

NOTICIAS DEL GREF 25-3-2012

VIDA ASOCIATIVA

RATIOS DE FORMACIÓN.- Al tiempo que recordamos la respuestas a la Encuesta de 2011, informamos con satisfacción de una nueva repercusión al leer en **Emprendedores & Empleo suplemento de Expansión**, una amplia cita de nuestro estudio. Sin duda, anima y motiva a seguir adelante en nuestra tarea de recopilación, análisis y difusión. Esperamos recibir respuestas para informar lo antes posible y contribuir con ello, a una buena toma de decisiones.

HEMOS COLGADO EN LA WEB

1.- **LA INFORMACIÓN SOBRE EL MÁSTER PROFESIONAL ANÁLISIS FINANCIERO DE LA UNIVERSIDAD CARLOS III** en la sección Universidades, subsección correspondiente a la Carlos III.

2.- **TENDENCIAS DE APRENDIZAJE 2011-2013. GESTIÓN DE NEGOCIOS. OVERLAP.** Artículo colgado en la sección INNOVACIÓN de la que es patrocinadora la citada empresa. En semanas sucesivas iremos publicando el resto del trabajo. Se puede ver íntegro en www.overlap.net

NOTICIAS DEL SECTOR

CAIXA BANK PRESENTARÁ EL LUNES UNA OFERTA DE COMPRA DE BANCA CÍVICA. Ex.23-3. Le permitirá convertirse en el líder del sector financiero en España. A Cívica se le acaba el tiempo para dar con una solución que resuelva su recapitalización. La 'due diligence' ha detectado filiales inmobiliarias de Cívica que no estaban controladas. Si Cívica acepta la oferta, Caixa Bank aprobará la compra a mediados de la próxima semana. De prosperar sería la fusión más importante en décadas - dice Expansión en La Llave - y permitiría al grupo resultante auparse como líder nacional con más de 340.000 millones en activos (de los que 270.000 millones los aportaría CaixaBank). La compra se efectuará mediante un mero intercambio de acciones, ya que la fusión tiene la ventaja de que se trata de dos cotizadas. Las cajas que formaron Banca Cívica pasarán a ser accionistas minoritarios. **El acuerdo sólo pendiente de pactar el precio . Ex24-3. Ambas entidades confían en alcanzar un pacto el lunes y convocar urgentemente a sus consejos de administración para aprobar la operación de fusión.**

IBERCAJA SE CENTRA EN CAJA 3 Y NO BUSCARÁ OTRA FUSIÓN.Ex.23-3. "Aunque alguno esté llamando a nuestra puerta, no estamos en negociaciones con ninguna otra entidad", indicó su Presidente Amado Franco. El nuevo grupo, cuya integración está previsto que culmine en julio, tendrá un activo de 65.000 millones frente a los 100.000 millones mínimos que se consideran ahora como referencia en el sector. "Con la nueva dimensión, el proyecto es viable y con futuro por sí sólo, sin necesidad de más compañeros", añadió.

BANKIA PLANTEA REDUCIR COSTES DE PERSONAL UN 14% EN DOS AÑOS Y SEGUIR EN SOLITARIO. Ex.23-3. El grupo comunicará la Banco de España el próximo viernes que saneará su balance en un ejercicio. Venderá participadas, entre las que podrían estar Caser, Abertis y Mecalux. Propone a los sindicatos, siguiendo el modelo de Novagalicia, una veintena de medidas para lograr un ahorro de 200 millones. La propuesta que incluye medidas como la reducción de jornada y de sueldos, la hibernación de las aportaciones a los planes de pensiones o la supresión de la retribución variable, no ha sido bien recibida por los representantes de los trabajadores.

NOVAGALICIA Y LOS SINDICATOS FIRMAN UN SEGUNDO PACTO LABORAL. Ex.23-3.Rebajará la plantilla en 350 personas desde las 6.500 actuales. Se reducirán los gastos de personal un 13%. El Plan contempla: bajas incentivadas, suspensiones entre 6 meses y un año, y reducciones de jornada, indemnizaciones por movilidad geográfica, reducciones de salarios con mayor impacto en los más altos y suspensiones de las aportaciones a los planes de pensiones.

BANCO MADRID DESMANTELA SU CÚPULA E INICIA UNA NUEVA ERA. Ex.23-3. Los cambios llegan en un momento en que la firma ha puesto en marcha un nuevo plan estratégico a tres años cuyo objetivo es duplicar los activos. Este crecimiento irá acompañado de incorporaciones. "Esperamos fichar entre 2012 y 2013 más de 20 profesionales". En 2011 el banco logró un beneficio neto de 3,2 millones, cifra que prevé elevar este años hasta más de cinco millones.

GUINDOS PIDE A ORDOÑEZ QUE SOLUCIONE EL MAPA FINANCIERO ANTES DE DEJAR EL CARGO EL PRÓXIMO MES DE JULIO. Cinco Días 23-3. El sector reclama que el Gobierno aumente sus ayudas para salvar a las entidades intervenidas. El sector preveía que las ayudas en las pujas que quedan pendientes se repitiese el esquema de la CAM: el fondo asumía el 80% y la adjudicataria el 20%. La banca tenía previsto repercutir el coste del saneamiento al cliente vía comisiones, reconocen varias fuentes. Pero uno de los problemas que tiene el Gobierno para conceder ayudas públicas es que estas no pueden repercutir en el déficit público. Como el Fondo de Garantía no dispone de recursos suficientes, (los actuales recursos apenas llegan para el rescate de Banco de Valencia), se teme una derrama. Fuentes financieras sugieren una fórmula intermedia: que sea el FROB quien aporte dinero al FGD, aunque se trate al fin y al cabo de una nueva subvención pública de los rescates pendientes. como el de Banco de Valencia y Catalunya Caixa.

CECA SIGUE A LAS CAJAS Y CREA UN BANCO CON SU NEGOCIO FINANCIERO. Ex.22-3. CECABANK la nueva entidad prestará los servicios mayoristas que ahora ofrece la Confederación. En paralelo, seguirá actuando como patronal del sector cajas. Estará participado en un 89% por CECA y en un 11% por cajas y grupos de cajas. No se descarta dar entrada a tercero siempre que la Confederación mantenga el control de la entidad. Fuentes de la CECA volvieron a mostrarse escépticas respecto a una eventual fusión con la AEB.

INFORME DE PWC. LA BANCA TEME QUE SE PRODUZCA UNA NUEVA RECESIÓN Y ELEVA SU PESIMISMO. Ex.21-3. PwC considera que la reforma financiera va en buena línea. Un apalancamiento tan alto, no obstante, puede provocar que el sector sufra durante varios años. Para PwC se producirán aún más fusiones pero la banca regional debe seguir existiendo.

LOS GRANDES TEMORES DEL SECTOR FINANCIERO SEGUN PwC. Ex.21-3.- 1.Riesgo macroeconómico. 2.Riesgo de crédito. 3. Liquidez. 4.Disponibilidad de capital. 5.Interfeencias políticas. 6.Regulación. 7.Rentabilidad. 8.Derivados. 9.Gobierno corporativo. 10. Calidad de la gestión del riesgo de crédito. 11.Precio del riesgo. 12.Continuidad del negocio. 13.Back Office. 14. Incentivos a la gestión. 15.Cambios de directivos. Y así hasta 30.

EJECUCIONES HPOTECARIAS. Ex.20-3. La crisis fuerza más de 328.000 ejecuciones en 5 años. Andalucía, Valencia y Cataluña concentran más de la mitad de los procesos de embargos de viviendas. Desde 2008 hasta septiembre de 2011 se han registrado 137 desahucios al día. El Ejecutivo trata de frenar esta situación. La banca está asumiendo un coste de más de 9.000 millones de euros por los procesos de embargo desde 2007.. La morosidad está en máximos desde hace casi dos décadas y la venta de inmuebles está en mínimos.

CAJA DE INGENIEROS. La matriz del Grupo, ha incrementado un 22,82% su resultado, hasta los 6,15 millones de euros. Los activos totales de la Entidad han ascendido a 2.016 millones de euros (+14,16%), mientras que el crédito a la clientela se ha situado en 1.389,86 millones de euros, en línea con el ejercicio 2010. El ratio de morosidad de la Entidad se ha situado en el 1,50%, muy por debajo del 7,61% de la media del conjunto del sector financiero. El coeficiente de solvencia individual ha cerrado el ejercicio en el 14,89%; el consolidado, en el 13,94%. La Entidad ha adquirido un 10% del capital de la sociedad de valores Norbolsa y se ha incorporado a su Consejo de Administración. El beneficio neto atribuido al Grupo Caja de Ingenieros ha crecido un 5,21% en términos interanuales, hasta los 5,68 millones de euros, a 31 de diciembre de 2011.

BOLSA

EL TEMOR A LA RECESIÓN Y A LA CRISIS DE LA DEUDA PENALIZAN AL PARQUÉ. Ex.23-3. El Ibex cae un 1,62% y pierde los 8.400. Los malos datos de china y la Eurozona reabren el miedo a que la economía mundial eche el freno. Mientras, el riesgo país sube de los 342 a 359 puntos. La posibilidad de que el BCE retire las medidas de estímulo de la liquidez han acrecentado el riesgo país. El interés del bono a 10 años escala el 5,5%. Nuevas dudas sobre España. Una retahíla de informes negativos, la iliquidez del mercado y las dudas sobre las CCAA reavivan las tensiones.

PROS Y CONTRAS DE INVERTIR EN LETRAS DEL TESORO ESPAÑOL. Ex.21-3. Tras la subasta del día 20, el interés de la deuda pública a un año se sitúa en el 1,418% el más bajo desde abril de 2010 y por debajo del 2% de inflación.

LA SESIÓN DEL VIERNES. El parque europeo cierra su peor semana anual por la crisis del euro. El EuroStoxx 50 cede un 3,1%. El alza de la prima de riesgo española, de los 314 a los 350 puntos, lastra el Ibex 35, que baja un 2,41% en las cinco últimas jornadas y pierde los 8.300. El Ibex cayó ayer el 0,86% y queda en los 8.281,80 puntos. González-Páramo cree que no es sensato hablar de un hipotético impago de España.

BREVES

- **EL BANCO EUROPEO DE DESARROLLO AYUDA A BOTIN EN POLONIA.**Ex.23-3. La entidad que promueve el este de Europa, prevé inyectar 80 millones de euros en la filial polaca del Santander y controlará el 5% del Banco.
- **BMN SE CENTRA EN EL BANCO DE VALENCIA.** Ex.22-3. Aspira a extender su tamaño y su presencia en el arco mediterráneo, sobre todo en las provincias de Castellón y Valencia. En caso de que se le adjudique el banco de Valencia, BMN contaría con dos ejercicios para llevar a cabo el saneamiento. Los sindicatos reclaman flexibilidad laboral. La dirección ha valorado positivamente la propuesta y convocará una nueva reunión.
- **SABADELL CAPTA CON ÉXITO 902,5 MILLONES .** Ex.22-3. La demanda ha sido 4,4 veces superior. Ofrece en la red bonos que rinden un 4,5%. Ex.21-3.
- **BANCA MARCH DA EL SALTO AL EXTERIOR Y SE INSTALA EN LUXEMBURGO.**Ex.20-3. Pendiente del Banco de España, su objetivo es atraer grandes inversores y ofrecer la posibilidad de trasladar las cuentas.
- **CREDIT MUTUEL COMPRA EL 1% DE POPULAR PARA NO DILUIR SU PESO.** Ex.22-3. Mantiene el 5% del Banco. Invierte 54 millones para evitar el impacto de la opa lanzada sobre el Pastor. Los grandes accionistas del Popular controlan el 37,7%.
- **SAXO BANK LANZA UNA NUEVA FÓRMULA DE BANCA PRIVADA.** Ex.22-3. La diferencia está en que el inversor se involucra en las decisiones sobre dónde y cómo se invierte su capital y tiene acceso en todo momento a la composición de su cartera. Los clientes dispondrán de la tecnología del banco y de su amplio abanico de productos.
- **EL LADRILLO DISPARA LA MOROSIDAD DE LA BANCA A NIVELES DE 1994.** ABC.21-3.Los créditos en impago suponen ya el 7,91% de la financiación a empresas y familias.
- **MEJORA DE LA PERCEPCIÓN DE LOS GESTORES SOBRE EL SECTOR FINANCIERO.** Ex.21-3. Según la encuesta de marzo de BOFA MERRILL LYNCH, el 28% de los encuestados espera que la economía se fortalezca en los próximos 12 meses.
- **LAS CAJAS CON AYUDA DEL FROB DEBEN PAGAR 2.770 MILLONES DE INTERESES.** Cinco Días 21-3. El tipo de interés subirá en los próximos años hasta llegar al 8,35%. La devolución de los préstamos lastrará los resultados al menos hasta 2015.
- **CAJA SUR CIERRA SU INTEGRACIÓN CON KUTXA BANK** Ex.20.3. La caja andaluza culmina su fusión tecnológica 15 meses después de aportar sus activos a la BBK. En un año, Kutxa y Vital se sumarán a la plataforma.
- **UNICAJA TIENE MARGEN PAA PREJUBILAR A UNOS 600 EMPLEADOS.** Cinco Días.20-3.Así lo afirman los representantes de los trabajadores que se niegan a que la reducción del 20% en el gasto se traduzca en la salida de 1.800 de ellos.

- **CATALUNYACAIXA ENTRA EN PÉRDIDAS Y PIDE AHORA ADELANTAR SU SUBASTA.** Ex.24-3. Adelanta dotaciones contra resultados de 2011 y suspende el pago de las emisiones preferentes y obligaciones subordinadas. Desea encontrar un comprador que le permita mantener la marca en Cataluña.
- **SABADELL TOMARÁ EL CONTROL DE CAM CON 16.000 MILLONES EN IMPAGOS.** Ex.24-3. La mora de la CAM roza el 24% y es problemático el 72% del crédito promotor. Las participadas perdieron 650 millones el pasado año. Se inicia la cuenta atrás para el visto bueno en Bruselas a la unión.

SEGUROS

LAS ASEGURADORAS RECLAMAN QUE SE REGULEN LOS COMPARADORES DE PÓLIZAS. Ex.23-3. Las firmas de seguros por canales directos pronostican el final de las rebajas de precios en el sector y apuestan por potenciar el valor añadido en la prestación de servicio a los clientes. De los agregadores, lo que más preocupa es el foco excesivo que se pone en los precios, pueden acostumbrar al cliente a moverse año a año de una compañía a otra. (P. Robles de Génesis). Creo que la guerra de precios ha tocado y ahora tenemos que poner en valor la calidad del servicio. (G. Reig de Direct Seguros).

LA CRISIS DE LAS CAJAS PONE EN JAQUE LOS PACTOS DE BANCASEGURO. Ex.20-3. Tres de sus cinco socios se han integrado en otros grupos. Expansión en La Llave dice: La reordenación de las alianzas ya se presentaba complicada, como pone de manifiesto que dos entidades, AEGON y AVIVA, hayan apelado al arbitraje para resolver las diferencias de criterios. Pero la cosa se complica más en la segunda ronda de fusiones. No existe unanimidad. En unos caos se apuesta por el reparto del negocio por ramos, posibilidad contemplada por la legislación y que evitaría el pago de compensaciones, y otros apelan al borrón y cuenta nueva y el pago de indemnizaciones fijada en los contratos. Una tercera vía sería compartir las redes entre varios proveedores, algo que hoy por hoy no permite la normativa.

COYUNTURA NACIONAL

COMERCIO EXTERIOR. Margallo creará una diplomacia económica "al servicio de la empresa". Ex.23-3.

ECONOMÍA ULTIMA UN PLAN PARA QUE EL ESTADO AVALE DEUDA AUTONÓMICA. Cinco Días 23-3. Se prevé incluir la medida en los Presupuestos que se aprueban el día 30.

EL MINISTRO DE ECONOMÍA 'VENDE' LAS REFORMAS A CHINA. Cinco días 23-3. De Guindos se reunió con su colega chino de Comercio acordando profundizar en las relaciones económicas y comerciales y organizar en fechas próximas una misión comercial.

HACIENDA QUIERE AUMENTAR EL PAGO ADELANTADO DE LAS GRANDES EMPRESAS EN SOCIEDADES. Ex.22-3. El Gobierno, ante los Presupuestos para el 2012, busca fórmulas para incrementar los ingresos.

PRESUPUESTO EN VIERNES DE DOLORES, un artículo de Fernando G. Urbaneja en EMPRESA, suplemento de ABC, 25-3. Ajustará ingresos y gastos para dejar el déficit tres puntos por debajo del año anterior. Lograrlo requiere audacia y autoridad; doblar la apuesta para quedarse a mitad del camino comprometido, 3% de déficit en 2013.

COYUNTURA INTERNACIONAL

LA CE BUSCA IMPONER REGLAS MÁS ESTRUCTAS A LA "BANCA EN LA SOMBRA. Ex.20-3. Entidades financieras nom bancarias. Es la que actúa como intermediaria de crédito. Las partes interesadas tiene hasta el 1 de junio para presentar propuestas concretas.

ENTREVISTAS CON MENSAJE

EMILIO BOTIN en la Revista Fortune, recogida en Expansión 24-3. Santander quiere ganar un 50% más en dos años y comprar en el exterior. Descarta aumentar su riesgo en España. Prefiere entidades extranjeras en apuros que pueda adquirir a bajo precio, Manifiesta interés por Asia, Latinoamérica, EEUU y Europa. Prevé crecer en EEUU y realizar nuevas adquisiciones a través de Sovereign. Dice que su grupo esa aburrido porque se vuelca en el negocio bancario tradicional. "El Consejo sabe quiénes podrían sucederme al frente del banco"

MARIO FERNÁNDEZ, PRESIDENTE DE KUTXABANK, Cinco Días 19-3. "Queremos duplicar el tamaño, pero ahora no estamos en negociaciones." La prioridad en 2012 es la de hacer efectiva la fusión de las tres cajas vascas y concluir la integración de Caja Sur. Estamos calibrando hasta qué punto es posible combinar la integración y realizar una posible compra. No tenemos ni especial preferencia ni especial antipatía.. Trabajaremos los números y veremos lo que es más interesante. Creo que el Gobierno impulsa una estrategia para que haya cuatro o cinco entidades de tamaño relevante, y otras cuatro o cinco de un cierto nivel, entre las que nos encontraríamos nosotros. Lo que no quiere, y estoy de acuerdo, son entidades pequeñas, y por lo tanto, frágiles.

JOSÉ LUIS ABELLEIRA, DIRECTOR GENERAL DE EVO BANCO, en Empresa, suplemento de ABC,25-3. "Había que lanzar EV O Banco, cerrar oficinas y reenfocar el negocio". NOVAGALICIA lanza una marca con 120 oficinas por toda España mientras se habla de subasta. "Queremos seguir solos", insiste Abelleira.

COMUNICACIÓN INTERNA

LAS 10 CLAVES PARA UNA PRESENTACIÓN EFICAZ. 1.- LAS TRES "P": PIENSA, PREPARA Y PRACTICA. Piensa en tu audiencia y, en función de ella, define tus mensajes y tu objetivo. 2.- ESTRUCTURA LA INFORMACIÓN. 3.- APLICA LAS REGLAS DEL BUEN COMUNICADOR: claro, breve, sencillo, creíble, impactante, dinámico. 4.- USA TU COMUNICACIÓN NO VERBAL: mueve tus manos, sonríe, mira a tu audiencia, controla tu postura. 5.- NO TE OLVIDES DEL PARALENGUAJE: vocaliza, da ritmo a través de las pausas, el tono y el volumen. (Continuará). Es una gentileza de AUDIENTIA FORMACIÓN, grupo Inforpress.

SUGERENCIAS

CUANTA MÁS CRISIS, MÁS FORMACIÓN ONLINE. Especial 'e-learning' en **Emprendedores & Empleo, suplemento de Expansión.** Es más asequible y llega a más personas. El artículo de B. Elías, dice que la formación online ya supone el 31% de toda la oferta de cursos en las compañías; hace cinco años era del 13%. **Al referirse al sector financiero se hace eco de nuestro Informe sobre Ratios de Formación. Detalle que agradecemos.**

DELEGAR NO ES NI MANDAR NI ABDICAR. Artículo de Emelia Viaña en **Expansión 21-3.** Delegar implica confiar, para ello es necesario que haya un ambiente de trabajo en el que impere la verdad y la sinceridad, que los compromisos sean claros y que pueda opinar libremente. Es necesario que el jefe que no se guarde ningún as en la manga que entorpezca el trabajo de la persona en la que ha delegado.

LA GRAN REVOLUCIÓN DE LOS RECURSOS HUMANOS. Cinco Días, 24 y 25-3. Es un momento de inflexión en el que las empresas recortan gastos sobre todo de formación 'fashion', pero fomentan la motivación. Se abandonan prácticas sobre todo aquellas de coste alto y poco valor añadido. Ahí se incluye la financiación de cursos externos, másteres, lo que Álvaro de Ansoarena, Consejero Delegado de Euroresearch denomina Formación *fashion*, porque es muy cara y no tiene retorno inmediato, ahora se tiende hacia aspectos más motivacionales. Lo que sí está aumentando, en los últimos años un 23%, según los datos de la ASTD, es la formación online

LIBROS

UNA HISTORIA DEL POPULAR BAJO LA FIGURA DE LUIS VALLS. Ex.21-3. Sirve de homenaje al que fuera Presidente del banco. "Historia del Banco Popular, la lucha por la independencia" escrita por un equipo dirigido por Gabriel Tortella, y del que forman parte, José M^a Ortiz-Villajos y José Luis García Ruiz, y editado por Marcial Pons, al mismo tiempo que ilustra la historia del Popular, lo hace del país en los últimos noventa años. El libro tiene una línea argumental: el peso creciente de Luis Vals desde sus inicios en el banco hasta que por motivos de salud decide retirarse de forma paulatina.

NOTICIAS DE LOS ASOCIADOS CORPORATIVOS

GLOBAL ESTRATEGIAS: III Congreso Internacional de Formación. 30 y 31 de mayo. Próximamente ampliaremos la información. En todo caso visitar www.globalestrategias.es. Carolina Rivas. Tel. 91-360 50 90.

ICEA. 47^a Jornadas de Estudios para Directores de Sector Seguros. Lisboa 16 y 17 de abril. tel. 91-411 35 62. www.icea.es.

PREMIOS CEGOS-EQUIPOS Y TALENTO 2012 A LAS MEJORES PRÁCTICAS DEL MERCADO. Info: comunicacion@teacegos.es

UNIVERSIDAD CARLOS III: Máster Profesional Análisis Financiero. Director: David Camino Blasco. Catedrático Departamento de Economía de la Empresa. Septiembre 2012 a septiembre 2013. Campus Getafe. Viernes de 5,30 a 20,00; sábados de 10 a 14,30 y de 16 a 19 horas. Info: masterma@emp.uc3m.es. Tel.91-624 98 33.

CURSOS, SEMINARIOS, TALLERES

- **GESTIÓN DEL RIESGO EN ENTIDADES FINANCIERAS.** Madrid 25 de abril. UNIDAD EDITORIAL. Inscripciones: infoconferencias@unidadeditorial.es. Tel. 91-443 53 36. Descuento para asociados. Interesados, contactar con el GREF.
- **FINANZAS PARA DIRECTIVOS NO FINANCIEROS.** Madrid 12 de abril a 14 de junio. AFI. Escuela de Finanzas Aplicadas. Tel. 91-520 01 50/80. efa@afi.es
- **LÍDERES DESARROLLANDO LÍDERES.** Taller de Programa de mentoring. 11 de abril de 10 a 17 horas. ATESORA /Las Rozas. Info: Ana Fernández de Córdoba: anafernandez@atesora.es
- **LA MARCA Y LA EMOCIÓN.** La marca es un intangible que nos vincula a clientes y consumidores ¿cómo gestionarla?. 20 de abril, 18 horas en Rancho Argentino, P^o de los Melancólicos, 77 con Carmen Sebastián autora del libro "Comunicación emocional. Se retransmite stgreaming. www.comunicacionemocional.com

Y LA FRASE PARA LA REFLEXIÓN

LAS 12 CLAVES QUE TE HARÁN FELIZ. Resumen del resultado de la investigación realizada por la psicóloga Sonja Lynbomirsky, facilitadas por Rosana Pereira. Psicóloga. Muchas gracias, Rosana.

1. Expresa gratitud. Simplemente agradece lo que tienes. **2. Desarrolla tu optimismo.** Aprende a ver el lado bueno de las cosas. **3. Evita compararte con los demás.** Eres una persona única en el mundo. No hay nadie como tú. Busca tus propios valores. **4. Sé bondadoso.** Escucha a tu corazón y haz el bien siempre que puedas. Hazlo porque quieras hacerlo y no porque esperes de los demás nada a cambio. **5. Relaciónate con los demás.** Cultiva tus amistades, **6. Desarrolla estrategias para enfrentarte a las dificultades.** De nada sirve quedarte en un rincón llorando cuando las cosas no salen como esperabas. **7. Aprende a perdonar.** Pocas cosas hay que dañen tanto nuestro corazón como el odio y el resentimiento hacia aquéllos que nos hirieron. **8. Busca experiencias que te hagan entrar en estado de flujo.** Tareas, que tengan un plazo de tiempo para finalizarlas, con objetivos claros y medibles, y que hagas por la tarea en sí y no porque esperes una recompensa a cambio de realizarla. **9. Párate a disfrutar de las pequeñas alegrías que la vida te ofrece.** contempla un amanecer, una puesta de sol, escucha el mar. **10. Ponte metas y ve por ellas.** Pocas cosas nos proporcionan tanto bienestar como saber que tenemos un propósito en la vida. **11. Practica la espiritualidad.** Aceptar una existencia superior a nosotros mismos nos ayuda a conectar con el resto de seres humanos y con nuestra propia naturaleza. **12. Cuida tu cuerpo.** Es el momento de remangarse la camisa y de ponerse manos a la obra para llevar tu vida a un nivel superior. **¿Por dónde vas a empezar? .**
www.pensarenpositivo.com/ www.tess-on.com.

LA REDACCIÓN