

NUESTRAS REDES SOCIALES

Facebook Fundación Nº1:

<https://www.facebook.com/Fundaci%C3%B3n-N%C2%BA1-Alcal%C3%A1-104259466772780/?ti=as>

BLOG:

<http://fundacion1alcala.blogspot.com.es/>

Página Web de nuestra FUNDACIÓN:

<http://www.fundacion1alcala.org/>

SECCIONES

Información sobre nuestro proyecto “Corazones Inteligentes”	1
Noticias Nacionales	2 y 3
Frases y reflexiones optimistas interesantes	4 y 5
Sección SECRETA	6

CORAZONES INTELIGENTES



Nuestro compañero Jaime, quien fue elegido en el mes de Febrero, organizó la salida de este mes.

EL 21 DE ABRIL NOS FUIMOS JUNTOS AL MUSEO DE CERA DE MADRID



¡¡ NOS SENTIMOS **ORGULLOSOS** DE COMPARTIR MOMENTOS CARGADOS DE **EMOCIONES POSITIVAS**!!

Nuestra compañera **Vero L**, ha sido elegida en el mes de ABRIL, para organizar la **próxima salida**.



2. NOTICIAS NACIONALES.

DISOLUCION DE ETA

La **organización terrorista ETA** anunciará su disolución el primer fin de semana de mayo en un acto que se celebrará en el País Vasco francés, según han confirmado fuentes abertzales. La banda lleva meses trabajando en la declaración de desaparición que estaba prevista entre finales de mayo y la primera quincena de junio, tal como adelantó EL PAÍS.

ETA dará así por finalizado el debate interno que había abierto entre su militancia para acordar y hacer pública su desaparición el cierre definitivo al considerar que su "función y ciclo" habían terminado, según comunicó la propia organización en un comunicado difundido el pasado 22 de febrero. "El final del ciclo resulta cada vez más evidente y, como consecuencia de las decisiones tomadas, ya se ha producido en gran parte. El final de la estrategia político-militar marcó el comienzo del final del ciclo de la organización", decía ETA en aquel escrito. Durante las últimas fechas, la dirección de la banda terrorista ha tratado de lograr el amparo internacional para anunciar su final definitivo.

RAMÓN UNZAGA, EL BILBAINO QUE CREÓ EN 1914 LA CHILENA FUTBOLÍSTICA.

Lo bautizó como 'jugada de lujo' para evitar que los árbitros le expulsaran por considerarlo juego peligroso. En la Copa de América de 1920, el mundo se rindió a su destreza con el balón.

Ramón Unzaga nació en el barrio de **Deusto** de **Bilbao** en 1894. A los 12 años su familia tuvo que emigrar a Chile. Su pasión por el deporte, pronto le llevaron a practicar varias disciplinas como natación, atletismo, boxeo y por supuesto, el fútbol. Comenzó con el 'Minas Lota' pero pronto se integró en el 'Estrella del Mar' de la ciudad de Talcahuano, al sur de Chile.

La **primera** ocasión en la que realizó una **chilena** fue en un entrenamiento en **1914**. Lo continuó realizando en los partidos de su equipo y fue en 1920, en el Campeonato Sudamericano, hoy conocido como Copa de América, donde cautivó al público con su maestría con el balón. Sin embargo, su destreza le causó más de un problema porque en numerosas ocasiones **fue expulsado del campo porque los árbitros lo entendían como fútbol peligroso**.

Él, para convencerles de que no lo era, lo comenzó a llamar 'jugada de lujo'. Poco a poco fue admitida y hoy son muchos los jugadores de todas las ligas del mundo los que se atreven a emular aquella jugada que el deustuarra Ramón Unzaga Asla realizó hace más de un siglo.



FUENTES DE INFORMACIÓN:

NOTICIAS "EL PAÍS"
NOTICIAS "EL MUNDO"

Información
proporcionada por:

LOLA

2. NOTICIAS NACIONALES

“CAMBIA TU DIETA”

El precio de los grillos es de 500 euros por kilo, lo que convierte a esta carne en la más cara que podemos encontrar en un supermercado

Carrefour lanza una gama de nuevos alimentos elaborados con insectos, entre ellos pasta y snacks

"¿En serio te vas a comer eso?", preguntaba incrédula entre risas la cajera del supermercado mientras pasaba los productos por el lector del código de barras. Se venden como un producto gourmet para paladares sofisticados y amantes de los productos que contienen las palabras *bio* y *healthy*. **Un kilo cuesta más del doble que la carne de ternera más cara del mundo** y corre la moda entre los nutricionistas de deshacerse en loas por su alto contenido proteico. Sin embargo, no son más que lo que popularmente se conoce como bichos. Concretamente, saltamontes y gusanos.

Hasta el lunes, si uno de estos insectos aparecía delante de ti, lo más probable es que acabase sepultado bajo la suela de tu zapato o **barrido a golpe de escobazos**. Ahora, se exponen en las estanterías de los supermercados Carrefour con el halo de productos "más innovadores" y como alternativas "sostenibles y respetuosas" con el medio ambiente.

En esta cadena de supermercados se encuentran disponibles cinco productos distintos de esta gama: **Grillos con cebolla y barbacoa, gusanos el buffalo de chili, gusanos el molitor especiados con ajo y finas hierbas** y dos tipos de barritas energéticas elaboradas con grillos.

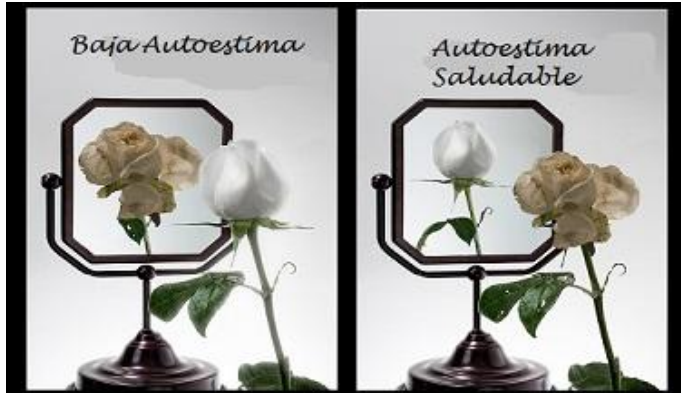
Salvo en el caso de las barritas energéticas, que cuestan dos euros por unidad, un coste similar a otros productos de la competencia que pueden encontrarse en el mercado, lo primero que llama la atención de los insectos, una vez superado el *shock* inicial de que **en España no hay cultura culinaria de consumo de este tipo de animales**, es el elevado precio de estos productos importados desde Francia.



3. FRASES Y REFLEXIONES OPTIMISTAS INTERESANTES

Nuestra reportera Verónica L. ha diseñado esta sección para FAVORECER LA AUTOESTIMA DEL LECTOR.

FUENTE DE INFORMACIÓN: www.laautestima.com



¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

En psicología la "autoestima" se define como la forma en que nos valoramos. Algunas personas tienen un amor propio muy alto y otros una autoestima bastante baja.

El objetivo es contar con una autoestima adecuada, que no sea demasiado alta ni demasiado baja. Aquellos que tienen una autoestima bastante alta pueden tomar más riesgos en la vida, porque se sienten casi invencibles. Por otro lado, aquellos con baja autoestima, pueden no probar cosas nuevas o no tener una vida social activa, y sufren de depresión y otros problemas de salud mental.

Información
proporcionada por:

VERÓNICA L.

LA AUTOESTIMA Y NUESTRO PASADO.

Cuando somos bebés y niños pequeños vemos el mundo a través de los ojos de nuestros padres y familiares. Nuestras realidades están estrechamente entrelazadas con cómo estas personas importantes en nuestras vidas interactúan con nosotros. Si nuestros padres y familiares nos dicen que somos personas encantadoras y brillantes, tendemos a creerles y se refleja de una manera segura y sobresaliente.

Si nuestros familiares nos inflan demasiado podemos desarrollar tendencias a tomar grandes riesgos o una tendencia a lucirnos. Algunas personas incluso tienden a desarrollar una condición llamada narcisismo que tendrá un efecto contraproducente en las buenas intenciones de nuestras familias. Es saludable sentirse bien acerca de uno mismo, pero el amor propio a manera de narcisismo puede ser una maldición tanto como una baja autoestima.

Nathaniel Branden escribió:

" La autoestima positiva es importante porque cuando las personas la experimentan, se sienten bien y lucen bien, son efectivos y productivos. Responden hacia los demás y hacia ellos mismos de una manera saludable y positiva. Saben que son capaces y se cuidan a sí mismos y a los demás. No necesitan sentirse seguros subestimando o sintiéndose superiores a las demás personas.."

LA IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA

La importancia de una autoestima saludable no puede ser ignorada. Es importante porque produce un impacto en la vida y las decisiones. La autoestima es la fuente de la salud mental. A continuación explicaré 12 razones de por qué es importante:

1. Usted cree que es digno de felicidad y de respeto.
2. Es el primer paso para comenzar a creer en si mismo.
3. La autoestima influye profundamente su pensamiento, emociones, felicidad, deseos y metas.
4. Usted puede sentir respeto y sentirse orgulloso inclusive cuando comete un error.
5. Usted nunca se compara con los demás.
6. Siente un sentido de dirección y control en su vida y encara

los problemas y dificultades desde una perspectiva diferente. Le permite tomar las decisiones correctas, tomar acción y sentirse orgulloso de sí mismo.

7. Le permite actuar independientemente y asumir responsabilidad de sus acciones, metas y deseos.
8. Es capaz de tomar nuevos desafíos y puede recibir la crítica sin sentirse herido.
9. Usted se considera una persona valiosa y vive la vida con un propósito concreto.
10. Le da claridad para reconocer sus cualidades.
11. Es una parte integral de su felicidad, sus relaciones y el logro de sus metas.
12. Le permite llevar el control de su propia vida, lo capacita para hacer lo que desea y es la fuente de su salud mental.



CONCLUSIONES.

¿Estamos atrapados con nuestra propia imagen? La respuesta es un "¡NO!" rotundo. Todo lo que se puede aprender se puede olvidar. Puede tomar paciencia y atención, pero si realmente quieres mejorar tu autoestima puedes hacerlo. El primer paso para mejorar tu autoestima es apagar eficazmente las voces negativas de tu pasado que te "hablan" cuando sientes que no vales nada.

Tendrás que aprender a aceptar los cumplidos como lo que son. Si alguien te dice que te encuentra brillante, encantador, creativo o divertido, tendrás que aprender a evitar responder negativamente ("¡No, no lo soy!" o "¡No, eso no es cierto!"), una vez que lo tomas y sigues adelante, tus ojos se abrirán a toda una nueva realidad y una mejor autoestima.

4. SECCIÓN SECRETA: ESTRATEGIAS DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

En el trabajo es donde pasamos una gran parte de nuestro día, de allí que cuando se presenta un conflicto laboral importante este nos puede llegar a afectar de modo que resulte muy difícil separarlo de nuestra vida personal. Intentar solucionar un problema de este tipo requiere del uso de estrategias y diversas herramientas con el fin de encontrar nuevamente la paz.

Los conflictos laborales pueden desatarse por múltiples causas: malos entendidos, roce entre empleados, situaciones personales, falta de cumplimiento en los procesos, falta de comprensión, etc.

No importa el origen, lo que importa es desarrollar un momento destinado a la comunicación con el propósito de que ambas partes empaticen y resuelvan el conflicto con el compromiso de llegar a un acuerdo consensuado.

Resolver el conflicto entre dos o varias personas debe incluir una solución efectiva que impida que este problema se repita o se generalice a otros empleados, ya que no solo se trata de solucionar el problema si no también contener la situación de forma efectiva para que afecte a la menor cantidad de personas posibles.

Antes de resolver un conflicto laboral es importante analizar con detalle la situación y aclarar cómo se pondrá una solución, qué medios se usaran, qué plan acordado será el que desarrollen ambas partes y los pasos que se llevarán a cabo cada uno.



¿QUÉ ES LA MEDIACIÓN DE CONFLICTOS?

La Mediación es una forma flexible de resolución de conflictos, que permite a las partes en disputa una solución previa a lo que hubiera constituido un litigio. La Mediación ofrece a las partes una oportunidad de ganar una mayor comprensión de su conflicto.

¿EN QUÉ CONSISTE LA MEDIACIÓN?

Un mediador NO:

- Actúa como abogado de ninguna de las partes
- Da asesoramiento jurídico
- Evalúa o juzga las cuestiones que se tratan en el proceso
- Decide quién gana o pierde

El mediador asiste a los mediados para crear y evaluar opciones a fin de resolver el conflicto. Cuando las partes alcanzan un acuerdo, los extremos de éste son revisados, reflejados por escrito, y firmados por todas las partes.

La Mediación puede ser considerada como una "negociación asistida"

La Negociación puede ser considerada como "comunicación tendente a la obtención de un acuerdo"

Por lo tanto, la Mediación es "comunicación asistida para la obtención de acuerdos".

FUNDACIÓN Nº1 ALCALÁ

Ctra. Arganda – Loeches
M – 300 Km. 25
Alcalá de Henares
C.P: 28803

Teléfono

91 879 63 51

Correo electrónico

apoyocee@fundacion1alcala.org



empleo especial y servicio excepcional

Información
proporcionada por:

PATRICIA Y VERÓNICA E.