

De: Diego Orlando Bustos Forero
Enviado el: Lunes, 04 de Febrero de 2013 10:53 a.m.
Para: ANI
Asunto: Boletín No. 4 de la Oficina de Control Interno

BOLETÍN NO. 04

ESTE AÑO SI...

OCHO RECOMENDACIONES PARA VIVIR MEJOR Y SER MÁS PRODUCTIVOS EN 2013, SEGÚN LOS EXPERTOS MUNDIALES EN CREATIVIDAD DE THE BEHANCE NETWORK.



2013.

Hace poco, la popular red de creatividad The Behance Network, fundada por el graduado de Harvard, Scott Branson (ver Dinero No. 351), presentó una serie de recomendaciones poco convencionales para estar mejor y ser más creativos. Tome nota de estas ocho sugerencias para arrancar con pie derecho el año

1 | Desayune bien



Pocas cosas en la vida tienen un impacto inmediato en el bienestar como desayunar bien: mejora la salud, aumenta la productividad y contribuye a la pérdida de grasa corporal. No obstante, según The New York Magazine, "el porcentaje de adultos que se salta el desayuno aumentó de 14% a 25% en los últimos años". Dedique tiempo a desayunar con calma y verá un gran cambio en su vida.

2| Siéntese menos



Un trabajador promedio pasa 9,3 horas diarias sentado, mucho más del tiempo que dedica a dormir. Eso acarrea efectos negativos como la obesidad, la diabetes, los problemas cardiovasculares e, incluso, aumenta el riesgo de muerte. Según la American Cancer Society, una persona que permanece sentada más de 6 horas al día tiene una tasa de mortalidad 20% superior al resto.

3| Haga ejercicio al medio día



De acuerdo con la publicación británica Daily Mail, hacer ejercicio al medio día mejora el estado de ánimo, alivia el estrés y la capacidad para resolver problemas. Gracias al ejercicio, 72% de la gente reportó una mejora en el manejo del tiempo y 74% dijo estar más contenta con el trabajo.

4| Compre una mascota para la oficina



Todo el mundo sabe que los fundadores de Google, Sergey Brin y Larry Page, sienten gran orgullo por los perros Golden Retriever que hay en sus instalaciones. Y no es casualidad. Las mascotas en la oficina, particularmente los perros, aumentan el compañerismo y la productividad, según estudios recientes de la Universidad de Michigan.

5|Viva más cerca del trabajo



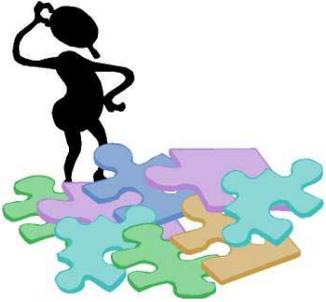
Hoy los bogotanos gastan en promedio 64 minutos para llegar a cualquier destino en la ciudad, once minutos más que hace dos años. Según la publicación The Atlantic Cities, el tiempo que uno pasa en un trancón es el más infeliz del día. Si usted es de los afortunados que puede vivir más cerca del trabajo, no dude en hacerlo.

6|Tómese todas sus vacaciones



Un estudio de Ernst & Young revela que entre más días de vacaciones se toma la gente, mejor será su desempeño durante el año. Aproveche para tomarse hasta el último día de sus vacaciones y aumente su productividad.

7|Aléjese de los problemas



Según estudios recientes, quienes sienten los problemas más de cerca tienden a enredarse en ellos. En cambio, quienes los sienten más lejanos, logran ser más creativos para enfrentarlos y resolverlos. Tome distancia de todo lo que lo aqueja.

8|Explore su lado oscuro



La rabia y la tristeza pueden ser grandes aliados de la creatividad. Para la profesora Modupe Akinola, de la Escuela de Negocios de Columbia, las emociones “negativas” son fuerzas extraordinarias en el desarrollo de ciertas disciplinas como las artes y la música. Déjese seducir por su lado oscuro y capitalice los malos momentos

Fuente: Revista Dinero 12/12/2011

“Aprendí que no se puede dar marcha atrás, que la esencia de la vida es ir hacia adelante. La vida, en realidad, es una calle de sentido único.” (Agatha Christie).

Con un muy cordial saludo,

DIEGO ORLANDO BUSTOS FORERO

Jefe Oficina de Control Interno

Av. El Dorado CAN Edificio Ministerio de Transporte piso 6º

Telefono 3791720 ext. 1423