

Boletín

Informativo

Enero
2016

No. 26



“La posibilidad de Realizar un sueño,
es lo que hace la vida interesante.”

Paulo Coelho

Litegua





GRUPOGM



2016

¡Un nuevo comienzo!
¡365 oportunidades
para lograr tus metas!
¡No te rindas!

*Entrega al Señor todo lo que haces;
confía en él, y él te ayudará.*
Salmos 37:5

Las 21 Cualidades Indispensables de un **LIDER**

John C. Maxwell

Este 2016 está diseñado para desarrollar el líder que llevas dentro. Durante el transcurso de los meses estaremos trabajando junto a ti para que logres sacar el máximo potencial de cada una de las cualidades de un líder.

Trabajaremos 2 cualidades por mes, seguramente te sentirás más identificado con unas que con otras, pero podrás reforzar todas aquellas que no ejercitas a diario.

Este es el año para despertar a ese líder que está dentro de tí.



CARÁCTER: Sé un pedazo de roca

“El liderazgo es la capacidad y voluntad de conducir a hombres y mujeres a un propósito común y a un carácter que inspire confianza.” –Bernard Montgomery, British Field Marshall

¿Qué debemos saber sobre el carácter?

1. *Carácter es más que hablar*
Cualquiera puede decir que tiene integridad, pero la acción es el indicador real del carácter. Tu carácter determina quién eres. Lo que eres determina lo que ves. Y lo que ves determina lo que haces. Es por eso que nunca se puede separar el carácter de un líder de sus acciones. Si las acciones e intenciones del líder están en constante oposición, entonces mira a su carácter para encontrar el porqué.

2. *El talento es un don, pero el carácter es una elección.* Hay muchas cosas en la vida sobre las que no tenemos control. No podemos escoger a nuestros padres. No podemos seleccionar el lugar ni circunstancias de nuestro nacimiento y crecimiento. No podemos seleccionar nuestros talentos o nuestro coeficiente de inteligencia. Pero sí podemos escoger nuestro carácter. En realidad, el carácter lo estamos creando cada vez que hacemos una elección; evadir o confrontar una situación difícil, doblegarnos ante la verdad o mantenernos bajo el peso de ella, tomar el dinero fácil o pagar el precio. A la medida que vivimos y hacemos decisiones, estamos formando nuestro carácter.



3. *El carácter produce éxito duradero* con las personas. El verdadero líder siempre hace participar a otras personas. (Como dice el proverbio sobre liderazgo, si piensas que eres un líder y nadie te sigue, entonces estás solo dando un paseo.) La gente no confía en líderes que saben que tienen grietas en sus caracteres.

4. *Los líderes no pueden ir más allá de los límites de su carácter* ¿Has visto alguna vez a personas altamente talentosas que repentinamente se desmoronaron cuando lograron cierto nivel de éxito? La clave de este fenómeno es el carácter. Steven Berglas, sicólogo de la Escuela de Medicina de Harvard y autor de El síndrome del éxito, dice que la gente que alcanza grandes alturas pero carece de un carácter sólido que los sostenga a través del estrés, van de cabeza al desastre. Él cree que su destino está determinado por una o más de las siguientes características: arrogancia, profundos sentimientos de soledad, una búsqueda destructiva de aventuras, o adulterio. Cada una constituye un precio muy alto a pagar por un carácter débil.

Para mejorar tu carácter haz lo siguiente:

- Busca las grietas. Pasa algún tiempo reflexionando sobre las principales áreas de tu vida (trabajo, matrimonio, familia, servicio, etc.),

identifica cualquier aspecto que hayas pasado por alto y en el que hayas transigido o que no hayas cumplido con la gente. Anota cada caso que puedas recordar durante los dos últimos meses.

- Busca patrones. Examina la respuesta que acabas de escribir. ¿Hay alguna área en particular donde tengas una debilidad o tengas algún tipo de problema que sea recurrente? Los patrones detectables te ayudarán a diagnosticar asuntos de carácter.

- Afronta las consecuencias. El comienzo de la reparación del carácter viene cuando enfrentas tus defectos, te disculpas y tratas con las consecuencias de tus acciones. Haz una lista de las personas con las que necesitas disculparte por tus acciones, y hazlo con sinceridad.

- Reconstruye. Una cosa es afrontar tus acciones pasadas, otra es construir un nuevo futuro. Ahora que has identificado las áreas de debilidad, formula un plan que te prevenga de volver a cometer los mismos errores.



Carisma: La Primera Impresión puede ser Determinante

Para hacer de ti la clase de persona que atrae a otros, necesitas:

1. *Amar la vida:* A la gente le agradan los líderes que aman la vida. Piensa en las personas con quienes te gusta pasar tiempo. ¿Cómo las describirías? ¿Gruñones? ¿Amargados? ¿Depresivos? Por supuesto que no. Son alegres, optimistas, no quejosos. Son apasionados por la vida. Si quieres atraer a los demás, tienes que ser como la gente con la que te gusta estar.

2. *Pon un «10» en la cabeza de cada persona.* Una de las mejores cosas que puedes hacer por la gente (que también las atrae hacia ti) es esperar lo mejor de ellos. Yo le llamo a esto poner un «10» en la cabeza de cada persona.

Esto ayuda a los demás a pensar más alto de sí mismos, y al mismo tiempo te ayuda a ti.

Según Jacques Wiesel, «Un estudio hecho a 100 personas que llegaron a ser millonarios mostró un denominador común. Estos hombres y mujeres altamente exitosos veían solo lo bueno de los demás». Benjamín Disraeli entendió y practicó este concepto, y este fue uno de los secretos de su carisma. Una vez dijo, «El mayor bien que usted puede hacer por otro no es mostrarle sus riquezas sino revelarle las de él». Si aprecias a los demás, estímúlos y ayúdalos a alcanzar su potencial. Te amarán por eso.



REFLEXIONEMOS

3. Darle esperanza a la gente
Para el general francés Napoleón Bonaparte los líderes son «distribuidores de esperanza». Como todos los grandes líderes él sabía que la esperanza es la mayor de todas las posesiones. Si tú puedes ser la persona que otorga esa dádiva a otros, ellos serán atraídos a ti, y estarán siempre agradecidos.

4. Darte a los demás
Las personas aman a los líderes que comparten lo que son y que dan el tiempo que les pertenece. Al dirigir a otros, date a ti mismo. Comparte sabiduría, recursos, e incluso ocasiones especiales.

Cuando se trata de carisma, lo fundamental es la disposición hacia los demás. Los líderes que piensan en otros y en sus intereses antes de pensar en ellos mismos, muestra carisma.

¿Cómo te evaluarías en cuanto a carisma? ¿Atraes a ti naturalmente a otras personas? ¿Le caes bien a la gente? Si no, quizás tengas alguno de estos impedimentos:

Orgullo. Nadie quiere seguir a un líder que piensa que él es mejor que todos.

Inseguridad. Si no te aceptas a ti mismo, los demás tampoco te aceptarán.

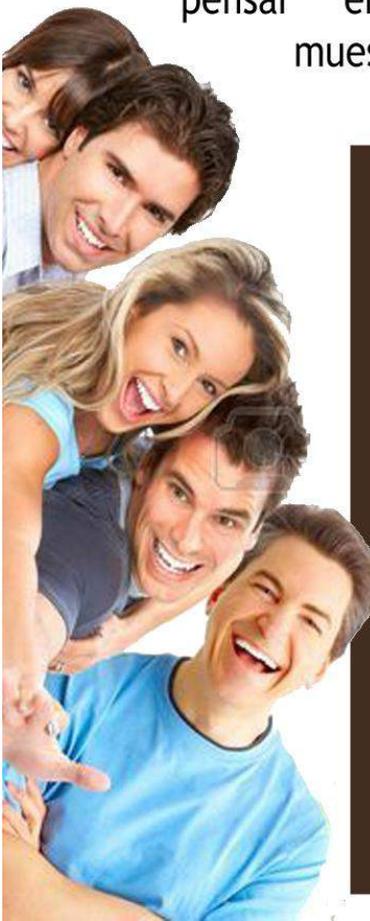
Reserva. Si la gente nunca sabe qué esperar de ti, dejará de esperar algo.

Perfeccionismo. Las personas respetan el deseo de excelencia pero rechazan totalmente las expectativas irreales.

Cinismo. Las personas no quieren ser influenciadas por alguien que ve una tormenta detrás de cada nube. Si puedes mantenerte alejado de estas características, puedes cultivar el carisma.

PARA MEJORAR TU CARISMA, HAZ LO SIGUIENTE:

- **Cambia tu enfoque.** Durante los próximos dos o tres días, observa la forma en que interactúas con los demás. Al hablar con otros observa cuánto de tu conversación está centrada en ti mismo. Decide inclinar la balanza en favor de centrarte en los demás.
- **Practica el juego de la primera impresión.** Haz un experimento. La próxima vez que te encuentres con alguien por primera vez, haz todo lo posible por dar una buena impresión. Apréndele el nombre. Preocúpate de sus intereses. Sé positivo. Y lo que es más importante, trátalo como un «10».
- **Comparte de ti mismo.** Que el compartir tus recursos con los demás sea tu objetivo a largo plazo. Busca la manera de añadir valor a las vidas de cinco personas este año.





Disciplina y Metas

¿Qué es lo que se interpone para echar a andar la fuerza de voluntad en un área que es importante para ti?

El mayor obstáculo es tu propio pensamiento. Tener fuerza de voluntad es lograr que hagas algo que no quieres hacer.

Todos tenemos fuerza de voluntad. Todo aquel que esté sano tanto físicamente como psicológicamente, cuenta con fuerza de voluntad en algunas áreas. Por ejemplo, puedes cepillarte los dientes, vestirse y salir para el trabajo a tiempo cada día, te guste o no. La mayoría de las personas tienen por lo menos un área en la que tienen menos fuerza de voluntad. Puedes tener dificultad de comer consistentemente de una manera saludable, de hacer ejercicio, de contener tu temperamento, de mantenerte dentro de tu presupuesto en los gastos o de pagar tus cuentas a tiempo, aún cuando te encantaría que pudieras hacerlo y reconoces las consecuencias de no lograrlo.

¿Qué es lo que se interpone para echar a andar la fuerza de voluntad en un área que es importante para ti? El mayor obstáculo es tu propio

Por ejemplo, según vas entrando a una tienda ves un televisor de alta definición, la última moda, y piensas que te gustaría tenerlo, que sería fantástico ver la televisión en un aparato como ese en lugar del que ahora tienes. Tu inclinación es sacar inmediatamente la tarjeta de crédito y comprar el aparato. Los siguientes pensamientos que surgirán en tu mente determinarán lo que harás. Si piensas algo como “no se encuentra a mi alcance, me ahogará más en adeudos, tendré que esperar”, te sentirás decepcionado sin embargo saldrás de la tienda sin comprar. En cambio si piensas algo como: “Sé que no debía de comprarlo, pero tengo que tenerlo”, terminarás comprando una televisión que no deberías.

¿Cómo puedes mejorar tu fuerza de voluntad? Te compartimos algunos puntos utilizando el ejemplo de hacer ejercicio, que te pueden ayudar a practicar hasta que logres tu cometido. Especifica tu meta en términos de conducta No escribas “Deseo estar en mi peso ideal”, más bien “Quiero ir al gimnasio 3 veces a la semana por 45 minutos cada día” Asegúrate de que tu meta es razonable Si llevas tiempo sin hacer ejercicio, sería bueno comenzar con un ejercicio



más modesto e ir incrementando tus esfuerzos según te vayas sintiendo más preparado.

Reflexiona en todas las razones que tienes para alcanzar tu meta Haz una lista de todas los razonamientos que se te puedan ocurrir:

- * Estaré más saludable
- * Mi espalda no me molestará
- * Mi cuerpo estará más en forma
- * Me veré mucho mejor
- * Estaré más fuerte
- * Podré cargar las bolsas del supermercado más fácilmente.
- * Mi cuerpo no me dolerá después de un viaje largo en auto.
- * No tendré tantos dolores cuando me levante por la mañana.
- * Me sentiré orgulloso de mi mismo
- * Seré una persona más atractiva para los demás.

Lee esta lista cada mañana, aunque creas que no lo necesitas No sabes en qué momento se debilitará tu fuerza de voluntad, por lo que es mejor que te prepares para ello cada día.

Y cuanto más leas tu lista, más claro será para ti porque es que debes de empujarte para engancharte en un comportamiento que es posible que en este momento prefieras no hacer.

Reflexiona en las consecuencias de no alcanzar tu meta: “Si no voy al gimnasio, no tendré la salud que deseo, mi espalda me molestará, mi cuerpo no se verá en forma, no me veré mejor ni estaré lo fuerte que deseo, etc. Hazlo tu prioridad Si ya tienes una agenda llena, cómo encontrarás el tiempo para ir al gimnasio? Necesitarás decir que “ir al gimnasio es tu prioridad más importante”. ¿Qué actividades y tareas necesitaré posponer, delegar, hacer menos? Anótalo entonces en tu



agenda y cumple con ello religiosamente.

Resuelve los problemas que intervienen con que alcances tu meta. Para ir al gimnasio 3 veces por semana, puedes necesitar negociar con otras personas, ser más flexible con tus tiempos, o pedir a un compañero que te lleve. Cuidate de pensamientos como “si dejo de ir un día al gimnasio, quizá sea mejor tomarme toda la semana de una vez” o “si no puedo hacer mi ejercicio por lo menos 45 minutos no vale la pena ir”. Cuidado con las excusas “Hoy me encuentro cansado, así que no iré al gimnasio” “Estoy molesto así que no importará” “no siento ganas de ir” “mejor iré mañana” “me merezco un descanso”.

Que tu lema sea “No tienes elección” Para utilizar el cinturón de seguridad de tu auto no tienes opción, no es importante si lo consideras necesario o no, lo tienes que hacer de todas

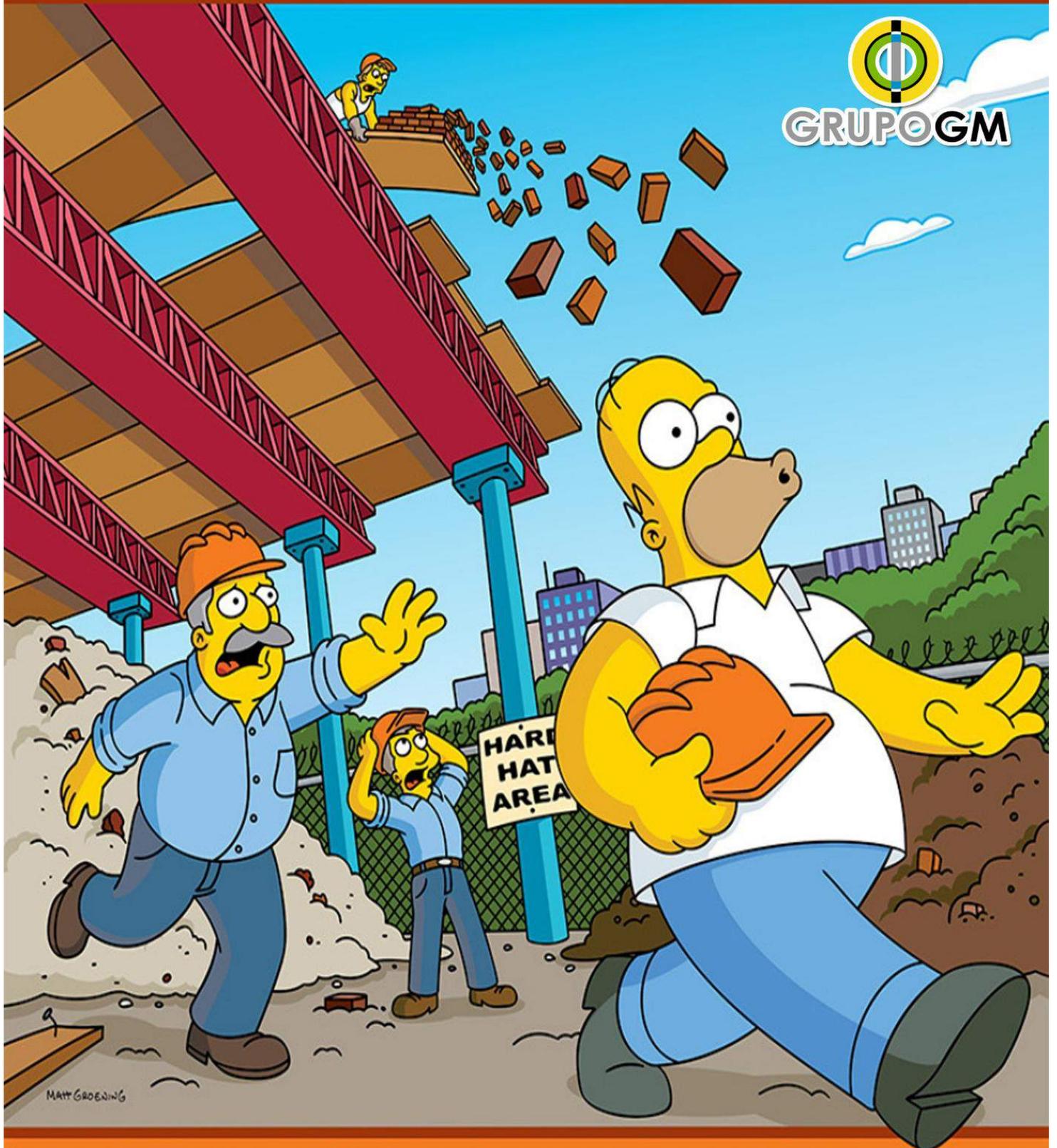
maneras. No combates el comportamiento porque ya has decidido que lo tienes que hacer, así que coloca el ir al gimnasio en la categoría de “no tienes opción”. Reconoce que cada vez es importante. No es que cada vez que vayas al gimnasio sea crucial, sino que cada una es importante para ir formando el hábito de ir los días que hayas establecido. Cada vez que te sientas tentado a faltar y que te obligues a ir, estarás reforzando el hábito de hacer lo que necesitas hacer para alcanzar tu meta, lo que hará que mantengas este hábito en el futuro. Así que cada día cuenta, no trates de engañarte con tu pensamiento de que no importa por un día.

Date el crédito: Es importante reforzarte positivamente cada vez que cumplas pasos hacia lo que deseas conseguir. Diciendo “es bueno que estoy haciendo esto” te puede ayudar a construir tu sentido de la eficacia y a convencerte de que puedes lograr hacer las cosas que no quieres hacer para obtener tu objetivo, lo que te ayudará en esos momentos de debilidad de tu voluntad.

**USA SIEMPRE DE FORMA
ADECUADA TU EQUIPO DE
PROTECCIÓN PERSONAL**



GRUPO GM



**COMBATE
EL**

PELIGRO

EVITANDOLO



Litegua

**CONSTRUCTORA
CODICO**

Valle Dorado
Resort y parque acuático *****

**GUATEMALA
XPEDITION**

**Litegua
Express**
By the way... ¡bienvenidos!

**TRANSPORTES
Vilma**

Día	Nombre	Área
1	Marvin Juracan Tzurec	Operaciones
1	Wilian Gutiérrez Pérez	Administrativa Vilma
1	Hebert Eliud De La Cruz Vasquez	Operaciones
2	Rosibel Martínez Alvarado	Litegua Buses
3	Victor Manuel Figueroa Sosa	Operaciones
4	Brenda Eugenia Mix De Leon	Litegua Buses
5	Miriam Roxana López	Hotel Valle Dorado
5	Beltrhan Martínez Lemus	Administrativa Vilma
5	Erol Geovany Quinich Xo	Limpieza
6	Raul Sánchez Martínez	Litegua
6	Jacobo Pinto Y Pinto	Operaciones
7	Jose Alejandro Miguel Bautista	Mercadeo
7	Maria Luz Marroquin Aldana	Hotel Valle Dorado
8	Elsa Cogoux Ruano	Limpieza
9	Froilán Sosa Machorro	Administrativa Vilma
9	Gonzalo Aguilar Gallardo	Taller
9	Karen Eunice Solís Catalán	Litegua



GRUPOGM





Litegua

**CONSTRUCTORA
CODICO**

Valle Dorado
Resort y parque acuático *****

**GUATEMALA
XPEDITION**

**Litegua
Express**
Sistema de Buses y Camiones

**TRANSPORTES
Vilma**

Día	Nombre	Área
10	Edy Francisco Salguero Gonzales	Hotel Valle Dorado
10	Ana Patricia Romero López	Auditoria
10	Demecio Avalos Perez	Administrativa Vilma
11	Mirna Aracely Molina Tobar	Hotel Valle Dorado
11	Cesar Obdulio Matias López	Operaciones
11	Yoselyn Yesenia Estrada Martinez	Litegua Buses
12	Miguel Angel Ramirez Lopez	Administrativa Vilma
13	David De Rosa Romero	Administrativa Vilma
14	Clementino Ramirez	Administrativa Vilma
14	Rodolfo Rivera	Operaciones
14	Sicely Soraida Sontay Chacon	Hotel Valle Dorado
15	Walter Nehemias Oliva Aldana	Hotel Valle Dorado
15	Josué Nehemias Crisóstomo García	Litegua
15	Manuel Antonio Vasquez Sagastume	Limpieza
15	Norma Alicia Reyes Lopez	Hotel Valle Dorado
16	Amilcar Hernandez Jimenez	Prevencion Y Perdidas
16	Ernestina Chajaj Ixpata	Litegua Buses
16	Isaias Alvanes Lemus	Administrativa Vilma
17	Erick Geovanny Flores Corado	Contabilidad
17	Abner Josue Leiva Gutierrez	Litegua
17	Dennis Arturo Mendez Leal	Operaciones
17	Rony Orlando Alva Hernández	Litegua





Litegua



Día	Nombre	Área
18	Eliu Alfredo Molina	Operaciones
18	Mario Vinicio Magaña Arriaza	Operaciones
19	Jose Alfredo Castellanos Catalan	Contabilidad
19	Carlos Enrique Guerrero	Litegua
19	Carlos Guerra Díaz	Administrativa Vilma
20	Jennifer Vanessa Orellana Barrera	Hotel Valle Dorado
21	Mynor Anibal Archila Garcia	Litegua
21	Maynor Osbeli Gómez Velásquez	Prevencion Y Perdidas
21	Jaime Magdiel Galdámez	Operaciones
21	Luis Fernando Catú Ajmal	Operaciones
23	Abel España Mejia	Operaciones
23	Marlon Augusto Canel Urizar	Operaciones
25	Héctor Josué Monterroso Vega	Compras
27	Lester Romeo Ortiz Morataya	Operaciones
27	Gerson Eleazar Boche Catalan	Operaciones
28	Mirza Lorena Ortíz Samayoa	Recursos Humanos
29	César Orlando Córdón Martínez	Hotel Valle Dorado
29	Henry Alcides Miguel Lemus	Taller
29	Irma Maritza Arroyo Sis	Hotel Valle Dorado
30	Santos Martin Ortiz Rivera	Litegua Express
30	Leci Idania Pérez Mendoza	Administrativa Vilma
30	Alejandro Manuel Flores	Contabilidad
30	Selvin Leonel Miguel Lemus	Operaciones





Litegua

**CONSTRUCTORA
CODICO**

Valle Dorado
Resort y parque acuático *****

**GUATEMALA
EXPEDITION**

**Litegua
Express**
Sistema de Transporte

**TRANSPORTES
Vilma**

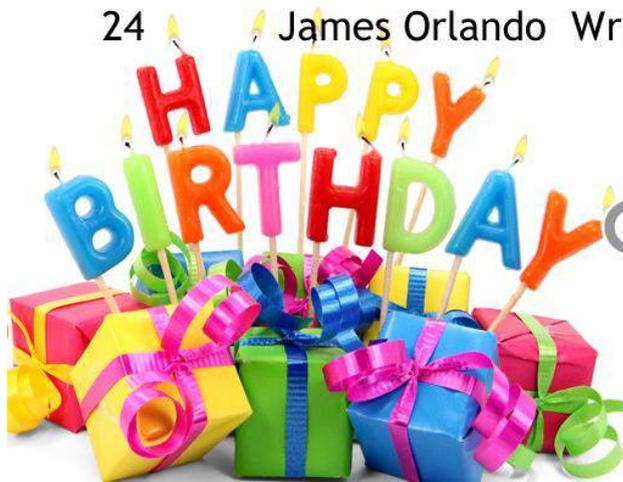
Día	Nombre	Área
31	Edgar Leonel Hernandez	Administrativo
31	Milton Germaine Cadenas Berduo	Operaciones
31	Melvin Eduardo Nicolas Hernández	Taller
31	Kedyn Ademir Vásquez Gómez	Litegua
31	Cristian Danilo Barrios Morataya	Operaciones
31	María Del Carmen Barrios García	Litegua
31	Edgar Amilcar Alvarado Catalán	Operaciones
31	Keendall Didier Ochoa Aleman	Operaciones
30	Jose Manuel Lopez Matura	Operaciones

CODICO

Día	Nombre	Area
1	Fredy Estuardo Aldana Mejia	Taller
3	Valmer Morel Sosa Vásquez	Taller
4	Daniel Armando Saldaña Barcos	Taller
4	Nelson Ivan Graves Trigueros	Taller
10	Hector Alfredo Mayen Ramirez	Taller
12	Edgar Armando Ventura Gonzales	Ingeniería
13	Amada Luisa Diaz Garcia	Administrativo
16	Roberto Gregorio Mauricio	Taller
18	Juan Carlos Villeda Ramírez	Gerencia
24	James Orlando Wrigth Taylor	Laboratorio



GRUPOGM



Calendario Campeonato de Futbol -Capital-

Jornada 8

6 de Enero
Torno vs. Chelsea
Galacticos vs. Guerreros

7 de Enero
Man. City vs. Informaticos
Electricos vs. Sub-60

Jornada 9

13 de Enero
Chelsea vs. Electricos
Sub-60 vs. Man. City

14 de Enero
Informaticos vs. Galacticos
Guerreros vs. Torno

Jornada 10

2 de Enero
Galacticos vs. Sub-60
Man. City vs. Chelsea

21 de Enero
Electricos vs. Torno
Informaticos vs. Guerreros

Jornada 11

27 de Enero
Torno vs. Man. City
Chelsea vs. Galacticos

28 de Enero
Sub-60 vs. Informaticos
Guerreros vs. Electricos

