



Por: Amelia Rodríguez G.

Psicología práctica

¿Satisfacción Laboral?

En Colombia el 38 por ciento de los trabajadores no se siente conforme con su empleo, según una investigación realizada por el Observatorio del Mercado del Trabajo y la Seguridad Social de la Universidad Externado.

Qué deprimente es dedicar nuestra existencia a una actividad que odiamos y que en nada contribuye a nuestro desarrollo personal. Aunque su labor no le agrade, ante todo sea ético y cumpla a cabalidad con sus funciones, ya que fue el compromiso que usted libremente asumió.

Solo tenemos una vida y debemos hacer lo posible para que sea placentera. Para contribuir a ello usted podría hacer las siguientes cosas: personalice su espacio de trabajo con objetos que le gusten, fomente buenas relaciones con sus compañeros para mejorar el clima laboral, haga una lista de por lo menos diez cosas positivas que tiene su ocupación, concéntrese en ellas, y por favor deje de mirar el reloj.

Cuando escoja su profesión hágalo teniendo en cuenta sus gustos y fortalezas, no permita que su elección se vea sesgada por presiones familiares y económicas porque esto podría generarle insatisfacción laboral y problemas anímicos.

Usted debe trabajar en algo que realmente lo haga feliz y que esté dispuesto a hacer por el resto de su vida, incluso sin paga. Si logramos laborar en algo que nos apasione es muy posible que hagamos nuestro mejor esfuerzo y nos destaquemos.

Si después de pensarlo definitivamente siente que necesita cambiar de empleo, luche por ello, aproveche su tiempo libre y relaciones para lograrlo. No renuncie a sus sueños, siga enviando hojas de vida y buscando un trabajo que colme todas sus expectativas. Visualícelo y en vez de quejarse persevere.

amerodriguezg@gmail.com

La caricatura



Los juegos

SUDOKU

Complete el cuadro para que en cada columna, fila y caja regular de 9 celdas estén todos los números del 1 al 9 sin repetición.

			6					9
		2						5
	4		1	5		6		
3							7	6
				1				
	9			8	4	3		
	2			8				
		9	5			4		7
1	7							

		1	8		7			
		9						
7		6	3	5		4		
		2				1		5
								4
5			6		2			8
			4			9		
9			7		5			
3	4			8				7

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									

Horizontales

- Matarse para no morir.
- Árbitros en inglés. Partido conservador.
- Protactinio. Montaña de Armas.
- Nuestra consonante. Esquerra Ocampo. «Sobre» en prefijo.
- Rechazar al contrario.
- Señalabas.
- Según Gonzalo Jiménez de Quesada el genocida conquistador español que fundó a Bogotá un día como hoy de 1538 no se hace con la ley que se obedece, una ironía con la que él y los demás encomenderos se pasaban por la faja las normas de la lejana corona española. Toma.
- Bien visto. Autoritaria.
- Apellido que aquí es pintado, revés. Mujer de Lot.
- Maíz en inglés y revés. Limosna

Verticales

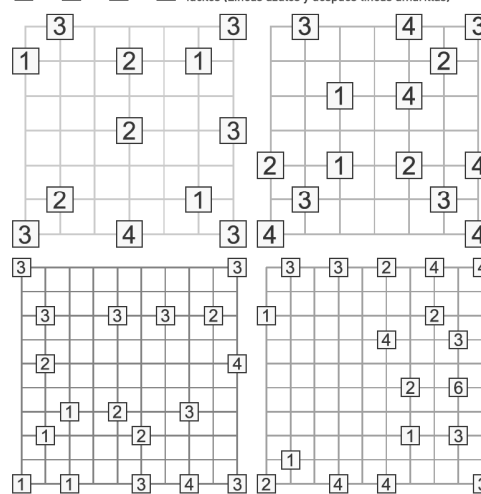
- Personal para cambiar a los insatisfechos.
- Ex futbolista crack, técnico del América. Empatar.
- Ibarra Parada. Surja patas arriba. Bárbara Otero.
- La inteligencia gringa tan buena para armar guerras. Desempeñe patas arriba.
- Heterodoxo.
- Según Paul Louis Claudel el diplomático y poeta francés que nació un día como hoy de 1868 es la delicia de la imaginación.
- Sujeta. Armando Infante.
- Zool. Se dice de los gusanos nematelmintos que tienen como aparato digestivo un tubo recto que se extiende entre la boca y el ano.
- Jabón en inglés. Cano de Bobadilla.
- Región turca que fue griega. Original

Por: Alejandro Rivas, crucigramese@hotmail.com. @crucigramese

PUENTES

El juego consiste en conectar TODAS las islas con puentes. Los puentes son líneas rectas entre dos islas y sólo pueden ser verticales u horizontales, no pueden atravesar islas ni cruzarse con otros puentes. Entre dos mismas islas se pueden establecer máximo 2 puentes y la totalidad de los puentes conectados a una isla debe coincidir con el número en ella indicado.

Busque las conexiones que sean obligatorias (Líneas rojas): Islas que solo tienen una posibilidad de conexión. Una isla con un 8 implica que hay dos puentes en todas las direcciones. Una isla con 4 y dos islas "conectables" obliga a que haya dos puentes con cada una de ellas. En la medida que va avanzando las decisiones de conexión, ya sea con uno o dos puentes resultan más fáciles (Líneas azules y después líneas amarillas).



8	7	3	2	4	5	9	1	4	6	7	5	2	3	4	3	4
6	1	2	8	7	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4
5	9	4	1	6	3	8	2	7	4	5	3	8	4	7	1	2
4	8	6	3	7	2	5	9	1	2	1	4	9	3	7	5	6
7	5	9	4	1	6	3	8	2	7	4	5	3	8	4	7	1
3	2	1	5	8	9	6	7	4	3	7	6	2	5	4	3	9
1	3	7	6	2	8	4	5	9	1	2	9	1	8	7	5	4
9	6	5	7	3	4	1	8	2	4	1	5	3	7	2	9	6
2	4	8	9	5	1	7	6	3	7	9	4	6	5	2	1	3

Horizontales: Enflautada. Maravillas. Poeta. Cero. Nerd. Ga. Patriota. Ele. Cráter. La. Simeone. Abigail. Dt. Usad. Deber. Acompasada. Verticales: Empapelada. Nao. Cábala. Frente. Iso. Later. Mugs. Avaricia. Uj. Dormida. Tlc. Taelés. Alegato. Ba. Dara. Ended. Aso. Uretra.

Horóscopo

ARIES
22 MARZO-21 ABRIL
No espere que las demás personas hagan todo por usted, actúe y verá como todo empieza a funcionar.

TAURO
21 ABRIL-21 MAYO
El que busca encuentra, así que es mejor que sepa con claridad qué es lo que está buscando.

GÉMINIS
22 MAYO-22 JUNIO
Prosperidad y abundancia en el trabajo y los negocios, aproveche esta oportunidad para cerrar acuerdos.

CÁNCER
22 JUNIO-23 JULIO
Aprenda a respetar la opinión y el pensamiento de las otras personas, usted no tiene siempre la razón.

LEO
24 JULIO-23 AGO.
Las desilusiones son pasajeras, de usted depende dejarlas ir. Pruebe un cambio de actitud.

VIRGO
24 AGO.-23 SEPT.
La impaciencia puede causarles inconvenientes, es mejor que medite todo muy bien antes de actuar.

LIBRA
24 SEPT.-23 OCT.
No se queje por lo perdido, todo lo que nos sucede en la vida es causado por nosotros mismos.

ESCORPIÓN
24 OCT.-22 NOV.
Sonría que todo está saliendo como usted lo desea así a primera vista no parezca.

SAGITARIO
23 NOV.-22 DIC.
Espere un poco más antes de tomar esa importante decisión y tenga en cuenta las variables.

CAPRICORNIO
23 DIC.-20 ENERO
Pronto su ser amado volverá a su lado, tenga paciencia que esa persona aún lo quiere.

ACUARIO
21 ENERO-19 FEB.
Busque a esa persona que no puede sacarse de su mente, todo se solucionará a su favor.

PISCIS
20 FEB.-21 MARZO
En el trabajo se anuncia un día duro, ponga lo mejor de sí para dejar todo listo y preparado para mañana.