



Reflexión #3

Estrés, aceptación y serenidad

“Nora Navas (Barcelona; 24 de abril de 1975) es una actriz española que ha trabajado principalmente en teatro, pero que también ha formado parte de múltiples producciones televisivas y cinematográficas. En 2010 recibió la Concha de Plata a la Mejor Actriz en el Festival Internacional de Cine de San Sebastián y el Premio Goya a la Mejor Interpretación Femenina Protagonista por su papel en la película Pa negre (Pan negro), de Agustí Villaronga.

Pregunta: “He leído que para Nora Navas el secreto del éxito está en tratar de ser feliz. ¿Cuál es su receta?”

Respuesta de Nora: No engancharse a las cosas negativas ni a lo que no ha funcionado o podría haber hecho o con quién podría haber estado, sino estando con la atención muy presente y disfrutando con lo que hay en cada momento. Para mí, una prueba de felicidad es alcanzar la serenidad, vivir serena. En paz conmigo misma y, si nos referimos al trabajo, en cada proyecto dar lo mejor de mí.”

Tomado de: Guerra, Andrés. La Vanguardia, Gente, “A la felicidad se llega a través de la serenidad”, 15-08-2020.

Reflexiona...

Te invitamos a reflexionar con toda honestidad frente a ti mism@. Nadie va a ver tus respuestas, solo tú. Aprovecha este momento, pues representa para ti conocerte para después poder cambiar en lo que consideres que no te aporta.

¿Qué tanto te invade el estrés al tomar decisiones en el trabajo y qué consecuencias te ha traído tu respuesta a esta emoción?

Escribe en este espacio tu respuesta

¿Qué pensamientos necesitas cambiar para modular el estrés en el trabajo?

Escribe en este espacio tu respuesta

¿Qué no has podido aceptar de ti mism@ como líder de un equipo de trabajo y qué estrategias crees que puedes implementar para cambiar esta situación?

Escribe en este espacio tu respuesta

¿Cómo manejas los momentos de caos en el trabajo cuando tomas decisiones equivocadas o cuando las cosas no salen como esperabas?

Escribe en este espacio tu respuesta

¿Qué tanto transmites serenidad a tu equipo y de qué manera?

Escribe en este espacio tu respuesta

