

# COMO SER UN ESTUDIANTE DE ÉXITO

---

## LOS PILARES DE UN ESTUDIANTE DE ÉXITO

Es muy buena idea la que el Lic. Julio Zelada nos hace en los pilares del éxito ya que nos enseña la forma de cómo cuando jugamos un partido de futbol ponemos poco mas de nuestra parte para ganar el partido y de la misma forma podríamos esforzarnos en nuestros estudios ya que la buena preparación de una persona lo hace triunfar en la vida.

También podemos hacer algunas dinámicas al estudiar como escuchar música, pensar positiva por que eso es como inspiración para el estudiante o podemos leer libros que nos guíen en la enseñanza, el aprender no es mal para las personas de hoy en día, ya que una buena preparación nos ayudara en la vida, como puede ser mas oportunidades de trabajo, mejores tratos en la empresa o lugar de trabajo, pero además de la preparación de nosotros como estudiantes tenemos que agradecer mucho a nuestros profesores, la preparación académica comienza por quien nos enseña, ya que los profesores nos motivan a seguir adelante para ser una persona de bien. Ellos a parte de enseñar nos forman como ser en la sociedad, los valores, el respeto a las personas. Etc.

Nosotros como estudiantes y como persona tenemos que pensar que somos únicos y especiales por que Dios es quien nos da la fortaleza y la sabiduría para aprender cada día más, ya que día con día se aprende algo nuevo en la vida y hay que creer que nosotros somos capaces de triunfar. Ya que si los demás pueden alcanzar sus metas y triunfar en la vida, nosotros como estudiantes y adolescentes podemos esforzarnos muchas de dar nuestro 100% de nuestra capacidad y ser igual o mejor que los triunfadores ya que tenemos que aprovechar nuestra juventud en lo positivo para triunfar.

## RECONOCE QUE ERES INTELIGENTE

Hay que reconocer nuestra inteligencia ya que en el momento en que nuestra madre y nuestro padre juegan a ser papas empieza nuestra carrera triunfal ya que al relacionar sexualmente, nosotros emprendemos una lucha por ser una personita dentro del vientre de nuestras madres, ganamos desde ese preciso momento empieza nuestro triunfo, ya que desde ese momento somos ESPECIALES, CAMPEONES, FUERA DE SERIE... INTELIGENTES, EXTRAORDINARIOS.

Al tener unos ocho o nueve meses comenzamos a gatear y al ver un objeto que nos llama la atención gateamos hacia ese objeto y lo ponemos como una meta de conseguir lo que queremos. Uno como bebe, niño, adolescente o adulto es inteligente por que desde pequeños conseguimos lo que nos llama la atención y al final si uno se esfuerza la consigue desde ese momento en que cumplió su objetivo se vuelve un triunfador.

Al cumplir un año o mas de edad ya nada es imposible, logra obtener ya sea gateando o dando tus primeros pasos. ¡BUSCAS LO QUE QUIERES! Y luego sonrías al conseguirlo y con una sonrisa reconoces que lograste conseguirlo y tal ves si tuvieras razonamiento de pequeño dirías ¡SOY INTELIGENTE! Ya que el ser pequeño es muy grandioso pero no hay que creer que solo por ser un bebe no se tiene obstáculos.

Pero no creas que todo es fácil de lograr ya que uno se enfoca en lo que desea conseguir, pero te acuerdas de cuando eras pequeño y estudiaste ya sea kínder o primas grado tus notas eran muy excelentes VERDAD!!! Pero las personitas hoy en día se desvalorizan ya que cuando suben de escalón tras escalón en su preparación empiezan a tropezar con sus notas comenzando a tener notas 6, 7, 8, 6, 6, 7. ¿Que esta pasando? Bajan de excelentes a muy bueno o bueno, donde quedo ese esfuerzo que tu ponías cuando eras pequeño o si te esfuerzas pero no lo suficiente tu te preguntarás ¿QUE ME PASA SI YO SOY INTELIGENTE? Yo se que puedo, pon un propósito ya que si pones tu esfuerzo al 101% tu puedes lograr lo que te propones, los 10 que deseas de notas, ser el mejor de tu grado, tener motivación

como estudiante, pero también como persona en esta sociedad ya que los 6 no son suficiente para sobresalir siendo mejor e INTELIGENTE.

Podemos triunfar ya que tenemos cualidades y capacidades que algunos desearían tener pero tenemos que plantearnos el triunfo desde que nosotros despertamos por que triunfar mas con tener la vida una vez mas pero con mucho orgullo tomar nuestros cuadernos, nuestros libros e ir a estudiar pero ten cuidado no hay que desviarse porque existen muchas influencias en la calle que te dicen “no estudies” pero tu triunfa así como los niños pequeños diciendo ¡NO! A ese obstáculo recházalo porque recuerda que tú eres único, eres inteligente, eres importante, créelo y rechaza en obstáculo puesto.

Al rechazar las malas influencias u obstáculos te haces mas especial por que demuestras lo inteligente que eres pero no basta con tener cuadernos, libros y buenos zapatos o con conformarte con las calificaciones 6, 7, 8 u con decir que algún día te graduaras ya sea de bachillerato o la Universidad, tu preparación no termina ahí, tu puedes seguir aprendiendo mucho mas y recuerda esto “YO SOY INTELIGENTE”

## **PRACTICA VALORES PARA TRIUNFAR**

Para triunfar se tiene que estudiar y poner de nuestra parte para ser alguien de éxito ya que estudiando, repasando lo que los profesores nos enseñan podemos guardar algo en nuestra cabeza así como el Lic. Julio Zelada a su amigo Diego que era un joven muy dedicado al estudio, que las clases que recibía el, las repasaba en su casa pero además hay que tener una buena alimentación por que una persona mal alimentada cuesta un poco mas que aprenda así como Diego que el no se alimentaba mal sino muy bien, con empanadas de leche y atol de maíz tostado ya que alimentarse bien no es comer cosas que no sustenten tu estomago, por que es mas difícil pensar con el estomago vacio, por eso es muy importante LA BUENA ALIMENTACION.

Además de tu alimentación, practica los buenos valores ya que hay muchas personas que son inteligentes pero sin valores nada les sale como ellos lo esperaban. PRACTICA VALORES COMO:

- EL AMOR AL ESTUDIO: si tu piensas en el estudio como el amor de un joven hacia una jovencita tendrás éxito ya que cuando tu te enamoras no quieres dejar ni un ratito a esa persona ¿VERDAD? Entonces si tu haces lo mismo con el estudio, pones esmero y esfuerzo te garantizo que serás alguien de éxito ya que el amor al estudio te ara alguien muy importante.
- LA RESPONSABILIDAD: Practica la responsabilidad ya que el serlo es un don porque al ponerla en practica en tu vida te puede ayudar a tener buenos puestos de trabajo o buenas notas en tu conducta, el ser responsable te ayuda en tu vida , así que cuando te propongas algo o te encarguen algo, tu pon ese valor en alto diciendo YO SOY RESPONSABLE.
- MANTENER VIVO EL DESEO DE SUPERACION: Ya que las personas que mantiene ese deseo vivo, es como cuando alguien dice “Tengo deseo de ser el mejor de la clase”, “Tengo el deseo de ser el mejor en el trabajo”. etc. Pero una persona sin deseos se estanca, por eso hay que decir “Me quiero superar” no importa como sea pero tu lucha por conseguir lo que quieres.
- LA FE: Ten mucha fe en que yo puedo hacer lo que los demás pudieron lograr y luchar, pero sobre todo pon tu fe en Dios que nunca te deja solo por que el siempre está con todos luchando por nuestro bien.
- LA ADMINISTRACION AL DINERO: Hay saber manejar la economía, sabiendo las buenas administraciones, se ahorrativo no gastes en lo que no necesitas piensa mejor en administrarlo en tus estudios, ya que en un futuro esa buna decisión te dará de comer a ti y a toda tu familia.

## METAS, LA CLAVE DEL ÉXITO

Las metas en nuestra vida diaria son la base fundamental para superarse en un futuro ya que son como objetivos que se proponen para ser logrados.

En esta vida es importante marcarnos unos objetivos que sean realizables para seguir con otros mas adelante, la felicidad es lo mas importante para que esta vida tenga fundamento, hagamos lo que hagamos que sea con gusto y disfrutando y sin olvidar ayudar al que lo necesita.

Logra tus metas, venciendo los obstáculos internos y externos que nos impiden lograrlas: Falta de conocimientos, habilidades, motivación, autoestima, compromiso autoconocimiento y miedo al fracaso.

Para lograr nuestras metas necesitamos:

**Auto-motivación:** Es la energía que surge de nuestro interior. Está basada en nuestros deseos y valores más importantes.

**Compromiso:** Es estar dispuestos a pagar el precio por alcanzar nuestras metas. Se refleja en nuestra conducta y en el trabajo que les dedicamos.

**Adaptación y flexibilidad:** El mundo cambia constantemente y no tenemos control sobre la conducta y sentimientos de la gente que nos rodea. Por lo tanto, cuando surgen imprevistos o las cosas no son como pensábamos, es necesario tener la capacidad de hacer los cambios que se requieran.

**Auto-control emocional:** Las emociones son necesarias y son parte de todos nosotros. Pero es necesario distinguir cuándo tenemos que controlarlas, para actuar de acuerdo a la razón.

**Organización:** No podemos hacer muchas cosas al mismo tiempo, ni tenemos un tiempo ilimitado. Por ello tenemos que llevar un orden en nuestra conducta y establecer las prioridades necesarias.

## **ORGANIZA BIEN TU TIEMPO Y ENFOCATE PARA TRIUNFAR**

Debes saber, que la administración de tiempo es la capacidad de organizar las horas de una manera eficaz y productiva, de forma que hagas tus metas realidad. Por eso DEBES ESTAR CLARO QUE LA PLANIFICACION Y ORGANIZACION DE TIEMPO DE ESTUDIO, el desarrollo de talentos y del tiempo libre es EL FACTOR MAS IMPORTANTE DEL CUAL DEPENDE MAS ESTRECHAMENTE EL EXITO. Por lo tanto mi querido amigo, aprende a manejar el tiempo según las metas que anhelas logra en la vida. Ten presente el dicho que dice: El Tiempo Perdido Hasta Los Santos Lo Lloran.... ¿Porque creer que ese dicho es tan cierto? Porque el tiempo perdido jamás se recupera. Si en verdad quieres llegar a triunfar, debes aprender a tener un horario diario, semanal, semestral y anual de actividades donde, indiques lo que harás. Sabes el joven más lento e iletrado del mundo si dedica una hora diaria al estudio de algún arte, oficio o profesión, en 10 años puede llegar a ser un experto. A mi criterio un horario que te de frutos de lunes a domingo, desde el momento en que te levantas hasta que vas a dormir.

## **SEIS CLAVES BASICAS PARA ELEVAR EL RENDIMIENTO ACADEMICO**

Como cada éxito merece mucho esfuerzo se puede decir que para poder elevar el rendimiento académico para ser una persona de provecho en el futuro se necesita de seis claves a seguir para no desviarse de lo que se ha propuesto, y esas claves son:

1. "El habito de la lectura"
2. "Tomar buenas notas en clases"
3. "Realizar las tareas ex aula inmediatamente después de que tomes tus alimentos"
4. "Repasa las clases recibidas el mismo día que las recibes"
5. "Aprende a alimentarte"
6. "Aprende a recargar fuerzas a través del descanso"

**“El habito de la lectura”:** Embarcarse en la aventura de la lectura no solo proporciona deleite y placer, sino que además crea las condiciones para el desarrollo de las inteligencias en cada persona que la practique.

De hecho, si valoramos sus beneficios y virtudes vemos que la lectura es una herramienta de poder para los individuos y las sociedades, que al apropiarse de la información y conocimientos que ofrece abre las puertas del aprendizaje y el desarrollo de nuevas ideas que pueden ser puestas al servicio de la ciencia, el desarrollo humano y social.

La lectura, además, es un recurso para la formación educativa y en valores, permite formar personas más cultas, reflexivas, críticas, autónomas y libres, capaces y competentes en distintos ámbitos de la vida; personal laboral y social.

Es por esta razón que lograr que los jóvenes y los niños desarrollen el hábito de la lectura es una meta primordial en los sistemas educativos de nuestra región. En la actualidad se produce amplia lectura y propuestas para alcanzar este objetivo. Sin embargo, leer también debe ser un objetivo personal de crecimiento como persona.

**“Tomar buenas notas en clases”:** Tomar buenos apuntes en clase es esencial: ayudan a extender la explicación del profesor, lo que facilita luego el éxito en los exámenes.

Las notas son destacados instrumentos de estudio pues en ellas se registran las ideas o información más importante que expone una persona (que puede ser el maestro, un expositor, etc.), además, permiten recordar con precisión el contenido y valor de lo que se expuso. Para lograr tener buenas notas se debe saber escuchar con atención.

Cuando en una clase tomas anotaciones, actividad conocida también como **tomar apuntes**, es probablemente la manera más común de elaboración de los materiales de estudio en el salón de clases. Esta *técnica de estudio* tan eficaz, consiste en

escribir información a partir de un texto, una clase, una conferencia u otra actividad académica.

**“Realizar las tareas ex aula inmediatamente después de que tomes tus alimentos”:** Los niños no nacen con los hábitos de estudio necesarios para tener éxito en el escuela. Al contrario, tienen que aprenderlos. Frecuentemente los niños comienzan la escolarización sin las habilidades necesarias para que les vaya bien. He aquí algunos consejos para desarrollar y mejorar los hábitos de estudio.

Es recomendable hacer todas o la mayor de tareas que dejan los maestros de la clase después de tomar los alimentos porque como dicen “barriga llena corazón contento” y por esa misma razón el cerebro funciona mejor cuando hay alimentado dentro del cuerpo porque cada aliento le da muchas energías y ánimos a nuestro cuerpo y también se recomienda eso mismo porque si no cumples con las tareas de inmediato puede ser que luego se te olviden y te pongas a hacer cualquier otra cosa o buscar nuevos entretenimientos del hogar o en la calle, así que si quieres triunfar cumple con tus tareas siempre y cuando tomes tus alimentos para que hagas esas tareas con muchos ánimos.

**“Repasa las clases recibidas el mismo día que las recibes”:** Quiero decirte querido lector que siempre debes repasar las clases después que las recibes para que no las olvides tan rápido y te sirva como un corto estudio a diario y cuando menos sientas te darás cuenta que ya estas preparado para los exámenes de tu escuela o colegio. Haz siempre a diario eso y veras que funciona perfectamente, ayudara a tus conocimientos y a almacenar más información en nuestro cerebro.

**“Aprende a alimentarte”:** ALIMENTACIÓN: Es el proceso de obtener, preparar e ingerir los alimentos, y es común a todas las especies vivas. NUTRIENTES: Son sustancias químicas presentes en los alimentos, que el cuerpo necesita para crecer, tener energía y mantener la salud.

¿Qué pasa si comemos mal? Comer bien es igual a tener una vida saludable. Si comes mal tienes más riesgo de sufrir enfermedades como la anorexia, obesidad, anemia, bulimia, caries, desnutrición... incluso desconcentración en clase.

Es necesario comer bien porque nos da más energía para hacer todo tipo de deportes, correr, saltar, jugar... ¡Y también aprender!

**“Aprende a recargar fuerzas a través del descanso”:** En toda situación es necesario descansar para recargar fuerzas y energías por ejemplo:

Haber disfrutado plenamente de las vacaciones, un tiempo de descanso necesario para recuperar fuerzas y recargar las pilas, nos permitirá afrontar el regreso al trabajo o los estudios con energías renovadas.

Lo habitual es que el final de las vacaciones venga acompañado por un sentimiento de tristeza y desasosiego, sobre todo si no hemos conseguido sacar el máximo provecho al periodo vacacional, “un tiempo necesario para romper la rutina de nuestros quehaceres en las épocas de trabajo”, asegura el doctor Luis de la Herrán, psicólogo y psicoterapeuta. Los hábitos y las costumbres “son necesarios para la adecuada salud emocional de las personas, pero romperlos, readquirir otros y olvidarse una temporada de nuestros comportamientos diarios es beneficioso”

Mucha gente no sabe descansar, no desconecta del trabajo ni rompe con la rutina. Sólo cambia de escenario. Y las vacaciones sirven, precisamente, para recuperar fuerzas, recargar las pilas y afrontar el regreso a la actividad laboral o los estudios con energía y vitalidad. Hay personas que no saben qué hacer con su tiempo de ocio, en parte, porque están tan absorbidas por el trabajo que no han cultivado ninguna afición personal. En vacaciones se aburren, se estresan y sienten la misma insatisfacción que otros cuando tienen que volver a la oficina

## **CUIDATE DE NO CAER EN LAS GARRAS DE LOS VICIOS, LAS DROGAS Y EN LOS EMBARAZOS PREMATUROS**

### **¿Cómo se entra en la drogadicción?**

La principal causa es casi siempre la mala compañía, las "amistades". Con que haya sólo un amigo "serpiente" que dé a probar diciendo que no pasa nada, siempre convencerá a unos pocos hasta que sean mayoría y entonces sentirás que no tienes elección por miedo a la exclusión. Pero también se puede llegar a las drogas por depresiones, creyendo que es la solución, que resuelve (o al menos calma) el problema, pero solo lo agrava.

Y después de la droga vienen los delitos, robos para obtener dinero, asesinatos y palizas por no ser ni siquiera consciente de lo que haces, etc.

### **¿Cómo evitar entrar?**

-Lo más sencillo pero a la vez lo más complicado en determinados ambientes es decir simplemente NO.

-Si es necesario, cambiar de amistades. Tu futuro y tu vida son más importantes que ciertos amigos.

-Mantener la cabeza ocupada con trabajo y aficiones más sanas.

-Tener siempre en cuenta los problemas que ocasiona y lo EXTREMADAMENTE adictiva que es.

### **¿Cómo salir?**

Si por desgracia ya has entrado y no ves la manera de salir, ten en cuenta estos consejos:

-Pide ayuda a una persona de tu confianza, sea de la familia o un buen amigo. Fortalecerá tu voluntad, te ayudará con tu problema y te servirá de apoyo.

-Cortar de golpe con el ambiente de drogadicción, dejar de frecuentar esos sitios, etc.

-Buscar aficiones que te llenen y ocupen tu tiempo y cabeza, sería un buen momento para buscar un hobby o un deporte.

## **¿Cómo evitar el embarazo en la adolescencia?**

Si eres adolescente, te estarás preguntando si ya es hora de empezar a tener relaciones sexuales. ¿Pero te has preguntado si estás preparado para un embarazo? Que no te agarren desprevenido con ese tema porque un embarazo puede cambiarte la vida.

Hablemos claro. Al tener relaciones sexuales siempre corres el riesgo de un embarazo. ¿Realmente lo quieres o prefieres evitarlo en este momento? ¡Qué decisión! Tener un hijo implica un cambio de vida y una responsabilidad muy grande, y eso puede limitar tu independencia y tu libertad.

Por eso cuando pienses en sexo, es importante que consideres qué quieres hacer ante la posibilidad de un embarazo y que elijas un método para el control de la natalidad (es decir, para evitar traer hijos al mundo si no estás listo). Es mejor planear con anticipación y no que de un momento a otro te conviertas en padre o en madre por error sólo por no haberte preparado desde antes.

¿Qué puedes hacer para evitar un embarazo? Tienes dos opciones: abstenerte o protegerte. La decisión es tuya y de nadie más.

Abstenerte es sin duda la forma más segura de evitar un embarazo. Al no tener relaciones sexuales, evidentemente es imposible un embarazo. Muchos adolescentes eligen esta opción pensando justamente que prefieren esperar un poco más para tener relaciones sexuales... Es una decisión de valientes que vale la pena respetar y considerar.

Si definitivamente has tomado la decisión de iniciar tu vida sexual, pero no quieres un embarazo en tu adolescencia, tu mejor opción es protegerte para que el sexo sea siempre una experiencia agradable y no arriesgues tu salud ni tu futuro. Para eso existen varios métodos anticonceptivos.

El evitar un embarazo prematuro depende de ti. Si tienes dudas, pregunta, pero no actúes sin saber. El embarazo en la adolescencia es algo que debes tomar en serio.

## FORMA UN EQUIPO DE ESTUDIO PARA EL ÉXITO

Estudiar puede ser más fácil si lo hacemos en grupo. Pero cómo formar un buen grupo de estudio. A continuación, algunas claves para tener en cuenta. Vamos a ver qué aspectos hay que tener en cuenta para seleccionar a cada uno de los integrantes de un equipo.

La idea es reunirse en persona. Todos tienen que vivir lo suficientemente cerca como para poder juntarse. En general, si concurren al mismo establecimiento, se supone que están cerca, pero muchas veces no ocurre así. Hay estudiantes que recorren grandes distancias para llegar todos los días a su escuela o universidad.

1. **Mismas prioridades.** Si no trabajas lo mejor es juntarte con gente que tampoco lo hace. El objetivo primordial de todos será únicamente es estudio. En cambio, si trabajas, lo ideal es juntarte con gente que también lo haga. Las reuniones serán seguramente más cortas e irán directo al grano. Se sabe también que mezclar personas con distintas prioridades puede ocasionar algún tipo de problemas. Imagínense: una persona que además de estudiar debe mantener una familia no podrá participar tanto y puede generar el resentimiento de alguien que está abocado tiempo completo al estudio
2. **Gente solidaria.** Tal vez sea lo más importante. Antes de seleccionar un candidato o candidata, lo primero que hay que detectar no es si sabe mucho de las asignaturas, sino si es una buena persona que puede estar dispuesta a brindarse por el grupo. ¿Cómo nos damos cuenta? Observando pequeños detalles de su conducta y a veces por intuición. Fuera los egoístas, los ventajistas y los vagos. Buscá siempre gente que trabaje y se preocupe.
3. **Evitar personalidades opuestas.** Especialmente con temas sensibles como puede ser la política. A veces es fácil prestarle atención a dos personas para darnos cuenta que son el agua y el aceite.

4. **Nivel parejo.** Si eres de los mejores alumnos, búscate a los mejores. Si eres de los que luchan, búscate luchadores como tu. Siempre se va a dar alguna diferencia de nivel entre los integrantes del grupo, pero que no sea abismal o no van a poder trabajar como equipo.
5. **No cerrarse por género.** Vieron que siempre ocurre que los chicos se juntan por su cuenta y que las chicas hacen lo mismo. Si bien no hay nada malo, es recomendable mezclarse un poco. Está claro que los hombres y las mujeres pensamos de forma distinta; vemos el mundo de una forma diferente. Entonces, ¿por qué no incorporar distintos puntos de vista?
6. **Consensuar la inclusión de los integrantes.** Estamos hablando de armar un grupo, pero nunca lo arma una persona sola. Cuando te pongas de acuerdo con la primera persona para armar el grupo, hay que consensuar para ir agregando integrantes. De esta forma, si luego hay un problema nadie podrá acusar a nadie de haber armado el grupo a puro capricho.

## **APROVECHA BIEN EL TIEMPO AUN EN VACACIONES**

Dicen los hombres sabios que el tiempo es la materia más escasa en el Universo. Y en verdad, en la medida que asumimos ciertas responsabilidades y compromisos, nos vamos percatando que el tiempo se nos escurre de las manos, que queremos hacer montones de cosas y nos falta tiempo, que todo va pasando muy rápido, que estamos celebrando Fiestas Patrias, la navidad y ya estamos de vacaciones, que todo pasa volando.

La habilidad de manejar este cristal mágico que es el tiempo, se aprende desde muy joven, cuando se tiene la sensación que tenemos tiempo para todo y que no hay prisa.

Cuando llegan las tan anheladas vacaciones, ese gran espacio de tiempo donde podremos descansar, y hacer lo que nos place. Pero muchas veces ocurre, que si no tenemos una actitud proactiva, ese tiempo pasa volando, no hacemos todo lo que queremos, y al final estamos con una cierta sensación de frustración, como que no hicimos todo lo que hubiésemos querido.

Por eso siempre es provechoso, comenzar planificando estos momentos con una actitud más estratégica y proactiva. Primero viendo cuanto tiempo realmente tenemos para nosotros mismos, para hacer cosas en forma independiente, ver esos días y sacarles el máximo provecho. Saber que de tal a tal fecha este tiempo es mío. Luego ver mis necesidades, mis recursos, contactos y organizar ese tiempo en forma impecable. Para jóvenes en proceso de formación y exploración del mundo y de sus propias potencialidades, es recomendable algunas de las siguientes posibilidades:

1.- Este tiempo de vacaciones es también el tiempo de reforzar vínculos con la familia y las amistades. Es importante buscar un equilibrio entre estos dos polos. Muchos jóvenes se polarizan en sus amistades, descuidando los vínculos familiares, siendo estos la fuente más segura de protección y contención, por lo tanto es inteligente darle tiempo a ambos aspectos y buscar un equilibrio.

2.- También como joven debemos aprovechar el tiempo de vacaciones en repasar las clases recibidas para tratar de entenderlas mejor o enfatizar en lo aprendido, se recomienda que se lean libros, obras, o algún tipo de lectura de importancia y que conlleve nuevos conocimientos.

3.- No está demás inscribirse a cursos o talleres en el cual puedas sacar provecho al tiempo de tus vacaciones.

4.- asistir a la iglesia o mejorar tu comunión en lo espiritual dedicando tiempo al creador y agradecer por todo lo obtenido y no obtenido gracias a el.

## **ELIGE EL MEJOR CAMINO PARA TU FUTURO**

Si te vales de algo y crees en Dios ten por seguro que tu vida será exitosa. No has escuchado como seguidores de Cristo triunfan en la vida? Por si no sabias la oración es la comunicación con Dios, si tu le preguntas el de algún modo te contestara por medio de tu corazón y hasta abrirá nuevas puertas en tu vida, en ese momento estarás listo para seguir tu corazón.

Desde que somos pequeños nos hemos visto en cuestionamientos por parte de nuestros amigos y familiares con la pregunta: ¿qué vas a ser cuando seas grande? En esos momentos de ingenuidad infantil acogemos a deseos que van según la actualidad y hasta nos vestimos de bomberos, policías, doctores, como en un juego mental, sin saber que dentro de algún tiempo, la respuesta define nuestro papel en la sociedad y enmarca una proyección de vida en nuestro futuro. La decisión de elegir una carrera universitaria es uno de los aspectos más importantes en la vida de toda persona.

### **¿Entonces cómo escoger lo mejor para mi futuro profesional?**

Algunos jóvenes toman en cuenta la falta de recursos económicos para iniciar una carrera universitaria y dejan atrás el deseo de ser profesionales y el crecimiento de sus habilidades. Lo importante es la voluntad y el compromiso con que cada individuo tome la decisión de empezar una carrera.

El factor económico no es determinante para dejar estos sueños atrás; existen muchas maneras de financiar un estudio: se puede trabajar y estudiar, si en su municipio no existen universidades se puede estudiar una carrera técnica o tecnología con modalidad virtual, también hay convenios de crédito estudiantil para facilitar al estudiante la continuación de sus estudios universitarios. Lo que sigue es escoger la carrera profesional ideal y que esté acorde con sus habilidades y deseos.

Algunos estudiantes tienen claro cuál es su vocación y lo vienen manifestando desde temprana edad. Otros, en cambio, se hallan desubicados, quieren continuar sus estudios, pero no saben qué. Puede ser una carrera universitaria de las

tradicionales, como la medicina o el derecho o las técnicas y tecnologías profesionales que permitan profesionalizarse en una actividad, las ofertas que se ofrecen deben ser determinante mente analizada.

En primera instancia, el estudiante debe decir cuál o cuáles son las profesiones que le gustaría ejercer. En segundo lugar, conocer los planes de estudio, materias, características de los cursos, duración y posibilidades materiales para cumplir con las exigencias. Por ejemplo, la distancia con respecto al centro educativo o la superposición horaria entre trabajo y asistencia a las clases, en el caso en que el joven se vea obligado a trabajar.

Una vez comparados los currículos de las carreras que le despierten interés, es conveniente que reflexione acerca de sus fortalezas y debilidades con relación a las materias que tiene cada una de ellas. Es decir, al joven le interesa la Física pura, pero a lo largo de su enseñanza media, la matemática le significó un suplicio. Siguiendo estos sencillos consejos no te equivocarás al escoger tu futuro universitario:

Infórmate de las carreras y universidades que existen en la ciudad donde vives o en la ciudad más cercana. Tomate el tiempo para investigar. (De eso depende tu vida profesional y personal)

Evalúa tus hábitos de estudio y tu modo de vida. Recuerda que hay carreras que te exigirán más tiempo y dedicación y probablemente no te permitirán trabajar durante los primeros años de estudio. (La clave, la disciplina)

Escucha consejos y sugerencias, pero se tú quien tome la decisión final y no te dejes influenciar por familiares o amigos. (Toma las riendas sobre tu futuro).

Infórmate del costo de la carrera. Ten en cuenta que algunas requieren de una mayor inversión económica. Puedes investigar si hay oportunidad de obtener una beca parcial o total o algún financiamiento especial o convenios de créditos estudiantiles como el ICETEX. (Un buen futuro necesita inversión)

Visualízate ejerciendo la carrera elegida. Es muy importante que conozcas la actividad y el campo en el que te vas a desempeñar y que respondas con toda sinceridad a la pregunta: ¿es esto lo que quiero hacer, es lo que realmente me gusta? (No te puedes engañar a ti mismo)

Habla con profesionales y estudiantes de las áreas que te interesan. Ellos podrán orientarte mejor y explicarte los pros y contras, y así tener mayor claridad sobre esa carrera universitaria. (Recuerda solo tú, tomas la decisión)

Autoevalúate. Debes preguntarte a ti mismo qué es lo que más te gusta hacer en la vida. Además de tener en cuenta tus preferencias, debes reconocer cuáles son tus fortalezas y debilidades, así como las capacidades con las que cuentas. (Naces con ellas).

Elige una carrera que realmente te entusiasme. Luchar por lo que realmente te gusta, será mucho más fácil. Ten presente que tendrás que invertir varios años de tu vida en el estudio de la carrera que elijas, no puedes cambiar de decisión a mitad del camino, ya que se perdería tiempo y dinero. (Elige con el corazón, el conoce tus mayores deseos).

## **¿COMO GANAR UNA BECA DE ESTUDIOS?**

Hoy existe un mayor número de personas interesadas en realizar estudios superiores o profundizar los que tienen mediante un postgrado. La pregunta que muchos se hacen es **¿cómo puedo obtener una beca?...** la respuesta es muy sencilla: **todo depende de uno mismo y de la estrategia que nos propongamos para obtenerla.**

### **La beca soñada: hágalo usted mismo**

¿Cómo encontrar una beca?, la respuesta es simple: la beca no irá por ustedes, ustedes deben buscarla y encontrarla, nadie mejor que uno mismo para ayudarse a encontrar la beca soñada. En primer lugar, es necesario tener claro qué estudiar; luego es muy importante indagar dónde hacerlo, identificando tanto la universidad como el país de destino, en caso quieran estudiar fuera. Una vez claro el panorama,

se tienen dos caminos: identificar muy bien las convocatorias existentes que se ajusten a las metas trazadas o averiguar en la universidad (es) si ésta ofrece algún tipo de beca o ayuda.

### **Prepárate para postular**

“Idiomas, idiomas, idiomas”, es el principal requisito a tomar en cuenta a la hora de postular a una beca. Mientras más idiomas dominemos, más oportunidades tendremos y estaremos con ventaja respecto a otras personas que también postulan. No sólo se trata de oportunidades para lograr la beca, sino más bien sobre oportunidades de estudio... dominando idiomas como el inglés, el francés o el alemán –por ejemplo- tendremos una amplia gama de oportunidades de estudios con beca en países del primer mundo, en donde la calidad de la educación es de gran calidad.

Lo segundo importante es mantenerse muy informado sobre qué y dónde estudiar.

En tercer lugar podríamos mencionar el tener un currículum atractivo (hoja de vida) que incluya además de la formación académica: experiencia laboral, estudios afines a los que pretendemos realizar, actividades extracurriculares culturales etc.

## **NO OLVIDES A LA ALTA COMPETENCIA, POR BECAS Y EMPLEOS**

Querido lector déjame decirte que los anuncios clasificados son, tal vez, el primer lugar donde buscamos trabajo. Sin embargo, muchas personas lo consideran como un medio anticuado y lleno de pésimos empleos que nadie quiere.

En primer lugar que sólo el 10% de ofertas de empleo aparecen en los anuncios y de ese porcentaje , la mayoría son para puestos de nivel inicial, a tiempo parcial o en comisión, esto no quiere decir que todos los anuncios son de este tipo de empleo, también los hay con ofertas serias y fijas. Por otro lado hay algunos anuncios que ofrecen puestos de trabajo que en realidad son intentos de atraer a los desempleados (y tal vez desesperados) a diferentes tipos de estafas.

Además, como el anuncio de trabajo publicado, en el periódico, en internet, etc., puede ser leído y respondido por cientos de personas, las posibilidades de conseguir una entrevista son escasas.

Sin embargo, a pesar de todas las cosas negativas que puedan parecer, los avisos clasificados pueden ser una buena fuente de ofertas de empleo si se saben analizar y leer correctamente.

Hallar un trabajo es una labor que requiere de tiempo, preparación y también paciencia. Por eso, es importante que antes de enviar tu currículum vitae establezcas los objetivos profesionales que quieres lograr a futuro.

En conclusión te quiero dar a conocer que te sepas valorar y no te rebajes a algún trabajo que no te merece porque tú tienes mucho talento y puedes lograr algo más grande que eso, pero tampoco estoy discriminando trabajos ya que todo empleo es bueno siempre y cuando sea Honrado.

También quiero decirte que no basta con solo desear y anhelar un buen empleo porque no servirá de mucho ya que si quieres algo bueno tienes que esforzarte porque como dicen "LO BUENO ES LO QUE CUESTA Y MAS SERA VALORADO" toma en cuenta esa frase y veras que te será muy útil.

## **PIENSA EN TRIUNFAR EN CUALQUIER PAIS DEL PLANETA**

Cuántas veces nos hemos preguntado en lo más íntimo de nuestro ser, qué hacer para tener éxito y quizá con cierto desencanto y pesimismo nos auto convencemos, que la luz del triunfo no es para nosotros. Cuan equivocado está quien así piense, la conquista de lauros tanto en nuestra vida personal, profesional y social depende de varios factores, pero uno primordial es la perseverancia.

Hay que tener confianza en uno mismo, pensar positivamente que lo que deseemos se dará y que solo cada cual puede con su tesón, perseverancia, optimismo y mucha energía positiva, que todo es posible cuando uno se lo propone. Con seguridad quienes lean esto y aún no han podido alcanzar lo que desean, pues pensarán: “qué fácil es decir todo esto, pero triunfar, eso no es para todo el mundo”. Quien así piense, pues claro que estará impregnando una energía negativa a su posibilidad de triunfar.

Hacemos énfasis en la perseverancia y confianza en sí mismo, porque de ello dependerá toda obra que emprendas, luchando y venciendo obstáculos por más fuertes que estos sean. No puede tener cabida el desaliento, solo optimismo y batallar para darnos cuenta que siempre cuando hay calidad humana, profesional o razón social, pues todo se logrará. Apliquen esta fórmula a cualquier ámbito, bien sea personal, profesional, social. La necesidad de pensar en cuántas cosas, que hace solo una década no se creían posibles, hoy es una realidad para el bien de la humanidad, de un país, de un individuo.

Conozco a una persona que salió de su país debido a un fracaso amoroso cruel. Determinó jugarse el todo por el todo. Muchos sinsabores y humillaciones tuvo que soportar ante una sociedad muy diferente de la que procedía. No obstante, una acción inhumana de un familiar cercano cuando la echó de su casa, recién llegada a ese país, le fortaleció sus fuerzas y logró la solidaridad de personas ajenas que le brindaron techo y comida, así como trabajo.

¿Sabes? Como si fuera poco se enamoró casi de un imposible, un hombre que estaba al servicio de Dios en un recinto eclesiástico, y fue correspondida, por supuesto con la censura de una gran mayoría de los pobladores del lugar y para qué decir de la familia acaudalada de su pareja... Cuando decidieron formalizar su unión mediante la vía legal y religiosa, tenían que emprender un camino mucho más tortuoso, el eclesiástico para la liberación del sacerdocio de él.

Han sido casi 10 años de un amor verdadero que soportó todos los embates, y 18 años de la vida de ella luchando contra viento y marea en una sociedad que le era adversa, pero que supo enfrentarla y sobreponerse a fuerza de voluntad, perseverancia y confianza en sí misma.

En breves palabras 18 largos años de obstáculos para la vida de una mujer que supo luchar y vencer por su amor, pues ya están casados. Hoy ella se siente realizada en lo personal y en el amor, este es un ejemplo de la vida personal de alguien que se impuso a las adversidades...

### **SABOREA LAS MIELES DEL TRIUNFO O LAMENTATE EN EL FUTURO**

Muchas veces, cuando "dormimos" no nos damos cuenta que se nos pasa la vida. ¿Cuántas veces hemos pensado en posponer alguna tarea? Al final, lo que hacemos es dejar de hacer una serie de acciones, simplemente porque pensamos que "mejor sería dejarlas para mañana" y a veces no nos damos cuenta de que el tiempo se nos fue. De la misma manera como la persona del cuento que se durmió y no se dio cuenta de que habían pasado 24 horas ¡un día entero!. Lo mismo nos puede ocurrir a nosotros, a veces nos pasamos días, semanas e incluso meses posponiendo lo que debemos resolver o posponiendo las posibilidades de hacer muchas acciones que nos derrumban a nuestras metas, sueños, necesidades, posibilidades.

Por eso mismo mejor hay que aprovechar el tiempo y hacer todo con ánimos y pensando que será para el mismo día la tarea a realizar, para que después te quedes disfrutando del tiempo ya que habrás terminado la actividad propuesta.

Cuando triunfas te sientes súper bien de tal manera que piensas ser el mejor y eso es bueno ya que tu autoestima esta elevada y de buena forma y por eso querido lector te quiero dar a conocer algunas palabras del señor Julio Zelada:

CUIDATE MUCHO, Y NUNCA OLVIDES QUE EL ÉXITO COMO EL FRACASO ESTÁN EN TUS MANOS... Y QUE HASTA DONDE VAS A LLEGAR, SOLO DE TI DEPENDE.

VE A CONQUISTAR TODOS TUS SUEÑOS Y SE PROMOTOR DE UN MUNDO MAS JUSTO Y SOLIDARIO... Y ENTONCES, HASTA LA SOCIEDAD TE RECONOCERA, EL QUE TE HAYAS ESFORZADO POR SER UN ESTUDIANTE DE ÉXITO.

# NO SEAS UNO MAS

---

## CAPITULO 1

### FUNDAMENTOS PARA NO SER UNO MAS

#### **1. RECONOCE LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACION PARA EN LA VIDA**

Bueno creo que es esencial tener en cuenta en nuestras vidas, la importancia del estudio para lograr ser personas emprendedoras en nuestra sociedad, comunidad o en nuestro país. Ya que si nosotros no tenemos metas claras en nuestra vida ya sea en un corto o mediano plazo y si día con día forjamos en camino en que debemos proseguir diariamente, llegaremos muy pero muy altos ya que si hemos puesto importancia en el estudio desde pequeños todo se hará realidad.

Pero si nosotros no llevamos una vida clara y de forma correcta, ya que tal vez no aprovechamos el estudio que nuestros padres con tanto esfuerzo tratan de darnos día con día para que tal vez no suframos como ellos deseen que tengamos una mejor calidad de vida. Por eso hay que poner nuestra mirada en Dios, para lograr todo lo que se quiere ya que toda persona está capacitada para poder desempeñarse en cualquier ámbito de la vida y aspecto. Pero para lograr alcanzar todos nuestros sueños en nuestra vida no debemos de caer en la basura de la sociedad ya sea fumando o tomando alcohol o consumiendo drogas, ya que esta basura daña nuestro cuerpo, mente, y sobre todo nuestra integridad moral ya que eso te puede hacer que actúes de forma incorrecta y luego te arrepientas. Ten en cuenta que si no pones empeño en los estudios no alcanzaras tus sueños. Pon tu fe en Dios y nada será posible.

#### **2. EL PODER DE LA AUTOESTIMA... TODOS SOMOS TRIUNFADORES**

Bueno la autoestima es fundamental para el desempeño de cada ser humano y para toda su vida. Por ejemplo la vida puede ofrecernos diversas maneras de ponernos a prueba y si nosotros no tenemos una autoestima normal tendremos muchos

problemas sobre todo los jóvenes que tenemos muchas dificultades tenemos que buscar mucha ayuda con nuestros padres y sobre todo debemos buscar a nuestro Señor Todo Poderoso porque él es el único que nos puede ayudar.

Por eso joven pongamos de nuestro empeño para seguir forjando nuevas metas en nuestras vidas, ya sea en los estudios, familiares, de trabajo. Etc.

No te dejes intimidar de nadie tu eres capaz de todo nadie es más que ti ni tú que él, se siempre humilde y este país será grande per muy grande porque tu serás una persona sin ningún problema de autoestima y ten en cuenta que tus conocimientos los puedes transmitir a otras personas y dar consejos a las personas que tengan autoestima muy baja y serás un ejemplo muy grande entre la sociedad y tu comunidad porque demostraras que si puedes y si tu pudiste porque otras personas no... nada es imposible en esta vida pero tu tienes que poner tu empeño.

### **3. QUITATE EL MIEDO AL HABLAR EN PUBLICO**

Algunas personas tienen temor a hablar frente a un grupo de personas por que sientes que se pueden burlar de ellos pero eso es mentira porque si tu investigas tu tema a exponer frente a ellos y lo practicas mucho se te hará mucho más fácil y hasta un poco divertido, también antes de pasar a exponer tú has estudiado mucho y se te hará mucho más fácil asi que para ayudarte amigo lector te daré estas ideas:

#### **A) Cree en ti**

Si tú tienes una autoestima normal y crees en ti todo será muy posible y sobre todas las cosas pon tu vida en Dios. Piensa siempre que eres único y nadie es superior sino que ellos han estudiado mas, pero al igual que tu puedes si tu te lo propones.

#### **B) Ten claro el tema que hablaras**

Bueno si te toca pasar a exponer un tema, investiga mucho sobre el tema para cuando llegue ese gran día, tu puedes y lo lograras muy bien ya que habrás practicado mucho.

### **C) Habla como cuando tas con tus amigos**

Para que no tengas tanto temor tratas a las personas así como tu tratas a tus amigos así con mucha alegría, confianza y se te hará mucho más fácil hablar sobre dicho tema.

### **D) Vístete según el auditorium al que vas a hablar**

Ten en cuenta la manera en que te vestirás en ese gran día por que recuerda no puedes ir con cualquier ropa, que las personas te estarán observando y tú tienes que respetarlos a ellos para que ellos te respeten por que la presentación personal es lo primero que mira el público.

### **E) Esfuérzate por mantener el auditorio atento.**

No dejes que las personas se te duerman ten siempre la misma emoción desde el principio, esa chispa se debe mantener y por veces las bromas al margen del tema.

### **F) Como iniciar y terminar una presentación ante un público**

Tienes que iniciar saludando a todos según las personalidades de cada persona o auditorium también ten en cuenta en todo lo que digas ya de último eso recordaran las personas por que se les queda mas específico.

## **4. IMPORTANCIA DE PENSAR EN POSITIVO**

Nosotros como seres humanos pensamos que nuestros gobierno no hacen nada, pero ellos nos pueden ayudar un poco pero lo demás nos toca a nosotros. Para pensar en grande y siempre siendo humilde, y nunca pero nunca tener de menos a alguien.

Todos nosotros podemos hacer la diferencia en nuestra comunidad tu puedes decir “como pude hacerlo” bueno no malgastando el dinero que tanto cuesta obtener en estos días, mejor si te sobra guarda un poco y cuando tengas una pequeña cantidad de dinero puedes poner un negocio extra, bueno así como una tienda, o un puesto

donde vendas fruta agua o jugos, y así sacarás ganancias que no será mucho pero con el paso del tiempo llegarás a crecer en tu negocio y sobre todo no dejes de estudiar e insíbete en cursos de inglés o computación para que no te cueste la vida, pero tampoco descuides el área espiritual porque Dios te ayudara hacer mejor. Nunca dejes de ser humilde porque recuerda Dios bendice los humildes.

## **5. LA GRANDESA DE LOS VALORES**

Los valores que nuestros padres nos influyen desde pequeños son muy útiles en nuestra vida porque esto puede hacer que se nos abran muchas puertas, por eso siempre tratemos de que estos valores nunca los perdamos: Ser amable, bondadoso, servicial, solidario al grado de que puedas llegar a ayudar a otros y nunca hay que dejar de ser humilde. Las familias que no practican esto con sus hijos ellos se pueden querer mucho ante todos o muy altivos, que nadie les puede decir nada, pero eso es muy malo porque no llegara lejos porque Dios bendice al humilde, los padres deben de dar el ejemplo siempre para que estos niños cuando este jóvenes puedan tener éxito y siempre ser agradables hacia las demás personas y no caigan mal.

Esto lo logramos poniendo nuestra mirada en nuestro Dios y también poniendo consejos a las personas que han llegado lejos y utilizando valores espirituales, morales y culturales.

## **6. APRENDER A PENSAR EN FORMA GLOBAL**

Querido amigo te daré algunos consejos cuando empieces a estudiar no te quedes solo con lo que tus profesores te dicen sino que investiga. E Inscríbete en talleres vocacionales o trata la manera de siempre estar en la vanguardia por que en un futuro todos esos conocimientos te servirán de mucho.

Porque nuestro país y todos los países del mundo, día a día, año tras año están creciendo en la tecnología. Tu podrás decir nuestro país es muy pobre como va a avanzar puede ser que sea pobre pero aunque sea un poco avanza día con día por

que no es la gran cosa pero igual logra avanzar; por eso hay que adquirir conocimientos tanto de ingles o de computación, porque si se te dan oportunidades de viajes a los Estados Unidos de América ya no llegaras sin saber tan siquiera un poco de ingles. Ya no te costaría encontrar trabajo así como nuestros compatriotas que cuando llegan no pueden trabajar porque no saben ingles y así trabajan pero no les pagan de la manera correcta “porque no aprendieron a pensar de forma global todo queda en tus manos” construir un mejor futuro para ti y tu familia pon la mirada en Dios y todo te saldrá bien.

## **7. SUEÑA EN GRANDE**

Hay que pensar siempre en grande... ¿Alguna vez has pensado tu así? Bueno si lo has hecho me alegro por ti por tener una visión clara de lo que quieres hacer en un mediano o largo plazo... pero solo pensar no basta porque tus sueños no se alcanzan fumando, bebiendo alcohol o drogas. Alguna vez has visto y escuchado cuando alguna persona pienso y soñaba triunfar en la vida con sus estudios, tener un lindo y hermoso trabajo, una vivienda linda para el y sin falta una bella familia... y te preguntarás ¿Qué paso con ellos y sus ganas de triunfar? ¿Por qué? Bueno porque ellos en su juventud solo soñaban, soñaban y soñaban alcanzar solo eso y nunca pusieron de su parte para alcanzarlo y salir, luchar por algo que les iba a beneficiar. Por eso que no basta con soñar pero no te digo que es malo porque si tu sueñas en GRANDE y pones tu parte ya sea en tu trabajo en tu familia, y porque no en los estudios, te será mucho más fácil alcanzarlos y será bien recompensado porque podrás decir en un futuro “ mis sueños los alcance y podre alcanzar todavía si pongo siempre de mi parte, y todo el sacrificio que hice está dando fruto al fin” por eso hay que soñar siempre en grande no importa lo que las personas te digan pon tus metas claras y seguro y lo lograras.

## **8. CUIDADO CON LOS AGRESORES DE LA ADOLESCENCIA Y JUVENTUD**

Como todo el mundo sabe y a vivido en carne propia porque todas las personas han sido jóvenes y a estado con presiones que particularmente que todos los jóvenes de 13 a 20 años las padecen, ya sea porque a esta edad los jóvenes empiezan a tener

una gran rebeldía contra sus padres porque ya se creen que pueden tomar sus propias decisiones sin consultarse a sus padres. La adolescencia es una gran aventura que todos tenemos que vivir y si tu no confías en tus grandes sueños se pueden venir abajo porque tu no confiaras en ellos. También nunca olvides poner tu confianza en DIOS porque él es el único que nos puede librar de muchas cosas, también los jóvenes obtienen grandes cambios en lo físico y cambios hormonales que desean experimentar porque entre los jóvenes hay muchas rivalidades. Las mayorías de las veces que los jóvenes han fracasado o que los jóvenes fracasan son en las drogas, sexo, o en la delincuencia por ellos caen en las garras de todo lo malo. Por eso la adolescencia no es mala al contrario es muy hermosa y linda porque es una etapa muy compleja que pueden llegar hacer un gran futuro o forjar una gran desgracia en tu vida... confía en Dios y sobre todo en tus padres porque ellos nos pueden ayudar mucho.

## **9. SE COSECHA LO QUE SE SIEMBRA**

En la vida tu forjas tu propio camino ya sea familiar o en tus estudios ¿Por qué? Cuando se es joven tú crees que nadie te puede decir nada, al contrario cuando piensas así y cuando ya tienes una edad avanzada te darás cuenta que cuando eras joven tu desperdiciaste tu vida. en vicios, mujeres, locuras y tú misma miraras aquello que cuando tú eras joven estudiaban y se esforzaban, te darás cuenta que ellos han sembrado una gran semilla que les costó mucho pero mucho y tu tal vez te burlabas de ellos o les decías que no servía y para que hacían esto si tenían mucho tiempo y juventud y les decía que salieran a divertirse y a disfrutar, bueno tal vez disfrutaste pero eso se paso muy rápido y tu juventud en ella y ahora los miras a los jóvenes aquellos que fueron alguna vez a los que invitaste a salir contigo a las parrandas. Porque tal vez tenían que estudiar o trabajar o porque sus padres no les dejaban ir... pero todas las siembras cosechan y hora mira que la cosecha de ellos está muy fértil a comparación de la tuya, la vida da muchas vueltas tus padres no te van a mantener para siempre tu forjas tu camino y si no confías en nuestro señor Jesucristo, no tiene valores nunca llegaras a ser una persona de provecho o alguien en la vida.

## **10. APRENDER A SER SOLIDARIO Y PROTEGER EL MEDIO AMBIENTE**

Cuando tengas tus metas, sueños realizados y hayas desarrollado tu don ya sea como aprender idiomas y con la tecnología no te quedes atrás ya que va a pasos agigantados avanzando. En la vida muchas cuando personas ya tiene de todo, dinero, carros, buen trabajo...se creen la gran cosa y se olvidan de los valores que en el trascurso de su vida les hayan enseñado.

La vida no se trata de recaudar mucho dinero sino de lo que importes a las demás personas por que recuerda en la vida nunca se sabe si puedes perderlo todo en un abrir y cerrar de ojos tu puedes perder todo si Dios lo permite, recuerda que el dinero pasa pero las amistades perduran por siempre y hay que ser solidarios con todo. También quiero decirte que nunca pero nunca dejes de cuidar nuestro medio ambiente por que este planeta está formado de ecosistemas tan bellos que con el paso del tiempo se está arruinando y siempre que puedas siembra un arbol para que nuestro oxigene sea más puro y si en verdad amas a tu familia lo harás porque son el futuro.

## **CAPITULO 2**

### **DISEÑA UN PLAN DE VIDA TRIUNFADOR**

#### **1. “DESCUBRE Y DESAROLLA TUS POTENCIALIDADES”**

Desde niños tus padres o familiares te han visto característica o mejor dicho dones y tal vez ha querido que lo desarrolles y quizás desde pequeños te enviaron o te inscribieron en algún grupo de músico, escuela de futbol. Pero gracias a tu familia tus dones, tus potencialidades a crecido mucho pero igual cuando ya razones cuando eres adolescente tu puedes forjar tu camino, tu forma de desarrollar, ya que todos lo podemos lograr si nos gusta, porque recuerda que Dios nos hizo a semejanzas de él, entonces no hay que tener miedo si te gusta algo lo puedes hacer siempre. Cuando no sean cosas malas porque tal vez puedes logra hace una dos o tres veces pero recuerda que Dios mira todo y el permite porque se tiene un propósito por eso joven cuando te guste hacer algo trata la manera de seguir cada día por él y lograras llegar a obtenerlo porque si te lo propones y tienes mentalidad de triunfador llegaras a donde tú quieras.

#### **2. DISEÑA UN PLAN PARA TRIUNFAR EN LA VIDA.**

Para que triunfes en la vida no hay duda de que tengas un gran plan para que cada día lleves a cabo todo como un plan tras tus metas y llegara lejos pero no olvides que la vida asa muy rápido y si no la aprovechas te pasara como muchos que al pasar de los años no han hecho nada y ya han a una edad muy avanzada y no han logrado nada, y solo tienen u trabajo que lo va pasando... en la vida hay muchas oportunidades y si tu las aprovechas o si no las aprovechas ya es porque no quieres, porque tú no has trazado o diseñado metas y aunque hay que sacrificarse a diario al final se logra el objetivo y es la recompensa bien merecida.

Tú forjas tu camino, tú eres el único capaz de ayudarte a ti mismo para llegar al éxito, pero cuando tu estas en la cima de tus sueños y metas no olvides a los demás, es un ejemplo para la vida de los demás jóvenes. Porque tu serás una gran

personas de bien todos van a querer llegar hacerlo lo mismo, pero también pon tu mirada en el señor JESUCRISTO y todo vendrá por sí solo, confía en Dios y en tus padres y no caigas en las cosas malas de la vida, PARA QUE NO SEAS UNO MAS.

### **3. EJECUTA TU PLAN PARA EL ÉXITO.**

Para llegar a tener y alcanzar tus sueños debes saber que no te será fácil por eso necesitaremos 5 características que te puedan orientar cuando alcances el éxito:

#### *a) Área espiritual:*

Si no pones la mirada en nuestro señor Jesucristo cuando estés y cuando hayas logrado todos tus sueños te apartes de nuestro señor Jesús porque él es el único que te puede ayudar para fortalecer tu espíritu.... Porque él es el único que te puede apartar de las garras de los vicios.

#### *b) Área familiar:*

Cuando empiezas y trazas metas tu familia es la única que te apoya dándote consejos apoyándote cuando falles y te inspira a seguir y luchar por que en la vida hay muchos obstáculos.

#### *c) Área personal:*

Tu vida es muy especial y tu también porque eres a imagen y semejanza de nuestro creador y si nos parecemos tanto a él hay que saber ocupar nuestro cuerpo porque somos templo y morada de él por eso no hay que ensuciarnos con los vicios.

#### *d) Área profesional*

Si en verdad quieres triunfar entonces esfuérate y trata la manera de siempre ser el mejor en la vida para que no seas uno más. Cuando llegas a tener un gran empleo trata la manera de esforzarte y de que siempre tenga esos valores morales, espirituales, culturales y nunca te creas más que otros.

e) *Área financiera*

Bueno cuando ganes dinero trata la manera de ser ahorrativo para que en un futuro lo puedas invertir y formar tu propio micro empresa no gastes como todas que gastan hasta que se quedan sin nada.

### **CAPITULO 3**

#### **TRABAJA DE NOCHE ESTUDIA DE DIA**

Algunos jóvenes ven la gran necesidad que atraviesan sus padres y al ver tanta necesidad ellos tratan la manera de ayudar ¿Por qué? Por la necesidad de que se percibe al ver a sus padres en la precaria situación económica y muchas veces los jóvenes deciden estudiar y trabajar a la vez debido a que muchos de ellos sienten la necesidad de seguir estudiando aun con esa triste realidad.

Los jóvenes no aguantan tanta calamidad en sus hogares por eso tratan la manera de apoyar y aportar un dinero extra y así ayudar a sus padres y quitarles un poco de presión de la que tienen. Pero muchas veces lo malo que estos jóvenes es que deciden mejor salirse de estudiar para trabajar.... Haciendo un gran paro en s estudios para trabajar... que no tiene fecha de cuando continuaran. En estos casos depende de la persona y el grado que desee superarse... porque tiene la opción de estudiar en la noche siempre y cuando el joven desee ser alguien en la vida.

#### **1. QUE PASARA SINO ENCUENTRAS TRABAJO EN 6, 10 O 12 MESES**

Querido joven tu cuando ya estés a punto de salir de tus estudios y quieras empezar a buscar trabajo y tener un ingreso para ti o simplemente para ayudar a tu familia, a tener un buen ingreso par tu familia que pueda ayudar en algo y en toda la necesidad que existe, pero si tú piensas así y tienes una mentalidad de una persona de bien libre de vicios, drogas, etc. te digo que para ti hay muchas oportunidades de trabajo en esta sociedad , pero en el momento que tu salgas d estudiar miles y miles de jóvenes mas también saldrán de estudiar y por consiguiente empezaran a buscar

algún empleo, independientemente de su profesión u oficio de cada persona. Pero amigo si tú no estás bien preparado otro adquirirá ese empleo antes que ti.

Cuando mires que tu tocas puertas para que te ayude o alguien que te pueda echar la mano en un trabajo o mires que no te sale ninguno.... Entonces te digo no te desesperes porque tal vez Dios tiene algo preparado para ti y tu vida será mejor, si tienes toda la voluntad, valor y muchas ganas de luchar en esta vida tu lo puedes hacer y todo aquello que te propongas... recuerda que no lograras nada sin la ayuda de nuestro señor Jesucristo, y él nunca abandona a su hijos.

## **2. *DESCUBRE Y DESARROLLA TUS TALENTOS***

Bueno las personas piensan que la forma de obtener ingresos solo matándose en el trabajo que al final es beneficio para otros.

Pero tú eres joven con mente de triunfador, que tiene orgullo para luchar en esta vida.... Te preguntas ¿cómo logramos nuestros sueños? Ah!!!... bueno tu desde pequeño tuviste un sueño o un talento que tal vez cuando estabas pequeño anhelas hacerlo realidad a la edad adecuada, pero por circunstancias de la vida, quizá porque no tuviste el apoyo o por otro motivo, pero igual tu ponías realizarlo si ponías de tu esfuerzo, eficiencia, y ganas de salir adelante lo lograras, este te puede dar muchos ingresos económicos, y ayudar a pagar tus estudios universitarios.

Tu puedes explotar tu don, tu talento, o vocación pero tal ves tú padres te obliguen a estudiar algo que no quisiste, eso no te iba llevar nunca ayudar. Si a ti te gusta la música, teatro, futbol u otras actividades que te puedan ayudar. Trata de buscar mucha ayuda para realizar trabajos que estén relacionados con lo que te gusta a ti y sobre todo no dejes de confiar en DIOS.

### **3. CUIDADO CON LOS EMBARAZOS A LOS 13, 15, 17 AÑOS**

Cuando se es joven lógico queremos experimentar todo lo que la vida nos ponga enfrente, tal como las **drogas, sexo**, bueno los jóvenes piensan que la vida es muy larga, pero en realidad la vida es muy pero muy corta sino la sabemos aprovechar si nosotros nos dejamos llevar por otras personas o mejor dicho por lo que ellos nos dicen la vamos echar a perder.

Los adolescentes tienen un gran riesgo ¿Por qué? bueno por una sencilla razón que nuestro cuerpo nos está cambiando drásticamente ya su físico, mental hormonal... los jóvenes al ver estos cambios tratan las maneras de averiguar en diferente fuente como internet; amigo y bueno a esta edad están en la etapa de los noviazgos y es muy peligroso porque ellos tratan la manera de conocer su cuerpo y esto conlleva a que tengan relaciones sexuales y como ellos o algunos son muy pero muy descuidados o tal vez no han tenido una educación temprana y que sus padres no se hayan sentado con ellos hablar de relaciones sexuales porque en nuestro país hay muchos jóvenes que ya tienen bebés a temprana edad y ellos son niños cuidando niños: por eso hay que tratar de ayudar a nuestro adolescente a que tenga una alinda educación sexual.

## **CAPITULO 4**

### **SE EL MEJOR PROFESIONAL**

Cuando deseas mucho triunfar en la vida tú tienes que esforzarte mucho y tratar de ser siempre el mejor porque detrás de ti vienen miles que tratan de obtener tu empleo siempre trata de explotar tu don o talento y si tú confías en Dios lograras mejorar y ser mejor en tu vida. Pero nunca olvides que las personas con las que te enfrentas son altamente competitivas en todos los sentidos y nunca olvides que el mundo actual demanda una preparación cada vez más exigente porque nuestro mundo cada día, hora esta avanzado y tú debes avanzar junto con él.

## **1. ¿COMO SER UN EMPLEADO DE ÉXITO?**

Las personas piensan que al momento de ser el mas exitoso de su trabajo es maltratar a los demas solo por creerse el mas exitoso pero ellos estan equivocados ¿Por qué? Pues ellos no estan cumpliendo con lo que Dios planeo para ellos debido a que si Dios le permitio llegar a donde esta ser: mecanico, contador, abogado etc no importa pero si has olvidado la humildad con la que llegaste a ese puesto creeme nunca pasaras de eso, y si es plan de JESUS hasta te quitara ese privilegio.

Recuerda que la tecnologia esta avanzando a pasos agigantados y si tu te quedas atras ya es una desventaja, ya que en la mayoria de trabajos por muy simple que sea siempre habran maquinas que necesitaran de conocimientos tecnologicos. Por eso querido amigo si quieres ser un verdadero triunfador, con éxito pues ponte a tomar cursos de ingles, y computacion para que cuando tengan que cortar personal no seas el primero en ser despedido ya que cuesta mucho encontrar trabajos estables en nuestro pais por la economia inestable y si tu no ratas bien y si no tienes comprension, tolerancia en el trabajo tu seras un empleado muy malo. Por eso trata de NO SER UNO MAS, trata de ser innovador en tu empleo.

## **2. ¿CÓMO ELABORAR UN BUEN CURRICULUM?**

Cuando vayas a elaborar un Curriculum trata de destacar tus logros más importantes y si puedes ponlos en negrita o subrayado.

También trata de seguir los siguientes pasos:

- trata de que tus datos o cursos que has obtenido o mejor dicho realizados estén actualizados siempre orientado al trabajo.
- si ya has trabajado en diferente empresa trata de presentar específicamente tu experiencia si has recibido algún conocimiento o logro.
- también presenta recomendaciones.

- cuando estés diseñando tu Curriculum trata de ser específico en todo para no aburrir.
- trata la manera de seguir estos pasos y siempre recuerda el orden y limpieza.

### **3. LA ENTREVISTA. ¡SE EL MEJOR CANDIDATO!**

Cuando vayas a una entrevista ten en cuenta que tienes que estar muy pero muy seguro que ese empleo es el que a ti te gusta iba conforme a tus beneficios e ideales es muy importante que a ese empleo al que espieres y sea el que has esperado, cuando vayas ten en cuenta la forma en la que iras vestido en algunos casos las personas se preguntan porque no les fue bien en alguna entrevista se pusieron muy nerviosos ya que tal vez no iban preparados para tal entrevista por eso hay que vestirse también bien peinado ya que daremos nuestra primer impresión para el entrevistador.

Al momento de la entrevista hay que escucharnos bien seguros, sinceros e indique cuáles son tus puntos fuertes, también menciona tus conocimientos que has adquirido, bueno si has trabajado, pero si todavía no tienes experiencia trata la manera de hablar de ti en lo bueno que darás a la empresa.

### **4. EL PRIMER DIA DE TRABAJO**

Bueno en el primer día de trabajo siempre será el mes difícil porque te tienes que poner al hilo, es cuando conoces a tus nuevos colegas, pero desde el momento que pongas el pie dentro de la empresa, siempre tienes que dar lo mejor de ti y aplicar tus conocimientos y siempre trata la manera de llegar temprano a tu trabajo trata la manera de que el primer día conozcas y aprendas lo mas necesario de tu nuevo trabajo y no olvides ponerte en las manos de nuestro señor JESUCRISTO porque el es el único que nos puede guiar en esta nueva etapa de la vida. Recuerda que si no aprovechas esta oportunidad hay miles afuera que están esperando una plaza de trabajo ESFUERZATE MUCHO.

## **5. TU AUTOESTIMA EN EL TRABAJO**

En nuestro trabajo tendremos muchas dificultades pero también mucho éxito pero si tú te pones a pensar que no puedes y te dan ganas de dejar todo... pero a lo largo del túnel siempre hay luz... trata la manera de ser innovador en tu trabajo y si te cuesta busca ayuda en tu jefe o alguna persona para que te oriente, también busca ayuda en internet pero recuerda si a ti te han dejado una responsabilidad es por algo... es porque desde el día que te entrevistaron vieron en ti una persona triunfador.

## **6. QUE EL ASCENSO NO SE TE SUBA A LA CABEZA**

Cuando tu lleves ya algunos años y te ha ido muy bien y te has ganado la confianza de tu superior o jefe. Ellos te miraran como un gran hombre y excelente empleado y querer ascenderte a un mejor puesto y si eso ocurre recuerda que en esa empresa ha pasado mucho tiempo y has pasado por todos los niveles que ya los conoces, y cuando entren nuevos empleados trata la manera de ayudarles y aconsejarlos porque tu hubieras querido que una persona el primer día que llegaste te apoyara.

Pero ojala que no te pase como algunas personas que desde el momento que tuvieron un ascenso se hicieron engreídos con sus propios amigos que le ayudaron eso es muy feo. RECUERDA QUE DIOS BENDICEA LOS HUMILDES Y MIRA DE LEJOS A LOS ALTIVOS... aprende a desarrollarlas bondades que te presentan los valores del esfuerzo y no solo para tu beneficio sino para ayudar a otros, recuerda que aunque estén en lo más alto no eres imprescindible y hay muchos afuera esperando. Esfuérzate y no dejes que se te suba a la cabeza un ascenso.

# 10 PASOS PARA UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA

---

## 1. EI PODER DEL AIRE

El aire puro es oxígeno, que porta partículas vitalizantes que el cuerpo absorbe no solo a través de la respiración, sino también a través de las células de la piel. El aire rico en oxígeno dinamiza a todo el hombre y eleva incluso la vibración del cuerpo. Un paseo armonioso, en el que el aire puro es aspirado tranquilamente, sin agitación, provoca incluso una disminución de los pensamientos sobre enfermedades y preocupación que pesan a la persona.

En este tema quiero darle respuesta a las preguntas que el señor Zelada ha planteado.

¿Qué pasaría si usted amigo lector no tomara sus alimentos durante dos o tres días, se muere o no se muere.

Lo que pasaría es que el cuerpo entraría en una etapa que se conoce como "survival mode" eso significa que el cuerpo se metabolizara mas lento con el fin de gastar la menor cantidad posible de calorías y eso no es nada bueno para la salud, se puede tomar como ejemplo a las personas anoréxicas ya que ellas pasan mucho tiempo sin comer para lograr un cuerpo perfecto según ellas, creen pero en realidad están enfermas psicológicamente, pero si lo vemos desde el punto de su estado de salud están completamente mal ya que sus defensas mueren y las energías bajan y caen en enfermedades más seguidamente, y pueden llegar a morir pero si pasan mas tiempo sin comer pero desde mi punto de vista puedo decir que no moriríamos por pasar solo tres días sin alimentarnos.

¿Qué sucedería si no bebe agua durante un día se muere o no se muere?

Se puede decir que la persona que no consume agua a lo largo de un día tiene una gran pérdida de líquidos en su cuerpo y llega al punto de deshidratarse y perdiendo fuerzas, energías, y habilidad en el sentido de la vista ya que el agua es un elemento que nuestro cuerpo necesita de forma moderada para mantenerse estable y activo. La falta de agua solamente causa daños en nuestro organismo pero un corto tiempo no sería capaz de quitarnos la vida.

Nos hemos dado que el alimento y agua para nuestro cuerpo no es tan vital como lo es **el aire** ya que si no respiráramos aire perderíamos la vida de inmediato.

Indudablemente el aire es uno de los recursos más valiosos que Dios nos ha dado, para vivir de una forma maravillosa en nuestro planeta.

**Las inspiraciones profundas de aire puro transportan una mayor cantidad de oxígeno hasta los lugares más alejados de los pulmones.**

Funciones del aire en nuestro cuerpo:

1. El aire puro apresura la circulación de la sangre.
2. Lleva más oxígeno y elementos nutritivos a todas las células del cuerpo.
3. Permite eliminar con mayor eficacia los desechos a fin de que podamos pensar y trabajar con más eficiencia.

El oxígeno es vida. No obstante, el oxígeno puede actuar en el cuerpo sólo si, como ya ha sido manifestado, se cambia la actitud ante la vida: En lugar de pensamientos negativos, desorientados, llenos de odio y envidia, tienen que ser puestos pensamientos conscientes, llenos de Dios, positivos y desinteresados. Todo junto tiene un efecto estimulante en el alma y en el cuerpo.

Se puede observar que ahora en día los doctores recomiendan tratamientos de preferencias para algunos enfermos salir a tomar aire puro a lugares con un ambiente agradable libre de todos los contaminantes, realizar caminatas o acampar un fin de semana. Pero también no se recomienda exponerse excesivamente al aire libre ya que es peligroso porque aumenta la presión de la sangre en un esfuerzo del

organismo por mantener el cuerpo caliente (eso recarga el funcionamiento del corazón) y también otra desventaja de el exceso de aire es que enfría el cuerpo y al estar demasiado frio hay menos glóbulos activos en la corriente sanguínea.

Desde que yo era un niño recuerdo que con mi familia acostumbrábamos salir a visitar unos familiares que Vivian en Suchitoto rodeados de una gran variedad de árboles y plantas de todo tipo, suelo recordar que salíamos a caminatas explorando grandes terrenos de tierra engramada y llegábamos a un lugar donde podíamos descansar relajadamente, olvidándonos de las frustraciones de la sociedad y nuestro cuerpo se sentía con mas ánimos de lo común, y hoy en día he comprendido que todo eso que sentíamos se debía a las corrientes de aire puro que nuestros pulmones respiraban al encontrarnos en ese ambiente libre de humos y tóxicos de plantas industriales ,pero tristemente ese ambiente se está perdiendo en muchas partes de nuestro país simplemente para crear grandes ciudades y negocios contaminantes.

Indudablemente si apreciamos nuestra vida y ponemos en práctica este paso número uno, nuestra vida será más saludable y estaremos mejor preparados para enfrentar los problemas profesionales, familiares y personales que se nos presentan día a día.

## 2. LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO

Así como el paso número uno “de el aire” que nos enseña a tener una mejor calidad de vida ya sea en el presente como el futuro, se considera que el ejercicio es el segundo paso que nos guiará a una vida saludable, pero para ello se necesita aprender a practicar el ejercicio moderadamente.

La práctica diaria de ejercicio físico adecuado es un factor fundamental para mantener, mejorar y conservar la salud, ya que ayuda a prevenir múltiples enfermedades.

El ejercicio es una necesidad básica. El cuerpo humano está hecho para ser usado, y con la falta de ejercicio se renuncia a la oportunidad de mejorar o conservar la **salud**. Cuando el cuerpo no es ejercitado se vuelve flácido, lento y, en general, ineficaz.

En general, la **actividad física** involucra cualquier movimiento corporal que implica un gasto de energía. A las actividades cotidianas, como caminar, subir escaleras o realizar trabajos domésticos, entre muchas otras, se les llama actividad física no estructurada. Y cuando la actividad física se realiza mediante un programa con el propósito de mejorar la condición del cuerpo, se le llama ejercicio o actividad física estructurada.

### **Ventajas saludables del ejercicio**

La actividad física regular en la vida diaria es una herramienta poderosa para la prevención de dolencias como la enfermedad coronaria, Diabetes, hipertensión arterial y obesidad, entre otras. Estos son sus beneficios:

Contribuye a mejorar la capacidad cardíaca y pulmonar.

Dependiendo de la intensidad y la duración, los músculos aumentan de tamaño, fuerza y dureza.

Mejoran los reflejos y la coordinación.

Quema el exceso de grasa.

Quien realiza ejercicio de forma constante soporta mejor la fatiga, duerme bien y se siente con energía para realizar todas las actividades del día.

Ayuda a proteger los huesos.

Aporta bienestar psicológico y puede tener un efecto positivo en la depresión.

Todos los beneficios que el **ejercicio físico** puede aportar se cumplen cuando su práctica es diaria; de nada sirve practicar de manera esporádica o intensa durante cierto periodo y luego dejarlo, ya que esta actitud puede ser perjudicial para el cuerpo y causante de lesiones.

### ¿Cuánto tiempo y con qué frecuencia se deben realizar los ejercicios?

Se debe tener como meta realizar actividad física de moderada intensidad durante 30 a 40 minutos todos los días. Sin embargo, para muchas personas esta frecuencia puede ser muy difícil de planificar. Es posible, entonces, programar un ejercicio progresivo con tiempos e intensidades que se irán incrementando. Una de las formas de iniciar el programa consiste en la realización durante 3 veces por semana de planes de caminatas.

### **Riesgos de sobrecarga del ejercicio**

Como toda sobrecarga al aparato cardiovascular, el ejercicio físico puede desenmascarar enfermedades latentes y generar algún problema cardíaco. Sin embargo, los beneficios del ejercicio realizado con regularidad superan ampliamente a los eventuales riesgos. Más aún, los pocos frecuentes eventos cardíacos se producen en su mayoría ante ejercicios vigorosos, para los cuales, por otra parte, es necesario tener un examen cardiovascular previo.

También es posible la aparición de lesiones traumatológicas generadas por el ejercicio vigoroso. Existen métodos y conductas para minimizar los riesgos.

### 3. APRENDE A ALIMENTARTE

¿No te has puesto a pensar que provecho tiene respirar hacer ejercicio si no tenemos una buena alimentación?

Recuerda que un buen régimen alimentario empieza con un buen desayuno, que es el que nos ayudara a mantenernos despiertos y con energías toda la mañana, este debe contener, como muy bien dicen los nutricionistas: El pan integral, la fruta, las verduras y cereales son alimentos que contienen fibra que deben estar presentes en la primera comida del día.

Hay que considerar que en el desayuno están mejor preparados nuestros estómagos para recibir más alimentos que en el almuerzo o cena. Este horario nos permite tener mas energías en nuestro cuerpo toda una mañana para realizar cierta variedad de actividades con mucha más facilidad. Nos sentimos satisfechos y dispuestos a superar todos los problemas que se nos presenten el día.

Es un hecho que los estudiantes que toman un desayuno adecuado, regularmente se mantienen mas alertas y se concentran mejor, a diferencia que los jóvenes que comen mal.

Las personas cometen un error debido a que al pasar las horas y volver a sentir hambre después del desayuno suelen tomar café, gaseosas para según ellos “relajarse” sin embargo la insulina y el azúcar que contienen estas bebidas hace que la persona se sienta cansado o débil rápidamente. Es por eso que muchos a la hora del almuerzo tienen pocos ánimos, y susceptibles a accidentes y a los problemas.

Desgraciadamente no todos podemos cumplir con los tres tiempos de comida que se recomiendan, debido al dinero o a que a muchos no les queda tiempo. Es por eso que optan por lo más práctico y sencillo a su alcance, como a golosinas, pan dulce, café entre otros. Pero no saben el daño que se están causando mental y físicamente al ingerir estos alimentos que no traen beneficio algunos, y es mas al contrario solo acarrea un escenario sensible en su organismo.

Según los neuropatas un desayuno con cantidad adecuada de proteínas nos genera los siguientes beneficios:

Rendimiento máximo en el trabajo antes del almuerzo.

Menos fatiga muscular.

La mente se mantiene alerta por más tiempo.

Menos posibilidad de accidentes.

Menos irritabilidad nervios.

Vale la pena mencionar que en orden de categoría luego de un desayuno fuerte y nutritivo, se vuelve necesario ingerir un almuerzo bastante sólido y controlado, de tal manera que no ingiramos comida chatarra que con frecuencia es lo que más nos ofrece el mercado.

También es importante mencionar que la cena debe ser muy ligera y nutritiva ya que con esto se logra mantener un estomago liviano y se podrá ir a la cama a reponer las energías adecuadas, para seguir funcionando en optimas condiciones en el nuevo día.

Si comemos en abundancia en la cena posiblemente tengamos como resultado un sueño intranquilo, esto hace que parte de la sangre que debería estar en la cabeza este en el estomago, con lo cual la persona pueda pensar muy claramente ni razonar en la forma debida.

Tal vez esta sea una razón por la cual los psicólogos insistan a la gente a no realizar decisiones importantes en la noche.

Recordemos que así como nuestro cuerpo necesita vegetales también necesita carnes blancas para un mejor funcionamiento y balanceo nutritivo. Es por eso que es recomendable cumplir con los tres tiempos de comida, con alimentos que contengan beneficios para nuestro organismo.

## 4. LA RIQUEZA DEL AGUA

Entre los elementos más importantes esta el agua por que sin ella, el planeta estaría muerto por completo ya que es un factor clave para la vida de todos los seres vivos.

El agua no solo satisfacen nuestra sed sino que también el agua es fuente de vida, toda la vida depende del agua. El agua constituye un 70% de nuestro peso corporal. Necesitamos agua para respirar, para lubricar los ojos, para desintoxicar nuestros cuerpos y mantener constante su temperatura. Por eso, aunque un ser humano puede vivir por más de dos semanas sin comer, puede sobrevivir solamente tres o cuatro días sin tomar agua. Las plantas serían incapaces de producir su alimento y de crecer sin el agua.

El agua por sí misma es incolora y no tiene olor ni gusto definido. Sin embargo, tiene unas cualidades especiales que la hacen muy importante, entre las que destacan el hecho de que sea un regulador de temperatura en los seres vivos y en toda la biósfera, por su alta capacidad calórica (su temperatura no cambia tan rápido como la de otros líquidos).

Buscando en internet pequeñas reseñas sobre la importancia del agua en nuestro organismo pude encontrar un dato curioso que muchas personas no tiene conocimiento sobre dicho dato y les puede ser de mucha ayuda en su vida y apariencia física, por el cual lo compartiré con ustedes.

### **¿Como ayuda el agua a perder peso?**

Muchos de nosotros confundimos la sed con las punzadas de hambre, así que tendemos a comer bocadillos cuando realmente nuestros cuerpos están ¡sedientos! Así que mejor beba agua – le ayudará a sentirse satisfecho, aminorando su deseo de comer. Algunos estudios muestran que tomar suficiente agua puede:

Darle más energía durante sus ejercicios.

Incrementar las calorías que quema durante sus ejercicios.

Ayuda a que su cuerpo reduzca los depósitos de grasa.

Existen muchos usos esenciales que se le pueden dar al agua los cuales mencionare algunos:

1. Mantenernos vivos (no morir por deshidratación).
2. Regar los cultivos que comemos para mantenernos vivos.
3. Preparar alimentos.
4. Mantenernos limpios a nosotros mismos, nuestras ropas y hogares.
5. Para que en ella vivan especies acuáticas.
6. Para refrescarnos del calor.
7. Sirve también como fuente de energía.
8. Para deleitarnos con hermosos paisajes (cascadas, nubes, lagos, ríos, mares)
9. Sirve para regular el clima de la tierra y mantener temperaturas adecuadas.

**“El agua es un gran regalo de nuestro Dios Todo Poderoso.”**

Dios nos dio este valioso tesoro, pero los seres humanos, continuamente nos hemos encargado de contaminar y destruir los recursos naturales que él con tanto amor y dedicación hizo para nosotros ahora la escasez de este vital liquido obliga a reiterar nuevamente una llamada a la moderación de consumo por parte de la población a nivel mundial, ya que sin nuestra colaboración los esfuerzos que llevan a cabo algunas organizaciones resultarían insuficientes.

**“En resumen se puede decir que sin agua no hay vida.”**

Sin duda alguna queda claro que el agua es la base de la vida y hay que saberla valorar al máximo sin malgastarla ya que hoy en día ese elemento del agua esta en riesgos de desaparecer, según yo he escuchado y visto en la televisión se dice que dentro de 50 años aproximadamente puede ser que ya no habrá agua potable ya que con tanta contaminación, deforestaciones y tala de arboles de montaña los ríos se están secando y nace agua pero pobremente.

Puedes vivir **tres minutos** sin aire.

Puedes aguantar **tres semanas** sin comida.

Tras **tres días** necesitarás agua o perecerás.

## 5. RECARGA FUERZAS ATRAVES DEL DESCANZO

### La importancia del descanso

El ritmo de vida que llevamos actualmente es frenético, no paramos ni un segundo, lo que supone un cansancio físico e intelectual, levantarse temprano? ir al trabajo...Dejar a los niños en el colegio? esforzarse en el trabajo? comer rápido e intentar evitar comida basura? el obligado gimnasio? ¡¡basta!! Todo esto en mayor o menor grado nos crea un nivel de ansiedad y un agotamiento físico que no es nada saludable para nuestro cuerpo y que podríamos definir como estrés.

Hemos notado que si no tenemos un descanso adecuado a diario podemos sufrir de muchas molestias ya que el cansancio debe ser tratado con reposo adecuado, el cansancio afecta en muchas áreas de nuestro cuerpo humano las cuales esas áreas pueden ser:

Nos afecta al cerebro, provocando fatiga, dolores de cabeza, llanto, depresiones, ataques de angustia, insomnio.

Nos afecta al aparato gastro-intestinal, provocando úlceras, cólicos, diarreas, colitis. Afecta al sistema cardio-vascular, subiendo nuestra tensión arterial, provocándonos palpitaciones, infartos.

También afecta a nuestro sistema inmunológico bajando nuestras defensas naturales y facilitando la entrada en nuestro cuerpo de gérmenes patógenos y subiendo la incidencia de infección.

Todo esto nos debe hacer pensar en un remedio y en una cura para luchar contra este nivel de vida de marchas forzadas. Pues bien, en el descanso y la relajación encontramos un remedio eficaz para luchar contra el estrés y el cansancio de la vida diaria.

La mayoría de las veces no le damos importancia a "desconectar" un rato y tomarnos un tiempo para nosotros mismos pero tenemos que darnos cuenta que el descanso es tan necesario para nuestra salud como alimentarse o respirar.

Tenemos que descansar lo suficiente y que el descanso sea de buena calidad, existen diversas técnicas de relajación dentro de las que se incluyen técnicas de respiración para una buena llegada de oxígeno al cerebro, descansar en un lugar sin contaminación acústica ni visual, técnicas para dejar la mente en blanco y echar fuera nuestras preocupaciones, buscar actividades que nos reporten salud y bienestar y para todo esto es necesario sacar un poco de tiempo en el día y así poder reponer cuerpo y mente.

La relajación y el descanso bajaran tu tensión arterial, mejoraran tu humor y te hará sentir mejor con todo lo que eso conlleva.

Resérvate un tiempo en el día para ti, descansa en un ambiente tranquilo, duerme lo necesario y en un colchón de calidad, todo esto hazlo para recuperarte de tu ritmo diario, hazlo por ti, hazlo por tu salud.

Generalmente menospreciado cuando hablamos de salud, el imprescindible descanso diario es vital para mantener cuerpo y alma en buen estado durante el día. Por si aún no lo descubrió, el buen dormir es sinónimo de salud.

## 6. ACTITUD MENTAL POSITIVA (A. M. P)

Antes de empezar este sexto paso quiero decir que para que los pasos anteriores tengan efecto debemos de concentrarnos y reflexionar profundamente en este tema ya que es fundamental en nuestras vidas para saber desarrollarnos formalmente en un futuro ante la sociedad y ante la familia, ya que nuestro futuro se basara tal y como veamos las cosas ya sea de mal forma o de buena forma.

La Actitud Mental Positiva, es el principio más importante de la ciencia del éxito. No obtendrás el máximo beneficio de lo que te propongas hacer, de lo que te propongas lograr, sin entender y emplear la A.M.P...Dependerás de ella en todo momento.

¿Por qué es tan necesaria la actitud mental positiva en la vida social?

Seguramente has oído el dicho que dice:"El éxito atrae éxito, y el fracaso atrae fracaso". Esto es totalmente cierto. Céntrate en buscar y alcanzar el éxito, y esto te ayudará y te preparará mejor para lograrlo. Quedarte inmóvil y no hacer nada, aceptando el fracaso, sólo te dirigirá directamente a obtener más fracasos en la vida. Si dedicas tu mente a trabajar con una actitud mental positiva y pensar que el éxito es tu derecho, te estarás dirigiendo inequívocamente hacia cualquiera que sea tu definición de éxito. Si adoptas una actitud mental negativa y llena tu mente con pensamientos de miedo y frustración, tu mente sólo atraerá esas mismas cosas. Aquí esta el Poder de la Actitud Mental. Debes hacer que la tuya sea una Actitud Mental Positiva.

¿Cómo Adquirir una buena actitud mental positiva?

Escribiré algunos consejos prácticos, que deberás grabar en tu mente, en tu corazón, en tu piel, para que logres desarrollar una Actitud Mental Positiva, y logres conseguir que la vida te dé Beneficios en función de aquello que quieres lograr. Y Recuerda sin una A.M.P., nunca se ha conseguido algo grande.

**1.-** Reconoce que tu actitud mental es lo único sobre lo que tú y sólo tú tienes control total, nadie más. Ejercita ese control y encamínalo usando una Actitud Mental Positiva

Elimina de tu mente y de tu corazón, los pensamientos negativos, de ira, miedo, frustración, solo permítete pensamientos de amor, felicidad, éxito, paz, seguridad.

**2.-** Entiende que toda derrota, adversidad, haya sido provocada o no por nosotros mismos, contiene la semilla de un beneficio equivalente. No te desanimes ante la adversidad y entiende que algo positivo de ella puedes aprender. Todo Dolor o Derrota, contiene la semilla de un beneficio equivalente, que tú puedes alimentar hasta convertir en una bendición.

**3.-** Aprende a cerrar las puertas de tu mente a todos los fracasos del pasado. Despeja la mente de cualquier influencia que no sustente una actitud mental positiva. Lo que pasó, ya pasó, es pasado y no lo puedes cambiar, lo que sí puedes hacer ahora, en el presente es trabajar en lograr tus metas. Saluda a cada nuevo día con la seguridad de que alcanzarás el éxito y eso lograrás.

**4.-** Descubre, investiga dentro de ti, que es lo que más deseas en la vida, cual es la actividad que más disfrutas hacer y ve tras ello, no te desvíes. Hazlo ya, ahora mismo.

**5.-** Determina que recursos necesitas para lograr tus metas, y establece un Plan para alcanzarlas. Haz un Plan, con la idea de no excederte ni quedarte corto. Piensa a lo grande.

**6.-** Hazte el habito de pensar y hablar siempre en positivo, evita las críticas, el prejuizar a las personas, abstente de los chismes, este tipo de práctica, solo daña la actitud de una sola persona, la tuya. Si no tienes algo positivo que decir de algo o de alguien, por tu bien, mejor no digas nada. Práctica este consejo en todo momento. Grábatelo a fuego en tu mente y corazón.

Todos estos consejos que te he escrito han sido probados y comprobados por las personas más exitosas del mundo. Tienes que entrenar tu mente diariamente en ellos, de la misma forma como te entrenarías haciendo ejercicios para tu cuerpo, hazlos parte de tu mente, de tu vida.

Síguelos y pronto formarás parte de la elite de las personas exitosas.

**"El poder para alcanzar nuestro éxito, no está en el mundo exterior, para beneficio nuestro está dentro de nosotros mismos".**

¿Porque se dice que es la clave del éxito? "Porque de ella depende que trabajemos, que nos orientemos en la dirección que hemos elegido, de ella depende que no nos desviemos de camino que nos hemos fijado. Un Meta, Un camino, Un Destino Elegido, y Una Actitud Mental Positiva, que positivamente nos llevara a alcanzar el Logro."

### ***CONVIERTE A TU MENTE EN TU MEJOR AMIGO***

Nuestra mente es nuestro mejor amigo si la alimentamos sólo con pensamientos positivos, pero se convierte en nuestro peor enemigo si le permitimos que piense pensamientos negativos o inútiles. La cualidad de este "alimento" depende por completo de nosotros. Aunque las circunstancias exteriores nos influyen fuertemente aún así podemos convertirnos en los maestros de nuestra mente e ir más allá de esa influencia. Nuestro esfuerzo para lograr este estado depende del objetivo que nos hemos fijado para nosotros mismos. Este objetivo elevado depende de cuánto hayamos entendido los beneficios prácticos de pensar en forma positiva.

Sin este reconocimiento básico no nos sentimos motivados para cambiar lo necesario en nosotros.

## 7. DI NO A LOS VICIOS

La persona que soy yo hoy en día, es gracias a todo lo que he vivido a lo largo del camino de 18 años, y agradezco a mis padres y familiares ya que con la ayuda de ellos e logrado salir adelante en mis estudios y sin ningún tipo de vicios por que mis padres me han corregido y recalado toda la vida que no tengo que tener ningún tipo de vicios por que eso es dañino para mi salud y para los que me rodean, y con la edad que tengo ya pues pienso de forma mas madura y en realidad he pensado que los vicios no me ayudarían en nada y solo destruiran mi vida y mi futuro, yo tengo un pensamiento propio el cual es **“A Los vicios y drogas no les encuentro sentido alguno para adoptar uno de esos males”**

Quiero escribir algunos ejemplos y formas en las que yo observo a los vicios y me gusta criticarlos frente a mis amigos que poseen vicios para hacerles ver que ellos solo arruinan su vida sin razón alguna.

### EL ALCOHOL

Si me refiero al alcohol primera mente quiero decir que no encuentro razón el andar tomando en exceso sustancias que se sabe que solo nos confundirán por un corto periodo de tiempo y dejaran mal olores en las partes que tengan contacto con el alcohol, Se dice que hoy en día la mayoría de consumidores de alcohol son los jóvenes ya que por falta de madurez cometen ese gran error de emborracharse por diferentes motivos, y algunos motivos pueden ser:

Por sentirse que no encajan en la sociedad.

Por peleas y problemas con sus familias o amigos.

Por problemas de trabajo o por falta de no encontrar trabajo.

Por falta de amor y cariño se encierran en el alcohol.

Y se ha llegado al extremo de hasta emborracharse cuando terminan una relación de noviazgos.

Etc.

Esos pueden ser algunos casos y son los más comunes que conllevan a los jóvenes a ingerir alcohol y encerrarse en la bebida en exceso.

Se ha comprobado que la mayor parte de personas tan solo con un trago de alcohol se vuelven adictas ya que les gusta la sensación que causa o muchas veces les agrada mucho el sabor y por eso proceden a beber esa sustancia dañina más prolongadamente sin darse cuenta que ya son víctimas del alcohol y es casi imposible que la persona acepte que en realidad ya una persona con vicio.

### **El efecto del alcohol en los diversos órganos del cuerpo**

El alcohol también tiene un efecto tóxico en muchos órganos del cuerpo por el cual mencionare algunos:

**Hígado.** Al metabolizarse en el hígado, éste se inflama y aparecen depósitos grasos en sus células, de manera que el funcionamiento del hígado se ve seriamente alterado. Con el tiempo puede producirse cirrosis hepática.

**Médula ósea.** La médula ósea se ve también afectada, formando glóbulos rojos menos maduros. El alcohol daña también el sistema inmunitario, por lo que los alcohólicos tienen una mayor predisposición a las infecciones.

**Cerebro.** En el cerebro el alcohol afecta al centro de la memoria y al cerebelo (que controla el equilibrio y los movimientos corporales), pudiendo llegar a ser destruido. Algunos alcohólicos tienen alucinaciones auditivas (escuchan voces generalmente desagradables y burlonas). El alcohol causa daño a todas las células nerviosas, pudiendo producir demencia o pérdida del funcionamiento intelectual.

**Músculos.** También daña el tejido muscular, incluyendo el músculo cardíaco, produciéndose una cardiomiopatía alcohólica.

**Aparato digestivo.** Se ve afectado el estómago y aparato digestivo, pudiendo ocasionar gastritis aguda, con sangrado, vómitos, diarrea y anemia.

**Páncreas.** Cuando se inflama a causa del alcohol, se liberan sus enzimas digestivas y empieza a destruirse a sí mismo, causando un intenso dolor. El páncreas se encarga también de producir insulina, de modo que la producción de esta hormona se verá también afectada, pudiendo producirse diabetes.

En definitiva, el alcohol es una de las sustancias más tóxicas que existen para la vida humana y seres vivos.

## **LAS DROGAS**

La drogadicción es una enfermedad que consiste en la dependencia de sustancias que afectan el sistema nervioso central y las funciones cerebrales, produciendo alteraciones en el comportamiento, la percepción, el juicio y las emociones. Los efectos de las drogas son diversos, dependiendo del tipo de droga y la cantidad o frecuencia con la que se consume. Pueden producir alucinaciones, intensificar o entorpecer los sentidos, provocar sensaciones de euforia o desesperación. Algunas drogas pueden incluso llevar a la locura o la muerte.

Algunas drogas producen tolerancia, que lleva al drogadicto a consumir mayor cantidad de droga cada vez, puesto que el organismo se adapta al consumo y necesita una mayor cantidad de sustancia para conseguir el mismo efecto.

La adolescencia es el tiempo de probar cosas nuevas. Los adolescentes usan el alcohol y las otras drogas por varias razones, incluyendo la curiosidad, para sentirse bien, para reducir el estrés, para sentirse personas adultas o para pertenecer a un grupo. Es difícil él poder determinar cuáles de los adolescentes van a desarrollar problemas serios. Los adolescentes que corren el riesgo de desarrollar problemas serios con el alcohol y las drogas incluyen aquellos:

- Que están deprimidos.
- Que sienten poco amor propio o autoestima.
- Que sienten que no pertenecen y que están fuera de la corriente.

- Existe una forma de combatir la drogadicción y esta comprobado por muchas personas que se ha sanado de dicha adicción.

Para las personas que ya han caído en el abuso de drogas, no bastan los simples tratamientos médicos, dado que existen otros problemas del individuo que están detrás del hecho de su drogadicción. Es necesario, junto con el tratamiento médico de desintoxicación propiamente dicho, un tratamiento de rehabilitación que haga que la persona redescubra su valor y su identidad más profunda. Este tratamiento no será posible sin la participación del individuo, sin su voluntad de cambiar. El apoyo de la familia y una adecuada asistencia espiritual son también fundamentales para la rehabilitación.

En conclusión existe la forma más simple para combatir la drogadicción y esa forma es no adoptar ningún tipo de vicios dañinos y prevenir el contacto con personas que ya poseen este mal, ya que se puede caer en tentación o nos pueden influenciar a probar un poco de alguna droga.

Existe una frase muy especial:

**Dijo que “Dios no realizará un milagro para impedir que se enfermen los que no se cuidaba sí mismos, sino que continuamente violan las leyes de la salud y no realizar ningún esfuerzo para prevenir la enfermedad.”**

Dejando aparte los efectos y prevenciones de las drogas quiero decir un mensaje que el señor Julio Zelada nos ha dado a conocer.

“Si quiere tener una mejor calidad de vida, debe evitar el exceso de trabajo, el descenso en las comidas, el exceso de ejercicio, el exceso de televisión y las actividades dañinas como manejar toda la noche, leer libros excesivamente excitantes o hacer cualquier cosa que se disminuye la energía del organismo. Esto concluye dejar a un lado cualquier cosa que aumenta el nivel de estrés, como las preocupaciones y muchos otros vicios”

## **8. RELACIONES HUMANAS EFECTIVAS**

Dentro del contexto de las relaciones humanas, la comunicación desarrolla un papel muy importante, ya que es por medio de ella que se crean y sustentan todo tipo de relaciones; es por esto que se hace necesario su estudio y entendimiento con el fin de hacer de la comunicación un instrumento de ayuda para desarrollar relaciones firmes que beneficien a todas las partes involucradas y a toda la sociedad.

### **LA COMUNICACION Y LAS RELACIONES HUMANAS**

Cuatro siglos antes de la era cristiana, Aristóteles definió al hombre como un *zoonpolitikon*, es decir como un animal social.

A lo largo de los siglos, la vida humana ha sido un tejido complejísimo de comunicaciones. Eminentemente antropólogos atribuyen el mérito de la cultura y la civilización al lenguaje. Este en sus diferentes formas, al permitir una comunicación cada vez más refinada, ha creado una brecha y un abismo entre el *homo sapiens* y los simios de los bosques y de los parques zoológicos.

Para las relaciones humanas no hay recetas; no hay reglas de matemáticas y de aplicación universal. Tal vez por eso nadie tenga éxito total en sus relaciones. Y quien dijera lo contrario de sí mismo, mentiría o se engañaría.

Una ayuda para ubicarnos en este *mare magnum* es distinguir las grandes esferas del existir y del actuar: la familia, el trabajo, las actividades sociales; y analizarlas, por separado, en un examen de conciencia.

Toda comunicación además de un contenido determinado, incluye determinada información sobre como debe tomarse dicho contenido.

Nunca afinaremos demasiado nuestras antenas receptoras y emisoras para salir airoso de la difícil y eterna tarea.

Las relaciones humanas no se realizan en abstracto, sino en circunstancias muy concretas de raza, edad, sexo, jerarquía, ideología, normas sociales, épocas históricas, tradiciones culturales, situaciones ecológicas y expectativas personales.

Cada relación humana es única. Cada relación humana podría repetir la celebre expresión de Ortega y Gaste: "yo soy yo y mis circunstancias".

Una persona egoísta no se comunica igual que una persona altruista y servicial. Tampoco son iguales las relaciones de la persona dominante y de la sumisa; la energética y la apática; la audaz y la tímida.

Aunque tenemos una limitada capacidad para fingir, nos comunicamos como lo que somos, más que con los que decidimos. Para bien o para mal.

Cultivar actitudes genuinas de interés por los demás, aceptación, respeto y apertura; superar el egoísmo y el desmedido egocentrismo para que nazca la empatía, que es entrar en el mundo de otro " ponerse en su lugar".

Decidirnos a vivir con espontaneidad y con deseo de comunicación; aceptar el riesgo de expresar los propios sentimientos, quitarse las mascararas y tender puestos en vez de levantar bardas y murallas.

Las relaciones humanas no son un asunto técnico, ni son temas meramente académicos que se aprendan en el aula como se aprende geometría o historia de china. El seminario de relaciones humanas no esta hecho de teorías, conceptos brillantes ni de recetas mágicas. Esta echo de vivencias impactantes y reflexiones profundas que propician una pre educación de las actitudes hacia así mismo, hacia los demás y hacia la vida.

No me cabe la menor duda que para tener una vida sana, equilibrada y productiva debemos de tratar de estar en paz con Dios y de mantener excelentes relaciones con todas las personas... Esto es el corazón del paso ocho a y el eslabón que nos conecta al siguiente paso.

## 9. EL PODER DE LA COMUNICACIÓN

La comunicación es la habilidad para transmitir información, emociones e ideas por medio de símbolos. La comunicación se constituye en un acto o proceso con enlace amplio e ilimitado. La comunicación cumple con tres funciones útiles al hombre:

\*Le proporciona una interpretación del mundo.

\*Le define una posición respecto a otros sujetos.

\*Le ayuda a poseer y transformar su realidad.

La comunicación es uno de los fines más importantes del lenguaje y siempre se establece entre dos o más interlocutores, con el propósito de transmitir un mensaje informativo.

Existen tres formas de comunicarse:

1. **En forma pasiva** generalmente se da en personas inhibidas, inseguras no logrando sus objetivos, en la que permite que los demás decidan por uno.
2. **En forma asertiva** generalmente se da en personas desinhibidas, seguras de si mismo, en que sabe decidir por si mismo, es sociable.
3. **En forma agresiva** generalmente se da en personas beligerantes, explosivas, hostiles, iracundas, se mete en las decisiones de los demás.

Se dice que hay una comunicación cuando hay entendimiento y hay falta de comunicación cuando pareciera ser que "hablamos idiomas distintos". La comunicación resulta del proceso de intercambio de mensajes.

Cuando la comunicación llega a todos los niveles de la población, nos referimos a los medios masivos de comunicación, como la radio y la prensa. Todo medio de comunicación es también una forma de control social y un instrumento peligroso de doble filo, ya que puede servir con fines educativos y liberadores, o con fines manipuladores y de sometimiento.

Comunicarse es más de lo que apenas hablar-oír-hablar. Comunicándonos, transmitimos ideas, hacemos solicitudes, creamos realidades, inventamos posibilidades y, principalmente, somos capaces de coordinar acciones en el sentido de que el todo pueda ser mayor que la suma de las partes.

Como toda herramienta poderosa, la comunicación eficaz ocurre por medio del uso de técnicas específicas. Evidentemente, hay personas más comunicativas del que otras, pero eso no quiere decir que ellas tengan un don especial para la comunicación. Pueden sí ser más comunicativas que otras personas, pero introversión y extroversión, en verdad, nada tienen a ver con la comunicación en sí. Una persona introvertida puede comunicarse bien en un medio donde si sienta a la voluntad y una comunicativa, no necesariamente, será capaz de hacerlo, a pesar de sentirse siempre a la voluntad.

## **¿QUIERE TRIUNFAR Y TENER ÉXITO EN LA VIDA?**

### **¡Entonces haga uso de la comunicación!**

El hacer un buen uso de la comunicación tiene grandes ventajas ya que en la vida diaria se necesita de la comunicación y podría decirse por ejemplo: en un partido de futbol es muy necesaria la comunicación e interacción entre los jugadores para lograr buenas jugadas y hasta lograr la victoria del partido, así que les recomiendo el buen uso de la comunicación para triunfar en la vida.

## **QUIEN SABE COMUNICARSE TIENE EL PODER**

Existen tres tipos de comunicación:

1. **Comunicación plena:** es cuando las personas se entienden
2. **Comunicación aberrante:** es cuando las personas aun cuando hablan el mismo idioma, discuten, no llegándose a un entendimiento.
3. **Comunicación fallida:** es cuando las personas no manejan el mismo código, por ejemplo un mismo idioma, símbolos.

Profesionalmente, la comunicación eficaz constituye una de las herramientas más poderosas de que uno puede disponer.

## 10. CONFIA EN DIOS TODO PODEROSO

A lo largo del recorrido de los temas anteriores puede que haya pensado que es suficiente con lo leído anteriormente, pero no es así porque para poder lograr el éxito en la vida, es necesario el tema más importante por el cual es: CONFIA EN DIOS TODO PODEROSO.

En la vida siempre encontrarás sufrimientos, preocupaciones, problemas, pérdidas, enfermedades... pero debes llevarlos como hijo de Dios, sin agobios inútiles, sin rebeldía o tristeza. Jesús enseña lo que debes hacer si sientes que el mundo se te viene encima, cuando la cruz es grande y sientes que no puedes más.

### ¿POR QUÉ CONFIA EN DIOS?

- "Fíjense en las aves del cielo: no siembran, ni cosechan, no guardan alimentos en graneros y, sin embargo, el Padre del cielo, el Padre de ustedes las alimenta. ¿No valen ustedes mucho más que las aves?

- Debes confiar en Dios porque sabes que Él es tu Padre y que te ama infinitamente, te ama mucho, mucho más de lo que tú te puedes imaginar. Si te ama, te escuchará, te ayudará y buscará tu bien.

- El hombre que reflexiona que es hijo amado de Dios, no pierde la tranquilidad, la paz y la alegría ni en los peores momentos.

### UN EJEMPLO MUY CLARO SOBRE LA CONFIANZA EN NUESTRO DIOS TODO PODEROSO

**LA TEMPESTAD CALMADA:** Un día subió Jesús a una barca con sus discípulos y les dijo: "Crucemos a la otra orilla del lago". Mientras navegaban, Jesús se durmió. De repente se desencadenó una tormenta sobre el lago y la barca se fue llenando de agua a tal grado que peligraban. Se acercaron a Él y lo despertaron: "Maestro, Maestro, ¡estamos perdidos! Jesús se levantó y dio una orden al viento y al mar, y

todo volvió a la más completa calma. Después les dijo: ¿Por qué tienen miedo?  
¿Dónde está su fe?

## **LOS PROBLEMAS Y EL MIEDO**

- Todos pasamos por situaciones difíciles en nuestra vida: debilidades personales, enfermedades, dolor, pérdida de un ser querido, dificultades en el trabajo o de dinero, problemas de los hijos o de los padres, calumnias, infamias, injusticias...y ¿cuál es tu reacción? Miedo, angustia, temor, excesiva preocupación. Sabes ¿por qué? ... porque buscas apoyarte solamente en ti mismo, en lo que tú piensas, en lo que tú sientes, en lo que tú podrías hacer para resolver las cosas... te apoyas solamente en tus fuerzas humanas y casi siempre el problema es mucho más grande que tú.

Te olvidas de algo muy importante: Dios está siempre contigo, Él todo lo puede en todo momento. Él es tu seguridad. En momentos difíciles, Dios nunca se olvida de ti.

## **A LO ÚNICO QUE SÍ HAY QUE TENERLE MIEDO**

- Lo único a lo que debes tener gran temor y miedo en la vida es a pecar y a perder la amistad de Dios, porque entonces sí habrás perdido lo más importante.

Ahora que ya sabes como vivir una mejor calidad de vida, quiero decirte que te dejes guiar por estos 10 pasos hacia el éxito y confía siempre en Dios Todo Poderoso ya que solo con la ayuda de Dios y tu querer puedes lograr un buen con muchos éxitos y con una familia saludable con la que vivirás toda tu vida.

Te deseo un buen futuro a ti y a los que te rodean, te recalco que no te dejes vencer por los obstáculos que encontraras en tu vida y recuerda que Dios esta siempre para apoyarte y darte lo mejor en la vida, Que el amor y la bondad del Dios Eterno sean con cada uno de nosotros, "BENDICIONES".

# Mentalidad de triunfador

---

## 1.1 Cualidades de quienes poseen una mente de triunfador

Pues en mi opinión personal MENTE DE TRIUNFADOR, es forjarnos metas personales las cuales nosotros podemos deducir según nuestros intereses y nuestra proyección sobre el futuro, y pues sobre mis metas personales puedo escribir que tengo muchas y espero primeramente en Dios cumplirlas y llegar a ser alguien en la vida porque lo he pensado mucho y no quiero quedarme a trabajar a lo que caiga como decimos aquí en El salvador, PUES MIS ASPIRACIONES SON GRANDES, MIS RECURSOS, POCOS PERO MIS ANSIAS DE TRIUNFAR VAN MÁS ALLÁ DE MIS FUERZAS y si, sé que tengo que luchar por supervivencia y por orgullo, por muy difícil que sea en este país porque quiérase o no estos tiempos están muy difíciles, las oportunidades son pocas debemos luchar por ser mas competentes.

Lo primero es reconocer que todos tenemos un potencial, un don el cual nos hace únicos, diferentes y especiales. Y claro saber que todos tenemos sueños diferentes, pero no por eso menos importantes que el sueño de otro.

Soñar en grande, pero siempre definidos en base al talento de cada cual. Pero no basta con eso, si se quiere una mejor juventud, si no también fomentar valores como la determinación, la valentía. Pues se necesita mucha para darse cuentas que pequeñas metas alcanzables, hacen una a una hacen pequeños escalones para llegar a ese sueño tan grande.

Pero para puntualizar, mejor, y para que se entienda el concepto, las cualidades que un triunfador debe tener son:

- \* Determinación
- \* Valentía
- \* Pasión
- \* Visualización
- \* No tener al fracaso
- \* Coraje
- \* Disciplina
- \* Constancia

\* Fe (en Dios primeramente, y luego en uno mismo)

He aquí una pequeña definición de cada una de las cualidades de alguien que tiene una mente de triunfador:

DETERMINACION: Acción y efecto de determinar o determinarse, y esp. En gramática, limitación del sentido de las palabras.

VALENTIA: Cualidad del valiente

PASION: Inclinação o preferencia muy viva por una cosa o meta.

VISUALISACION: Acción y resultado de visualizar

CORAJE: Valor para hacer una cosa

DISCIPLINA: Conjunto de normas que rigen una actividad o una organización

CONSTANCIA: Firmeza y perseverancia en las resoluciones, en los propósitos o en las acciones

FE: Creencia en algo sin necesidad de que haya sido confirmado por la experiencia o la razón, o demostrado por la ciencia

Aclaración- no hay formulas mágicas, el éxito solo se logra trabajando. De no practicar estas virtudes, al pasar el tiempo lo único que se consigue es lamentarse, decir “si hubiera...”-“si no hubiera...”-“si tal vez...”

Lo que nos puede salvar es saber el don extraordinario que Dios puso en nosotros, dar lo mejor de nosotros, nunca darnos por vencidos, dejar de lado el “no puedo”. No hay causas perdidas, solo oportunidades mal aprovechadas. Somos imagen y semejanza de Dios, y desde que somos engendrados somos campeones, somos exitosos y triunfadores. No hay que desperdiciar las oportunidades que se nos dan y las virtudes que poseemos.

¿Si Dios con nosotros, que contra nosotros? - Dios siempre está con nosotros, solo hace falta buscarle, la satisfacción de una meta lograda, o un sueño realizado es muy grande, pero es mayor la satisfacción cuando se logra con Dios.

También, importante para recordar- nacemos con un propósito, una misión, la huella que tengamos que dejar en esta vida, aquello que tengamos que conquistar esta en el futuro, no en el pasado.

El autor del libro Mentalidad de triunfador termina este capítulo así:

Querido amigo, como observaste es cada cualidad anterior, y para terminar este capítulo quiero afirmarte:

- Se un joven con mentalidad de triunfador y cumple todos tus sueños.
- Diles a tus amigos que pueden llegar a ser triunfadores.

Pues este capítulo me permitirá ser una persona con metas más claras pero que para alentar a mis demás amigos necesito cumplir mis metas porque de otra forma no podré dar un buen ejemplo.

## **1.2 Mentalidad de triunfador... en los estudios**

Debo aceptar que nosotros los jóvenes llegamos al punto que no queremos estudiar y quedarnos así, a medias, y pues si pudiéramos ver como estamos en el futuro estoy más que seguro que quisiéramos regresar al pasado y esforzarnos por estudiar mas y es el problema que la mayoría de alumnos tienen Yo siento que soy un joven mediocre pero aunque no se note me preocupa mucho por mis estudios porque de verdad quiero ser alguien en la vida y me entristece ver un alto número de jóvenes que ellos solo buscan ser antisociales y la verdad eso no es futuro, simplemente por buscar el camino más fácil, encontraran la muerte...

Otro de mis metas es trabajar un año ahorrar y un año después ir a hacer el examen a la universidad nacional y luchar por sacar una carrera pues me lo he propuesto y no descansare hasta lograrlo estoy más que seguro

Pero para lograr estos objetivos es necesario:

¡Estudiar → leer → analizar → aprender!

Es una pequeña cadena que uno sin otro no dan el mismo resultado. Leer, una gran bendición para aquel que puede ver y leer.

La lectura es un tesoro que no muchas veces es bien aprovechado, se lee para informarse, para entretener, pero pocas veces para aprender.

En los estudios la lectura es algo muy beneficioso, pues si se le agarra gusto a la lectura, si se leen los libros de sociales, nos culturizamos, aprendemos, estudiamos y sabemos.

El leer es poder, pero cuando ese saber es mal usado, ningún provecho sacaremos. Con una buena educación se tienen dos opciones:

Ser alguien de bien para la sociedad o convertirse en un parásito activo para la sociedad.

Para ser alguien de bien, es que nuestros padres hacen un esfuerzo para que estudiemos creo que ningún padre cuando ve su hijo por primera vez al nacer dice, "este tiene cara de ladrón" "este tiene cara de drogo" no.... Ellos esperan que seamos personas triunfadoras, más si ellos no lo fueron como querían, por eso quieren que nosotros triunfemos.

Pero me da mucha tristeza al ver tanto joven haciendo lo malo y prefiriendo el camino del mal que el del bien, en estos tiempos es mejor estar bien, y serle fieles a Dios por que uno nunca sabe si volverá con bien a su hogar.

Si destacamos en los estudios, destacamos en la vida, ser exitosos solo depende de uno mismo; depende de que en verdad nos auto comprometamos al sueño que hemos tenido desde siempre, ese deseo de superar cualquier barrera. Ser el mejor no solo nos da una satisfacción personal, sino también enorgullecemos a nuestra familia y exaltamos a Dios, pues todo lo bueno que hacemos y que nos pasa es gracias a su infinita gloria. Él es el que pone un propósito a nuestra vida, el sabe todo antes de que pase, pero eso lo podemos cambiar-si hacemos bien alcanzamos la misión que Dios determino para nosotros, pero si andamos por mal camino estropeamos el hermoso destino que Dios había preparado para nosotros.

Únicamente el reflejo de nuestros esfuerzos en los estudios abrirá las mejores puertas del mundo, de posibilidades que solo Dios puede poner en nuestro camino para honra de su nombre y para consagrar nuestra vida, así ayudar al prójimo y nuestras familias.

La lectura abre todo un mundo de conocimientos tan fantásticos que es imposible comparar, despierta tu imaginación, aumenta tu autoestima, enriquece tus conocimientos, te vuelves alguien muy diferente, un letrado, una persona culta, etc. Pero no solo la lectura de superación personal o de entretenimiento son buenas, sino también la lectura por conocimiento; mientras lees –por ejemplo- sobre la independencia de El Salvador, imaginar cómo pudieron ser los hechos, como se habrá visto estando frente a las situaciones, es algo muy refrescante que a la vez te hace estudiar y tener un sentido más crítico.

Estudiar con todo el esfuerzo de nuestro cuerpo, estudiar a conciencia sabiendo que será para tener un mejor futuro, para nosotros mismos y para los demás, incluso. Leer y estudiar es una bendición que se debe aprovechar y agradecer. Nos hace mejores personas y más útiles a la sociedad.

Con respecto a mis amigos espero también tengan metas y que las cumplan y si en algo les puedo ayudar que tengan confianza que si lo haré se los aseguro y no dejare de soñar pase lo que pase siempre estaré soñando y tratando de seguir adelante

### **1.3 Mentalidad de triunfador.... en las artes**

Todos tenemos un don, un talento, algo que Dios nos dio para ser diferente y especiales. Descubrir cuál es nuestro don y nuestra misión en este mundo no es nada fácil, pero tampoco imposible. Desarrollar ese potencial es una clave de éxito, para poder ser triunfadores.

No solo en las ciencias o en los deportes se puede sobresalir, también en las artes. Aunque también depende del don que posees.

Como dicen la practica hace al maestro, y el practicar el talento que posees ayuda a perfeccionarte en lo que te gusta y eres bueno. Los triunfadores siempre están enfocados en el logro de sus metas, no se requiere de promesas del minuto, son necesarios compromisos. Tener la mente concentrada en lo que se está haciendo, ya sea un entrenamiento, ensayo, estudio, etc., hace que todas nuestras fuerzas y energías estén dirigidas a triunfar, enfocadas en un objetivo claro; así no habrá nada que haga que perdemos el rumbo de triunfo al que nos dirigimos.

Si nos alejamos de nuestras metas, perdemos el tiempo, perder el tiempo es perder parte de la vida, por ejemplo las infinitas posibilidades que pueden existir en 30 minutos: \* ver un programa de televisión \* leer el capítulo de un libro \* repasar la clase del día \* conversar con alguien \* arruinar tu vida con un cigarro, etc. Las infinitas posibilidades existen, pero está en la determinación de cada uno por tomar la mejor elección, ser responsable.

He aquí una definición de responsabilidad:

**RESPONSABILIDAD:** Cumplimiento de las obligaciones o cuidado al hacer o decidir algo.

Yo tengo muy presente que las artes son muy importantes, aunque en este país no es así ya que en este país la gente está acostumbrada solo a trabajar más de la cuenta por un pago miserable y mientras en otros países el ser un artista es ser una gran persona y mientras su arte sea bueno, puede que tenga un contrato con algún museo y ganar así mucho dinero, todo sería diferente si en este país le dieran mas oportunidad a los artista más jóvenes se empeñaran en desarrollar sus talentos y su arte, en mi opinión personal no sería un aspirante a artista ya que son pocas las oportunidades para los artistas en este país tomando en cuenta la gran cantidad de ramas que hay, cuando hablamos con respecto al arte pues creo que en el país deberían de esforzarse por darle más oportunidad a los artistas del país.

Yo creo que no hay fronteras para los sueños si alguien tiene el sueño de ser artistas que lo haga y no permitan que nadie se los frustré ni que sean estorbos para cumplirlos.

Claro está que aunque seamos los mejores en algo, nunca debemos olvidar de dónde venimos, ni de aquellos que nos ayudaron a llegar a la victoria de una meta; ser humildes es un valor que siempre debe estar en nuestros corazones para así no equivocarnos y luego arrepentirnos.

¡Pero siempre sentirnos orgullosos de que lo que hacemos lo hacemos Bien! Recordar que somos la esperanza de muchos, que cargamos con la responsabilidad de reconstruir un país mejor. Por eso se debe buscar ser los mejores cada día, para así llegar con bendición al éxito de sus vidas. Por eso dar lo mejor de cada uno para formarnos como mejores personas hijos/as de Dios.

Jamás hay que dejar de luchar por el ideal que seguimos, jamás dejar de creer en esos sueños que nos hacen grandes, jamás detenernos por la crítica, jamás dejar de agradecer al creador, jamás olvidarnos de ser humildes, jamás dejar a quienes nos han ayudado.

Este es un fragmento del capítulo tres mentalidad en las artes:

- En verdad, tu naciste siendo líder, campeón, triunfador; desde los primeros años, siempre fuiste creativo, emprendedor, feliz, servicial y consciente que todo lo podías lograr.

La verdad creo que para ser un líder hay que prepararse no nace uno y para ser un líder y un campeón hay que luchar mucho y estas cualidades también son necesarias, ser creativo, emprendedor, feliz, servicial pero uno debe prepararse mas día a día si quieren ser líderes o triunfadores en lo que de verdad quieren ser en su vida, no es que ya nacimos siéndolo yo trato día a día de ser alguien que lleve las cosas en un equilibrio y trato de cumplir con todas mis obligaciones aunque la mayoría de veces olvido algunas.

Entrenar, ensayar, practicar el don que posee cada uno, todo tiene su tiempo, cada esfuerzo, cada tristeza, cada pena, cada sacrificio tiene su recompensa, y tarde o temprano, cuando sea el momento llegará la gloria para cada quien.

Y en este capítulo el autor de este libro da un ejemplo de triunfador en las artes que es su amigo Diego García quien fue un triunfador en el arte de hablar en público, en todo este capítulo habla sobre la preparación de este joven para participar fuera del país en un concurso de oratoria que se llevaría a cabo Costa Rica y nos habla también de todo el esfuerzo que este joven hizo para llegar hasta ese momento tan importante de su vida en el cual debía demostrar que valía la pena tanto esfuerzo que él hizo para llegar hasta allá y pues nos dice que el queo ser campeón en ese concurso a nivel centroamericano y pues fue un orgullo para el profesor que lo apoyo y toda la gente que siempre tuvo fe en el que podría ganar y es una forma muy extendida de decirnos que el motivo que seamos de escasos recursos no nos impida luchar para llegar a ser triunfadores por que como dicen por allí “el querer es poder” y debemos agradecer mucho a Dios por esas personas que pone en nuestros caminos para que nos ayuden que a veces hasta creemos que son ángeles que Dios a mandado para que nos ayuden.

El autor de este libro escribe unas palabras para terminar este capítulo que las considero importantes:

- Esfuérate por descubrir el Don que Dios te ha dado.

Este esfuerzo debería ser el que hiciéramos con más intensidad todos para ser sincero yo siento que aun no he descubierto mi don aunque he oído muchas cosas, como que el Don de uno está en lo que más le gusta hacer, que el don llegara a su tiempo con el propósito que cada uno de nosotros tiene en esta tierra.

- QUE TU DON ES COMO UNA SEMILLA, QUE DARA SU FRUTO A SU TIEMPO, - Y QUE SEGÚN LA SEMILLA QUE PLANTES, ASI SERAN LOS FRUTOS QUE COSECHARAS -. “Por eso te digo que tu futuro está en tus manos, y que para que logres triunfar siempre necesitas poner en práctica las cualidades de quienes poseen una Mentalidad de triunfador”

Sé que teniendo un don ya desarrollado uno puede un hacer grandes cosas, yo quisiera poder ayudar a muchas personas de las cuales me compadezco pero pienso yo en este momento no estoy en posición de hacerlo pero si en un futuro Dios me lo

permitiera ayudaría a cualquier persona que lo necesitara y si estuviera a mi alcance hacerlo.

#### **1.4 Mentalidad de Triunfador.... Al formar una familia, ¿con quién me casare?**

En este capítulo el escritor nos habla sobre la importancia que debemos tomarle a este tema del matrimonio que es una de las partes más importantes de nuestras vidas ya que estaremos con esa persona el resto de nuestras vidas.

Este tema del matrimonio es algo complejo por eso el escritor habla sobre la madurez mental que deberíamos tener todos los y las jóvenes por que por causa de no tener madurez y educación sexual es que hay tanto niño huérfano y a incrementado la pobreza en las familias salvadoreñas porque prácticamente vemos niños cuidando niños y eso es algo que podríamos evitar teniendo madurez mi forma de pensar en este tema es que si cada uno de nosotros tenemos conciencia de nuestros actos y tener la fuerza para abstenernos de tener relaciones sexuales este país sería diferente y no tendríamos tantos problemas con la paternidad a temprana edad.

Está más que claro que el la juventud todo es más intenso, más importante, todo es más de lo que debe ser, siempre por inmadurez, por caprichos, o por insensatez cometemos los peores errores de nuestra vida. Se supone que la adolescencia es la etapa más importante de la vida, por esto mismo es que cada error que tenemos lo pagamos, y muy caro.

El problema más común que se tiene es el amor, constantemente vemos las historias de amor de novelas, se piensa que un día nos puede pasar a nosotros, pero la verdad es que el final feliz lo escribe cada cual. A menudo los jóvenes tratan de conquistar a una señorita, pero como escasamente se piensa en el futuro que nos estamos forjando, vamos y nos equivocamos.

Nadie dice que sea malo estar enamorado, pero tampoco es bueno casi que morir por tener una pareja a nuestro lado; el noviazgo es la antesala al matrimonio, es para conocer a la persona que puede estar con nosotros y en un futuro formar una familia. Pero claro siempre haces de las relaciones una farsa, porque escasamente se piensa en lo bueno, lo malo, y lo debido. Siempre creyendo que todo está bien cuando no es así. Tratando de crear ese amor de película con el que siempre se está soñando; nadie dice que sea imposible, pero nuestra vida no es una película y necesitamos despertar de esa farsa para no cometer los errores de siempre.

De Dios nace la familia, por lo tanto se debe tener como un compromiso muy fuerte, porque si no está en los planes de éxito tener un embarazo prematuro, dejar los estudios, dejar los sueños, perder el tiempo; es mejor no malgastar nuestros mejores momentos tratando de conservar a alguien que no nos ayudara en nuestro camino hacia el triunfo.

Con un noviazgo no solo gastas un tiempo valiosísimo, que bien puede ser utilizado para algo más útil, sino que también te gastas vos. Por estar pendientes en que no se enoje, en que se sienta bien con nosotros, etc. Y etc. Hasta cambiamos nuestra forma de ser, de pensar, de actuar.

Muchas veces ni se tiene clara la imagen de la persona que queremos a nuestro lado para tener un hogar. Y nadie piensa que el matrimonio es otro reto en nuestra vida, pero en esta etapa de nuestra vida estamos acompañados por alguien que será quien nos ayude a lograr metas en común. Hay que pensar ¿si es la persona que queremos para tener una familia, un matrimonio, un hogar?

Las decisiones que tomemos en nuestra juventud son pequeños ladrillos para construir nuestro mañana.

Dios es sabio, y todo tiene su tiempo, por eso hay que esperar a que Dios ponga en el camino a la persona indicada para tomar una de las decisiones más importantes de nuestra vida.

Me llamo la atención que el escritor escribiera al final de este libro estas palabras:

En verdad, lo que pretendo con este capítulo, es que evites LOS ERRORES QUE MILES HEMOS COMETIDO POR FALTA DE ORIENTACION CLARA, POR INMADUREZ O SIMPLEMENTE POR NO PENSAR EN EL FUTURO; y para que reflexiones eventual mente sobre ¿CON QUIEN ME CASARE? DE TAL MANERA QUE LLEGUES A TENER HIJOS QUE CUENTEN CON TODAS LAS BENDICIONES DE DIOS Y QUE TENGAN TODAS LAS BENTEJAS DEL MUNDO PARA QUE VIVAN VIDAS SANAS, FUERTES, FELICES Y PROSPERAS... y todo esto ¿para qué?, pues, para que juntos contribuyamos a tener mejores familias, para que así tengamos un mejor El salvador y un mejor planeta.

Esto me hace reflexionar ¿CON QUIEN ME CASARE? La verdad en mi vida no tengo proyecciones de casarme hasta el momento, quiero poder tener una carrera antes para así poder tener un buen trabajo y algo que ofrecerle a mis hijos y mi forma de pensar es que ahora la única forma de tener una buena pareja es pidiéndosela a Dios ya que en estos tiempos no se puede confiar del todo en nadie por eso creo que la mejor forma de buscar una esposa es pidiéndosela a Dios.

En lo que respecta a educación sexual creo que todos los jóvenes estamos al día ninguno puede decir “yo no sabía” ya que ahora la educación sexual es mas explicita que en los tiempos de antes creo... y la verdad en estos tiempos si no son capaces de abstenerse es posible tener sexo seguro con la tecnología hay infinidad de métodos anticonceptivos los cuales se pueden usar.

Termino este resumen diciendo que a mi forma de ver es mejor la abstinencia y si uno en verdad se quiere casar, debe pedirle la esposa a Dios y no irse a lo que caiga como dicen....

# 7 Factores claves para triunfar en los estudios o en la empresa

---

## 1. Haz un diagnostico de tu situación actual

Las personas muchas veces pensamos en pequeño, pensamos que todo es un juego y que no nos afectara en nuestro futuro pero tenemos que aprender a pensar en grande y saber que las a ponerle mucho empeño a nuestro trabajo y al estudio para construir las mejores oportunidades que no ayudaran en el futuro.

Tenemos que aprender a analizar que hemos hecho hasta ahora con nuestros triunfos actuales y como los hemos logrado, y que nos falta por lograr. Pero para ello tenemos que pagar un precio, y tiene mucho que ver con los hábitos.

Los hábitos son parte de nuestras vidas, por lo tanto existen hábitos buenos y malos como el de ir a un lugar todos los días y a la misma hora, al no ir, esa persona entrara en desesperación,

Hará preguntas como: ¿Qué paso? ¿Qué hicieron? Etc.

Existen diferentes tipos de hábitos, algunos de estos son:

Hábitos físicos

Hábitos afectivos

Hábitos sociales

Hábitos morales

Hábitos intelectuales

En la “Ética a Nicómaco”, Aristóteles define los hábitos como aquello en virtud de lo cual nos comportamos bien o mal respecto de las pasiones. El hábito predispone a un sujeto para la realización perfecta de una tarea o actividad. En la medida en que la naturaleza predispone también a un sujeto (puesto que le da inclinaciones) la tradición habla de los hábitos como de segundas naturalezas.

Todos podemos transformar nuestros hábitos de hacer las cosas, si tenemos voluntad de hacerlo todo se logra.

Reflexionar y prepararse mejor superando siempre nuestras metas deseadas, la sociedad actual es muy competitiva y requiere de personas que sean laboriosas y que resuelvan cualquier clase de problemas.

No hay margen de errores para hombres y mujeres porque de ellos depende la supervivencia. Porque el incremento de desempleados con pocas oportunidades de poder superar sus metas económicas y educacionales.

Las personas que en nuestro tiempo no se ponen al día con los avances de la sociedad van perdiendo las oportunidades de seguir con su trabajo.

Si pensamos que no aprender nuevas cosas en nuestras vidas no nos ayudaran estamos equivocados, por las grandes oportunidades que dejaremos pasar si no las aprendemos, como el aprender el ingles, computación.etc

Muchas veces las grandes mayorías son las que fracasan y no llegan ni a una jubilación merecida y muchos menos a una economía segura, porque las decisiones mas importantes que deben hacen de jóvenes las dejan pasar y no piensan en como serán de grandes.

¿Como crees que seremos a los 60 años de edad? Bueno si es que Dios no nos quiere a su lado antes de tiempo.

Si queremos aumentar las posibilidades de aprender mas, debemos estar dispuestos a pagar el precio tenemos que, escuchar y aprender.

Cada uno de nosotros elige el camino que lleva y llevara

## ***El autoestima***

La **autoestima** es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En resumen, es la percepción evaluativa de uno mismo.

La importancia de la autoestima estriba en que concierne a nuestro ser, a nuestra manera de ser y al sentido de nuestra valía personal. Por lo tanto, puede afectar a nuestra manera de estar y actuar en el mundo y de relacionarnos con los demás. Nada en nuestra manera de pensar, de sentir, de decidir y de actuar escapa a la influencia de la autoestima.

Abraham Maslow, en su jerarquía de las necesidades humanas, describe la *necesidad de aprecio*, que se divide en dos aspectos, el aprecio que se tiene uno mismo (amor propio, confianza, pericia, suficiencia, etc.), y el respeto y estimación que se recibe de otras personas (reconocimiento, aceptación, etc.). La expresión de aprecio más sana según Maslow es la que se manifiesta «en el respeto que le merecemos a otros, más que el renombre, la celebridad y la adulación».

### ***Indicios positivos de autoestima***

(Nueva York, 1971).

La persona que se autoestima suficientemente:

1. Cree con firmeza en ciertos valores y principios, y está dispuesta a defenderlos incluso aunque encuentre oposición. Además, se siente lo suficientemente segura de sí misma como para modificarlos si la experiencia le demuestra que estaba equivocada.
2. Es capaz de obrar según crea más acertado, confiando en su propio criterio, y sin sentirse culpable cuando a otros no les parezca bien su proceder.

3. No pierde el tiempo preocupándose en exceso por lo que le haya ocurrido en el pasado ni por lo que le pueda ocurrir en el futuro. Aprende del pasado y proyecta para el futuro, pero vive con intensidad el presente.

4. Confía plenamente en su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar fácilmente por fracasos y dificultades. Y, cuando realmente lo necesita, está dispuesta a pedir la ayuda de otros.

5. Como persona, se considera y siente igual que cualquier otro; ni inferior, ni superior; sencillamente, igual en dignidad; y reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.

6. Da por sentado que es interesante y valiosa para otras personas, al menos para aquellos con los que mantiene amistad.

7. No se deja manipular, aunque está dispuesta a colaborar si le parece apropiado y conveniente.

8. Reconoce y acepta en sí misma diferentes sentimientos y pulsiones, tanto positivas como negativas, y está dispuesta a revelárselos a otra persona, si le parece que vale la pena y así lo desea.

9. Es capaz de disfrutar con una gran variedad de actividades.

10. Es sensible a los sentimientos y necesidades de los demás; respeta las normas sensatas de convivencia generalmente aceptadas, y entiende que no tiene derecho —ni lo desea— a medrar o divertirse a costa de otros.

### **Indicios negativos de autoestima**

La persona con autoestima deficiente suele manifestar algunos de los siguientes síntomas:

**Autocrítica rigorista**, tendente a crear un estado habitual de insatisfacción consigo misma.

**Hipersensibilidad a la crítica**, que la hace sentirse fácilmente atacada y a experimentar resentimientos pertinaces contra sus críticos.

**Indecisión crónica**, no tanto por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.

**Deseo excesivo de complacer**: no se atreve a decir «no», por temor a desagradar y perder la benevolencia del peticionario.

**Perfeccionismo**, o auto exigencia de hacer «perfectamente», sin un solo fallo, casi todo cuanto intenta; lo cual puede llevarla a sentirse muy mal cuando las cosas no salen con la perfección exigida.

**Culpabilidad neurótica**: se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y delitos y/o los lamenta indefinidamente, sin llegar a perdonarse por completo

**Hostilidad flotante**, irritabilidad a flor de piel, siempre a punto de estallar aun por cosas de poca importancia; propia del súper crítico a quien todo le sienta mal, todo le disgusta, todo le decepciona, nada le satisface.

**Tendencias defensivas**, un negativo generalizado (todo lo ve negro: su vida, su futuro y, sobre todo, su sí mismo) y una inapetencia generalizada del gozo de vivir y de la vida misma.

### **Repercusión de los desequilibrios de autoestima en adolescentes**

Los desequilibrios de autoestima pueden presentarse de formas como las siguientes:

#### **Trastornos psicológicos:**

- Ideas de suicidio
- Falta de apetito

- Pesadumbre
- Poco placer en las actividades
- Pérdida de la visión de un futuro
- Estado de ánimo triste, ansioso o vacío persistente
- Desesperanza y pesimismo
- Culpa, inutilidad y desamparo como sentimientos
- Dificultad para concentrarse, recordar y tomar decisiones
- Trastornos en el sueño
- Inquietud, irritabilidad
- Dolores de cabeza
- Trastornos digestivos y náuseas

#### **Trastornos afectivos:**

- Dificultad para tomar decisiones
- Enfoque vital derrotista
- Miedo
- Ansiedad
- Irritabilidad

#### **Trastornos intelectuales:**

- Mala captación de estímulos
- Mala fijación de los hechos de la vida cotidiana
- Dificultad de comunicación
- Autoevaluación
- Incapacidad de enfrentamiento
- Ideas o recuerdos repetitivos molestos
-

### **Trastornos de conducta:**

- Descuido de las obligaciones y el aseo personal
- Mal rendimiento en las labores
- Tendencia a utilizar sustancias nocivas

### **Trastornos somáticos:**

- Insomnio
- Inquietud en el sueño
- Anorexia
- Bulimia
- Vómitos
- Tensión en músculos de la nuca
- Enfermedades del estómago
- Alteraciones en la frecuencia del ritmo cardíaco
- Mareos
- Náuseas

Si anhelas ser un triunfador lo primero que debemos hacer es aceptar tal y como eres.

**La fe:** es generalmente, la confianza o creencia en algo o alguien. Puede definirse como la aceptación de un enunciado declarado por alguien con determinada autoridad, conocimiento o experiencia.

Las causas por las cuales las personas se convencen de la veracidad de una fe, dependerán de los enunciados filosóficos en los que las personas confían. La palabra «fe» puede también referirse directamente a una religión o a la religión en general, sin embargo, tener fe no implica tener una religión. Al igual que la "confianza", la fe implica un concepto de eventos o resultados futuros, y puede o no carecer de un mínimo de pruebas.

### ***La actitud mental positiva***

Sólo quién programa su vida con optimismo, logrará alcanzar sus metas. El desarrollo de una actitud mental positiva es fundamental para alcanzar el éxito.

La diferencia entre el éxito y el fracaso no es más que la postura que asumimos frente a las situaciones que la vida nos presenta, a la capacidad de autoestima que tengamos y a la forma como nos relacionemos positivamente con los demás.

Los Diez Mandamientos de la Actitud Mental Positiva.

- a) No juzgar nunca el día por el clima.
- b) Cambiar la manera como empezamos el día.
- c) No permitir que lo que está fuera de nuestro alcance, influya en nuestras decisiones.
- d) Protegernos de los mensajes negativos.
- e) Cuidar la manera como nos expresamos de los demás y de nosotros mismos.
- f) Cambiar la manera de saludar a los demás.
- g) Desarrollar una visión clara de nuestras metas.
- h) No perder nunca nuestra admiración por la belleza del universo.
- i) Apreciar y dar gracias por aquello que poseemos, por nuestras experiencias y habilidades.
- j) Tener grandes expectativas de nuestro día, nuestras actividades y de las demás personas.

## ***La perseverancia***

Es un esfuerzo continuo. Es un valor fundamental en la vida para obtener un resultado concreto; siempre es gratificante iniciar un proyecto, existe una gran ilusión, sueños y esperanzas. Ese proyecto puede ser iniciar un nuevo ciclo escolar donde comenzarán resistencias y problemas. En esta nueva experiencia conoceremos personas que no nos agradan, o las exigencias podrán ser agotadora; entonces necesitamos tener la perseverancia bien asimilada para no se derrotados y tener la satisfacción de haber luchado por llevar a cabo las actividades necesarias para alcanzar lo que nos propusimos.

Con la perseverancia se obtiene la fortaleza y esto nos permite no dejarnos llevar por lo fácil y lo cómodo. Cuando hablamos de este valor, valdría la pena tomar un papel y ver nuestros propósitos para revisar si los estamos cumpliendo. Por otro lado, a veces no conocemos realmente a fondo nuestras capacidades para poder establecer objetivos que realmente podamos alcanzar.

## **2. Defiende tus objetivos claramente**

Anotar en una agenda o una pagina todo lo importante por hacer y cargarla siempre consigo.

Escribir por lo menos las 10 cosas más importantes las cuales debes de alcanzar por lo menos por 5 años.

Si sigues haciendo lo que hasta ahora has hecho seguirás obteniendo los mismos resultados debes de cambiar lo que haces mal para obtener algo bueno,

**La determinación de objetivos es los que hace que un proyecto perdure e inclusive sobreviva al cambio en las personas en la organización. No escatime tiempo en la etapa de planeación de un proyecto y menos en la fijación de los objetivos.**

Establecer los objetivos para un proyecto no es un proceso complejo ni dispendioso, pero por lo general quien tiene la facultad para esto o no le dedica el tiempo o considera que se ven "amarrados" con esos objetivos en caso de formalizarlos. Es claro entonces que el primer paso en el establecimiento de los objetivos de un proyecto, es también contemplar el mecanismo que se utilizaría para modificar los objetivos, en caso de necesidad. Este mecanismo debe ser ágil, y coherente con las formas y normas para manejo del cambio dentro de la organización. También es importante tener en cuenta que el cambio de los objetivos contempla muchos cambios dentro del proyecto y puede inclusive darlo por terminado.

La determinación de objetivos es lo que hace que un proyecto perdure e inclusive sobreviva al cambio en las personas en la organización. Por lo general los proyectos deben aportarle algo al negocio, bien sea en aumento de rentabilidad, en disminución de costos, en acercamiento a los clientes, posición competitiva, entre otros. En algunos casos son múltiples los objetivos que se logran con un solo proyecto.

El establecimiento del objetivo también dispara consecuentemente el establecimiento de las métricas bajo las cuales se va a determinar el logro de estos objetivos. Estos indicadores deben incluir, además del indicador mismo, la forma en que se van a calcular y la periodicidad de los mismos. Uno de los indicadores importantes de un proyecto, e inclusive sobre el cual se basa la aprobación o no de la idea para desarrollar el mismo, es el retorno de la inversión. Se hace indispensable entonces tener también métricas que permitan garantizar que el ROI estipulado al inicio del proyecto se va a cumplir con el transcurso del mismo. Se requiere tener bajo control entonces la utilización de los recursos asignados al proyecto, recursos de tiempo, dinero y equipo.

La claridad en los objetivos radica en dos factores indispensables, uno que sean alcanzables, y otro que se puedan medir. Objetivos a muy largo plazo requieren un replanteamiento de entregas parciales, de hitos en el transcurso del proyecto, de

elementos que permitan generar informes de avance hacia el objetivo final. Es muy fácil que durante el transcurso del proyecto, los problemas dentro del mismo, que no han de faltar, hagan que se pierda el horizonte, si no hay pequeños hitos a los cuales se puede ir avanzando.

Los proyectos de hoy requieren de altísima velocidad en su desarrollo pero también de una excelente calidad en el logro de los objetivos del mismo. La gestión de los proyectos que es de por sí difícil con objetivos claros, es mucho más compleja. Es más complejo aún sostener un proyecto para el cual los objetivos no se ven en progreso, sino como algo tremendamente inalcanzable. Idealmente se debe fragmentar todo en pequeños proyectos, de uno o dos meses a lo sumo, sin embargo si solo se manejan así, se pierde ese "hilo conductor" que hace que todos los elementos apunten hacia el mismo objetivo corporativo.

No escatime entonces tiempo en la etapa de planeación de un proyecto y menos en la fijación de los objetivos. En occidente somos mas dados a iniciar a trabajar sin mucho pensar, y en el camino ajustar las cargas, sin embargo la velocidad de los negocios de hoy no admite errores, y menos errores sin "brújula" que permita ajustar el camino.

### ***Si quieres triunfar en la vida,... tienes que pagar el precio***

Para lograr el éxito hay que pagar el precio, y el precio son sangre, sudor y lagrimas, cualquier cosa que desees lograr es posible pero tienes que estar dispuesto a pagar el precio, ejemplo Bruce Lee llego a ser el hombre que es (el más fuerte del mundo) porque entrenaba su cuerpo y mente todos los días 8 a 10 horas diarias y por eso llego a ese nivel, igualmente si desees hacer negocios en internet tienes que buscarte un **mentor** que acorte esa curva de aprendizaje y con sus enseñanzas practicar y practicar hasta que llegues a ganar dinero en internet, tienes que estar dispuesto a pagar el precio estar capacitándote y poniendo en practica muchas horas diarias y en un par de años ganaras mucho dinero en internet por tu dedicación.

### **3. Selecciona a quienes puedan ayudarte**

Muchas personas nos hablan de la importancia de convivir con las demás personas a lo que le llamamos relaciones afectivas y que nos pueden llevar al éxito.

#### ***Relaciones humanas afectivas***

Las relaciones afectivas las podremos llevar en práctica desde el hogar, parques, trabajos, etc.

Las relaciones humanas es el afecto que se puede dar entre las personas las cuales no pueden ayudar en la sociedad

Las relaciones humanas afectivas nos benefician al momento de un trabajo o estudio tienes que aprender a convivir con los demás para sentirte feliz con lo que haces.

#### ***El poder de la comunicación***

Las especies vivas nos comunicamos de muy diferentes formas. Es la especie humana la que ha elaborado el más complejo e interesante sistema de intercambio de mensajes que existe. Nada es tan poderoso como el lenguaje, y su expresión más señera, la palabra, esa herramienta que usamos a diario para comunicarnos, puede ser tan útil o perjudicial como se le aplique.

Sin embargo, la palabra es solamente un modo más de los muchos que la humanidad tiene para expresarse.

La palabra llegó a la humanidad cuando el pensamiento, necesitó de formas más complejas y perfectas de transmisión y de manifestación entre las personas. El gesto, que siguió a la elaboración manual de objetos, quedó corto como elemento comunicativo y la evolución hizo que el cuerpo humano en toda su extensión se dispusiera a ejercer como medio comunicativo. La palabra es pues, un gesto más que se hizo sonido. Por eso se complementa la palabra hablada como la no pronunciada, la que se emite por gestos, por signos, con trazos en la pared o en papel, por medio de dibujos o emitiendo silbidos a través de la montañas. La palabra se hace tacto para los ciegos, banderas para los marinos y sonidos en el campo. La

palabra cobra múltiples representaciones y formas, según en qué lugar, época o estilo se encuentre.

Gracias al poder de la comunicación podemos darnos a entender muchas maneras buenas en el estudio o trabajo.

### ***Quien sabe comunicarse tiene el poder***

La comunicación se lleva a cabo con el poder de la educación: quien sabe comunicarse tiene el poder de obtener las mejores cosas mejores empleos o educación puedes llegar a ganarte una beca o es más a ascender en tu trabajo y tener un mejor sueldo.

### ***Selecciona a quienes pueden ayudarte***

Si quieres triunfar en la vida tienes que asociarte con personas de buenos pensamientos personas de éxito con las personas que sean un gran ejemplo a seguir y que te influyan a lo bueno

Muchas veces las personas nos equivocamos a la hora de seguir las enseñanzas de las personas por que muchas veces nos llevan por camino que no son los que deberíamos seguir.

Tenesmo que aprender y admirar a los grandes personajes de la historia en la sociedad que hicieron grandes cosas por la humanidad desde inventos hasta independencias de países.

Cada una de esas grandes personas nos enseñan que el éxito todos lo podemos alcanzar y que podemos se las personas que siempre hemos querido ser, pero en la actualidad deberíamos seguir el ejemplo de los maestros y asociarnos mas con ellos para aprender mas de los caminos al éxito.

## 4. Aprende a administrar el tiempo

El tiempo es uno de nuestros recursos más valiosos. Ya que al saber utilizar bien el tiempo podemos hallar una mejor manera de cómo emplearlo. En el punto del estudio o en el trabajo.

**1. Lleva un calendario** y anota todos tus pensamientos, conversaciones y actividades que planees para una semana. Esto te ayudará a entender qué tanto puedes hacer en el curso de un día y a dónde se está yendo tu precioso tiempo. Así, te darás cuenta de cuánto estás empleando en resultados productivos y cuánto estás perdiendo en acciones improductivas.

**2.** Cualquier actividad o conversación que sea importante para tu éxito debería tener un tiempo asignado. Las listas de quehaceres no son buenas pues se alargan cada vez más hasta un punto en que son inmanejables.

Una mejor opción es **tener una agenda**. Ahí calendariza citas para ti mismo, crea bloques de tiempo para pensamientos, conversaciones y acciones de alta prioridad, y marca el inicio y final de cada uno. Necesitas ser disciplinado y cumplir con estas citas.

**3.** Comprométete a invertir al menos un 50% de tu tiempo en pensamientos, actividades y conversaciones que produzcan la mayor parte de tus resultados productivos.

**4.** Agenda tiempo para las interrupciones. Planea las horas que tendrás que sacrificar de tus actividades diarias para ello. Adopta, por ejemplo, el concepto de tener “**horas de oficina**”. ¿Acaso no es otra forma de decir “interrupciones planeadas”?

**5.** Ocupa los primeros 30 minutos de cada día para **planear tu jornada**. No inicies

tus actividades hasta que hayas completado tus horarios. El tiempo más importante del día es el que usas para calendarizar tú tiempo.

**6.** Tómate cinco minutos antes de cada llamada y tarea para determinar qué resultado deseas obtener. Esto te ayudará a saber cómo se ve el éxito antes de iniciar. Cuando cuelgues el teléfono o termines la actividad, tómate otros cinco minutos para analizar si tu objetivo se cumplió. Si no, ¿qué faltó? ¿Cómo mejorarías el resultado en tu siguiente operación?

**7.** Coloca un anuncio de “**No molestar**” en tu escritorio o fuera de tu oficina cuando definitivamente tengas que hacer algo urgente o terminar un trabajo que requiere de toda tu concentración.

**8.** Intenta no contestar el teléfono sólo porque está sonando o los correos por el hecho de que aparezcan en tu pantalla y aléjate de los mensajes instantáneos. No le des tu atención a la gente de inmediato a menos que sea absolutamente crucial para tu empresa. En lugar de eso, delimita un tiempo para contestar mails y regresar llamadas.

**9. Bloquea distracciones** como Facebook y otras redes sociales a menos que, en tu caso, sean herramientas clave para hacer negocios.

**10.** Recuerda que es imposible hacerlo todo. Pero toma en cuenta que hay muchas posibilidades de que el 20% de tus pensamientos, conversaciones y actividades produzcan el 80% de tus resultados.

Ya que si perdemos nuestro tiempo en vez de administrarlo no logramos hacer algo productivo con nuestra vida. El tiempo es dinero en muchos casos.

## ***El tiempo es dinero***

El significado del dinero en la teoría del arte es ambivalente. No cabe duda de que, incluso más que el propio arte, el dinero es un sistema simbólico que combina el deseo y los hechos materiales. En este sentido, el dinero tiene su propia estética. Al mismo tiempo, el dinero es un tabú básico, el centro oculto del mundo del arte. Las ferias comerciales de arte se concentran en los beneficios y en el negocio, pero el arte en esencia debería ser algo completamente distinto. Debería diferenciarse continuamente de la cultura comercial.

Además de la economía comercial del dinero y las mercancías, existe otra economía, la llamada “economía simbólica”, que se aleja bastante de la primera. En esta economía, el capital simbólico (la riqueza de una vida acomodada, una educación superior, etc.), como lo definió Pierre Bourdieu, es el objetivo primordial.

Con sus “billetes de tiempo”, Gustavo Romano ha creado un nuevo sistema monetario que expresa otra economía simbólica. No se mide en dólares, euros, pesos o yenes, sino en minutos, horas y años. Su tipo de cambio no está muy claro. A excepción de algunos marchantes de arte, ningún socio empresarial aceptaría esta moneda. En la economía de Romano, el tiempo es la única medida.

## ***El tiempo y el lugar de estudio***

**El lugar de estudio debe ser lo más cómodo posible**, de forma que uno se pueda concentrar completamente en el trabajo.

Debe ser una **habitación suficientemente silenciosa**: cualquier ruido distrae y dificulta la concentración.

Es preferible **estudiar en silencio**, sin música, o en todo caso con una música tranquila (preferiblemente música clásica) a bajo volumen.

**No se debe estudiar viendo la tele** (al final ni se estudia bien ni se ve la tele bien). El estudiante se engaña a sí mismo: como ha estado mucho tiempo con los libros

considera que ha trabajado duro, pero realmente lo único que he hecho ha sido perder el tiempo.

**Hay que cuidar la luz y la temperatura de la habitación.**

**La habitación debe estar suficientemente** (no excesivamente) **iluminada**, preferiblemente con **luz natural**.

Si se trata de **luz artificial** es preferible **combinar una luz indirecta que ilumine toda la habitación y un foco centrado en la mesa** (preferiblemente con bombilla azul).

Hay que **evitar** la iluminación con **tubos fluorescentes**, así como estudiar en una habitación oscura con un **potente foco iluminando la mesa**. En ambos casos puede producir fatiga.

**El estudiante no debe tener sensación de frío ni de calor.**

Lo ideal es una temperatura entre 18 y 22 grados.

**La habitación se debe ventilar regularmente**; se pueden utilizar los breves descansos intermedios de 5 minutos para abrir las ventanas.

El rendimiento del cerebro es muy sensible al nivel de oxígeno, por ello hay que procurar ir renovando regularmente el aire de la habitación.

**La mesa de trabajo debe ser amplia y la silla cómoda.**

**Hay que estudiar sentado delante de una mesa** y no retumbado en un sofá o recostado en la cama, ya que ello dificulta la concentración. Aunque pueda resultar una forma de trabajar más relajada y placentera, al final no es sino una pérdida de tiempo que habrá que recuperar.

La **amplitud de la mesa** debe permitir **disponer a mano de todo el material de estudio que se vaya a necesitar**. Hay que evitar una mesa pequeña en la que estén los libros amontonados.

**El estudiante debe trabajar siempre en el mismo lugar**, a ser posible en su habitación y con la puerta cerrada, lo que le permite generar una rutina que le facilita la concentración.

Si se cambia de sitio de estudio, en cada lugar uno encontrará cosas que le resulten curiosas y llamen su atención, distrayéndole del estudio. Además, en su habitación uno podrá tener todo su material organizado y a mano.

**Se debe evitar ir a casa de un amigo/a a estudiar**, ya que aunque se pase un rato muy agradable y divertido, **normalmente se estudia poco**, el tiempo apenas cunde. Esto obliga a recuperar más tarde el tiempo perdido.

El estudiante debe tratar de **maximizar la utilidad de sus horas de estudio**, lo que le permitirá terminar de estudiar antes y tener más tiempo para el descanso u otras actividades.

Si el tiempo de estudio no se aprovecha habrá que dedicar más adelante horas extras para recuperar el tiempo perdido.

El estudiante debe evitar horas de estudio "cómodas" o "entretenidas" porque en el fondo suelen esconder un desaprovechamiento del tiempo.

**Tampoco es recomendable trabajar a una sala de estudio o una biblioteca pública** (salvo que no se disponga de otra alternativa) ya que los riesgos de **distracción** (y por tanto, de perder el tiempo) aumentan considerablemente.

Sin embargo, estos lugares públicos sí pueden ser **muy interesantes cuando de lo que se trata es de buscar información adicional** para completar los apuntes, para realizar algún trabajo, etc.

Proyecta tu futuro, pero no te aferres a el, debes vivir hoy, para que tu futuro sea de historias que contar y no para mirar atrás y descubrir que perdiste el tiempo pensando en el futuro. El futuro es incierto, muchos adivinadores han tratado de saber que nos trae el futuro, pero como saberlo? si el universo mismo te da cada día una oportunidad nueva para que hagas lo que quieres hacer y no lo que dictaminaron algunos sobre ti, o lo que tu crees que te sucederá. Dios te creó libre, para que cada día seas libre de escoger lo que quieres vivir, así debe ser. Sé fuerte, aprende a fortalecerte con las experiencias amargas, si no las tienes ni las vives no te fortalecerás porque las malas experiencias son las que te ponen alerta para reflexionar y corregir en el camino. No te sientas mal, siéntete bien de que te ocurran inconvenientes, porque vas adquiriendo las herramientas para combatir las adversidades. Eso es parte de tu madurez y crecimiento personal.

### ***Aspectos importantes del tiempo***

Imagínate que existe un banco, que cada mañana acredita en tu cuenta, la suma de 86,400.

No arrastra tu saldo día a día. Cada noche borra cualquier cantidad de tu saldo que no usaste durante el día. ¿Que harías? ¡Retirar hasta el último centavo, por supuesto!

Cada uno de nosotros, tiene ese banco. Su nombre es tiempo. Cada mañana, este banco te acredita 86,400 segundos. Cada noche, este banco borra, y da como perdido, cualquier cantidad de ese crédito que no has invertido en un buen propósito.

Este banco no arrastra saldos, ni permite sobregiros. Cada día te abre una nueva cuenta. Cada noche elimina los saldos del día. Si no usas tus depósitos del día, la perdida es tuya. No se puede dar marcha atrás. No existen los giros a cuenta del depósito de mañana. Debes vivir en el presente con los depósitos de hoy.

Consigue lo máximo en el día. Para entender el valor de un año, pregúntale a algún estudiante que perdió el año de estudios. Para entender el valor de un mes,

pregúntale a una madre que alumbró a un bebe prematuro. Para entender el valor de una semana, pregúntale al editor de un semanario. Para entender el valor de una hora, pregúntales a los amantes que esperan a encontrarse. Para entender el valor de un minuto, pregúntale a una persona que perdió el tren. Para entender el valor de un segundo, pregúntale a una persona que con las justas evito un accidente. Para entender el valor de una milésima de segundo, pregúntale a la persona que gano una medalla de plata en las olimpiadas.

Atesora cada momento que vivas. y atesóralo mas si lo compartiste con alguien especial, lo suficientemente especial como para dedicarle tu tiempo y recuerda que el tiempo no espera por nadie. Ayer es historia. Mañana es misterio. Hoy es una dádiva. ¡Por eso es que se le llama el presente!

## **5. Aprende a administrar el dinero**

A veces las personas que no han alcanzado su pleno potencial financiero, dicen que no tienen dinero, y que aprenderán a administrar su dinero, una vez lo tengan.

¿No notas algo ridículo en esta manera de pensar? ¿Dejar un tema tan importante como la administración de dinero, para cuando éste te sobre?

Es como decir que una vez bajes de peso y quemes grasa, te pondrás a hacer ejercicio y comerás mejor. Lo uno, es la consecuencia lógica de lo otro, no al revés.

El administrar bien nuestro dinero es tan importante, como cualquier otra cosa en la vida. El problema, es que nunca nos enseñaron a hacerlo, y como no sabemos de qué se trata, siempre postergamos esta valiosa actividad.

No recuerdo a nadie que haya visto “Administración del dinero” en su colegio. Y si alguien lo vio, estoy seguro de que hoy por hoy no es millonario... por lo que hay

algo extraño en nuestro sistema educativo, que en vez de enseñarnos a triunfar, nos enseña química, religión y cálculo integral.

No digo que no deberíamos aprender éstas cosas, sólo que en lo referente al dinero, quizás existan temas tan o más importantes, que sencillamente son ignorados.

Sea como sea, el aprender a gestionar nuestro dinero, y el saber tomar mejores decisiones, es aquél poder de apalancamiento que te permitirá crecer de forma imparable en tu vida.

### ***Aprende A Administrar Tu Dinero Primero***

Y no importa si hoy estás ganando un dólar mensual. DEBES ADMINISTRARLO.

La cantidad de dinero que ganes, no es una excusa para no administrarlo. Si piensas que tienes muy poco dinero para administrar, realmente es lo contrario: Tienes muy pocas habilidades de administración de dinero, y por tanto tienes poco.

Recuerda que tus resultados, son el mundo exterior. Y que a su vez, éste refleja lo que hay en tu interior. Si tienes poco dinero, tienes pocas habilidades de gestión monetaria, es así de simple.

Por otra parte, analiza la manera como el dinero llega a tu vida. Pregúntate: ¿Llega el dinero constantemente a mi vida? ¿O llega por momentos y se acaba pronto?

Analiza tu flujo monetario, e intenta determinar la causa de que justamente se encuentre en dicho estado, pues el diagnosticar correctamente las causas de nuestros problemas, es el primer paso hacia la solución.

Enfócate en ver oportunidades, en visualizar posibles caminos y salidas a tus dificultades, y sobre todo, en aprovechar todos los potenciales que tienen el mundo y la gente que te rodea. Y lo más importante de todo, en empezar a aprender a gestionar tu dinero desde el día de hoy, no esperes a estar ganando dinero. Si no tienes dinero, el problema es que no lo has sabido administrar. ¡Empieza hoy mismo!

## ***Administra tu dinero como si fuera un negocio***

“¿A dónde van? ¿Qué hacen? ¿A que se dedican? ¿Qué negocios realizan? ¿Cómo se ganan el dinero diario?” Depende de lo que observo saco mis propias conclusiones, que por supuesto pueden estar muy lejos de la realidad.

Pero hay algo, en lo que estoy completamente seguro que no estoy equivocado. Cada una de esas personas tiene una dinámica diaria que les permite vivir su estilo de vida actual. Yo no sé si esa persona está conforme con su estilo de vida, pero si sé que ese sistema la hace levantarse de la cama para poder sobrevivir.

Básicamente, he logrado concluir, que cada una de estas personas tiene un método que les permite generar ingresos, para poder satisfacer las necesidades básicas y de vez en cuando uno que otro lujo. Como lo dije anteriormente, a veces uno está contento con el método y otras veces no.

Pero bueno, a donde quiero llegar con todo esto. Sin lugar a dudas todos tenemos la necesidad y a veces la responsabilidad de ganar dinero para mantenernos y mantener a la familia. Hay muchas maneras de generarlo, cada quien usa sus propios métodos.

Unos consiguen un empleo donde tienen un patrón, otros tienen su negocio donde ellos son sus propios patrones, están los que ejercen su profesión de manera independiente, otros tienen trabajos eventuales, unos son inversionistas, existen los que se dedican a los bienes raíces, y otro tanto forman sistemas donde el dinero trabaja para ellos.

Son variadas las formas de conseguir dinero y cada persona cabe en una o varias de ellas. La realidad es que el mundo se mueve, las personas hacen que el mundo se mueva, y todos formamos parte de este movimiento, que son los negocios. Unos resultan más beneficiados que otros y cada quien hace su parte.

No necesariamente aquellos que trabajan más ganan más, ni aquellos que se esfuerzan más generan más. No siempre es así. El que tiene más dinero es que trabaja de manera **MÁS INTELIGENTE**. Es decir, aquel que desea ganar más **DINERO** tiene que conocer el **DINERO**, tiene que saber manejar el **DINERO**.

Es aquí donde aparece la **INTELIGENCIA FINANCIERA**, si tu quieres aumentar tu capital financiero tienes que educarte financieramente. Lo mismo pasa cuando quieres ser un buen jugador de fútbol, primero tienes que conocer las reglas del juego, tienes que practicar fútbol, tener cierta condición y técnica para poder destacar y tener éxito.

Algo similar pasa con el dinero, tienes que conocer sus reglas, informarte, capacitarte y de vez en cuando tomar decisiones un tanto arriesgadas. Tienes que cambiar tu perspectiva del dinero, no verlo como un premio por tu trabajo, sino como una herramienta más, que te permitirá aumentar tus ingresos.

Todos nos levantamos y salimos en busca del sustento diario, a veces contentos y otras veces molestos, pero decimos **“Ni modo, no hay de otra”**. La clave aquí no está en generar más dinero a costa de nuestra felicidad. La clave está en alcanzar la Libertad Financiera haciendo y disfrutando lo que **Verdaderamente Te Apasiona En La Vida**.

Es cuando la creatividad tiene que salir a relucir, es cuando nuestros pensamientos y deseos están enfocados en lograr un estilo de vida de acuerdo a tus expectativas. Pero para lograr todo esto que quieres, tienes que **Educarte Financieramente**.

Ojo, que no te asuste el término **FINANCIERAMENTE**, no quiere decir que tengas que convertirte en un banquero o en un corredor de bolsa profesional con vasta experiencia o algo por el estilo. Tal vez si tengas que conocer algunos conceptos básicos y necesarios.

A lo que me refiero, es principalmente a saber organizarte y administrar tu dinero de una manera inteligente. Que te permita tomar decisiones adecuadas al momento de hacer negocios dentro o fuera del internet para reducir el porcentaje de fracaso en tus emprendimientos.

Hay muchas personas que nacen con el don de poder administrar muy bien su dinero, ya sea por negocios, etc. pero sabemos que muchas de las grandes empresas han empezado desde abajo asta convertirse en lo que ahora son

Es porque han sabido administrar bien su dinero en negocios ejemplo

## **6. Aprende a venderte,.. Y algo sobre ventas**

A diferencia de lo que mucha gente pudiese pensar, el vendedor exitoso no nace con alguna característica o habilidad especial que le permita desarrollar un sexto sentido para saber a quién tiene que llamar para hacer la siguiente venta. Más allá de las destrezas innatas con las que uno pudiese contar, el vendedor exitoso -- y me refiero a aquel profesional líder en ventas cuyos ingresos sobrepasan 10 a 1 al vendedor promedio y que lo ubican como una de las personas mejor pagadas dentro de su industria -- conoce que el secreto de su éxito es el resultado de ejecutar con maestría una y otra vez una sola cosa: el proceso de ventas.

Las ventas requieren la precisión de una gran puesta en escena. Los actores de teatro ensayan una y otra vez sus guiones, y hasta que no los tienen perfectamente aprendidos, no salen al escenario. De igual manera, los profesionales en ventas no contactan a ningún prospecto hasta que no han ensayado perfectamente lo que van a decir, y al igual que los actores, utilizan la improvisación como un recurso adicional pero sin alejarse demasiado del guión original. Este concepto es sumamente poderoso porque nos permitirá recorrer un camino que ya conocemos y que nos llevará a un solo lugar: la venta.

Cada una de las partes que forman el proceso de ventas es sumamente importante y los vendedores profesionales más exitosos del mundo jamás omiten alguna de ellas. Esa es la diferencia entre los profesionales exitosos y los improvisados, además de unas cuantas cifras más en su cheque del mes.

### **Entendiendo el proceso de ventas**

Un proceso se define como un conjunto de pasos ordenados y repetibles que tienen como fin un objetivo específico. La idea detrás de concebir a la labor de ventas como un proceso, es realizar los pasos ordenados una y otra vez cada vez y obtener siempre el mismo resultado: una venta. En la realidad esto no funcionará así desde el principio, pero conforme vayamos desarrollando las habilidades necesarias para

realizar cada paso, estaremos más cerca del objetivo planteado. El proceso de ventas más común consta de los siguientes pasos:

Prospección. En el mundo actual, el tiempo es un factor muy importante, por lo que no debemos gastarlo con personas que no pueden, no necesitan o no quieren comprar nuestro producto.

He escuchado a muchas personas jactarse de que todo el mundo necesita sus productos. Seamos realistas: no todas las personas nos van a comprar. Por ejemplo, los refrescos de cola se venden en todo el mundo, pero no todas las personas los consumen, es decir, una persona que lleva una alimentación apegada al naturismo nunca nos compraría un refresco de cola. Por otro lado, en zonas donde existen personas que viven en condiciones de pobreza extrema, no podríamos vender refresco de cola porque, aunque estas personas desearían beber un refresco, muy pocas podrían comprarlo. Es por eso que un buen prospecto es aquel que necesita nuestro producto, lo quiere, lo puede comprar y además puede tomar la decisión de comprarlo. Si queremos ser más efectivos en la carrera de ventas, necesitamos invertir gran cantidad de tiempo buscando a este tipo de prospectos.

1. Preparación. Una vez que se tiene una lista de prospectos calificados, es muy importante tener la mayor cantidad de información acerca de ellos; tanta como sea posible. Por ejemplo, si es la persona es licenciado o ingeniero, su edad, sexo (en ocasiones el nombre no nos dice mucho por lo que es mejor estar seguro), estado civil, pasatiempos, tipo de personalidad, etcétera. Entre más información recopilamos de nuestro prospecto, más herramientas tendremos para cerrar la venta.

2. Acercamiento. El único objetivo del acercamiento es concertar una cita con el prospecto y nada más. Cuando se contacta telefónicamente, debemos dar la suficiente información como para que el prospecto se interese, pero no para que pueda tomar una decisión de compra en ese momento. Recuerde, el único objetivo es conseguir la cita, ¡no venda su producto por teléfono! Si el prospecto insiste en que le proporcione mayor información, responda que tiene algo que “mostrarle en persona” para que decida por el mismo. La información que demos proporcionar

debe ser lo suficientemente interesante para que el prospecto piense que vale la pena tener una reunión con nosotros. Algunas veces será necesario utilizar el “acercamiento de dos pasos”, que consiste en enviar una carta dirigida al prospecto diciéndole que le vamos a llamar próximamente y exponiéndole las razones por lo cual debe tomar nuestra llamada y darnos una cita. Es muy importante que esta carta sea entregada en un sobre cerrado dirigida al prospecto y que se envíe por correo tradicional, ya que el correo electrónico suele ser impersonal para un primer contacto y además podría confundirse con correo basura.

3. Detección de necesidades (Primera entrevista). Una vez que estemos frente al prospecto debemos tomar unos cuantos minutos para presentarnos y presentar brevemente a la compañía que representamos. Posteriormente, tenemos que escuchar atentamente al prospecto, haciendo solamente las preguntas correctas que nos permitan descubrir las necesidades específicas que nuestro producto puede satisfacer. Escuche mucho más de lo que habla. Entre más escuche al prospecto, más información tendrá para preparar una propuesta atractiva y completa.

4. Carta de agradecimiento. Una vez que salimos de la oficina del prospecto, es muy importante que le enviemos una carta agradeciendo el tiempo que nos brindó, ya sea por correo tradicional o por correo electrónico.

5. Preparación de la solución. Basándonos en la información que nos dio en la primera entrevista, debemos preparar una propuesta o cotización enfocada a satisfacer las necesidades específicas del prospecto. Nunca anteponga su beneficio propio al de su prospecto. Recuerde que si usted vende un producto que no satisfaga las necesidades del cliente, este no regresará, y a la larga nadie creerá en usted.

6. Entrevista de cierre (2da. entrevista). En esta entrevista presentaremos todos los beneficios de nuestro producto, es decir, lo que nuestro producto hará específicamente por el prospecto. Durante esta entrevista, al igual que en la primera, debemos lograr que el prospecto hable más que nosotros. El vendedor profesional no es el que habla más bonito, sino el que escucha mejor. El prospecto agradecerá

estar con un profesional en ventas que tome en cuenta su opinión, que la respete y que lo escuche con atención.

7. Manejo de objeciones. Aunque se mencione el manejo de objeciones hasta este punto, esto es algo que debe hacerse a lo largo de todo el proceso. La mayoría de los vendedores tiene miedo de las objeciones porque piensan que son razones por las cuales el prospecto no va a comprar, pero no debemos temerles. Tome las objeciones como si fueran preguntas. Cuando un prospecto pone una objeción, en realidad está diciendo: “Estoy interesado, pero tengo una duda”. Si logramos despejar todas sus dudas, ¡la venta está cerrada!

8. Cierre. El cierre suele ser el momento de mayor tensión durante todo el proceso de venta. Conforme se acerca el cierre, la tensión crece para ambas partes. Lo interesante de todo esto radica en que si seguimos el proceso al pie de la letra, como lo hemos descrito en los pasos anteriores, el cierre se dará por añadidura. Si nuestro prospecto está calificado, si nuestro producto satisface sus necesidades y si despejamos todas sus dudas, el prospecto se convertirá en nuestro cliente. No hay razón alguna para que no realice la compra.

9. Servicio postventa. Nuestra labor no termina con el cierre de la venta. Es indispensable que mantengamos un contacto constante para saber si hay algún problema con nuestro producto o si ha surgido alguna nueva necesidad que podamos satisfacer. Los vendedores más exitosos del mundo no son los que tienen más clientes sino los que los tienen más satisfechos y por lo tanto compran de manera recurrente.

Con este sencillo proceso, sólo el 10% del esfuerzo está enfocado en el cierre de la venta y el 90% en los otros pasos. No olvide que cada una de las partes aporta algo fundamental y que un profesional de las ventas nunca omite ningún paso y siempre tiene un guión para cada una de las partes, perfectamente ensayado.

Aun cuando por tener un producto con características especiales, pueda realizar todas las partes del proceso en una sola entrevista, es muy recomendable que las divida en dos, ya que esto dará una imagen de profesionalismo y de que realmente está trabajando para su

prospecto. Esto es lo que hacen los vendedores más exitosos del mundo, una y otra vez cada vez, con cada cliente. No trate de integrarlas todas al mismo tiempo, hágalo poco a poco hasta que las domine completamente y se convierta en un campeón de las ventas, aquel en el 20% más alto con ingresos muy superiores a sus ingresos actuales.

### ***La magia de la tarjeta***

1. Lleve sus tarjetas de presentación con usted en todo momento. Esto suena obvio, yo sé, pero usted se sorprendería de que tan frecuentemente una persona de negocios no tenga sus tarjetas de presentación a mano cuando las necesita. Incluso si usted utiliza un dispositivo electrónico para almacenar sus listas de contacto, como su PDA y le gusta enviar su información de contacto a los demás de forma electrónica, siga manteniendo esas tarjetas en su billetera, estuche de tarjetas, bolsillo, maletín y coche.

2. Asegúrese de que sus empleados, cónyuge y allegados también lleven sus tarjetas de presentación con ellos. Usted puede conseguir un cliente a través de una conversación que éste haya sostenido con su esposa, esposo, hijo o empleado si éste le entrega una tarjeta de presentación.

3. Reparta tarjetas de presentación cuando usted se presente en reuniones, actos y eventos. No sólo las personas aprecian ver el nombre que acaban de escuchar, sino también poner una tarjeta de presentación en la mano de alguien cuando usted se presenta involucra tres sentidos mientras tiene su atención (audición, vista y tacto), de esta forma es más probable que lo recuerden.

4. Considere la posibilidad de tener su foto impresa en su tarjeta de presentación o *business card*. La gente le gusta ver con quién está trabajando. Ver su imagen más tarde les ayudará a recordarle. Asimismo, se ha documentado que ver una foto en una tarjeta de presentación o en un sitio web, tiende a ayudar a la gente a desarrollar la confianza más rápido que cuando no ven ninguna imagen. Si está preocupado por su apariencia, haga algo al respecto o supérela. Retoque sus puntos débiles con algún programa de edición de imágenes, si lo desea.

5. Sea creativo con sus tarjetas de presentación. Por supuesto, usted desea asegurarse de que su nombre e información de contacto estén legibles, pero debe usar la oportunidad para expresar un poco más de usted y su negocio en su tarjeta de presentación. Tal vez usted pueda hacerlo a través de un uso creativo del color o su logotipo. Tal vez usted querrá añadir un lema único o *slogan*. Considere la posibilidad de un diseño de doble cara. He visto recientemente algunas tarjetas con información de contacto en ambos lados. He visto otros con una dirección web o *website* en la parte posterior. La parte trasera es también un buen lugar para un eslogan contagioso o fácil de recordar.

6. Deje sus tarjetas de presentación cuando visite a alguien y no se encuentra. Escriba notas personalizadas en estas tarjetas para que sean más memorables y personal. Asegúrese de escribir a mano el nombre de la otra persona.

7. Entregue una tarjeta de presentación a la secretaria cuando atienda a una cita. Esto le ayudará a ver su nombre correctamente cuando notifique a su jefe que usted está allí. También se asegura de que su información de contacto está en manos de la persona que será probablemente la que la introduzca en el sistema de datos. La presentación de una tarjeta cuando usted llegue a una cita de negocios demuestra clase y educación.

8. Incluya una tarjeta de presentación en tarjetas de felicitación que envíe a los clientes o clientes potenciales. Especialmente si su tarjeta de presentación tiene su foto en ella, esto ayudará a recordarle quién tú eres, y recordarles tu información de contacto. Si de casualidad ellos la han perdido es una buena forma de hacérselas llegar de nuevo. Incluya también su tarjeta en regalos que da a sus clientes.

9. Busque oportunidades y lugares apropiados para dejar sus tarjetas de presentación o para entregárselas a los demás. Los lugares adecuados para ello dependerán de su negocio y mercado objetivo. Usted puede pedirle a los dueños de

negocios que le permita dejar sus tarjetas en el mostrador. Esto es especialmente apropiado si su negocio no es competencia. Además, no tenga miedo de dejar algunas tarjetas en carteles de anuncios o *bulletin boards* que se encuentran en algunos supermercados, negocios, iglesias, y demás.

10. Utilice su tarjeta de presentación para publicar anuncios en boletines y publicaciones locales. El término “tamaño tarjeta presentación” es un término común para uno de los tamaños de anuncios disponibles en la mayoría de las publicaciones. Usted no tiene que usar su tarjeta de presentación para el texto del anuncio, pero si tienes una buena tarjeta de presentación (foto, muy bien diseñada, fácil de leer), ¿por qué no?

Hay muchas maneras en la que usted puede utilizar las tarjetas de presentación para ayudar a mercadear su negocio. No sea tacaño con sus tarjetas. Entréguelas con soltura. Personalícelas con notas. No asuma que sólo porque le entregó a alguien su tarjeta en el pasado todavía la tiene, o que transfirió su información de contacto antes de perderla. Usted, sin duda, verá un rápido retorno de su inversión a medida que comienzan a utilizar más sus tarjetas de presentación.

## **7. Confianza en Dios todo poderoso y pon manos a la obra**

Eres una creación divina. Tu crecimiento espiritual cambia tu vida de maneras maravillosas, afecta tu manera de pensar en cuanto a tus decisiones y acciones. Y te rodeas con relaciones personales y recursos que te ayudan a crecer espiritualmente. Así que, ¿qué pasa cuando vas al trabajo? ¿Cómo desarrollas y mantienes la espiritualidad en tu sitio de trabajo?

Pon a prueba estas ideas para que te mantengas en contacto con tu espiritualidad — en tus relaciones personales en tu lugar de trabajo:

**Afirma constantemente.**

Añade inspiración al comienzo de tu día, en un receso para tomar café, en tu hora de almuerzo con los mensajes de La Palabra Diaria. Mantén un ejemplar en una gaveta para mayor accesibilidad, lee la palabra del día en [lapalabradiaria.com](http://lapalabradiaria.com), o inscríbete para la entrega del mensaje en tu dirección electrónica cada día. Los pensamientos afirmativos que encontrarás en los mensajes de La Palabra Diaria te ayudarán a regresar a tu centro espiritual.

**Crea un espacio sagrado.**

Piensa en una fotografía, un objeto de la naturaleza o un objeto especial que tenga significado espiritual para ti. Entonces, crea un espacio para tu símbolo o símbolos en tu escritorio, en una gaveta o detrás de la puerta de un gabinete. Si eres discreto (no es bueno ofender a tus compañeros de trabajo ni quebrantar las políticas de la compañía acerca de la decoración del sitio de trabajo), puedes hacer un pequeño altar personal que te recuerde tu viaje espiritual.

**Respira y concéntrate**

Enfoca de nuevo tu atención en tu corazón y tu alma. Respira profundamente una o dos veces. Luego, cierra los ojos y toma conciencia de nuevo de tu naturaleza espiritual. Haz una pausa, respira y verás que tu espiritualidad está siempre contigo.

**Reconoce a las personas a tu alrededor**

Ve a los demás como te ves a ti mismo —lleno de posibilidades espirituales, centrado en Dios. Visualiza a las personas con quienes trabajas descubriendo su potencial espiritual a su manera. Pon a prueba esta oración:

Dios, hago una pausa ahora para reconocerte como el único poder y la única presencia en mi vida. Dejo ir el ajetreo de mi día y centro mi atención ahora en las personas a mi alrededor. Estoy dispuesto a escuchar con una mente y un corazón abiertos a lo que dicen y a responder de manera pacífica y amorosa. Confío en Tu guía, Dios, y dedico mis pensamientos, palabras y acciones a Tu voluntad. Gracias por estar conmigo ahora y siempre.

Eres una persona espiritual. Permanece abierta a tu espiritualidad dondequiera que ***estés y un universo de posibilidades se desarrollará para ti.***

### ***¿Vale la pena alcanzar los sueños?***

Los sueños son la base para que cualquier persona en este mundo pueda lograr el éxito en cualquier nivel y en cualquier ocupación elegida.

Pero los sueños o mejor aún la facultad de soñar es el mejor antídoto contra un medio ambiente adverso, conformista y que sigue la inercia social.

Los sueños desde un punto realista proporcionan la energía para entrar en acción y continuar en ella. Sin embargo convertirse en un soñador entrenado, es decir en un individuo que crea modelos mentales y emocionales de las metas y luego entra en acción hasta lograrlas no es tarea fácil.

Muchas personas desean lograr cosas a un nivel más superficial o a uno más profundo como: dinero, bienes, títulos, prestigio social, salud, vida en el más allá, familia, una relación sentimental estable, etc.

### ***¿Como triunfar profesionalmente?***

Se puede triunfar en la vida, pero no de inmediato y en el mundo laboral algunos tendrán suerte y lograrán lo que buscaban pronto y otros habrán de esperar un poco de tiempo, sobretodo hay que tener en cuenta que para lograr el éxito hay que definir algunas cosas básicas e importantes, y a partir de ahí trabajar en consecuencia, sin cejar nunca de la meta, y el éxito llegará cuando sea el momento indicado.

**Trazarse metas:** Hay que decidir qué es lo que se quiere lograr, así tenerlo bastante claro y trabajar en ese sentido, cuando uno no sabe lo que quiere y cambia constantemente de metas, no llega a ningún lado hay que aclararse y establecer lo que deseamos.

**Hay que hacer un plan de trabajo;** a ningún lado se llega solo porque sí, hay que trabajar en función de lo que queremos, quizá debamos estudiar más, aprender algo

adicional, adquirir experiencia, en ello nos empeñaremos en tomar el camino hacia lo que deseamos.

**Vida personal y vida laboral**, algunas veces el éxito se trunca porque la vida personal choca con la laboral, por ello muchos triunfadores dejaron de lado cosas para ir en busca de sus metas, hay que hacer concesiones y hay que definir bien lo que se quiere y lo que se espera de una, así no nos encontremos un día renunciando a los sueños por no haber planteado todo ello desde el principio.

**Priorizar siempre**, no vamos por todo de una vez, vamos estableciendo prioridades y en función de ellas trabajamos, así que imponte un plan a corto, mediano y largo plazo para ir alcanzando gradualmente tus metas.