

# acerHcate

Boletín

## ¿Qué buscan las empresas progresistas en su gente?

QUÉ HACER CON EL TRABAJO EN UNA CRISIS PERSONAL

EJERCICIOS PARA DESCANSAR CUELLO, HOMBROS Y VISTA

REUNIONES PRODUCTIVAS, DIFERENTES Y CON RESULTADOS

Edición abril-junio, 2018  
Comunicación Corporativa  
ACERH Group

## ACERHCATE EDITORIAL

Las empresas hoy día buscan cualidades en los colaboradores que sumen a sus filosofías y objetivos.

Parte de estas cualidades son llamadas habilidades blandas. Las mismas se caracterizan por el sentido humano que le otorgamos al trabajo.

La adaptación al cambio, organización y planificación, aprender a aprender, habilidad de negociación, trabajo en equipo, iniciativa y emprendimiento, son parte de las mismas.

Es muy importante aprender y desarrollar habilidades para que cada día crezcamos más como profesionales y nos identifiquemos y apoyamos a la empresa en sus objetivos.

En esta edición te compartimos algunos de ellos. Además de una selección de temas que aportarán al desarrollo de tu agenda y tus metas.



Hoy nos trasladamos a la zona de Jacagua en la ciudad De Santo Domingo a un divertido y entretenido almuerzo para las madres de este sector y sus hijos. En esta actividad de nuestra Fundación Tu Puedes ACERH por motivo al Día de las Madres, las mismas se relajaron y divirtieron con juegos de Bingo mientras que sus hijos disfrutaban de sus juegos y regalos. A las madres les llevamos un presente para que se concientan!!



Un universo en servicios  
de gestión de Recursos Humanos

**ACERH** *Group*



**acerh**  
TOP TALENTS, TOP COMPANIES

**actALENTOS**  
ACERH Group

# ¿Qué hacer con el trabajo en una crisis personal?

El trabajo tiene sus propias demandas, tiene sus ciclos y ritmos que no paran. Pero, los seres humanos tenemos momentos de fragilidad, sea porque la salud flaquea, porque estamos pasando por una dificultad familiar, porque hemos sufrido una pérdida o porque estamos en medio de una situación que nos impide meter el acelerador y avanzar a la velocidad que se requiere.



**Hay que aceptar la situación.** Cuando estamos pasando por un periodo difícil es muy fácil caer en la tentación de hacernos los disimulados.



**Hay que recordar que nosotros seguimos estando en control.** Sin importar cuál sea la situación que nos tiene desenfocados, acordarnos que seguimos teniendo opciones y que una opción es decir no puedo, baja los niveles de ansiedad.



**La comunicación es la llave dorada de la solución.** Hablar de lo que está sucediendo con nuestros superiores, con nuestros colegas y con nuestros seres queridos es empezar a dar pasos por la senda de la solución.



**Aprender a denominar las emociones.**

Para enfrentar esas crisis, una buena idea es darles un nombre a las emociones. Cuando identificamos si estamos tristes, cansados, agobiados, frustrados, enojados estamos encontrando una base para poderlas enfrentar.



**Pedir ayuda y apoyo.** Muchos de nosotros nos enorgullecemos de no molestar a los demás y ser autosuficientes. Estas son excelentes cualidades, pero a veces necesitamos pedir ayuda en forma explícita. Necesitamos decir con claridad qué es aquello con lo que necesitamos auxilio.

## Reuniones productivas, diferentes y con resultados

**Establece el ejemplo desde el principio.** Si quieres que tu equipo esté interesado y con energía, tú necesitas personificar esas cualidades desde que entras a la sala de juntas.



**Conéctate con todos en la sala.** El punto de las reuniones cara a cara es, bueno, interactuar cara a cara.

**Reconoce los éxitos.** El reconocimiento es una parte importante para crear una cultura positiva.

**Recuérdales a todos tu gran misión.** No te enfoques tanto en los pormenores de la junta como para olvidar ver el panorama general. Recuérdales a todos que están trabajando hacia un propósito mayor y no sólo contando los minutos.

**Termina donde empezaste.** Al igual que preparaste tus argumentos iniciales para crear conexión en el grupo, debes terminar de la misma manera. Ten una idea de lo que dirás al final de la reunión.

**Entrega pasos a seguir.** Antes de que todos abandonen la sala, asegúrate que conocen los pasos a seguir. En lugar de delegar o decir quién está a cargo de qué, pídeles a todos que digan algunas palabras sobre aquello de lo que son responsables.

# ¿Qué buscan las empresas progresistas en su gente?

Como firma de Recursos Humanos manejamos perfiles y solicitudes de todo tipo. Nuestra CEO, Isabel Estévez, comparte los aspectos más relevantes de lo que buscan las empresas en sus colaboradores están:



## EJERCICIOS PARA DESCANSAR CUELLO, HOMBROS Y VISTA

Después de varias horas seguidas de trabajo, es recomendable hacer una pausa y realizar ejercicios que ayuden a relajar los músculos que más se utilizan durante la jornada laboral. Así se evitan molestias mayores o dolores más intensos.

Indicaciones de los ejercicios:

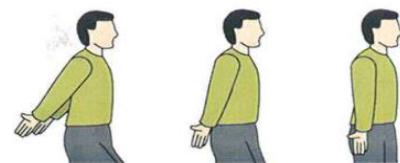
- Nunca los realices con los apuros.
- Intenta concentrarte en los músculos que esté ejercitando para lograr relajarlos totalmente.
- Cada ejercicio debe repetirse por al menos 10 segundos.

### Ejercicios para los hombros



#### Giro de hombros

1. Dobra los brazos y pon las manos sobre los hombros.
2. Mantén los brazos formando una línea recta hacia los lados.
3. Gira los hombros hacia adelante y atrás, 10 veces respectivamente.



#### Elongación de hombros

1. Comienza con los brazos estirados a un costado del cuerpo.
2. Levántalos hacia atrás girando los hombros y llévalos hacia adelante.
3. Repite este movimiento hacia adelante y atrás. 10 veces respectivamente.



#### Elongación de hombros y brazos

1. Comienza con los brazos estirados a un costado del cuerpo.
2. Levanta un brazo lo más que puedas y vuelve a dejarlo a un costado del cuerpo.
3. Repite el mismo ejercicio con el otro brazo.

### Ejercicios para el cuello



#### Movilización oblicua del cuello

1. Mira hacia abajo
2. Gira la cabeza en forma diagonal de un lado a otro.

#### Movimiento semicircular del cuello

1. Comienza girando la cabeza hacia uno de los costados.
2. Baja lentamente el mentón y realiza un semicírculo hasta llegar con la cabeza al otro extremo.

#### Lateralización de la cabeza

1. Comienza girando la cabeza hacia uno de los dos costados.
2. Mueve la cabeza lentamente con la vista en frente hasta llegar a la misma posición inicial pero del lado contrario.

# EN SOLIDARIDAD POR GUATEMALA

## AC TALENTOS CENTRO DE ACOPIO Y AYUDA



Lamentando los daños y pérdidas ocasionados por el volcán en erupción, nuestra oficina AC Talentos Guatemala se une a la ayuda. Gracias a todos los que nos han apoyado y los clientes que han aportado a esta causa.



# REPÚBLICA DOMINICANA

**Mes del Trabajador.-** Nuestros colaboradores fueron parte del Mes de Trabajador y nuestro 18º aniversario. En un recorrido por nuestros clientes fueron realizadas varias actividades, tales como: entrega de pastel, un presente y reconocimientos a los colaboradores destacados.



### Reconocimiento Igualdad de Género.-

Recibimos del Ministerio de la Mujer de la República Dominicana a través del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, recibimos un reconocimiento por nuestro compromiso a la implementación del Sistema de Gestión de Igualdad de Género: IGUALANDO RD.



**Mes de la Mujer.-** Celebramos el Mes de la Madre con diferentes actividades para ellas y en un recorrido en las instalaciones les fueron entregados regalos para mimarse y estar más lindas.



### REPÚBLICA DOMINICANA

**Somos WIP.-** ACERH en República Dominicana y Bienestar Institute Global realizaron el Congreso Work is Progress (WIP) con el tema Felicidad Organizacional como Ventaja Competitiva, con el objetivo de dar a conocer las estrategias para organizaciones más productivas, competitivas y modernas.

WIP contó con la participación de más de cinco conferencistas internacionales y fue un evento a la medida de los tomadores de decisiones y los líderes que gestionan sus empresas en contextos de permanente cambio, mayor incertidumbre y complejidad.



**Feria de Empleo APEC.-** Participamos en la feria de empleo que organizó la Universidad APEC, en la que asistimos y recibimos los currículus de los candidatos que nos visitaron.



### Día Internacional de la Mujer.-

Porque desde 1910 las mujeres decidieron dejar de lado el miedo, hacerse escuchar, hacer valer sus derechos, tomaron la decisión de traspasar las barreras y limitaciones que antes no podían, las detenían y juntas tomaron Fuerzas...

ACTALENTOS EL SALVADOR celebró el Día Internacional de la Mujer.



### Aniversarios.-

Felicidades a nuestros colaboradores Tommy Aceituno (1° Aniversario) y Mónica Pérez (3° Aniversario), por su tiempo dentro de la empresa, ustedes hacen que cada día #actalentosvv sea cada vez más grande. Su aporte es valioso para todos nosotros.



### Celebración Día de las Madres.-

Se dieron reconocimientos a las madres de AC Talentos El Salvador. Por su ejemplo de amor, entrega y fortaleza, felicitamos a todas las colaboradoras. Que hayan pasado un excelente mes de celebraciones en compañía de todos sus seres queridos.

### Capacitaciones a Colaboradores.-

Se han impartido charlas con temas de interés para los colaboradores, en los cuales han podido adquirir nuevos conocimientos en relación a “Educación Financiera”, “Derecho y Obligaciones Laborales”, entre otros.



# EL SALVADOR

## Acciones Regionales

### Participación Feria de Empleos.-

Durante el mes de mayo 2018, El Salvador tuvo presencia en diferentes ferias de empleo, buscando talentos excepcionales, ofreciendo oportunidades de empleo para toda la población salvadoreña. Según datos del evento, se tuvo la presencia de aproximadamente 20,000 personas y más de 50 empresas participantes.



### Actividades y Dinámicas.-

Fomentamos y realizamos día a día acciones que impulsen la felicidad organizacional en todos nuestros colaboradores, a través de visitas, dinámicas y la atención más eficaz y personalizada a sus requerimientos, creando un ambiente de trabajo armonioso. SOMOS #ACTALENTOS

### Día de las Madres.-

Realizamos distintas actividades para nuestras madres colaboradores. Entre ellas: rifas y una entrega de pasteles con una actividad dedicada a ellas.



### Reconocimientos a colaboradores.-

Entregamos a nuestros colaboradores un reconocimiento por antigüedad. Muchas gracias por su fidelidad, entrega y gran trabajo que realizan cada día.

# acerh<sup>CA</sup>

Boletín

**actalentos<sup>CA</sup>**  
by ACERH *Group*

[www.acerhgroup.com](http://www.acerhgroup.com)