de estas actividades para cada día de tus vacaciones.

Ejercicio 3.

¿Qué importancia crees que tiene crear un entorno libre de pantallas para fomentar la relajación y la regeneración durante tus vacaciones?

Te presentamos unos consejos prácticos para ayudarte a limitar las distracciones digitales y transformar tu espacio vital en un santuario de calma y tranquilidad

Identifica un espacio en tu casa o en tu destino de vacaciones que puedas dedicar a la desconexión digital.

Retira todos los aparatos electrónicos de este espacio y decóralo con elementos que animen a la relajación, como cómodos cojines, velas aromáticas y plantas verdes.

Enumera los elementos que favorecerán tu relajación...

Conclusión

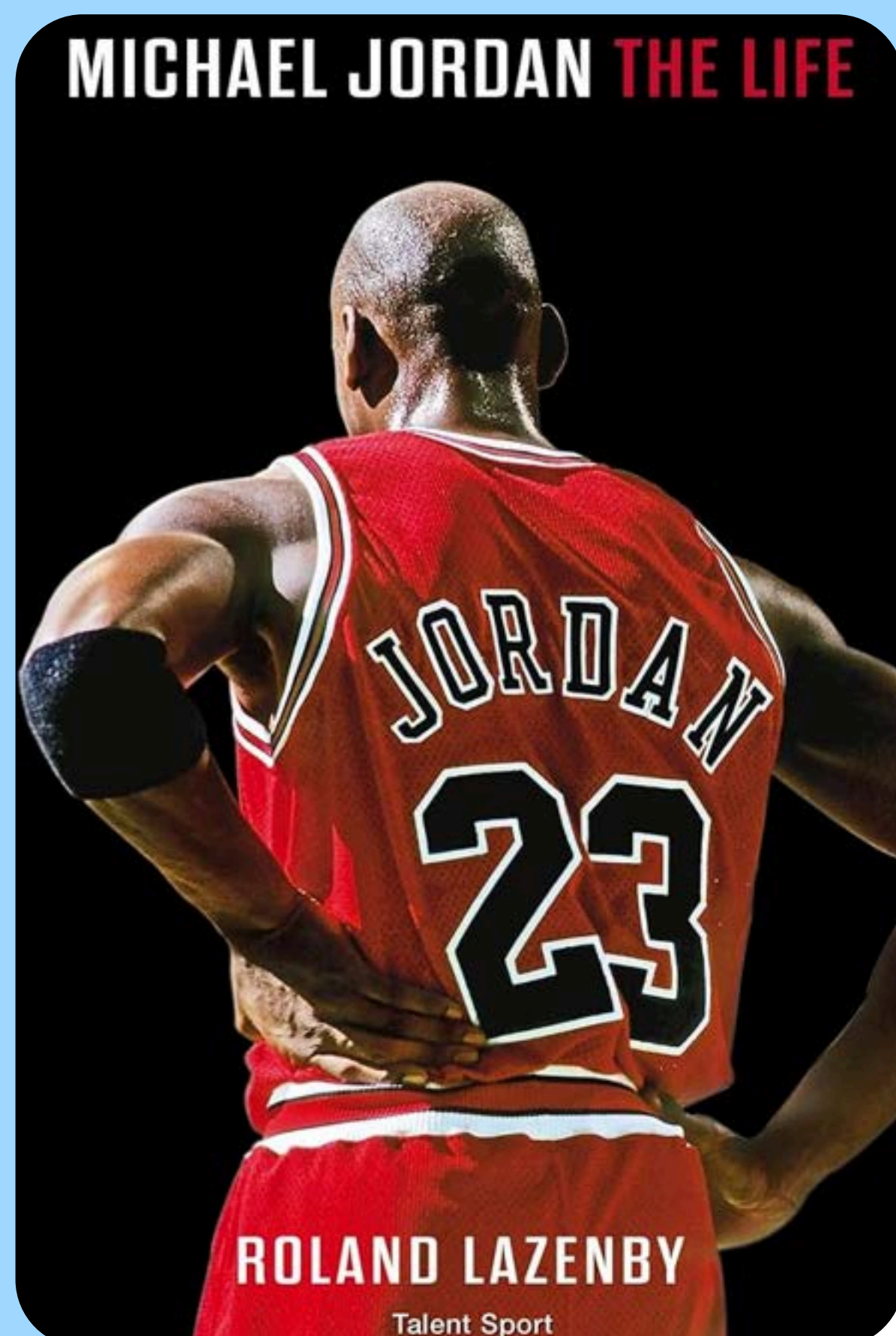
Al desconectarte de las pantallas y alejarte de la tecnología durante las vacaciones, habrás dado un paso importante hacia una vida más equilibrada y plena. Sigue poniendo en práctica los consejos y ejercicios que has descubierto en este cuaderno, y no olvides hacer pausas digitales periódicas para cultivar tu bienestar mental, emocional y físico.

¡Buena desconexión!

LIBROS PARA LEER

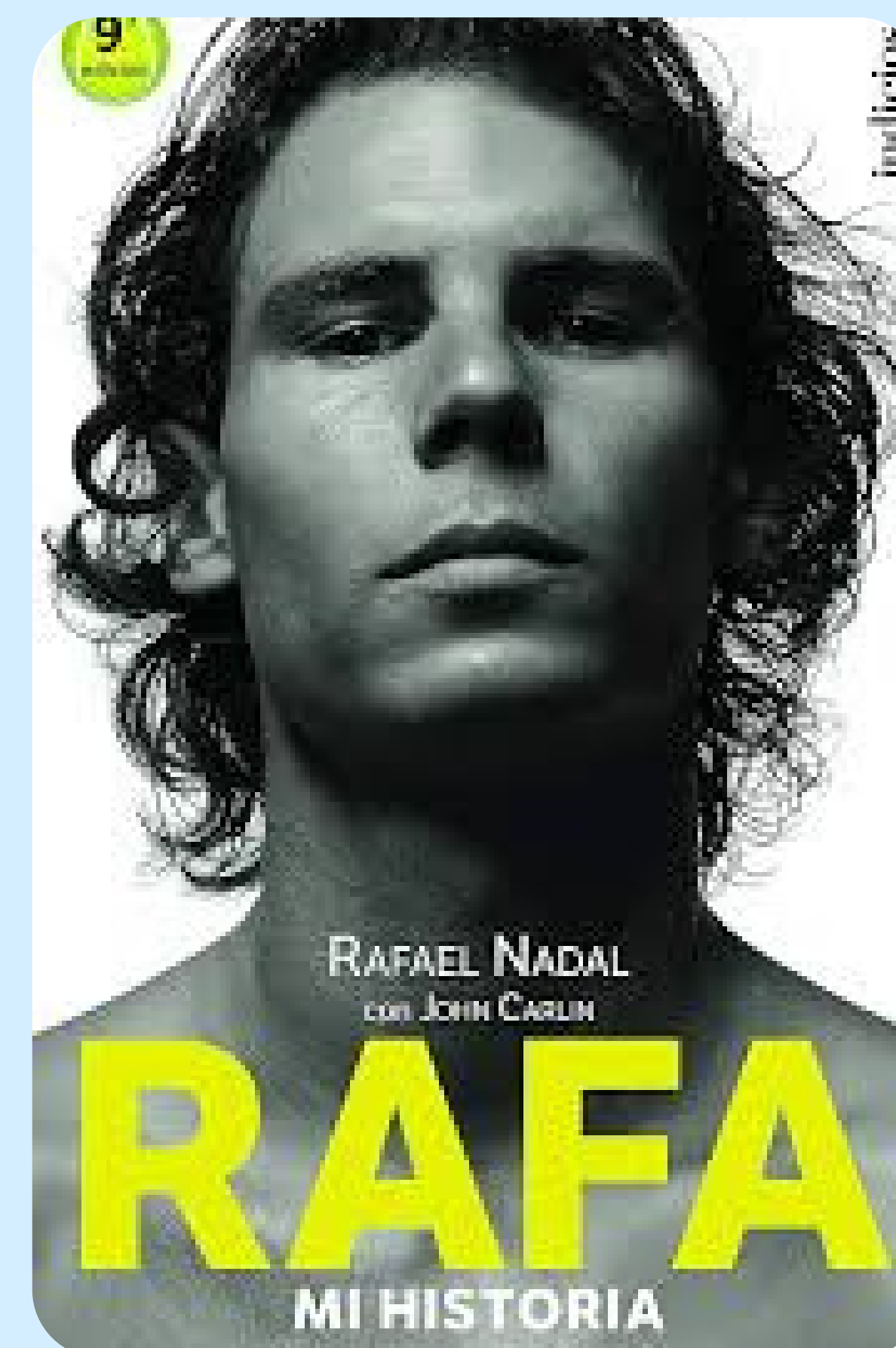
¿Qué tal descubrir algunas historias inspiradoras de deportistas que han sabido trasladar sus competencias deportivas a otros aspectos de su vida?

A partir de una selección de libros cautivadores, podrás conocer cómo los campeones deportivos han desarrollado y aplicado soft skills como la resiliencia, el liderazgo, la gestión del estrés y mucho más... Cada libro te sumerge en el recorrido único de un atleta, destacando las valiosas lecciones que aprendieron en el terreno de juego!



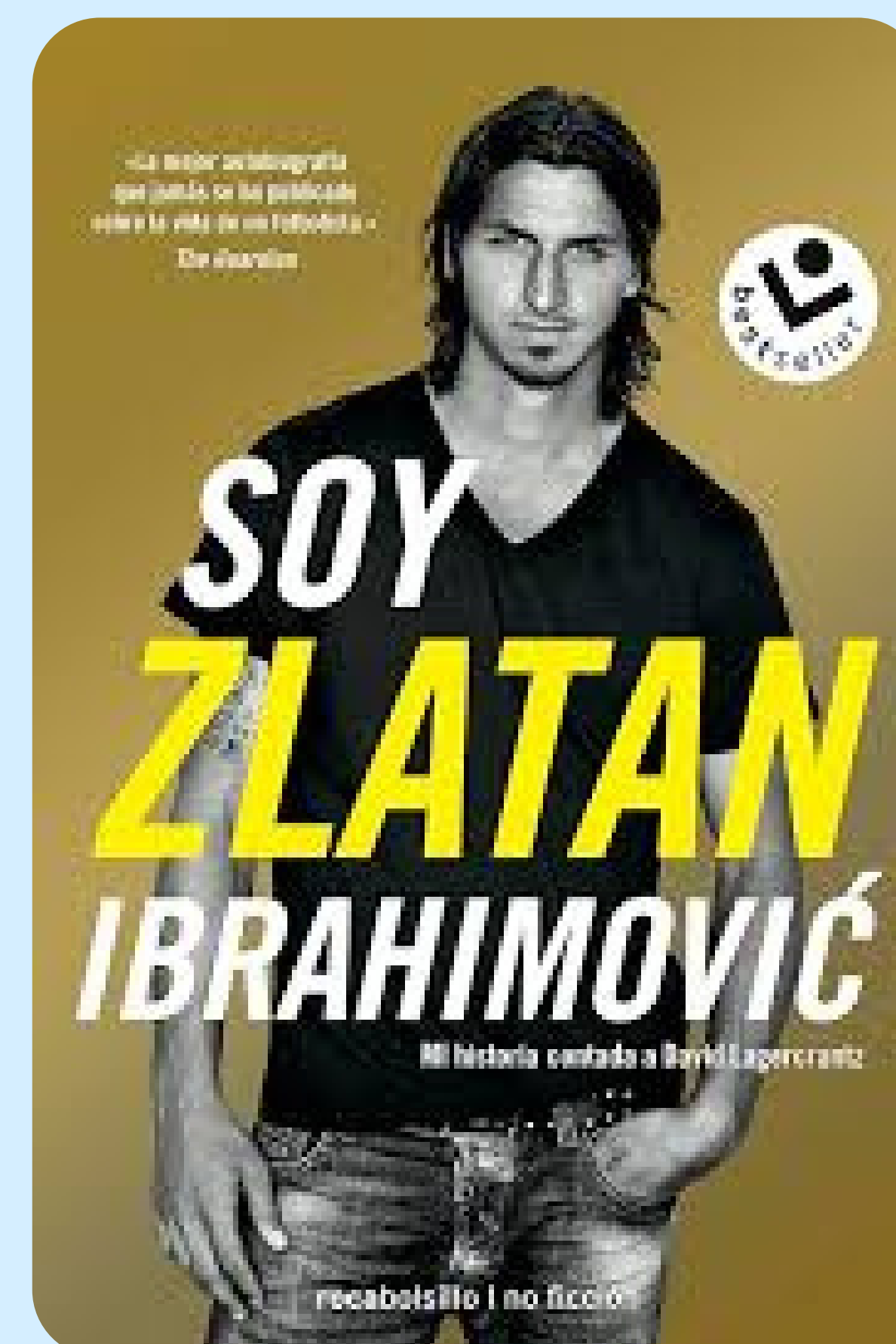
"Vida" de Michael Jordan

Este libro explora la vida y la carrera de Michael Jordan, uno de los más grandes jugadores de baloncesto de todos los tiempos. A través de su trayectoria, descubrimos cómo su espíritu competitivo inquebrantable, su perseverancia ante los obstáculos y su liderazgo dentro y fuera de la cancha han moldeado su leyenda. Los lectores pueden aprender lecciones valiosas sobre la determinación y el manejo de los desafíos.



"Rafa, mi historia" de Rafael Nadal y John Carlin

En este libro Rafael Nadal narra su ascenso desde los inicios en Mallorca hasta convertirse en uno de los tenistas más grandes. Revela la importancia de la familia, su incansable ética de trabajo y cómo su humildad y pasión por el tenis lo han llevado a triunfar en los escenarios más prestigiosos del mundo



"Soy Zlatan Ibrahimovic" de Zlatan Ibrahimovic

Esta autobiografía es una espectacular visión de la vida de un genio desde las entrañas de una gran estrella mundial.

Temerario, ostentoso, desequilibrado, no importa cómo le llamen, es una de las grandes estrellas mundiales del fútbol internacional.

JUEGO

RR.HH: ¿RECOLECTOR O TEJEDOR?

1. Lee atentamente cada pregunta y elige la afirmación que más se ajuste a tus preferencias
2. Una vez que hayas elegido, encierra en un círculo la respuesta
3. Al final, cuenta el número de respuestas "A" y "B", y compara los totales para determinar si te inclinas más por adoptar un enfoque de selección de recolector o de tejedor!

A: existe un candidato ideal y los puestos de trabajo se basan en competencias específicas

VS

B: el candidato ideal no existe, hay que desarrollarlo y adoptar un enfoque más relacional

A: el proceso de selección corto, en el que dedico más tiempo al principio para analizar el puesto y los candidatos, es el más adecuado

VS

B: el proceso de selección largo, en el que dedico más tiempo al final para preparar o formar a la persona seleccionada, es el más adecuado

A: la selección es una secuencia de acciones necesarias encaminadas a la adquisición y posterior clasificación de los candidatos

VS

B: la selección es una secuencia de acciones posibles destinadas a crear un consenso sobre las necesidades de la empresa y la jerarquía de los candidatos

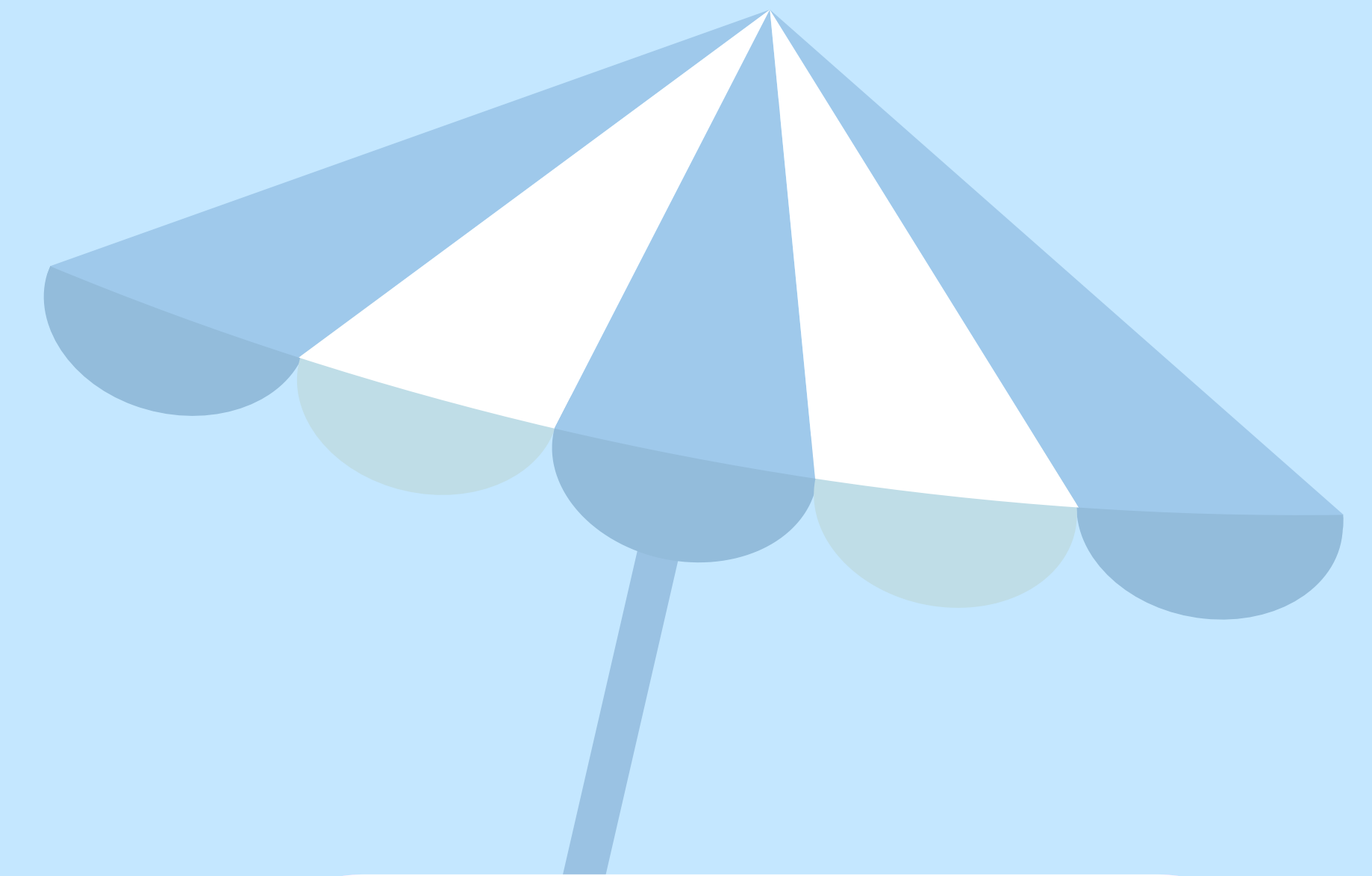
A: las herramientas deben utilizarse principalmente para clasificar los CV en función de los criterios buscados

VS

B: las herramientas deben utilizarse principalmente para facilitar las interacciones y el consenso

JUEGO

RR.HH: ¿RECOLECTOR O TEJEDOR?



A: el puesto y las personas pueden describirse objetivamente: así pues, todo lo que se necesita es «emparejar» candidatos y puestos

VS

B: es necesario hablar con el candidato, tomarse el tiempo de realizar con él una sesión informativa para conocerle y saber cuáles son sus actitudes

A: los tests psicométricos se utilizan para objetivar la presencia o ausencia de las competencias necesarias para desempeñar con éxito el puesto

VS

B: los tests psicométricos se utilizan para entablar un diálogo sobre las competencias de los candidatos

A: los resultados de los tests y la adecuación de las cualificaciones a las necesidades resultan esenciales para la selección

VS

B: la intuición es clave en la selección

A: el error de selección es individual

VS

B: el error de selección es colectivo

TUS RESULTADOS

Tengo un máximo de respuestas A

¡Tienes un enfoque de Recolector!

En selección, el responsable de selección recolector racionaliza su enfoque. Parte del principio de que existe un candidato ideal y los puestos de trabajo se basan en competencias específicas. Para el seleccionador recolector, los resultados de los tests y la adecuación entre las competencias y los objetivos del cliente son la mejor manera de saber si la selección tendrá éxito. Se trata de un seleccionador conectado que se apoya en herramientas y técnicas de marketing para atraer cada vez a más candidatos. Siempre al acecho, disfruta descubriendo nuevas herramientas y procesos.

Tengo un máximo de respuestas B

¡Tienes un enfoque de Tejedor!

El enfoque del tejedor es el del descubrimiento de la persona. Les interesan mucho más sus actitudes que sus conocimientos técnicos. Aprendió el oficio respetando los procesos. Sin embargo, observa que el conocimiento de la persona y de lo que la motiva son factores fiables en la selección. Por lo tanto, intentará que el candidato se vincule a un proyecto y que el director se vincule con un candidato. El tejedor se ha dado cuenta de la complejidad del ser humano y, por lo tanto, de los candidatos, pero también del puesto y de lo que va a provocar o no la vinculación.

Conclusión

Estos dos modelos son bastante complementarios.

El trabajo del responsable de selección consiste en saber unir ambas facetas. Es importante definir de antemano los criterios más bien invalidantes que harán imposible que una empresa y un candidato trabajen bien juntos. Sin embargo, imponer un candidato a partir de su evaluación psicométrica, sin preocuparse de verificar que esa persona interesa a la empresa y rinde bien en ella, responde a una visión limitada de la selección. Del mismo modo que confiar únicamente en la intuición puede resultar engañoso.

En realidad, un buen responsable de selección es a la vez recolector y tejedor. Debe utilizar herramientas y criterios para formarse una opinión firme y luego poder hablar con la dirección sobre el candidato.

Para más información:



INSPIRACIONES

Juegos Olímpicos & Trabajo

El deporte no es sólo una actividad física o de ocio. También es una escuela de vida en la que se desarrollan competencias esenciales que pueden aprovecharse fácilmente en el mundo profesional

Practicando deporte se aprende rigor, disciplina, gestión del estrés, trabajo en equipo, espíritu competitivo... Estas cualidades, tan valiosas en el terreno de juego, también son importantes bazas para triunfar en los negocios. Por ejemplo, la capacidad de fijar y alcanzar objetivos o la aptitud de comunicarse y colaborar eficazmente con los demás...

En definitiva, las competencias y los valores adquiridos a través del deporte constituyen una base sólida para una carrera profesional de éxito. Fomentan una mentalidad de crecimiento, una fuerte ética de trabajo y la capacidad de superar retos, cualidades todas ellas muy demandadas en el mundo profesional.

Hoy nos gustaría ilustrar estos puntos con varios ejemplos de deportistas a los que les ha funcionado bastante bien



INSPIRACIONES

Juegos Olímpicos & Trabajo

Pau Gasol: Pau Gasol, exbaloncestista español, ha dejado una huella imborrable tanto en la NBA como en competiciones internacionales. Conquistó dos títulos de la NBA con los Lakers y se colgó varias medallas con la selección española, incluyendo plata y bronce olímpicos. Fuera de la cancha, su impacto se extiende a la filantropía; lidera la Gasol Foundation y colabora con UNICEF para mejorar la salud infantil. Su vida personal es un reflejo de su integridad, manteniendo un equilibrio entre su exitosa carrera y su compromiso con la familia y la sociedad. Pau Gasol es un modelo a seguir, demostrando que la excelencia profesional y una vida personal plena no son mutuamente excluyentes.

Serena Williams: Serena Williams icónica tenista estadounidense, reconocida por sus 23 títulos de Grand Slam y su influencia transformadora en el tenis femenino. Su carrera profesional se extiende por más de dos décadas, durante las cuales ha mantenido una presencia dominante en el circuito. Fuera de la cancha, Serena es madre y empresaria, lanzó su propia línea de moda y participado en inversiones empresariales. Su compromiso con la maternidad y el regreso al tenis postparto son testimonio de su determinación y resiliencia. Además, Serena es activista, abogando por la igualdad y el empoderamiento de las mujeres, y participa en obras filantrópicas que promueven la educación y la salud.

Cristiano Ronaldo: Es uno de los mejores futbolistas de todos los tiempos, la personificación de la disciplina y la determinación. Fuera del fútbol, ha creado su propia marca de ropa CR7, ha lanzado varias líneas de perfumes y ha invertido en hoteles y gimnasios. Su disciplina y atención al detalle en el campo se traducen en una gestión meticulosa de sus negocios y de su imagen de marca, lo que lo convierte en un empresario de éxito!

Simone Biles: Gimnasta estadounidense con un récord de medallas olímpicas y mundiales, ha transformado su rigor y su resiliencia deportiva en éxito personal y profesional. Fuera de la gimnasia, Biles es una activa defensora de la salud mental, comparte abiertamente sus propias experiencias y anima a los demás a cuidar de su bienestar mental. También ha lanzado una línea de ropa en colaboración con Athleta, una marca de ropa deportiva, y participa en diversas iniciativas humanitarias.

LA PLAYLIST DEL VERANO^o

¡Descubre nuestra receta especial para unas vacaciones soleadas!

Hemos preparado una playlist de verano que te pondrá de buen humor al instante. Presiona play y déjate llevar por 10 canciones que nuestros colaboradores recomiendan, perfectas para relajarte mientras disfrutas de un buen jugo de frutas (o un cóctel para los más golosos)



JIMMY CLIFF
I can see clearly
now the rain is gone



Camille CHOPIN
Customer
Experience Team

Albéniz
(and 74 musicians)



Julien CORDIER
Social Media
Manager

SIGALA
Easy Love



Juliette DESCLOS
Tools Administrator

Kazy Lambist Remix
Paris Tropical



Pierre MELOIS
Business Developer
Assistant

Wavin' Flag
K'NAAN



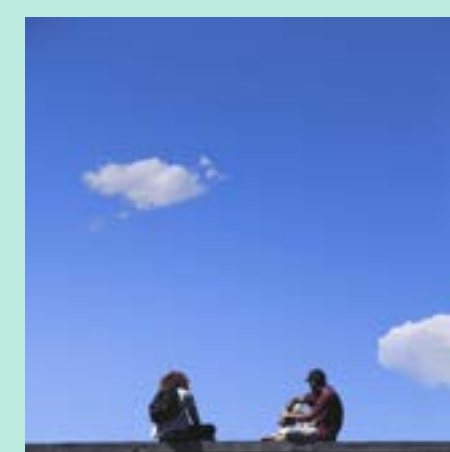
Quentin EVENO
Data Scientist Assistant

WES
Alane



Julie DANCAUSSE
Product Manager

Fred Again
Ten



Mélany PAYOUX
Innovation Manager

AC/DC
Thunderstruck



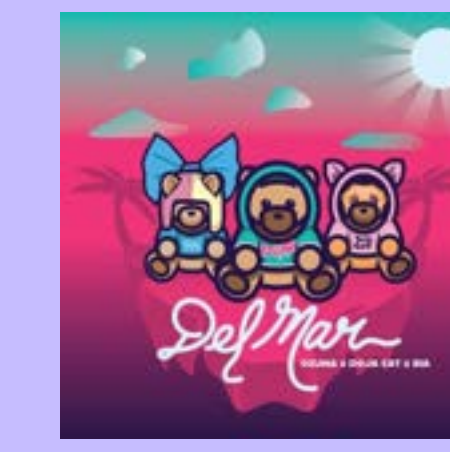
Brice TURCAUD
Leader Technique

Will Smith
Miami



Fabien LEUFROY
Head of IT
Innovations

Ozuna, Doja Cat, Sia
Del Mar



Giovanni JASEMIN
Project Manager



SOLUCIONES

EL CÓCKTEL DE LETRAS

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

Las palabras a encontrar:

- Determinación
- Respeto
- Flexibilidad
- Adaptabilidad
- Liderazgo
- Resistencia
- Resiliencia
- Optimismo
- Organización
- Agilidad
- Perseverancia
- Colaboración



SOLUCIONES

ACERTIJOS ESPECIAL J.O

Es un deporte de equipo en el que los jugadores se desplazan por un campo de hierba golpeando una pequeña pelota blanca con palos. Los torneos olímpicos de este deporte se celebran a lo largo de varios días. ¿Cuál es este deporte?

Golf

Es un deporte olímpico de invierno en el que los competidores se deslizan por la nieve utilizando un vehículo parecido a un trineo, pero con patines. Corren por una pista de hielo a gran velocidad, en solitario o por equipos. ¿Cuál es este deporte?

Bobsleigh

Es un acontecimiento deportivo olímpico en el que compiten equipos de dos o cuatro remeros. Las embarcaciones parecen botes largos y estrechos y las competiciones se celebran en aguas tranquilas. ¿De qué disciplina se trata?

Remo en equipo

Es un deporte olímpico de equipo que se juega sobre una superficie de hielo y en el que los jugadores utilizan palos para introducir un disco en la portería contraria. Los equipos están formados por seis jugadores y un portero. ¿Cuál es este deporte?

Curling

Soy un deportista que representa a mi país y se me considera el mejor en mi deporte. A menudo me comparan con un dios griego. ¿Quién soy?

Usain Bolt

Es una disciplina deportiva olímpica que consta de dos pruebas: una carrera de 10 km y una sesión de tiro con rifle. ¿De qué disciplina se trata?

Biatlón

Es un deporte de equipo que se juega en un campo rectangular con líneas y porterías. En los Juegos Olímpicos, los partidos se juegan en pista cubierta o al aire libre. ¿Cuál es este deporte?

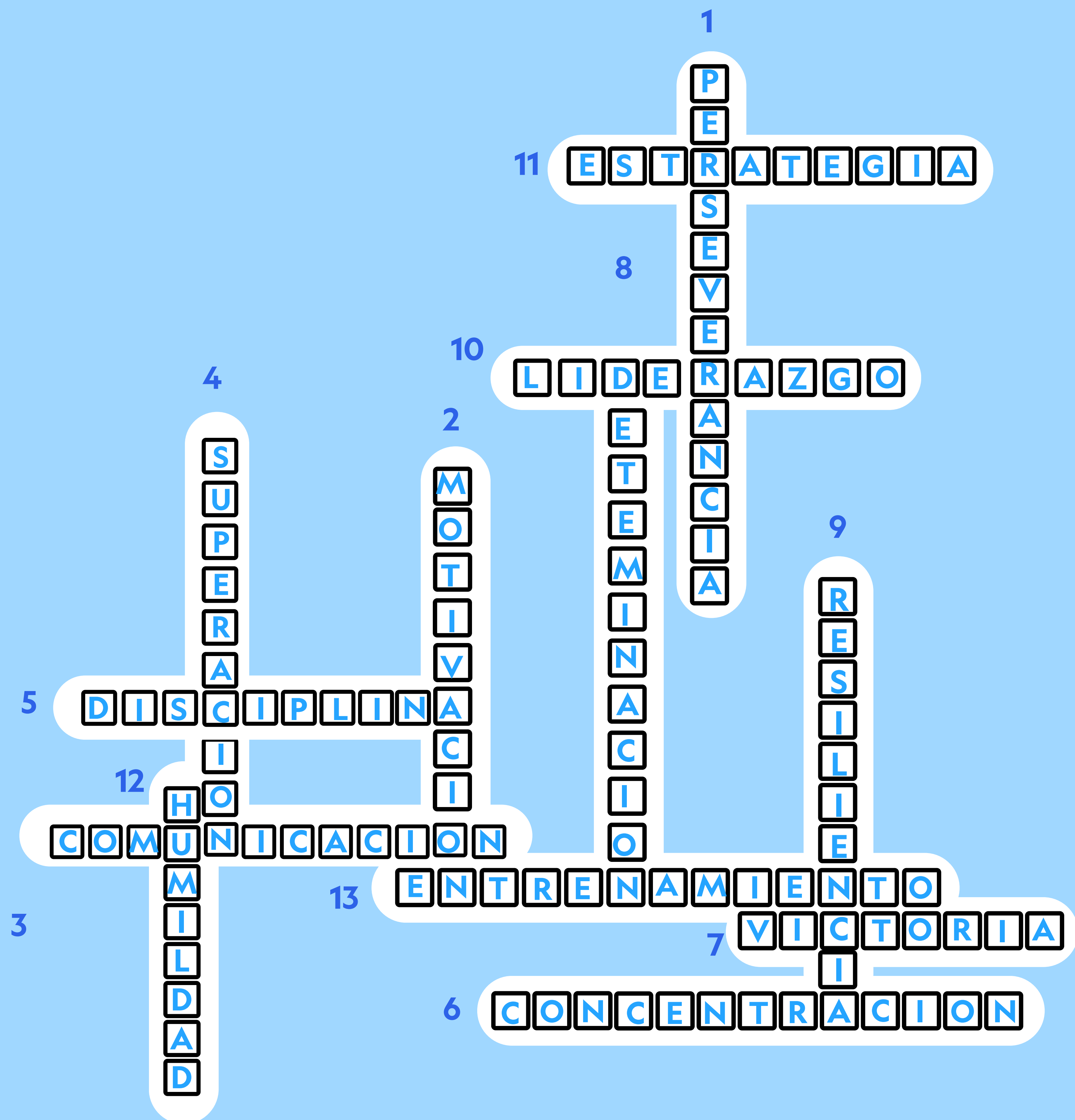
Balonmano

Soy un atleta olímpico que ostentó el récord mundial de salto de altura durante más de 20 años. También soy conocido por haber saltado por encima de una barra de 2,45 metros en los Juegos Olímpicos de 1968. ¿Quién soy?

Dick Fosbury, inventor de la técnica de salto de altura conocida como «Fosbury Flop».

SOLUCIONES

¡SOFT SKILLS EN CUADRÍCULA!



Horizontal

- 3. Arte de transmitir información y expresarse claramente.
- 5. Capacidad de seguir las reglas y mantener un rigor personal.
- 6. Capacidad de mantener la atención en una tarea específica a pesar de las distracciones.
- 7. Éxito en una competición o desafío.
- 10. Habilidad para guiar, inspirar y dirigir un grupo hacia un objetivo común.
- 11. Planificación metódica para lograr un objetivo particular.
- 13. Proceso de preparación física y mental para mejorar su rendimiento.

Vertical

- 1. Capacidad de continuar sus esfuerzos a pesar de los obstáculos y dificultades.
- 2. Energía y deseo de perseguir un objetivo o un sueño.
- 4. Acto de superarse, de ir más allá de sus límites personales.
- 8. Firme voluntad de lograr algo, a pesar de los obstáculos.
- 9. Capacidad para superar las dificultades y recuperarse de los fracasos.
- 12. Calidad de permanecer modesto a pesar de los éxitos y logros.

iGracias por descargar este
contenido y **felices vacaciones!** 