

Septiembre 2016

Boletín

Informativo No. 33



Litegua

**CONSTRUCTORA
CODICO**

Valle Dorado
Resort y parque acuático *****

**GUATEMALA
PELITON**

**Litegua
Express**

TRANSPORTES
Vilma

“Sus floridas tierras maravilla son,
por su flores y sus frutos un edén,
es la bella Guatemala,
mi patria querida
tierra del amor.
Sus altas montañas,
sus mágicos volcanes
sus lindas praderas,
encanto son sin par.”



Vence al conformismo laboral y mantén la pasión por tu trabajo

Con el paso del tiempo, muchos profesionales comienzan a notar que su trabajo ya no les satisface, que no les supone un reto, y se limitan a cumplir con él sin pensar en cómo podrían mejorar su situación.

Esta actitud, que se puede denominar conformismo laboral, es siempre un problema si se prolonga en el tiempo, siendo el principal perjudicado el propio trabajador, que ha perdido el entusiasmo y la pasión por lo que hace. Gonzalo Martínez de Miguel, director de Infova, compañía especialista en formación y desarrollo del talento directivo, explica que cuando un trabajador nota que el conformismo laboral le está afectando, debe poner todo de su parte para tratar de cambiar de actitud. Lo que comienza como un escudo frente a un empleo que ya no genera ilusión, puede acabar convirtiéndose en un foco generador de mucho estrés, malestar y ansiedad, y hasta de problemas de salud y laborales más serios.

Ante ello, Gonzalo Martínez de Miguel apunta una serie de pautas de

comportamiento que se pueden adoptar: la primera es identificar los síntomas de este conformismo laboral, que pueden aparecer en forma de poca participación en los temas de empresa, silencios en reuniones, ausencia en los debates y falta de propuestas. En lugar de buscar excusas para esta desconexión de la empresa, es mejor que el trabajador sea honesto y asuma su responsabilidad sobre esta situación.

Tras ello la mejor manera de combatirlo sería:

Dejar de quejarse. Uno de los elementos más contaminantes del conformismo a largo plazo es la queja, ya que nos coloca en una posición en la que nos autoconvencemos de que no hay estímulos positivos por los que luchar ni superarse, lo que aumenta el estrés, la ansiedad y el desánimo. Conformarnos con todo, nos guste o no, es muy aburrido, y, con el tiempo, enfermizo; además, esto nos lleva a la crítica sin aportar soluciones. Cosa distinta es si esa queja se convierte en un inconformismo sano y en ganas de cambiar las cosas.

Marcarse pequeños objetivos. Ante el desánimo en el trabajo, lo mejor es buscar un reto. Gonzalo Martínez de Miguel explica que enfocarnos hacia lo que se quiere conseguir, y tratar de alcanzarlo con tenacidad, nos coloca en la mejor posición para seguir desempeñando un empleo con optimismo. Si vamos cumpliendo estas pequeñas metas, tras ellas llegará el agradecimiento, que, además, es el motor del entusiasmo y una parte esencial del éxito.

Imagínarse los beneficios. No existe un antídoto definitivo contra el conformismo laboral, pero visualizar los resultados es una buena práctica. Imaginar el beneficio que van a aportar nuestras acciones generará una cascada de estímulos positivos en nuestro cerebro,

proporcionándonos energía para actuar y avanzar. Recordar los éxitos del día también pueden convertirnos en personas más optimistas. Enfocarse en la parte más brillante del trabajo. Todos los trabajos tienen su parte más aburrida, más gris o más repetitiva, pero también tienen una parte más brillante, más retadora, donde sentimos que aportamos más y que somos capaces de disfrutar. Qué parte del trabajo queremos tener más presente depende de nosotros.

Explorar el inconformismo sano. Saca a pasear el inconformista que llevas dentro, todos lo llevamos. Escucharlo puede ser divertido e interesante, y también puede darnos las claves de lo que nos está pasando.





Día	Nombre	Puesto
1	Manuel De Jesus Caballeros Suriano	Operador
1	Marvin Antonio Diaz	Ayudante
1	Otto René Cordón Lemus	Topografo
3	Williams Estuardo Alay Orantes	Gerente de Parque
3	Mario Orlando Mendez Crisostomo	Albañil
3	Santos Gregorio Mendez Ramirez	Albañil
4	Angel Agustin Carranza Perez	Coordinador de Ruta
5	José Manolo Fernandez Dubon	Gerente de Mercadeo
5	Sofía Gabriela Silva Lopez	Auxiliar Contabilidad
5	Ronald Estuardo Barrientos Mata	Salvavidas
5	Francklin Geovanny Mejia Garcia	Salvavidas
6	Edyn Orlando Hernandez Chitiquez	Auxiliar De Cocina
6	Maria Jose Guerra Martinez	Gerente Gral. Guatex
6	Marlo Yovani España Mata	Asistentes De Bus
7	Cristian Alexander Paniagua	Asistente Tapiceria
7	Esvin De Jesus Chacon Arroyo	Asesor de Ventas
7	Maria Eugenia Escobar Y Escobar	Dependiente
7	Jose Fernando Merida Pineda	Piloto De Bus
7	Carla Alexandra Cáceres De León	Asesor Recreacional
7	Gustavo Adolfo Villeda Gutiérrez	Piloto de Bus
7	Mirna Estela Chacón De León	Financiero
8	Nicolas Mendoza Amador	Asistente de bus
8	Marvin Leonel Marroquin Civil	Ayudante
8	Edgar Giovanni Velasquez Torres	Electricista
9	Edgar Raúl Ortega De La Cruz	Procesos
9	Elbia Susana Cruz Aldana	Encargada de Turno
10	Mario Rene Paredes Estrada	Piloto A



Día	Nombre	Puesto
12	Roxana Janneth Polanco Leiva	Auxiliar Servicio al Cliente
13	Nery Efrain Palma Chavez	Piloto A
13	Jose Carlos Molina Morales	Asistentes De Bus
14	Aroldo De Jesus Cordon Perez	Técnico
14	Randy Omar Aguirre Ramirez	Piloto De Bus
14	Amalia Fajardo Morales	Conserje
15	Rosa Yadira Orellana Orellana	Dependiente
15	Maryori Gabriela Díaz Guerra	Auxiliar Servicio al Cliente
15	Jose Maria Sarceño Garcia	Mensajero
15	Aaron Stiven De Paz Espina	Tecnico En Electronica
15	Bayron Rene Menendez Rivera	Piloto De Bus
15	Oscar Leonaldo Perez Martinez	Steward
15	Sacarias Ciramagua Ramirez	Albañil
16	Edvin De Jesus Ventura	Guardian
17	Vidal Oliva Monzon	Asistentes De Bus
17	Sonia Magali Macario Martínez	Encargado de Encomiendas
17	Santiago Cap Teyul	Guardian
18	Carlos Humberto Alonzo Vega	Jardinero
18	Pedro Enrique Lopez Rodenas	Jefe de Agencia
18	Carmen Maribi Jarquin Valdes	Analista Créditos y Cobros
18	Henry Ovidio Guerra Garcia	Asistente de bus
18	Nicson Elí López Alvarez	Auxiliar Servicio al Cliente
18	Alexis Antonio Catalan Felipe	Asistentes De Bus
19	Mynor Samuel Canté Pérez	Mensajero Zona 6
19	Candy Cecilia Franco Franco	Auxiliar Servicio al Cliente
20	Dolores Avalos Garcia	Asistente de bus
21	Angeline Del Carmen Lucas	Auxiliar Financiero



Día	Nombre	Puesto
22	Juan Marcos Asig	Asistentes De Bus
22	Lilian Noemi Madrid Garcia	Administrador
22	Lucio Fernando Aldana Garcia	Piloto
22	Walter René Torres Ladino	Cocinero A
22	Lilian Madrid	Encargado De Planilla
22	Jimmy Ariel Perez Vasquez	Operador
22	Mayra Judith Rodríguez	Secretaria De Ingeniería
23	Rony Danilo Chachagua Suchite	Gasolinero
23	Elvin De Jesús Guerra Manchamé	Asistente de bus
23	Margoth Guerra Martínez	Directora Corp. Comercial
23	Bayron Elias Bachez Torres	Asistentes De Bus
24	Gerson Ovidio Paiz Aldana	Salvavidas
25	José Heriberto Del Cid Quevedo	Piloto De Bus
25	Angel Anibal Gomez Villagran	Comprador
25	Victor Adolfo Ibarra Garcia	Piloto B
25	Fidelino Lopez Felipe	Ayudante
26	Oscar Antonio Perez Ramirez	Mantenimiento
27	Mateo Lopez Chon	Piloto De Bus
27	Jose Fernely Ambrocio Porras	Motorista
27	Diego Armando Fonseca Arriaza	Asistente de Mantenimiento
27	Jazmin Argentina Mendoza Cruz	Asesor Recreacional
27	José Maria Fermin Figueroa	Operador
28	Osvin Iván Leiva Galdámez	Salvavidas
28	Simon Fidel Perez Ambrocio	Encargado Mantenimiento
28	Jose Vicente Sagastume Lopez	Piloto De Bus
28	Luis Eduardo Agustin Leon	Cocinero B
29	Jorge Humberto Molina Linares	Piloto A

Felicitaciones al segundo grupo de pilotos, por culminar exitosamente el curso de "Conducción Asertiva"



**Curso Conducción
Asertiva**



INDEPENDENCIA DE GUATEMALA

El 15 de septiembre de 1821 los próceres de la independencia lograron que se firmara el acta de soberanía. El 14 de septiembre, el subinspector de Tropas, Don Gabino Gainza, convocó a la llamada "Sesión Histórica" que se llevaría a cabo en el Palacio Nacional de Guatemala a las 8:00 de la mañana del día siguiente. El Palacio Nacional estaba ubicado en lo que hoy día conocemos como el Parque Centenario. El Acta de Independencia de España se firmó el 15 de septiembre de 1821. Fue una junta de nobles conformada con los miembros de la audiencia, ayuntamiento, autoridades eclesiásticas, claustro universitario, consulado de comercio, colegio de abogados y otras personalidades. Aquel día histórico tomó posesión como Jefe del Poder Ejecutivo Don Gabino Gainza, quien gobernó Guatemala hasta el 23 de junio de 1822 cuando fue sustituido por Don Vicente Filísola cuando los dirigentes acordaron unirse al

Imperio mexicano de Agustín de Iturbide. Este año celebramos 191 años se la firma del Acta de Independencia y con esta celebración, nuestro país se llena nuevamente de esperanza y espíritu de lucha. Esperanza de lograr mejores condiciones de vida y espíritu de lucha para afrontar las adversidades y alcanzar nuestros sueños. Con marimba, desfiles de bandas, actos cívicos, celebraciones y otros actos conmemorativos, todos los departamentos del país celebran este día esperando que esta celebración se transforme en acciones de paz y solidaridad entre las y los guatemaltecos. ¡Celebremos juntos nuestra independencia! Seamos educados y corteses con las personas que nos rodean, saludemos a nuestro prójimo. Como estudiantes, estudiemos. Como maestros, eduquemos y como trabajadores trabajemos. Ese es el más grande aporte que podemos hacer para nuestra nación.

Competencias:

PROACTIVIDAD

Aprovecha al máximo las oportunidades y se anticipa a tomar acciones rápidas y efectivas Para el logro de resultados.





El papel del colaborador en la Seguridad Industrial

Tanto los empresarios como los trabajadores son responsables de proteger la seguridad y la salud en el trabajo. Incumbe principalmente a los primeros evitar los riesgos para sus trabajadores aplicando medidas preventivas, y en particular procedimientos de trabajo seguros, instalaciones y herramientas adecuadas y equipos de protección personal idóneos, así como información, y formación para sus trabajadores. Pero las normas exigen igualmente de los trabajadores que pongan algo de su parte y que contribuyan a las medidas de preventivas adoptadas en las empresas mediante:

- el cuidado de la salud y la seguridad, tanto la propia como la de otras personas;
- la cooperación activa con sus jefes en los temas relacionados con la seguridad y la salud;

- la aplicación de la formación recibida a la ejecución de los trabajos y al uso de equipos, herramientas, productos, etc., de forma segura;

- la oportuna comunicación (a sus jefes, al supervisor o al representante de los trabajadores) en caso de que consideren que el trabajo como tal o unas medidas de seguridad inadecuadas están poniendo en peligro la salud y la seguridad de alguien.

Los requisitos legales reflejan los motivos por los que los trabajadores deben involucrarse en la mejora de los niveles de seguridad y salud, tanto para ellos como para sus compañeros de trabajo. Por encima de todo, el concepto de la seguridad y la salud equivale a evitar que sufran ningún daño como consecuencia de su trabajo. Y en segundo lugar, permite conocer los riesgos inherentes al puesto de trabajo y contribuir a mitigarlos.

Sácale
Tarjeta
Roja a la
inseguridad



"La seguridad es responsabilidad de todos"

GRUPOGM

Método (STOP): Seguridad en el Trabajo por la Observación Preventiva



Llene la boleta de falta, repórtela con el Jefe inmediato del colaborador y entregue la boleta a Recursos Humanos.

Como Reducir los Triglicéridos Altos

La hipertrigliceridemia, conocida comúnmente como tener los niveles de triglicéridos altos, consiste en una elevación anormal del nivel de triglicéridos, que es el principal tipo de grasa que se encuentra en la sangre.

Es recomendable mantener sus niveles en rangos normales (por debajo de los 150 mg/dl), ya que los niveles altos se asocian a un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares y pancreatitis.

Recomendaciones para controlar los niveles de triglicéridos en la sangre

Para mantener los niveles de triglicéridos en sangre en unas cifras aceptables es importante seguir una alimentación que sea baja en grasa saturada, presente en los productos de origen animal y vegetal como:

- * Mantequilla.
- * Crema
- * Carnes grasas
- * Productos lácteos enteros
- * Alimentos de origen vegetal como el aceite de coco y de



En su lugar, se emplearán alimentos ricos en ácidos grasos monoinsaturados, como el aceite de oliva y aquellos en los que predominen los ácidos grasos omega-3. En este último grupo destacan los pescados azules (sardina, caballa, atún, bonito, pez espada, salmón, arenque, boquerones, jurel, etcétera), las nueces y el aceite de canola o colza. Las primeras observaciones sobre el efecto cardiosaludable de los omega-3 se realizaron en las poblaciones de esquimales de Groenlandia, cuya dieta está basada en el pescado, mamíferos marinos y aceite de pescado, y, por lo tanto, es muy rica en omega-3. Los investigadores notaron que la mortalidad por enfermedades cardiovasculares era mucho menor

que en poblaciones industrializadas con menor consumo de pescados.

Desde entonces, los estudios posteriores han confirmado que los ácidos grasos omega-3 disminuyen notablemente los triglicéridos elevados. Actualmente existen en el mercado diferentes productos enriquecidos en omega-3, que consisten en una opción saludable de incorporar a la alimentación estos ácidos grasos, aunque siempre será más saludable comer pescados.



Disminuir las grasas

Para lograr disminuir el aporte de grasas, debemos seleccionar:

- * Carnes magras
- * Carne de aves sin piel
- * Quesos bajos en grasa
- * Leches y yogures totalmente descremados
- * Se retirará la grasa visible de la carne.

En muchos casos la grasa no es visible, porque está mezclada con otros ingredientes, como en los productos de bollería industrial y en los alimentos preparados o precocinados, por lo que es necesario leer detenidamente las etiquetas para valorar su contenido de

“grasa total” y “grasa saturada”. Hay muchos productos que indican inofensivamente en sus etiquetas “aceites vegetales” sin especificar el tipo utilizado, cuando en realidad se trata de aceites de coco o de palma, es decir grasa saturada. Además, bajo la denominación “aceites parcialmente hidrogenados” pueden esconderse las “ácidos grasos trans” que aumentan las concentraciones de triglicéridos y colesterol malo (LDL), y disminuyen los niveles de colesterol bueno (HDL). Las grasas trans son habituales en los aperitivos, bollería, alimentos congelados precocinados como papas fritas, croquetas, y en algunas margarinas.



Aumentar el consumo de Frutas y verduras

Es conveniente recordar que para una alimentación equilibrada y saludable se deben incorporar al menos cinco raciones al día de frutas y verduras, ya que son una buena fuente de fibra y antioxidantes naturales. Las legumbres también son un buen recurso porque son pobres en grasas, aportan proteínas vegetales de mediano valor biológico, hidratos de carbono complejos y fibra soluble.

Evitar los azúcares simples

Por otro lado, se recomienda evitar los azúcares simples (azúcar, miel, bebidas azucaradas y refrescos), la fructosa y, sobre todo, el alcohol, pues todos ellos aumentan la síntesis hepática de triglicéridos. Hay que tener en cuenta que pequeñas cantidades de alcohol pueden elevar el nivel de triglicéridos significativamente.





Otros factores que se relacionan con el aumento de los valores de triglicéridos son:

- * El tabaco,
- * Los estrógenos,
- * La obesidad,
- * La inactividad física y
- * La diabetes no controlada.

En resumen, para mejorar nuestros niveles de triglicéridos es fundamental optar por estilo de vida saludable, que incluya

una dieta adecuada, dejar de fumar y hacer ejercicio regularmente, al menos 20 a 30 minutos de ejercicio aeróbico, como caminar, correr, nadar o montar en bicicleta, tres veces a la semana.

Además, hay que perder peso en caso de obesidad o sobrepeso y controlar la diabetes si está presente.