

200 de julio  
de 1810  
Independencia de  
*Colombia*

 **Le cuento  
que** Revista digital

Edición julio de 2023

*Orgullosamente*  
COLOMBIANOS



# Tabla de contenido

3

8

10

14

 **Le cuento  
que** Revista digital  
Edición julio de 2023

20 de julio  
de 1810  
Independencia de  
*Colombia*

*Orgullosamente*  
COLOMBIANOS

# Ergonomía cognitiva: cuidando la salud mental en el ámbito laboral

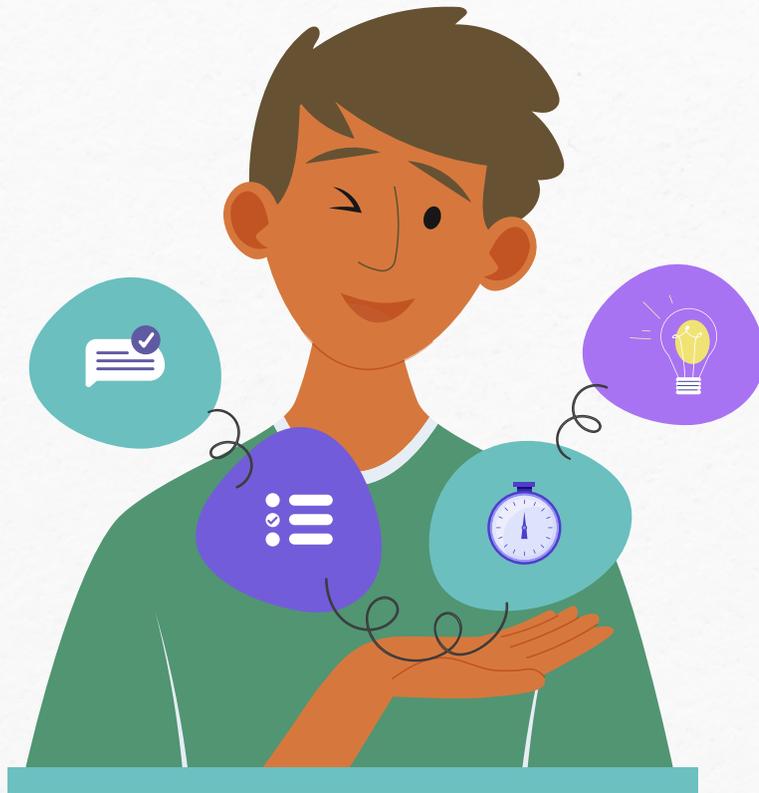
GIT de Talento Humano y Prestaciones Sociales

200 de julio  
de 1810  
Independencia de  
Colombia

 Le cuento  
que Revista digital  
Edición julio de 2023

*Orgullosamente*  
COLOMBIANOS





La **ergonomía cognitiva** se enfoca en el diseño de tareas, herramientas y entornos de trabajo que potencialicen las capacidades mentales de las personas, el objetivo es mejorar la interacción entre los colaboradores y servidores públicos en su entorno laboral teniendo en cuenta factores como: la memoria, la atención, el aprendizaje y la toma de decisiones.

## Síntomas y afectaciones de una mala ergonomía cognitiva

Una **ergonomía cognitiva deficiente** puede tener diversas manifestaciones en su salud mental. Algunos síntomas comunes son los siguientes:



### Sobrecarga cognitiva

Puede experimentar dificultades para concentrarse, tomar decisiones o recordar información relevante.



### Estrés y ansiedad

Puede afectar negativamente su bienestar emocional y la calidad del trabajo realizado.



### Fatiga mental

Puede ocasionar agotamiento cognitivo y disminución de la productividad.

## Técnicas para mejorar la ergonomía cognitiva

### Diseño de tareas:

Es importante analizar las tareas y distribuir la carga cognitiva de manera equitativa.

### Organización y estructura:

El uso de sistemas de archivos y etiquetas claras, y el mantener los espacios de trabajo ordenados, puede facilitar la recuperación de información y mejorar la eficiencia cognitiva.



### Capacitación y apoyo:

Proporciona a los empleados oportunidades para desarrollar sus habilidades.

### Pausas y descansos regulares:

Las pausas breves y regulares pueden ayudarle a mantener la concentración y prevenir la sobrecarga cognitiva.



## Recuerde:

La ergonomía cognitiva es una forma de fomentar el autocuidado y el bienestar cognitivo, psicológico, físico y emocional; por esta razón, es importante que practique estas recomendaciones en su día a día.

### Bibliografía:

ECR Escuela Colombiana de Rehabilitación. (s.f). El papel de la ergonomía cognitiva para optimizar procesos. [Blog].

<https://www.ecr.edu.co/ergonomia-cognitiva#:~:text=La%20ergonom%C3%ADa%20cognitiva%20es%20un,con%20las%20capacidades%20cognitivas%20de>

# CUMPLEAÑOS mes de julio



*Orgullosamente*  
COLOMBIANOS

GIT de Talento Humano y Prestaciones Sociales

 Le cuento  
que Revista digital  
Edición julio de 2023

20 de julio  
de 1810  
Independencia de  
*Colombia*



# Feliz CUMPLEAÑOS



Orgullosamente  
COLOMBIANOS

- 14 Ena Luz Espitia Cabrales
- 16 Eduin Misael Correa Ussa
- 20 Ana María Trujillo Nieto
- 20 Gabriela Rodríguez Muñoz
- 22 Gloria Elsy Diaza Castro
- 22 Carlos Andrés Rodríguez Ramírez
- 25 Édgar Arturo Díaz Vinasco
- 25 Edder John Monje Córdoba
- 29 Alba Lucía Gómez Cárdenas
- 30 Juan Camilo Santamaría Herrera
- 31 Yohanna López Bernal



Orgullosamente  
COLOMBIANOS

# Agenda Cultural

GIT Logístico de Capacitación y Prensa

20 de julio  
de 1810  
Independencia de  
Colombia

 **Le cuento  
que** Revista digital  
Edición julio de 2023

Lo invitamos  
a leer



Lo invitamos  
a ver



Lo invitamos  
a asistir a



## Lo invitamos a leer

### **Usted puede sanar su vida**

**Autora:** Louise L. Hay

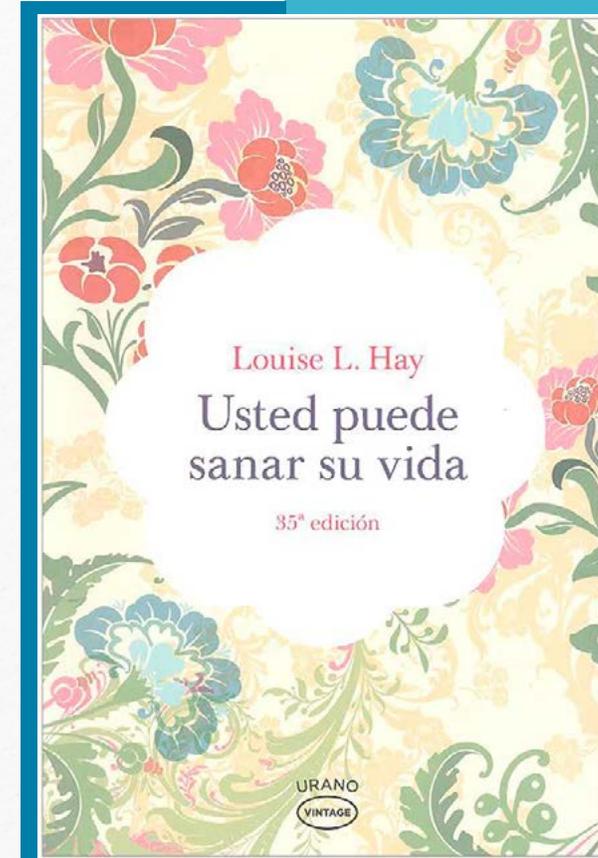
**Año:** 2007



Este libro, quizás el más significativo de la literatura de crecimiento personal, hizo de su autora un fenómeno mundial. Su mensaje es muy sencillo: posees el poder de transformar tu vida porque tú mismo estás creando, a través del pensamiento, tu propia realidad. Una idea que ha sido recuperada después por numerosos autores y a la que se adscriben las más modernas teorías científicas, pero que nadie ha sabido exponer con tanto acierto y claridad.

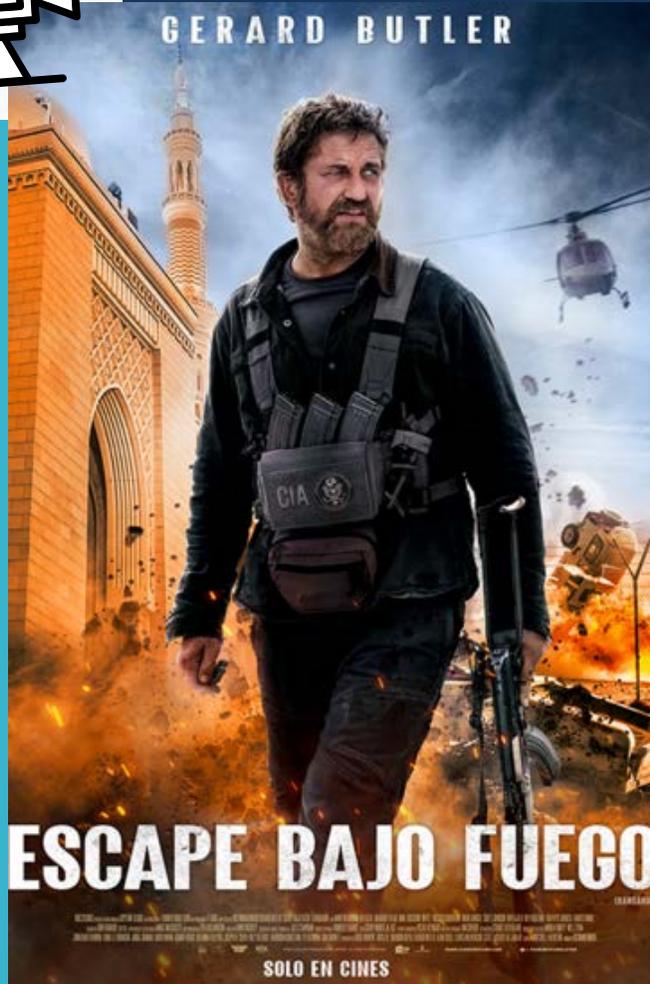
Gracias a esta obra, millones de personas en todo el mundo han aprendido a sanarse y a modificar su experiencia vital. No solo eso: han descubierto el significado de la auténtica autoestima.

<https://www.panamericana.com.co/usted-puede-sanar-su-vida-381665/p> 





## Lo invitamos a ver



### **Escape Bajo Fuego**

**Director:** Ric Roman Waugh

**País:** Estados Unidos

**Año:** 2022

**Género:** Acción, suspenso

**Estreno en Cine Colombia:** 27 de julio de 2023

Tom Harris (Gerard Butler), un agente encubierto de la CIA que trabaja en Oriente Medio, se verá en peligro a causa de la filtración de su misión encubierta que revelará su verdadera identidad. Atrapado en pleno territorio enemigo, Harris y su traductor tendrán que abrirse paso en una explosiva persecución a través del desierto para llegar a Kandahar, donde les espera su punto de extracción.

<https://www.cinecolombia.com/bogota/peliculas/escape-bajo-fuego> 

## Lo invitamos a asistir a



**Siento una voz que me dice...  
¡Improvisando al ritmo de la salsa!**

### Lugar:

Galería Café Libro Club Social  
Carrera 11A No. 93-42  
Bogotá, Colombia

### Funciones:

6 de julio 7:00 p. m.  
13 de julio 7:00 p. m.  
27 de julio 7:00 p. m.

### Precio:

\$50.000

### Edad sugerida:

18 años



Espectáculo de improvisación teatral inspirado en la salsa clásica, en donde el público participa directa y activamente con el innovador formato de teatro interactivo a través de WhatsApp de DECA Producciones.

Bienvenidos a su programa radial Siento una voz que me dice, los invitamos a que tengan sus dispositivos celulares encendidos para que participen en la creación espontánea de nuestras historias, sugiriendo canciones, fragmentos de letras, enviando fotografías, musicalizando las escenas y brindándonos la inspiración para crear estas historias únicas e irrepetibles.

La cadena radial Siento una voz que me dice (Dial 93.11) ubicada en la década de los años 70 y 80, transmite en vivo y en directo una velada única; donde un locutor y presentador central será el encargado de guiar las cuatro historias. La infinidad de mundos o atmósferas, que se podrán crear en el instante, serán ambientadas por el espíritu musical de la salsa, con su diversidad de manifestaciones y con la interacción inmediata de los espectadores asistentes.

[https://www.atrapalo.com.co/entradas/siento-una-voz-que-me-dice\\_e4894881/](https://www.atrapalo.com.co/entradas/siento-una-voz-que-me-dice_e4894881/) 



# Pasatiempo

GIT Logístico de Capacitación y Prensa

*Orgullosamente*  
COLOMBIANOS



20 de julio  
de 1810  
Independencia de  
*Colombia*

 Le cuento  
que Revista digital  
Edición julio de 2023

S	O	B	R	E	C	A	R	G	A
T	F	O	A	N	B	T	A	D	S
E	E	R	W	W	R	O	I	U	T
A	L	G	I	G	N	M	S	O	I
T	U	A	R	S	M	A	T	E	A
R	U	N	L	T	I	P	I	F	L
O	A	I	C	I	S	N	A	O	C
I	B	Z	A	E	S	T	R	E	S
N	A	A	N	I	I	O	M	D	A
T	E	C	D	G	E	S	D	A	I
E	Z	I	A	P	O	F	E	P	R
R	S	O	S	L	O	M	O	A	R
A	N	N	D	I	I	O	T	S	O
C	A	N	S	I	E	D	A	D	R
T	E	R	A	N	A	R	M	A	D
I	A	R	S	U	F	I	N	G	R
V	P	B	I	A	R	S	A	L	A
O	A	L	R	A	C	N	M	E	R
S	E	C	A	O	R	T	A	G	E
C	U	M	P	L	E	A	Ñ	O	S
A	R	N	A	D	I	I	D	N	E
A	Y	Q	U	E	R	O	V	I	O
S	I	A	J	O	Y	O	P	A	R

Encuentre las 10 palabras clave de la edición de julio de la revista Le Cuento que.



**Nota:** es necesario descargar el archivo; abrirlo en un lector de PDF; y, con la herramienta "resaltar texto", solucionar la sopa de letras.

- Sobrecarga
- Estrés
- Ansiedad
- Cumpleaños
- Ergonomía
- Fatiga

- Sanación
- Teatro interactivo
- Organización
- Apoyo