

## **LAS CINCO COSAS QUE TODA PERSONA DEBE TENER**

### **1" Debe Tener Metas "**

**Necesitas saber qué quieres y a dónde Vas.**

### **2 "Plan para Lograr Metas"**

**El cómo " Es Requisito,  
Si no lo tienes no lograrás Nada .**

### **3 "Virtudes"**

**Sin éstas, tus actos No Acarrearán Beneficios**

### **4 "Familia y Amigos en las Buenas y en las Malas"**

**La vida es más fácil con Ellos**

### **5"Optimismo para Lidar con los problemas"**

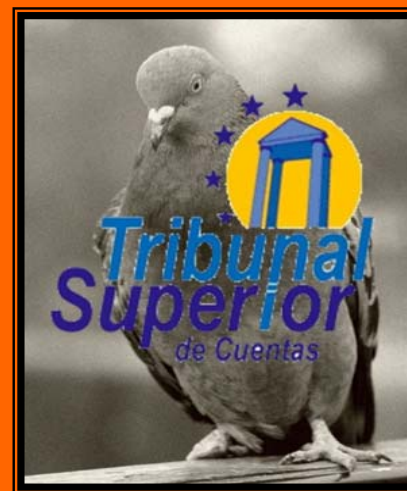
**Todo tiene su Lado Bueno.**

**alainez@tsc.gob.hn**

# **El Ético**

**Por una Cultura Ètica y Transparente**

**Boletín Educativo e Informativo del Departamento de Ètica Pública del Tribunal Superior de Cuentas**



**No. 34**

**Tegucigalpa, 07 de agosto de 2008**

## COMPORTAMIENTOS OBSESIVOS Y COMPULSIVOS

Diez de cada mil adultos padecen de **Desorden Obsesivo-Compulsivo (DOC)** las personas afectadas pueden ser normales en todos los aspectos, excepto en ésta sola cosa .

Nadie sabe con certeza qué sucede dentro del cerebro de una persona que vive con **DOC** , pero la ciencia se está acercando cada vez más a la respuesta . De acuerdo a estudios realizados en la Escuela Médica de la Universidad de Harvard, las imágenes cerebrales han revelado un factor biológico para conocer más acerca de **DOC**: un circuito motor excesivamente activo que va desde el centro cerebral de decisiones (o corteza orbitofrontal) al centro que gobierna el movimiento( tálamo) y hacia los ganglios basales, que gobiernan el interruptor para pensamientos y comportamientos. **En tiempos primitivos las características obsesivas- compulsivas** proporcionaban verdaderas ventajas a los humanos. El temor a la peste y la contaminación, la prevención del daño y la preocupación por sus necesidades probablemente fueron los factores que llevaron al hombre de las cavernas rumbo al éxito y la supervivencia

De manera similar, **estas características pueden ayudar en el trabajo**, siempre y cuando te detengas justo en el límite a partir del cual comienzan los comportamientos destructivos que describen el desorden .

**Es apropiado ser obsesivo y compulsivo sobre cosas importantes.** Si puedes prenderlo y apagarlo puede ser una característica de personalidad altamente adaptable, si no puedes apagarla, el DOC, puede ser altamente discapacitante.

La preocupación por el detalle es como la presión arterial; demasiada es mala, como también lo es muy poca.

La sustancia esencial del DOC es la incertidumbre es ah

## DESORDENES MENTALES DE MOVILIDAD ASCENDENTE

**ANSIEDAD:** la ansiedad bien encausada puede lograr que te desempeñes mejor, la ley Yerkes- Dodson postula que el nivel medio de excitación (**es decir la ansiedad**) produce un máximo desempeño. El nivel máximo de activación (como cuando el jefe está gritando enojado) tiene el mismo resultado que el mínimo de excitación: **No hay desempeño.**

### DESORDEN DE DEFICIT DE ATENCION

Cuando alguien sufre coloquialmente de **DDA** , disfruta de las multitareas según investigaciones del Instituto para **Desórdenes Obsesivos Compulsivos** en Massachusetts, USA .Esta Institución ve una desventaja en estos distraídos ejecutivos:”si se les pide que se organicen ellos mismos, entra en serios problemas.

### TENDENCIAS SOCIOPATAS

“Los Sociópatas no necesitan preocuparse por los sentimientos de lo demás ,están motivados exclusivamente por su meta” Mientras que eso funciona para recortar personal y para las adquisiciones hostiles de empresas, es en última instancia contraproducente para la empresa. Cuando el negocio regresa al equilibrio, sacarán a relucir su importancia las habilidades humanas.

### PERFECCIONISMO OBSESIVO COMPULSIVO

Priorizan ser perfeccionista acerca de las cosas sobre las que tienen control y que son compatibles con sus mejores habilidades.