

GUÍAS ACCI

"La comunicación es la herramienta más eficaz para lograr el bienestar y el éxito"



ACADEMIA
COLOMBIANA DE COMUNICACIÓN E IMAGEN

TODOS PODEMOS MEJORAR

El mejoramiento de nuestra personalidad debe ser el primer paso para lograr una mejor calidad de vida.



Cuando una persona tiene un carácter pobre (sin madurez ni estabilidad), tal vez sin quererlo ni darse cuenta comienza a alejarse de los demás. La timidez, el nerviosismo, la preocupación, el temor, la agresividad, la inestabilidad de ánimo y en general todos los complejos son trastornos de la conducta; debidos a la mala formación de la personalidad.

Son muchas las personas que viven tratando de ocultar o disimular sus problemas en vez de tomar la determinación de superarlos. Una personalidad en la que sus componentes están en desorden refleja un individuo en conflicto, que no tiene adaptación ni ajuste a los ambientes que frecuenta y en los cuales tiene que actuar.

Las ciencias que estudian el comportamiento humano analizan el nivel de adaptación de los individuos al entorno en que conviven. Adicionalmente, estudian las actitudes y aptitudes de las personas buscando servir de aporte valioso a la formación de su identidad. Si dichos conocimientos son bien aplicados permiten a cualquier individuo la eliminación de sus conflictos y traumas.



Trabajar por el desarrollo de nuestra personalidad está absolutamente dentro de lo posible y al alcance de quien se lo propone. Se puede cambiar y mejorar, siempre y cuando se tome la firme determinación de hacerlo y se reciba la orientación adecuada. Por tal motivo, podemos considerar que nadie está condenado de por vida a sufrir las consecuencias de su mala personalidad y conducta.



Es lógico que una transformación de nuestra personalidad no se logra de la noche a la mañana, pues se trata de un nuevo proceso de aprendizaje; pero lo que sí se puede garantizar es que quien persevera en su objetivo, lo consigue.

Todos podemos lograr el éxito en las relaciones humanas invirtiendo un trabajo constante y paciente que exige confianza en nosotros mismos y un gran deseo de superación.

FOBIA SOCIAL Y TIMIDEZ

Temor irracional e incontrolable de un individuo frente a una situación, objetos o personas determinadas

Condiciones para que un miedo sea considerado fóbico

1. Injustificado: no hay peligro real.
2. No puede ser explicado o razonado.
3. Se encuentra fuera del control voluntario.
4. Inoportuno: se hace demasiado evidente ante las demás personas.
5. Desproporcionado: sentimos más de lo que deberíamos.
6. Reduce nuestra capacidad de acción y goce.
7. Conduce a la evitación de la situación temida.
8. No hay adaptación sino hiper-sensibilización.



Origen de las fobias

En el aprendizaje de eventos que sucedieron muy probablemente en la infancia, el cual fue bochornoso, causó temor o fue muy impactante y al final se asocia con algún hecho futuro.

Manifestaciones psicosomáticas producidas por las fobias:

1. Taquicardia.
2. Sudoración.
3. Ruborización.
4. Temblor.
5. Sensación de ahogo o falta de aliento.
6. Opresión o malestar torácico.
7. Náuseas o molestias abdominales.
8. Escalofríos o sofocaciones.



Clasificación de las fobias

1. Agorafobia

Temor que se genera a los lugares abiertos, a las multitudes y a la dificultad para poder escapar inmediatamente de un lugar, temor a salir del hogar, entrar a almacenes y tiendas, viajar en aviones o autobuses.

2. Fobias específicas

Angustia de manera inapropiada ante un objeto o situación particular. Ejemplos:

a) Fobia de tipo animal

b) Fobia de tipo ambiental: relacionada con la naturaleza y los fenómenos atmosféricos como tormentas, precipicios o agua.

c) Fobia al dolor: cuando el miedo hace referencia a la visión de sangre o heridas, a recibir inyecciones o algunas otras intervenciones médicas.

d) Fobia a ciertos espacios: hace referencia a situaciones, lugares específicos como transporte público, túneles, puentes, ascensores, aviones o recintos cerrados.



3. Fobia social

Temor persistente por una o más situaciones sociales o actuaciones en público en las que el sujeto se ve expuesto a otras personas. Existen dos clases:

a) Fobia específica. Ejemplo: una persona puede sentirse incapacitada para comer en público, pero no para comunicarse o caminar por las calles.

b) Fobia generalizada. Ejemplo: hablar en público, caminar por la calle, trabajar mientras se es observado, lugares concurridos, etcétera.

¿Cómo afecta nuestras vidas la fobia social?



1. Nos empobrece reduciendo a la mitad nuestra vida social, nuestras posibilidades de ocio y progreso profesional. Puede ocurrirle a un fóbico social que rechace un buen trabajo solamente por el miedo que tiene a las nuevas responsabilidades, especialmente si tiene que tratar con muchas personas y hacer reuniones.

2. Las fobias pueden repercutir en trastornos psicosomáticos severos generando enfermedades, inclusive, de carácter crónico.

Situaciones que generan fobia social

1. Ser o llegar a ser el centro de atención.
2. Que nos miren y observen lo que estamos haciendo.
3. Que nos presenten a otras personas.
4. Mirar a los ojos de otros, sobre todo del sexo opuesto.
5. Tendencia a huir de espacios cerrados donde hay gente.
6. Temor a que las intervenciones parezcan ridículas, pobres o inadecuadas.
7. Ingresar a sitios públicos (baños, teatros, cines, restaurantes, etcétera).
8. Entrar a lugares donde hay gente sentada.
9. Participar en reuniones.
10. Iniciar o mantener una conversación.
11. Proponer o acudir a citas.
12. Hablar con personas de autoridad.
13. Conocer gente nueva y hablar con extraños.
14. Expresar o defender las propias opiniones.
15. Hacer o aceptar cumplidos.
16. Comer o beber en público. Entre otras.



Comportamiento de “evitación” ante las fobias

Son escapes ante las situaciones temidas; la persona deja de realizar las actividades a las que tiene miedo. En un principio ahorrará el sufrimiento ansioso, pero inevitablemente a los pocos minutos se agravará el componente cognitivo del trastorno.



Las personas fóbicas ejecutarán conductas protectoras para atenuar la ansiedad:

- Ante el miedo a ruborizarse, dejarse la barba, el maquillaje en exceso, utilizar grandes gafas solares o un cabello largo y dirigido hacia el rostro.
- Ante el miedo a temblar colocar las manos en los bolsillos o detrás.
- En las reuniones se abstendrá de realizar preguntas o si habla lo hará sin levantar la mirada.

Se ha observado que la mayoría de ellos, para poder evitar o evadir los síntomas y sentirse más tranquilos consumen bebidas embriagantes, al grado de volverse alcohólicos para poder afrontar situaciones en las que la ansiedad no les permite interactuar o desempeñarse adecuadamente.

Situaciones que aumentan las fobias sociales



1. Estar expuestos "irracionalmente" frente a los estímulos que la producen.
2. Imaginarnos las situaciones que podrían suceder y sentir el miedo como si estuvieran sucediendo los acontecimientos temidos.
3. Auto-invalidarnos: "pareceré tonto/a" - "debería hablar, pero no se me ocurre nada" - "estoy haciendo el ridículo" - "parezco torpe" - "me consideran inferior".
4. Practicar muy poco la expresión verbal.
5. Considerar que se repetirá el círculo vicioso que producen las experiencias negativas. Suponer que como nos ha ido mal una vez nos va a ir igual o peor.
6. Acostumbrarnos a rememorar la frustración de lo sucedido; culpándonos por no haber sido capaces de actuar con la destreza que requeríamos.
7. Compararnos indebidamente con otras personas. Fijarnos con recelo en las personas asertivas nos puede generar ansiedad y frustración.
8. Hacernos propaganda negativa ante otras personas. Expresar que somos torpes, inseguros, poco interesantes, etcétera.
9. Angustiarnos ante la posibilidad de sentir angustia. La angustia se convierte por sí misma en el peor enemigo, más allá incluso de las situaciones que empezaron a provocarla. Tenemos miedo de tener miedo, y que además ese miedo sea visible y nos delate como incontrolados miedosos.
10. Pensar que seremos poco competentes, valiosos o apreciables a los demás. Muchas veces, esta situación está relacionada directamente con un ambiente familiar en el que hemos sido sobreprotegidos, aunque en otras ocasiones es todo lo contrario: un ambiente familiar autoritario y descalificador que también produce futuros tímidos.
11. Creer que no tenemos valor por el hecho de no sabernos expresar, pero la realidad no es esa (muchos tímidos han sido grandes genios).



¿CÓMO MEJORAR?



1. Algunas lecturas de libros de autoayuda que tratan las fobias de una forma sencilla nos brindarán una mayor comprensión del problema.
2. Mediante distintas estrategias de enfrentamiento, control emocional e información psicoterapéutica especializada.
3. A través de ejercicios prácticos de expresión:
 - a) Inscribirnos a un taller de habilidades sociales paréntesis en el que se realicen juegos didácticos, simulación de situaciones y ensayo de nuevos comportamientos.
 - b) Realizar lecturas en voz alta y que su contenido tenga valor motivacional.
 - c) Preparar el terreno hablando en primer lugar en las situaciones más cotidianas (familiares de confianza, vecinos, compañeros de trabajo) introduciendo elementos que impliquen humor, comentarios personales y opiniones atrevidas.
 - d) Adquirir compromisos tales como acudir a las reuniones de vecinos, eventos sociales, etc., aunque nuestro papel al principio puede ser modesto, pero logrando al menos familiarizarnos más con la situación grupal.
 - e) Hacernos un plan de "EXPOSICIÓN" gradual a las distintas situaciones sociales que nos agobian intentando hacer progresos pequeños, pero continuados.
 - f) Suprimir las conductas anticipatorias que tanta ansiedad inducen al adelantar con los ojos de la imaginación mil situaciones agobiantes, humillantes y desagradables.
 - g) Hacer maniobras de preferencia como sentarnos en el sitio de la mesa que más nos gusta y al lado de la persona que nos cae mejor o en el medio (en vez de sentarnos en el rincón más alejado y junto a la persona que menos nos agrada).
 - h) Algunos fóbicos han utilizado técnicas de INUNDACIÓN como aceptar un trabajo de cara al público o presentarse como voluntarios en una fundación para obligarse así a "pasar por el túnel" y superar los problemas de una vez. Este método de "sacar la muela a mano" no funciona siempre y puede ser una experiencia que sobreponga nuestras verdaderas fuerzas.



TRASTORNOS DE LA PERSONALIDAD

Son perturbaciones del pensar, sentir y/o actuar de una persona que afecta en su nivel de bienestar físico y psicológico. No afectan tan severamente los procesos cognitivos como la atención, la comprensión y la memoria; sin embargo, sus efectos negativos están principalmente sobre el nivel emocional.

Aunque no todos los trastornos de personalidad llevan a conductas de inadaptación social, hay una alta frecuencia de que dichas perturbaciones arrojen como consecuencia un desajuste en las relaciones con los demás.

PERSONALIDAD EVITADORA



1. La gente con una personalidad evitadora es hipersensible al rechazo y la decepción. Tema iniciar relaciones afectivas o nuevas actividades.
2. Estas personas tienen un fuerte deseo de recibir afecto y de ser aceptadas. Sufren abiertamente por su aislamiento y falta de habilidad para relacionarse cómodamente con los otros.
3. A diferencia de aquellas con una personalidad límite, las personas con una personalidad evitadora no responden con cólera al rechazo; en vez de eso, se presentan tímidas y retraídas.
4. El trastorno de personalidad evitadora es similar a la fobia social.

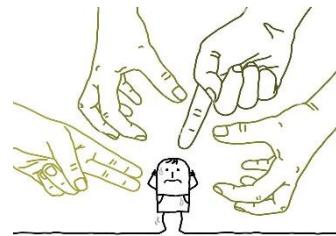
PERSONALIDAD ESQUIZOTÍPICA

1. Se encuentra social y emocionalmente aislada.
2. Los individuos con esta personalidad desarrollan pensamientos, percepciones y comunicaciones insólitas.
3. Algunas personas muestran signos de pensamiento mágico (la idea de que una acción particular puede controlar algo que no tiene ninguna relación con ella). Por ejemplo, una persona puede creer que va a tener realmente mala suerte si pasa por debajo de una escalera.



PERSONALIDAD PARANOIDE

1. Son generalmente frías y distantes en sus relaciones.
2. Tienden a encontrar intenciones hostiles y malévolas detrás de los actos inocentes o incluso positivos de otras personas y reaccionan con suspicacia a los cambios.
3. Si se sienten afectadas a causa de una característica particular, un defecto o una minusvalía son más vulnerables a desarrollar ideas paranoides.
4. Desconfían de todas las personas. Ejemplos: igratis no hay nada!, ialgún interés ha de tener!, ifijo nos quieren estafar!



PERSONALIDAD HISTRÍÓNICA



1. Buscan de un modo notable llamar la atención y se comportan teatralmente.
2. Sus maneras expresivas tienen como resultado establecer relaciones con facilidad, pero superficiales.
3. Las emociones a menudo aparecen exageradas, infantilizadas e ideadas para provocar la simpatía o la atención (con frecuencia erótica) de los otros.
4. Pueden no querer en realidad una relación sexual; más bien, sus comportamientos seductores a menudo encubren un deseo de protección.
5. Algunas personas con personalidad histriónica también son hipocondríacas y exageran sus problemas físicos para conseguir la atención que necesitan.

PERSONALIDAD NARCISISTA

1. Tienen un sentido de superioridad y una creencia exagerada en su propio valor o importancia, "grandiosidad".
2. Pueden ser extremadamente sensibles al fracaso o a la crítica.
3. Como creen que son superiores en las relaciones con otros, esperan ser admirados y, con frecuencia, sospechan que otros los envidian.
4. Sienten que merecen que sus necesidades sean satisfechas sin demora y por ello explotan a otros.
5. Su comportamiento es a menudo ofensivo, las personas les encuentran egocéntricas, arrogantes o mezquinas.



PERSONALIDAD ANTISOCIAL



1. Muestran desprecio por los derechos y los sentimientos de los demás y no sienten remordimientos o culpabilidad.
2. Racionalizan cínicamente su comportamiento o culpan a otros.
3. Explotan a otros para obtener beneficio material o gratificación personal. Expresan sus conflictos impulsiva e irresponsablemente.
4. Toleran mal la frustración y, en ocasiones, son hostiles o violentas.
5. Sus relaciones están llenas de deshonestidades y de engaños.
6. La frustración y el castigo raramente les ocasionan la modificación de sus conductas.
7. En su niñez fueron descuidados o maltratados emocionalmente y con frecuencia sufrieron abusos físicos.
8. Las personas con personalidad antisocial son frecuentemente proclives al alcoholismo, la toxicomanía, las desviaciones sexuales, la promiscuidad y a ser encarceladas.

PERSONALIDAD DEPENDIENTE

1. Las personas con una personalidad dependiente transfieren las decisiones importantes y las responsabilidades a otros y permiten que las necesidades de aquellos de quienes dependen se antepongan a las propias.
2. No tienen confianza en sí mismas y manifiestan una intensa inseguridad.
3. A menudo se quejan de que no pueden tomar decisiones y de que no saben qué hacer o cómo hacerlo.
4. Son reacias a expresar opiniones, aunque las tengan, por qué temen ofender a la gente que necesitan.
5. Las personas con otros trastornos de personalidad frecuentemente presentan aspectos de la personalidad dependiente, pero estos signos quedan generalmente encubiertos por la predominancia del otro trastorno.



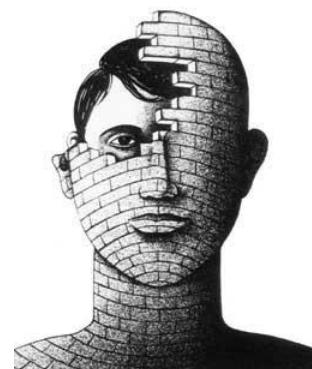
PERSONALIDAD LÍMITE

1. Cuando temen el abandono de la persona que las cuida, su humor cambia radicalmente. Con frecuencia muestran una cólera inapropiada e intensa, acompañada por cambios extremos en su visión del mundo, de sí mismas y de otras personas (cambiando del negro al blanco, del amor al odio o viceversa, pero nunca a una posición neutra).
2. Estas personas han sido a menudo privadas de los cuidados necesarios durante la niñez.
3. Son inestables en la percepción de su propia imagen, en su humor, en su comportamiento y en sus relaciones interpersonales (que a menudo son tormentosas e intensas).
4. Cuando las personas con una personalidad límite se sienten cuidadas, se muestran solitarias y desvalidas, frecuentemente necesitando ayuda por su depresión, el abuso de sustancias tóxicas, las alteraciones del apetito y el maltrato recibido en el pasado.
5. Si se sienten abandonadas y solas pueden llegar a preguntarse si realmente existen (no se sienten reales). Pueden actuar de manera impulsiva, implicándose en una promiscuidad o en un abuso de sustancias tóxicas. A veces pierden de tal modo el contacto con la realidad que tienen episodios breves de pensamiento psicótico, paranoia y alucinaciones.
6. Estas personas tienden a visitar con frecuencia al médico por crisis repetidas o quejas difusas, pero no cumplen con las recomendaciones del tratamiento.



PERSONALIDAD ESQUIZOIDE

1. Son introvertidas, ensimismadas y solitarias.
2. Son emocionalmente frías y socialmente distantes.
3. A menudo están absortas en sus propios pensamientos y sentimientos y son temerosas de la aproximación e intimidad con otros.
4. Hablan poco, son dadas a soñar despiertas y prefieren la especulación teórica a la acción práctica.
5. La fantasía es un modo frecuente de enfrentarse a la realidad.



COMPORTAMIENTOS NO ÉTICOS

(Personas - Familias – Organizaciones)

1. Descalifican a través de palabras invalidantes.

Los seres humanos no solamente somos inválidos por problemas físicos; también padecemos de "invalides psicológica", consecuencia de dicha comunicación negativa que a veces se perpetúa de generación en generación. Ejemplos: bobo, tonto, torpe, estúpido, inútil, incapaz, etc.



2. Utilizan de forma desmedida la palabra no.

Ejemplos: No llore - No hable - No juegue - No corra - No se mueva - No grite - No mire - No toque, etc.

3. Generalizan negativamente a través de frases.

Ejemplos: Usted nunca hace nada bien - Usted siempre la emborra - Usted jamás va a cambiar – Todas las veces es lo mismo - Usted no es nada - Nunca va a ser nadie

4. Imponen formas de pensar, sentir o actuar.

No respetan la identidad de la otra persona, ni sus intereses o necesidades.

Ejemplos: Debe estudiar lo que yo le digo - Si no se viste así no sale a ninguna parte - Esos amigos no le convienen

5. Mantienen una comunicación negativa.

Hablan obsesivamente de muertes, masacres, secuestros, enfermedades, crisis, asesinatos, amenazas, desempleo, chismes.

6. Exageran perdiendo el criterio de la objetividad.

Ejemplos: En ese sitio nunca están - Allá no le colaboran a nadie - Hay un montón de gente

7. Son malos consejeros.

Dan consejo sin prudencia o sin conocimiento.

8. Son irónicos o satíricos.

Ejemplos: Ya era hora de que hiciera algo bien - Por fin se acordó de los pobres - Y ese milagro - Dónde le hago la raya

9. Utilizan a los demás.

Actúan de acuerdo a su conveniencia personal. Son usureros, utilitaristas, injustos y aprovechados.



10. Realizan actividades ilícitas e inmorales.

Incluso las "inofensivas picardías".

11. Reaccionan con desplazamiento.

Si tienen un conflicto en el trabajo se desquitan con sus seres queridos.



12. No aceptan los errores ni los enmiendan. Ejemplos: i los demás tienen la culpa!, i los demás son los equivocados!
13. Son hipócritas. Sienten agrado con el dolor ajeno y envidia con el éxito de los demás.
14. Son insensibles e indiferentes. No tienen calidez en las relaciones humanas ni siquiera con las personas que supuestamente quieren. No saludan ni sonríen. Tampoco felicitan o agradecen a los demás.
15. Son insolidarios e ingratos
16. Cambian sus estados de ánimo de forma repentina y sin razón aparente
17. Son incumplidas. Violan acuerdos. No cumplen las promesas.
18. Son perezosas. Evaden el trabajo y las responsabilidades. Encuentran siempre pretextos para justificar su comportamiento.
19. No están en tiempo presente. Ejemplo: si están en la casa piensan en las cosas del trabajo. "El cuerpo presente, pero la mente ausente."
20. Utilizan la fuerza bruta y la violencia. "Diente por diente ojo por ojo."
21. Faltan a la ética en la comunicación. Creen que los demás están obligados a escucharlo. Ejemplo: consideran que por ser los jefes los demás deben limitarse a escucharlo y obedecerlo.
22. Se creen más que los demás. Se creen de una élite social o intelectual y que por lo tanto no vale la pena interactuar con gente de menor nivel.
23. Son hedonistas. Buscan su comodidad y placer como único objetivo sin pensar en las demás personas o responsabilidades.
24. Son egoístas Solo existen sus necesidades. "i primero yo!, i segundo yo! y i tercero yo!"
25. Son egocéntricas. Se consideran el centro del mundo. Creen que son los únicos que tienen problemas. Consideran que son los más importantes e interesantes.
26. Son ególatras. Se creen lo mejor y más perfecto. Se creen dueños de la verdad.



27. Son racistas, segregan y discriminan.

28. Son dominantes y autoritarias.

Ofenden, lastiman, humillan, amenazan. Pueden poner nerviosas a las demás personas hasta enfermarlas.

29. Son inflexibles e implacables

No perdonan el más mínimo detalle. Son perfeccionistas obsesivos.

Agraván los problemas "Hacen una tormenta en un vaso de agua."

30. Promueven la hostilidad

No son amigas del diálogo y la conciliación. "Le echan leña al fuego."

Ejemplo: ino se deje... hágale lo mismo!

31. Utilizan expresiones groseras y vulgares

Es común la utilización de apodos que contienen una carga negativa e invalidante. Ejemplos: patecumbia, buche de parranda, cuatro ojos, guayabo eterno, etc.

32. Padeцен adicciones

A los juegos de azar, a los juegos electrónicos, al sexo, al licor, drogas, cigarrillo, etc. Promueven el consumo en las personas que les rodean, incluso en sus seres queridos.

33. Son acíclicas

No terminan ni dejan que las demás personas terminen los ciclos que inician.

34. Son hipocondríacas

Manipulan a quienes le rodean a partir de sus enfermedades y dolencias.

35. Son mitómanas

36. No tienen coherencia entre lo que piensan, sienten, dicen y hacen

Predican, pero no aplican. Ejemplo: dicen que hay que respetar a la gente de color, pero llegado el momento de escoger sus amigos o su equipo de trabajo discriminan y no aceptan a ninguna persona de raza negra.



37. No creen que se pueda mejorar

Utilizan expresiones como: "loro viejo no aprende a hablar", "árbol que nace torcido nunca enderezará sus ramas".

38. No creen en la capacidad de los demás para ayudar

Dicen cosas como: iilos psicólogos andan más locos que uno!, iilos curas son más pecadores que cualquiera!, iesa gente no puede con sus problemas y si quieren arreglar los de uno!

39. No aceptan ayuda para sí mismos ni aceptan ayuda para los demás

Utilizan expresiones como: ¿le va a enseñar a hacer hijos a su mamá?, ia mí no me venga a decir cómo educar a mis hijos!

40. No hacen nada por mejorar

Dicen cosas como: iyo estoy muy bien!, isi les gusta así bien y sino también!, iuno ya es como es y punto!



VIRTUDES DEL COMUNICADOR

El comunicador es ante todo una persona, por eso el que más impacta ante un auditorio es aquel que expresa la esencia de su propia vida.



1. Constancia

Implica cumplir un proceso donde se debe invertir trabajo permanente. Es necesario iniciar paso a paso y cada vez exigirse más y más. Para llegar a ser un experto se tiene que dominar una habilidad a la vez y luego agregar otras hasta que se vuelvan un hábito.

2. Paciencia

Hay que disfrutar cada escalón en el camino hacia la asertividad en la comunicación. No conviene criticarnos al extremo de invalidar nuestro proceso de mejoramiento.

3. Sensibilidad

Es la capacidad de conmoverse ante el panorama de la vida, de experimentar emociones en relación con las personas y las cosas, de comunicarse mediante el corazón. Todo buen comunicador debe saber que los seres humanos se relacionan más por la emotividad que por la racionalidad. El secreto de la sensibilidad está en el amor a las personas.

4. Humildad

El silencio atento del auditorio, los emotivos aplausos y la admiración que suele suscitar todo esto puede conducir a la vanidad del comunicador. Hay oradores que solo desean escucharse a sí mismos. Cuando el orador cae en la arrogancia produce un efecto desfavorable en el auditorio, ya que se pierde toda empatía por su actitud pedante y engreída.

5. Culto a la verdad

Esta virtud exige del comunicador coherencia entre sus pensamientos, palabras y actos. Cuando ignora algo tiene el valor de confesar su desconocimiento y cuando comete un error: lo reconoce y lo enmienda. La palabra es para difundir la verdad y más valdría callarse antes que vender su esencia a la mentira. Es comprensible que una persona se equivoque, lo que no es aceptable es que mienta.



6. Identidad

Hay que cultivar el “criterio personal” para poder expresar nuestros propios puntos de vista. Lo que distingue a un buen comunicador no es ni la voz, ni la imagen, ni la perfección del gesto, ni la agudeza de la mirada, ni el tema que trata; sino algo más valioso “el don de ser uno mismo”.

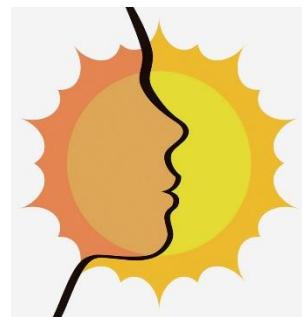
CÓMO CONTROLAR EL ESTRÉS

El estrés es el estado de tensión al que se llega por un exceso de actividad física o psicológica y que produce trastornos a la persona que lo padece.

1. Practique la relajación

La relajación del cuerpo nos permitirá descubrir el camino a la serenidad de la mente y las emociones. Tenga en cuenta:

- a) Relajarse corporalmente. Eduque sus gestos y expresiones corporales. Evitemos fruncir las cejas, apretar los puños y contraer los músculos.
- b) Practicar cotidianamente el ejercicio. Caminar y trotar son una buena alternativa, distensione el cuerpo a través de una apropiada gimnasia.
- c) Recibir el sol. El sol ejerce una acción biológica esencial para nuestro organismo, los momentos más favorables son por la mañana.
- d) Mantener una óptima oxigenación del organismo.
- e) Regule el metabolismo de su cuerpo hidratándose debidamente.
- f) Dormir de forma relajada. Antes de dormir respiremos profundamente, sobre todo en aquellos días en que estamos demasiado preocupados o fatigados, de esta forma, el cuerpo y la mente estarán más dispuestos a disfrutar de un descanso reparador.



2. Desarrolle la meditación

La meditación es la acción de pensar profundamente sobre un tema. Es también la aplicación razonada de la mente y de nuestra ética a la solución de un problema. Para ello, debemos pasar por las siguientes etapas:



- a) Calma: lograr un estado de serenidad.
- b) Voluntad: definir el objetivo de nuestra reflexión. El tema elegido debe tener un sentido para nuestra vida. Exige confrontación.
- c) Concentración: fijar nuestra mente solo en el tema elegido.
- d) Competencia: Contar con la información y las habilidades necesarias sobre el tema. Adicionalmente, disponer de los recursos y medios necesarios (tiempo, espacio, lugar, entre otros).
- e) Análisis: Procesar todo lo concerniente al tema elegido de la meditación.
- f) Control: Mantener la calma, la voluntad, la concentración, la competencia y el análisis para continuar hasta lograr el objetivo de la meditación.
- g) Definición: Tener la capacidad de tomar decisiones y de sacar conclusiones coherentes con el proceso de la meditación.

RECOMENDACIONES PARA CONTROLAR EL ESTRÉS

1. Introduzca recompensas en su vida cotidiana

Actúa como antídoto al estrés, ya que nos hace sentir atendidos y motivados. Las personas propensas al estrés suelen ser duras consigo mismas; se niegan al bienestar porque tienen "otras cuestiones más importantes que hacer".



2. Comparta tiempo con personas positivas y joviales

Será contagiado de la energía que poseen y de la forma de comportarse.

3. Evite afianzar hábitos nocivos

Muchas personas estresadas recurren a consumos compulsivos de: licor, comida chatarra, cafeína, nicotina, entre otros. Con esto solo se consigue agravar los efectos negativos del estrés sobre el cuerpo y la mente.

4. Elimine ciertos compromisos sociales

Haga una objetiva evaluación de lo positivo y lo negativo que le dejan ciertos compromisos. Los que no le aporten a su bienestar elimínelos con prontitud de su agenda. Además, lo desgastan en tiempo, energía y dinero.

5. Reduzca las cargas laborales

Más aún si estas afectan su salud física y psicológica, ya que a la postre terminará perdiendo más de lo que pueda recibir en ingresos económicos.



6. Reconozca y acepte lo irreparable

Si es una situación estresante y sin solución asuma la siguiente actitud: si no hay nada que hacer... no hay nada que hacer, entonces ¿qué saco con angustiarme?

7. Recuerde logros y éxitos pasados

Este es un excelente ejercicio para relajar la mente y el cuerpo.

8. Realice actividades que le permitan escaparse de la rutina y fatiga

Disfrute de actividades motivantes y optimistas (cine, televisión, teatro, charlas relajadas con amigos, etc.).

9. Realice un autoanálisis en situaciones críticas

Cuando usted se sienta perturbado emocionalmente (con tristeza, angustia, miedo, rabia) detenga su pensamiento y examine qué se está diciendo a sí mismo. Clarifique cuál es el hecho que le está desencadenando ese pensamiento. Cambie su auto verbalización negativa por una positiva.

ÁMBITOS DE LA REALIZACIÓN HUMANA



1. Personal

Satisfacción de las necesidades individuales: alimentación, descanso, recreación, deporte y todo lo concerniente a la propia salud física y psicológica.

2. Hogar y familia

Lugar donde habitamos y con quien habitamos (pareja, hijos, padres, hermanos y familia en general).

3. Social

Comprende los amigos, el trabajo, lo económico, lo académico, el barrio, el club, los vecinos.

4. Humanístico y de trascendencia

Comprende la dimensión religiosa, política, cívica, el servicio social, las artes, entre otras.

VALORES PARA EL DESARROLLO PERSONAL

1. Integridad

Hace referencia a los comportamientos que promueven la supervivencia. Partiendo de un marco de valores que motiven el bienestar individual y colectivo.



2. Integralidad

Implica aportar balanceada y oportunamente tiempo, energía, e inclusive dinero al desarrollo armónico y simultáneo de los cuatro ámbitos de la realización humana.

3. Bondad

Comportamientos que promueven la solidaridad y el servicio incondicional.

4. Intercambio

Hace referencia al manejo equilibrado del "dar y el recibir". Incluye valores como: justicia, convivencia, equidad, igualdad, entre otros.

RESISTENCIA AL CAMBIO

Existen diferentes razones por las que las personas prefieren “quedarse donde están y como están”. Entre otras:

1. La vanidad y el orgullo. Las personas carentes de un objetivo sentido de valoración de sí mismas parecen mostrarse muy poco dispuestas a reconocer sus errores y desdeñan a las personas que se atreven a señalárselos. Estas personas padecen de:



- Preocupación por las apariencias ante la necesidad de parecer perfectos.
- Necesidad insaciable de reconocimientos.
- Competencia desmedida queriendo siempre sobresalir.
- Sed de poder y de sentirse en los círculos de élite.

Todo lo anterior impide que la persona llegue a conocerse y a dominarse a sí misma, puesto que tal circunstancia le obligaría a admitir algo “sus propios errores” que no está dispuesto a reconocer. Esto hace que sea refractario a cualquier aprendizaje de la experiencia o de la crítica.

2. El temor a repetir situaciones difíciles o traumáticas del pasado.
3. Mantenerse anclado en paradigmas como: “loro viejo no aprende a hablar” o “árbol que nace torcido no enderezará sus ramas”.
4. Otra de las causas, quizás la más común y la más grave, es: “la pura y física pereza”. Las personas saben que deben y pueden mejorar, pero no quieren hacerlo porque no están dispuestas a dejar de lado “ciertas comodidades” que les brinda su condición actual (dormir exageradamente, no tener responsabilidades, tener el tiempo a su disposición para actividades placenteras y de vicio, entre otras).

BARRERAS QUE IMPIDEN EL MEJORAMIENTO

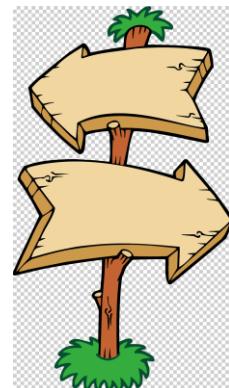
1. Emprender el trabajo sin haber establecido previamente un plan de acción.
2. No distinguir lo urgente de lo importante.
3. Tratar de hacerlo todo a la vez.
4. Trabajar hasta el límite y fatigarse al exceso. No tener sentido del autocuidado.
5. Incapacidad para eliminar y controlar las interrupciones.
6. Habituarse a los aplazamientos y a dejarlo todo para después.
7. Seguir trabajando con métodos, formas y actitudes ineficaces, a pesar de los malos resultados obtenidos.



ESTADOS DEL COMPORTAMIENTO

(Personas - Familias - Organizaciones)

1. Proactividad Manejan "íntegra e integralmente" su vida. Son líderes, sirven a otros a través del ejemplo y del buen consejo.
2. Bienestar Trabajan por su bienestar físico y psicológico de forma disciplinada. Tienen la capacidad de enfrentar y resolver sus problemas sin altibajos emocionales.
3. Mejoramiento Trabajan con motivación y constancia en su crecimiento personal. Tienen claro y definido un proyecto de vida y un marco de valores. No frenan su proceso de cambio, aunque ocasionalmente puedan padecer altibajos emocionales. Son conscientes de sus condiciones de vida y tienen la capacidad de evaluarlas con objetividad.
4. Interés Están dispuestas a cambiar y a realizar los esfuerzos que sean necesarios.
5. Reflexión No se sienten cómodas con su condición actual.
6. Confusión No saben lo que quieren, ni lo que les conviene. Son efecto de dilemas e indecisiones. Son fácilmente sugestionables.
7. Conformismo. No quieren mejorar sus condiciones de vida. No creen que puedan hacerlo. No les interesa autoevaluarse, porque no están interesadas en cambios.
8. Susceptibilidad Reaccionan instintivamente. Pueden tener diferentes manifestaciones:
 - a) Sufren por los demás y son fácilmente manipulables.
 - b) Permiten que les hagan daño, abusen o maltraten.
 - c) Tienen temor a la vida y a las personas, a lo real y a lo imaginario.
 - d) Asumen una actitud conflictiva. Entran en cólera, furia, agresividad.
9. Anarquía No tienen valores ni principios. Manipulan y utilizan a los demás.
 - e) Tienen tendencia al hedonismo. Son egoístas y egocéntricas. Se hacen las víctimas y señalan a los demás como responsables de su condición.
10. Apatía Han perdido toda dinámica. Nada les motiva ni les interesa.
11. Muerte Potenciales suicidas u homicidas. Ponen en riesgo fácilmente su vida, bienestar y felicidad.



COMPONENTES DE LA COMUNICACIÓN INTERPERSONAL

1. **Confrontación.** Capacidad de asumir y superar retos, dificultades y problemas. En la comunicación oral se refleja a través del contacto visual.
2. **Acuse de recibo.** Dar respuesta al interlocutor. Demostrar que lo estamos escuchando a través de expresiones gestuales, preguntas y comentarios. Capacidad de aceptar todo tipo de acuses de recibo y de saberlos interpretar.
3. **Atención.** Escuchar con buena concentración. La mente y el cuerpo presentes.
4. **Comprensión.** Entender fielmente los mensajes, en aspectos de forma y de contenido.
5. **Retroalimentación.** Coherencia entre las respuestas del receptor ante los mensajes del emisor.
6. **Manejo de los ciclos.** Habilidad de comenzar, continuar y terminar.
7. **Interacción.** Ejercer el “derecho” de hablar y cumplir con el “deber” de escuchar.
8. **Intención.** Deseo interno y sincero de comunicarse.
9. **Validación.** Reconocer en el interlocutor sus aportes, esfuerzos, cualidades, talentos, etc.
10. **Aceptación.** Respetar la identidad del interlocutor o interlocutores.



11. **Autocontrol.** Capacidad de expresarse de forma relajada sin tics, temblor, ahogo, tartamudeos, muletillas, sudoración, ruborización, entre otras manifestaciones de nerviosismo. Implica no depender del licor, cigarrillo, droga o cualquier otra sustancia o medio para poder comunicarse. Exige no distraer a los interlocutores manipulando objetos innecesarios o con movimientos corporales hiperactivos, extraños o de mal gusto.

12. **Control.** Habilidad de ejercer una influencia sobre los demás, favoreciendo y motivando la comunicación, especialmente en el manejo y resolución de conflictos.
13. **Bienestar psicológico y físico.** Es el cuidado que cada persona debe tener consigo misma. La “salud integral” es una condición esencial para desempeñarse óptimamente en cualquier labor.



CONTENIDO PSICOLÓGICO DE LAS PALABRAS

Poder reestimulante



Al decir una palabra damos origen a una determinada reacción. Para darnos cuenta de ello basta pensar, por ejemplo, en la cantidad de personas que se afectan ante la simple presentación verbal de la palabra vómito. Pueden incluso sentir nauseas con solo escuchar hablar sobre el tema.

Cuando pronunciamos una palabra creamos en nuestra mente y en la de nuestros interlocutores la imagen semántica del contenido de la palabra. Ejemplo: vacaciones! Esta palabra evoca representaciones mentales y las imágenes mentales dan origen a sensaciones y emociones.

Asociación automática

Si le decimos a alguien que no piense en un elefante rosado, lo más probable es que inevitablemente lo haga. De la misma manera, debemos ser cuidadosos al expresarnos, si queremos ser positivos no utilicemos palabras que se asocien con todo lo contrario a lo que pretendemos. Por ejemplo: si le decimos a un enfermo: tú no vas a seguir enfermo... tú no vas a volver a sufrir! Lo conveniente es decirle: tú vas a estar saludable... tú vas a estar muy bien!



Conversación saturada de carga negativa

Palabras como dificultades, esfuerzos, problemáticas, necesidades, sacrificios, etc., crearán con seguridad una sensación de malestar e inseguridad. Es fácil prever el estado de ánimo de los participantes en una conversación en donde predomina la comunicación negativa, muy seguramente, no se propiciará el diálogo y la conciliación.

Con valor negativo de duda

“Trataré de encontrar...”, “Intentaré hacerlo...”, “ojalá lo logremos...”, “de pronto nos va bien”, son expresiones que debilitan la fuerza en la idea y ponen en entredicho la actitud del que se expresa.



El ego expresado al máximo



El uso continuo del pronombre "YO" denuncia un ego de personalidad insegura que busca defenderse, exaltando la propia identidad como forma de compensación.

Desde el punto de vista de la comunicación, el uso reiterado del yo crea una especie de barrera invisible que nos aleja de los otros y genera malestar, fastidio y, a veces antipatía. "yo soy...", "yo tengo...", "yo hago..."

Las palabras producen susceptibilidades

Existen personas más sensibles que otras, pero todos somos sugestionables de una o de otra forma.

Ejemplo: Un directivo dice a uno de sus colaboradores: "Señor García, le he mandado a llamar porque la situación de su departamento presenta solo problemas y usted no ha hecho nada."



El empleado puede reaccionar ante estas palabras con desilusión, frustración y quizá con rencor por la falta de reconocimiento de lo positivo que haya conseguido. Aquí se resaltan los aspectos negativos del problema y, por consiguiente, la incapacidad del empleado que se sentirá menospreciado en su condición personal y profesional.

Comunicación proactiva



Un jefe se entrevista con un colaborador y se expresa de la siguiente forma: "Señor Pérez quiero que conversemos para encontrar las alternativas que nos lleven a obtener los objetivos propuestos en su sección".



En este ejemplo, se evidencian las posibilidades de solución y no se discute sobre los defectos del responsable, sino que, al contrario, se le reconoce la capacidad de poder encontrar soluciones a los problemas. Con ello, se consigue que el responsable de tal departamento esté más predisposto al estímulo para trabajar de forma positiva, constructiva y satisfactoria.

El uso impulsivo del pero y el no

Expresiones como: ipero eso no es nada!, ieso no es lo importante!, iesa no es la razón!, dejan una sensación descalificadora en el interlocutor.



De igual manera, ante la propuesta de nuevas ideas, iniciativas o cualquier tipo de apelación, se responde impulsivamente con un no.

Ejemplo:

- Interlocutor 1: "Creo que este proyecto se le ha de confiar al doctor Morales, que tiene una probada experiencia en ese sector."
- Interlocutor 2: "No, yo creo que es preferible consultar una agencia externa a la empresa, ya que nos puede dar una visión más global de la situación."
- Interlocutor 1: "No, yo dudo que una agencia consultora externa pueda darnos mejores soluciones de las que nos pueda dar el doctor Morales."

Los dos interlocutores se han convertido en dos contendientes y se lleve como se lleve la conversación, habrá ya un vencedor y un vencido que, por otra parte, no querrá perder. Está en juego la "dignidad profesional" y se encuentra en peligro el sentimiento de autoestima. En este momento ha llegado a ser una cuestión de menor importancia si es mejor o peor confiar el proyecto al doctor Morales o a una agencia consultora ajena a la empresa, lo que importa ahora es el orgullo de imponerse al otro.

Manejo de la diferencia sin el uso del no

Es una conversación en la que existen puntos de vista diferentes, pero hay diálogo respetuoso.

- Interlocutor 1: "Considero que se le ha de confiar este proyecto al doctor Morales, que ha acumulado una gran experiencia en este campo."
- Interlocutor 2: "Yo creo que es mejor consultar una agencia ajena a la empresa, ya que podría darnos una visión más global de la situación."
- Interlocutor 1: "Es cierto que una visión más global puede ofrecernos interesantes puntos de vista distintos de los nuestros, incluso alternativos. Propongo que analicemos juntos nuestras necesidades y así poder llegar a comprender qué es más ventajoso para la empresa y tomar la mejor decisión en este asunto."
- Interlocutor 2: "Hagamos ese análisis y decidamos lo que más convenga."

Los interlocutores presentan sus opiniones y no descartan la otra. "La dignidad de cada uno ha quedado a salvo."

FRASES QUE DEBEMOS EVITAR

1. “Le robo solo un minuto”

El término “robar” crea el sentimiento de pérdida de tiempo y nos pone en una situación que provoca molestia.



2. “No le aburriré”

Cuando nos expresamos de esta forma damos a entender que lo que decimos es poco interesante, y paradójicamente, esta preocupación se transmite en la propia comunicación por medio del valor sugerente negativo que evoca en la “escena mental” de nuestro interlocutor el aburrimiento que, precisamente, queríamos evitar.



3. “Disculpe la molestia”

“espero que no se moleste”, “no es para que se ponga bravo”, “le digo, pero no se vaya a poner bravo”.

En este caso evocamos en nuestro interlocutor el sentimiento de molestia que no pretendíamos causar. Adicionalmente, podemos generar reacciones físicas y emotivas asociadas con esta palabra.

4. “Le ruego por favor me atienda”

Nos situamos en una posición psicológica de inferioridad y de súplica.

5. “¿No me puede regalar un minuto?”

En este caso damos por hecho de antemano que nuestro interlocutor no tendrá el tiempo para atendernos y al expresarnos de esta manera le damos un tono de reclamación.

6. “Qué vergüenza interrumpir”

Si nuestra presencia está motivada y es importante para nuestro interlocutor la interrupción se hace necesaria, por lo tanto, no deberíamos sentir vergüenza.

7. “Que pena con usted”

Con esta actitud se supone que no será de ninguna forma positiva ni constructiva nuestra conversación.



8. “Tengo un problema”

Es posible que nuestro interlocutor nos rechace instintivamente al solo escuchar esta palabra, ya que las personas no siempre están dispuestas a conversaciones conflictivas.

9. “¿Por qué no hablamos?”, “¿por qué no almorzamos?”

Aquí estamos prácticamente pidiéndole a nuestro interlocutor razones del por qué no dialogar o almorzar.

CÓMO MEJORAR EL CONTENIDO DE LAS PALABRAS

1. Usa verbos proactivos

Ejemplos:

- Encontrar en vez de buscar.
- Lograr en vez de intentar.
- Hacer en vez de tratar.

2. Utiliza palabras con valor positivo

Todas estas palabras influyen positivamente en el estado de ánimo de quien las escucha y predisponen a asumir actitudes constructivas.

Ejemplos: Crecimiento – Oportunidad – Alternativa
- Posibilidad – Fortaleza - Reflexión – Solución.



Si nos valemos conscientemente de palabras con valor sugerente positivo nos motivamos a nosotros mismos e inducimos a nuestros oyentes a asumir actitudes positivas y beneficiosamente productivas. El problema se convierte en una posible solución; las carencias se transforman en una oportunidad de cambio y de crecimiento, etc.

3. Usa el presente asertivo

Es preferible conjugar los verbos en presente y futuro. Ejemplos:

“mañana te llevaría el regalo”, se convierte en: “mañana te llevaré el regalo”.
“si puedo, te llamaría mañana”, se convierte en: “haré todo lo posible por llamarte mañana.

4. Cambia el yo y el usted

El uso marcado del “yo” y el “usted” crea más fácilmente un ambiente propicio para el conflicto y prepara, de forma clara, un campo con “dos frentes de batalla” y, evidentemente, se siguen las consecuencias propias en las que las tensiones emotivas de carácter negativo harán acto de presencia.

5. Haz uso del “nosotros”

El uso del “nosotros” promueve un clima de pertenencia, de espíritu de grupo, de solidaridad y de trabajo en equipo. Cuando existe una buena relación se tiende a usar de forma espontánea la palabra nosotros. Ejemplos:

- “El proyecto que yo les presentaré lo diseñé con el siguiente cronograma...”
Lo anterior, se ha de convertir en una frase que suene de la siguiente forma:
“El proyecto que veremos a continuación tiene el siguiente cronograma...”
- Cuando una pareja discute a causa del mal comportamiento del hijo, uno de los dos tiende a expresarse de la siguiente forma: “su hijo no entiende nada...”. Lo conveniente, en las buenas o en las malas, es: “nuestro hijo...”.

ASERTIVIDAD

La asertividad es empezar a “quererse y respetarse”, como paso previo para tener una comunicación con los demás, sintiéndose digno: ni más ni menos que nadie.

Para comunicarse con los demás se debe estar seguro de los propios puntos de vista, teniendo la capacidad de argumentarlos. No es raro que, durante las presentaciones orales la mayoría de la gente se sienta incapaz de defender sus criterios, por miedo a ser confrontada y tener que sustentar sus opiniones; esto refleja un pobre nivel de asertividad, es decir, una baja autoconfianza.



Una persona asertiva es aquella que tiene una buena opinión de sí misma y se siente segura. Esta confianza hace que sea capaz de mantener una relación clara y franca con los demás y, al mismo tiempo, le permita aceptar los propios errores y actuar con firmeza, pero sin agresividad ni prepotencia.

Pasividad o agresividad son dos extremos que no garantizan el éxito en la comunicación. Una conducta asertiva, por el contrario, significa ejercer el suficiente control para evitar que se den situaciones conflictivas.

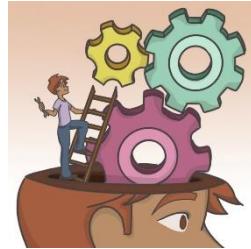
Condiciones para mejorar la asertividad

1. Debemos sentirnos “dueños” de nuestras ideas, conocimientos, experiencias y emociones.
2. Desarrollemos una actitud con capacidad de tomar decisiones.
3. Debemos creer en nuestras habilidades y talentos.
4. Borremos la culpabilidad, la preocupación y el temor como estados crónicos.
5. Seamos exigentes con nosotros, pero evitemos ser “perfeccionistas obsesivos”.
6. Superemos la excesiva sensibilidad o susceptibilidad; esto nos exige estar preparados para manejar todo tipo de situaciones de forma relajada e inteligente, sin dejarnos afectar como “termómetros” por las circunstancias.
7. No seamos testarudos e impositivos. Aunque, aparentemente, esto parezca necesario o eficaz, finalmente, no funcionará. Recordemos que las relaciones humanas, realmente sólidas, se logran a partir del respeto y la admiración, no por el miedo y la fuerza.
8. Actuemos con firmeza, pero serenos. “Lo cortés no quita lo valiente.”
9. No nos menospreciamos. Algunas personas hacen más énfasis en sus errores, defectos y malas experiencias que en sus cualidades y posibilidades de cambio.

INTELIGENCIA INTRAPERSONAL

Es aquella que se refiere a la autocomprepción, el acceso a la propia vida emocional. Las personas dotadas de esta inteligencia:

- Son conscientes de sus puntos fuertes y de sus debilidades.
- Reflexionan y son capaces de aprender de la experiencia.
- Son sensibles al aprendizaje sincero de la experiencia, a los nuevos puntos de vista, a la formación continua y al desarrollo de sí mismo.
- Cuentan con un sentido del humor que les ayuda al equilibrio emocional.



INTELIGENCIA INTERPERSONAL

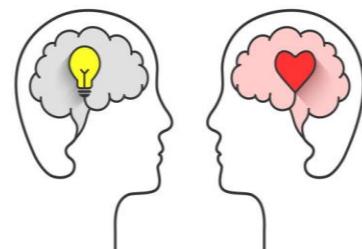


Es la relacionada con la actuación y comprensión acerca de los demás, como por ejemplo notar las diferencias entre personas, entender sus estados de ánimo, sus temperamentos, intenciones, etc.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Es la integración de la inteligencia intrapersonal y la interpersonal. Dicha inteligencia está basada en: la conciencia de uno mismo, la motivación, el autocontrol, la empatía y la capacidad de relación. Es un estado donde conocemos y manejamos nuestros propios sentimientos. Además, interpretamos objetivamente los sentimientos de los demás, nos sentimos satisfechos y eficaces en la vida, a la vez mantenemos hábitos para nuestra felicidad.

La inteligencia interpersonal y la intrapersonal combinadas pueden ser la clave de nuestra estabilidad emocional. Ambas determinan nuestras habilidades sociales, son las que nos permitirán negociar con los demás y con nosotros mismos. Saber cuándo ser severo o indulgente, cuándo alguien necesita ser escuchado o recibir un consejo y saber reconocer la inseguridad de la prepotencia aparente.



Las personas con inteligencia emocional tienen la capacidad de administrar sus emociones e impulsos. El autocontrol les permite:

- Permanecer equilibrados y optimistas aún en los momentos más críticos.
- Pensar con claridad y mantenerse concentrados a pesar de las presiones.
- No padecer de colapsos internos reflejados en desordenes psicosomáticos.

VISIÓN DE FUTURO



El futuro es el lugar que estamos construyendo y que dependerá de lo que hagamos en el presente.

Las personas con perfil emprendedor son diferentes porque mientras donde todos ven problemas, aquellos ven oportunidades. Viajan en un auto llamado imaginación, tienen a la creatividad como copiloto, la meta como motor y la persistencia como combustible.

Víctor Hugo pensaba que: "No hay nada como un sueño para crear el futuro". Los seres humanos no podemos parar de soñar. El sueño es el alimento del alma, como la comida lo es del cuerpo.

"Una visión sin acción no pasa de un sueño. Una acción sin visión solo es un pasatiempo, pero una visión con acción puede cambiar el mundo."

PROYECTO DE VIDA

Es un plan que facilita el logro de las metas personales, ya que en él se describe lo que queremos llegar a ser, los puntos principales y los resultados que deseamos obtener.



El proyecto de vida busca llevarnos hasta lo mejor de nosotros mismos, basados en las capacidades de reflexión, libertad y autorrealización; eliminando poco a poco las tendencias negativas del pensamiento. El proyecto da coherencia a la vida de una persona en sus diversas facetas y marca un determinado estilo.

El proyecto de vida es la dirección que el hombre se marca en su vida, a partir del conjunto de valores que ha integrado y jerarquizado vivencialmente, a la luz de la cual se compromete en las múltiples situaciones de su existencia.

Para elaborar tu proyecto de vida personal debes partir de tu propia realidad. Tienes que establecer cuál es tu situación personal. No tengas miedo a enfrentarte a tu propia historia. Sé realista. No te engañes. Piensa en lo que es y ha sido tu vida; no te imagines cómo te gustaría que hubiese sido. Acéptala.

Dicen los expertos que una de las condiciones para la madurez psicológica es tener un proyecto de vida estable. Una vida sana se sustenta en una temporalidad del presente, pero, al mismo tiempo, ha de apuntar hacia el futuro, hacia una meta, hacia un horizonte, aunque este sea en última instancia siempre inalcanzable.

LA VOZ

1. Uno de los rasgos que caracteriza a cada ser humano y que le aporta a su individualidad es la voz. Las características de la voz reflejan diferentes aspectos de la personalidad. Esta constituye un factor exacto de identificación personal, tal como su propia caligrafía o sus huellas digitales.
2. La voz es el canal que nos pone en contacto con personas y grupos. Es la voz la que facilita o dificulta dicho contacto. Es la que permite sentir y hacernos sentir con los demás.
3. La forma de decir es tan importante como lo que se dice. Muchos mensajes no han sido escuchados o comprendidos; porque el emisor más centrado en el contenido del mensaje se desinteresa por cómo lo expresa. Esta es la razón por la cual, aquellas personas que hablan con frecuencia en público trabajan su voz para hacerla más armoniosa y más cálida.
4. No olvidemos que el órgano vocal puede mejorarse como todo, trabajando de modo regular. Nuestra voz es como nuestro cuerpo, por medio de una gimnasia adecuada, es posible mejorarla.
5. El comunicador debe aprender a servirse con flexibilidad y seguridad de este fundamental instrumento. Una buena voz facilita la tarea del comunicador y le da un apoyo firme generando autoconfianza y automotivación.



SALUD PARA LA VOZ



1. Mantenga el bienestar corporal y psicológico a través de la respiración y la relajación.
2. Evite emociones o discusiones que aumenten la intensidad de la voz y el tono.
3. Caliente su musculatura fonatoria antes de usarla.
4. Manténgase hidratado bebiendo agua de forma permanente.
5. Evite el consumo de productos que resecan las mucosas respiratorias como: mentas, caramelos, gomas de mascar, dulces y diversos fármacos.
6. No consuma alimentos y bebidas en extremo frías o calientes.
7. Cuídese de los cambios de temperatura, especialmente de los fríos intensos.
8. No fume. Evite inhalar el humo.
9. Disponga de todos los recursos necesarios para cuidar su voz y su salud en general: sombrilla, bufanda, pañuelos de tela, entre otros.

RESPIRACIÓN

La respiración personal se sitúa alrededor de 15 a 18 inspiraciones por minuto cuando estamos en reposo. Cuando nos esforzamos por diversas razones: trabajo, deporte, ansiedad, etc., nuestro ritmo respiratorio se acelera. Muchas veces, la fatiga y el jadear se producen por no saber controlar la respiración.

Existen diferentes clases, entre otras:

1. **La respiración pausada.** Permite adaptar nuestro ritmo respiratorio a la exigencia de la actividad. Mantiene el organismo sin fatigarse durante un largo periodo. Se realiza de la siguiente manera:

- 1º Expulsar por la boca el aire que nos queda.
- 2º Inspirar por la nariz.
- 3º Espirar lentamente por la boca.



2. **La respiración rítmica.** Es la que debemos aplicar cuando hacemos esfuerzos por trabajo o deporte. El ritmo de la respiración debe corresponder a la exigencia del esfuerzo a realizar. Ejemplo: una inspiración por dos espiraciones.

CÓMO DEBEMOS RESPIRAR AL HABLAR



1. La inspiración debe ser nasal y deberá incluir la cavidad torácica y abdominal. En la respiración no se debe desplazar el tórax hacia arriba, sino dilatarlo.
2. La inspiración no debe ser muy profunda, ya que afectaría la espiración.
3. Hay que evitar la tensión en hombros y omoplatos, si esto sucede, se deben efectuar pequeños e imperceptibles movimientos de relajación.
4. Debemos realizar preventivamente la higiene de nuestros órganos relacionados con la respiración, especialmente nariz y garganta.
5. En cada pausa al hablar debemos cerrar la boca. De esta forma, de manera espontánea se inspira por la nariz y simultáneamente las glándulas salivares cumplen con su función.
6. Inspira antes de cada período, de modo que no tenga que detenerse a la mitad para recuperar el aliento. En el transcurso del mismo, recobrar el aire mediante breves inspiraciones que coincidan con el sentido de la puntuación.
7. Una buena reserva de aire facilita el poder dar un énfasis mayor a una idea.

COMPONENTES DE LA FONACIÓN

VOLUMEN

(Alto - bajo) Es la intensidad de la voz.

1. Es conveniente no gritar, el orador se cansa y cansa al auditorio. Tampoco hay que hablar demasiado bajo.
2. El volumen de la voz permite desarrollar una función de énfasis y, por lo tanto, debe ser siempre coherente con el contenido de lo expresado. Adicionalmente, es un gran recurso para ganar la atención del público cuando se muestra disperso o desatento.



VELOCIDAD



(Rápida - Lenta) Número de palabras pronunciadas en un tiempo determinado.

1. Variar la rapidez de la presentación. Se debe ser lento cuando se razona y rápido cuando se invita. Hay que cambiar la velocidad de acuerdo con las circunstancias del contenido. Estos contrastes rompen la monotonía.
2. Cuanto más numeroso sea el auditorio más lentamente debemos hablar, ya que la escucha de un grupo es más lenta que la de un individuo.
3. Si hablamos demasiado rápido, tendrán dificultad en seguirnos y si hablamos demasiado lento, cansaremos al auditorio.

PAUSAS

Son los silencios que se realizan en la expresión.

Están motivadas por razones fisiológicas, ya que necesitamos recuperar el aire para la fonación. Además, se requiere la humectación de la boca. Permiten a los interlocutores realizar el proceso de asimilación de los mensajes que se expresan.

Sirven para reafirmar o generar expectativa.

Existen diferentes clases:

1. Pausa final. Es la que se hace después de un enunciado con significado completo; se marca con punto: se marchó hoy a Valencia.
2. Pausa enumerativa. Se señala con la coma: hay libros, papeles, esferos y tintas.
3. Pausa explicativa. Se señala en la escritura con coma, paréntesis, raya o guion: Madrid, gran ciudad, es la capital de España.
4. Pausa potencial. Permite destacar alguno de los elementos del enunciado: ¡El viernes!, iremos de excursión!, en vez de: el viernes iremos de excursión!

ÉNFASIS

Es necesario realzar las palabras que poseen mayor valor semántico; hay que poner énfasis en aquellos puntos en los que se quiere llamar la atención.

TONO

(Grave - Agudo) Es el cuerpo de la voz o tesitura. Depende del número de vibraciones por unidad de tiempo (frecuencia). El tono puede ser alto o agudo (mayor número de vibraciones) y bajo o grave (menor número de vibraciones).

ENTONACIÓN

Es la musicalidad o curva melódica que se emplea al hablar.



COLOR

Es la salud o pureza de la voz y depende principalmente de nuestro autocuidado.

VIBRATO

Sonoridades o brillos que se imprimen a la voz aprovechando sus potencialidades.

TIMBRE

Es el conjunto integrado de todas las características de la voz de una persona y constituyen lo que podríamos llamar el “sello particular” o “identidad”.

COLOCACIÓN DE LA VOZ

1. La colocación de la voz parte de nuestra capacidad respiratoria, solo de acuerdo a ella manejaremos el volumen, la velocidad, etc.
2. Una voz no colocada carece de vibración, es opaca y al poco tiempo de hablar, el comunicador sentirá molestias y concluirá ronco. Se debe encontrar la nota en la cual la propia voz suena mejor y en la que puede permanecer el mayor tiempo con el mínimo de fatiga.
3. Una voz agradable ayuda a la empatía y facilita un primer paso firme a nuestras presentaciones. La voz es posible cultivarla, extender su registro, desarrollarla, dulcificar asperezas, darle brillo y finalmente “construirla” con estudio y práctica constante.

IMPOSTACIÓN

1. Trabajo artístico que exige un excelente dominio de las diferentes condiciones de la voz. La impostación es fundamental para interpretaciones humorísticas, imitación de personajes o caracterizaciones especiales.
2. Quienes no han desarrollado un proceso de técnica vocal o de calentamiento fonatorio deben ser muy prudentes en las impostaciones, ya que podrían afectar la salud de su voz.

CARACTERÍSTICAS DEL COMUNICADOR ORAL

1. Seguridad

Controlar las manifestaciones psicosomáticas.

2. Motivación

Demostrar el deseo de comunicarse a través de la actitud oral y corporal.



3. Convicción

Convencimiento en lo que se expresa.

4. Empatía

Interpretar las necesidades e intereses de los interlocutores.

5. Simpatía

Agrado que el orador despierta en el público.

6. Presentación del mensaje

Coherencia, orden, metodología utilizada.



7. **Dicción.** Forma correcta de pronunciar las palabras.
8. **Léxico.** Vocabulario apropiado de acuerdo al contexto.
9. **Voz.** Calidad y potencia.
10. **Respiración.** Manejo relajado e imperceptible.

11. Actitud oral

Administración del volumen, velocidad, pausas y ritmo, entre otros.

12. Imagen

Arreglo personal (vestuario, peinado, maquillaje, etc.).

13. Actitud corporal

Gestos, movimiento de las manos y del cuerpo en general.

14. Manejo de recursos

Aprovechamiento de elementos audiovisuales y aspectos logísticos.

15. Estilo

Manera de presentarse (formal e Informal).

16. Naturalidad

Originalidad y espontaneidad.

17. Manejo del tiempo

Puntualidad.



18. Aprovechamiento

Calidad en el contenido de lo expresado.

19. Contacto visual

Forma apropiada de dirigir la mirada.

EJERCICIOS DE TÉCNICA VOCAL



RELAJACIÓN (disminución de la tensión física y psicológica).

1. Inspirar (por la nariz) y espirar (por la boca). De manera profunda (expandir la cavidad abdominal y la torácica). De forma relajada (sin hacer esfuerzos extremos y sin que produzca fatiga).
2. Inspirar y espirar por la nariz, profunda y relajadamente.
3. Mover suavemente la cabeza hacia abajo, espirando por la boca. Luego al centro, inspirando profunda y relajadamente. De la misma forma atrás, al lado izquierdo, al lado derecho y circularmente.

RESPIRACIÓN (entrada y salida del aire).

1. Inspirar (6 segundos) y espirar por la boca (16 segundos).
2. Inspirar (6 segundos) y espirar por la nariz (16 segundos).

GESTICULACIÓN (movimiento de la cara).

1. Realizar un masaje a las articulaciones de la mandíbula.
2. Mover la mandíbula hacia arriba y hacia abajo.
3. Inflar las mejillas buscando mayor elasticidad y relajación.
4. Gesticular (sin sonido) las vocales en el siguiente orden (u o a e i).

RESONANCIA (vibración del sistema de fonación).

1. Inspirar (6 segundos) y emitir sonido “mmm” (16 segundos). Dos veces en volumen medio.
2. Inspirar (6 segundos) y emitir sonido “mmm” (16 segundos). Una vez en tono grave y una vez en tono agudo.

FONACIÓN (producción del sonido articulado).

1. Sonido plano. 16 segundos por cada vocal (u, o, a, e, i).
2. Volumen sirena (bajo-alto-bajo) 16 segundos por cada vocal.
3. Tono sirena (grave-agudo-grave) 16 segundos por cada vocal.
4. Inspirar (6 segundos) y contar de 1 a 16 en volumen alto.
5. Contar de 1 a 16 inspirando previamente a cada número de manera imperceptible.

IMPORTANCIA DE LA EXPRESIÓN ORAL

1. Hablar en público es una de las más excitantes formas de comunicación que ha desarrollado el ser humano para ejercer una influencia única sobre los demás.



2. Antes, el derecho a la palabra estaba reservado a una élite. Durante siglos, solo tenían derecho a ser escuchados los jerarcas. Las personas, en general, tenían dificultad para expresarse verbalmente ya que toda su interacción social se había centrado en escuchar y obedecer a los que ostentaban el poder y la autoridad. De esta forma, se han forjado generaciones frustradas en la comunicación y que han heredado a sus hijos sus propias limitaciones y complejos.

3. Actualmente, todas las personas tienen la necesidad de expresarse ante otra persona o ante un grupo. De la misma manera, se hacen múltiples esfuerzos para desarrollar habilidades en la comunicación oral en diferentes sectores de la vida social: en la escuela, la familia, el barrio, el trabajo, entre otros.
4. Cada día nos proporciona la ocasión de hablar en diferentes circunstancias, según la forma como lo hagamos seremos comprendidos y apreciados o, por el contrario, incomprendidos y rechazados.
5. Si hemos tardado años en adquirir malos hábitos, también necesitaremos tiempo para implementar los cambios que nos permitan ser más eficaces en nuestra comunicación. Los grandes oradores han llegado a ser extraordinarios a fuerza de tenacidad y voluntad.
6. La máxima eficacia en la comunicación oral se da cuando hay equilibrio entre la autoconfianza y una buena técnica vocal y corporal. Esto permitirá que las personas tengan más facilidad para exteriorizar su pensar, sentir y actuar; multiplicando sus posibilidades de ser y sentirse exitosos.
7. Cualquier persona que adquiera una formación para mejorar su expresión oral potenciará sus relaciones interpersonales, posibilitando de mejor manera su liderazgo personal y éxito profesional.



DIFICULTADES AL COMUNICARSE



1. En la vida social encontramos dificultades de expresión, tanto para animar a un grupo, presentar una exposición, participar en un debate, conducir una entrevista, responder a preguntas, ofrecer una conferencia, etc.
2. Para algunas personas, expresarse ante otros seres humanos es la primera fobia de su existencia; padeciendo diversas manifestaciones de ansiedad y nerviosismo con implicaciones de orden psicosomático como: ruborización, sudoración, tartamudeo, temblor, taquicardia, mareo, ahogo, muletillas, bloqueo mental, tensión muscular, tics, dolor de cabeza, entre otras reacciones negativas.
3. La sensación de ser el centro de atención y el objeto de la mirada de otros produce síntomas en lo físico y en lo psicológico: se paraliza la lengua, se seca la garganta, los músculos del rostro quedan bloqueados, los movimientos del cuerpo se vuelven torpes, se produce transpiración, se traba la articulación y se nubla la mente. Lo anterior, hace difícil el razonamiento, la memoria y la coordinación de las ideas.
4. El temor a hablar en público se manifiesta a través de un sentimiento de inseguridad permanente y las personas no creen estar a la altura de las circunstancias, especialmente, frente a los que ostentan un mayor poder o frente a desconocidos. Este sentimiento provoca en nosotros una serie de reacciones como la timidez excesiva que nos paraliza, nos encierra en sí mismos y aleja de los demás para protegernos de un “peligro imaginario”.
5. La mayoría de las personas sienten ansiedad antes de hablar en público, esto no tiene nada de especial. Por tal motivo, el sentimiento de timidez o miedo que dificulta, paraliza u obstaculiza la comunicación de un individuo frente a los grandes grupos, no debe desalentar a nadie.
6. Algunos piensan que los oradores con talento son escasos, ya que, según ellos, es un don que viene genéticamente “predestinado” y que por eso pocas personas son capaces de comunicarse exitosamente. Es cierto que no todos tienen las mismas condiciones para ser extraordinarios oradores, pero también es muy cierto que el entrenamiento es lo que realmente marca la diferencia entre unas personas y otras.
7. El conocimiento de las reglas de la elocuencia se complementa con la convicción apasionada de lo que se quiere decir. El qué, el cómo y, especialmente, el para qué me quiero comunicar da una fuerza poderosa a la expresión; capaz de vencer todos los obstáculos por difíciles que parezcan.



PERFILES EN LA EXPRESIÓN



- 1. El tímido.** Evita al máximo hablar en público. Hará todo lo posible por evadir la comunicación inventando excusas de cualquier tipo.
- 2. El ocasional.** Se expresa cuando se ve obligado, pero no se puede esperar que lo haga por su propia voluntad.
- 3. El dispuesto.** Reconoce la importancia de presentar sus ideas. El miedo no es un impedimento. Esta persona ha aprendido a usar sus emociones positivamente. Por lo general, está dispuesto a dar la cara.
- 4. El líder.** Hablar es un estímulo para esta persona. Se siente impulsado a presentarse y a exponer sus ideas. Motiva a su público e interpreta sus necesidades.

CAUSAS DE LA ANSIEDAD Y NERVIOSISMO

1. Hablar en público es una constante exigencia en nuestras vidas. Es una habilidad que nos permite destacarnos e influir sobre otras personas. Sin embargo, el miedo a equivocarnos y a ser rechazados mejor conocido como el “pánico escénico” es un enemigo a vencer con inteligencia y trabajo constante.
2. Es difícil encontrar personas que no hayan sufrido episodios de miedo escénico. Esta experiencia de limitación que puede generarnos vergüenza, culpa, rabia y otros sentimientos desagradables es conocida como la manifestación de temor aprendido más difundida en el mundo.
3. Algunos especialistas consideran que el miedo escénico puede tener su origen en predisposiciones biológicas de configuración cerebral, a patrones astrológicos, a situaciones críticas vividas en la infancia y la adolescencia, al aprendizaje imitativo de los códigos familiares, a una actitud perfeccionista o a la sobreestimación de la opinión de los demás.
4. Cualquiera que sea la causa o grupos de causas, lo cierto es que estas imponen límites a nuestra satisfacción y nos condicionan a padecer diferentes estados de tensión, parálisis, evasión o confusión. Hay, cuando menos, cinco factores principales que tienden a exacerbar el miedo escénico:
 - a) La novedad (lo que no conocemos).
 - b) La sorpresa (algo que no esperábamos).
 - c) La intensidad (importancia de la presentación).
 - d) El desconocimiento (ignorancia temática del orador).
 - e) La inexperiencia (la falta de práctica y de vivencias en este aspecto).



MÉTODOS PARA COMBATIR LA ANSIEDAD

1. Aprender de los que saben. Hablar correctamente en público será más viable si seguimos las pautas de quienes ya lo han logrado y lo hacen exitosamente. Observe un orador de su preferencia y capte la esencia de sus palabras, gestos, entonaciones, argumentos y movimientos.
2. Estudiar el tema. Es más fácil hablar en público si dominamos el tema. No siempre dominar el tema vence el miedo, pero es un requisito fundamental.
3. Prepararse a conciencia. Será más sencillo cuando hemos practicado y cuando por efecto de los ensayos bien realizados nos concentraremos para la presentación.
4. Experimentar continuamente. La constante disposición a presentarse en público aumenta las posibilidades de dominar cualquier habilidad. Probar una y otra vez nos brinda confianza y nos permite descubrir parte de lo mejor de nosotros. La práctica, además, va haciendo que lo que parecía difícil se convierta en fácil poco a poco.
5. Autosugestión. Significa decretar verbalmente en forma positiva nuestra capacidad como si ya se hubiese desarrollado. "Yo, _____, soy mejor comunicador(a) cada día". Es un ejemplo de afirmación que, repetida varias veces, crea una matriz de pensamiento subconsciente que nos otorga, gradualmente, mayor convicción a la hora de expresarnos en público.
6. Aceptarse y perdonarse. Si has cometido errores perdóname y no te guardes resentimientos. Déjalo ir y aprende de esos errores. No los menciones más y céntrate en aprender lo necesario para hacerlo cada día mejor.



7. Visualización. Imagínate hablando con elocuencia y persuasión, y lo harás realidad. Shakespeare lo dijo de esta forma: "Asume una virtud, aunque no la tengas, y muy pronto la tendrás".

➤ Si sigues estas sugerencias, notarás los cambios positivos en tu expresividad. Así que ya sabes: acepta el miedo, pero enfréntalo con todas las herramientas posibles, concentrándote en las soluciones y con la idea mental de que lo lograrás. No te rindas y terminarás por saltar al otro lado, donde siempre has debido y querido estar.



RECOMENDACIONES PARA CONTROLAR EL NERVIOSISMO

1. Si deja todo para última hora, inevitablemente surgirán las manifestaciones de nerviosismo. Así que la primera y más importante sugerencia es que haga todo lo necesario para no llegar a la presentación con asuntos pendientes.
2. Una buena estrategia para disminuir el “pánico escénico” es llegar temprano y saludar cordial y relajadamente a quienes van llegando a la reunión. Esto implica haber organizado y coordinado en su totalidad todo lo concerniente a ella, para no tener distracciones cuando compartimos con los asistentes.
3. Aleje sus “fantasmas” y evite sentimientos de culpa o vergüenza. No crea de antemano que lo van a criticar, juzgar o menospreciar.
4. No confiar en las sustancias estimulantes para comunicarse. Quien las consume “cree estar haciendo las cosas muy bien”, pero en realidad los demás perciben los efectos secundarios de dicha sustancia y las fallas que tanto pretende ocultar.
5. Realice cotidianamente la rutina de preparación donde incluya respiración, relajación y ejercicios para la voz. No olvidarla, muy especialmente, el día de la presentación.
6. Concéntruese en el contenido de la presentación y sin perder de vista a su auditorio déjese llevar por la emoción de brindar sus conocimientos, experiencias o reflexiones.
 7. La auto aceptación es la base de la seguridad. Si nuestra visión de sí mismos es extremadamente crítica, liberaremos la energía más negativa que puede existir: la de nosotros mismos. Muy por el contrario, si nosotros somos los primeros en aceptarnos estaremos preparados para superar cualquier reto.
 8. Esté dispuesto a disfrutar con buen humor, e inclusive, a reírse de usted mismo.
9. Identifique sus fortalezas, trabaje para mejorarlas y sacarles provecho. También ocúpese de sus debilidades, una por una, hasta convertirlas en fortalezas.
10. Mantenga una actitud serena (interna y externamente). Su postura debe reflejar seguridad, no pedantería ni prepotencia.
11. Refleje siempre el deseo sincero de servir a los demás.
12. Promueva desde el inicio un ambiente cordial. No olvide el saludo intencionado y acompañado de un gesto agradable.



CÓMO LOGRAR LOS OBJETIVOS EN LA COMUNICACIÓN



1. Entréñese y practique. La formación continua nos proporciona las bases necesarias para mejorar en el terreno técnico y en el psicológico.
2. Acostúmbrese a presentar sus ideas elocuentemente, así sea en situaciones cotidianas e informales.
3. Sea más generoso en su expresión. ¡No sea tan parco!
4. Desarrolle su sensibilidad y emocionalidad.
5. Cultive su memoria ya que le brindará en cualquier momento un manantial de ideas como frases célebres, citas, anécdotas, historias, pensamientos, etc.
6. Aproveche toda ocasión para hablar en público.
7. Manténgase en permanente actualización, especialmente en lo concerniente a su profesión u oficio. Las cosas evolucionan con rapidez y nunca debe pensar que ya no se producen cambios.
8. Amplíe su marco conceptual, aprenda nuevos sinónimos y antónimos. Mejore su capacidad de definir las palabras.
9. Infórmese sobre lo que sucede en el país y en el mundo.
10. Incremente su cultura general.
11. Aproveche “debidamente” los recursos como Internet y multimedia.
12. Busque el significado de las palabras que no comprende. Esto aumentará su capacidad de entendimiento y análisis. Use una nueva palabra cada día. Las palabras no deben ser rebuscadas. Haga su propia lista y trabaje con ella.
13. Complemente el conocimiento con sus propias vivencias. Todos tenemos una serie de experiencias en la vida que pueden ilustrar nuestras presentaciones.
14. El camino más seguro para llegar a la inspiración es la preparación. Confiar en la inspiración del momento es la idea fatal que ha arruinado muchas carreras.
15. Trabaje sin descanso en el propósito de comunicarse eficazmente. No piense que “loro viejo no aprende a hablar”. Con motivación y disciplina siempre se puede mejorar. No renuncie a este fundamental recurso para la vida y recuerde que “nunca es tarde para empezar”.



LECTURA INTERPRETATIVA

El buen comunicador debe superar el hábito de la lectura ortográfica o "lectura plana" que se caracteriza por someterse a un nivel medio de velocidad, volumen y entonación.

La lectura interpretativa, por el contrario, permite utilizar todas las características de la expresión oral para darle vida al mensaje y así poder garantizar que los oyentes lo reciben con el énfasis necesario.

La lectura interpretativa es muy favorable cuando debemos ser precisos en la información y rigurosos en el manejo del tiempo. De igual manera, es necesaria cuando las normas de protocolo exigen presentar por escrito el discurso previamente.



Errores que se cometan al realizar lecturas interpretativas.

1. No ensayar y ser sorprendido con su propio discurso en plena presentación.
2. Realizar una lectura con mala fluidez (entrecortada).
3. Hacer una lectura sin vida, sin fuerza interpretativa.
4. Realizar un énfasis arbitrario donde damos prioridad a lo irrelevante.
5. Mantener un énfasis permanente durante toda la presentación, sin diferenciar entre lo principal y lo secundario del mensaje.
6. Perder el contacto visual con el público por estar ceñido al documento o perderse en la lectura por estar mirando al público.
7. Leer unas palabras por otras.
8. Omitir o agregar palabras inexistentes en el texto.
9. No dar la debida interpretación a los signos ortográficos.
10. No corresponder a la intención del texto e imprimir un estilo inapropiado.
Ejemplo: técnico por promocional, declamatorio por oratorio, etc.

Sugerencias para mejorar la lectura interpretativa.

1. Inspire relajada e imperceptiblemente antes de cada oración y regule el aire.
2. La mirada en el texto debe ir unas cuantas palabras adelante de la voz.
3. Aproveche recursos interpretativos como: el volumen, la velocidad y las pausas.
4. No deje morir los finales de las frases con una decreciente voz.
5. Las palabras más importantes se les puede imprimir una especie de "arrastre".
6. Procure que su lectura sea siempre "sonora", es decir, con suficiente volumen.
7. Practique lecturas que exijan interpretación como la poesía y los cuentos.

IMPROVISACIÓN

Esta habilidad se requiere cuando debemos dar respuesta inmediata a preguntas o comentarios de nuestros interlocutores, sin que tengamos más de un par de segundos para ordenar nuestras ideas.

Errores al improvisar

1. Iniciar con una muletilla (eh, ah, humm, pues, etc.).
2. Durante la presentación seguir haciendo uso de muletillas.
3. Finalizar las ideas con muletillas (si, no, ok, bueno, humm, etc.).
4. Clavar la mirada al piso o mirar al techo perdiendo el contacto visual.
5. Evadir el contacto visual o mantener una expresión rígida, tímida o indiferente.



Recomendaciones para mejorar las improvisaciones.

1. Si no hemos escuchado claramente o comprendido al interlocutor debemos hacérselo saber antes de decir cualquier cosa.
2. Antes de iniciar debemos tomar un par de segundos para permitir el proceso mental de ordenación de las ideas.
3. Hay que identificar qué es lo que más interesa al público para dedicar un mayor tiempo en la disertación y no extenderse en comentarios poco relevantes.
4. Debemos ser prudentes en el manejo del tiempo. La brevedad con calidad son el mejor complemento para nuestras presentaciones.
5. Cuando sea pertinente, aportemos nuestros conocimientos y experiencias al tema de improvisación.

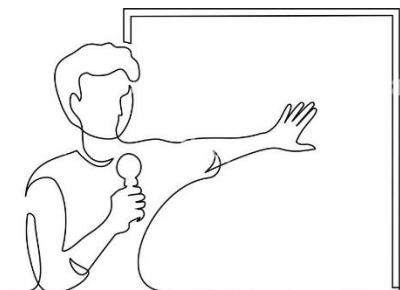
EXPOSICIÓN

Es una presentación en la que disponemos de algún tiempo para prepararla.

Errores más frecuentes

1. Sobredimensionarse en la investigación. Acopiamos material de forma exagerada e innecesaria.
2. Fatigarse física y psicológicamente por estar “preparando” la presentación.
3. Concentrar la atención del público en el material de apoyo o presentaciones audiovisuales, desplazando el protagonismo del expositor.
4. Saturar al público con sobrecarga de información o con jornadas extensas y poco didácticas.

RECOMENDACIONES PARA MEJORAR LAS EXPOSICIONES



1. Realice cotidianamente la rutina de preparación donde incluya respiración, relajación y ejercicios para la voz.
2. Es importante conocer el público a quien se va a dirigir. Genere algún tipo de participación previa para preguntarles lo que esperan en lo referente al contenido y al método.
3. Prepare con el debido tiempo cada fase de la presentación y asegúrese de tomar el tiempo necesario para realizar las revisiones correspondientes.
4. Ensaye “siempre” sus intervenciones; esto será un excelente apoyo para mejorar aspectos de forma y de contenido. Recuerde “siempre”.
5. Practique muy bien el comienzo de la intervención, ya que es donde más se evidencia el nerviosismo.
6. Desde el inicio exprese claramente los objetivos a cumplir. Conduzca su exposición directamente a un propósito, no divague.
7. Motive a los asistentes informándoles sobre la importancia del tema a tratar.
8. Una vez iniciada la presentación es conveniente permanecer fiel al plan de trabajo elegido y solamente hacer variaciones en casos extraordinarios.
9. Desarrolle una buena dinámica. Recuerde que la atención debe aumentar y no disminuir con el desarrollo de la presentación. El esfuerzo ha de orientarse a hacerse entender y comprender. El emisor es quien debe hacer el trabajo “didáctico”.
10. Es importante saber variar el vocabulario teniendo en cuenta el nivel cultural de aquellos que escuchan.
11. No asuma la actitud de “teorizar”, establecer “normas absolutas” o “verdades irrefutables”. Presente sus argumentos sin “altivez egocéntrica”.
12. Sea comprensivo y generoso con el público más neófito.
13. Acostúmbrese a presentar lo más sustancial y a trabajar para que eso quede muy claro en el público.
14. Cuando presente ejemplos o demostraciones estas deben ser claras y precisas. Prepare argumentos efectivos para sustentar sus ideas.
15. Piense sobre las posibles preguntas, comentarios o inclusive desacuerdos que pueda generar en el público y prepare las respuestas más oportunas.

16. Acepte constructivamente los aportes de sus interlocutores y no olvide agradecerles con entusiasmo. Debata cordialmente las opiniones contrarias, no destruya por prepotencia. Reconozca gentilmente si se ha equivocado y valide a quien ha hecho la observación o la corrección correspondiente.
17. No sacrifique la participación del público por agregar a su exposición comentarios sin importancia o poco pertinentes.
18. Es necesario aprender a captar cómo reacciona el público a nuestro mensaje, a nuestra voz, a nuestra persona, de forma que podamos ajustar nuestra presentación o nuestro lenguaje a las reacciones del auditorio.
19. Tenga palabras joviales para los méritos ajenos y demuestre agradecimiento por las deferencias que le hagan.
20. Es importante redactar lo que se va a decir, aunque no se vaya a utilizar como apoyo en la presentación. Al escribir, las ideas quedan más claras. Redactar es también una forma de planear y controlar la totalidad de lo que vamos a exponer manejando el tiempo.
21. Es recomendable, en algunas ocasiones, utilizar una tablilla o carpeta para apoyar las notas, ya que brindará un buen apoyo para la actitud corporal.
22. Utilice papel grueso para evitar, en lo posible, el ruido que hacen las hojas. Escriba solo por una cara. Numere cada página para facilitar su reordenación.
23. Escriba con letra legible, sin arte, en caracteres suficientemente grandes para poder leer sin equivocaciones.
24. Para su guía maneje formatos carta u oficio a la mitad, en sentido vertical.
25. Resalte las diferentes partes de la exposición para que se perciban con suficiente claridad. Utilice numerales o viñetas.
26. No tengamos reparo en destacar claramente el contenido general de las notas. Se pueden utilizar resaltadores y hacer subrayados.
27. Es conveniente transcribir las citas textuales a la guía para evitar la pérdida de tiempo e incomodidad que supone manipular un libro o un periódico.
28. Cuando hagamos alusión a una anécdota, chiste o personaje es necesario explicar brevemente, ya que todos los asistentes pueden no estar enterados.
29. Al finalizar la presentación no se retire sin dar opción a posibles preguntas, comentarios o inclusive a los agradecimientos de los participantes.



EL LENGUAJE DEL CUERPO



1. Practique frente al espejo, esto permite identificar nuestras fortalezas y debilidades en la expresión.
2. Observe a todos los sectores del público, sin preferencias ni discriminaciones. La mirada no debe ir de un lado a otro, como si fuéramos un ventilador. La clave es “personalizar” nuestro mensaje con cada interlocutor.
3. Debemos programar gestos y ademanes que sean convenientes para reforzar el mensaje.
4. No haga movimientos arbitrarios o exagerados con las manos o los brazos. Los movimientos de las manos y los brazos no deben cubrir la cara, ni deben ser muy altos ni muy bajos. Se recomienda la postura de las manos a la altura del abdomen.
5. Es conveniente en los primeros momentos tener ocupadas las manos, bien sea discretamente sujetas a la mesa, si la hay, al soporte del micrófono, o sujetando el guion o un objeto cualquiera, siempre y cuando, no se convierta en motivo de distracción para el público con movimientos anárquicos que pondrían de manifiesto el nerviosismo.
6. Aprenda a controlar los movimientos involuntarios. Ejemplo: cogerse el cabello, rascarse alguna parte del cuerpo, cubrirse la boca, etc.
7. La risa y la sonrisa son comunicativas, relajan la atmósfera y sobre todo establecen un contacto afectivo siempre bien apreciado.
8. En cuanto al desplazamiento, quien expone no debe permanecer estático como tampoco “correr” de un lado a otro.
9. Ante un pequeño auditorio favorece estar sentados, ya que las exposiciones se hacen más cercanas y familiares. La postura de pie se presta a emociones fuertes, a movimientos oratorios, da vida y espontaneidad a la palabra.
10. Se recomienda:
 - a. Nada de ademanes angulosos ni demasiado rápidos.
 - b. Eliminar movimientos estereotipados o repetitivos.
 - c. No distraer al público como si se estuvieran “lavando las manos”.
 - d. No jugar con las manos entre los bolsillos.
 - e. No caminar de un extremo al otro del escenario.
 - f. Separar levemente las piernas para darle estabilidad al cuerpo.
 - g. No permanecer excesivamente inmóvil.
 - h. No inclinar la cabeza, pero tampoco levantarla de manera alta.
 - i. No arrastrar los pies.
 - j. No darle la espalda al público.



DICCIÓN

1. La buena dicción es emitir correctamente el sonido de las palabras.
2. Una lectura deficiente y llena de vicios en dicción puede dar lugar a malos entendidos y terminará siendo incomprensible para quienes escuchan.
3. Para lograr una buena dicción es necesario conocer la correcta postura de la lengua, el paladar, los dientes y los labios.
4. Los ejercicios de dicción deben realizarse en volumen alto.
5. Es importante incorporar dentro de nuestra rutina de preparación mínimo cinco a diez minutos de lectura diaria en volumen alto.
6. En nuestras presentaciones orales es fundamental revisar el texto a ser leído y subrayar las palabras difíciles para ser leídas con más cuidado, haciendo una disminución en la velocidad, esto permitirá realizar un fraseo lento, pero intencionado.
7. Es necesario desarrollar la habilidad de escucharnos al tiempo en que hablamos. Muchos no se dan cuenta de lo que dicen, ni cómo lo dicen. Cuando adquirimos esta capacidad podemos autocorregirnos.
8. El nerviosismo en el momento de leer es una de las principales causas por las que se cometan errores, entre otras cosas, porque la percepción visual se disminuye al perder concentración en el texto.
9. Una persona entrenada en la lectura mirará el texto un menor número de veces. Quien no haya desarrollado este hábito tenderá a leer palabra por palabra, por lo que tardará aún más tiempo en comprender el significado del texto y su lectura carecerá de fluidez.
10. Es importante hacer ejercicios de dicción abriendo bien la boca y separando cuidadosamente todas y cada una de las sílabas, recalando exageradamente la emisión de las mismas.
11. Se debe evitar “hablar entre dientes” o con la boca muy cerrada, ya que esto dificultará la claridad en la expresión.
12. No se debe sobre gesticular, es decir, hacer movimientos exagerados con la boca o la cara ya que nos veremos “sobreactuados” o demasiado tensos.
13. Practique la pronunciación de palabras complejas. Esto se puede hacer a partir de la elaboración de un glosario de palabras exigentes en dicción.
14. La lectura de trabalenguas permite desarrollar concentración y agudeza visual.



FRASES PARA EJERCITAR LA DICCIÓN

1. La substitución la hizo el técnico en actitud no propia de su habitual rectitud.
2. Evaluó sin objetar su voz y el examen se hizo con benevolencia.
3. Le objetaron intuitivamente su nacionalidad y armó el zurriburri.
4. Luego del vaivén vivido, trató de subvertir al vibrante silletero.
5. Fue muy perspicaz al substraer vajillas, olletas, llaves y llantas.
6. En cuclillas y con actitud de agrado evitó en Villavicencio una llamarada.
7. Se volvió un ovillo luego de paladear equivocadamente óxido de cobre.
8. Desde Oviedo llegaron en instantes para la necropsia del atleta.
9. La reacción luego de la lluvia, hizo vibrar a los bulliciosos fanáticos.
10. Stravinsky optó por hilvanar hasta la exasperación su excepcional musicalidad.
11. En Oxford Vanessa aprendió léxico con buena exactitud.
12. El prestidigitador con óptima rectitud tocaba el xilófono.
13. El luxemburgués en su juventud estudió oftalmología en Avellaneda.
14. Desde el escenario mostró extraordinarias aptitudes y gracia.
15. Al etnólogo le buscaron substituto en los extramuros de la ciudad.
16. Absorto vio al técnico con excesiva exasperación.
17. Con absoluta seguridad lo excluyó de viajar soldado a Girardot.
18. La abstinencia en concepto unánime creó exasperación.
19. Su obstinación y suspicacia no lo absolvieron en Afganistán.
20. Fue solidario con el sub-brigadier y logró utilidad exclusiva y técnica.
21. La reducida visibilidad del esternón dificulta escindir el tejido del tumor.
22. Para asfixiar a su víctima el asesino utilizó una estratagema poco ortodoxa.
23. La versión del extranjero damnificado por la delincuencia es verosímil.
24. Los subterfugios del condenado no lograron preservar su subsistencia.
25. Ellos propugnaron por mantenerse en el proscenio y no ser expulsados.
26. Prescindir de los prejuicios evitará los perjuicios al conglomerado.
27. El campo antimagnético multiplica la fricción de la fresadora oxidada.



PALABRAS PARA EJERCITAR LA DICCIÓN



1. Abalear - Abdicar - Abjurar - Abrupto - Absoluto - Absceso
2. Absurdo - Abyecto - Abducción - Abracadabra - Accésit
3. Acahual - Acta - Actitud - Acto - Activo - Actuar - Acción
4. Aconsonantar - Acrecenté - Actinia - Actual - Actualidad
5. Adefesio - Adición - Ad-líbitum - Adjetivo - Admisión - Adaptar
6. Adicionar - Admixtión - Adverbio - Adverso - Aerofagia - Aerotransportado
7. Afganistán - Afección - Aflorar - Afluente - Afectar - Aferrar - Afligir
8. Agallas - Agravar - Agravio - Agujón - Aglifo - Agnóstico - Aglobulia
9. Apto - Aptitud - Apalear - Apóstata - Alúa - Apoteósico - Apocrisiario
10. Arado - Arancel - Arbitraje - Arte - Arábigo - Arácneo - Argot - Arawak
11. Asentir - Asequible - Aseverar - Asfixiar - Ascendencia - Ascensión - Aserrar
12. Avante - Aval - Avellaneda - Averío - Avivar - Avasallar - Aversión
13. Axila - Axioma - Axiomático - Axonometría - Axis - Axón - Axonométrico
14. Babear - Babel - Batallador - Babaza - Barbilla - Ballesta - Ballet - Ballena
15. Benevolencia - Bebedizo - Beldad - Beethoven - Benignidad - Benedictino
16. Biblia - Bienaventuranza - Bienvenida - Billete - Bisoñé - Biyección
17. Bloquear - Bloc - Blénido - Braveza - Bribón - Bravío - Brebaje - Brevedad
18. Brújula - Brizna - Bromear - Brotar - Brujería - Bregma - Brigadier
19. Bucear - Buenaventura - Bufón - Buhardilla - Bullir - Burlador - Bullicioso
20. Burlesco - Buhonero - Buñuelo - Buxáceo - Bupresto - Bugle - Bujumbura
21. Cabrestante - Cabriola - Cabrear - Capillana - Cabello - Cabizbajo
22. Calidad - Captar - Captación - Capturar - Cable - Calamocha
23. Civilidad - Ciudad - Circunscripción - Ciudadanía - Ciempíes - Ciclóptero
24. Concéntrico - Convexidad - Convención - Coautor - Coadjutor - Colapsar
25. Crápula - Creyente - Cronológico - Cruento - Crujido - Creer - Cromatrón
26. Chabacano - Chantaje - Chaquetilla - Chasco - Chalet - Chancla - Chayote
27. Dádiva - Dadivoso - Daltonismo - Damnificar - Dactilografía - Dardo
28. Dedillo - Desistimiento - Debut - Desollar - Decatlón - Decarboxilación
29. Eclipse - Elixir - Elección - Evitar - Exacción - Exactitud - Exagerar
30. Espíritu - Ecuanimidad - Escenario - Escénico - Escepticismo - Esclavitud
31. Espontáneo - Eternidad - Ético - Étnico - Evaluar - Evasiva - Evento
32. Exceso - Excentricidad - Excepción - Excepto - Exégesis - Exacto
33. Flagrante - Facción - Fallir - Flexión - Flegma - Fénix - Flirtear

34. Frustrado - Fisibilidad - Flexible - Fluorescencia - Fracción
35. Gallardía - Genuflexión - Gragea - Guijarro - Galeaza
36. Gambusino - Grapiña - Garrucho - Gasterópodos - Gazofilácio
37. Habladuría - Haraganería - Hegemonía - Herrumbre - Horticultura
38. Instante - Idiosincrasia - Identidad - Intuitivamente - Ilusorio - Invención
39. Imberbe - Incandescente - Inanición - Inconmovible - Irrefragable
40. Jabonadura - Jacarear - Jactanciosamente - Jurisdicción - Janículo
41. Juzgamundos - Jurisconsulto - Jovialidad - Juventud - Jeringuilla - Jerigonza
42. Labiérnago - Laberinto - Lactalbúmina - Lacticíneo - Lechuguino - Lingotazo
43. Lipectomía - Logopedia - Loxodromía - Lúbrico - Luxemburgo - Lubrificar
44. Lloriquear - Lloviznoso - Lliclla - Llorar - Lluvia - Lloviznar - Llaneza
45. Medrantar- Mencolizar - Mequetrefe - Mezzosoprano - Mistificar
46. Nacionalizar - Nacismo - Nafta - Necrofilia - Necropsia - Neuroplasma
47. Nitrificación - Noctámbulo - Nocturnidad - Nutria - Nucleasa - Nupcias
48. Ñáñigo - Ñaruso - Ñiquiñaque - Ñoño - Ñame - Ñocha - Ñongue - Ñucurutú
49. Obduración - Obsoleto - Obstáculo - Obviar - Occipital - Octógono - Obvio
50. Óptico - Optimación - Oscilar - Oxidorreductasa - Obnubilar - Oftalmoscopio
51. Perfeccionar - Períóxido - Perspicaz - Perspectiva - Peroxidar - Pignorar
52. Quibdó - Quimioterapia - Quiromancia - Quórum - Quinoleína - Quiróptero
53. Receptor - Reciprocidad - Reembarcar - Refacción - Refunfuñar
54. Segmentación - Serigrafía - Sinopsis - Sintagma - Superávit - Sushi
55. Taxidermia - Toxicología - Troposfera - Tretas - Ungido - Unisex
56. Videocasete - Veintiún - Verdad - Vulnerabilidad - Verbosidad - Vendeta
57. Vox pópuli - Vivaracho - Vivificador - Volubilidad - Volición - Vendimia
58. Xerografía - Xerocopia - Xilófago - Xenofobia - Xilófono - Xenón - Xifoides
59. Yeguada - Yeguarizo - Yuxtalineal - Yeyuno - Yarará - Yesería - Yuxtapuesto
60. Zanganear – Zigzaguear - Zigzag - Zahúrda - Zambombazo.



TRABALENGUAS 1

1. Marchaban las chavas, cargadas y rapadas; calladas bandadas de gatas cazaban las ratas; las ranas cantaban, silbaban, saltaban y sanaban su mal.
2. Casi miro a Casimira que casi mira a Cuasimodo y casualmente, de casual modo, Cuasimodo casi mira a Casimira.
3. Como quieras que te quiera, si la que quiero que me quiera no me quiere como quiero que me quiera, y si por mi fuera que me quiera la que más me requiera.
4. Cuando cuentes cuentos cuenta cuantos cuentos cuentas, porque si no cuentas cuantos cuentos cuentas nunca sabrás cuantos cuentos cuentas tú.
5. Dándole duro le daba, dándole duro le dio, que duro le daba debiéndole dar.
6. Doña Panchívida se cortó un dévido con un cuchívido muy afilávido y su marívido se puso brávido porque el cuchívido estaba afilávido.
7. El cielo está enladrillado ¿quién lo desenladrillará? el desenladrillador que lo desenladrille buen desenladrillador será.
8. El Rey de Constantinopla está constantinoplizado, consta que Constanza, no lo pudo desconstantinoplizar. El desconstantinoplizador que desconstantinoplizare al Rey de Constantinopla buen desconstantinoplizador será.
9. Etica pilética pilimpimpética, pelada, peluda, pilimpimpuda.
10. Fuentes fuertes fueron fáciles, que fáciles fueron las fuertes fuentes.
11. Había una caracatrepá con tres caracatrepitos. Cuando la caracatrepá trepa, trepan los tres caracatrepitos.
12. Me han dicho que has dicho un dicho, un dicho que han dicho que he dicho yo. Quien lo ha dicho mintió, pero si yo hubiese dicho ese dicho que tú has dicho que han dicho que he dicho yo, dicho y redicho quedó y está bien dicho por que lo he dicho yo.
13. Nadie silba como Silvia silba, porque si silba como Silvia silba, Silvia le enseño a silbar.
14. Pablito clavó un clavito, en la calva de un calvito, en la calva de un calvito, un clavito clavó Pablito.
15. Parangaricutirimícuaro parangaricutirimicuare el que lo diga será un buen desemparangaricutirimicuarizador.
16. Pepe Peña pela papa, pica piña, pita un pito, pica piña, pela papa, Pepe Peña.
17. Una vieja bodija pericotija y tarantantija tenía tres hijas bodijas pericotijas y tarantantijas.



TRABALENGUAS 2

1. Busca en el bosque Francisco un vasco bizco muy brusco y al verlo le dice un chusco ¿busca el bosque vasco bizco?
2. Chino rechiflado que chiflas a la china, chango chino rechiflado rechiflador que a la changa china rechiflada chiflas, chango chino rechiflado rechiflador.
3. Al español me lo han sobreespañolizado, no sé quién me lo desespañolizará, el que me lo desespañolice buen desespañolizador será.
4. Para Lola una lila dije a Adela; mas diósela a dalila, y yo le dije nuevamente a Adela: por favor Adela dé la lila a Lola y no a Dalila.
5. El perro en el barro rabea y su rabo se queda embarrándose en el barro.
6. Los sucesos sucedieron sucesivamente en la sucesión sucesiva de los sucesos.
7. Cómelo Cosme comilón con melón, con limón, o con melocotón.
8. Sin seso acosa a César azuzándolo para que sise y sisa César sin seso pues lo azuza sosa y no cesa César de sisar porque no cesa sosa de azuzar.
9. ¡Qué triste estás tristán tras tan tétrica trama teatral!
10. Yo solo sé una cosa, solo sé que no sé nada; y si sé que no sé nada, algo sé, porque sé una cosa, siquiera sea una sola, esto es: sé que no sé nada.
11. El titiritero tiritita con los titiriteritos y los titiriteritos tititan con el titiritero.
12. Tránsito trepó a la prensa trabada para destrabar la traba de la prensa.
13. Apto en el acto te ato al pacto, al rato de hacer el pacto con tacto, sigue el acto.
14. Daría a Darío mi salario diario si viera a diario a Darío.
15. Si cien sierras asierran cien cipreses, seiscientas sesenta y seis sierras aserrarán seiscientos sesenta y seis cipreses.
16. En las fosforeras de las florerías flores fosforeras fosfoflorecerían.
17. Bocha abrocha ocho broches, ocho broches abrocha Bocha.
18. Tres trineistas en tres trineos en un tramo triangular trineaban sin parar.
19. Ricardo Roberto Ramírez Restrepo rivaliza con Ramón Rosendo Riquelme por rodear con redes de alambre sus rastrojos.
20. Toto trota y Tata trata de trotar, Toto y Tata trotan, aunque Toto si trota y Tata trata de trotar.
21. En el triple trapecio de Trípoli jugaban tres trastocados tristes trogloditas, pero tropezaron atribulados los tristes trogloditas en el trapecio de Trípoli.
22. Extrajo extractos del texto de Sixto y extrajo axiomas del texto de Calixto.
23. Transmite Transilvania transmisibles transacciones transponiendo trascendentes transparentes transgresiones.



PROTOCOLO

El protocolo es principalmente orden y respeto. Dichos valores permiten una mayor eficiencia y eficacia en el logro de objetivos de cualquier nivel en las relaciones familiares, laborales, sociales, públicas o diplomáticas.

El protocolo hace referencia al conjunto de reglas ceremoniales formalmente establecidas que regulan muchos aspectos de la vida pública de las naciones y, en consecuencia, influye en toda la sociedad".



Dentro del protocolo está incluido el concepto del "ceremonial" que indica la secuencia de actos necesarios para el buen desarrollo de un acto diplomático, religioso o social.

"Preparación larga, ejecución corta." No hay frase más acertada para señalar que una ceremonia estuvo bien preparada.

El protocolo implica un sentido de ubicación en el espacio, de orden en una presentación, e inclusive, de la función que cada persona debe cumplir.

PRECEDENCIA

Es la preeminencia o preferencia que se establece de acuerdo con un criterio (género, edad, antigüedad, jerarquía, orden alfabético) para dar prioridad en el tratamiento, paso y ubicación de las personalidades.

Como normas de precedencia podemos citar:

1. Los esposos tienen la misma precedencia y se dará prioridad dependiendo del ámbito donde cada uno se desempeñe.
2. La mujer casada tiene precedencia sobre la soltera o la divorciada.
3. A igualdad de rango las personas mayores tienen precedencia sobre los jóvenes.
4. A igualdad de rango precede el extranjero al nacional.
5. El invitado que acude por primera vez es al "veterano".

CORTESÍA

La cortesía tiene sus antecedentes quinientos años antes de Cristo. Confucio la incorporó a su filosofía en el comportamiento en la mesa, el saludo y las pautas de convivencia.

Algunas personas consideran que la cortesía es algo frívolo; que solo deben practicarla las reinas de belleza, que hace amanerados a los hombres, que convierte a los seres humanos en acartonados, artificiales e impotables y que es útil solo a los de la alta sociedad.

La cortesía tiene como fundamento la práctica de la dignidad personal, de tal manera, que al tratar con otras personas reconozcan que las relaciones humanas han de mantenerse con nobleza y respeto. No pertenece con exclusividad a un nivel o estatus, corresponde a una actitud en pro de un mayor bienestar integral.

VENTAJAS DE LA CORTESÍA

1. Proyecta una imagen personal reflejando firmeza y sutilidad.
2. Dignifica la persona permitiendo conquistar el aprecio.
3. Facilita la convivencia. Reduce los conflictos.
4. Suaviza las órdenes, elimina las resistencias.



URBANIDAD

Se llama urbanidad al conjunto de reglas que expresan respeto y dignidad y para manifestar a los demás la benevolencia, atención y cordialidad que son debidos.

La urbanidad es una emanación de los deberes sociales, y como tal, sus prescripciones tienden todas a la conservación del orden y de la buena armonía que deben reinar entre las personas.

Las reglas de la urbanidad nos enseñan a ser metódicos y exactos en el cumplimiento de nuestros deberes sociales; a dirigir nuestra conducta de manera que a nadie causemos mortificación o disgusto; a tolerar los caprichos y debilidades de las personas; a ser atentos, afables y complacientes, sacrificando cada vez que sea necesario y posible nuestros gustos y comodidades; a tener limpieza y compostura en nuestras personas para fomentar nuestra propia estimación y merecer la de los demás.

RECOMENDACIONES DE CORTESÍA Y URBANIDAD



1. Debemos llegar siempre puntuales, sin hacer excepciones. Además de ser puntuales, debemos llegar a cumplir con nuestras labores.
2. Cuando nos concedan una cita debemos siempre cumplirla y cuando la concedamos se debe disponer del tiempo y atención necesarios.
3. No se debe ingresar a otros lugares que no sean los destinados para la audiencia o visita. Si nos han pedido que esperemos sentados evitemos pararnos y deambular por el lugar.
4. Cuando llega un compañero nuevo tratemos de integrarlo; no permitamos que se sienta en una atmósfera de desconfianza o desorientación.
5. Jamás ingresemos a un lugar bebiendo o comiendo.
6. No debemos realizar nuestras labores en medio del desorden; perdemos el tiempo en buscar los objetos, libros o papeles que necesitamos.
7. No escuche ni repita los llamados chismes.
8. No divulgue secretos que le hayan confiado.
9. Toquemos la puerta para entrar y esperemos a ser autorizado para asomarnos o seguir.
10. Llamemos a las personas por su nombre sin recurrir a apodos.
11. Salude y despídase de todos los que están a su alrededor sin discriminaciones. Comparta con todas las personas sin que sea muy evidente sus preferencias.
12. Dé siempre las gracias y pida el favor. De esta manera, se demuestra aprecio por el esfuerzo ajeno.
13. No debe rascarse o pellizcarse en público. No bostece ni tenga malas posturas cuando escucha a las personas. No hay nada más peligroso que genere malentendidos o rupturas en la comunicación.
14. Evite sonarse en público. Los estornudos, bostezos, toses y carraspeos, en la medida de lo posible, debemos manejarlos en un lugar discreto o en el baño.
15. Evite aplicarse maquillaje, peinarse o arreglarse las uñas en público.
16. No diga a qué va al baño. Simplemente pida permiso y retírese sin interrumpir al grupo.



PAUTAS EN LA COMUNICACIÓN TELEFÓNICA



1. Al responder el teléfono no lo haga de una manera brusca o agitada.
2. No se pegue demasiado al teléfono; conserve una distancia prudente para mejorar la proyección de la voz y evitar ruidos cuando respira.
3. Acuse recibo de forma permanente, pero moderada. No provoque la sensación en el interlocutor de que usted no le está escuchando.
4. Evite hablar en un volumen demasiado alto, tampoco hable tan bajo que tengan dificultad en escucharlo.
5. Consultemos la hora antes de realizar una llamada, no sea que resulte inconveniente porque coincide con las horas de comida, o por ser muy temprano o muy tarde.
6. Es correcto que al iniciar la conversación la persona que recibe la llamada pregunte quién es el interlocutor, pero no lo contrario. Cuando es usted quien llama debe identificarse y no ser quien pregunta sino hasta después de haberlo hecho.
7. A pesar de que llame a un familiar o amigo a su trabajo, pregunte por esa persona mencionando su nombre y apellido o la dignidad o el cargo que corresponda.
8. Si no podemos atender a una persona disculpémonos, expliquémosle brevemente la situación y propongámosle devolverle la llamada en cuanto podamos.
9. No insista en solicitarle el número telefónico a una persona si ésta ha dado muestras de no desear suministrarlo.
10. Si por alguna razón debe llamar a alguien cuyo teléfono le fue informado por un tercero identifíquese y explíquele el vínculo a través del cual pudo obtener el número.
11. Al recibir quejas estemos muy atentos y diligentes para darle pronta respuesta.
12. No tutee a las personas ni use expresiones como "mi amor", "mi vida" u otros similares. Utilice señor, señora, o señorita según el caso.
13. Preste atención a lo que le están solicitando, no le haga repetir a la persona lo que expuso por pura distracción suya.
14. No interrumpa al interlocutor mientras habla a menos que sea absolutamente necesario e inclusive conveniente, en cualquier caso, debe hacerse de manera cordial y respetuosa.



PAUTAS EN LA CONVERSACIÓN

1. No se acerque demasiado al interlocutor. Mantenga una prudente distancia. Respete el espacio vital.
2. Preste atención a los nombres.
3. No trate de sostener dos o más conversaciones al mismo tiempo.
4. No se debe monopolizar el uso de la palabra. Tampoco debemos volvemos monotemáticos.
5. Al integrarse a una conversación una persona nueva corresponde al que lleva la palabra ponerle al tanto brevemente.
6. Si es necesario interrumpir a una persona debemos buscar el momento oportuno y esperar su autorización, saludando y disculpándonos con todos los presentes. Si está en una presentación le podemos entregar una nota.
7. No debemos hablar de nuestras enfermedades o conflictos cuando estamos en medio de una reunión social o laboral.
8. No hablemos mal de ninguna profesión, ni de quienes la ejercen.
9. No debemos hacer comparaciones de las personas en nuestras apreciaciones y mucho menos cuando estas no están presentes.



10. No digamos palabras soeces, menos en público.
11. No se debe secretar en una reunión y mucho menos reírse burlescamente.
12. No se desmiente a nadie en público a menos que se afecte la dignidad de otra o se pueda generar un grave conflicto.
13. Dé tratamiento de usted a los jefes y en general a todas las personas en los eventos formales. El "tú" es reservado para momentos de más intimidad y confianza. Un jefe puede tutear a los subalternos.
14. No haga bromas de ninguna especie en medio de una discusión; es muy desagradable y exaspera más los ánimos.
15. No discuta. Respete el derecho de cada persona a tener su propia razón. Si usted está equivocado admítalo con la debida humildad.

RECOMENDACIONES EN EL SALUDO Y LA PRESENTACIÓN



1. Conviene expresar agrado e interés cuando se conoce a otra persona, se debe manifestar verbalmente, no solo es la cara y el semblante.
2. Se saluda siempre con los buenos días o las buenas tardes al llegar al trabajo y en todos los sitios a donde se entra por algo. No debería reemplazarse esta fórmula por "buuuueenaaasss", "buenas- buenas" u otra expresión.
3. No se deben hacer gestos indecorosos o extravagancias al saludar.
4. El hombre siempre se levanta para saludar; las damas se levantan cuando el caballero tiene autoridad. Entre damas, la de menor edad es la que se levanta.
5. Nunca presente a alguien diciendo simplemente: "un amigo..."
6. Siempre que vaya a estrechar la mano a una persona debe mirarle a los ojos. No hacerlo, puede indicarle que somos personas poco seguras, tenemos intenciones ocultas o estamos mintiendo.
7. No es agradable dar la mano a una persona que tiene la mano húmeda, además de ser una posible señal de estar nervioso.
8. El apretón de manos debe ser corto y firme, pero sin rudeza. Demasiado corto puede demostrar poca motivación, mientras que un saludo más largo puede indicar agrado y respeto. Se debe evitar el agitar las manos.
9. Entre personas de diferente rango un saludo de mano lo autoriza quien tenga mayor jerarquía.
10. Se puede ser un poco más deferente al saludar con ocasión de visitas de pésame o para testimoniar solidaridad.
11. Estreche la mano sin excederse; no debe ser largo ni corto, ni muy fuerte ni fofo.
12. Otra forma de saludar es el abrazo, es una manera más efusiva y se utiliza entre personas que se conocen bastante o en ocasiones especiales; suele darse cuando llevan mucho tiempo sin verse, para felicitar o para expresar un sentimiento de mayor proximidad o sentimiento.



13. El beso es otra forma de saludo, se utiliza para expresar afecto y es empleado entre familiares y es cada vez más generalizado en actos sociales y empresariales.



14. Dependiendo de los países se realiza de diferente manera. En Francia, Rusia y algunos países de Oriente se dan tres besos, mientras que en España se dan dos y en Estados Unidos y algunos países de Latinoamérica se da uno solamente.

15. En estricto protocolo occidental no se saluda de beso, siempre se ofrece la mano.

16. El beso en la mejilla se acepta entre personas que se conocen y tienen amistad con cierta confianza o cuando no habiéndola la dama hace el ademán de ofrecer la mejilla. El beso debe ser discreto, silencioso, entre el aire y la piel.

17. El saludo de beso se permite si lo propicia la persona de mayor jerarquía.



18. Una persona recién conocida no se saluda de beso, tampoco es prudente el saludo de beso entre compañeros de trabajo, pero sí es normal entre compañeros de universidad y colegas de profesión.

19. No se saluda de beso cuando se está sudado, sucio, o sin afeitar. Por higiene, tampoco a los bebés se les saluda de beso.

PRECEDENCIA EN EL SALUDO

1. El joven debe ser presentado al adulto. El hombre a la mujer. El de menor rango al de mayor. En iguales condiciones, el soltero al casado.



2. Las mujeres permanecen sentadas, exceptuando cuando la presentada es una mujer mayor, enferma o embarazada.

3. No tutee a las personas que acaba de conocer, especialmente, si son de igual o mayor rango que usted o existe una posible relación comercial.

4. Entre personas del mismo sexo, edad y condición social se presenta indistintamente uno a otro.

COMPORTAMIENTO EN REUNIONES Y EVENTOS

EL PAPEL DEL INVITADO



1. Se debe responder y agradecer la invitación, manifestando en forma clara su voluntad de asistir o excusándose en caso de no poder hacerlo.
2. Un buen invitado llegará a partir de la hora fijada para el inicio del evento, nunca antes ni con demasiado retraso. Un invitado jamás pide cosas especiales, que no hayan sido previstas y mucho menos una marca particular de bebida.
3. No se adelanta a tomar algo que no le hayan ofrecido.
4. No protesta si alguien se retrasa o no se sirve la comida a la hora prevista.
5. Pasa por alto los fallos para resaltar los aciertos y acepta de buen agrado que "sus costumbres" no son la ley cuando está en casa ajena.
6. Elogia los majares que le sirven, en particular si se trata de un plato preparado por el anfitrión o por alguien de la familia. Si el plato resulta un auténtico desastre lo más apropiado es un discreto silencio.
7. Alaba de manera discreta el servicio de mesa, la mantelería bordada, un cuadro o, sencillamente, el paisaje que se puede admirar desde la ventana.
8. A un acto formal de adultos debe procurarse no llevar niños, ni mascotas.
9. Procure ser un buen conversador sin ser egocéntrico o monotemático.
10. Siempre motive el diálogo y no olvide despedirse sin discriminaciones.



EL PAPEL DEL ANFITRIÓN

1. El anfitrión es la persona o institución que ofrece un evento.
2. El anfitrión hace las presentaciones y motiva el diálogo. Facilita contactos y lima asperezas. Presta la misma atención a todos, distribuyendo su conversación entre los diferentes grupos en idéntica proporción.
3. Trabaja para que el acto empiece puntualmente. Está en todas partes sin que su presencia resulte agobiante para alguien.
4. Un buen anfitrión tiene en cuenta reglas de etiqueta muy sencillas y lógicas, como, por ejemplo: se viste con gusto y sencillez, sin ostentar ante sus invitados ropa o joyas extremadamente llamativas y lujosas.
5. Se encuentra listo para recibir a sus invitados una hora antes de la que fijó en la invitación y se dispone a recibirlas con el mejor de los aperitivos: su sonrisa.
6. Los anfitriones esperan a sus invitados en la puerta o en la línea de recepción junto con el invitado de honor.
7. Nunca se refiere a los gastos que ha significado realizar la recepción.
8. Disimula las imprudencias que pueda cometer alguno de sus invitados y disculpa esos accidentes involuntarios.
9. Evitará los corrillos; los buenos anfitriones nunca permitirán que esto ocurra ya que debe prevalecer la integración y el disfrute en común.
10. Es correcto que un invitado formule la petición de ir acompañado si se trata de una fiesta informal, pero en caso de que el anfitrión no quiera aumentar el número de asistentes puede decírselo claramente.
11. Un buen anfitrión organiza, pero no impone. Puede insistir en que sus invitados prolonguen un rato más su estancia, pero no se empeña en retenerlos: tal vez a ellos no les convenga hacerlo, sobre todo si al día siguiente tienen que trabajar.
12. El anfitrión no se levantará mientras sus invitados permanezcan sentados, aunque hayan hablado de marcharse. Y cuando definitivamente alguien se disponga a irse, lo acompañará hasta la puerta.



EL PAPEL DEL ORGANIZADOR



1. El organizador es aquella persona en quien el anfitrión delega y deposita toda su confianza para que todo salga como lo ha previsto. (Profesionales hoteleros, casas de banquetes, maestro de ceremonias, etc.)
2. Selecciona el sitio, día y hora más apropiados. Lo primero es elegir el espacio adecuado. Hay que tener en cuenta el espacio, la iluminación y la ventilación, entre otros aspectos.
3. Prepara el evento con la mayor anticipación.
4. Tiene todo en orden para que el anfitrión inicie el evento puntualmente.
5. Supervisa la marcha de los preparativos y conoce los cambios necesarios, no sea que alteren el protocolo.
6. Visita el sitio antes del evento para verificar que todo está en orden: las mesas en buen estado, la iluminación, el sonido, la decoración, la ubicación de los puestos de honor y de todo detalle de interés.
7. Revisa la lista de invitados con el anfitrión. La lista total de los asistentes permite calcular el número de sillas, mesas, platos, cubiertos, servilletas, etc.
8. Es importante que los invitados tengan algo en común, para facilitar la comunicación en cada mesa; debe evitarse la coincidencia de personas cuya enemistad sea irreconciliable, para ello atienda las observaciones del anfitrión.
9. Es necesario saber dentro de la lista de invitados cuántos hombres y cuántas mujeres son, sirve para determinar el tipo de bebidas, entre otras cosas.
10. Si surge algún inconveniente es el organizador quien debe ponerse al frente y no el anfitrión, a menos que sea de tipo personal o familiar.
11. Evite caer en la tentación de explicar, y menos lamentar, lo mucho que ha trabajado y cuánto se ha cansado.
12. La ambientación musical no debe dificultar las conversaciones.
13. Si en la reunión participan muchas personas, es conveniente colocar un cartel en el sitio correspondiente. Si hay delegaciones, se pueden colocar unas tarjetas de ubicación por mesa.



COMPORTAMIENTOS APROPIADOS EN EL CONSUMO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS



1. No sople la comida por más caliente que esté.
2. Mastique con la boca cerrada.
3. No hable con la boca llena.
4. No se sirva mucho; es mejor repetir. Tampoco deje muchas sobras.
5. No tome bebidas con la boca llena.
6. No se mira comer a los demás.
7. No se hacen comentarios sobre lo que se han servido los demás.
8. Si no apetece, no aceptar más bebidas o comidas que le pueden caer pesadas. Sin entrar en detalle de sus gustos o enfermedades, agradece el ofrecimiento.
9. Llame discretamente al servicio si lo requiere, jamás lo persiga.
10. No sea desmedido en el consumo de bebidas o alimentos.
11. Nunca tenga los codos sobre la mesa mientras está comiendo. Los codos deben estar ligeramente pegados al cuerpo.
12. Se debe mantener la espalda recta. Para lograrlo, se colocan los pies juntos, uno delante del otro. Sin estirar ni cruzar las piernas por debajo de la mesa, ni hacer contorsiones con los tobillos o pies.
13. Si nos retiramos un momento de la mesa, dejemos la servilleta sobre el asiento.
14. No sorba. La cucharada debe tomarse completamente y no por partes.
15. No lleve porciones demasiado grandes a la boca, ya que tendría que mordisquear demasiado.
16. No muerda el pan ni lo corte con el cuchillo. Separe una pequeña porción con los dedos y cuando la termine separe otra y así sucesivamente.
17. No es correcto cortar toda la carne de una vez.

UBICACIÓN DEL MENAJE



1. El cuchillo se coloca a la derecha del plato, con el filo hacia adentro.
2. La cuchara a la derecha del cuchillo con la concavidad hacia arriba.
3. El tenedor se coloca a la izquierda con las puntas hacia arriba.
4. Los cubiertos de postre se colocan en la parte superior. La cuchara con el mango a la derecha y el tenedor con el mango hacia la izquierda.
5. Ubicado en el área superior izquierda está ubicado el plato del pan con su correspondiente cuchillo.
6. En la parte superior a la derecha del plato del pan va el platico para la mantequilla, acompañado del correspondiente cuchillo o "pala" para untarla.
7. En caso de requerirse de más cubiertos es ubicarán de afuera hacia dentro según deban utilizarse.
8. El orden de las copas suele ser: copa de agua, de vino tinto, de vino blanco y copa de champaña, aunque no hay una regla fija.
9. Las copas se sitúan frente al plato, y se pueden colocar en una hilera recta, en diagonal respecto al plato, o haciendo una pequeña elipse (curva).



PERSONAL DE SERVICIO Y SUS FUNCIONES



1. Maestro de ceremonias. Es quien dirige el protocolo, ayuda a ambientar el evento y opcionalmente refuerza la atención al cliente.
2. Chef Profesional en el área de alimentos - director de cocina
3. Maitre o Jefe de Comedor. Confecciona y reparte el trabajo de la sala. Es el encargado de recibir a los clientes, atenderlos y despedirlos. También supervisa el servicio, y acude a la mesa a petición del cliente. Mostrarles la Carta y hacerles alguna sugerencia, puede ser otra de sus funciones.
4. Camareros. Son quienes realmente sirven al cliente. Deben conocer los platos que sirven para poder dar cualquier explicación al cliente que lo solicite; deben saber servir la comida, los vinos, retirar los servicios, etc.
5. Sommelier. Experto en vinos. Brinda el consejo de acuerdo a la cena, sirve el vino, y pone sus conocimientos a disposición del cliente.
6. Ayudante. Se encarga de ser el segundo abordo del camarero ayudándole a trasladar servicios a la cocina, depositarle platos en mesillas auxiliares, etc., pero no debe ser nunca él quien se dirija al cliente de forma directa.

ESTILOS DE SERVICIO

1. **Servicio a la inglesa.** Se presenta la bandeja por la izquierda del comensal y el camarero le sirve directamente de la bandeja. Se sirve auxiliado de una cuchara y tenedor o de unas pinzas que realicen esta misma función (no se sirve con los propios cubiertos).



SERVICIO A LA INGLESA



SERVICIO A LA FRANCESA

2. **Servicio a la Francesa.** Al igual que en el inglés, el camarero presenta la bandeja por la izquierda del comensal y éste se sirve directamente a su plato. No se utilizan los cubiertos propios nunca, si no los que vienen con el servicio de la bandeja. Tampoco se escarba en la bandeja en busca de la pieza o trozo que más nos guste.



3. **Servicio Directo o Simple.** Los platos se preparan y componen en la cocina y se sirven directamente completos a la mesa. Se sirven por la izquierda.

4. **Servicio a la Rusa.** Se compone el plato en una mesilla auxiliar y se sirve al comensal (utilizado generalmente cuando hay que flambeiar o trinchar).



IMAGEN PERSONAL

Designa la apariencia de una persona. No solo en sus aspectos físicos sino también en su actitud. Lo ideal es que la imagen sea coherente con la identidad personal.

Para proyectar más asertivamente nuestra imagen debemos evaluar de forma objetiva nuestras diferentes condiciones de vida, tales como: edad, estatura, peso, color de piel, posibilidades económicas, exigencias laborales, clima de la ciudad en que vivimos, gustos personales, formas de relacionarnos con los demás, entre otros.



Debemos ser nosotros los que en todo momento y en todo lugar determinemos nuestra imagen personal. No la dejemos al vaivén de nuestros estados emocionales. De igual manera, no es excusa la fatiga o las exigencias laborales. Tampoco a "irreverencias" que no promueven la convivencia ni permiten nuestro crecimiento personal.

LA MODA



Es el término que indica una opción basada en criterios de gusto, cuya característica principal es presentarse como transitoria y experimentar una renovación constante.

La gran variedad y continua sucesión de novedades en la indumentaria no existían en las sociedades antiguas, que, a pesar de variar sus formas de vestir a lo largo del tiempo, sus cambios no respondían al éxito de lo novedoso, sino a las grandes transformaciones culturales.

Son los diseñadores los encargados de darnos las pautas de la moda, según las estaciones o el clima, la estatura, el cuerpo y muchas otras circunstancias; son ellos quienes dictan la tendencia a seguir, tanto en modelos como en telas.

EL GLAMOUR

Es un término utilizado para significar encanto, fascinación. Los cursos de glamour enseñan a caminar mejor, maquillarse a la moda, vestir con elegancia.

El glamour motiva a la fantasía; hace resaltar características que atraen y seducen. Las siguientes son algunas recomendaciones prácticas:

1. Mantenga la cabeza erguida y el mentón alto.
2. Los hombros en posición natural.
3. Evite dar pasos muy largos o muy cortos.
4. Al caminar guarde un ritmo armónico entre los brazos y los pies.
5. Tenga siempre presente que caminar de manera correcta implica mantener la cabeza erguida, la espalda recta y el peso del cuerpo distribuido proporcionalmente.
6. Saber sentarse y levantarse de un mueble es tan importante como saber caminar para conservar una buena figura y lucir elegante en una reunión formal.
7. En las damas las rodillas van juntas e inclinadas hacia algún lado. La pierna que va más abajo lleva el pie detrás de la que va más arriba. No olvide sentarse en la mitad del asiento, ya que esto hace que permanezca más derecha la espalda.
8. Las piernas van cruzadas y las manos van al otro lado o al centro, o pueden descansar sobre el brazo de la silla.
9. Recuerde que si está correctamente sentada hará que sus piernas se vean más largas sin importar cuál de las formas de sentarse mencionadas esté utilizando.
10. En los caballeros al cruzar la pierna no se debe mostrar la suela del zapato, por lo tanto, la pierna que descansa sobre la otra debe estar por encima del tobillo.
11. Tanto en las damas como en los caballeros se debe evitar el movimiento del pie cuando se ha cruzado la pierna.
12. Los caballeros si cruzan la pierna deben tenerlas ligeramente separadas.
13. Reflejar alegría y ánimo al caminar contribuye a la proyección de una imagen positiva.



EL ESTILO



Para lograr un estilo propio, que al tiempo conjugue la moda y la personalidad, deben tenerse en cuenta muchos aspectos al escoger el vestuario. Piense primero cuál es su trabajo, cuáles son sus aficiones, quienes son sus amigos; decida sobre los colores que le van bien.

El estilo va mucho más allá de la ropa: abarca también el maquillaje, la forma de moverse, el peinado, el perfume y la sensibilidad. Tenga cuidado de no adoptar estilos de modelos o actrices del celuloide, ya que éstas son extravagantes y lo único que proporcionan son pautas generales para seguir.

Cuidado con caer en lo extravagante y ridículo. La belleza, elegancia, juventud, buen cuerpo y atracción no son condiciones para adquirir estilo y gusto. La persona debe llevar el traje, no el traje a la persona. Tenga en cuenta que la moda pasa, pero que su propio estilo debe prevalecer.

DIFERENTES TIPOS DE ESTILOS AL VESTIR

1. Clásico

No le afecta en absoluto la moda y valora más una buena inversión que la cantidad de ropa que posee; se identifica con lo tradicional, y por lo tanto busca estilos que no pasen de moda; tanto su peinado como su maquillaje son conservadores.



Usted es, por tanto, una persona recatada, elegante y discreta; gusta de lo sobrio y prefiere decorar con antigüedades. Para el estilo clásico la palabra clave es calidad, no cantidad. Se viste con sastre, es conservadora, pero elegante y siempre luce bien arreglada y evita los extremos, tanto en telas como en estampados y accesorios.

2. Moderno

Opuesto al estilo clásico, el moderno se caracteriza por poseer un temperamento extrovertido, alegre y espontáneo, por su tendencia a los cambios y a vivir con actualidad.

Es el tipo de imagen difundida por los medios de comunicación con fines comerciales y que tiene por centro a las mujeres y hombres jóvenes. Están siempre al día en cuanto a música, sitios de moda y personajes del momento.





3. Romántico

Es una persona detallista, sentimental, emotiva y soñadora, le atraen telas como la seda, los encajes y el terciopelo. Usa vestidos delicados hechos en materiales ligeros. A las mujeres les agrada lo colores claros y cálidos como el rosa, el violeta y los tonos pastel.

4. Exótico o étnico

Es una personalidad orgullosa, impactante y original, les gusta que sus compañeros sentimentales estén bien vestidos; sin embargo, es ella quien lleva las riendas en las relaciones. Tiene rasgos raciales muy definidos. Le agradan las prendas funcionales que no le impidan la libertad de movimiento. Prendas y accesorios típicos.

5. Sofisticado

Intencionalmente quiere mostrarse fuera de serie. Este estilo es de personas creativas e individuales, su objetivo es provocar impacto con su aspecto. Se esmera en su arreglo personal de manera exagerada: casi se puede decir que se decora; por eso a veces puede parecer una persona postiza y antinatural. Gusta de colores fuertes y de contrastes. Su peinado y su maquillaje es siempre extremo.



6. Generación X

Pertenecen a la generación de fin de siglo. Por lo tanto, son el preámbulo del tercer milenio. Estas personas son partícipes de una revolución gestada por la industria del consumo. Las personas que representan a la generación "X" son libres, sensuales, irreverentes, informales, individualistas y amantes de la moda.

7. Sexi

Como es natural a las circunstancias de los seres humanos y en el propósito de afianzar o desarrollar sus relaciones afectivo-sexuales hombres y mujeres desean en ocasiones lucir particularmente atractivos físicamente. En esa medida lucen prendas insinuantes por lo escotadas o ceñidas.



8. Integral

Son las personas que propenden por la versatilidad en los diferentes estilos. Bien sea porque su trabajo así se lo exige como por el deseo de ajustarse a las circunstancias del momento y el lugar.

DESIDERATA

1. Camina plácido entre el ruido y la prisa... y piensa en la paz que se puede encontrar en el silencio...
2. En cuanto sea posible y sin rendirte... mantén buenas relaciones con todas las personas...
3. Enuncia tu verdad de una manera serena y clara... y escucha a los demás incluso al torpe e ignorante... también ellos tienen su propia historia...
4. Esquiva a las personas ruidosas y agresivas... ya que son un fastidio para el espíritu...
5. Si te comparas con los demás... te volverás vano y amargado... pues siempre habrá personas más grandes... y más pequeñas que tú...
6. Disfruta de tus éxitos lo mismo que de tus planes... mantén el interés en tu propia carrera... por humilde que sea... ella es un verdadero tesoro en el fortuito cambiar de los tiempos...
7. Sé cauto en tus negocios... pues el mundo está lleno de engaños... mas no dejes que esto te vuelva ciego para la virtud que existe...
8. Hay muchas personas que se esfuerzan por alcanzar nobles ideales... la vida está llena de heroísmo...
9. Sé sincero contigo mismo... en especial... no finjas el afecto... y no seas cínico en el amor... pues en medio de todas las arideces y desengaños... es perenne como la hierba...
10. Acata dócilmente el consejo de los años... abandonando con donaire las cosas de la juventud...
11. Cultiva la firmeza del espíritu para que te proteja de las adversidades repentinias...
12. Muchos temores nacen de la fatiga y la soledad... sobre una sana disciplina sé benigno contigo mismo...
13. Tú eres una criatura... del universo... no menos que las plantas y las estrellas... tienes derecho a existir... y sea que te resulte claro o no.... indudablemente el universo marcha como debiera.
14. Por eso debes estar en paz con Dios... cualquiera que sea tu idea de él...
15. Y sean cualesquiera tus trabajos y aspiraciones... conserva la paz con tu alma en la bulliciosa confusión de la vida...
16. Aun con toda su farsa, penalidades y sueños fallidos... el mundo es todavía hermoso... sé cauto... esfuérzate por ser feliz...

CONOCE TU PROPIA HISTORIA

1. Para aceptar a otros, es necesario que te aceptes a ti mismo.
2. Para amar a otros, es necesario amarse a sí mismo.
3. Para servir a otros, tienes que ayudarte a ti mismo.
4. Para exigirle a otros, primero debes exigirte a ti mismo
5. Para motivar a otros, es necesario que te motives a ti mismo.

LO MEJOR...

1. Bueno es tener de sobra, y mejor solo tener lo necesario;
2. Bueno es que te ayuden, y mejor poder también ayudar;
3. Buena es la compañía, y mejor poder gozar el estar solo;
4. Bueno es tener trabajo, y mejor es disfrutarlo;
5. Bueno es recibir aplausos, y mejor aún si son sinceros;
6. Bueno es ser grande, y mejor aún que conserves el corazón de un niño;
7. Bueno es que te amen, y mejor cuando amas tú;
8. Bueno es vivir sabiendo todo esto, y mejor aún practicarlo.

VUELVE A EMPEZAR

1. Aunque sientas el cansancio,
2. aunque el triunfo te abandone,
3. aunque un error te lastime,
4. aunque una traición te hiera,
5. aunque una ilusión se apague,
6. aunque un dolor queme tus ojos,
7. aunque ignoren tus esfuerzos,
8. aunque la ingratitud sea la paga,
9. aunque la incomprendición corte tu risa,
10. aunque todo parezca nada...
11. ivuelve a empezar!

ELIGE

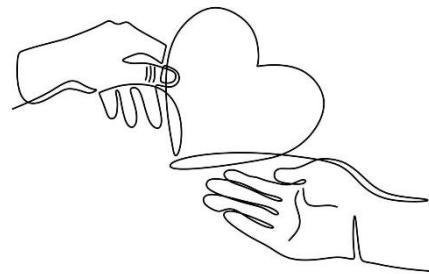
1. Elige amar... en lugar de odiar.
2. Elige reír... en lugar de llorar.
3. Elige crear... en lugar de destruir.
4. Elige perseverar... en lugar de renunciar.
5. Elige alabar... en lugar de criticar.
6. Elige curar... en lugar de herir.
7. Elige dar... en lugar de quitar.
8. Elige actuar... en lugar de aplazar.
9. Elige progresar... en lugar de desistir.
10. Elige bendecir... en lugar de maldecir.

NO ESPERES

1. No esperes para ser bueno, ni para dar lo que puedes, ni para reparar una injusticia.
2. No esperes oportunidad para realizar una acción noble: búscala.
3. No esperes a que venga el ofendido: ve hacia él.
4. No esperes para perdonar a tu enemigo; perdónalo ahora mismo.
5. No esperes que los demás te hagan justicia: hazla en tu conciencia.
6. No esperes para comprender cuan vanos son los halagos y la riqueza.

LA VIDA

1. La vida es una oportunidad, aprovechala.
2. La vida es belleza, admírala.
3. La vida es dicha, saboréala.
4. La vida es un sueño, hazlo realidad.
5. La vida es un reto, afróntalo.
6. La vida es un deber, cúmplelo.
7. La vida es un juego, juégalo.
8. La vida es costosa, cuídala.
9. La vida es riqueza, consérvala.
10. La vida es amor, gózala.
11. La vida es una promesa, lógrala.
12. La vida es tristeza, supérala.
13. La vida es un himno, cántalo.
14. La vida es suerte, persíguela.
15. La vida es la vida, vívela.



SI YO CAMBIARA

1. Si yo cambiara mi manera de pensar me sentiría sereno.
2. Si cambiara mi manera de actuar ante los demás, los haría felices.
3. Si yo aceptara a todos como son, sufriría menos.
4. Si amara al mundo... yo cambiaría.
5. Si aceptara cambiar mis defectos, mejoraría mi hogar, mi ambiente.
6. Si me diera cuenta que al lastimar, el primer lastimado soy yo.
7. Si yo criticara menos y ayudara más...
8. Si yo cambiara... cambiaría el mundo.

TODO TIENE SU MOMENTO

1. Un momento para nacer, y un momento para morir.
2. Un momento para sembrar, y un momento para recoger.
3. Un momento para destruir, y un momento para construir.
4. Un momento para llorar, y un momento para reír.
5. Un momento para estar triste, y un momento para estar de fiesta.
6. Un momento para intentar, y un momento para desistir.
7. Un momento para callar, y un momento para hablar.
8. Un momento para el olvido, y un momento para el recuerdo con amor.

EL VALOR DE UNA SONRISA...

1. No cuesta nada, pero vale mucho.
2. Enriquece a quienes la reciben, sin empobrecer a quienes la entregan.
3. Ocurre en un abrir y cerrar de ojos, y su recuerdo dura para siempre.
4. Nadie es tan rico que pueda vivir sin ella, y nadie tan pobre que no pueda enriquecerse por sus beneficios.
5. Crea la felicidad en el hogar, alienta la buena voluntad en los negocios y es la contraseña de los amigos.
6. Es descanso para los fatigados, luz para los decepcionados, sol para los tristes, y el mejor antídoto contra las preocupaciones.

EL ECO

1. Un padre llevó a su hijo de cuatro años a conocer unas cavernas y, allí el niño, al arrojar una piedra, descubrió el eco.
2. El chico, sorprendido, gritó: horrible... y el eco le regresó el grito.
3. El niño tembló de miedo y le preguntó a su padre acerca de lo sucedido.
4. El padre le dijo: escucha hijo y gritó: maravilloso... el eco le devolvió el grito. Luego exclamó: bello, alegre, dulce y el eco siempre respondió.
5. El niño preguntó: ¿qué es, papá? el padre dijo: ies la vida hijo! como la llames te contesta. Pídele lo mejor y te dará lo mejor. Pídele lo peor y te dará lo peor.

EN TUS MANOS ESTÁ...

1. En Grecia vivía un sabio, famoso por tener respuesta para todas las preguntas.
2. Un día, un adolescente dijo: "voy a engañar al sabio, le llevaré una golondrina entre mis manos y le preguntaré si está viva o muerta".
3. "Si dice que está viva, la apretaré, y una vez muerta la dejaré caer al suelo; si dice que está muerta, abriré las manos y la dejaré volar."
4. El joven llegó hasta el sabio y le hizo la pregunta: "Sabio, la golondrina que tengo en mis manos, ¿está viva o muerta?".
5. El sabio miró al joven y le dijo: "Muchacho, la respuesta está en tus manos".



TIEMPO

1. Perder tiempo es perder vida; es un suicidio que nos consume poco a poco.
2. El tiempo es un extraño ladrón. Se lleva y roba nuestros momentos cuando ellos son ociosos y vacíos; vale decir: roba nuestra dicha.
3. Haz tuyo el instante que pasa, llenándolo de bondad, estudio y ensueño.
4. Que tu abnegación por el bien de los otros y que tu vigoroso ahínco por tu propia felicidad, encuentren siempre caminos bajo la luz del amor y la paz.
5. Así tendrás un camino a la felicidad: isacar la eternidad de un instante fugaz!

TU AMIGO ES...

1. El que siendo leal y sincero te comprende;
2. el que te acepta como eres y tiene fe en ti;
3. el que sin envidia reconoce tus valores, te estimula y elogia sin adularte;
4. el que te ayuda desinteresadamente y no abusa de tu bondad;
5. el que con sabios consejos te ayuda a construir y pulir tu personalidad;
6. el que goza con las alegrías que llegan a tu corazón;
7. el que, sin penetrar en tu intimidad, trata de conocer tu dificultad para ayudarte;
8. el que sin herirte aclara lo que entendiste mal o te saca del error;
9. el que levanta tu ánimo cuando estás caído;
10. Este es el amigo verdadero. Si lo descubres, consérvalo porque es el mejor regalo que te puedes hacer a ti mismo.



CONSEJOS PRÁCTICOS

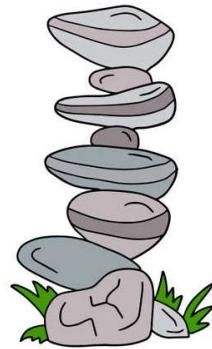
1. No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy.
2. No gastes dinero antes de haberlo ganado.
3. No compres nada inútil con el pretexto de que es barato.
4. No sientas nunca haber comido poco, más vale levantarse de la mesa con apetito que harto de comer.
5. El trabajo hecho a gusto no cansa jamás.
6. La vanidad y el orgullo salen siempre más caros que el hambre y la sed.
7. Las cosas hay que empezarlas siempre por el principio.
8. Evita las preocupaciones y penas que solo están en tu imaginación.
9. Cuenta hasta diez antes de hablar cuando estés disgustado y hasta cien cuando estés encolerizado.

PROMÉTASE...

1. Ser lo bastante fuerte para que nada pueda turbar su paz interior.
2. Hablar de buena salud, felicidad y prosperidad con toda persona que se encuentre.
3. Hacer sentir a todos sus amigos que hay algo valioso en ellos.
4. Ver el lado alegre de las cosas y hacer una realidad de su optimismo.
5. Pensar en lo mejor, trabajar por lo mejor, y esperar solamente lo mejor.
6. Entusiasmarse con el éxito de los demás como con el propio.
7. Olvidar los errores del pasado y esforzarse por hacer algo mejor en el futuro.
8. Llevar siempre un semblante alegre y sonreír a todo ser viviente.
9. Aplicarse en el mejoramiento propio, y no dedicarse a criticar a los demás.
10. Ser demasiado grande para preocuparse, demasiado noble para enojarse, demasiado fuerte para temer, y demasiado feliz para permitir la presencia del mal humor.

PIENSA QUE PUEDES Y PODRÁS

1. Si piensas que perderás, ya estás vencido.
2. Si piensas que te gustaría ganar, pero no estás seguro de lograrlo, no lo harás.
3. Piensa en grande y tus hechos crecerán. Piensa en pequeño y quedarás atrás.
4. Tienes que estar seguro de ti mismo antes que puedas llegar a la meta.
5. La victoria en la vida no siempre llega al hombre más fuerte o al más inteligente; normalmente, el hombre que gana es aquel que cree poder.



HUBO UN MOMENTO...

1. Hubo un momento en el que creías que la tristeza sería eterna; pero volviste a reír sin parar.
2. Hubo un momento en el que la amistad parecía no existir; y recordaste a esa persona que ha estado siempre a tu lado.
3. Hubo un momento en el que la comunicación con alguien se había perdido; y luego llegó a tu puerta.
4. Hubo un momento en el que un conflicto prometía ser eterno; y sin pensarlo todo terminó en un abrazo.
5. Hubo un momento en el que sentiste que no podrías lograr algo; y hoy te sorprendes a ti mismo recordándolo.
6. Hubo un momento en el que creíste que nadie podía comprenderte; y quedaste sorprendido cuando alguien leyó tu corazón.
7. Hubo momentos en que la vida se iba en un instante; y en un instante tus sueños se hicieron realidad

SE NECESITA VALOR PARA...

1. Se necesita valor para ser lo que somos y no pretender ser lo que no somos.
2. Para vivir honradamente dentro de nuestros recursos.
3. Para decir rotunda y firmemente no, cuando los que nos rodean dicen sí.
4. Para huir de los chismes cuando los demás se deleitan con ellos.
5. Para defender a una persona ausente a quien se critica abusivamente.
6. Para ser verdadero hombre o mujer, aferrados a nuestras ideas, cuando esto nos hace parecer extraños o singulares.

ERES UN APESTADO SI...

1. Si te levantas por las mañanas dispuesto no a convivir sino a guerrear,
2. si miras a los demás como si no fueran semejantes sino rivales,
3. si el trabajo no es para ti sino una simple opción de supervivencia económica,
4. si miras a los demás por encima del hombro, con tanta arrogancia como desamor,
5. si careciendo de amigos no te preocupa conseguirlos,
6. si la naturaleza, la belleza y la poesía que te rodean carecen de sentido para ti,
7. si piensas que los seres humanos no valen por su personalidad, por su rectitud y por su trabajo sino por el dinero o por las cosas que posean,
8. si lo que menos te interesa es considerarte realmente como un ser humano, entonces, iay de ti!, eres un apestado.



DENTRO DE TI ESTÁ EL SECRETO



1. Busca dentro de ti la solución a todos los problemas, inclusive, de aquéllos que creas sin solución, como la muerte o la enfermedad.
2. Dentro de ti está siempre el secreto que necesitas: dentro de ti están todos los secretos para vivir con amor y paz.
3. Aun para abrirte nuevos caminos, haz de buscar antes, en ti, el secreto.
4. Dentro de ti hay tendidos ya todos los puentes que puedes cruzar. Todos los diseños ya están dentro de ti. Pregunta al arquitecto escondido: él te dará sus fórmulas.
5. Antes de ir a buscar el hacha de más filo, la piqueta más dura, la pala más resistente, entra en tu interior y pregunta: ¿Qué es lo que verdaderamente necesitas?
6. Y sabrás lo esencial de todos los problemas y aprenderás la mejor de todas las fórmulas y tendrás la más sólida de todas las herramientas.
7. Solo de esta forma acertarás constantemente, pues dentro de ti, si la serenidad y el amor te acompañan, encontrarás la luz misteriosa de todos los secretos.

MIS PRÓXIMAS DOCE HORAS

1. Por lo menos hoy me propongo tratar de vivir no más que este día y para este día, y no empeñarme en resolver mi vida entera.
2. Por lo menos hoy me propongo ejercitarse mi sentido moral de tres maneras: haré bien a alguien sin que nadie lo sepa; haré por lo menos dos cosas que no me gusta hacer, a fin de fortalecer mi fuerza de voluntad; si alguien me ofende, lograré tolerarlo.
3. Por lo menos hoy me propongo ser feliz. "La mayor parte de los seres humanos somos tan felices como resolvemos serlo".
4. Por lo menos hoy me propongo tratar de fortalecer mis facultades mentales. Aprenderé algo útil y leeré algo que exija esfuerzo, que me haga pensar y concentrarme.
5. Por lo menos hoy me propongo adaptarme a las cosas y no pretender que las cosas sean las que se adapten a mis deseos.
6. Por lo menos hoy me propongo presentar el mejor aspecto que pueda, vestir debidamente, hablar en tono moderado, portarme cortésmente, no criticar a nadie y no tratar de mejorar ni regular la conducta de nadie, con excepción de la mía.
7. Por lo menos hoy me propongo tener un programa para el día. Evitaré dos males comunes: la precipitación y la vacilación.
8. Por lo menos hoy no tendré reparo en saludar cálidamente a las demás personas, aun cuando ellas no sean de mi total agrado.
9. Por lo menos hoy no me sentiré cursi al decir "te quiero" a quien ha hecho algo por mí, e incluso, decir te amo a quien me ha dado la vida.

SER JOVEN

1. La juventud no es una época de la vida, es más bien un estado del espíritu, un efecto de la voluntad, una cualidad de nuestra imaginación, un vigor de la emotividad.
2. Una victoria del valor sobre la timidez, del amor a la aventura y no a la comodidad.
3. No se es viejo por haber vivido muchos años: se es viejo cuando se ha renunciado a un ideal. Los años arrugan la piel; renunciar a los ideales arruga el alma.
4. Las preocupaciones, los temores, las dudas y las angustias, son los enemigos que lentamente nos hacen doblegar sobre la tierra y volvemos polvo antes de morir.
5. Joven es aquel que es capaz de asombrarse y de maravillarse, el que como un niño insaciable pregunta siempre, y después... aquel que desafía los acontecimientos para alegrarse en el juego de la vida.
6. Serás tan joven como tu fe, tan viejo como tu duda; tan joven como tu esperanza, tan viejo como tu abatimiento.
7. Serás joven mientras permanezcas sensible a lo que es bello, bueno y grande, sensible a los mensajes de la naturaleza, del hombre y del infinito.
8. Mas si un día tu corazón llegare a ser mordido por el pesimismo y roído por el cinismo que se apiaden de tu alma de anciano!

EL VUELO DE LOS GANSOS...

1. Los gansos vuelan formando una "V", porque cuando cada pájaro bate sus alas produce un movimiento que ayuda al ganso que va detrás de él, pues volando en "V" toda la bandada aumenta un 70 % su poder de vuelo.
2. Cuando compartimos una dirección común y tenemos sentido de comunidad, podemos llegar a donde deseamos, más fácil y más rápido.
3. Cada vez que un ganso sale de la formación y siente la resistencia del aire, se da cuenta de la dificultad de volar solo y de inmediato se incorpora de nuevo a la fila para beneficiarse del poder de vuelo de los compañeros.
4. Si tuviéramos la lógica de un ganso, nos mantendríamos con aquellos que se dirigen en nuestra misma dirección.
5. Cuando el líder de los gansos se cansa, se pasa a uno de los puestos de atrás y otro ganso toma su lugar.
6. Obtenemos resultados cuando hacemos turnos para los trabajos difíciles.
7. Los gansos que van detrás producen un sonido propio de ellos, y hacen esto con frecuencia para estimular a los que van adelante a mantener la velocidad.
8. Una palabra de aliento produce grandes resultados.
9. Finalmente, cuando un ganso enferma o cae herido, dos de sus compañeros se salen de la formación y lo siguen para ayudar a protegerlo. Se quedan con él hasta que esté nuevamente en condiciones de volar o hasta que muere; solo entonces los dos compañeros vuelven a la bandada o se unen a otro grupo.
10. Si tuviéramos la inteligencia de un ganso nos mantendríamos unidos.
11. Es lógico que trabajar en equipo resulta más rentable para emprender cualquier propósito, sin embargo, son los conflictos interpersonales los que hacen que en muchas ocasiones prefiramos trabajar solos.
12. Para superar dichas dificultades debemos empezar por revisar nuestros valores personales y nuestra capacidad de liderazgo, no obstante, la tolerancia, el aceptar al otro y el saber escuchar, es lo más importante.
13. Adicionalmente, si proyectamos nuestra satisfacción personal a través del logro colectivo, comprenderemos que el liderazgo y el éxito no son sinónimos de egocentrismo, egoísmo o egolatría.



FRASES PARA REFLEXIONAR 1

1. El que sabe pensar, pero no sabe expresar lo que piensa está en el mismo nivel del que no sabe pensar.
2. Hablar en público no debe ser privilegio de unos pocos.
3. Tu mejor perfume es el encanto de tus palabras.
4. No entiende lo que se le dice, por estarse escuchando lo que va a decir.
5. Comenzó sin saber que decir y terminó sin saber que había dicho.
6. El camino más seguro para llegar a la inspiración es la preparación.
7. Una buena alternativa es decir pensamientos profundos con sencillez, y otra muy distinta, decir tonterías con elegancia.
8. Un diálogo es un intercambio de conocimientos; una discusión es un intercambio de ignorancias.
9. Hay personas que hablan con mala ortografía.
10. Muchas veces, lo que se calla causa más daño que lo que se dice.
11. Uno no habla para demostrar que sabe, sino para que lo entiendan.
12. Debemos hacer sencillas las cosas difíciles y no complicar las cosas sencillas.
13. Nada realza tanto la autoridad como la serenidad al hablar.
14. Piensa para hablar y no hables para pensar.
15. El diálogo es el mejor regalo para tus seres queridos.
16. Lo que una persona hace habla más claramente de ella que lo que dice.
17. Te reciben como te presentas, te recuerdan como te comportas.
18. No nos debe faltar el ingenio para hablar ni el tacto para callar.
19. Hace falta valor para levantarse y hablar, pero más para sentarse y escuchar.
20. El silencio es un tema tan bello del cual se podrían hablar horas enteras.
21. Lo bueno si breve, dos veces bueno; y aun lo malo, si poco, no tan malo.
22. Una sonrisa en tu rostro pone una sonrisa en tu voz.



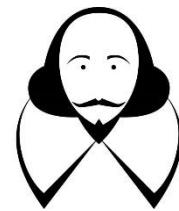
FRASES PARA REFLEXIONAR 2

1. Quien piensa bien, actúa bien y se hace apreciable.
2. Buenos pensamientos cultivan las buenas relaciones humanas.
3. El hombre culto lleva en sí mismo sus más valiosas riquezas.
4. La mejor manera de multiplicar la felicidad es compartirla.
5. Vive plenamente mientras puedas y no postergues tu felicidad.
6. Lo más grande es a veces lo más sencillo.
7. Toda la felicidad que puedas encontrar está dentro de ti.
8. La confianza en sí mismo es el primer secreto del éxito.
9. El mejor maquillaje para la belleza es la felicidad.
10. El secreto de la felicidad no está en hacer siempre lo que se quiere, sino en querer siempre lo que se hace.
11. La cultura es lo que queda cuando olvidamos todo lo demás.
12. Cada momento es tan valioso como lo podemos disfrutar.
13. La felicidad está en el ser y no en el poseer.
14. Los seres humanos cometemos errores, pero no somos un error.
15. El hombre no nace solo, tampoco nadie nace para ser una isla.
16. Un buen hábito no lo adquirimos de la noche a la mañana, hay que subir por las escaleras escalón por escalón.
17. Para sentirse realizado el hombre no necesita perfección sino plenitud.
18. El sentido moral nos indica hasta dónde llegan las concepciones permitidas y dónde empieza la licencia prohibida.
19. Hay tres cosas que nunca vuelven atrás: la palabra pronunciada, la flecha lanzada y la oportunidad perdida.
20. Genio es aquel que en todo instante sabe plasmar en hechos sus palabras.
21. Nada es bello si nace de la rivalidad; ni es noble si nace del orgullo.



FRASES CÉLEBRES

1. "Es mejor poner el corazón en la expresión sin encontrar palabras, que encontrar palabras sin poner en ellas el corazón." Mahatma Gandhi
2. "Si no sabemos vivir todos juntos como hermanos, pereceremos todos juntos como idiotas." Martín Luther King
3. "La vida dura un instante, pero basta ese instante para emprender cosas eternas." E. Bersot
4. "He aprendido a amar... tanto al sol como a la lluvia, a la pregunta como a la respuesta, a la compañía como a la soledad." Irene Fohri
5. "El que tiene un por qué en la vida, puede soportar casi cualquier cómo." Nietzsche
6. "La vida solo se puede comprender mirando para atrás. Pero debe ser vivida mirando hacia adelante." Kierkegaard
7. "El hombre es a veces, más generoso cuando tiene poco dinero que cuando tiene mucho, quizás por temor a descubrir su escasa fortuna." B. Franklin
8. "El disfrute de la vida está en el nivel de apreciación de las cosas; no tiene sentido poseer más cantidad de ellas, si no se las aprecia." Chesterton
9. "La recompensa de una buena acción está sencillamente en haberla hecho." Séneca
10. "Quien no comprende una mirada tampoco comprenderá una larga explicación." Proverbio Árabe
11. "Vence con la dádiva al hombre que no hace dádivas, subyuga con la confianza a los hombres desconfiados. Proverbio Hinduista
12. "Los pobres suelen ser los más generosos. Los ricos no pueden dar, tienen tantas necesidades, tantas superficialidades necesarias." Kaar
13. "El hombre bueno duplica la duración de su existencia. Poder ver su pasado con agrado, equivale a vivir dos veces." Marcial
14. "Si tienes mucho, da mucho; si tienes poco, da poco; pero da siempre." Tobías
15. "La virtud no consiste en abstenerse del vicio o las tentaciones, sino en no desearlas." George B. Shaw
16. "Para mirar la virtud de un hombre no hay que mirar sus esfuerzos extraordinarios, sino su vida cotidiana." Pascal



17. "El hombre que ha cometido un error y no lo corrige comete otro error mayor." Confucio

18. "La melancolía es la felicidad de estar triste." Víctor Hugo

19. "El amor de los jóvenes no está en el corazón, sino en los ojos." Shakespeare

20. "Los hombres son criaturas muy raras: la mitad censura lo que ellos practican, la otra mitad practica lo que ellos censuran." B. Franklin

21. "Cuando nosotros no hallamos las profundas verdades de la vida; ellas nos encuentran a nosotros." E. Hemingway

22. "El hombre ha nacido libre y, sin embargo, está siempre encadenado." Rousseau

23. "Es locura absoluta vivir miserablemente para poder morir rico." Juvenal

24. "Aunque tenemos un cuerpo tan perecedero, no dejamos de proponernos cosas eternas." Séneca

25. "El hombre que ha empezado a vivir más seriamente por dentro, empieza a vivir más sencillamente por fuera." Ernest Hemingway

26. "Tengamos cuidado que la vejez no imprima más huellas en el alma que en el cuerpo." Montaigne

27. "Príncipe o campesino, feliz es quien tiene paz en su hogar." Goethe

28. "La sencillez es la forma más elevada de la elegancia." Robín Sharma

29. "Hay cuatro cosas que ponen al hombre en acción: interés, amor, miedo y fe." Napoleón Bonaparte

30. "La cólera no nos permite saber lo que hacemos y menos lo que decimos." Schopenhauer

31. "A veces no puede tener felicidad, pero siempre se puede dar felicidad." Denny Miller

32. "Comienza a vivir tu vida de una manera que incluso el sepulturero llora en tu funeral." Mark Swain

33. "El hombre que no ha amado apasionadamente ignora la mitad más hermosa de la vida." Stendhal

34. "La vida debería vivirse dos veces una para aprender a vivir y la otra para vivirla." Sue Grafton



35. "En la mayoría de los seres humanos las dificultades son hijas de la pereza." Samuel Johnson
36. "No porque las cosas sean difíciles es que no nos atrevemos, sino porque no nos atrevemos es por lo que las cosas realmente son difíciles." Séneca
37. "Si uno no espera nada, será sorprendido: no logrará nada." Forves
38. "La principal responsabilidad del ser humano es encontrar una idea por la que vivir mejor." Kierkegaard
39. "Antes de empezar a criticar los defectos ajenos, enumera por lo menos diez de los tuyos." A. Lincoln
40. "Todo hombre que encuentro es superior a mí en alguna cosa. Por eso aprendo siempre algo de él." Emerson
41. "El valor del silencio no está en callar sino en escuchar." Delbrel
42. "Si alguien no te brinda una sonrisa, brinda la tuya." Proverbio chino
43. "Dirige tu rostro hacia el sol, entonces las sombras quedarán atrás." Sabiduría oriental
44. "Si ensanchas tu pensamiento no olvides ensanchar tu corazón." Cámara
45. "Antes de vencer con la espada procura convencer con la palabra." Saadi
46. "Los hombres conocen antes la necesidad de curar sus enfermedades que sus errores." B. Franklin
47. "Rara vez encontramos personas desagradecidas mientras estamos en condiciones de hacerles nuevos favores." La Rochefoucauld
48. "El desagradecido hace daño a todos los que después necesitan ayuda." Publio Siro
49. "Los que no tienen el valor de sacrificarse, deben tener al menos el pudor de callarse frente al heroísmo de los otros." José Martí
50. "Los seres humanos nos convertimos en lo que pensamos." Nightingale
51. "Las cosas mejoran a pesar de nuestros esfuerzos por empeorarlas." Rogers
52. "Más son los que se entregan que los que son vencidos." Henry Ford
53. "No es tan importante ser serio. Es importante ser serio en las cosas importantes." R. M. Hutchins
54. "No se sale adelante celebrando éxitos, sino superando fracasos." Anónimo



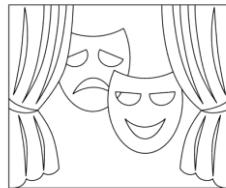
REFRANES Y DICHOS POPULARES

1. A cada puerco le llega su noche buena.
2. A Dios lo que es de Dios y al César lo que es del César.
3. Cuando el río suena piedras lleva.
4. El muerto al hoyo y el vivo al baile.
5. La constancia vence lo que la dicha no alcanza.
6. Sale más caro el collar que el perro.
7. Más vale pájaro en mano que mil volando.
8. Suben como palmas y caen como cocos.
9. Muerto el perro se acabó la rabia.
10. No por mucho madrugar amanece más temprano.
11. Ojos que no ven corazón que no siente.
12. Para hambre vieja no hay pan duro.
13. Peor es el remedio que la enfermedad.
14. Quien se mete a redentor muere crucificado.
15. Ratones sueltos, gato amarrado.
16. Tanto va el cántaro a la fuente hasta que se rompe.
17. No hay mal que dure cien años ni cuerpo que lo resista.
18. Una golondrina no hace verano.
19. A caballo regalado no se le mira el colmillo.
20. Veremos, dijo un ciego.
21. Zapatero a tus zapatos.
22. Agua que no has de beber déjala correr.
23. El que a buen árbol se arrima, buena sombra lo cobija.
24. Dime con quién andas y te diré quién eres.
25. Sabe más el diablo por viejo que por diablo.



EJERCICIO DE IMPOSTACIÓN

1. (Bravo) Solamente a mí me dijo ella/él que me amaba.
2. (Alegre) Ella/él me dijo que me amaba solamente a mí.
3. (Enamorado) Me dijo ella/él que me amaba solamente a mí.
4. (Con sueño) Que me amaba solamente a mí ella/él me dijo.
5. (Llorando) A mí solamente que me amaba me dijo ella/él.
6. (Agitado) Ella/él solamente a mí me dijo que me amaba.
7. (Borracho) Que me amaba a mí solamente ella/él me dijo.
8. (Agonizando) A mí me dijo ella/él que me amaba solamente.



LECTURA INTERPRETATIVA 1

1. Muchos años después, frente al pelotón de fusilamiento, el coronel Aureliano Buendía recordaría aquella tarde en que su padre lo llevó a conocer el hielo.
2. Macondo, era entonces una aldea de veinte casas de barro y cañabrava construidas a la orilla de un río de aguas diáfanas que se precipitaban por un lecho de piedras pulidas, blancas y enormes como huevos prehistóricos.
3. El mundo era tan reciente, que muchas cosas carecían de nombre, y para mencionarlas había que señalarlas con el dedo.
4. Todos los años por el mes de marzo una familia de gitanos desarrapados plantaba su carpa cerca de la aldea y con un grande alboroto de pitos y timbales daban a conocer los nuevos inventos.
5. Primero llevaron el imán. Un gitano corpulento de barba montaraz y manos de gorrión, que se presentó con el nombre de Melquíades, hizo una truculenta demostración pública de lo que él mismo llamaba la octava maravilla de los sabios alquimistas de Macedonia.
6. Fue de casa en casa arrastrando dos lingotes metálicos y todo el mundo se espantó al ver que los calderos, las pailas y las tenazas se caían de su sitio y las maderas crujían por la desesperación de los clavos tratando de desenclavarse.
7. Aún los objetos perdidos desde hacía mucho tiempo aparecían por donde más se les había buscado y se arrastraban en desbandada turbulenta detrás de los fierros mágicos de Melquiades.
8. "Las cosas tienen vida propia todo es cuestión de despertarles el ánimo", pregonaba el gitano con áspero acento.
9. José Arcadio Buendía, cuya desaforada imaginación iba siempre más lejos que el ingenio de la naturaleza, y aún más allá del milagro y la magia, pensó que era posible servirse de aquella invención inútil para desentrañar el oro de la tierra.
10. Melquiades, que era un hombre honrado le previno: "para eso no sirve", pero José Arcadio Buendía no creía en aquel tiempo en la honradez de los gitanos, así que cambió su mula y una partida de chivos por dos lingotes imantados.

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR

1. ¿Cómo se logra tener buenos amigos?
2. ¿Cuál ha sido tu mayor acto de generosidad?
3. ¿Por qué hay personas que triunfan?
4. ¿Qué persona de tu familia es la que más admirás?
5. ¿Qué es lo que más te gusta de tu trabajo?
6. ¿Cuál ha sido el logro más interesante de tu vida?
7. ¿Qué es para ti el amor?
8. ¿Cómo se demuestra ser un buen ciudadano?
9. ¿Cuál es el mayor sueño de tu vida?
10. ¿Un problema que tuviste en el pasado lo afrontarías de manera diferente?
11. ¿Si tu vida fuera una película qué nombre tendría?
12. ¿Para que el mundo sea mejor qué debería cambiar?
13. ¿Qué es lo mejor de la empresa o la organización en la que trabajas?
14. ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de tener fama?
15. ¿Si volvieras a nacer qué cambiarías?
16. ¿Cuál es la cualidad que más admirás en la gente?
17. ¿Qué es para ti la familia?
18. ¿Por qué ser fiel?
19. ¿Para ser mejor qué deberías cambiar?
20. ¿Cuál es el mejor elogio que te han hecho?
21. ¿Quién es la persona que más te apoya?
22. ¿Quién es la persona que más te anima?
23. ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de tener poder?
24. ¿Quién es la persona que más te quiere?
25. ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de tener dinero?
26. ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de trabajar en equipo?
27. ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de ser amable y tolerante?
28. ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de ser perfeccionista?



EL HELECHO Y EL BAMBÚ

1. Un día decidí ir al bosque para tener una charla con un hombre reconocido por su sabiduría. "¿Podrías darme una buena razón para no darme por vencido?" - le dije.
2. Su respuesta me sorprendió. "Mira a tu alrededor". ¿Ves el helecho y el bambú?" - Sí, respondí.
3. Cuando sembré las semillas del helecho y el bambú, las cuidé muy bien. Les di luz. Les di agua. El helecho rápidamente creció. Su verde brillante cubría el suelo. Pero nada salió de la semilla de bambú. Sin embargo, no renuncié al bambú.
4. En el segundo año, el helecho creció más brillante y abundante y, de igual forma, nada creció de la semilla de bambú. -Pero no renuncié al bambú. Dijo él.
5. En el tercer año, aún nada brotó de la semilla de bambú. Pero no renuncié. Me dijo.
6. En el cuarto, quinto y sexto año, nuevamente, nada salió de la semilla de bambú. - No renuncié. Dijo.
7. Luego en el séptimo año en solo seis semanas creció 30 metros. Durante todo ese tiempo había desarrollado una poderosa estructura para poder crecer. Aquellas raíces lo hicieron fuerte y le dieron lo que necesitaba para sobrevivir.
8. ¿Sabías que todo este tiempo que has estado luchando, realmente has estado echando raíces? El bambú tenía un propósito diferente al del helecho; sin embargo, ambos eran necesarios y hacían del bosque un lugar hermoso. Tu tiempo vendrá ¡Crecerás muy alto!
9. ¿Qué tan alto debo crecer? pregunté. ¿Qué tan alto crecerá el bambú? me preguntó en respuesta. ¿Tan alto como pueda? Indagué.
10. Nunca te arrepientes de un día en tu vida. Los buenos días te dan felicidad. Los malos días te dan experiencia. Ambos son esenciales para la vida....
11. La felicidad te mantiene Dulce. Los intentos te mantienen Fuerte. Las penas te mantienen Humano. Las caídas te mantienen Humilde. El éxito te mantiene Brillante.



PEDRO Y EL HILO MÁGICO

1. Pedro era un niño incapaz de vivir el momento. No había aprendido a disfrutar el proceso de la vida. Cuando estaba en el colegio, soñaba con estar jugando fuera. Cuando estaba jugando soñaba con las vacaciones de verano. Pedro estaba todo el día soñando, sin tomarse el tiempo de saborear los momentos especiales de su vida cotidiana.
2. Una mañana, Pedro estaba caminando por un bosque cercano a su casa. Al rato, decidió sentarse a descansar en un trecho de hierba y al final se quedó dormido. Tras unos minutos de sueño profundo, oyó a alguien gritar su nombre con voz aguda. Al abrir los ojos, se sorprendió de ver una mujer de pie a su lado.
3. Debía de tener unos cien años y sus cabellos blancos como la nieve caían sobre su espalda como una apelmazada manta de lana. En la arrugada mano de la mujer había una pequeña pelota mágica con un agujero en su centro y del agujero colgaba un largo hilo de oro.
4. La anciana le dijo: "Pedro, este es el hilo de tu vida. Si tiras un poco de él, una hora pasará en cuestión de segundos. Y si tiras con todas tus fuerzas, pasarán meses o incluso años". Pedro estaba muy ansioso por este descubrimiento. "¿Podría quedarme la pelota?", preguntó. La anciana se la entregó.
5. Al día siguiente, en clase, Pedro se sentía inquieto y aburrido. De pronto recordó su nuevo juguete. Al tirar un poco del hilo dorado, se encontró en su casa jugando en el jardín. Consciente del poder del hilo mágico, se cansó enseguida de ser un colegial y quiso ser adolescente, pensando en la emoción que esa fase de su vida podía traer consigo. Así que tiró una vez más del hilo dorado.
6. De pronto, ya era un adolescente y tenía una bonita amiga llamada Elisa. Pero Pedro no estaba contento. No había aprendido a disfrutar el presente y a explorar las maravillas de cada etapa de su vida.
7. En otra ocasión decidió volver a tirar del hilo y muchos años pasaron en un solo instante. Ahora se vio transformado en un hombre adulto.
8. Elisa era su esposa y Pedro estaba rodeado de hijos. Pero Pedro reparó en otra cosa; su pelo, antes negro como el carbón, había empezado a encanecer. Y su madre, a la que tanto quería, se había vuelto vieja y frágil. Pero él seguía sin poder vivir el momento. De modo que una vez más, tiró del hilo mágico y esperó a que se produjeran cambios.



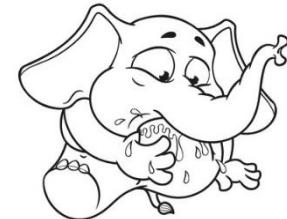
9. Pedro comprobó que ahora tenía 90 años. Su mata de pelo negro se había vuelto blanca y su esposa había muerto unos años atrás. Sus hijos se habían hecho mayores y habían iniciado sus propias vidas lejos de casa. Por primera vez en su vida, Pedro comprendió que no había sabido disfrutar de las maravillas de la vida. Había pasado por la vida sin detenerse a ver lo bueno que había en el camino.
10. Pedro decidió ir al bosque. Al cabo de un minuto, oyó una voz que le llamaba. Alzó los ojos y vio que se trataba nada menos que de la anciana que tiempo atrás le había regalado el hilo mágico. "¿Has disfrutado de mi regalo?", preguntó ella. Pedro no vaciló al responder: La vida me ha pasado sin que me enterase, sin poder disfrutarla. Me siento vacío por dentro. He perdido la gracia de la vida. "Quisiera volver a ser un niño y vivir otra vez la vida". Dicho esto, se quedó otra vez dormido.
11. La extraña mujer del bosque le había concedido el deseo de volver a su niñez. Pedro saltó de alegría y empezó a vivir la vida como jamás se había imaginado.

LOS TRES FILTROS

1. El joven discípulo de un filósofo sabio llega a casa de éste y le dice:
2. Maestro, un amigo tuyo estuvo hablando de ti con malevolencia...
3. ¡Espera! - lo interrumpe el filósofo - ¿ya hiciste pasar por los tres filtros lo que vas a contarme?
4. ¿Los tres filtros? - Pregunta el discípulo.
5. Sí, El primero es la verdad. ¿Estás seguro de que lo que quieras decirme es absolutamente cierto?
6. No. Lo oí comentar a unos vecinos.
7. Entonces, lo habrás hecho pasar por el segundo filtro que es la bondad. Eso que deseas decirme, ¿es bueno para alguien?
8. No, en realidad no. Al contrario...
9. ¡Ah, vaya! El último filtro es la necesidad. ¿Es necesario hacerme saber eso que tanto te inquieta?
10. A decir verdad, no.
11. Entonces, dijo el sabio sonriendo: si no es verdad, ni bueno, ni necesario, sepultémoslo en el olvido.

EL ELEFANTE DEL CIRCO

1. Después de su actuación, el elefante quedaba sujeto solamente por una cadena que aprisionaba una de sus patas a una pequeña estaca clavada en el suelo. Sin embargo, la estaca era un minúsculo pedazo de madera, apenas enterrado unos centímetros en la tierra. Y aunque la cadena era algo gruesa, me parecía obvio que ese animal, capaz de arrancar un árbol de cuajo con su propia fuerza, podría con facilidad arrancar la estaca y huir. ¿Qué lo sujetaba entonces? ¿Por qué no huye?
2. Hace algunos años descubrí la respuesta: "El elefante del circo no escapa porque ha estado atado a una estaca parecida desde que era muy pequeño".
3. Cerré los ojos e imaginé al indefenso elefante recién nacido sujeto a la estaca. Estoy seguro de que, en aquel momento el elefantito empujó, tiró y sudó tratando de soltarse. Y a pesar de todo su esfuerzo, no pudo. La estaca era ciertamente muy fuerte para él. Imaginé que se dormía agotado y al día siguiente lo volvía a intentar, y al otro día y al otro...
4. Hasta que un día, un terrible día para su historia, el animal aceptó su impotencia y se resignó a su destino.
5. Este elefante enorme y poderoso que vemos en el circo no escapa porque ¡CREE QUE NO PUEDE!



6. Cada uno de nosotros somos un poco como ese elefante: vamos por el mundo atados a cientos de estacas que nos restan libertad.
7. Vivimos pensando que "no podemos" hacer un montón de cosas simplemente porque alguna vez probamos y no pudimos. Hicimos entonces lo mismo que el elefante y grabamos en nuestra memoria este mensaje: NO PUDE, NO PUEDE Y NUNCA PODRÉ.



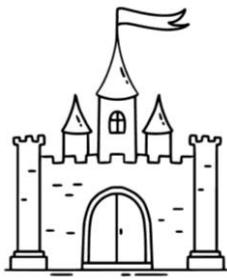
8. Muchos de nosotros crecimos portando ese mensaje que nos impusimos a nosotros mismos y nunca más lo volvimos a intentar. Esto es lo que nos pasa, vivimos condicionados por el recuerdo de una persona que ya no existe en nosotros y que en el pasado fracasó.
9. Tu única manera de saber SI PUEDES es intentarlo, poniendo en ello TODO TU CORAZÓN.

LAS TRES OLLAS

1. Una hija se quejaba con su padre acerca de su vida y de cómo las cosas le resultaban tan difíciles. No sabía cómo hacer para seguir adelante y creía que se daría por vencida. Estaba cansada de luchar. Parecía que cuando solucionaba un problema, aparecía otro.
2. Su padre, un chef de cocina, la llevó a su lugar de trabajo. Allí llenó tres ollas con agua y las puso sobre el fuego. En una colocó zanahorias, en otra, huevos y en la última granos de café. Las dejó hervir. Sin decir palabra.
3. La hija esperó, impacientemente, preguntándose qué estaría haciendo su padre. A los veinte minutos el padre apagó el fuego. Sacó las zanahorias y las colocó en un tazón. Sacó los huevos y los colocó en otro plato. Finalmente, coló el café y lo puso en un tercer recipiente.
4. Mirando a su hija le dijo: "Querida, ¿Qué ves?"; "Zanahorias, huevos y café" fue su respuesta.
5. La hizo acercarse y le pidió que tocara las zanahorias, ella lo hizo y notó que estaban blandas. Luego le pidió que tomara un huevo y lo rompiera. Luego de sacarle la cáscara, observó el huevo duro. Luego le pidió que probara el café. Ella sonrió mientras disfrutaba de su rico aroma.
6. Humildemente la hija preguntó: - "¿Qué significa esto, padre?" Él le explicó que los tres elementos habían enfrentado la misma adversidad: agua hirviendo, pero habían reaccionado en forma diferente. La zanahoria llegó al agua fuerte, dura; pero después de pasar por el agua hirviendo se había puesto débil, fácil de deshacer. El huevo había llegado al agua frágil, su cáscara fina protegía su interior líquido; pero después de estar en agua hirviendo, su interior se había endurecido. Los granos de café; sin embargo, eran únicos: después de estar en agua hirviendo, habían cambiado el agua.
7. ¿Cuál eres tú, hija?, cuando la adversidad llama a tu puerta, ¿cómo respondes?, le preguntó a su hija.
8. ¿Eres una zanahoria que parece fuerte, pero cuando la adversidad y el dolor te tocan, te vuelves débil y pierdes tu fortaleza? ¿Eres un huevo, que comienza con un corazón maleable, poseías un espíritu fluido, pero después de una muerte, una separación, o un despido te has vuelto duro y rígido? por fuera te ves igual, pero ¿eres amargada y áspera, con un espíritu y un corazón endurecido? O
9. ¿eres como un grano de café? El café cambia al agua hirviendo, el elemento que le causa dolor; cuando el agua llega al punto de ebullición el café alcanza su mejor sabor.



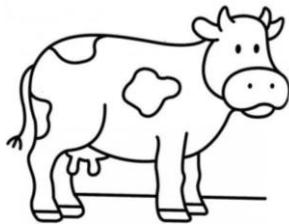
LA PUERTA MISTERIOSA



1. En este país había un rey que era muy polémico por sus acciones. Tomaba a los prisioneros de guerra y los llevaba hacia una enorme sala. Los prisioneros eran colocados en grandes hileras en el centro de la sala y el rey gritaba diciéndoles: - "Les voy a dar una oportunidad, miren el rincón del lado derecho de la sala." Al hacer esto, los prisioneros veían a algunos soldados armados con arcos y flechas, listos para cualquier acción.
2. "Ahora, continuaba el rey, miren hacia el rincón del lado izquierdo." Al hacer esto, todos los prisioneros notaban que había una horrible y grotesca puerta negra, de aspecto dantesco, cráneos humanos servían como decoración y el picaporte para abrirla era la mano de un cadáver.
3. El rey se colocaba en el centro de la sala y gritaba: - "Ahora escojan, ¿qué es lo que ustedes quieren? ¿morir clavados por flechas o abrir aquella puerta negra mientras los dejo encerrados allí? Ahora decidan, tienen libre albedrío, escojan."
4. Todos los prisioneros tenían el mismo comportamiento: a la hora de tomar la decisión, ellos llegaban cerca de la horrorosa puerta negra de más de cuatro metros de altura, miraban los cadáveres, la sangre humana y los esqueletos con leyendas escritas del tipo: "viva la muerte", y decidían: - "Prefiero morir atravesado por las flechas."
5. Uno a uno, todos actuaban de la misma forma, miraban la puerta negra y a los arqueros de la muerte y decían al rey: - "Prefiero ser atravesado por flechas a abrir esa puerta y quedarme encerrado". Millares optaron por lo que estaban viendo: la muerte por las flechas.
6. Un día, la guerra terminó. Pasado el tiempo, uno de los soldados del "pelotón de flechas" estaba barriendo la enorme sala cuando apareció el rey. El soldado con toda reverencia y un poco temeroso, preguntó: "Sabes, gran rey ¿qué es lo que hay detrás de aquella puerta negra?" El rey respondió: Pues bien, ve y abre esa puerta negra."
7. El soldado, temeroso, abrió cautelosamente la puerta y sintió un rayo puro de sol besar el suelo de la enorme sala, abrió un poco más la puerta y más luz y un delicioso aroma a verde llenaron el lugar.
8. El soldado notó que la puerta negra daba hacia un campo que apuntaba a un gran camino. Fue ahí que el soldado se dio cuenta de que la puerta negra llevaba hacia la libertad.



LA VACA



1. Un sabio paseaba por un bosque con su fiel discípulo cuando vio a lo lejos un sitio de apariencia pobre y decidió hacer una breve visita al lugar. Llegando al lugar constató la pobreza del sitio: los habitantes, una pareja y tres hijos vestidos con ropas sucias, rasgadas y sin calzado; la casa, poco más que un cobertizo de madera.
2. Se aproximó al padre de familia y le preguntó: ¿cómo hacen para sobrevivir? El señor respondió: "nosotros tenemos una vaquita que da varios litros de leche todos los días. Una parte la vendemos o la cambiamos por otros alimentos en la ciudad vecina y con la otra parte producimos queso, cuajada, etc., para nuestro consumo. Así es como vamos sobreviviendo".
3. El sabio y el discípulo se despidieron de la familia. A mitad de camino, el sabio se volvió hacia su discípulo y le ordenó: "a media noche busca la vaquita y déjala escapar". El joven, espantado, miró al maestro y le respondió que la vaquita era el único medio de subsistencia de aquella familia. El maestro permaneció en silencio y el discípulo cabizbajo fue a cumplir la orden.
4. Un día, el joven agobiado por la incertidumbre quería regresar para saber el destino de dicha familia. Así lo hizo. A medida que se aproximaba al lugar, veía todo muy bonito, árboles floridos, una bonita casa con un coche en la puerta y algunos niños jugando en el jardín.
5. El joven se sintió triste imaginando que aquella humilde familia hubiese tenido que vender el terreno para sobrevivir.
6. El joven preguntó por la familia que vivía allí hacía unos cuatro años. Un señor le respondió que seguían viviendo allí. Sorprendido, el joven entró corriendo en la casa y confirmó que era la misma familia que visitó hacía algunos años con el maestro.
7. Elogió el lugar y le preguntó al señor (el dueño de la vaquita): ¿Cómo hizo para mejorar este lugar y cambiar de vida? El señor entusiasmado le respondió: nosotros teníamos una vaquita que se escapó. De ahí en adelante nos vimos en la necesidad de hacer otras cosas y desarrollar otras habilidades que no sabíamos que teníamos. Y Así empezamos nuestra nueva historia de vida.



UNO CONSTRUYE SUS PROPIAS CRISIS



1. Un hombre vivía en la orilla de un camino y vendía perritos calientes. No tenía radio, ni televisión, ni leía los periódicos, pero hacía y vendía buenos perritos calientes.
2. Se preocupaba por la divulgación de su negocio y colocaba carteles de propaganda por el camino. Ofrecía su producto en voz alta y el pueblo le compraba.
3. Las ventas fueron aumentando cada vez más, compraba el mejor pan y la mejor salchicha. Llegó un momento en que fue necesario comprar un carrito más grande, para atender a la creciente clientela. El negocio prosperaba. Su perrito caliente era el mejor de la región.
4. Venciendo su situación económica inicial pudo pagar una buena educación a su hijo, quien fue creciendo y fue a estudiar economía en la mejor universidad del país.
5. Posteriormente, su hijo, ya graduado con honores, volvió a casa y notó que su padre continuaba con la misma vida de siempre y tuvo una seria conversación con él.
6. ¿Papá, usted no escucha la radio? ¿Usted no ve la televisión? ¿Usted no lee los periódicos? Hay una gran crisis en el mundo. Y la situación de nuestro país es crítica. ¡Todo está mal y el país va a quebrar!
7. Despues de escuchar las consideraciones de su hijo, el padre pensó... mi hijo es economista, lee periódicos, ve televisión, entonces debe tener razón... y con miedo de la crisis, el viejo busco los ingredientes más baratos y para economizar dejó de hacer sus carteles de propaganda.
8. Abatido por la noticia de la crisis ya no ofrecía su producto en voz alta, ni atendía con entusiasmo a sus clientes.
9. Tomadas todas esas precauciones, las ventas comenzaron a caer y fueron cayendo y cayendo y llegaron a niveles insoportables. El negocio de perritos calientes del viejo que antes generaba recursos para que el hijo estudiara economía, finalmente quebró.
10. Entonces el padre, muy triste, le dijo al hijo: hijo, tenías razón, estamos en medio de una gran crisis y les comentó orgullosamente a sus amigos: bendita la hora en que envié a mi hijo a estudiar Economía, él me avisó de la crisis.

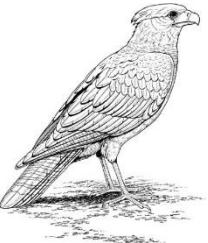


OBSTÁCULOS EN EL CAMINO

1. Hace mucho tiempo, un rey ordenó colocar una gran roca obstaculizando el camino al reino.
2. Algunos simplemente la rodearon. Muchos culparon a la autoridad por no mantener los caminos despejados, pero ninguno de ellos hizo nada para sacar la piedra del camino.
3. Un vecino del pueblo que vivía en el sitio y que pasaba por allí se detuvo, luego se aproximó a ella, puso su carga en el piso trabajosamente y trató de mover la roca a un lado del camino.
4. Después de empujar y empujar hasta llegar a fatigarse, con gran esfuerzo, lo logró. Mientras recogía su fardo de leña, vio una pequeña bolsita en el suelo, justamente donde antes había estado la roca.
5. La bolsita contenía muchas monedas de oro y una nota del mismo rey diciendo que el premio era para la persona que removiera la roca como recompensa por despejar el camino.



LA HIJA DEL REY

1. Había una vez un rey muy caprichoso que tenía una hija muy hermosa. Quería casarla, aunque puso una condición algo extraña.

2. Estableció que sería elegido aquel hombre que fuera capaz de hacer volar un halcón que desde hace un tiempo estaba posado en una rama.
-Y nadie, absolutamente nadie hasta el presente había logrado hacerlo.
- Una cantidad de personajes aparecieron en el palacio y con distintas mañas intentaron que el pájaro volara; sin embargo, ninguno lo consiguió.
3. Cuentan que una mañana el rey se levantó y vio volando al halcón por su jardín. De inmediato mandó llamar al hombre que lo logró. Cuando estuvo frente al campesino le dijo: ¿Tú hiciste volar al halcón? ¿Cómo lo hiciste? ¿Eres mago, acaso?
4. Entre feliz e intimidado, el hombrecito solo explicó: "no fue difícil, Su Alteza: solo corté la rama, entonces el halcón se dio cuenta de que tenía alas y simplemente se echó a volar".



EL BUSCADOR

1. Esta es la historia de un hombre al que yo definiría como un buscador... Un buscador es alguien que busca; no necesariamente alguien que encuentra.
2. Tampoco es alguien que, necesariamente, sabe qué es lo que está buscando. Es simplemente alguien para quien su vida es una búsqueda.
3. Un día, el buscador sintió que debía ir hacia la ciudad de Kammir. Él había aprendido a hacer caso riguroso de estas sensaciones que venían de un lugar desconocido de sí mismo. Así que dejó todo y partió.
4. Después de dos días de marcha por los polvorientos caminos divisó, a lo lejos, la ciudad de Kammir, un poco antes de llegar al pueblo, le llamó mucho la atención una colina a la derecha del sendero.
5. Estaba tapizada de un verde maravilloso y había un montón de árboles, pájaros y flores encantadoras. La rodeaba por completo una especie de pequeña valla de madera lustrada.
6. La pequeña portezuela de bronce lo invitaba a entrar. De pronto, sintió que olvidaba el pueblo y sucumbió ante la tentación de descansar por un momento en aquel lugar.
7. El buscador traspasó el portal y empezó a caminar lentamente entre las piedras blancas que estaban distribuidas como al azar, entre los árboles.
8. Dejó que sus ojos se posaran como mariposas en cada detalle de aquel paraíso multicolor. Sus ojos eran los de un buscador y quizás por eso descubrió aquella inscripción sobre una de las piedras: Abdul Tareg, vivió 8 años, 6 meses, 2 semanas y 3 días.
9. Se sobrecogió un poco al darse cuenta de que aquella piedra no era simplemente una piedra: era una lápida. Sintió pena al pensar que un niño de tan corta edad estaba enterrado en aquel lugar.
10. Mirando a su alrededor, el hombre se dio cuenta de que la piedra de al lado también tenía una inscripción. Se acercó a leerla decía: Yamir Kalib, vivió 5 años, 8 meses y 3 semanas. El buscador se sintió terriblemente conmocionado.
11. Aquel hermoso lugar era un cementerio, y cada piedra era una tumba. Una por una, empezó a leer las lápidas. Todas tenían inscripciones similares: un nombre y el tiempo de vida exacto del muerto.



12. Pero lo que lo conectó con el asombro fue comprobar que el que más tiempo había vivido sobrepasaba apenas los once años. Embargado por un dolor terrible, se sentó y se puso a llorar.
13. El cuidador del cementerio pasaba por allí y se acercó. Lo miró llorar durante un rato en silencio y luego le preguntó si lloraba por algún familiar.
14. -No, por ningún familiar —dijo el buscador—. ¿Qué pasa en este pueblo? ¿Qué cosa tan terrible hay en esta ciudad? ¿Por qué hay tantos niños muertos enterrados en este lugar? ¿Cuál es la horrible maldición que pesa sobre esta gente, que les ha obligado a construir un cementerio de niños?
15. El anciano sonrió y dijo: - Puede usted serenarse. No hay tal maldición. Lo que pasa es que aquí tenemos una vieja costumbre. Le contaré:
16. "Cuando un joven cumple quince años, sus padres le regalan una libreta como esta que tengo aquí, para que se la cuelgue al cuello. Es tradición entre nosotros que, a partir de ese momento, cada vez que uno disfruta intensamente de algo, abre la libreta y anota en ella: a la izquierda, qué fue lo disfrutado; a la derecha, cuánto tiempo duró el gozo.
17. Conoció a su novia y se enamoró de ella. ¿Cuánto tiempo duró esa pasión enorme y el placer de conocerla? ¿Una semana? ¿Dos? ¿Tres semanas y media?
18. Y después, la emoción del primer beso, el placer maravilloso del primer beso... ¿Cuánto duró? ¿El minuto y medio del beso? ¿Dos días? ¿Una semana?
19. ¿Y el embarazo y el nacimiento del primer hijo? ¿Y la boda de los amigos? ¿Y el viaje más deseado? ¿Y el encuentro con el hermano que vuelve de un país lejano?
20. ¿Cuánto tiempo duró el disfrutar de estas situaciones? ¿Horas? ¿Días? Así, vamos anotando en la libreta cada momento que disfrutamos intensamente.
21. Cuando alguien se muere, es nuestra costumbre revisar su libreta y sumar el tiempo de lo disfrutado para escribirlo sobre su tumba. Porque ese es para nosotros el único y verdadero tiempo vivido".



INCREÍBLE

1. Cuentan que una pareja le puso "Increíble" de nombre a su hijo, pues tenían la certeza que haría cosas increíbles en la vida.
2. Pero Increíble tuvo una vida tranquila, se casó y vivió fiel a su esposa. Sus amigos lo molestaban porque su vida no concordaba con su nombre. Antes de morir, Increíble le pidió a su esposa que no colocara su nombre en su lápida ya que no quería escuchar las burlas de sus amigos desde el cielo.
3. Cuando murió, su mujer, obedeciendo el pedido de su esposo, puso sencillamente en la lápida: "Aquí yace un hombre que le fue fiel a su mujer durante sesenta años". Paradójicamente, cuando la gente pasaba por el cementerio y leía la lápida decía: "¡Increíble!"

LOS MONOS

1. Un aspirante espiritual quería hacer un retiro de meditación, pero no sabía qué técnica utilizar. Se dirigió a un maestro y le decía: - Maestro, te estaría sumamente agradecido si pudieras recomendarme una técnica de meditación, ya que he planeado estar varias semanas en el bosque para hacer un retiro de meditación.
2. El maestro dijo: - ¡Excelente! En el bosque encontrarás la paz necesaria para meditar, aunque sabes muy bien que la paz hay que hacerla luego en la propia mente. No te voy a dar ninguna técnica especial para meditar, podrás pensar en lo que quieras excepto en monos. Toma buena nota: no pienses en monos.
3. Tras agradecer al maestro su instrucción, el aspirante partió hacia el bosque. Se dijo: - Desde luego que es bien fácil el método que me ha proporcionado el maestro.
4. El aspirante se estableció en un recoleto y reconfortante lugar en la frondosidad del bosque, para estar en paz. Estuvo allí varias semanas y luego volvió junto al maestro.
5. El maestro saludó cariñosamente al aspirante y enseguida le preguntó: -
6. ¿Qué tal te ha ido en tu retiro de meditación?
7. No he logrado pensar en nada que no fueran monos. Una y otra vez los monos venían a mi mente. Día y noche los y monos estaban en mi escenario mental. ¡Ha sido como una pesadilla!



AMOR EN TRANSILVANIA

1. En las lejanas tierras de Transilvania vivía un macabro Conde llamado Drácula, descendiente de un cruel y despiadado noble.
2. Los habitantes de aquel lugar rumoraban que cuando alguien no cumplía sus abominables deseos los condenaba a morir en estacas y luego bebía su sangre.
3. En aquellos tiempos, el Conde Drácula se mantenía alejado del resto de las personas concurriendo raras veces a reuniones sociales, ya que prefería realizar macabras prácticas de ocultismo y brujería en su tenebrosa mansión.
4. En una fría y muy oscura noche se hacía una recepción en homenaje al nuevo doctor que llegaría a Transilvania. Le acompañaba su sobrina Sofía y una amiga de la misma de nombre Ingrid.
5. El Conde Drácula quedó fascinado con la belleza de Sofía y decidió acercarse a ella utilizando sus poderes de encantación del otro mundo.
6. Aquella noche, Ingrid tuvo extrañas pesadillas con espantos y demonios y por la mañana estaba tan débil que no podía levantarse. Sofía estaba muy preocupada por el malestar de su amiga que cada vez se sentía peor, sufriendo fuertes dolores de cabeza y alucinando con vampiros y murciélagos.
7. Al día siguiente, la joven estaba extremadamente pálida y casi desfalleciente. El doctor no podía creer lo que le sucedía a Ingrid, estaba muriendo aquejada por un mal desconocido por él. La única alternativa era llamar a su colega Mark Frederer para consultarlo, pues éste era una verdadera eminencia.
8. Cuando Frederer observó las dos incisiones en el cuello de Ingrid no tuvo duda alguna, iera víctima de un vampiro! de inmediato tomó las medidas del caso; colocó un crucifijo en el umbral de la puerta e hizo un círculo de ajos alrededor de su cama, para que el monstruo no pudiera acercarse a ella.

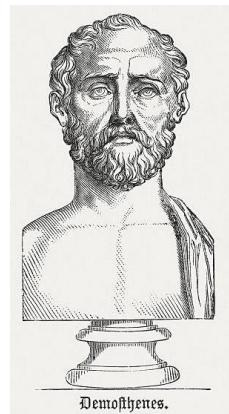


9. Pero todo fue en vano, pues aquella noche cuando todos la creían dormida, la muchacha seducida por el poder del conde abrió sus ventanas y el vampiro entró y bebió hasta la última gota de su sangre.
10. Sofía estaba desesperada y, sin saber que estaba llamando al mismísimo demonio, llamó al Conde para que le ayudara, ignorando que al invitarlo a su casa podría ser su próxima víctima. Sin embargo, el Conde tenía otros planes para ella, no pretendía matarla sino convertirla para que fuese su compañera en la eternidad.
11. El doctor Frederer y Van Helsing prometido de Sofía ya sospechaban del siniestro Conde y habían decidido investigar su castillo. Cuando llegaron a la puerta un repulsivo animal saltó sobre ellos y trató de impedirles la entrada, pero lograron evadirlo e ingresaron al lúgubre lugar con el propósito de dar muerte al Conde.
12. Tal como lo habían imaginado el Conde yacía dentro de su féretro, pero cuando estaban por clavarle la estaca de madera en el pecho... iabrió sus malvados ojos y lanzando una escalofriante carcajada salió volando! en vano trataron de atraparlo ya que el monstruo se transformaba llevándoles siempre la delantera.
13. Después de unas cuantas horas, cuando ya había amanecido, Van Helsing tuvo una brillante idea, romper los vidrios de las ventanas pintadas de negro. Seguidamente, los rayos del sol bañaron el lugar y el vampiro trató inútilmente de refugiarse. Cuando estos le alcanzaron se incineró ante la mirada atónita de los tres hombres. En ese mismo instante Sofía se liberó de la maldición en la que estaba atrapada, al igual que todas las almas que el monstruo había capturado.
14. El Conde Drácula dejó una huella de miedo y zozobra permanente en Transilvania, en donde ya nunca la gente sale de noche sin sentir la presencia acosadora del vampiro que provocó tanto terror y derramamiento de sangre.



LA HISTORIA DE DEMÓSTENES

1. El joven Demóstenes soñaba con ser un gran orador. Su trabajo era humilde, y de extenuantes horas a la intemperie.
2. No tenía el dinero para pagar a sus maestros, ni ningún tipo de conocimientos. Además, tenía otra gran limitación: era tartamudo.
3. Ansioso por empezar, no perdió tiempo en preparar su primer discurso, pero su entusiasmo duro poco: La presentación fue un desastre. Fue un gran fracaso.
4. A la tercera frase fue interrumpido por los gritos de protesta de la audiencia:
- ¿Para qué nos repite diez veces la misma frase? -dijo un hombre seguido de las carcajadas del público. - ¡Hable más alto! exclamó otro-. No se escucha, ¡ponga el aire en sus pulmones y no en su cerebro!
5. Las burlas acentuaron el nerviosismo y el tartamudeo de Demóstenes, quien se retiró entre los abucheos.
6. Decidió afeitarse la cabeza para resistir la tentación de salir a las calles. De este modo, día a día, se aislaba hasta el amanecer practicando.
7. En los atardeceres corría por las playas, gritándole al sol con todas sus fuerzas. Más entrada la noche, se llenaba la boca con piedras y se ponía un cuchillo afilado entre los dientes para forzarse a hablar sin tartamudear.
8. Al regresar a la casa se paraba durante horas frente a un espejo para mejorar su postura y sus gestos.
9. Así pasaron meses, antes de que reapareciera ante la asamblea defendiendo con éxito a un fabricante de lámparas, a quien sus ingratos hijos le querían arrebatar su patrimonio.
10. En esta ocasión la seguridad, la elocuencia y la sabiduría de Demóstenes fue ovacionada por el público hasta el cansancio. Demóstenes fue posteriormente elegido como embajador de la ciudad.



Demóstenes.

BIOGRAFÍA

1. Demóstenes; (Atenas, 384 adC - Calauria, 322 adC) fue uno de los oradores más relevantes de la historia y un importante político ateniense.
2. Demóstenes aprendió retórica mediante el estudio de los discursos de oradores anteriores. Pronunció sus primeros discursos judiciales a los veinte años de edad, cuando reclamó a sus tutores que le entregaran su herencia.
3. Durante un tiempo, Demóstenes se ganó la vida como escritor profesional de discursos judiciales y como abogado, redactando textos para su uso en pleitos entre particulares.
4. Según Longino, Demóstenes "perfeccionó al máximo el tono del discurso idealista, pasional, abundante, preparado, rápido".
5. Cicerón le aclamó como "el orador perfecto" al que no le faltaba de nada y Quintiliano le alabó dirigiéndose a él como "lex orandi" ("la norma de la oratoria") y diciendo de él que "inter omnes unus excellat" ("se encuentra solo entre el resto de oradores").
6. Demóstenes se interesó por la política durante esa época, y fue en el 354 a. C. cuando dio sus primeros discursos políticos en público.
7. Dedicó sus años de plenitud física e intelectual a oponerse a la expansión del reino de Macedonia. Idealizaba a su ciudad y luchaba por restaurar la supremacía ateniense y motivar a sus compatriotas para oponerse a Filipo II de Macedonia.
8. Buscó preservar la libertad de Atenas y establecer una alianza contra Macedonia en un intento sin éxito de impedir los planes de Filipo de expandir su influencia hacia el sur, conquistando las ciudades-estado griegas.
9. Dos años antes de la muerte de Filipo, Demóstenes tuvo un papel capital en el levantamiento de Atenas y Tebas contra el rey macedonio y su hijo, Alejandro III, en la batalla de Queronea, si bien sus esfuerzos no tuvieron éxito cuando la revuelta se encontró con una enérgica reacción macedonia.
10. Más aún: para prevenir una revuelta similar contra su propio líder, el sucesor de Alejandro, el diádoco Antípatro, envió a sus hombres para que acabaran con Demóstenes. Demóstenes, sin embargo, se suicidó con el fin de evitar caer en manos de Arquias, confidente de Antípatro.

DISCURSO PARA EL DÍA DEL MAESTRO

1. ¿Quién no recuerda, con inmenso agrado, aquellos tiempos de la infancia en que dejamos el ambiente del hogar para llegar llenos de entusiasmo y curiosidad a las aulas?
2. Al ocupar el banco entre el grupo de compañeras y compañeros, respiramos por primera vez ese ambiente que flota en las escuelas, mezcla de solemnidad y expectación, de misterio y de luz. Allí conocimos por primera vez a un hombre o a una mujer que, revestidos con la túnica blanca de la verdad, nos habló de temas que nos llenaron de asombro y que presentaron ante nuestros ojos el paisaje maravilloso de la vida.
3. ¡Qué buenas eran sus palabras, qué maravillosas cosas nos decían! 4. ¡Cómo caían sus enseñanzas en nuestras almas simples! y qué satisfacción cuando mediante su paciencia habíamos comprendido y adquirido algún conocimiento que a nosotros nos llenaba de orgullo.
4. Si no ha sido en persona el maestro que con su palabra da el consejo o revela la verdad, ha sido el libro, obra del maestro, o ha sido el ejemplo de personas que a su vez tuvieron maestros; por eso la palabra maestro tiene tanta majestad, tanta dignidad y a través de los siglos se han pronunciado con gratitud y reverencia.
5. Afortunadamente, nos han ido legando una herencia de conocimientos y de conquistas que han sido celosamente conservados por esos guardianes de la ciencia y del progreso que conocemos con el nombre de maestros.
6. Ellos son los albaceas de la herencia de los sabios, de los artistas, de los virtuosos y ponen siempre a nuestra disposición el tesoro que se ha venido acumulando durante siglos y siglos para ir perfeccionando nuestros conocimientos, nuestras aptitudes, nuestra habilidad.
7. La figura del maestro se percibe en la perspectiva de la humanidad como un foco de luz donde arranca todo lo que hay digno de admiración y de respeto y será por la difusión de esa luz que algún día la humanidad comprenda que no hay obra más grande que la de enseñar a nuestros hermanos que ignoran el camino de la verdad y que nos conduce al bien.
8. Por eso en este día en el que queremos dedicarlo a honrarlos, pagamos una parte de la deuda que tenemos con ellos y la pagamos con la moneda de la gratitud y del respeto.

DISCURSO PARA UN BANQUETE DE BODAS

1. La vida en su constante devenir nos hace caminar siempre buscando la felicidad y la felicidad más deseable, la más completa, la encontramos en el amor.
2. El amor es la primavera de la vida y no hay nada más amable y grato que la primavera; todo en ella es un canto a la vida, es luz, es color, es alegría.
3. Las bodas se han celebrado siempre con tanta emotividad porque en ellas se realiza el ideal humano de tener una compañía, de armarse contra la soledad que nos aparta de la vida y de su goce.
4. Dice un proverbio: "Llórate solo y te llorarás pobre", porque la tristeza más grande es la de no tener una compañía que nos comprenda, que nos aliente, que nos alegre. Por eso es que el ser humano busca la compañía: porque sin ella no puede existir la felicidad.
5. La amistad con la pareja nos ha reunido para hacernos partícipes de su felicidad. En este banquete donde nos brindan exquisitos alimentos y bebidas para el cuerpo, nos ofrecen también esos manjares para el espíritu que se llaman amor familiar, esperanza e ilusión.
6. La mejor felicidad es esa que podemos compartir. Los bienes cuando no tenemos con quien disfrutarlos nos parecen cosa sin sentido y cuando no tenemos bienes, pero cerca de nosotros hay alguien que nos sonríe, que nos comprende, que nos acompañe, que conversa con nosotros, la vida se nos hace amable.
7. En compañía comentamos nuestras labores, comunicamos nuestras esperanzas, exponemos nuestros pensamientos y en esto encontramos una satisfacción.
8. La vida nos permite construir la felicidad, pero esa felicidad no está en la satisfacción de nuestros egoísmos; la encontraremos más fácilmente en compañía. En esa compañía que anhelamos siempre de las personas que nos comprenden y que están dispuestas a entregarlo todo en las buenas o en las malas.
9. Hoy compartimos con dos seres que han dado un trascendental paso en la vida y por tal motivo hacemos votos porque la salud, la prosperidad y el amor les acompañe por siempre.



DISCURSO INAUGURAL DE UNA ORGANIZACIÓN

1. Hoy celebramos la culminación de un proceso de confianza en nosotros mismos, de fe y esperanza en un sueño.
2. Nos ha motivado el criterio de la ayuda mutua, del trabajo en equipo. Hoy están las bases necesarias para construir lo que será una gran alternativa de mejoramiento para nuestras vidas y para el bienestar de nuestras familias.
3. Por todo lo anterior, debemos sentirnos orgullosos y optimistas, porque lo alcanzado hasta este momento por nuestro grupo es un gran paso que refleja el empuje y las ganas en la conquista de un sueño colectivo.
4. Iniciamos una obra cuyo éxito depende del esfuerzo de todos y cada uno de nosotros. El éxito de nuestra organización es nuestro propio éxito. Debemos conservar a toda costa la buena armonía entre nosotros para que la tarea sea más fácil y produzca los mejores resultados.
5. Decía uno de los hombres más sabios de la antigüedad: "dadme un punto de apoyo y moveré el mundo", pues bien, nosotros tenemos ese punto de apoyo que es nuestra nueva organización. Sobre ese punto de apoyo pondremos todo nuestro empeño para que pronto obtengamos resultados para lograr el éxito de nuestros propósitos organizacionales.
6. Todos tenemos los mismos derechos en nuestra organización, pero ella nos impone el deber de que renunciemos a egoísmos, que pensemos que sobre los intereses personales están los intereses colectivos, que no podemos obrar independientemente, sino que debemos obrar todos de común acuerdo para llegar al fin que nos hemos propuesto.
7. Si tenemos fe en el triunfo lograremos alcanzarlo, si unimos nuestras fuerzas impulsaremos con más vigor nuestra obra, si todos nos proponemos ayudar: la tarea será fácil y pronto recogeremos los frutos.
8. La organización es de todos y para todos. Si recibimos beneficios de ella, estamos también obligados a merecerlos y los merecemos cumpliendo con nuestros deberes.
9. Si todos estamos dispuestos, si todos estamos activos cumpliendo con nuestras tareas y responsabilidades el éxito será nuestro justo premio.



DISCURSO ANTE UNA ASAMBLEA OBRERA

1. Todos sabemos que la unión brinda la fuerza y nuestra fuerza debe estar en un solo frente. Ese frente es la marcha hacia la dirección que más conviene a nuestra sociedad.
2. Nuestra unión, que es nuestra fuerza, debemos conservarla a toda costa porque esa fuerza ampara los derechos de todos.
3. Si nosotros buscamos siempre el interés de la mayoría echamos los cimientos de una larga vida para nuestra sociedad porque el bien colectivo es la razón de ser de ella. Las decisiones que tomemos deben favorecer a todos, ya que solo de esa manera lograremos el triunfo y el logro de nuestros propósitos.
4. El primer deber que tenemos que cumplir es el de conservar esta unión que es la garantía de nuestros derechos, esa unión debe ser efectiva y debe fundarse en la razón. La razón, para nosotros, es el respeto de nuestros derechos que son las bases de nuestra sociedad y que se han formado para darnos orientaciones en nuestra lucha por defender nuestros derechos. Nuestra unión debe ser real y productiva, esa unión de voluntades y de pensamientos puesta al servicio de nuestros ideales de justicia y bienestar para todos.
5. No debemos permitir que la amistad o la simpatía personal nos aparte de lo que es justo y conveniente; debemos decidirnos siempre por aquellas iniciativas que favorezcan a nuestra sociedad y no por las que favorezcan a determinadas personas.
6. Por eso compañeras y compañeros, en esta asamblea en que nos hemos reunido para oír las voces de las mayorías, debemos tener presentes todos nuestros deberes para cumplirlos fielmente. Nosotros estamos obligados a velar por el bien de nuestra sociedad, que es la que asegura el alimento para nuestros hijos.
7. Ha llegado el momento de escuchar a nuestros compañeros de lucha obrera, ha llegado el momento de expresar lo que pensamos y sentimos, ha llegado el momento de consolidar efectivamente un proceso de cambio y mejoramiento.



