

en
armonía
con mi
Secretaría



SECRETARÍA DE
SALUD

BOGOTÁ



Desconexión digital

Hacer pausas conscientes de nuestros dispositivos electrónicos no solo es posible, sino esencial para nuestro bienestar mental y físico. La constante exposición a las pantallas y las notificaciones puede aumentar los niveles de estrés, ansiedad y depresión. Desconectarse permite que nuestro cerebro descanse y se recupere.

Hoy desconéctate digitalmente como mínimo durante una hora.

Apaga tu equipo celular y computador y conéctate con otra actividad: camina, lee un libro o una revista, tómate un café, y contempla lo que te rodea.



El material que tienes en tus manos hace parte de la estrategia de clima y cultura organizacional de la Secretaría Distrital de Salud, que denominamos

en armonía

con mi Secretaría

Esta estrategia comprende diferentes acciones dirigidas a todos los que hacemos parte de esta Entidad, es decir a los servidores de los diferentes niveles jerárquicos, sin importar su tipo de vinculación, con el fin de promover, en nuestra Secretaría, una cultura basada en la integración, la mentalidad positiva, la satisfacción laboral y las conexiones afectivas.



en
armonía
con mi
Secretaría



En armonía conmigo
Dimensión: Espiritual,
física, emocional y
profesional



En armonía
en mi trabajo
Dimensión: laboral,
competencias,
beneficios



En armonía con otros
Dimensión: social,
emocional, comunicativa



SECRETARÍA DE
SALUD



Esta es la historia de un hombre que:

- Fracasó en los negocios a los 22 años.
- Fue derrotado a los 23 años como candidato para unas elecciones legislativas.
- A los 24 años se declaró en bancarrota y pasó 17 años pagando deudas a sus amigos.
- Sobrellevó la muerte de su amada a los 35 años.
- Sufrió un colapso nervioso a los 36 años.
- Perdió unas elecciones a los 38 años.
- No fue elegido congresista a los 43 años, ni a los 46 ni a los 48 años.
- Tampoco fue elegido senador a los 55 años.
- A los 56 años fracasó en el intento de ser vicepresidente.

**Fue elegido presidente de los
Estados Unidos a los 60 años.**





El nombre de esta persona es
Abraham Lincoln, uno de los
presidentes más importantes
que ha tenido Estados Unidos.

¡Nunca te des por vencido!

Seamos líderes de nuestra
propia vida. La perseverancia
es clave para alcanzar el éxito.





- $20+20+20 = 60$.

¿Cómo puedes obtener el mismo resultado (60), usando el mismo número 3 veces?

Respuesta: $55+5=60$.

- Un asesino es condenado a muerte. Tiene que elegir entre tres habitaciones. La primera está llena de ninjas letales, la segunda está repleta de mercenarios con armas cargadas y la tercera está llena de leones muertos de hambre.

¿Qué habitación es la más segura para él?

Respuesta: La tercera habitación, porque esos leones están muertos.



Preguntas de lógica

Las preguntas de lógica se usan para evaluar la capacidad de una persona de resolver problemas, pensar de forma estructurada y aplicar el razonamiento lógico.

- ¿Cuántos ladrillos se necesitan para completar un edificio hecho de ladrillos?

Respuesta: Solo uno, el último.

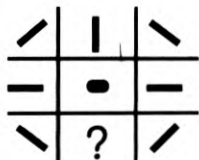
- Estás en un laberinto completamente a oscuras y tienes una vela, una antorcha, un puñado de paja y un fósforo, ¿Qué enciendes primero?

Respuesta: El fósforo.

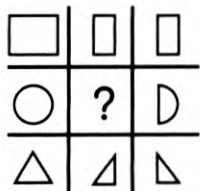


Razonamiento abstracto

El razonamiento abstracto es una habilidad cognitiva que favorece la creación de ideas, la solución de problemas y la adaptación a los cambios.

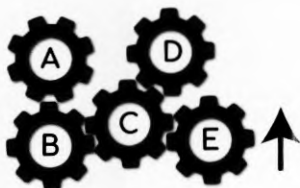


A. — B. ↘ C. • D. |



A. □ B. ∪ C. ∩ D. ○

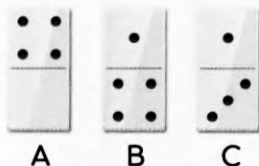
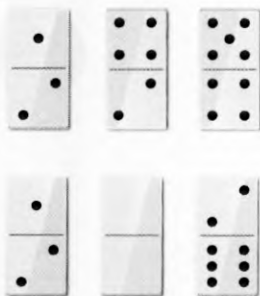




¿En qué sentido
gira el piñón A?

- A. Sentido de las manecillas del reloj
- B. Sentido contrario a las manecillas del reloj
- C. Ambos sentidos.

Respuesta: A (sentido de las manecillas del reloj).



Respuesta: B



Usar tu mano no dominante

Si eres de esas personas muy hábil con una mano y muy torpe con la otra, este ejercicio te resultará útil. Revolver el café, cepillarte los dientes, cambiar los cubiertos de mano, incluso escribir, contribuye a ejercitar la zona homóloga del hemisferio contrario.

Al principio te resultará todo un desafío, pero tu cerebro lo agradecerá. Escribe con tu mano no dominante lo siguiente:



Apellidos y nombres:

Año de nacimiento al revés:

Nombre de una de las personas que más
quieres:

Dibuja una gallina:



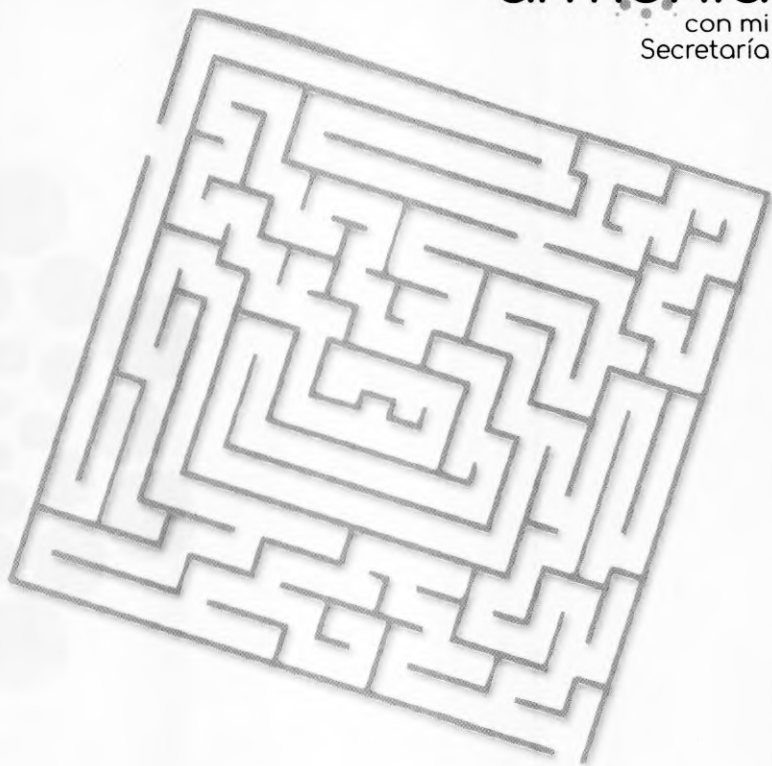
Laberintos

Tener que encontrar el camino para resolver el laberinto requiere de atención, concentración, exactitud y observación.

Los laberintos estimulan el pensamiento lógico y las funciones ejecutivas, entrenan las estrategias de resolución de problemas y mejoran las habilidades viso-espaciales y la creatividad.



en
armonía
con mi
Secretaría



SECRETARÍA DE
SALUD

BOGOTÁ



Un cuento

Este tiene lugar en un monasterio zen, cuyo guardián del templo fallece. Por lo que el gran maestro realiza una prueba a sus discípulos, para determinar quién de ellos tendrá el honor de suplantarlo.

El gran maestro les dice "Voy a presentarles un problema. **Aquel que lo resuelva primero será el nuevo guardián del templo**". Trajo al centro de la sala un banco, puso sobre este un enorme y hermoso florero de porcelana con una hermosa rosa roja y dijo: "Este es el problema".

Los discípulos contemplaban perplejos lo que veían: los diseños sofisticados y raros de la porcelana, la frescura y elegancia de la flor. **¿Qué representaba aquello?, ¿Qué hacer?, ¿Cuál era el enigma?** Todos estaban paralizados. Después de algunos minutos, un alumno se levantó, miró al maestro y a los demás discípulos, caminó hacia el vaso con determinación y lo tiró al suelo.





"Usted es el nuevo guardián -le dijo el gran maestro- y explicó: Yo fui muy claro, les dije que estaban delante de un problema. **No importa qué tan bellos y fascinantes sean, los problemas tienen que ser resueltos.** Puede tratarse de un vaso de porcelana muy raro, un bello amor que ya no tiene sentido, un camino que debemos abandonar, pero que insistimos en recorrer porque nos trae comodidades. Sólo existe una forma de lidiar con los problemas: Atacarlos de frente.

Este cuento nos muestra cómo usualmente nos paralizamos frente a un problema, lo contemplamos, le damos vueltas, lo comentamos, pero nos olvidamos de lo más importante que es **solucionarlo.**



Una historia

En cierta ocasión, un joven llegó a un campo de leñadores con el propósito de obtener trabajo. Habló con el responsable y éste, al ver el aspecto y la fortaleza de aquel joven, lo aceptó.

Durante su primer día trabajó duramente y cortó muchos árboles; el segundo día trabajó tanto como el primero, pero su producción fue la mitad del primer día; el tercer día se propuso mejorar su producción, golpeaba el hacha con toda su furia contra los árboles, pero, aun así, los resultados fueron nulos.

Cuando el leñador jefe se dio cuenta del escaso rendimiento del joven leñador, le preguntó: ¿Cuándo fue la última vez que afilaste tu hacha?.



El joven respondió: "Realmente, no he tenido tiempo, he estado demasiado ocupado cortando árboles"

Es probable que "afilarse el hacha" tenga un significado diferente para cada quien.

Algunos pensarán en la formación, otros en la necesidad de descansar o también en lo importante que es una buena organización. Recuerda tomarte un respiro y reflexiona para saber si lo que siempre has hecho igual, lo puedes mejorar.



¡Es posible
que necesites un momento
para afilar tu hacha!



Meditar

La meditación es una práctica que consiste en centrar la atención en un objeto, palabra, frase, en tu cuerpo, en tu creencia espiritual, entre otros aspectos, para reducir el estrés y la tensión.

Algunas recomendaciones para meditar:

1. Usa ropa cómoda.
2. Ubícate en un lugar tranquilo y seguro para ti.
3. Respira: respira profunda y lentamente, realiza por lo menos 3 respiraciones seguidas.
4. Enfoca tu atención en un objeto.



5. Identifica sus características: color, olor, sus formas, texturas.
6. Respira y permite que tus pensamientos fluyan entorno al objeto.
7. Haz una reflexión sobre cómo te sentiste en el proceso y tomate mínimo 5 minutos al día para hacerlo.

Vive el aquí y el ahora,
relaja tu cuerpo y ¡respira!



Respiración consciente

La respiración consciente es una herramienta poderosa que puede transformar tu bienestar físico y mental. Es una práctica que consiste en prestar atención plena a cada inhalación y exhalación, conectando con tu cuerpo y mente en el presente.

- Siéntate cómodamente con la espalda recta.
- Pon una mano sobre tu pecho y la otra sobre tu abdomen.





- Observa como sube y baja tu vientre al respirar.
- No trates de controlar la respiración, simplemente obsérvala.

Repite el ejercicio y siente como tu cuerpo te agradece respirar conscientemente, es una pausa vital en tu día.



Sentidos

La atención plena es la práctica de prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar. Es un entrenamiento mental que te permite observar tus pensamientos, emociones y sensaciones corporales sin aferrarte a ellos.

- Identifica cinco cosas que puedas ver en este momento y fíjate si hay algo a tu alrededor que no habías percibido antes.





- Toca cuatro de ellas y siente las texturas, figuras y demás que puedas percibir con el tacto.
- Concéntrate en tres sonidos a tu alrededor.
- Dos olores que vengan en este momento a tu olfato.
- Finalmente, concéntrate en tratar de identificar el sabor que tiene tu boca en este momento.



Aprende algo nuevo

Hoy dedica tiempo a aprender algo nuevo, incluso si es solo un dato interesante. Puede ser a través de un breve artículo, un podcast o una conversación con otra persona.

Datos curiosos:

- Ha llegado la hora de responder una duda universal: ¿Cuántas patas tiene el ciempiés?

Aunque su nombre diga que 100, lo cierto es que son aproximadamente 30.





- Hay ciudades en el mundo donde está prohibido morir, hablamos de la Isla de Itsukushima (Japón), Longyerbyen (Noruega), Falciano de Massico (Italia) y Sarpourenx (Francia).

En una de ellas, el alcalde declaró: “Está prohibido para los residentes ir más allá de los límites de la vida terrenal, ir a la vida después de la muerte”.



Contemplación

Cuando la mente se
aquieta el mundo se
reorganiza.

La contemplación es un
estado mental de atención
plena y observación profunda
sobre un objeto o realidad
determinada.

Puedes salir a un parque y
realizar una caminata
consciente; observar los
árboles; escuchar el canto de
las aves y el ruido del viento;
sentir el viento en tu cara;
cerrar los ojos y realizar tres
respiraciones profundas.





Vi una noche salir la luna
entre sus ramas...
era grandota, redonda, colorada...
venía de la mar...
iba subiendo despacín, despacín (...)
Quedé muda, como hechizada
Hubiera querido gritar
y no me atrevía a gemir

Autor: Pilar Junco



Reflexión

'Yo Siempre lo he hecho así'

Las palabras todo, nada, siempre y nunca, generan emociones y sentimientos que se alejan de nuestras posibilidades de crecer y de avanzar.

No hay nada más seguro que el CAMBIO. Cada día tenemos la oportunidad de mejorar, que tal si hoy ofreces la mejor versión de ti y le apuestas a nuevas ideas.

Examina tus labores diarias, piensa si hay una nueva y mejor manera de hacer tu trabajo y empieza desde ya a hacer pequeños, pero importantes cambios.



¡Yo siempre lo he hecho así!
Y hoy, ¿cómo lo puedo hacer mejor?

¡Yo siempre lo he hecho así!
¿Y solo se puede hacer así?

**Recordemos que la armonía
empieza cuando:**

- Nos adaptamos a nuevas ideas y circunstancias.
- Estamos dispuestos a dar lo mejor de nosotros.



en
armonía
con mi
Secretaría

La Armonía es un arte que busca unir y combinar sonidos diferentes y simultáneos, con el fin de lograr una bella melodía.

“Hagamos de nuestro lugar de trabajo un espacio donde las diferentes voces suenen en Armonía con esta Secretaría”.



SECRETARÍA DE
SALUD



Mundo diverso

Los seres humanos somos diversos, eso hace que podamos construir en la diferencia. Cualquier tipo de diversidad: étnica, religiosa, cultural o sexual, implica ponernos en los zapatos de otros, aceptarnos y respetarnos.

Por una vida libre de violencias, sin discriminación por identidad de género u orientación sexual, en la SDS, SI, hay espacio para todxs.

Revisa tus emociones y reacciones con las demás personas, esto nos dispone a vivir una vida plena y consciente.

