

10°
Edición

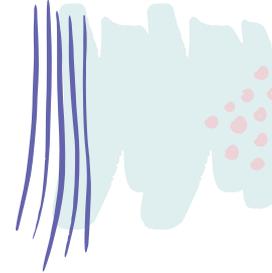
QUINCENARIO REDactores

TRABAJO EN
EQUIPO EN EL
ÁMBITO LABORAL

FUNDACIÓN
CÁLMA

ÍNDICE

CONTENIDO



1pág	Presentación.
2pág	Consecuencias del trauma en las personas
3_4pág	Efectos Psicológicos del trauma.
5pág	¿Cómo trabajar eficazmente en equipo?.
6pág	Consejos para trabajar eficazmente en equipo.
7pág	Cómo tener un buen ambiente laboral en la empresa.
8_9pág	Recomendaciones para obtener un buen clima laboral en la empresa.
10pág	Moderadores de Paz.
11pág	Beneficios que te ofrece ser un Moderador de Paz.
12pág	¿Cómo puedes ser un Moderador de Paz ?.
13pág	Formulario de inscripción_Moderador de Paz
14pág	Programa Contigo Empresa _ Objetivos.
15 _16pág	Empresas Aliadas de contigo empresa.
17_18pág	Día internacional de la Conmemoración anual en memoria de las víctimas del Holocausto.
19pág	La reclusión en guetos / Los campos de concentración.
20pág	Terror en el Holocausto.
21pág	Nuestros Proyectos.
22_23pág	Agradecimientos.



Fundación CALMA

Te presentamos nuestro nuevo quincenario REDactores, donde te mostraremos el gran trabajo que realizamos, el cual es posible gracias a ti. Semana a semana trasladamos tus donaciones a cientos de niños y familias enteras, convirtiéndose así, en una señal de esperanza.

Agradecemos el apoyo que nos estas brindando en estos momentos de Emergencia Sanitaria y poder permitirnos ayudar a personas con escasos recursos.

¿QUÉ CONSECUENCIAS DEJA EL TRAUMA EN LAS PERSONAS?

Cada día presenciamos diversos casos, pero cada uno de ellos con distintas características que las originan. Y esto se debe porque nuestro país, se deja mucho de lado, conocer las consecuencias que el trauma deja en sus víctimas. De tal manera se vuelve un problema sistemático y acumulativo que repercute en factores personales y de salud.

Asimismo, el trauma en las personas repercute considerablemente en su salud mental, bienestar y seguridad. También dependiendo del tiempo que pase, puede llegar a desarrollar pensamientos falsos y destructivos sobre sí mismo y con lo que le rodea.

EFECTOS PSICOLÓGICOS DEL TRAUMA

RECUERDOS BLOQUEADOS



Es sin duda la consecuencia más común, y esto se debe a que la persona olvida todo recuerdo traumático a lo largo de su vida como mecanismo de defensa. A pesar de que la experiencia no sea evidente en cada momento, sigue estando en su mente, ya que ese recuerdo permanece de manera inestable pero latente.

CAMBIOS DE PERSONALIDAD DURANTE LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA

El impacto es demasiado fuerte, puede que el afectado presenta cambios considerables en su personalidad. Puesto a que este problema no solamente afecta a su salud psicomental sino también a la conducta del individuo. De tal manera llega a influir en el desarrollo completo de su infancia o adolescencia. Por ejemplo, con depresión, ansiedad, odio a sí mismo, falta de control de sus impulsos, abuso de sustancias, conductas autolesivas y comportamientos de riesgo.



CONFLICTO INTERNO



Las personas afectadas, se encierran en sus burbujas. , ellos sienten que no existe nadie que los puedan comprender su sufrimiento. Generando en las víctimas , una batalla interna con altos niveles de angustia y desesperación. Trayendo como consecuencia comportamientos de rebeldía y actitudes antisociales.

Es importante comprender que el sufrimiento y sus efectos traumáticos se contraen con distinta intensidad, trayendo graves consecuencias en el desarrollo de las personas. Por estas razones nosotros como sociedad, debemos contribuir en la correcta distribución de información de estos temas, porque son relevantes para vivir como una comunidad sana y responsable; y sobre todo que se preocupa por el bien común.



El dinamismo y el aprendizaje en equipo fortalecen los vínculos laborales.

Existe un sinfín de preguntas al momento de llevar a cabo proyectos junto a colegas y compañeros de trabajo, preguntas que todos nos hemos hecho a lo largo de nuestra ardua vida laboral. Lo cierto es que, en el ámbito profesional, diversas empresas e instituciones carecen de la capacidad de beneficiarse del trabajo en equipo. En muchos casos, la falta de motivación de los trabajadores se debe a la ineficaz adecuación y empatía entre ellos



¿Cómo trabajar eficazmente en equipo?

CONSEJOS PARA TRABAJAR EFICAZMENTE EN EQUIPO

En Fundación Calma te damos algunos consejos para trabajar eficazmente en equipo y ser lo más proactivo posible, sobre todo en tiempos tan álgidos como este.

1 SER UN PROFESIONAL CAPACITADO

Actualmente, la competencia laboral y académica está siendo un factor decisivo a la hora de conformar equipos en instituciones y empresas. Por ende, es indispensable la adaptación en distintas facetas profesionales para poder desenvolvernos con eficacia, aunque esto involucre salirnos de nuestra 'zona de confort'. **¡Una especialización es el oro de nuestros tiempos! ¡Capacítate!**



Comunicarse, saber hablar y entenderse con facilidad es un valor que todo profesional y estudiante debe tener. La falta de comunicación no solamente debilita el vínculo entre compañeros, sino también dificulta la proactividad y eficacia a la hora de la toma de decisiones. **¿Dudas sobre algún proyecto? Convérsalo con tu círculo y notarás la diferencia.**

2 SABER COMUNICARSE CON LOS DEMÁS

3 ACEPTAR SUGERENCIAS Y CRÍTICAS

El ambiente laboral y educativo suele ser tedioso, sobre todo si buscamos la perfección a la hora de efectuar nuestros proyectos. Sin embargo, los errores estarán presentes tarde o temprano. Aceptar críticas constructivas es parte de reconocernos como profesionales y compañeros empáticos. **¿Te corrigieron algo? SIÉNTETE AGRADECIDO.**

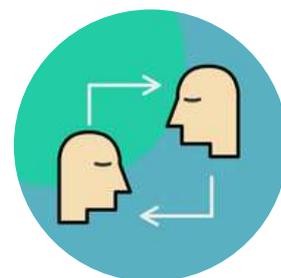


Si eres de los que busca desafíos y superarse cada día, acepta las responsabilidades que se te asignen con gratitud. Muchas personas tienen miedo a afrontar decisiones que significan cambios o pérdidas. **¡Sé la diferencia!**

4 ASUME DESAFÍOS

5 SER EMPÁTICO

La empatía es un valor indispensable para que un equipo no se desintegre con el pasar del tiempo. No todas las personas tienen las oportunidades, situaciones o problemas que nosotros. **¿Tu compañero tiene problemas de orientación? Ayúdalo. Tarde o temprano, se acordará de ti y retribuirá ese favor.**





¿CÓMO TENER UN BUEN AMBIENTE LABORAL EN LA EMPRESA?



Un buen ambiente en el lugar de trabajo proporciona a los empleados un entorno lleno de energía y motivación que sirve para poder mejorar en el desempeño de la organización.

¿Qué se busca en un buen trabajo? Además de una remuneración económica justa, otro factor determinante es el entorno laboral. Para garantizar la sostenibilidad de la empresa, todo empleador debe asegurarse que sus empleados proporcionen un entorno de trabajo positivo. Logrando así afectar positivamente el estado de ánimo del equipo, el desempeño y la productividad de la empresa.

RECOMENDACIONES PARA OBTENER UN BUEN CLIMA LABORAL



1 ENTORNO FAVORABLE

Los gerentes o líderes deben brindar apoyo; en otras palabras, deben preocuparse verdaderamente por los empleados, no solo por su desempeño. Un entorno de trabajo propicio puede reconocer el deseo de los empleados de lograr un equilibrio entre la vida laboral y personal.

2 FLEXIBILIDAD EN EL LUGAR DE TRABAJO

Una buena organización cumplirá su promesa de flexibilidad. Actualmente, la mayoría de empresas tienen estrategias laborales flexibles que permiten a los empleados equilibrar su vida profesional y personal.



3 RECONOCER LOS LOGROS DE LOS TRABAJADORES

Un buen ambiente de trabajo es esencial para el éxito a largo plazo y la retención de empleados de cualquier empresa. Así como la motivación, también es importante establecer un conjunto claro de objetivos.



4 DAR AUTONOMÍA A LOS COLABORADORES

Parte de establecer una base de apoyo es aprender a creer que los empleados usarán su tiempo de trabajo para lograr sus objetivos.



5 CREAR PROGRAMA DE DESARROLLO Y APRENDIZAJE

Numerosos estudios han demostrado que la formación de los trabajadores es responsabilidad de la organización y, cuando se aplica, promoverá la productividad y el desempeño laboral.



6 PROGRAMA ACTIVIDADES FUERA DEL TRABAJO

Las actividades recreativas fuera del lugar de trabajo fomentarán la comunicación y la interacción entre los empleados. Tales acciones pueden promover relaciones saludables y amistades entre colegas.



Fundación Calma también desarrolló el programa "Contigo" con la finalidad de brindar soporte y orientación acerca de la salud mental a personas que necesiten apoyo emocional, contando así con profesionales para lograr el bienestar en el cuidado de la salud mental



Moderadores de Paz



Los moderadores de paz son personas serviciales que se interesan por el bienestar comunitario. Puedes ser un moderador de paz de manera 100% virtual, lo que significa que todos podemos llegar a serlo y podemos realizarlo desde la comodidad de nuestra casa. Teniendo como función principal generar tráfico a todas las plataformas de redes sociales de la fundación, asimismo teniendo objetivos como:

OBJETIVOS

- 1** Aumentar el número de voluntarios.
.....
- 2** Conseguir mayores conversaciones gracias a la difusión.
.....
- 3** Lograr etiquetar a empresas para fomentar una mayor llegada al programa psicológico CONTIGO EMPRESA.





Yo soy



Artesano de Paz

CONVIÉRTETE EN UN ARTESANO DE PAZ.

"Beneficios que te ofrece ser un Moderador de Paz"

1

Se encontrará registrado en el SINAVOL (Sistema Nacional de Voluntariado), dicho sistema otorga a los que concluyen 180 jornadas de voluntariado una serie de beneficios.

2

Se obtiene puntos adicionales al postular a Becas Nacionales e Internacionales, promovidas por PRONABEC, puntos adicionales para postular a viviendas sociales del Estado.

3

Tener la oportunidad de realizar línea de carrera en la Fundación.

4

Descuentos en establecimientos aliados de la Fundación.

5

Capacitaciones constantes y acceso a un diploma a nombre de la fundación por buen desempeño en sus funciones como moderador.



FUNDACIÓN
CÁLMA



¿CÓMO PUEDES SER UN MODERADOR DE PAZ?



#MANOSENACCION



Si te encuentras dispuesto a ser un moderador de paz en Fundación Calma, sé parte de este cambio uniéndote al programa **2021 Moderadores de paz #ManosEnAccion**, encontraras el formulario de inscripción en nuestra página web y en el Facebook de la fundación.

No te quedes fuera de este bonito acto de generosidad, tú también conviértete en un **Moderador de paz**.



Se parte del programa
**2021 Moderadores
de Paz**
Inscríbete en el
Formulario.

Encuentra el
formulario en la
página web y
Facebook de la
Fundación Calma.



The image shows a smartphone screen displaying a registration form. At the top, there is a banner with colorful hands. Below it, the title reads 'Moderadores de Paz' with a dove icon and 'Manos en acción'. The main text of the form says: 'Gracias por tu interes en querer formar parte de la Fundación CALMA y ser parte del programa 2021 Moderadores de Paz: #ManosEnAcción. Estas a un paso de unirte a una linda familia en donde no solo encontraras a más personas al igual que tú interesadas en apoyar a la fundación, sino tambien donde recibiras muchos beneficios academicos que seran de gran de interes para ti.' Below the text are two input fields: 'Nombres completos *' and 'Apellidos completos *', each with a 'Tu respuesta' label underneath.

PROGRAMA CONTIGO

EMPRESA



Fundación CALMA desarrolló el programa “Contigo” con la finalidad que profesionales en la salud mental brinden soporte y orientación a colaboradores que necesiten ayuda emocional, logrando así adquirir el bienestar personal y también se refuerce la importancia del cuidado mental y emocional.

OBJETIVOS:

1

Brindar orientación de la mano del cuidado psicológico para la salud mental a los colaboradores a través del programa “Contigo”.

2

Acompañar psicológicamente a los colaboradores.

3

Dar herramientas y técnicas para afrontar diversos obstáculos y así ir mejorando en la salud mental.

4

Realizar terapias y tratamientos psicológicos mediante escucha activa.

5

Poder ayudar a reducir el estrés y el miedo causado por la pandemia del COVID-19, entre otros

NUESTROS ALIADOS

PROGRAMA CONTIGO EMPRESA



NUESTROS ALIADOS

PROGRAMA CONTIGO EMPRESA



TELÉFONOS DE LA FUNDACIÓN:

- **CONTIGO EMPRESA**
980254561
(aliados@fundacioncalma.org)
- **INSCRIPCIÓN CONFERENCIAS, TALLERES, ETC**
980254561
- **DONACIONES**
980254561



DÍA INTERNACIONAL DE
LA CONMEMORACIÓN
ANUAL EN MEMORIA DE
LAS VÍCTIMAS DEL
HOLOCAUSTO





**Sin memoria no hay cultura, Sin memoria,
no habría civilización, no hay sociedad,
no hay futuro.**

"Elie Wiesel"



Quién no ha escuchado o leído alguna vez sobre los sucesos de la segunda guerra mundial? Pues es imposible dejar de recordar un hecho tan oscuro que marcó a millones de personas.

Por ello, el 27 de enero se conmemora la liberación en 1945 en memoria de las víctimas en el holocausto. Época en la que el racismo y antisemitismo primaban sobre la razón.

Por esos motivos, este día se celebra con compromiso y oposición ante cualquier acto discriminatorio o anti tolerante que pueda conducir a actos violentos contra una persona o grupos determinados.

En Fundación Calma haremos un breve recordatorio de lo que fue alguna vez ser judío, gitano, discapacitado, negro, homosexual y opositor político en la segunda guerra mundial.

La reclusión en guetos (1939-1940)

Los guetos fueron áreas divididas, para la vivienda de diversos grupos excluidos por los alemanes. Estos establecimientos fueron el comienzo de la barbarie, construido solo con el fin de concentrar transitoriamente a los judíos; como también seleccionarlos para llevarlos a campos de concentración de trabajos forzados o exterminio sistemático. Para ellos estar en uno de estos establecimientos no era sinónimo de seguridad, pues si no fallecían por mano de las fuerzas armadas, padecían de alguna enfermedad crónica por la situación deplorable que se vivía en ese “nuevo hogar”.

Los campos de concentración

Por la pureza de la sangre alemana” fueron creados estos campos de exterminio, donde ellos justificaban sus oscuros actos “por el bien del país”. Veintisiete de estos campos sembraron el horror en millones de personas. Familias enteras y niños fueron masacrados por mecanismos sistemáticos, instalados para el exterminio o tortura de las víctimas, como por ejemplo las cámaras de gas.

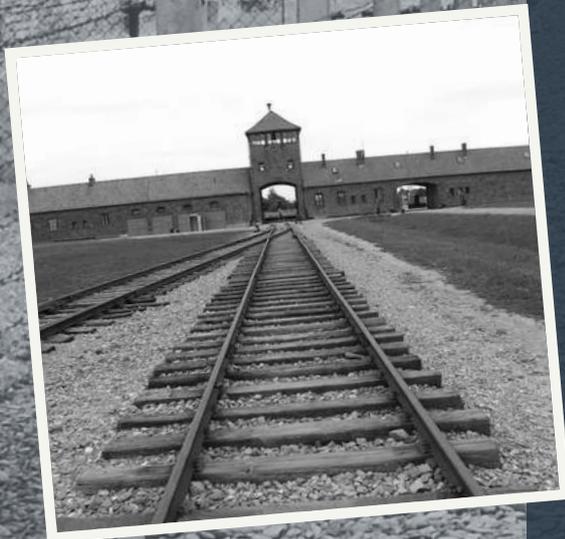


EL TERROR DEL HOLOCAUSTO

Auschwitz

Fue un campo de concentración creado en 1940 con la finalidad de mantener a presos políticos polacos. Sin embargo, poco a poco llegó a convertirse en el más grande de su tipo. Su finalidad era lograr la "solución final". Consistía en la eliminación masiva y planificada de judíos en cámaras de gas o su desaparición en hornos crematorios.

En este campo seleccionan a las personas según su capacidad, es decir, si no tenían un número de serie en sus prendas, solo les esperaba la muerte. Por otra parte, los alemanes realizaron terribles experimentos genéticos como investigaciones pseudocientíficas en niños, gemelos y enanos. También practicaron esterilizaciones forzadas y castraciones en adultos, los cuales fueron dirigidos por el doctor Josef Mengele también conocido como "el ángel de la muerte".



¡NUESTROS PROYECTOS!



Apoyamos a más de 700 personas con ayuda psicológica gratuita, gracias a nuestros 47 psicólogos que están dispuestos a contribuir con el bienestar de la sociedad.

Moderadores
de Paz 

Actualmente contamos con más de 40 moderadores de paz, los cuales se encargan de difundir nuestros mensajes y así llegar a más personas que nos necesitan.



Seguimos aliados con Mamás Millennials, plataforma virtual que brinda cursos personalizados para el beneficio de las madres de familia en el ámbito educacional.



Bajo nuestra alianza con la plataforma Psyalive, podemos brindar ayuda sobre la nueva metodología de consultoría psicológica.



Tu apoyo es valioso para nosotros, para llegar a cada una de estas personas que más lo necesitan. No solo en lo material, si no también en lo emocional y espiritual.

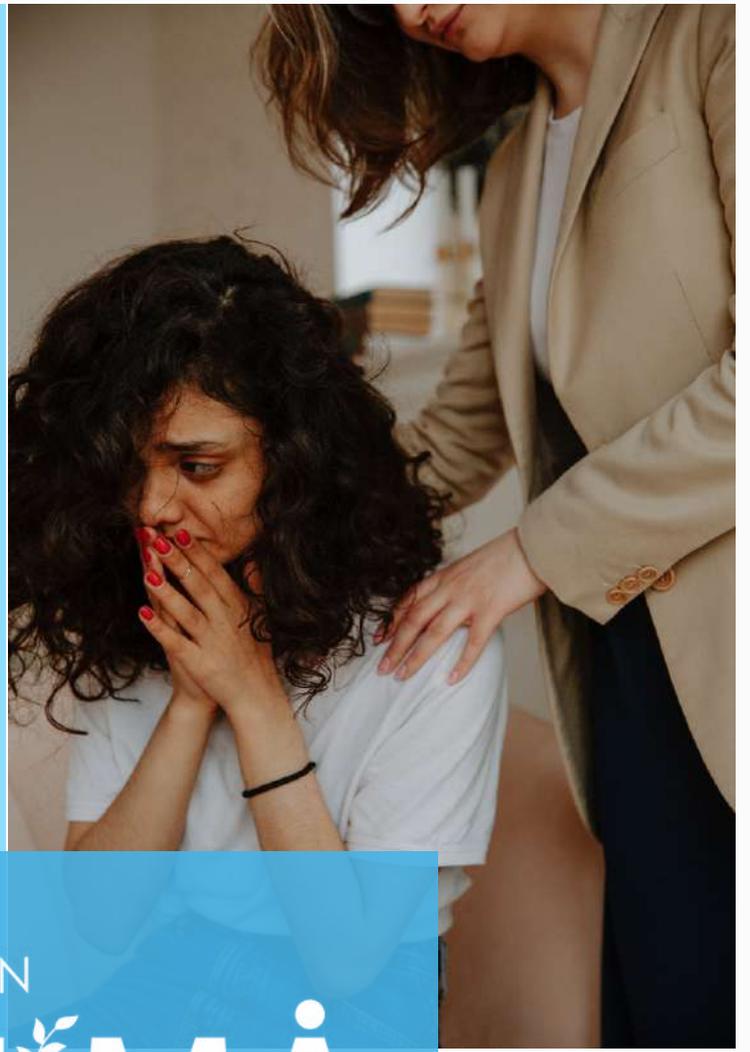
¡DONANDO ALEGRAMOS CORAZONES!

Para nosotros no hay donación pequeña, todos son gestos de solidaridad con los cuales haremos un gran cambio en el mundo ¡Sé parte del cambio!



¡QUIERO AYUDAR!





FUNDACIÓN
CÁLMA

