



# LA TRANSFORMACIÓN ESTÁ EN MÍ



GUATEMALA

**ESTE MATERIAL PERTENECE AL ESTUDIANTE**

© COPYRIGHT GUATEMALA PRÓSPERA 2021 • PROHIBIDA SU VENTA O REPRODUCCIÓN



GUATEMALA

ENTRENANDO  
LIDERAZGO  
TRANSFORMACIONAL



Querido joven,

Todos los días las personas me preguntan qué pueden hacer para que el mundo sea mejor. Desean saber qué deben hacer para mejorar su familia, negocio, organización caritativa, vecindario, ciudad o país. No importa en qué tipo de ambiente se hace la pregunta, la respuesta es la misma.

¡Mejora tú!

Si deseas que el mundo sea un mejor lugar, debes ser mejor persona. Debes ser el cambio que deseas ver. Esto lo logramos creciendo y mejorando.

El crecimiento y transformación personal no siempre es fácil. Requiere tiempo y esfuerzo. Pero es una de las cosas más gratificantes que puedes hacer en la vida. Lo mejor es que una vez que tú has crecido, te encontrarás en la posición de ayudar a otros a crecer.

Te invito a este emocionante proceso. Bienvenido a una conversación que se llevará a cabo a lo largo de treinta semanas. Durante ese tiempo, tu estudiarás quince valores personales y quince leyes de crecimiento que se presentan a continuación:

- |                                   |                                       |                               |
|-----------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|
| 1. La Ley de la Intencionalidad   | 11. La Ley del Entorno                | 21. La Ley de la Compensación |
| 2. El Valor de la Responsabilidad | 12. El Valor de la Generosidad        | 22. El Valor del Perdón       |
| 3. La Ley de la Conciencia        | 13. La Ley del Diseño                 | 23. La Ley de la Curiosidad   |
| 4. El Valor de la Transparencia   | 14. El Valor del Pensamiento Correcto | 24. El Valor de la Honestidad |
| 5. La Ley del Espejo              | 15. La Ley del Dolor                  | 25. La Ley del Modelo         |
| 6. El Valor de la Humildad        | 16. El Valor de la Actitud            | 26. El Valor de Escuchar      |
| 7. La Ley de la Reflexión         | 17. La Ley de la Escalera             | 27. La Ley de la Expansión    |
| 8. El Valor de la Inspiración     | 18. El Valor de la Ética              | 28. El Valor de la Paciencia  |
| 9. La Ley de la Perseverancia     | 19. La Ley de la Banda Elástica       | 29. La Ley de la Contribución |
| 10. El Valor de Confiabilidad     | 20. El Valor del Trabajo Duro         | 30. El Valor de la Influencia |

Si tú estás dispuesto a hablar con honestidad acerca de estos temas y a cambiar, te sorprenderá el impacto positivo que tendrá en tu vida y tú serás inspirado por el impacto positivo que tendrá en otros.

Muchas gracias por invertir en ti y en otros.

Tu amigo,

  
John C. Maxwell

Queridos amigos:

En junio de 2013 empezamos con mucha ilusión un programa llamado “LA TRANSFORMACIÓN ESTÁ EN MÍ”, basado en principios y valores, con énfasis en liderazgo, sabiendo que con cambios profundos y positivos en nuestras vidas, podremos seguramente influir en nuestra familia y en nuestra sociedad que tanto lo necesita.

Hoy, nos produce mucha satisfacción ver que el esfuerzo realizado está teniendo frutos y que ha valido la pena. Cientos de miles de personas han sido entrenadas. Hoy nos impacta escuchar y ver testimonios de personas transformadas, estas personas están con el deseo de compartir sus experiencias y conocimientos con otros para poder ver una Guatemala mejor.

No importa el tamaño del problema que se vea frente a nosotros, porque estamos convencidos que se puede afrontar mejor con una mente transformada positivamente.

Te agradecemos y lo felicitamos por ser una persona de coraje, que está aceptando ser parte de la construcción de una Guatemala verdaderamente Próspera.

Bienvenido a una nueva forma de vida, bienvenido líder de transformación, Guatemala está esperando por ti.

Gracias por tomar el desafío.

Junta Directiva  
Guatemala Próspera



## NOTAS

## INTRODUCCIÓN

**1. COMPRENDER EL POTENCIAL PERSONAL**

- A. El potencial personal es determinado por el comportamiento consistente basado en valores buenos.
- B. El éxito no resulta principalmente por el conocimiento técnico. Únicamente 13 por ciento de nuestro potencial depende de las destrezas y conocimiento técnico. El 87 por ciento restante depende de los valores, acciones consistentes y habilidad para trabajar con otros.
  - » Conocimiento Técnico: educación, certificaciones, entrenamiento vocacional, destrezas técnicas.
  - » Acciones Basadas en Valores: La alineación, aplicación de valores y principios buenos que le dan prioridad a desarrollar un buen carácter, tratar bien a las personas y practicar el crecimiento personal.

**2. TRANSFORMACIÓN ES LA CLAVE PARA LA ESPERANZA**

- A. La transformación empieza por mí.
- B. Yo no soy controlado por lo que sucede a mi alrededor. Soy controlado por lo que sucede dentro de mí. Si yo puedo cambiar, mi mundo cambia.
- C. Todos pueden compartir historias de desafíos y victorias relacionados con valores.

**3. LA TRANSFORMACIÓN ES UN PROCESO, NO UN EVENTO**

- A. Un evento usualmente introduce información. Puede encender la esperanza, inspirar acción y alimentar la fe.
- B. Un proceso provee una forma de aplicar lo aprendido. Nos faculta en el transcurso del tiempo y crea cambios sostenibles.
- C. La capacidad de gobernarnos a nosotros mismos y ser exitosos viene al aplicar valores buenos y leyes universales a nosotros mismos consistentemente en el transcurso del tiempo.
- D. Las quince leyes y quince valores en este programa crean un fundamento sólido para el éxito.
- E. El proceso utilizado para aprenderlos y practicarlos será a través de mesas redondas interactivas.

**TÉCNICA DIDÁCTICA DE MESA REDONDA PARA CRECIMIENTO**

La estrategia de mesa redonda es muy simple pero altamente efectiva. Cada persona comprende el valor que tiene la comunicación de dos vías. Sin embargo, la forma de entrenamiento más comúnmente utilizada es la comunicación de una vía, en la que una persona habla y la otra persona escucha. Esta puede ser una buena forma de transmitir información, pero no es efectiva para la transformación.

Las mesas redondas emplean la comunicación de dos vías en un ambiente estructurado. Las ideas no son enseñadas; son facilitadas. Durante la mesa redonda, una persona designada dirige, pero todos los participantes comparten con base a su propia experiencia. Como resultado, todos crecen juntos. Las mesas redondas son efectivas porque...

- » Son conducidas en grupos pequeños conformados de cuatro a ocho personas.
- » Generalmente toman entre treinta (cuatro personas) a cuarenta y cinco (ocho personas) minutos.

- » Le dan a cada participante “voz” y oportunidad para ganar.
- » Están diseñadas para enfatizar y promover el crecimiento personal.

## NOTAS

## EL FACILITADOR

El facilitador juega un rol muy importante en el proceso de mesa redonda. Un facilitador se puede definir como alguien que facilita un proceso, especialmente alguien que motiva a las personas a buscar sus propias soluciones a problemas, modelando el proceso.

### QUÉ NO ES UN FACILITADOR:

Un entrenador, maestro, consejero, comentarista.

- »» No está allí para corregir a otros
- »» No está allí para impresionar a otros
- »» No está allí para enseñar

### QUÉ ES UN FACILITADOR:

Un participante, modelo de autenticidad, contribuyente honesto.

- »» Se desafía a sí mismo, no a otros
- »» No tiene temor de exponer sus propias debilidades
- »» Comparte acerca de su propia vida
- »» Ama a las personas y respeta sus opiniones
- »» Mantiene al grupo enfocado
- »» Sigue el Proceso de Cinco Pasos (ver a continuación)

## SEIS PASOS PARA FACILITAR LA MESA REDONDA

1. Cada persona toma un minuto para compartir el resultado del paso de acción de la semana anterior, iniciando con el facilitador y siguiendo alrededor del círculo.
2. Todos toman turnos para leer en voz alta los párrafos de la ley o valor de esa semana. Iniciar con el facilitador y seguir alrededor del círculo hasta que todas las secciones se hayan leído en voz alta. Conforme se leen los párrafos, todos subrayan las ideas que consideran más importantes.
3. Cada persona toma un minuto para compartir lo que subrayó y por qué lo considera importante. Esto inicia con el facilitador y sigue alrededor del círculo.
4. Todos toman un tiempo para realizar la internalización.
5. Internalización. Compartirán la experiencia vivida en cada una de las mesas al momento de realizar este paso.
6. Cada alumno escribe y comparte lo que se propuso en la sección Crecimiento personal “Mi transformación”, empezando por el facilitador y siguiendo alrededor del círculo.

Nota: Las instrucciones están en tipo de letra *itálica* o *cursiva*.

## NOTAS

## GUIÓN PARA TU PRIMERA MESA REDONDA

“¡Bienvenidos a todos! Hoy haremos una mesa redonda acerca de la Ley de la Intencionalidad.”

**1** *Nota: En cada Mesa Redonda, después de la primera, tu compartirás tu paso de acción de la semana anterior y cómo lo llevarás a cabo. Después les indicarás a las personas alrededor del círculo que compartan el suyo por turnos. Debido a que esta es la primera mesa redonda, puedes omitir este paso. En lugar de ello, puedes solicitar a las personas que compartan qué es lo que desean obtener del proceso de mesa redonda de treinta semanas.*

**2** “Vamos a empezar leyendo acerca de la ley. Yo empezaré a leer el primer párrafo. Luego la persona a mi derecha leerá el siguiente. Y así sucesivamente con cada persona hasta que terminemos de leer la ley, sus beneficios, sus características y pasos a seguir. Conforme leemos, subraya lo que consideras importante. Cuando terminemos de leer, tomaremos un minuto para compartir lo que consideramos más importante y subrayamos junto con una breve explicación acerca del por qué nos impactó.”

*El grupo debe leer todo el material excepto la sección Evaluación y Acción.*

**3** “Vamos a ir alrededor del círculo y leeremos lo que considera cada uno más importante y lo que subrayamos. Por favor comparte por qué es importante para ti, y trata que tus comentarios no se extiendan durante más de un minuto. Yo empezaré...”

*Asegúrate de utilizar los pronombres Yo y Mí para marcar el ejemplo acerca de cómo compartir. Recuerda, la “Transformación inicia por mí”. Asegúrate de agradecer a cada persona después de participar.*

**4** “Muchas gracias por compartir”. Ahora tomaremos unos minutos para realizar la actividad de Internalización y Crecimiento personal.

**5** Internalización.

Este es el momento en que el participante realizará una actividad que lo conectará profundamente con lo leído. Las actividades están diseñadas específicamente para cada ley y valor.

## 7

## MANUAL DE FORMACIÓN DE VALORES

Este manual desarrolla al estudiante para incorporar y practicar las competencias principales que se busca alcanzar en el Curriculum Nacional Base (CNB) en Formación Ciudadana, con el propósito de afianzar la identidad de cada uno, así como formar ciudadanos con una alta inteligencia ética.

### Competencias clave:

Respeto el ejercicio ciudadano, intercultural democrático y de convivencia.

- El valor de la confiabilidad
- La ley del entorno
- El valor del trabajo duro
- La ley de la compensación
- El valor de la actitud
- La ley de la curiosidad
- El valor de la honestidad
- La ley del espejo
- El valor de la reflexión
- La ley de la escalera

Forma una actitud incluyente, propositiva y responsable frente a las necesidades de la comunidad.

- Ley de la intencionalidad
- Valor de la responsabilidad
- Ley de la conciencia
- El valor de la transparencia
- La ley del modelo
- El valor de la humildad
- La ley del diseño
- El valor de la generosidad
- La ley del dolor
- El valor del pensamiento correcto.

Participa activamente en la transformación de conflictos en el marco de la realidad social, cultural y política de su entorno.

- El valor de la ética
- La ley de la banda elástica
- El valor de escuchar
- La ley de la expansión
- El valor de la paciencia
- El valor de la inspiración
- La ley de la perseverancia
- El valor del perdón
- La ley de la contribución
- El valor de la influencia

La aplicación de estas leyes y valores desarrolla ciudadanos responsables, capaces de resolver conflictos y contribuir propositivamente al desarrollo de una comunidad sana para una nación próspera.





LAS  
MESAS  
REDONDAS

# LA LEY DE LA INTENCIONALIDAD

## EL CRECIMIENTO NO OCURRE POR SÍ SOLO

➤ Toma turnos para leer en voz alta los párrafos a la derecha. Conforme lees, subraya las ideas que captan tu atención.

Todos tenemos sueños, metas, esperanza y aspiraciones. Lo que tal vez no sabes, es que necesitas crecer para alcanzarlos. James Allen, el autor de “Cómo el hombre piensa” dice, “Las personas están ansiosas por mejorar sus circunstancias, pero no están dispuestas a mejorar sus vidas; por lo tanto permanecen estancados.”

¿Asumes tu responsabilidad para tu crecimiento personal? o ¿esperas que sólo suceda? Cuando eras niño, tu cuerpo crecía automáticamente. Conforme transcurren los años te haces más alto, fuerte y capaz de realizar nuevas cosas y enfrentar retos nuevos. Tú carácter, destrezas y habilidades no mejoran por sí mismos. El hecho de que avance tu edad no significa que automáticamente serás mejor. Si deseas que tu vida mejore, debes mejorar tú.

Te puedes desmotivar porque no sabes cómo empezar o porque tienes temor de cometer errores. No puedes permitir que eso te detenga si deseas una vida mejor.

El crecimiento implica:

1. Admitir que no tienes todas las respuestas.
2. Requiere cometer errores.
3. Podría parecer insensato.

No hay problema, ese es el precio que debes pagar si deseas mejorar.

Habrán días en los que no te sentirás inspirado a ir en busca de tu crecimiento personal. Habrán momentos en los que será más difícil de lo que esperabas. Recuerda que el crecimiento personal toma tiempo, pero vale la pena. Las personas que crecen hoy, se preparan para una vida mejor mañana:

**Crecimiento personal + Buena actitud + Oportunidad + Acción = Vida mejor**

¡Empieza a crecer hoy! Un famoso acertijo dice: Cinco ranas estaban sentadas sobre un tronco. Cuatro deciden saltar. ¿Cuántas quedan? ¿Cuál es la respuesta? Es posible que pienses que la respuesta es una. ¡Pero realmente son cinco! ¿Por qué? ¡Porque existe una diferencia entre decidir y hacer! ¡Toma acción!

Jim Rohn dijo: “Tú no puedes cambiar tu destino de la noche a la mañana, pero sí puedes cambiar tu dirección de la noche a la mañana.” Si deseas alcanzar tus metas y cumplir tu potencial, sé intencional acerca de tu crecimiento personal. Esto cambiará tu vida.

## Beneficios

1. Tu carácter se hará más fuerte.
2. Ganarás confianza.
3. Experimentarás satisfacción personal. Las personas que hacen bien su trabajo, lo disfrutan. Tendrás una imagen clara de ti mismo y tus metas. Conforme crezcas, te conocerás mejor y podrás identificar cómo deseas enfocar tu esfuerzo diario.

## Pasos a seguir

1. **Decide un área en la que deseas crecer.**
2. **No te compares con otros.** Tu no puedes ser otra persona más que tú mismo.
3. **Aprende algo nuevo todos los días.** Cuando despiertes en la mañana hazte esta pregunta, “¿qué aprenderé hoy?” Al final del día hazte esta pregunta, “¿qué aprendí hoy?”

## Características

Las personas que demuestran la Ley de Intencionalidad tienen estas características.

1. Les gusta aprender continuamente.
2. Hacen sacrificios para crecer. Apartan tiempo e invierten dinero para aprender información y destrezas nuevas.
3. Son creativos e innovadores.
4. No tienen temor de cometer errores. Saben que el aprendizaje significa no siempre tener la razón y no siempre ser considerado un experto.
5. Se enfocan en el proceso de crecimiento más que en recibir reconocimiento por logros. Ellos ven el recorrido hacia el crecimiento personal más importante que el destino.

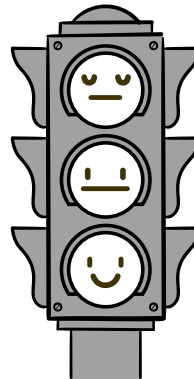
## Internalización

Realiza con tus compañeros la siguiente actividad: Uno debe ser el director. El resto del grupo forman equipos de dos y se sientan uno frente al otro. Coloquen un lapicero en medio de cada equipo. El director debe mencionar partes del cuerpo y los equipos deben de llevar sus manos a esas partes que el menciona, por ejemplo: Cabeza, nariz, dientes etc. Cuando el director diga intencionalidad. Quien esté atento atrapa el lapicero. Pueden repetir el ejercicio tres veces. Gana quien lo atrape primero cada vez.

Se debe ser intencional en estar atento para atrapar el lapicero. En la vida es igual, solo quien sabe lo que deseas es intencional en realizarlo.

## Crecimiento personal “Mi transformación”

Rellena el círculo en que consideres te encuentras en la aplicación de esta ley.



Rojo: Sin empezar



Amarillo: Despacio pero voy en camino



Verde: Realizándolo es parte de mi vida



¿A qué me comprometo?

---



---



---

**+** ELIGE ALGO QUE SUBRAYASTE QUE ES IMPORTANTE PARA TI. TOMA UN MINUTO PARA DECIRLES A TODOS LO QUE ELEGISTE Y POR QUÉ ES IMPORTANTE.

**+** TOMA UN MINUTO PARA COMPARTIR TUS RESPUESTAS EN LA SECCIÓN DE CRECIMIENTO PERSONAL “MI TRANSFORMACIÓN”.

# EL VALOR DE LA RESPONSABILIDAD

SI VALORAS LA RESPONSABILIDAD, ERES DIGNO DE CONFIANZA  
Y RESPONSABLE POR TU COMPORTAMIENTO

## COMENTA CON TUS COMPAÑEROS LOS RESULTADOS DE TU COMPROMISO DE LA SEMANA PASADA

➤ Toma turnos para leer en voz alta los párrafos a la derecha. Conforme lees, subraya las ideas que captan tu atención.

Uno de los descubrimientos más grandes es que tienes la habilidad de crear la vida que deseas. Las personas responsables reconocen esto y comprenden que pueden controlar sus propias vidas. Como resultado, también eres capaz de eliminar o cambiar las cosas que no te gustan. Cuando eres responsable, otras personas y circunstancias ya no tienen control sobre tu vida, tus emociones, tus decisiones o tu futuro. Tú, y sólo tú, eliges quien eres y qué haces.

Finalmente, también debes analizar que las consecuencias que enfrentas en cualquier situación son el resultado directo de tus propias decisiones. Cada decisión que tomas te afecta a ti y a las personas que te rodean. Cuando eres responsable no buscas señalar a otros, culpar a otros o poner excusas. En lugar de ello, buscas oportunidades para aprender de tus fallas y errores de manera que puedas continuar creciendo y mejorando.

Una vez que desarrollas la reputación de ser responsable, descubres que otras personas te consideran digno de confianza. Esto generalmente resulta en relaciones buenas y duraderas. Puedes confiar en que las personas responsables cumplirán lo que prometen. Tus amigos, familia y compañeros de trabajo aprenden a buscarte para obtener una guía y apoyo. Esta habilidad para establecer y mantener relaciones construidas sobre una base de confianza podría resultar en felicidad y alegrías increíbles.

Además, existe mucha demanda de personas con un fuerte sentido de responsabilidad en el mercado laboral. Si te consideran responsable, eres valioso para el equipo y la organización. Se confía en que harás lo que es correcto a pesar de la adversidad o sacrificio personal. Como resultado, serás respetado porque tienes la habilidad de influir en las personas que te rodean.

Los miembros responsables del equipo buscan oportunidades para servir y agregar valor a otros. Cuando surge un conflicto o problema, proactivamente buscan soluciones. Como miembro responsable del equipo, trabajas duro y asumes responsabilidad por tus propios resultados y los resultados del equipo. Cuando eres responsable, tiendes a sentirte contento y satisfecho porque sabes que das lo mejor en todo lo que haces.

## Beneficios

1. Serás valorado.
2. Serás digno de confianza.
3. Tendrás una buena reputación. Como resultado, tu círculo de influencia crecerá.
4. Aprenderás de tus experiencias.
5. Experimentarás crecimiento personal.

## Pasos a seguir

1. **Sé diligente.** Lo que dices y haces, hace una diferencia.
2. **Sé digno de confianza.** Preséntate a tiempo y cumple tus compromisos.
3. **Comprométete con la excelencia.** Realiza tu mejor esfuerzo en todo lo que hagas.
4. **Encuentra soluciones.** Cuando existe un problema, asume un rol activo e intenta buscar una solución.
5. **Sé sensible y disciplinado.** Cuida de tu salud, emociones, tiempo y recursos.
6. **Reconoce cuando cometes un error.** Y luego ofrece disculpas lo más pronto posible.

## Características

Las personas que demuestran el Valor de Responsabilidad tienen estas características.

1. Ven el panorama completo. Consideran los efectos a largo plazo y toman decisiones con base a su entendimiento de la situación completa.
2. Están comprometidas a encontrar soluciones. Van más allá de lo que se espera de ellos y buscan formas de agregar valor y mejorar cualquier situación.
3. Son dignas de confianza. Cumplen sus promesas y sus obligaciones.
4. No ponen excusas ni justifican sus acciones. No intentan culpar a otras personas o circunstancias.
5. Llevan a cabo lo que deben hacer de la mejor forma posible.
6. Disfrutan ser productivas.

**+** ELIGE ALGO QUE SUBRAYASTE QUE ES IMPORTANTE PARA TI. TOMA UN MINUTO PARA DECIRLES A TODOS LO QUE ELEGISTE Y POR QUÉ ES IMPORTANTE.

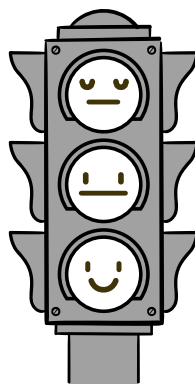
## Internalización

Ponte los zapatos al revés y camina 10 pasos. El ejercicio que acabas de hacer es incomodo y te dificulta avanzar. Comenta con tus compañeros como la irresponsabilidad es como cargar los zapatos al revés. Es un dolor constante que perjudica el avanzar y lograr lo que te propones.

Ser responsable te lleva paso a paso al éxito.

## Crecimiento personal “Mi transformación”

Rellena el círculo en que consideres te encuentras en la aplicación de este valor.



Rojo: Sin empezar



Amarillo: Despacio pero voy en camino



Verde: Realizándolo es parte de mi vida



¿A qué me comprometo?

---



---



---

# LA LEY DE LA CONCIENCIA

DEBES CONOCERTE A TI MISMO PARA PODER CRECER

## COMENTA CON TUS COMPAÑEROS LOS RESULTADOS DE TU COMPROMISO DE LA SEMANA PASADA

➤ Toma turnos para leer en voz alta los párrafos a la derecha. Conforme lees, subraya las ideas que captan tu atención.

El crecimiento no es automático y no sucede por accidente. Tomará tiempo y energía descubrir tu pasión y tu propósito. Una vez los identifiques, entonces puedes enfocar tu esfuerzo en desarrollar las destrezas y habilidades que te ayudarán a alcanzar tu potencial.

Para crecer, debes conocerte a ti mismo, tus fortalezas y debilidades así como tus intereses y oportunidades. Debes ser capaz de identificar no sólo dónde has estado, sino dónde te encuentras ahora. De lo contrario, no podrás trazar el curso hacia dónde deseas llegar. Cada vez que desees aprender algo, debes ser capaz de tomar lo nuevo que aprendiste hoy y construir sobre lo que ya sabes para continuar creciendo. Esta es la única forma en la que te desarrollas y continuas mejorando.

Se dice que existen dos días grandiosos en la vida de una persona: el día en el que nace y el día en el que descubre el por qué. Conforme aprendes más acerca de ti mismo, te convencerás más acerca de ¿quién eres?, ¿qué deseas? y ¿qué es lo que más te importa? ¡Tómate el tiempo para descubrir tu propósito y luego ve tras él con todo tu corazón!

En cuanto a encontrar el sentido de dirección en la vida, existen tres tipos de personas:

1. *Las personas que no saben qué desean hacer.* Estas personas están confundidas. Les falta un fuerte sentido de propósito. Luchan por encontrar un sentido de dirección en su vida. No logran alcanzar su potencial porque no tienen idea de hacia dónde están apuntando.
2. *Las personas que saben qué desean hacer, pero no lo hacen.* Estas personas están frustradas. Cada día experimentan la brecha entre el lugar donde se encuentran y dónde desearían estar. Con frecuencia, el temor a fallar o el temor a lo desconocido los estanca. Independientemente de la razón, ellos no alcanzan su potencial.
3. *Las personas que saben qué desean hacer y lo hacen.* Estas personas están realizadas. Se conocen a sí mismos, tienen un fuerte sentido de pasión y están enfocadas en su propósito. Intencionalmente crecen en áreas que les ayudan a acercarse a sus metas.

Muchas personas desean vivir una vida llena de propósito y significado, pero no todas están dispuestas a trabajar para lograrlo. Ten en mente que estar conciente de ti mismo es un proceso, tomará tiempo, pero los resultados valdrán la pena.

## Beneficios

1. Tendrás más energía para seguir tu pasión en la vida.
2. Tendrás un sentido de propiedad de tu vida.
3. Tendrás más influencia sobre otros. Conforme te sienta más cómodo contigo mismo, otros se sentirán cómodos contigo.
4. Atraerás a personas con una mente similar. La pasión es contagiosa.

## Pasos a seguir

1. **Conócete a ti mismo.** Dedica tiempo para hacer un inventario de tus fortalezas, debilidades, intereses y oportunidades.
2. **Identifica tu pasión.**
3. **Identifica qué paso debes dar para crecer y busca a alguien que te asesore.**
4. **Comprométete a contribuir.** Busca oportunidades para servir y agregar valor a otros en sus áreas de interés.
5. **Haz que tus metas sean públicas.** ¿A quién le debes compartir tus metas? Compartir tus metas requiere valor y te responsabilizas.

## Características

Las personas que demuestran la Ley de la Conciencia tienen estas características.

1. Tienen un fuerte sentido de sí mismos. Conocen sus fortalezas y debilidades.
2. Son comprometidas. Realizan su mejor esfuerzo y disfrutan lo que hacen.
3. Aprenden continuamente. Buscan oportunidades para hacer preguntas y exponerse a ideas nuevas.
4. Reflexionan. Desarrollan el hábito de evaluar sus destrezas y desempeño, así como monitorear su progreso personal.
5. Impactan a su equipo. Agregan valor a otros con base al conocimiento de sus propias fortalezas y debilidades.

**+** ELIGE ALGO QUE SUBRAYASTE QUE ES IMPORTANTE PARA TI. TOMA UN MINUTO PARA DECIRLES A TODOS LO QUE ELEGISTE Y POR QUÉ ES IMPORTANTE.

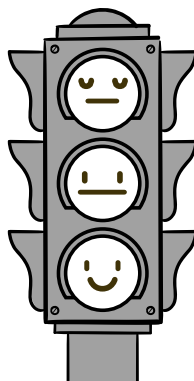
## Internalización

En una hoja dibuja a una persona representándote a ti mismo. Escribe alrededor del dibujo, tres fortalezas, tres debilidades, tres cosas que te interesen.

Al crear conciencia de esto, te será más fácil potencializar tus fortalezas e intereses y trabajar en tus debilidades para alcanzar tus metas.

## Crecimiento personal “Mi transformación”

Rellena el círculo en que consideres te encuentras en la aplicación de esta ley.



Rojo: Sin empezar

Amarillo: Despacio pero voy en camino

Verde: Realizándolo es parte de mi vida



¿A qué me comprometo?

---



---



---



# EL VALOR DE LA TRANSPARENCIA

TRANSPARENCIA ES SER HONESTO CONTIGO MISMO Y LOS DEMÁS

## COMENTA CON TUS COMPAÑEROS LOS RESULTADOS DE TU COMPROMISO DE LA SEMANA PASADA

➤ Toma turnos para leer en voz alta los párrafos a la derecha. Conforme lees, subraya las ideas que captan tu atención.

Transparencia es autenticidad y honestidad. Cuando eres transparente, eres honesto y genuino. Vives con integridad. Lo que eres en el interior y lo que aparentas ser en el exterior es lo mismo. No tratarás de convencer a otros de quien eres. En lugar de ello, te revelarás a ti mismo siendo leal a tus valores, creencias y convicciones. Serás vulnerable y no auto-protector. Eso se demuestra por tu voluntad de reconocer tus limitaciones, expresar tus temores y exponer tus errores.

Cuando eres transparente, eres sincero en tu comunicación con otros. Las personas no escuchan una cosa de ti y ven otra. No tratas de ocultar hechos, torcer la verdad o cubrir lo que has hecho. No tienes una agenda oculta. En lugar de ello, te expresas con honestidad e intenciones puras. No tratas de influenciar a otros a través de la manipulación. En lugar de ello, buscas ser verdaderamente entendido. Te disciplinas a ti mismo para revelar tus emociones de forma sana para promover el progreso.

Cuando eres transparente no haces alarde o buscas convencer a otros que eres perfecto. Deseas que otros vean quien realmente eres. Como resultado, cuando eres transparente, estás relajado, porque sabes que no tienes que fingir ser diferente a lo que realmente eres. La presión de ocultar intenciones, sentimientos y acciones no está allí. Comprendes que tu transparencia te puede ayudar a crecer socialmente con otros.

La transparencia tiene un impacto positivo en tus relaciones. Debido a que eres sincero, otros creen en lo que dices. Confían en tus intenciones y están dispuestos a confiar en ti. También están más que dispuestos a ser transparentes contigo.

Cuando dos personas comparten en una relación sus verdaderas creencias y sentimientos, se acercan más emocionalmente y pueden crecer juntos.

Tu honestidad acerca de tus fallas, así como tus éxitos, te da credibilidad ante los que te rodean, lo que hace posible que los influencias positivamente y ayudes, porque ellos confían en tus motivos.



## Beneficios

1. Las personas creerán lo que dices.
2. No tendrás presión de mantener las apariencias.
3. Tus motivos son confiables.
4. Tendrás relaciones más cercanas.
5. Podrás dirigir e influir a otros. Tu transparencia les dará la evidencia que necesitan para permitirte dirigirlos.

## Pasos a seguir

1. **Sé honesto contigo mismo.** Haz una lista de las fortalezas y debilidades de tu carácter. Identifica los rasgos que te ocasionan los problemas más grandes.
2. **Sé honesto con otros. Reconoce tus errores y discúlpate.**
3. **Examina tus motivos.** Si tus motivos no son puros, no estarás dispuesto a revelarlos.
4. **Pide a alguien en quien confíes y respetas para que te haga una crítica constructiva.** Pregúntale ¿Qué tanto confía en ti, en tu palabra y motivos?

## Características

Las personas que demuestran el Valor de la Transparencia tienen estas características.

1. Son honestas. Dicen la verdad y dicen lo que piensan.
2. Tienen integridad. Sus palabras y acciones son coherentes. No tratan de disfrazar la verdad o ser alguien que no son.
3. Revelan sus verdaderas intenciones. No tratan de manipular ni engañar a otros.
4. Son seguras de sí mismas. No sienten la necesidad de aparentar o convencer a otros acerca de su honestidad.
5. Ayudan a otros. Debido a que revelan quiénes son en realidad, otros los ven como personas dignas de confianza, sinceras y están dispuestos a aceptar su ayuda.

**+** ELIGE ALGO QUE SUBRAYASTE QUE ES IMPORTANTE PARA TI. TOMA UN MINUTO PARA DECIRLES A TODOS LO QUE ELEGISTE Y POR QUÉ ES IMPORTANTE.

## Internalización

Observa los dibujos y encierra en un círculo de qué vaso te gustaría tomar agua.

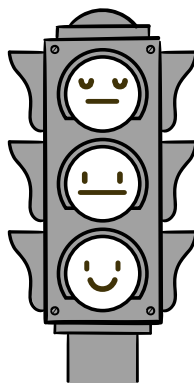


¿Comenten con tus compañeros por qué elegirían para tomar del agua transparente?

Una persona transparente es digna de confianza porque no necesita aparentar, dice la verdad, es honesta consigo misma y con los demás.

## Crecimiento personal “Mi transformación”

Rellena el círculo en que consideres te encuentras en la aplicación de este valor.



Rojo: Sin empezar



Amarillo: Despacio pero voy en camino



Verde: Realizándolo es parte de mi vida



¿A qué me comprometo?

---



---

**+** TOMA UN MINUTO PARA COMPARTIR TUS RESPUESTAS EN LA SECCIÓN DE CRECIMIENTO PERSONAL “MI TRANSFORMACIÓN”.

# LA LEY DEL ESPEJO

DEBES VER EL VALOR QUE TIENES EN TI MISMO PARA DARTE MAYOR VALOR

## COMENTA CON TUS COMPAÑEROS LOS RESULTADOS DE TU COMPROMISO DE LA SEMANA PASADA

➕ Toma turnos para leer en voz alta los párrafos a la derecha. Conforme lees, subraya las ideas que captan tu atención.

Cada persona tiene valor. Si tú no te das cuenta que tienes un valor genuino y que vale la pena invertir en ti, nunca dedicarás el tiempo y esfuerzo necesario para crecer y alcanzar tu potencial.

La autoestima es la clave más significativa para tu comportamiento. No podrías actuar positivamente si te sientes negativamente acerca de ti mismo. Si crees que tu persona no tiene valor, entonces no agregarás valor a ti mismo.

Imagina que deseas hacer algo grande en tu vida que impacte a las personas. Si tu deseo es diez pero tu autoestima es cinco, nunca actuarás a nivel diez. Actuarás a nivel cinco o inferior.

Las personas no son capaces de superar su autoimagen. Si se sienten incapaces de enfrentar retos, indignos de amor y respeto o inmerecedores de felicidad, sus sentimientos les limitarán, independientemente de los otros valores positivos que posean.

No te debes preocupar demasiado acerca de lo que otros piensan de ti. Debes preocuparte más sobre lo que tú piensas de ti mismo. Si deseas convertirte en la persona que tiene potencial para llegar a ser, ¡tienes que creer que lo puedes lograr! Debes ver el valor que tienes en ti mismo para darte mayor valor. Esta es la forma en que también valorarás a otros.

## Beneficios

1. Serás más seguro de ti mismo.
2. No te ofenderás tan fácilmente. A las personas que creen en su propio valor, se les facilita ignorar las críticas injustas de otras personas.
3. Crecerás hacia tu potencial.
4. Avanzarás más allá de tus antiguas creencias o autolimitaciones.

## Pasos a seguir

1. **Cuida tu autoconversación.** Aunque no lo sepas, mantienes una conversación contigo mismo. Sé positivo porque te ayudará a crear una autoimagen positiva.
2. **Deja de compararte con otros.** Enfócate en lo que puedes hacer hoy para mejorar y crecer.
3. **Haz lo correcto, aunque sea difícil.** Una de las mejores formas de construir tu autoestima es hacer lo correcto.
4. **Identifica y celebra tus talentos y habilidades personales.**

## Características

Las personas que demuestran la Ley del Espejo tienen estas características.

1. Se conocen a sí mismas y sus fortalezas. Tienen pocos puntos ciegos.
2. Son seguras de sí mismas. No son defensivas o insignificantes.
3. Asumen responsabilidad por sus vidas. Luchan por continuar mejorando.
4. Agregan valor a otros. Debido a que son seguras de sí mismas y ven valor en sí mismas, desean ayudar a otros.
5. Adoptan una visión positiva de la vida. Ellos creen que su vida y acciones importan.

**+** ELIGE ALGO QUE SUBRAYASTE QUE ES IMPORTANTE PARA TI. TOMA UN MINUTO PARA DECIRLES A TODOS LO QUE ELEGISTE Y POR QUÉ ES IMPORTANTE.

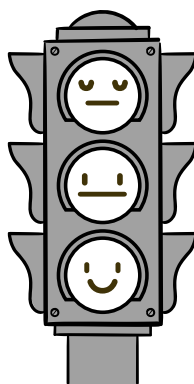
## Internalización

Empieza a reconocer tu autoestima, al reconocer lo valioso que hay en otros. Di a tu compañero de la derecha algo importante que destaca en él. En este ejercicio todos los miembros de la mesa deben participar y realizarlo.

Cuando eres capaz de reconocer lo valioso en otros, tu autoestima es saludable y estás en crecimiento.

## Crecimiento personal “Mi transformación”

Rellena el círculo en que consideres te encuentras en la aplicación de esta ley.



Rojo: Sin empezar



Amarillo: Despacio pero voy en camino



Verde: Realizándolo es parte de mi vida



¿A qué me comprometo?

---



---



---

# EL VALOR DE LA HUMILDAD

SI VALORAS LA HUMILDAD, ESTARÁS ABIERTO Y TE SENTIRÁS CÓMODO CON TU HUMANIDAD.

## COMENTA CON TUS COMPAÑEROS LOS RESULTADOS DE TU COMPROMISO DE LA SEMANA PASADA

➕ Toma turnos para leer en voz alta los párrafos a la derecha. Conforme lees, subraya las ideas que captan tu atención.

Humildad es cuando comprendes quien eres, qué traes para dar a otros y dónde necesitan ayuda. Cuando verdaderamente eres humilde, te alegras de quien eres. Una persona humilde no requiere de aprobación o validación constante, sino busca reconocer las contribuciones de otros. Cuando estás seguro de ti mismo en tus habilidades y te sientes cómodo siendo auténtico, empiezas a pensar menos en ti y más en otros.

Cuando eres humilde, estás dispuesto a escuchar. Prefieres aprender que mostrar cuánto sabes. Tienes una mente abierta y eres más curioso que protector de tu propio punto de vista y opinión. Estás continuamente creciendo porque valoras y buscas la experiencia y retroalimentación de aquellos que te rodean. Como resultado, desarrollas relaciones profundas y duraderas con base a la confianza y respeto mutuo. Cuando enfrentas situaciones en las que no tienes todas las respuestas, estás dispuesto a buscar activamente la intervención de otras personas.

A todos nos gusta tener la razón, pero la verdad es que todos cometemos errores. Parte de ser humilde es tener la voluntad de admitir cuando cometes un error. Si rehúas enfrentar tus errores, no eres capaz de aprender de tus defectos. Cuando te ves a ti mismo como ser humano y reconoces tus errores, puedes aprender y expandir tu comprensión de ti mismo y del mundo. El error más serio que puedes cometer es saber que estás equivocados y no hacer nada para corregirlo o cambiarlo.

Cuando eres humilde, tratas a todas las personas con respeto, independientemente de quiénes son, cuál es su posición o qué pueden hacer por nosotros. Estás conciente de tu necesidad continua de crecimiento y respetas las contribuciones que otros han hecho para ayudarte a alcanzar el éxito. No necesitas jactarte acerca de lo increíble que eres. La humildad te permite aceptar tus imperfecciones y las de otras personas. Serás capaz de apreciar quien eres sin poner demasiado énfasis en tus fortalezas o debilidades.

La humildad te permite estar en paz. Te permite tener respeto saludable hacia ti mismo y hacia otras personas.

## Beneficios

1. Serás más productivo. Al reconocer las fortalezas de otros, extraerás lo mejor de ellos y construirás un equipo más fuerte.
2. Te sentirás bien acerca de ti mismo. Cuando tienes un cuadro claro de tus fortalezas y debilidades, te sentirás cómodo contigo mismo.
3. Obtendrás oportunidades para crecimiento personal. Reconocerás las áreas en las que debes cambiar y podrás hacer las correcciones necesarias.

## Pasos a seguir

1. **Haz algo bueno por alguien más esta semana.**
2. **Admite tus errores rápidamente y rectifícalos.**
3. **Pide a otra persona que evalúe los cambios que estás haciendo.**
4. **Trata a cada persona que conoces con respeto.** No permitas que el grado de amabilidad o la forma en la que sirves a otras personas sea afectado por su título, puesto o qué pueden hacer por ti.
5. **Escucha más, habla menos.**

## Características

Las personas que demuestran el Valor de la Humildad tienen estas características.

1. Tienen un punto de vista real acerca de sí mismos. Comprenden en qué son buenos y están dispuestos a reconocer dónde necesitan ayuda. Ellos admiten cuando no tienen todas las respuestas o la experiencia para llevar a cabo algo.
2. Colaboran con sus compañeros y colegas. Reconocen y alaban los esfuerzos de otros.
3. Están dispuestas a escuchar críticas constructivas.
4. Escuchan lo que otras personas dicen. Tienen la firme creencia que pueden aprender algo de todas las personas.
5. Sirven a otros. Están más preocupadas por lo que pueden dar que por lo que pueden recibir de las personas que los rodean.

**+** ELIGE ALGO QUE SUBRAYASTE QUE ES IMPORTANTE PARA TI. TOMA UN MINUTO PARA DECIRLES A TODOS LO QUE ELEGISTE Y POR QUÉ ES IMPORTANTE.

## Internalización

Instrucciones. De las 6 palabras escritas abajo, subraya tres que identifican la humildad.

**Respeto.**

**Ego.**

**Admitir errores.**

**Escuchar.**

**Arrogancia.**

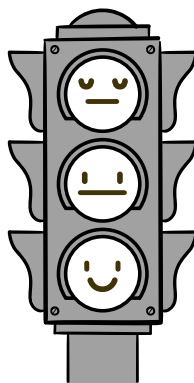
**Miedo.**

Compara con tus compañeros tus respuestas.

Reconocer tus errores y rectificarlos es prueba de tu humildad.

## Crecimiento personal “Mi transformación”

Rellena el círculo en que consideres te encuentras en la aplicación de este valor.



Rojo: Sin empezar

Amarillo: Despacio pero voy en camino

Verde: Realizándolo es parte de mi vida



¿A qué me comprometo?

---



---



---

**+** TOMA UN MINUTO PARA COMPARTIR TUS RESPUESTAS EN LA SECCIÓN DE CRECIMIENTO PERSONAL “MI TRANSFORMACIÓN”.

# LA LEY DE LA REFLEXIÓN

APRENDE A HACER UNA PAUSA REFLEXIONA Y CRECE

## COMENTA CON TUS COMPAÑEROS LOS RESULTADOS DE TU COMPROMISO DE LA SEMANA PASADA

➕ Toma turnos para leer en voz alta los párrafos a la derecha. Conforme lees, subraya las ideas que captan tu atención.

Existen diferentes formas de crecer, un número infinito de lecciones por aprender en la vida. Pero existen ciertos tipos de crecimiento que vienen a ti únicamente si estás dispuesto a hacer una pausa, reflexionar y dejar que la lección te enseñe.

Existe una expresión que dice, “La experiencia es el mejor maestro.” Esto no es verdad. La experiencia sola no puede enseñar: la experiencia evaluada sí. Cuando dedicas tiempo a reflexionar después de una experiencia, eres capaz de aprender lecciones de la misma. Si no haces una pausa para analizar ¿qué hiciste mal?, ¿qué hiciste bien?, ¿qué debes repetir? y ¿qué no debes repetir?, no te beneficiarás de ello.

Estudia las vidas de las grandes personas que impactaron al mundo, y descubrirás que en todos los casos dedicaban una gran parte de su tiempo para pensar a solas. Todos los líderes religiosos significativos en la historia pasaron tiempo a solas. Todos los líderes políticos que tuvieron un impacto en la historia practicaron la disciplina de soledad para pensar y planificar. Los grandes artistas dedicaron un sin fin de horas en sus estudios o con sus instrumentos, no sólo trabajando, sino explorando ideas y experiencias. La mayor parte de las mejores universidades reservan para sus facultades tiempo no solo para enseñar, sino para pensar, investigar y escribir. El tiempo a solas permite a las personas clasificar su experiencia, ponerla en perspectiva y planificar para el futuro.

Detenerte para reflexionar es una de las actividades más valiosas que puedes realizar para crecer. Tiene un valor superior a la motivación o inspiración. ¿Por qué? Porque hacer una pausa te ayuda a asegurarte que estás en el camino correcto. Después de todo, si alguien está en el camino incorrecto, no necesita motivación para acelerar. Necesita detenerse, reflexionar y cambiar el curso.

Si haces una pausa para permitir que el crecimiento te alcance, tu vida será mejor, porque no sólo entenderás de mejor forma el significado de lo que has experimentado; sino que también, como resultado podrás implementar cambios y correcciones en el transcurso. Asimismo, estarás mejor equipado para enseñar a otros con la sabiduría que has obtenido.

Busca un lugar para pensar y disciplínate para hacer una pausa. Tienes el potencial de cambiar tu vida.

## Beneficios

1. Será menos probable que repitas tus errores. Cuando reflexionas acerca de qué salió mal, puedes identificar tus errores, para evitar cometerlos en el futuro.
2. Mejorarás tus destrezas para tomar decisiones.
3. Tu comprensión de ideas complejas mejorará.
4. Serás mejor para planificar.
5. Obtendrás sabiduría. Cuando reflexionas, el tiempo y la experiencia se convierten en tus mejores maestros.

## Pasos a seguir

1. **Busca un lugar en el cual sea fácil pensar.**
2. **Programa tiempo para reflexionar todos los días.**
3. **Forma el hábito de hacer preguntas y buscar respuestas.**
4. **Escribe las lecciones que estás aprendiendo.** Cuando aprendas una lección y obtengas una revelación valiosa, escríbela para que no se te olvide.

## Características

Las personas que demuestran la Ley de la Reflexión tienen estas características.

1. Se conocen a sí mismas. Saben qué pueden y qué no pueden hacer.
2. Ven cada día como una experiencia de aprendizaje. Crecen cada vez que buscan lecciones en sus propias vidas.
3. Están bien preparadas. Cuando se les da una responsabilidad, dedican tiempo para analizar, de manera que ejecutan las tareas con excelencia.
4. Tienen sabiduría. Otras personas los buscan para recibir consejo.

## Internalización

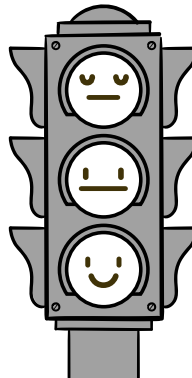
Instrucciones:

- Coloquen los escritorios en círculo.
- Escriban la palabra reflexión en una hoja y colóquenla en un escritorio.
- Todos deben estar parados detrás de su escritorio.
- La persona que esté parada detrás del escritorio con el rótulo “Reflexión” se debe sentar en dicho escritorio.
- Los demás deben caminar alrededor de los escritorios por 10 segundos.
- Al finalizar los 10 segundos, se levanta la persona que está en el escritorio con la palabra “Reflexión” y otro ocupa su lugar. Siguen realizando el ejercicio y éste termina después de tres cambios.

Reflexionar tiene que ver con sentarse y pensar detenidamente para poder tomar decisiones correctas.

## Crecimiento personal “Mi transformación”

Rellena el círculo en que consideres te encuentras en la aplicación de esta ley.



Rojo: Sin empezar



Amarillo: Despacio pero voy en camino



Verde: Realizándolo es parte de mi vida



¿A qué me comprometo?

---



---

**+** ELIGE ALGO QUE SUBRAYASTE QUE ES IMPORTANTE PARA TI. TOMA UN MINUTO PARA DECIRLES A TODOS LO QUE ELEGISTE Y POR QUÉ ES IMPORTANTE.

**+** TOMA UN MINUTO PARA COMPARTIR TUS RESPUESTAS EN LA SECCIÓN DE CRECIMIENTO PERSONAL “MI TRANSFORMACIÓN”.



# EL VALOR DE LA INSPIRACIÓN

SI VALORAS LA INSPIRACIÓN, MOTIVARÁS A OTROS A SEGUIR Y CUMPLIR SUS SUEÑOS

## COMENTA CON TUS COMPAÑEROS LOS RESULTADOS DE TU COMPROMISO DE LA SEMANA PASADA

**+** Toma turnos para leer en voz alta los párrafos a la derecha. Conforme lees, subraya las ideas que captan tu atención.

La inspiración trae esperanza a las vidas de las personas e inculca la creencia de que los sueños se pueden convertir en realidad.

Cuando inspiras a alguien, estimulas su mente y espíritu. Le motivas a crecer y cumplir sus sueños. Le das esperanza de un futuro mejor. Le proporcionas las herramientas que necesitan para crecer y creas el ambiente adecuado para su desarrollo personal.

Todo inicia cuando te importan las personas y quieres lo mejor para ellos. A las personas no les importa cuánto tu sabes, hasta que saben cuánto les importas. Antes de intentar inspirar a otros, un inspirador demuestra el deseo de conocerlos y ayudarles a crecer. Le conoces y preguntas acerca de sus deseos más profundos y sueños más grandes. Busca tener un entendimiento básico acerca de ellos – sus fortalezas, sus debilidades y qué les motiva.

Muchas personas tienen sueños que nunca han intentado cumplir. Una vez sabes qué sueñan las personas, puedes empezar por darles esperanza. Esto se puede llevar a cabo demostrándoles que crees en ellos. Para ser inspirado, las personas necesitan creer que son capaces de alcanzar lo que se han propuesto. Creer en ellos es un incentivo importante para que ellos crean en ellos mismos.

Un inspirador hace más que creer que las personas pueden hacer grandes cosas. Cuando deseas inspirar, también ayudas a las personas a pintar un cuadro realista de su sueño, con metas y planes específicos para implementarlo. Si les faltan destrezas o herramientas necesarias para cumplir su sueño, un inspirador hace lo que se pueda hacer para proporcionarle lo que falta. Les enseñas cómo alcanzar sus metas.

Seguir un sueño no siempre es fácil. Puede ser difícil y atemorizante. Un inspirador ofrece a las personas un ambiente en el que se sientan cómodos probando cosas nuevas. Cuando inspiras, fomentas la creatividad y riesgo, de manera que las personas puedan crecer y progresar hacia el cumplimiento de sus sueños.

También hay momentos en los que tú mismo necesitas inspiración. Cuando esto suceda, es importante asumir la responsabilidad de crear el ambiente adecuado para ti.

Establecer metas y disciplinarte para dar el primer paso son buenas formas de iniciar. No puedes esperar que venga la inspiración si no estás dispuesto a jugar el rol para que ello suceda.



## Beneficios

1. La creatividad florecerá. Esto te traerá nuevas ideas, soluciones, entusiasmo y belleza a tu entorno.
2. Verás diferentes talentos nacer.
3. Llevarás a cabo más. Cuando se presenta una adversidad, tendrás la mentalidad y actitud correcta para salir adelante. Visualizarás un futuro mejor.

## PASOS A SEGUIR

1. **Conoce a las personas que te rodean.**
2. **Motiva a otros.**
3. **Da reconocimiento.**
4. **Busca un mentor.** Busca a alguien cuya opinión, logros y carácter valores y pídele que te hable de su vida.
5. **Lee y escucha material que te inspira a crecer.**

## Características

Las personas que demuestran el Valor de la Inspiración tienen estas características.

1. Poseen un buen entendimiento de las personas que los rodean. Saben qué les motiva y dónde están sus fortalezas.
2. Buscan formas de fomentar las habilidades y sueños de otros.
3. Son dadores de esperanza. Cuando las personas pasan tiempo con ellos, llegan a creer que mejorar es posible.
4. Intervienen para apoyar a otros en sus debilidades. Si descubren una forma de ayudarles a ser exitosos, tomarán la iniciativa para ayudar.
5. Asumen la responsabilidad de crear un ambiente inspirador para ellos mismos. No se permiten a sí mismos permanecer en el suelo cuando han caído.

## Internalización

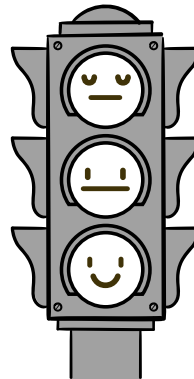
Realicen como mesa redonda el siguiente ejercicio:

Respiren profundamente una vez, una segunda vez, para la tercera vez piensen que respiran dentro de un basurero. Las dos primeras veces fue fácil respirar. Pero en la tercera la respiración se detuvo porque no es agradable.

Las personas que dan valor a tu crecimiento son como el aire que otros desean respirar porque los motivan a cumplir sus sueños.

## Crecimiento personal “Mi transformación”

Rellena el círculo en que consideres te encuentras en la aplicación de este valor.



Rojo: Sin empezar



Amarillo: Despacio pero voy en camino



Verde: Realizándolo es parte de mi vida



¿A qué me comprometo?

---



---



---

**+** ELIGE ALGO QUE SUBRAYASTE QUE ES IMPORTANTE PARA TI. TOMA UN MINUTO PARA DECIRLES A TODOS LO QUE ELEGISTE Y POR QUÉ ES IMPORTANTE.

**+** TOMA UN MINUTO PARA COMPARTIR TUS RESPUESTAS EN LA SECCIÓN DE CRECIMIENTO PERSONAL “MI TRANSFORMACIÓN”.

# LA LEY DE LA PERSEVERANCIA

LA MOTIVACIÓN TE PONE EN MARCHA; LA DISCIPLINA TE HACE SEGUIR CRECIENDO

## COMENTA CON TUS COMPAÑEROS LOS RESULTADOS DE TU COMPROMISO DE LA SEMANA PASADA

➕ Toma turnos para leer en voz alta los párrafos a la derecha. Conforme lees, subraya las ideas que captan tu atención.

Todos deseamos ser exhortados. Todos disfrutamos ser inspirados. Todos deseamos ser motivados. Pero en cuanto al crecimiento personal: la motivación te ayuda a avanzar, pero la disciplina es lo que te mantiene creciendo. Esa es la ley de perseverancia. No importa cuán talentoso seas. No importa cuántas oportunidades recibas. Si tú deseas crecer, la perseverancia es clave.

E. M. Gray dijo, *“Una persona exitosa tiene el hábito de hacer las cosas que a los fracasados no les gusta hacer. A una persona exitosa tampoco le gusta hacerlas, pero su disgusto es subordinado por la fortaleza de su propósito”*. Mientras más en sintonía estés con tu propósito, más dedicado estarás a crecer hacia el mismo y más oportunidades tendrás de alcanzar tu potencial, expandir tus posibilidades y realizar algo significativo.

¿Cómo alcanzas la perseverancia en tu crecimiento personal? El primer error que las personas cometen cuando empiezan a buscar su crecimiento personal es que se esfuerzan demasiado. Eso es desmotivante. El secreto para construir el ímpetu motivacional es iniciar poco a poco con las cosas sencillas. Ian MacGregor dijo, *“Yo trabajo bajo el mismo principio que las personas que entrenan caballos. Empieza con cercas pequeñas, metas fácilmente alcanzables y luego continúa con las más complicadas”*.

Si deseas obtener ímpetu y mejorar tu motivación, inicia estableciendo metas que valgan la pena, pero que sean altamente alcanzables. Domina lo básico. Luego practica todos los días sin fallar. Las pequeñas disciplinas repetidas con consistencia todos los días llevan a grandes logros obtenidos poco a poco.

Esto requiere paciencia. El poeta persa Saadi instruía diciendo: *“Tenga paciencia. Las cosas se ponen difíciles antes que se vuelvan fáciles”*. Este es un consejo sabio. La mayoría de las personas nunca se dan cuenta qué tan cerca están de lograr cosas significativas porque se dan por vencidos muy rápido. Todo lo que vale la pena en la vida requiere dedicación y tiempo. Las personas que crecen y sobresalen más, son aquellas que atrapan el poder de la paciencia y perseverancia.

Para continuar aprendiendo y creciendo, debes aprender a dominarte a ti mismo. Debes ser disciplinado. Recuerda continuamente por qué deseas mejorar. Mientras más y mayores *porqués* tengas, más fácil será para ti ser consistente en la disciplina de crecimiento.

## Beneficios

1. Descubrirás que con perseverancia el éxito es inevitable.
2. El crecimiento se convertirá en un hábito positivo en tu vida.
3. Mejorarás tus destrezas y talentos.
4. Serás cada vez más productivo.

## Pasos a seguir

1. Encuentra tus ¿por qué?
2. Reconoce qué te gusta acerca del crecimiento personal.
3. Haz visual tu progreso. Anota cada paso que des.
4. Celebra tus logros.

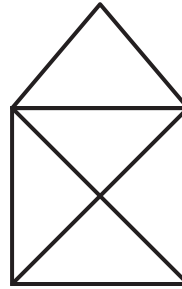
## Características

Las personas que demuestran la Ley de la Persistencia tienen estas características.

1. Disfrutan del proceso de crecimiento personal. Lo esperan con ansias.
2. Son disciplinadas. Hacen lo que dicen que harán, independientemente de que tengan ánimo o no para hacerlo.
3. Son consistentes. Aprenden algo nuevo cada semana.
4. No desprecian o rechazan hacer cosas pequeñas. Ellos comprenden la naturaleza compuesta de las cosas pequeñas realizadas consistentemente a lo largo del tiempo.
5. Encuentran formas de motivarse a sí mismos. No esperan, ni requieren que otros les motiven a realizar algo.

## Internalización

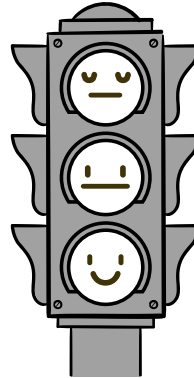
Une los puntos para formar una casa como la del ejemplo. Tienes que hacerla en ocho pasos sin levantar tu lapicero y repasar líneas.



Persistir en algo hasta lograrlo, te ayuda para alcanzar tus sueños.

## Crecimiento personal “Mi transformación”

Rellena el círculo en que consideres te encuentras en la aplicación de esta ley.



Rojo: Sin empezar

Amarillo: Despacio pero voy en camino

Verde: Realizándolo es parte de mi vida



¿A qué me comprometo?

---



---



---

**+** ELIGE ALGO QUE SUBRAYASTE QUE ES IMPORTANTE PARA TI. TOMA UN MINUTO PARA DECIRLES A TODOS LO QUE ELEGISTE Y POR QUÉ ES IMPORTANTE.

**+** TOMA UN MINUTO PARA COMPARTIR TUS RESPUESTAS EN LA SECCIÓN DE CRECIMIENTO PERSONAL “MI TRANSFORMACIÓN”.

# EL VALOR DE LA CONFIABILIDAD

UNA PERSONA CONFIABLE ES ALGUIEN EN QUIEN SE PUEDE FIAR

## COMENTA CON TUS COMPAÑEROS LOS RESULTADOS DE TU COMPROMISO DE LA SEMANA PASADA

➤ Toma turnos para leer en voz alta los párrafos a la derecha. Conforme lees, subraya las ideas que captan tu atención.

Cuando eres una persona confiable, consistentemente demuestras tu formalidad a otros en carácter, desempeño y resultados. Eres puntual, cumples tu palabra, eres estable y leal. Eres una persona con integridad, veracidad y formalidad. La confiabilidad es un componente fundamental en las relaciones de calidad porque produce confianza. La impuntualidad, no cumplir tu palabra y no dar seguimiento a los detalles afecta la confianza.

La confiabilidad indica que tu comportamiento y desempeño son predecibles. Has construido una reputación de hacer lo que dices que harás cuando dijiste que lo harías. Algunas veces, cuando tienes dificultad para cumplir tus compromisos, es porque fallas en priorizar tus obligaciones. Dices “sí” a demasiadas oportunidades y luego no tienes tiempo para llevar a cabo exitosamente ninguna de ellas. Esto resulta en frustración. Estás frustrado porque te sientes abrumado e inútil. Otros están frustrados porque les fallaste. Cuando tu agenda está demasiado llena, debes considerar cuidadosamente cada oportunidad y compromiso antes de agregar algo más.

La confiabilidad es más importante que el intelecto o talento. Si puedes hacer algo bien pero no eres confiable, las personas te perderán la confianza. Una vez se pierde la confianza, buscarán a alguien más que les asista. La confiabilidad simplemente significa cumplir las expectativas y ser responsable. Algunas veces esto implica hacer cosas que son inconvenientes o sacrificios personales.

La confiabilidad es esencialmente importante en tus relaciones personales. Si no eres confiable y leal a aquellos que tienes más cerca, terminarás decepcionándolos y lastimándolos. Puedes provocar heridas que son difíciles de sanar y levantar muros que son casi imposibles de derribar. Si fallas en cumplir tus compromisos adquiridos con ellos, efectivamente les estarás transmitiendo que no te importan lo suficiente como para ser una prioridad en tu vida.

## Beneficios

1. Aprenderás a confiar en otros.
2. Ganarás el respeto y otros confiarán en ti y tendrás relaciones sostenibles.
3. Eliminarás la frustración y cansancio asociado con comprometer tu tiempo más de lo que se puede.
4. Construirás una buena reputación.
5. Evitarás decepcionar o lastimar a aquellos más cercanos.

## PASOS A SEGUIR

1. **Cumple tu palabra.**
2. **Preséntete cuando se te espera. Se puntual.**
3. **Da seguimiento a los detalles.** Haz tu mejor esfuerzo en cada proyecto. No dejes nada a medias o mal hecho.
4. **Evita comprometerte de más.** Establece prioridades.

## Características

Las personas que demuestran el Valor de la Confiabilidad tienen estas características.

1. Cumplen su palabra. Entregan las promesas y llevan a cabo sus compromisos independientemente de lo grandes o pequeños.
2. Son responsables. Ellos rinden cuentas y dan seguimiento a los detalles. Cuando es necesario hacen sacrificios para asegurarse que las cosas se lleven a cabo correctamente.
3. Son formales. Son puntuales constantemente y están preparados para realizar lo que se han comprometido a hacer.
4. Establecen buenos límites. No se comprometen más de lo que pueden ni hacen promesas que no pueden cumplir.
5. Son leales. Les demuestran a otros lo importante que son en sus vidas dándoles prioridad.

**+** ELIGE ALGO QUE SUBRAYASTE QUE ES IMPORTANTE PARA TI. TOMA UN MINUTO PARA DECIRLES A TODOS LO QUE ELEGISTE Y POR QUÉ ES IMPORTANTE.

## Internalización

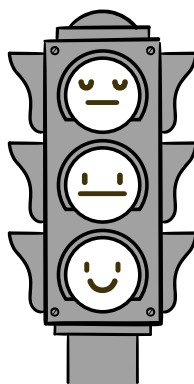
Comparte con tus compañeros en qué persona confías y qué característica de esta persona hace que confíes en él.

Escribe la característica que compartiste:

La confiabilidad es vital para relaciones sostenibles a largo plazo.

## Crecimiento personal “Mi transformación”

Rellena el círculo en que consideres te encuentras en la aplicación de este valor.



Rojo: Sin empezar

Amarillo: Despacio pero voy en camino

Verde: Realizándolo es parte de mi vida



¿A qué me comprometo?

---



---



---

**+** TOMA UN MINUTO PARA COMPARTIR TUS RESPUESTAS EN LA SECCIÓN DE CRECIMIENTO PERSONAL “MI TRANSFORMACIÓN”.

# LA LEY DEL ENTORNO

EL CRECIMIENTO PROSPERA EN ENTORNOS PROPICIOS

## COMENTA CON TUS COMPAÑEROS LOS RESULTADOS DE TU COMPROMISO DE LA SEMANA PASADA

➕ Toma turnos para leer en voz alta los párrafos a la derecha. Conforme lees, subraya las ideas que captan tu atención.

Uno de los factores más importantes para fortalecer tu habilidad de crecer es el ambiente en el cual pasas más tiempo. Es muy difícil crecer en un ambiente negativo. Las personas son similares a las plantas. En un ambiente bueno, crecen y producen. En un ambiente pobre, no llegan a alcanzar su potencial.

Dicen que si colocas un güicoy en una jarra cuando es del tamaño de una nuez, crecerá del tamaño y forma de la jarra y nunca será más grande. Eso le puede ocurrir a la forma de pensar de una persona.

¿Cuáles son los elementos que ofrece un ambiente de crecimiento positivo en el cual tienes más oportunidades de alcanzar tu potencial? Necesitas...

**La tierra adecuada para crecer.** Las plantas obtienen los nutrientes de la tierra. Las personas se nutren con ideas e información positiva que introducen a sus mentes. Eso significa aprender de lecciones como ésta. Pero también incluye leer libros, manuales y periódicos. Significa escuchar lecciones en podcast, cd's, radio y televisión. Incluye asistir a eventos y seminarios. Mientras mejor material introduzcas en tu mente, más enriquecedora será la experiencia de aprendizaje.

**El aire adecuado para respirar.** Las plantas no pueden vivir sin oxígeno. Tampoco las personas. ¿Cuál es el oxígeno del crecimiento personal? El propósito. Cuando tú sabes qué es lo que mejor haces y por qué lo haces, te sientes motivado a continuar creciendo.

**El clima adecuado para vivir.** El ambiente de una planta es impactado por su geografía. El ambiente de una persona es impactado por otras personas. El Dr. David McClelland de la Universidad de Harvard dice que: *“Las personas con las que pasas más tiempo determinan el 95 por ciento de tu éxito o fracaso en la vida”*. El rey Salomón de Israel lo dijo así: *“el que anda con sabios, será sabio, pero el compañero de los necios sufrirá daño”*.

Si pasas tiempo en un ambiente positivo que te motiva a crecer, sé agradecido. Ayuda a otros a crecer. Si tu ambiente no es positivo, busca un lugar que sí lo sea y pasa la mayor parte del tiempo posible allí.

## Beneficios

1. Estarás más dispuesto a aceptar tareas desafiantes fuera de tu zona de confort.
2. Verás menos limitaciones en tu vida.
3. Tu enfoque será más hacia el futuro y menos hacia el pasado. Tú serás más positivo y optimista acerca de la vida.
4. Tu potencial crecerá.
5. Serás inspirado por las buenas personas que te rodean.

## PASOS A SEGUIR

1. **Busca un ambiente en el cual las personas estén creciendo.**
2. **Cambia con quién pasas tu tiempo.** Si las personas más cercanas a ti no están aprendiendo y creciendo activamente, es difícil que estés motivado a crecer.
3. **Busca un mentor para ayudarte a crecer.**
4. **Crea un ambiente positivo para que otros crezcan.**

## Características

Las personas que demuestran la Ley del Entorno tienen estas características.

1. Esperan con ansias su día. Les entusiasma la vida y creen que cada día trae posibilidades positivas.
2. A estas personas no les da temor cometer errores o fracasar.
3. Aceptan los cambios. Confían en su habilidad para crecer y adaptarse, y están más que dispuestas a cambiar el ambiente si eso llevará a un mayor crecimiento.
4. Estas personas modelan el crecimiento de aquellos que las rodean.
5. Agregan valor a otros. Son apasionadas por aprender y les encanta compartir su nuevo conocimiento con otros.

**+** ELIGE ALGO QUE SUBRAYASTE QUE ES IMPORTANTE PARA TI. TOMA UN MINUTO PARA DECIRLES A TODOS LO QUE ELEGISTE Y POR QUÉ ES IMPORTANTE.

## Internalización

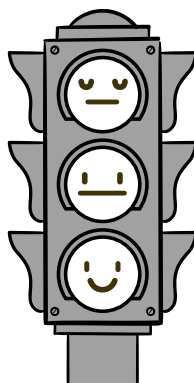
Identifica y escribe dos cosas que te afectan en tu crecimiento.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Siempre debes estar atento a tu entorno porque te parecerás a las cinco personas con quienes compartes constantemente.

## Crecimiento personal “Mi transformación”

Rellena el círculo en que consideres te encuentras en la aplicación de esta ley.



Rojo: Sin empezar

Amarillo: Despacio pero voy en camino

Verde: Realizándolo es parte de mi vida



¿A qué me comprometo?

---



---



---



# EL VALOR DE LA GENEROSIDAD

UNA PERSONA GENEROSA SE ENFOCA EN LAS  
NECESIDADES DE OTROS Y DISFRUTA AL AYUDARLES

## COMENTA CON TUS COMPAÑEROS LOS RESULTADOS DE TU COMPROMISO DE LA SEMANA PASADA

➤ Toma turnos para leer en voz alta los párrafos a la derecha. Conforme lees, subraya las ideas que captan tu atención.

La generosidad es dar sin esperar nada a cambio. Con frecuencia, se relaciona la generosidad con dar una contribución económica o donar cosas materiales que ya no se utilizan. Este es un buen inicio, pero la generosidad va más allá. Empieza con la forma en la que ves y valoras a otros. No es sólo dar, sino también perdonar. Es tratar a otros mejor de lo que te han tratado a ti. Es buscar el potencial en otros y luego hacer todo lo que puedas para ayudarles a desarrollarlo. No se basa en tu estatus económico, influencia o talento. Es el nivel más elevado de vivir.

Cuando eres generoso, tienes una mentalidad de abundancia, no de escasez. En otras palabras, crees firmemente que hay más ideas en qué pensar y más campos en los cuales puedes sembrar y cosechar. Siempre estás buscando oportunidades para agregar valor a las personas o causas que harán una diferencia. No das cuando existe gran necesidad; das continuamente porque es una parte fundamental de tu carácter. Estás comprometido con ayudar a las personas a creer y desarrollarse a sí mismas para que puedan mejorar la calidad de su vida.

Es fácil olvidarse de ser generoso con las personas más cercanas. Las relaciones con la familia y amigos mejoran significativamente cuando practicas la generosidad. Los regalos son especiales, pero los pequeños actos de amabilidad, tiempo y atención van más allá para mostrar aprecio y afecto a las personas que amas. Ser generoso con tus seres queridos creará un ambiente más feliz y saludable, en el cual puedan ayudarse fácilmente unos a otros.

La generosidad te hace buscar activamente formas de invertir en el desarrollo de una persona o idea. Reconoce que hay más en la vida que sólo ganar dinero. Sabes que puedes ser exitoso solo, pero la única forma de ser significativo es utilizar lo que tienes para impactar positivamente la vida de otros.



## Beneficios

1. Aumentará tu autoestima y es posible que experimentes una mejoría en tu bienestar físico. Estudios médicos han demostrado que los sentimientos positivos que vienen de la generosidad fortalecen tu sistema inmunológico y mejoran tu estado emocional.
2. Estarás abierto a diversas experiencias, culturas y personas nuevas.
3. Experimentarás un sentido de propósito para tu vida.
4. Influirás en otros a ser generosos.
5. Mejorarás tus relaciones con las personas más cercanas.

## PASOS A SEGUIR

1. Busca y fomenta el potencial en otros.
2. Ofrecete como voluntario para ayudar a una organización en tu comunidad.
3. Comparte tu talento, conocimiento, ideas y experiencias con otros.
4. Sé sensible a las necesidades de otros.

## Características

Las personas que demuestran el Valor de la Generosidad tienen estas características.

1. No son egoístas.
2. Son conducidas a hacer la diferencia. Ayudar a otros es su prioridad.
3. Tienen una mentalidad de abundancia. Ellos creen que siempre se puede generar más, con creatividad y trabajo duro.
4. Son compasivas. Son sensibles a las necesidades de otros y desean ayudarlos a encontrar una solución.
5. Están dispuestas a invertir tiempo, compartir talentos, ideas y ayuda económica.

**+** ELIGE ALGO QUE SUBRAYASTE QUE ES IMPORTANTE PARA TI. TOMA UN MINUTO PARA DECIRLES A TODOS LO QUE ELEGISTE Y POR QUÉ ES IMPORTANTE.

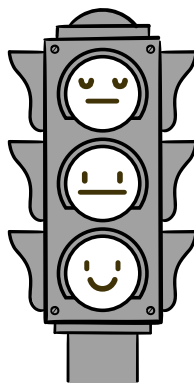
## Internalización

Con tus compañeros de mesa, hagan una tarjeta de agradecimiento y elijan a una persona de la institución para entregársela.

La generosidad activa la capacidad de dar sin esperar nada a cambio.

## Crecimiento personal “Mi transformación”

Rellena el círculo en que consideres te encuentras en la aplicación de este valor.



Rojo: Sin empezar



Amarillo: Despacio pero voy en camino



Verde: Realizándolo es parte de mi vida



¿A qué me comprometo?

---



---



---

# LA LEY DEL DISEÑO

PARA MAXIMIZAR EL CRECIMIENTO, DESARROLLA ESTRATEGIAS

## COMENTA CON TUS COMPAÑEROS LOS RESULTADOS DE TU COMPROMISO DE LA SEMANA PASADA

**+** Toma turnos para leer en voz alta los párrafos a la derecha. Conforme lees, subraya las ideas que captan tu atención.

La mayoría de personas permiten que sus vidas simplemente sucedan. Flotan por la vida. Esperan. Reaccionan. Y cuando la mayor parte de su vida está por detrás, se dan cuenta que deberían haber sido más proactivos y estratégicos.

La mayoría de logros en la vida vienen más fácilmente si los abor das estratégicamente. Rara vez un acercamiento al azar tiene éxito. Entonces, ¿cómo desarrollar estrategias para maximizar el crecimiento? Creando y utilizando sistemas.

Michael Gerber, autor de The E-Myth, dice que los sistemas permiten que las personas ordinarias obtengan resultados extraordinarios predeciblemente. ¿Qué es un sistema? Es un proceso para alcanzar una meta de forma predecible con base a principios y prácticas específicas, ordenadas y de forma repetida.

Los sistemas maximizan tu tiempo, dinero y habilidades. Son excelentes herramientas para el crecimiento personal. Los sistemas son deliberados, intencionales y prácticos. Realmente funcionan independientemente de tu profesión, nivel de talento o experiencia. Estos mejoran tu desempeño.

Puedes utilizar los sistemas para ayudarte en tu crecimiento personal. Por ejemplo, lleva un libro físico o digital contigo a donde quiera que vayas. Mientras esperas en fila, lee. Mientras vas en el autobús, lee.

También puedes escuchar lecciones, libros o mensajes inspiradores mientras te ejercitas, viajas o realizas otras tareas.

Conforme lees y escuchas el contenido, capta las mejores ideas para uso en el futuro, archivándolas por tema. Por ejemplo, si encuentras una cita o historia que te gusta en un libro, márcala para mientras. Luego regresa y cópiala para poder archivarla. Si ves un artículo en una revista, recórtalo y archívalo. Si escuchas una gran cita, escríbela y archívala.

Esta práctica puede cambiar tu vida. La mayoría de personas que tratan de aprender no se toman el tiempo de captar los mejores pensamientos e ideas que se atraviesan. Dedicar horas y días a buscar una historia o cita que han leído y que no logran recordar, preguntándose en qué libro la leyeron. Sin embargo, si archivas tus ideas sistemáticamente por tema, las encontrarás en segundos.

No existe un sustituto para ser estratégico. Para maximizar tu crecimiento, debes desarrollar estrategias. Esa es la ley del Diseño.

## Beneficios

1. Aprovecharás al máximo el tiempo que tienes.
2. Recordarás mejor lo aprendido.
3. Recopilarás material que podrás utilizar al comunicarte.
4. Serás más eficiente en todas las áreas de tu vida.

## Pasos a seguir

1. **Identifica los materiales que te pueden ayudar a aprender.**
2. **Desarrolla un sistema para archivar. Busca lugares y horarios para acceder a los materiales.**
3. **Busca formas de enseñar lo que has aprendido.**  
La mejor forma de aprender algo nuevo es recordarlo y enseñárselo a otra persona.

## Características

Las personas que demuestran la Ley del Diseño tienen estas características.

1. Son disciplinadas. Utilizan sistemas para llevar a cabo las cosas.
2. Son excelentes oradores. Siempre tienen una cita o dicho en la punta de la lengua.
3. Tienen conocimiento profundo en su campo. Otros los consideran expertos.
4. Son aprendices inagotables. Siempre buscan ideas interesantes e intentan mejorar sus vidas.

## Internalización

Escribe una meta que tengas.

Diseña en la escalera del diagrama tres pasos que darás para alcanzarla.

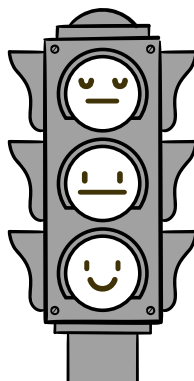
Meta



Diseñar un plan por simple que parezca, te proyectará hacia la meta.

## Crecimiento personal “Mi transformación”

Rellena el círculo en que consideres te encuentras en la aplicación de esta ley.



Rojo: Sin empezar

Amarillo: Despacio pero voy en camino

Verde: Realizándolo es parte de mi vida



¿A qué me comprometo?

---



---



---

**+** ELIGE ALGO QUE SUBRAYASTE QUE ES IMPORTANTE PARA TI. TOMA UN MINUTO PARA DECIRLES A TODOS LO QUE ELEGISTE Y POR QUÉ ES IMPORTANTE.

**+** TOMA UN MINUTO PARA COMPARTIR TUS RESPUESTAS EN LA SECCIÓN DE CRECIMIENTO PERSONAL “MI TRANSFORMACIÓN”.

# EL VALOR DEL PENSAMIENTO CORRECTO

PENSAR CORRECTAMENTE TE LLEVA AL COMPORTAMIENTO CORRECTO

## COMENTA CON TUS COMPAÑEROS LOS RESULTADOS DE TU COMPROMISO DE LA SEMANA PASADA

➤ Toma turnos para leer en voz alta los párrafos a la derecha. Conforme lees, subraya las ideas que captan tu atención.

Tu futuro puede ser directamente afectado al estar consciente y tomar control de tus pensamientos. Lo que piensas hoy es lo que serás mañana. Los pensamientos siempre preceden a las acciones. Si cambias tu forma de pensar, cambiarás tu futuro. Al saber esto, debes considerar cuidadosamente el resultado final de todo lo que piensas o haces. Pregúntate “¿puede salir algo bueno de esto?” es una buena forma de iniciar antes de tomar una decisión.

Tu mente es como una computadora. Los datos que introduces directamente afectan el producto. Por lo tanto, es importante que entrenes tu mente para pensar apropiadamente llenándola con información y valores que te permitan desarrollar tu potencial. Si introduces información positiva, es más probable que te comportes de forma positiva. Si meditas acerca de valores positivos y te enfocas en hacer lo correcto, estarás más apto para actuar de forma correcta y construir tu carácter. Si te enfocas en aprender, crecerás. Donde enfoques tu atención, florecerá.

Una gran parte del pensamiento correcto es el ambiente que creas para ti mismo. Con quién pasas tiempo, admiras y compartes determina en un alto porcentaje en la persona que te conviertes. No puedes pasar tiempo con personas que toman decisiones equivocadas y tienen una mala actitud, y esperar convertirte en mejor persona. Por otro lado, pasar tiempo con personas optimistas, entusiasmadas con el crecimiento y enfocadas en hacer lo correcto, acelerará tu crecimiento personal y carácter.

Guardar la forma en la que piensas acerca de ti mismo es otro aspecto del pensamiento correcto. Con frecuencia permites que la autoconversación negativa juegue en tu cabeza y formas creencias distorsionadas acerca de quién eres. Esto puede destruir la semilla del potencial que llevas dentro y evitar que llegues a ser la persona que eres capaz de ser. Necesitas ser sensible y estar alerta ante esos pensamientos y disciplinarte a rechazarlos cuando vengan. También es importante sustituir los pensamientos negativos por una declaración verdadera y positiva acerca de ti mismo.

## Beneficios

1. Tomarás buenas decisiones y no tendrás que lidiar con las consecuencias de malas decisiones.
2. Influirás y obtendrás la confianza de otros.
3. Tu conciencia estará limpia porque has elegido vivir una vida de carácter, disfrutarás más de la vida y estarás orgulloso de quién eres.
4. Mejorarás tu autocontrol.
5. Tendrás un punto de vista correcto acerca de ti mismo, lo cual te permitirá ser todo lo que eres capaz de ser.

## Pasos a seguir

1. **Utiliza tus valores, escoge cuidadosamente qué permites que entre a tu mente.**
2. **Rodéate de personas que piensan correctamente.**
3. **Visualiza lo que deseas tener y ser en la vida.**
4. **Asume la responsabilidad de cambiar tu forma de pensar.**
5. **Elige hacer lo correcto independientemente de lo que otras personas hacen.**

## Características

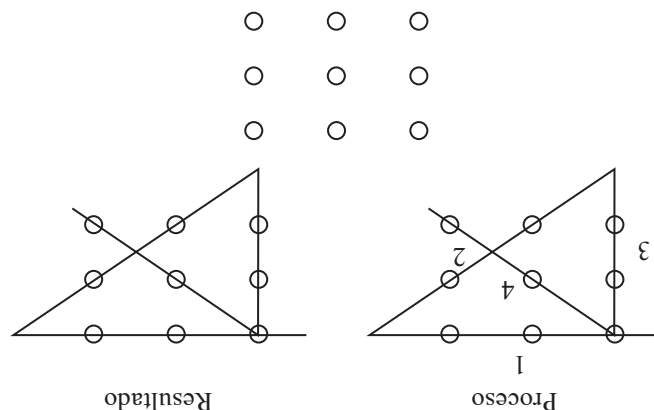
Las personas que demuestran el Valor del Pensamiento Correcto tienen estas características.

1. Se exponen a aportaciones buenas. Saben que lo que dejan entrar en su mente tiene un impacto sobre lo que sale.
2. Pasan tiempo con personas que piensan correctamente.
3. Reevalúan con frecuencia el estado de su mente.
4. Reconocen que es su responsabilidad moldear sus mentes y son responsables por sus acciones. No culpan a las circunstancias u otras personas por su conducta.
5. Piensan antes de actuar.

**+** ELIGE ALGO QUE SUBRAYASTE QUE ES IMPORTANTE PARA TI. TOMA UN MINUTO PARA DECIRLES A TODOS LO QUE ELEGISTE Y POR QUÉ ES IMPORTANTE.

## Internalización

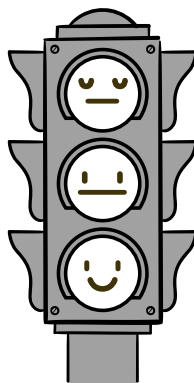
Une los nueve círculos con 4 líneas rectas, sin levantar la mano y sin repetir línea.



Piensa adecuadamente alineado a lo correcto, sal del paradigma.

## Crecimiento personal “Mi transformación”

Rellena el círculo en que consideres te encuentras en la aplicación de este valor.



Rojo: Sin empezar

Amarillo: Despacio pero voy en camino

Verde: Realizándolo es parte de mi vida



¿A qué me comprometo?

---



---

**+** TOMA UN MINUTO PARA COMPARTIR TUS RESPUESTAS EN LA SECCIÓN DE CRECIMIENTO PERSONAL “MI TRANSFORMACIÓN”.

# LA LEY DEL DOLOR

UN BUEN MANEJO DE LAS MALAS EXPERIENCIAS TE CONDUCE A UN GRAN CRECIMIENTO

## COMENTA CON TUS COMPAÑEROS LOS RESULTADOS DE TU COMPROMISO DE LA SEMANA PASADA

➤ Toma turnos para leer en voz alta los párrafos a la derecha. Conforme lees, subraya las ideas que captan tu atención.

¿Cuál es la diferencia entre las personas que prosperan con aquellas que únicamente sobreviven? Mucho tiene que ver con la forma en la que enfrentan los problemas. Puedes manejar los problemas y errores de una forma en que realmente te ayuden. Puedes aprender a utilizar las experiencias negativas como un peldaño hacia el éxito. Puedes encontrar formas de convertir tu dolor en ganancia. ¿Cómo? Manejando tus experiencias negativas y creciendo por medio de ellas.

Todos tenemos malas experiencias. La vida está llena de subes y bajas. El problema es que la mayoría sólo quiere subes y subes. Eso no es posible. Puedes tratar de hacer todo lo que esté en tus manos para evitar las experiencias negativas, pero eventualmente descubren la forma de encontrarnos. No las puedes evitar.

A nadie le gusta estar en medio de una mala experiencia. Podría ser muy doloroso. Pero si manejas la experiencia correctamente, entonces después te gozarás al hablar al respecto. Se convertirá en tu gran historia de guerra.

Las dificultades de la vida no te dejan igual. Te mueven. La pregunta es, ¿en qué dirección te mueven: hacia adelante o hacia atrás? Cuando tienes malas experiencias, ¿cómo reaccionas? ¿Estas experiencias te limitan o te hacen crecer? Warren G. Lester compara la vida a un juego de cartas. El dijo: *“El éxito en la vida no depende de tener una buena mano, sino de jugar bien una mala mano”*.

Aprender la ley del Dolor es esencial para todos aquellos que desean crecer. La mayoría de personas apuntará a los momentos difíciles en sus vidas como los puntos clave en su camino hacia el desarrollo. Si has decidido crecer, debes estar comprometido a manejar bien las malas experiencias.

Debes elegir aprender de las experiencias difíciles. Una experiencia dolorosa te puede ayudar a ser un poco mejor. Te puede hacer tomar decisiones que habrías preferido dejar a un lado, lidiar con problemas que habrías preferido no enfrentar o hacer cambios que necesitas hacer y que de otra forma no los habrías hecho. El dolor te hace enfrentar quién eres y dónde estás.

La clave para aprender la ley del Dolor es tener la actitud correcta hacia las dificultades. Primero, no debes permitir que te agobien emocionalmente. Si logras abordar todo de forma positiva, podrás enfrentar cualquier cosa. Segundo, debes ver en cada situación negativa una oportunidad para aprender, cambiar y crecer. Si logras encontrar una forma positiva para cambiar, entonces habrás crecido.

## Beneficios

1. Serás menos intimidado por las experiencias negativas de la vida.
2. Aprenderás de tus errores.
3. Desarrollarás experiencias para evitar los errores y problemas evitables en el futuro.
4. Aprenderás a desarrollar una actitud más positiva. Creerás en ti mismo y en otros.
5. Otras personas buscarán tu consejo cuando las cosas vayan mal. Serás considerado como alguien que les puede ayudar.

## Pasos a seguir

1. **Cultiva una actitud positiva.** Tu actitud es siempre una elección.
2. **Procesa la emoción de las experiencias dolorosas a fondo pero rápidamente.** Acepta la realidad. Sigue adelante. Deja ir la emoción y perdona a las personas involucradas. Perdónate a ti mismo de ser necesario.
3. **Encuentra una lección que puedas aprender de esa experiencia negativa y ponla en práctica.**

## Características

Las personas que demuestran la Ley del Dolor tienen estas características.

1. Tienen una actitud positiva. Su perspectiva siempre es buena.
2. Son muy estables. No se agobian emocionalmente tan fácilmente sin importar qué les suceda.
3. Superan las adversidades. Ven las dificultades como algo normal, y creen que las pueden superar.
4. Son buenas para resolver problemas
5. Frecuentemente asumen un rol de liderazgo en momentos difíciles. Motivan a las personas a no darse por vencidos.

✚ ELIGE ALGO QUE SUBRAYASTE QUE ES IMPORTANTE PARA TI. TOMA UN MINUTO PARA DECIRLES A TODOS LO QUE ELEGISTE Y POR QUÉ ES IMPORTANTE.

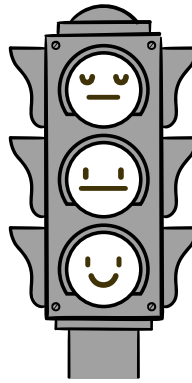
## Internalización

Comparte con tus compañeros un momento de dolor vivido y comenta con ellos cómo lo superaste positivamente.

La clave para aprender la ley del dolor es tener la actitud correcta hacia las dificultades.

## Crecimiento personal “Mi transformación”

Rellena el círculo en que consideres te encuentras en la aplicación de esta ley.



Rojo: Sin empezar

Amarillo: Despacio pero voy en camino

Verde: Realizándolo es parte de mi vida



¿A qué me comprometo?

---



---



---



# EL VALOR DE LA ACTITUD

SI VALORAS LA ACTITUD, PENSARÁS Y SE SENTIRÁS  
CORRECTAMENTE ACERCA DE TI MISMO Y TU FUTURO

## COMENTA CON TUS COMPAÑEROS LOS RESULTADOS DE TU COMPROMISO DE LA SEMANA PASADA

➕ Toma turnos para leer en voz alta los párrafos a la derecha. Conforme lees, subraya las ideas que captan tu atención.

La actitud es un sentimiento interno que tienes para expresarte externamente. Otros pueden identificarla a través de tu lenguaje corporal, expresiones faciales y palabras. Con frecuencia, tu actitud se puede detectar sin decir nada. La actitud juega un rol muy importante en tu vida diaria. Existe una conexión definitiva entre la actitud y el éxito. Sin embargo, cambiar tu actitud puede ser una de las cosas más difíciles.

Muchas cosas impactan tu actitud y no será automáticamente buena. Tu personalidad, experiencias y entorno juegan una parte en cómo interpretas y respondes al mundo que te rodea. Debido a esto, es importante conocer y tomar control de tu mente. Debes reconocer que, aunque no puedas controlar todo lo que te suceda, eres el único responsable de controlar lo que piensas y cómo actúas. Tu actitud puede ser la que tu deseas que sea. Tú la eliges todos los días.

Tener una actitud positiva no significa que siempre estés feliz acerca de todo lo que te sucede. Todos pasamos por situaciones difíciles y dolorosas. Mantener una buena actitud requiere no permitir que los problemas o dolor te venzan. te enfocas en lo que puedes hacer en lugar de enfocarte en tus debilidades o falta de control. Ser positivo es más que sólo repetir palabras de afirmación. Es buscar una oportunidad en cada situación y reconocer que cada experiencia te da la oportunidad de crecer y aprender de las personas y circunstancias involucradas. Algunas veces la experiencia de aprendizaje es aún más valiosa que el resultado.

La actitud que eliges afecta cómo abor das cada aspecto de tu vida. Con frecuencia, cuando tienes dificultad para lidiar con otros, la raíz es un problema de actitud. Tu actitud también afecta cómo sobrellevas el cambio y cómo creces por tus fracasos. Si eliges una buena actitud en medio del cambio, serás más adaptable y maduro. Si mantienes la perspectiva correcta respecto a tus fracasos, estos te ayudarán a aprender y crecer. El político británico del siglo XX, Sir Winston Churchill, una vez dijo “*La actitud es algo pequeño que hace una gran diferencia*”.

## Beneficios

1. Experimentarás crecimiento. Cuando tu actitud es positiva, tu mente se expande y el progreso inicia.
2. Descubrirás oportunidades en los problemas.
3. Aprenderás de tus fracasos en lugar de ser vencido por ellos.
4. Disfrutarás más la vida. El camino será igual de emocionante que el destino.
5. Otros empezarán a reflejar tu actitud, tu actitud es contagiosa, las personas querrán estar contigo.

## Pasos a seguir

1. Elige mantener una actitud positiva.
2. Cambia tus patrones de pensamiento.
3. Revisa tu actitud cuando estés bajo presión.
4. Ten visión clara acerca de tu propósito en la vida.
5. Sé una persona orientada a soluciones.
6. Identifica lecciones valiosas en medio de la adversidad.

## Características

Las personas que demuestran el Valor de la Actitud tienen estas características.

1. Eligen buscar lo mejor en cada situación. Crean en ellos mismos y en otros.
2. No le temen a los problemas. Ellos creen que los problemas tienen un propósito y ofrecen oportunidades. Cada experiencia vale la pena porque tiene el potencial para crecer.
3. Aprenden de sus errores y luego los dejan ir.
4. Buscan soluciones creativas cuando surgen circunstancias difíciles. Constantemente piensan acerca de qué pueden hacer en lugar de qué no pueden hacer.
5. No se dan por vencidos fácilmente y se empeñan en mantenerse enfocados y optimistas.

**+** ELIGE ALGO QUE SUBRAYASTE QUE ES IMPORTANTE PARA TI. TOMA UN MINUTO PARA DECIRLES A TODOS LO QUE ELEGISTE Y POR QUÉ ES IMPORTANTE.

## Internalización

Escribe tres malas actitudes y su resultado.

| Mala actitud | Resultado |
|--------------|-----------|
|              |           |
|              |           |
|              |           |

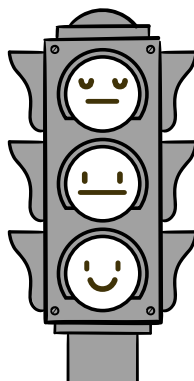
Escribe tres buenas actitudes y sus beneficios.

| Buena actitud | Beneficios |
|---------------|------------|
|               |            |
|               |            |
|               |            |

Tener la actitud correcta es una decisión que te trae beneficios.

## Crecimiento personal “Mi transformación”

Rellena el círculo en que consideres te encuentras en la aplicación de esta ley.



Rojo: Sin empezar



Amarillo: Despacio pero voy en camino



Verde: Realizándolo es parte de mi vida



¿A qué me comprometo?

---



---

**+** TOMA UN MINUTO PARA COMPARTIR TUS RESPUESTAS EN LA SECCIÓN DE CRECIMIENTO PERSONAL “MI TRANSFORMACIÓN”.

# LA LEY DE LA ESCALERA

EL CRECIMIENTO EN EL CARÁCTER DETERMINA LA ALTURA DE TU CRECIMIENTO PERSONAL

## COMENTA CON TUS COMPAÑEROS LOS RESULTADOS DE TU COMPROMISO DE LA SEMANA PASADA

➕ Toma turnos para leer en voz alta los párrafos a la derecha. Conforme lees, subraya las ideas que captan tu atención.

El crecimiento del carácter determina la altura de tu crecimiento personal. Y sin crecimiento personal nunca podrás alcanzar tu potencial. Un buen carácter, con honestidad e integridad en su base, es esencial para el éxito en cualquier área de la vida. Sin él, una persona está construyendo sobre arena movediza.

Bill Thrall afirma que las personas con frecuencia se enfocan en su capacidad personal sin desarrollar carácter y casi siempre pagan un precio al final. Les cuesta el precio de sus relaciones personales y con frecuencia su carrera. Él lo asemeja a una escalera de extensión larga sin el soporte apropiado. Mientras más alto escala una persona, más inestable es, hasta que la persona que escala finalmente se cae.

La mayoría de personas se enfocan demasiado en competir y muy poco en carácter. ¿Con qué frecuencia un empleado no cumple en la fecha límite porque no le dio seguimiento cuando debió hacerlo? ¿Cuántas veces los estudiantes obtienen calificaciones más bajas en los exámenes porque no estudiaron como debieron hacerlo? ¿Con qué frecuencia las personas fracasan en su crecimiento porque no tuvieron tiempo para leer libros útiles, sino que dedicaron su tiempo en algo que no valía la pena? Todas estas deficiencias son el resultado de la falta de carácter, no de capacidad. El crecimiento de carácter determina la altura de tu crecimiento personal. Esa es la ley de la Escalera.

Algunas personas parecen hacer todo lo correcto por fuera, pero no han experimentado el éxito. Cuando eso sucede, generalmente significa que hay algo incorrecto por dentro y que se debe cambiar. Las palabras correctas expresadas con pensamientos interiores incorrectos no tendrán como resultado el éxito duradero.

Tú no puedes determinar qué te va a suceder, pero sí puedes determinar qué sucede dentro de ti. Cuando fallas en tomar las decisiones correctas dentro de ti, regalas la propiedad de ti mismo a otra persona. Le perteneces a quien sea que ganó el control sobre ti. Eso te coloca en una mala posición. ¿Cómo puedes alcanzar tu potencial y convertirte en la persona que puedes llegar a ser si otras personas toman decisiones por ti?

Doug Firebaugh dice, “*Ganar en la vida es más que dinero... se trata de ganar en el interior... y saber que ha jugado el juego de la vida con todo lo que tiene... y un poco más*”. Si deseas ser exitoso, debes priorizar, construir tu interior antes que tu exterior.

Tony Evans dijo, “*Si usted desea un mundo mejor, compuesto de naciones mejores, habitado por estados mejores, lleno de países mejores, conformados por ciudades mejores, compuesto por vecindarios mejores, iluminado por Iglesias mejores, poblado por familias mejores, tendrá que empezar por convertirse en una mejor persona*”. Allí es donde empieza – contigo. Si te enfocas en tu carácter personal, haces del mundo un lugar mejor. Si haces eso toda tu vida, habrás logrado que el mundo sea un lugar mejor.

LECCIÓN 17

## Beneficios

1. Serás honesto contigo mismo. Debido a que tu carácter es fuerte, podrás ver tus debilidades más claramente y fortalecerlas.
2. Fortalecerás tus relaciones. Las personas con carácter regulado son dignas de confianza.
3. Recibirás más responsabilidad.
4. Dormirás bien en las noches sabiendo que has hecho lo correcto.

## Pasos a seguir

1. **Pon la mejora interna antes que la apariencia externa.** El desarrollo de carácter ocurre desde adentro. Toma decisiones y acciones con base a lo que es correcto.
2. **Practica la regla de oro.** “Haz a los demás lo que quieres que ellos te hagan a ti.”
3. **Dedica tiempo para servir a otros.**
4. **Realiza tareas difíciles que te beneficiarán.**

## Características

Las personas que demuestran la Ley de la Escalera tienen estas características.

1. Siempre son honestas. Siempre dicen la verdad, independientemente de las consecuencias.
2. Hacen lo que dicen que harán. Siempre le dan seguimiento.
3. Ponen la integridad antes que la ganancia personal.
4. A estas personas les importan otras personas. Tienen un corazón que se preocupa por la gente.

## Internalización

“Lo que no se autorregula se autodestruye”. Recuerda que esta ley te habla de construir carácter.

Responde: ¿Qué estás haciendo con otro, que no te gustaría que te hicieran a ti?

---



---

¿Qué harás para autorregular tu comportamiento?

---

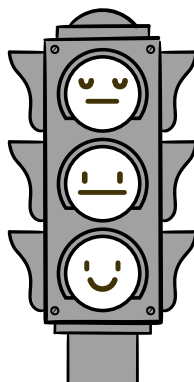


---

El crecimiento personal en tu carácter te ayuda a alcanzar tu potencial.

## Crecimiento personal “Mi transformación”

Rellena el círculo en que consideres te encuentras en la aplicación de esta ley.



Rojo: Sin empezar



Amarillo: Despacio pero voy en camino



Verde: Realizándolo es parte de mi vida



¿A qué me comprometo?

---



---



---

**+** ELIGE ALGO QUE SUBRAYASTE QUE ES IMPORTANTE PARA TI. TOMA UN MINUTO PARA DECIRLES A TODOS LO QUE ELEGISTE Y POR QUÉ ES IMPORTANTE.

**+** TOMA UN MINUTO PARA COMPARTIR TUS RESPUESTAS EN LA SECCIÓN DE CRECIMIENTO PERSONAL “MI TRANSFORMACIÓN”.

# EL VALOR DE LA ÉTICA

SI VALORAS LA ÉTICA, SIEMPRE BUSCARÁS HACER LO CORRECTO

## COMENTA CON TUS COMPAÑEROS LOS RESULTADOS DE TU COMPROMISO DE LA SEMANA PASADA

➕ Toma turnos para leer en voz alta los párrafos a la derecha. Conforme lees, subraya las ideas que captan tu atención.

La ética se refiere a los principios o estándares acerca de lo correcto e incorrecto que gobiernan tu conducta. Son los límites que te evitan mentir, robar, cometer fraude, asaltar o asesinar. También incluyen la fortaleza moral de practicar la honestidad, compasión, perdón y lealtad. Sin la ética, una sociedad no puede funcionar apropiadamente. Si no tienes una guía para regular tu comportamiento, tus estándares cambian de una situación a la siguiente. La falta de estándares éticos puede ocasionar caos y disfunción en tu familia, escuela, lugar de trabajo y comunidad.

Cuando consideras el desarrollo de estándares éticos debes primero definir qué es correcto. Luego debes establecer un estándar de comportamiento aceptable. En ese punto, debes decidir intentar cumplir el estándar.

La pregunta básica de la ética es: “¿cómo sabes qué es lo correcto?”. Muchas personas creen que existe una guía que se puede utilizar para determinar qué es lo ético en cada situación – la Regla de Oro. Alguna versión de la Regla de Oro existe en casi todas las culturas. Por lo tanto, es considerada un estándar universalmente aceptado. La Regla de Oro simplemente requiere que trates a otros de la forma que te gustaría que te traten a ti. Cuando haces eso, puedes estar seguro que estás actuando de buena fe con el mejor interés de la otra persona en tu mente. La forma más fácil de actuar conforme a la Regla de Oro es preguntarte, “¿Cómo me gustaría que me traten en esta situación?”

Existen muchas cosas que pueden persuadirte de tomar decisiones que comprometen tu ética. Algunas son sociales, como la presión de grupo, el deseo de ser aceptado y tu intento de evitar decepcionar a otros. Muchas son personales, como tu deseo de bienestar, o tu búsqueda de placer, o el esfuerzo por mantener el orgullo. Toda persona es susceptible a la tentación de comprometer sus valores en algún momento. Tus decisiones se deben basar en la ética y no en las circunstancias si deseas vivir este valor.

## Beneficios

1. Tendrás una reputación honorable. Las personas sabrán que constantemente haces lo correcto.
2. Serás reconocido como un buen ejemplo.
3. Simplificarás tu vida y toma de decisiones con base en lo correcto.
4. Harás la diferencia en tu comunidad.
5. Te respetarás a ti mismo, tendrás el respeto de otros.

## PASOS A SEGUIR

1. Trata a los demás como te gustaría que te traten a ti.
2. Toma decisiones con base a tus valores.
3. Elige a alguien cercano ante quien ser responsable.
4. Piensa antes de actuar.
5. Huye de la tentación. Aléjate del camino del peligro.
6. Evita encubrimientos y confiesa tus faltas.

## Características

Las personas que demuestran el Valor de la Ética, tienen estas características.

1. Tratan a otros como les gustaría que los traten a ellos.
2. Mantienen su integridad. Viven sus valores en privado y en público.
3. Hacen lo correcto independientemente del riesgo personal. Cuando existe presión, ellos demuestran su compromiso de vivir conforme a sus valores.
4. Son dignas de confianza. Ellos no traicionan la confianza de otros. Evitan los rumores y piensan lo que van a decir antes de decirlo.
5. Valoran la libertad y derechos de aquellos que los rodean. Hacen lo mejor por honrar y respetar a otros.

**+** ELIGE ALGO QUE SUBRAYASTE QUE ES IMPORTANTE PARA TI. TOMA UN MINUTO PARA DECIRLES A TODOS LO QUE ELEGISTE Y POR QUÉ ES IMPORTANTE.

## Internalización

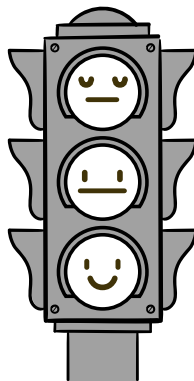
Une las palabras que te pueden conducir a la corrupción, ahora encierra con un círculo las palabras que te conducen a la ética.

|                 |            |          |            |
|-----------------|------------|----------|------------|
| Pereza          | Hipocresía | Honradez | Corrupción |
| Robar           | Verdad     | Mentir   | Ética      |
| Responsabilidad | Lealtad    |          |            |

La ética te lleva a tener buena fama y a desarrollar una nación confiable.

## Crecimiento personal “Mi transformación”

Rellena el círculo en que consideres te encuentras en la aplicación de este valor.



Rojo: Sin empezar

Amarillo: Espacio pero voy en camino

Verde: Realizándolo es parte de mi vida



¿A qué me comprometo?

---



---



---



# LA LEY DE LA BANDA ELÁSTICA

EL CRECIMIENTO SE DETIENE CUANDO PIERDES LA TENSIÓN  
ENTRE DÓNDE ESTÁS Y DÓNDE PODRÍAS ESTAR

## COMENTA CON TUS COMPAÑEROS LOS RESULTADOS DE TU COMPROMISO DE LA SEMANA PASADA

➕ Toma turnos para leer en voz alta los párrafos a la derecha. Conforme lees, subraya las ideas que captan tu atención.

¿Cuántos usos tiene una banda elástica? Cuando piensas al respecto, ¿qué tienen en común todos sus usos? La banda de hule se estira. ¡Las bandas de hule son útiles únicamente cuando se pueden estirar! Lo mismo se puede decir de ti.

Si deseas crecer, debes sentir la tensión entre dónde te encuentras en tu desarrollo y dónde podrías estar. Debes creer en tu potencial personal y sentir la tensión que viene al reconocer que aún no lo has alcanzado. La mayoría de personas usan únicamente una pequeña fracción de su habilidad debido a que no sienten la tensión. Cuando lo hacen, desarrollan el deseo de estirarse.

Si no te estiras, te acomodas a ser promedio. Pero nadie admira al promedio. Las mejores organizaciones no pagan por el promedio. La mediocridad no es digna de esfuerzo. El novelista Arnold Bennett dijo: *“La verdadera tragedia es un hombre que nunca se prepara para realizar su máximo esfuerzo, aquel que nunca se estira a su capacidad total, nunca se pone de pie a su estatura total”*. Debes estar consciente sobre la brecha que te separa de tu potencial, y dejar que la tensión de esa brecha te motive a continuar esforzándote por ser mejor.

Cuando te dejas de estirar, dejas de vivir. Tal vez sigas respirando; tus signos de vida vitales tal vez sigan funcionando. Pero estás muerto por dentro y muerto ante tus mejores posibilidades. James Terry White indicó: *“La naturaleza ha escrito en todas partes su protesta en contra de la ociosidad; todo lo que cesa de luchar, lo que permanece inactivo, que se deteriora rápidamente. Es la lucha hacia un ideal, el esfuerzo constante por obtener más y mejor, es lo que desarrolla la madurez y el carácter”*.

Si deseas alcanzar tu potencial, debes pensar en la banda elástica y permanecer bajo tensión. Debes esforzarte por mejorar y seguir creciendo. Para hacer eso, debes apropiarte de las siguientes palabras:

Aún no estoy donde debería estar,  
aún no soy lo que debería ser,  
pero ya no soy lo que solía ser.  
Aún no he aprendido cómo llegar;  
sólo sé cómo seguir adelante.

Sigue estirándote hasta que estés totalmente estirado. No importa si ves el éxito hoy o no. Toma tiempo mejorar.



## Beneficios

1. Tendrás un fuerte sentido de lo que eres capaz de hacer.
2. Constantemente buscarás formas de mejorar.
3. Te empujará hacia y más allá de tus límites de crecimiento.
4. Desarrollarás con esfuerzo una visión para tu vida.
5. Otros se sentirán atraídos por tu impulso para alcanzar tu potencial.

## PASOS A SEGUIR

1. **Acoge el cambio como el precio de crecimiento.** El crecimiento es equivalente a cambio. Tú puedes cambiar sin crecer, pero no puedes crecer sin cambiar.
2. **Busca y recupera tu deseo de estirarte.**
3. **Identifica un sueño y utiliza tu deseo de alcanzarlo para inspirarte a crecer.**
4. **Establece metas de rango intermedio.** Las metas que se pueden cumplir en tres a doce meses te harán estirarte.

## Características

Las personas que demuestran la Ley de la Banda Elástica tienen estas características.

1. Son ambiciosas. Desean llevar a cabo muchas cosas.
2. Tienen un fuerte sentido de dirección en sus vidas.
3. Nunca están satisfechas. Siempre van por más.
4. Tienen metas grandes, para las cuales trabajan continuamente con el fin de cumplirlas.

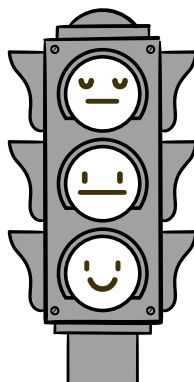
## Internalización

Ponte de pie. Luego piensa que tus pies están clavados al piso. Sólo puedes mover el cuerpo. Estira el brazo derecho, gira y señala a un punto. Debes recordar a dónde señalaste. Házlo nuevamente, ahora llega más lejos. Cada vez que te estiras llegas más lejos que el primer punto. Puedes repetir el ejercicio unas cuatro veces.

Esta dinámica representa que mejorar siempre es posible. Cada vez puedes llegar más lejos si te lo propones.

## Crecimiento personal “Mi transformación”

Rellena el círculo en que consideres te encuentras en la aplicación de esta ley.



Rojo: Sin empezar

Amarillo: Despacio pero voy en camino

Verde: Realizándolo es parte de mi vida



¿A qué me comprometo?

---



---



---

**+** ELIGE ALGO QUE SUBRAYASTE QUE ES IMPORTANTE PARA TI. TOMA UN MINUTO PARA DECIRLES A TODOS LO QUE ELEGISTE Y POR QUÉ ES IMPORTANTE.

**+** TOMA UN MINUTO PARA COMPARTIR TUS RESPUESTAS EN LA SECCIÓN DE CRECIMIENTO PERSONAL “MI TRANSFORMACIÓN”.

# EL VALOR DEL TRABAJO DURO

EL CUMPLIMIENTO EN EL TRABAJO VIENE DE HACER LO MEJOR

## COMENTA CON TUS COMPAÑEROS LOS RESULTADOS DE TU COMPROMISO DE LA SEMANA PASADA

⊕ Toma turnos para leer en voz alta los párrafos a la derecha. Conforme lees, subraya las ideas que captan tu atención.

Ser un buen trabajador es una cualidad admirable en una persona. La mayoría de personas aprecian cuando alguien da todo al realizar una tarea. Cuando valoras el trabajo duro, tienes una buena actitud acerca del progreso y estás motivado por tus logros. Te rehúsas a darte por vencido cuando te frustras o experimentas dificultades. Haces lo que tengas que hacer para llevar a cabo el trabajo independientemente de lo que hagan las otras personas. Comprendes que no tienes derecho a nada para lo cual no has trabajado y aprecias lo que ganas debido al esfuerzo que has invertido. Sabes que mientras más duro trabajas, más te beneficias.

Cuando trabajas duro, tu enfoque está en llevar a cabo las cosas. Te concentras en alcanzar la meta con excelencia. Te importa la producción de cantidad y calidad y tienes la reputación de terminar lo que empiezas. Eres valioso para otros porque eres contribuyente. Comprendes que no te pagan sólo por presentarte. Te pagan porque agregas valor al entorno. Tu valor para la organización es el logro de resultados.

El trabajo duro es un pre-requisito para el éxito. Las personas exitosas en los negocios, deportes y entretenimiento han dedicado varias horas a trabajar en su obra, desarrollar sus destrezas y hacer lo que otros no estuvieron dispuestos a hacer para alcanzar grandes cosas. Han hecho tremendos sacrificios que han resultado en recompensas espectaculares. El sentido del logro que experimentan les conduce a la siguiente meta.

El idioma del trabajo duro habla universalmente. Todos aprecian a un buen trabajador. El trabajo te permite desarrollarte, proveer para tu familia y ayudar a otros. No es sólo el tiempo que se dedica para realizar una tarea. Es una oportunidad para el crecimiento personal y un futuro mejor.

## Beneficios

1. Llevarás a cabo las cosas.
2. Adquirirás seguridad y construirás tu reputación.
3. Tendrás influencia. Tu opinión tendrá peso debido a que presentas resultados.
4. Aumentarás tu valor como persona, así como tus ingresos.
5. Experimentarás la satisfacción personal y realización de saber que hiciste lo mejor.

## Pasos a seguir

1. **Ve tu estudio y trabajo como una oportunidad para aprender más.**
2. **Evita ser haragán.**
3. **Evita hacer las cosas sólo por dinero.**
4. **Asume responsabilidad por ti y por tus tareas.**
5. **Haz lo que otros no harán.** Debes estar dispuesto a ir más allá de lo que te piden. Esto aumentará la profundidad de tu carácter y como resultado serás apreciado y protegido por otros.

## Características

Las personas que demuestran el Valor del Trabajo Duro tienen estas características.

1. Son diligentes, terminan lo que empiezan a tiempo.
2. Hacen sacrificios para ser lo mejor que pueden ser.
3. No se dan por vencidas. Hacen lo que se tenga que hacer para completar el trabajo.
4. Son creativas. Se preguntarán, “¿cómo puede hacerlo mejor, más rápido y sabiamente?”
5. Estas personas comprenden la importancia del trabajo y cómo éste impacta su futuro.

## Internalización

Con las siguientes palabras y unas que tú agregues escribe tu propio concepto de trabajo duro.

**Progreso, hacer lo que debo hacer, terminar lo que empiezo, éxito, meta.**

---



---



---

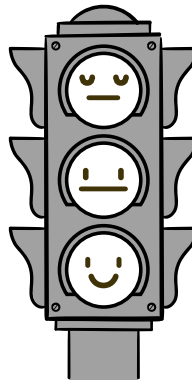


---

El idioma del trabajo duro es universal, todos aprecian a un buen trabajador.

## Crecimiento personal “Mi transformación”

Rellena el círculo en que consideres te encuentras en la aplicación de este valor.



Rojo: Sin empezar



Amarillo: Despacio pero voy en camino



Verde: Realizándolo es parte de mi vida



¿A qué me comprometo?

---



---



---

✚ ELIGE ALGO QUE SUBRAYASTE QUE ES IMPORTANTE PARA TI. TOMA UN MINUTO PARA DECIRLES A TODOS LO QUE ELEGISTE Y POR QUÉ ES IMPORTANTE.

✚ TOMA UN MINUTO PARA COMPARTIR TUS RESPUESTAS EN LA SECCIÓN DE CRECIMIENTO PERSONAL “MI TRANSFORMACIÓN”.

# LA LEY DE LA COMPENSACIÓN

DEBES CEDER PARA CRECER

## COMENTA CON TUS COMPAÑEROS LOS RESULTADOS DE TU COMPROMISO DE LA SEMANA PASADA

➕ Toma turnos para leer en voz alta los párrafos a la derecha. Conforme lees, subraya las ideas que captan tu atención.

¿Qué se requiere para avanzar al siguiente nivel? ¿Visión? Sí. ¿Trabajo duro? Por supuesto. ¿Crecimiento personal? Definitivamente. ¿Dejar ir cosas que amas y valoras? Sí, y aunque no lo creas, esto es lo que más estanca a las personas, aún a aquellos que han alcanzado algún nivel de éxito. Finalmente, si deseas crecer para alcanzar tu potencial, debes estar dispuesto a ceder cosas que valoras.

Tal como una carretera, la vida tiene muchas intersecciones, oportunidades para ir hacia arriba o hacia abajo. En estas intersecciones, tomas decisiones. Puedes agregar algo a tu vida, o sustraer algo de ella. Intercambiar algo que tienes por algo que no tienes. Tienes el poder de elección, pero cada vez que tomas una decisión, esa decisión tiene poder sobre ti. Te cambia. Te obliga a crecer. Aun tus malas decisiones pueden finalmente ayudarte a cambiar para bien, porque aclaran tu forma de pensar y te muestran a ti mismo.

Las siguientes percepciones te pueden ayudar a comprender las compensaciones que enfrentas y utilizarlas para tu beneficio:

1. Las compensaciones son oportunidades para crecer. Las compensaciones positivas te permiten cambiar y mejorar.
2. Las compensaciones te obligan a realizar cambios personales difíciles. Tu habilidad de convertirte en quién deseas depende de tus decisiones; esas decisiones requieren que cambies.
3. La pérdida de una compensación se siente mucho antes que la ganancia. Aunque deseas un resultado positivo de la compensación, con frecuencia te sientes incómodo cuando cedes algo antes de ver los beneficios de esa decisión.
4. Algunas compensaciones nunca valen el precio. Determina qué cosas en tu vida no están en el bloque de intercambio bajo ninguna circunstancia y crea sistemas para protegerlas.
5. Mientras más alto escales, más difíciles serán las compensaciones. Conforme escalas y acumulas cosas buenas en la vida, las compensaciones demandan un precio más elevado. Para continuar hacia arriba, debes continuar cediendo.

La mayoría de las personas intentan llevar demasiadas cosas consigo en el camino de la vida. Continúan agregando sin ceder nada. En algún punto, llegas a tu límite. Tú no puedes hacer o tenerlo todo, entonces debes hacer trueques en el camino. Recuerda, si nada cambia, ¡nada cambia!

## Beneficios

1. Te convertirás en un agente positivo de cambio en tu propia vida conforme tomas el control de tus decisiones, actitud y emociones.
2. Mejorarás la toma de decisiones conforme reflexionas acerca de tus compensaciones.
3. Crearás oportunidades nuevas para ti y para otros.
4. Desarrollarás un sentido claro de tus prioridades.
5. Acelerarás tu crecimiento. Tus decisiones te forzarán a cambiar. Cada cambio que haces expandirá lo que eres y qué te espera en el futuro.

## Pasos a seguir

1. **Decide qué estás dispuesto a ceder.** Haz una lista.
2. **Piensa en las compensaciones que valieron la pena en el pasado.**
3. **Haz una lista con base a tus principios.** Piensa qué estás dispuesto a sacrificar ahora, así como lo que esperas obtener en el futuro al hacer cada compensación.
4. **Elige un lugar para iniciar.**

## Características

Las personas que demuestran la Ley de la Compensación tienen estas características.

1. Se enfocan en el cuadro completo, en la ganancia a largo plazo versus la pérdida a corto plazo.
2. Están orientadas hacia acciones. Están dispuestas a dar pasos, aún los difíciles, para acercarse a sus metas.
3. Están conscientes de las oportunidades. Buscan acontecimientos, decisiones, responsabilidades y acciones que crean opciones y una oportunidad en el futuro.
4. Estas personas están dispuestas a cambiar.

## Internalización

Escribe tres cosas a las que estás dispuesto a ceder para alcanzar tus metas.

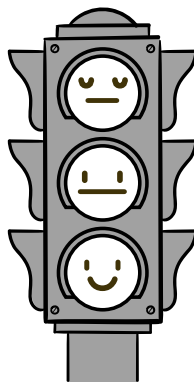
Se debe estar dispuesto a ceder para crecer.

Escribe tres cosas que te compensan para poder crecer.

No se puede hacer o tener todo, es necesario soltar para tener.

## Crecimiento personal “Mi transformación”

Rellena el círculo en que consideres te encuentras en la aplicación de esta ley.



Rojo: Sin empezar

☐

Amarillo: Espacio pero voy en camino

☐

Verde: Realizándolo es parte de mi vida

☐

¿A qué me comprometo?

---



---



---

**+** ELIGE ALGO QUE SUBRAYASTE QUE ES IMPORTANTE PARA TI. TOMA UN MINUTO PARA DECIRLES A TODOS LO QUE ELEGISTE Y POR QUÉ ES IMPORTANTE.

**+** TOMA UN MINUTO PARA COMPARTIR TUS RESPUESTAS EN LA SECCIÓN DE CRECIMIENTO PERSONAL “MI TRANSFORMACIÓN”.

# EL VALOR DEL PERDÓN

SI VALORAS EL PERDÓN, ELEGIRÁS DEJAR IR EL RENCOR,  
LA AMARGURA Y EL RESENTIMIENTO

## COMENTA CON TUS COMPAÑEROS LOS RESULTADOS DE TU COMPROMISO DE LA SEMANA PASADA

➤ Toma turnos para leer en voz alta los párrafos a la derecha. Conforme lees, subraya las ideas que captan tu atención.

Casi todos hemos sido lastimados por las acciones de otra persona. Muchos de nosotros, por ejemplo, hemos experimentado críticas, traición o acciones vengativas por parte de un amigo, miembro de la familia o compañero de trabajo. Es tentador guardar sentimientos de enojo, dolor y amargura como mecanismo de defensa. Quizá quieras castigar a la persona que te ha ofendido. Aunque estos sentimientos empiezan como algo pequeño, si no los manejas, pueden convertirse en más grandes y poderosos. Finalmente, si permites que los sentimientos negativos desplacen tus sentimientos positivos, te encontrarás consumido por tu sentido de injusticia.

Esas heridas te pueden hacer prisionero del pasado. Aunque tu amargura lastime a la otra persona, la persona que realmente sufre es la que guarda el dolor. Si gastas tu energía en enojarte, no serás capaz de utilizar esa energía para alcanzar tu potencial y hacer lo mejor con tu futuro. Sin embargo, cuando perdonas te permites sanar y experimentar paz y felicidad.

El perdón requiere una cosa: la decisión de dejar ir el pasado. Es importante reconocer que puedes elegir excusar a la persona sin excusar sus acciones. El perdón no significa que estes negando la responsabilidad de la persona en una situación, y no minimiza el daño cometido. La acción que te lastimó tal vez siempre sea parte de tu vida, pero el perdón puede disminuir el control que tiene sobre ti. Cuando perdonas, dejas de darle vueltas en tu cabeza a los recuerdos del pasado. Es imposible vivir en el pasado y simultáneamente aprovechar las oportunidades del presente o planificar el futuro.

Así como muchos de nosotros necesitamos perdonar a alguien más, también necesitamos pedir perdón. Todos hemos lastimado a otra persona en nuestra vida y todos hemos sido lastimados por otra persona. Podemos estar atados a nuestro pasado por la culpa y problemas sin resolver. Al elegir pedir perdón con un corazón genuino y arrepentido, nos podemos perdonar a nosotros independientemente de cómo reaccione la persona. Debes darte cuenta que es imposible controlar a otras personas. Cuando perdonas o pides perdón, lo haces porque es lo correcto.

## Beneficios

1. Mejorarás tu bienestar psicológico.
2. Sentirás una sensación de paz conforme dejas ir el dolor y enojo del pasado.
3. Tendrás relaciones más sanas. Te aceptarás a ti mismo y a otros.
4. Te podrás enfocar en tu futuro dejando atrás el pasado.
5. Manejarás mejor tu temperamento.
6. Tendrás menos riesgo de caer en depresión, ansiedad y abuso de sustancias.
7. Reducirás el estrés general en tu vida, lo cual resultará en mejores beneficios de salud en general.

## PASOS A SEGUIR

1. **Haz a un lado el orgullo.**
2. **Intenta comprender la situación desde la perspectiva de la otra persona.**
3. **Pide perdón y cambia para no dañar más.**
4. **Elige perdonar por tu bien.** Puede ser difícil perdonar a una persona que te ha lastimado, pero tú te estás lastimando al no dejarlo ir.
5. **Date cuenta que es posible que tengas que perdonar la misma ofensa múltiples veces.**
6. **Busca consejería.**
7. **Perdona y aléjate de quien te lastima.**

## Características

Las personas que demuestran el Valor del Perdón tienen estas características.

1. Dejar ir el rencor y amargura. Como resultado, dejan ir el dolor y poder del pasado.
2. Comprenden que el perdón se basa en una decisión racional y no en sus emociones.
3. Asumen responsabilidad por sus propias acciones y piden perdón cuando es necesario.

**+** ELIGE ALGO QUE SUBRAYASTE QUE ES IMPORTANTE PARA TI. TOMA UN MINUTO PARA DECIRLES A TODOS LO QUE ELEGISTE Y POR QUÉ ES IMPORTANTE.

## Internalización

Coloca tu mochila en tu espalda, párate y siéntate tres veces. Ahora quítate la mochila y haz el ejercicio nuevamente.

Pregunta: ¿Cómo fue más sencillo hacer el ejercicio? ¿Con la mochila puesta, o sin la mochila? Explica tu respuesta.

---



---

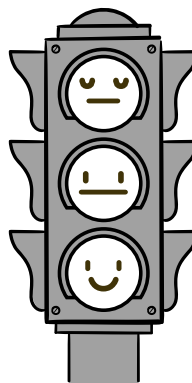


---

Perdonar es una decisión que te libera de cargas. Para llegar lejos en la vida debes renunciar al peso extra y así enfocarte en el futuro.

## Crecimiento personal “Mi transformación”

Rellena el círculo en que consideres te encuentras en la aplicación de este valor.



Rojo: Sin empezar

Amarillo: Espacio pero voy en camino

Verde: Realizándolo es parte de mi vida

☐  
☐  
☐

¿A qué me comprometo?

---



---



---

**+** TOMA UN MINUTO PARA COMPARTIR TUS RESPUESTAS EN LA SECCIÓN DE CRECIMIENTO PERSONAL “MI TRANSFORMACIÓN”.



# LA LEY DE LA CURIOSIDAD

TU CRECIMIENTO ES ESTIMULADO AL PREGUNTAR: ¿POR QUÉ?

## COMENTA CON TUS COMPAÑEROS LOS RESULTADOS DE TU COMPROMISO DE LA SEMANA PASADA

➤ Toma turnos para leer en voz alta los párrafos a la derecha. Conforme lees, subraya las ideas que captan tu atención.

La curiosidad te ayuda a pensar y expandir tus posibilidades más allá de lo ordinario. Es fácil aceptar verdades simples y respuestas obvias, pero sólo estimulas tu imaginación al preguntar: ¿por qué? Este es el catalizador del descubrimiento. La decisión de buscar más de una respuesta te abre opciones y alimenta la creatividad. Cuando permaneces en un estado de curiosidad, estás consciente que existen cosas que no sabes o comprendes. Permaneces hambriento por aprender algo más de lo que aprendiste ayer. Deseas innovar. Como resultado, continuamente expandes tu mente, tus experiencias y tu futuro.

Las personas curiosas no tienen necesidad de ser motivados a hacer preguntas o explorar. Lo hacen todo el tiempo. Conocen que el camino del descubrimiento es igual de emocionante que los descubrimientos porque existen cosas maravillosas por aprender en el camino. Cuando valoras y aceptas tu propia naturaleza curiosa, el mundo te abre las puertas y existen pocos límites en cuanto a lo que puedes aprender y cómo te puedes desarrollar.

Una barrera común para la curiosidad es el deseo de evitar el fracaso. Aunque a todos nos gusta ganar en el corto plazo, es sumamente importante mantener una mente abierta para ganar en el largo plazo. Cuando estás dispuesto a probar cosas nuevas, descubrirás que fracasarás más a menudo. ¿Por qué? Porque estás intentando con más frecuencia. Mientras más intentas, más fracasarás. Las buenas noticias son que mientras más intentas, más ganarás también.

Si eres una persona seria, una de las mejores formas de permanecer curioso y seguir creciendo es simplemente disfrutar la vida. Cuando disfrutas tu vida, la línea entre el trabajo y el juego se ve borrosa. Tú haces lo que amas y amas lo que haces. Como resultado, todo se convierte en una experiencia de aprendizaje. Si no te consideras una persona naturalmente curiosa, aún puedes desarrollar el hábito de la curiosidad. Cuando cambias tu forma de pensar de manera que siempre estés viendo el mundo con ojos frescos, te sorprenderás al descubrir que eres más curioso de lo que pensabas. Todos somos curiosos de niños. Es un alivio saber que no debemos perder esa curiosidad.

## Beneficios

1. Tendrás más energía conforme estimulas y retas tu mente.
2. Serás más creativo porque tendrás más y mejores ideas.
3. Serás respetado como un solucionador de problemas porque ves las cosas con un acercamiento orientado a soluciones.
4. Mejorarás tus relaciones porque mientras creces, tu comunicación se hará más dinámica y atractiva.
5. Te harás más curioso porque encontrarás que mientras más preguntas haces, más preguntas tendrás.
6. Inspirarás a otros porque tu curiosidad será contagiosa para aquellos que te rodean.

## PASOS A SEGUIR

1. Convierte el ¿por qué? en tu pregunta favorita.
2. Pasa tiempo con otras personas curiosas.
3. Aprende algo nuevo todos los días.
4. Busca más de una respuesta.

## Características

Las personas que demuestran la Ley de la Curiosidad tienen estas características.

1. Tienen hambre de conocimiento. Están interesadas en la vida, personas, ideas, experiencias y acontecimientos. Continuamente buscan fuentes de información nuevas.
2. Están dispuestas a intentar cosas nuevas y ser innovadores.
3. Ven el cambio como algo positivo. Están dispuestos a aceptar el cambio en lugar de resistirlo.
4. Están llenas de vida. Ellos están inspirados, apasionados y entusiasmados con el mundo que los rodea.
5. Buscan verdades más profundas.

**+** ELIGE ALGO QUE SUBRAYASTE QUE ES IMPORTANTE PARA TI. TOMA UN MINUTO PARA DECIRLES A TODOS LO QUE ELEGISTE Y POR QUÉ ES IMPORTANTE.

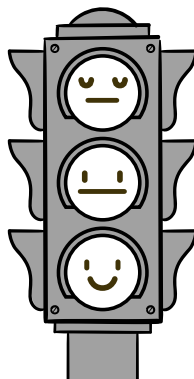
## Internalización

Haz este ejercicio curioso. Gira tu brazo derecho hacia adentro, luego gira el brazo izquierdo hacia afuera. (No es fácil pero puedes lograrlo)

Acabas de usar los dos hemisferios de tu cerebro, ser curioso, preguntar e intentar cosas nuevas basadas en tus valores estimula tu crecimiento.

## Crecimiento personal “Mi transformación”

Rellena el círculo en que consideres te encuentras en la aplicación de esta ley.



Rojo: Sin empezar

Amarillo: Espacio pero voy en camino

Verde: Realizándolo es parte de mi vida



¿A qué me comprometo?

---



---



---

**+** TOMA UN MINUTO PARA COMPARTIR TUS RESPUESTAS EN LA SECCIÓN DE CRECIMIENTO PERSONAL “MI TRANSFORMACIÓN”.

# EL VALOR DE LA HONESTIDAD

SI VALORAS LA HONESTIDAD, DIRÁS LA VERDAD ACERCA DE TODAS  
LAS COSAS EN TODAS LAS CIRCUNSTANCIAS

## COMENTA CON TUS COMPAÑEROS LOS RESULTADOS DE TU COMPROMISO DE LA SEMANA PASADA

**+** Toma turnos para leer en voz alta los párrafos a la derecha. Conforme lees, subraya las ideas que captan tu atención.

Honestidad es el valor fundamental del carácter y el fundamento de buenas relaciones. Cuando eres honesto, las personas saben que pueden saber que tú harás lo correcto. Te comunicas de forma sincera y directa sin falsificar información o manipular la verdad. Las personas honestas buscan con sinceridad la justicia y equidad. Si eres honesto, no mientes, engañas o robas.

La honestidad requiere valor porque a veces es incómodo decir la verdad. Cuando eres honesto:

1. Dices la verdad aun cuando es más conveniente mentir.
2. Dices la verdad aun cuando exista una consecuencia negativa.
3. Dices la verdad aun cuando otros no sean sinceros.
4. Dices la verdad aun cuando te podrías beneficiar al ser deshonesto.

Honestidad es la base de las relaciones sanas en el lugar de trabajo y hogar. Si eres honesto, eres digno de confianza. Las personas saben que tu palabra es buena y que les dirás toda la verdad. Cuando dices toda la verdad, no omites detalles o información relevante para tergiversar los hechos. Si te conocen por ser abierto y honesto, las personas aprenderán a esperar lo mejor de ti. Saben que eres digno de confianza y como resultado, confiarán en ti. Si eres fiable en tus obligaciones actuales, las personas sabrán que pueden depender de ti en otras circunstancias y con mayor responsabilidad.

En un mundo en el que todas las personas fuesen honestas, no tendríamos que poner llave en nuestras puertas o cercas alrededor de nuestra propiedad. La necesidad de policía y prisiones se reduciría porque un gran porcentaje de crímenes son resultado de mentir, engañar y robar. Las tasas de divorcio bajarían porque las personas no considerarían la opción de ser infieles. Elegirían trabajar en su relación. No habría necesidad de abogados. Los tribunales y contribuyentes estarían libres del costo por demandas frívolas. Los negocios se llevarían a cabo más fácilmente y no habría necesidad de supervisores porque los empleados asumirían responsabilidad por su carga de trabajo. Serían honestos con los recursos que se les han confiado.

Se dice que la honestidad es la mejor política. Si demuestras el valor de la honestidad, eres justo y sincero en todas tus negociaciones.

## Beneficios

1. Serás conocido y respetado como una persona que dice la verdad. Otros confiarán en tus palabras.
2. Tendrás una conciencia limpia. Te sentirás bien acerca de tus acciones y decisiones.
3. Tu palabra tendrá validez.
4. Tendrás relaciones sólidas porque las personas confiarán en ti.

## PASOS A SEGUIR

1. **Comprométete a decir la verdad.**
2. **Piensa lo que dices antes de decirlo.**
3. **Sé cuidadoso al transmitir un mensaje difícil.**  
Hazlo con amabilidad, pero de forma honesta.
4. **Asegúrate de decir “toda la verdad.”**
5. **No olvides que callar también puede ser falta de honestidad.**

## Características

Las personas que demuestran el Valor de la Honestidad tienen estas características.

1. Son justas. Siempre tratan de hacer lo correcto.
2. Son genuinas y transparentes. No manipulan la verdad para su beneficio.
3. Asumen responsabilidad por sus decisiones. No mienten, engañan o roban para obtener lo que desean.
4. Saben cómo distinguir la verdad de la mentira.
5. Estas personas son confiables. Mantienen su credibilidad a través de una reputación de honradez.

## Internalización

Responde las siguientes preguntas y coméntalas con tus compañeros.

¿Cómo responderías si te enteras de que hay deshonestidad entre tus compañeros?

¿Cuáles son las tres razones principales para que una persona mienta?

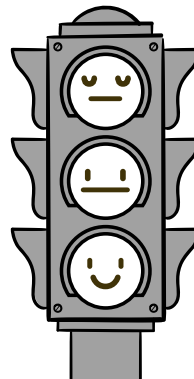
¿Cuándo es mejor presionar a un compañero a ser honesto?

¿Cuándo es necesario mantenerse firme y llamar la atención de las autoridades?

La honestidad requiere valor, porque la verdad no siempre es cómoda.

## Crecimiento personal “Mi transformación”

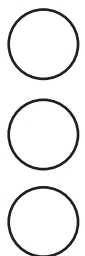
Rellena el círculo en que consideres te encuentras en la aplicación de este valor.



Rojo: Sin empezar

Amarillo: Despacio pero voy en camino

Verde: Realizándolo es parte de mi vida



¿A qué me comprometo?

**+** ELIGE ALGO QUE SUBRAYASTE QUE ES IMPORTANTE PARA TI. TOMA UN MINUTO PARA DECIRLES A TODOS LO QUE ELEGISTE Y POR QUÉ ES IMPORTANTE.

**+** TOMA UN MINUTO PARA COMPARTIR TUS RESPUESTAS EN LA SECCIÓN DE CRECIMIENTO PERSONAL “MI TRANSFORMACIÓN”.

# LA LEY DEL MODELO

ES DIFÍCIL SUPERARSE CUANDO NO TIENES A NADIE A QUIEN SEGUIR SINO A TI MISMO

## COMENTA CON TUS COMPAÑEROS LOS RESULTADOS DE TU COMPROMISO DE LA SEMANA PASADA

➕ Toma turnos para leer en voz alta los párrafos a la derecha. Conforme lees, subraya las ideas que captan tu atención.

El activo más grande en tu búsqueda de crecimiento serán las personas. Las personas que sigues, los modelos que imitas y los mentores de quien recibes consejo moldearán la persona que llegarás a ser. Si pasas tiempo con personas que te restan, te hacen más pequeño o subvaloran, cada paso que intentes dar será difícil. Sin embargo, si encuentras líderes sabios, buenos modelos a seguir y amigos positivos, descubrirás que ellos te ayudarán a acelerar en tu recorrido.

El crecimiento personal sin mentores personales únicamente te llevará hasta cierta distancia. Es difícil mejorar cuando no hay nadie a quien seguir más que a ti mismo. Al listar la perspectiva exterior y aportaciones de un mentor, mejorarás tu desempeño y velocidad de curva de aprendizaje. Un buen mentor puede hacer un impacto increíble en tu vida. Te puede ayudar a identificar y aprovechar al máximo tus fortalezas. Puedes aumentar tu eficiencia y productividad. Además, te puede ayudar a priorizar y finalmente a crear cambios positivos que desees hacer.

Tu mentor tendrá un rol importante en tu éxito. Un buen mentor:

1. Te retará a salir de tu zona de confort.
2. Te apoyará y motivará mientras realizas cambios y tomas decisiones difíciles.
3. Te enseñará a evaluar y extraer el aprendizaje de tus victorias y derrotas.
4. Celebrará tu esfuerzo y logros a lo largo del camino.

La relación con tu mentor mejorará tu ingenio. Con la práctica, harás preguntas más relevantes. Aplicarás lo que has aprendido y, con el tiempo, este proceso cambiará tu comportamiento y decisiones. Evitarás los obstáculos que antes no veías. Adquirirás confianza al enfrentar otros obstáculos. Tu desempeño mejorará firmemente y adquirirás una gran sensación de claridad acerca de tus metas y futuro.

Todos necesitamos personas que nos puedan ayudar a moldear fortalezas específicas y aumentar nuestra efectividad. Tu mentor tendrá un rol importante en el éxito. Si no has pedido ayuda a otros en este recorrido, es hora de empezar. La mayoría de nosotros empieza buscando modelos valiosos a seguir y a leer acerca de ellos en libros. Ese es un buen lugar para empezar, pero no te detengas allí. Busca a alguien que te dará acceso a una relación personal y pídele que sea tu mentor.

## Beneficios

1. Aprovecharás experiencias de la vida real del mentor cuando te surja una pregunta, duda, error u oportunidad.
2. Aprenderás destrezas y conocimiento específico relevante para tus metas.
3. Mejorarás tu capacidad para tomar pasos de acción con base a estrategias bien desarrolladas.
4. Estarás motivado en tu crecimiento.
5. Serás más estratégico en tu crecimiento y desarrollo conforme elijas las áreas de crecimiento.

## PASOS A SEGUIR

1. **Haz una lista de fortalezas que desees mejorar.**
2. **Busca un mentor para dar el siguiente paso.**
3. **Prepárate antes de las reuniones con tu mentor.**  
Trae 3 a 5 preguntas a cada reunión. La calidad de tus preguntas determinará el valor que recibirás en cada sesión.
4. **Aplica lo que has aprendido.**
5. **Busca ser mentor de otra persona.**

## Características

Las personas que demuestran la Ley del Modelo tienen estas características.

1. Son un ejemplo valioso. Demuestran un carácter digno de imitar y excelencia profesional en su campo.
2. Son accesibles.
3. Tienen experiencia comprobada. Te pueden ayudar a identificar los retos y oportunidades que de otra forma no vería.
4. Tienen sabiduría. Su entendimiento, experiencia y conocimiento te ayudará a aprender y desarrollarte. Ellos te harán más sabio que tus años y experiencia.
5. Ofrecen amistad y apoyo. Un buen mentor querrá lo mejor para ti y celebrará tu éxito.

**+** ELIGE ALGO QUE SUBRAYASTE QUE ES IMPORTANTE PARA TI. TOMA UN MINUTO PARA DECIRLES A TODOS LO QUE ELEGISTE Y POR QUÉ ES IMPORTANTE.

## Internalización

Haz una lista de tres fortalezas tuyas que desees potencializar:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

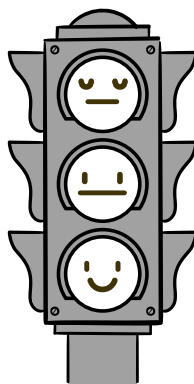
Escribe el nombre de una persona que puede ser tu modelo para potencializar tus destrezas.

Escribe lo que admiras de esta persona.

Una persona que te acompañe en tu crecimiento, es un mentor que aprendió de alguien más.

## Crecimiento personal “Mi transformación”

Rellena el círculo en que consideres te encuentras en la aplicación de esta ley.



Rojo: Sin empezar

Amarillo: Despacio pero voy en camino

Verde: Realizándolo es parte de mi vida



¿A qué me comprometo?

\_\_\_\_\_

**+** TOMA UN MINUTO PARA COMPARTIR TUS RESPUESTAS EN LA SECCIÓN DE CRECIMIENTO PERSONAL “MI TRANSFORMACIÓN”.



# EL VALOR DE ESCUCHAR

SI VALORAS ESCUCHAR, ENFOCARÁS TU ATENCIÓN  
EN COMPRENDER A LA OTRA PERSONA

## COMENTA CON TUS COMPAÑEROS LOS RESULTADOS DE TU COMPROMISO DE LA SEMANA PASADA

➕ Toma turnos para leer en voz alta los párrafos a la derecha. Conforme lees, subraya las ideas que captan tu atención.

Escuchar es una de las destrezas más importantes que puedes tener. Sin embargo, debido a que utilizas esta destreza particular todos los días, tiendes a darla por hecho. Desarrollar tus habilidades para escuchar tiene un impacto tremendo en tu vida. Qué tan bien escuchas puede influir significativamente tus relaciones y tu capacidad para triunfar.

Las malas destrezas de comunicación suelen ser la causa del fracaso en tus relaciones personales y profesionales. Escuchar es un componente clave de la comunicación. Cuando no comprendes a las personas que te rodean se debe a que no está escuchando detenidamente. Esto aplica de igual forma cuando hablas con un compañero de estudio que cuando hablas con tu maestro. Cuando escuchas efectivamente, puedes mejorar tu habilidad para conectarte y comprender a las personas con las que interactúas en tu vida diaria.

La mejor forma de escuchar requiere dejar a un lado las distracciones internas y externas de manera que puedas escuchar sin perjuicio o interrumpir. Para escuchar a este nivel, debes invertir emocional y mentalmente en la conversación. Esto significa que estás completamente comprometido y presente cuando la otra persona está hablando. Debes dejar lo que estás haciendo, hacer contacto visual y prestar atención a sus palabras. Parece fácil, pero la mayoría de nosotros no escucha a este nivel con regularidad.

Al convertirte en una persona que sabe escuchar, mejoras significativamente la efectividad en tus relaciones personales y profesionales. Mejoras significativamente tu habilidad para influir, persuadir y negociar. Puedes ser más efectivo con tus compañeros. Puedes colaborar de forma más efectiva con los miembros del equipo. Profundizas tus relaciones familiares. En cada situación y circunstancia, te puedes beneficiar al escuchar a otros.

Escuchar no sólo afecta tus éxitos y logros, sino también tu habilidad de crecer. Puedes aprender porque escuchas. Creces porque aprendes. Las personas que saben escuchar siempre buscan formas de aprender algo de todas las personas que los rodean. Ellos reconocen que se puede aprender algo de todas las personas que conocen. Si valoras a las personas y buscas comprenderlas, puedes absorber su sabiduría y experiencia. La sabiduría se gana a través del tiempo y energía continua que inviertes en escuchar, aprender, observar y comprender.



## Beneficios

1. Establece una relación de respeto con las demás personas. Al escucharlas sabrán que te importan.
2. Desarrollarás habilidades para resolver conflictos.
3. Aprenderás y crecerás conforme busques y escuches el conocimiento y experiencias valiosas de otras personas.
4. Obtendrás el favor e influencia ante las personas, debido a que saben que a ti te importa lo que dicen y cómo se sienten.
5. Crearás un ambiente positivo evitando el conflicto y los malentendidos.

## Pasos a seguir

1. **Escucha con mente abierta.** Debes estar preparado para escuchar y considerar todas las partes de un problema.
2. **Deja de hacer lo que está haciendo, haz contacto visual e involúcrate completamente.**
3. **Escucha objetivamente.** Establece comunicación abierta y honesta.
4. **Haz preguntas.** Asegúrate de que realmente comprendes el significado detrás de lo que la persona está diciendo.
5. **Evita la tentación de pensar acerca de lo que estás por decir.**

## Características

Las personas que demuestran el Valor de Escuchar tienen estas características.

1. Escuchan de forma disciplinada.
2. Tienen deseos de aprender.
3. Hablan la verdad. Hacen preguntas para estar claros que comprendieron los conflictos o situaciones para resolverlos.
4. Son mediadores entre puntos de vista opuestos.
5. Desarrollan relaciones profundas.

**+** ELIGE ALGO QUE SUBRAYASTE QUE ES IMPORTANTE PARA TI. TOMA UN MINUTO PARA DECIRLES A TODOS LO QUE ELEGISTE Y POR QUÉ ES IMPORTANTE.

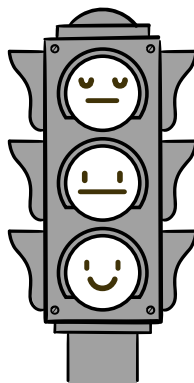
## Internalización

Con otro compañero de tu mesa colóquense espalda con espalda. Cada uno por turnos cuente una pequeña biografía de su vida. Luego den vuelta y frente a frente por turnos cuenten una situación difícil que han vivido. Luego comenten como es más fácil poner atención de espaldas o frente a frente.

Escuchar es dejar de hacer lo que se está haciendo, tener contacto visual y poner toda la atención.

## Crecimiento personal “Mi transformación”

Rellena el círculo en que consideres te encuentras en la aplicación de este valor.



Rojo: Sin empezar

Amarillo: Espacio pero voy en camino

Verde: Realizándolo es parte de mi vida



¿A qué me comprometo?

---



---



---

**+** TOMA UN MINUTO PARA COMPARTIR TUS RESPUESTAS EN LA SECCIÓN DE CRECIMIENTO PERSONAL “MI TRANSFORMACIÓN”.

# LA LEY DE LA EXPANSIÓN

EL CRECIMIENTO SIEMPRE AUMENTA TU CAPACIDAD

## COMENTA CON TUS COMPAÑEROS LOS RESULTADOS DE TU COMPROMISO DE LA SEMANA PASADA

➤ Toma turnos para leer en voz alta los párrafos a la derecha. Conforme lees, subraya las ideas que captan tu atención.

Tú puedes aumentar tu capacidad externamente involucrando a otros y aprendiendo a trabajar con otras personas. Pero la única forma de aumentar tu capacidad internamente es cambiar la forma en la que abordas el crecimiento personal. Aprender más información no es suficiente, debes cambiar tu forma de pensar y tus acciones.

Para aumentar tu capacidad de pensar:

1. Debes aprender a valorar la efectividad más que el esfuerzo. Trabajar más duro no es la respuesta. Averigua qué funciona y enfoca tu esfuerzo y energía en hacer lo que funciona.
2. Deja de pensar no puedo, empieza a pensar ¿cómo lo puedo hacer? Te brindas la oportunidad de lograrlo cuando te haces la pregunta, “¿cómo lo puedo hacer?” La razón más común por la cual las personas no superan las probabilidades es porque no se desafían lo suficiente. ¿Cómo lo puedo hacer? significa que existe una forma. Solo hay que descubrirla.
3. Deja de pensar en una puerta y empieza a pensar en muchas puertas. Existe más de una forma de hacer algo exitosamente. Las probabilidades de triunfar aumentan cuando eres creativo y adaptable. Explora tus opciones y busca múltiples soluciones.

Claramente, si deseas expandir tu capacidad, primero debes cambiar tu forma de pensar. Sin embargo, si únicamente cambias tu forma de pensar y te rehúsas a cambiar tus acciones, te quedarás corto en alcanzar tu potencial. Da un vistazo a tus acciones actuales. En lugar de trabajar más duro, debes empezar a trabajar de forma más inteligente. El proceso de expandir tu potencial será continuo. Las cosas que puedes hacer y las cosas que debes hacer evolucionarán. Si haces más de lo que debes hacer, más de lo que se espera que hagas, y más cosas importantes diariamente, descubrirás que tu capacidad crecerá diariamente también.

El mayor reto que enfrentarás es expandir tu mente. Es como cruzar una gran frontera. Debes estar dispuesto a ser un pionero, a entrar a un territorio inexplorado, a enfrentar lo desconocido, a conquistar tus dudas y temores. Pero estas son las buenas noticias. Si logras cambiar tu forma de pensar, ¡podrás cambiar tu vida! Combina el cambio en tu forma de pensar con el cambio de comportamiento y no habrá límites para tu potencial.

## Beneficios

1. Prioriza efectivamente. Tendrás claridad de cómo inviertes tu tiempo.
2. Estarás completamente involucrado porque llenarás tu agenda con cosas que disfrutas y valoras.
3. Serás inspirado por tu propio crecimiento.
4. Serás más seguro de tí mismo, dejarás ir los pensamientos que te limitan.
5. Desarrollarás el hábito de la excelencia.

## PASOS A SEGUIR

1. Cree que puedes crecer, expandirte y triunfar.
2. Se consistente y disciplínate para enfocarte en mejorar todos los días.
3. Desafía los pensamientos que te limitan. Las barreras y obstáculos que ves son imaginarios. ¿Qué intentarías sin el temor que te detiene?
4. Evalúa qué tan efectivo eres y reorganiza tu tiempo.

## Características

Las personas que demuestran la Ley de la Expansión tienen estas características.

1. Son innovadoras. Piensan creativamente y exploran múltiples opciones.
2. Saben resolver problemas. Ven oportunidades en lugar de obstáculos y buscan soluciones que resultan en posibilidades en lugar de problemas.
3. Son organizadas. Estratégicamente llenan sus agendas y consideran su trabajo gratificante.
4. Se desafían todos los días. No están satisfechos con su progreso actual, de manera que siempre buscan oportunidades para avanzar.
5. Son respetadas. Desarrollan una reputación positiva debido a que continuamente superan las expectativas de otros.

**+** ELIGE ALGO QUE SUBRAYASTE QUE ES IMPORTANTE PARA TI. TOMA UN MINUTO PARA DECIRLES A TODOS LO QUE ELEGISTE Y POR QUÉ ES IMPORTANTE.

## Internalización

Realiza las siguientes operaciones.

**Suma**

$$111111111111111111 =$$

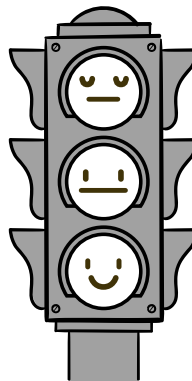
**Multiplica**

$$10 \times 2 =$$

Ambas operaciones dan el mismo resultado solo que en una se trabaja más. La ley de la expansión, es pensar y actuar alineado a tus valores par ser más efectivo, aumentando tu capacidad.

## Crecimiento personal “Mi transformación”

Rellena el círculo en que consideres te encuentras en la aplicación de esta ley.



Rojo: Sin empezar

Amarillo: Despacio pero voy en camino

Verde: Realizándolo es parte de mi vida



¿A qué me comprometo?

---



---



---

**+** TOMA UN MINUTO PARA COMPARTIR TUS RESPUESTAS EN LA SECCIÓN DE CRECIMIENTO PERSONAL “MI TRANSFORMACIÓN”.

# EL VALOR DE LA PACIENCIA

SI VALORAS LA PACIENCIA, GUARDARÁS LA CALMA Y SERÁS FIRME  
INDEPENDIENTEMENTE DE LA SITUACIÓN

## COMENTA CON TUS COMPAÑEROS LOS RESULTADOS DE TU COMPROMISO DE LA SEMANA PASADA

➤ Toma turnos para leer en voz alta los párrafos a la derecha. Conforme lees, subraya las ideas que captan tu atención.

Vivimos y trabajamos en un mundo impaciente que raramente desacelera. Te puedes comunicar instantáneamente con personas en el otro lado del globo. Puedes investigar cualquier tema en segundos en el internet. Los sistemas y la tecnología que te permiten intercambiar información nunca cierran. En esta época de comida rápida, información y mensajes instantáneos, has desarrollado una expectativa de resultados instantáneos.

Desafortunadamente esto ha creado una cultura de impaciencia. Si tu expectativa es que las cosas sucedan rápidamente y no es así, te provocará frustración. Como resultado, con frecuencia reaccionas negativamente hacia otras personas. Te olvidas que es posible que tu prioridad no sea su prioridad. Algunas veces haces a las personas responsables por prioridades que no has comunicado. Tu impaciencia puede ser muy perjudicial para tus relaciones. En contraste, si desarrollas tu paciencia, puedes fortalecer tus relaciones. Las personas aprenden a confiar que no vas a perder el control cuando enfrentas demoras o circunstancias frustrantes.

Cuando eres paciente, permites que las cosas tomen su curso. Esto significa que comprendes que puede ser dañino intentar forzar los resultados que deseas. Comprendes que puedes empeorar las cosas cuando apresuras a las personas o acontecimientos. Existen problemas que no se pueden resolver inmediatamente y algunas veces debes dejarlos al tiempo para que cambien. La paciencia te permite discernir el momento correcto para actuar. También te da tiempo para determinar el curso de acción correcto.

Hay momentos en los que atraviesas situaciones que no puedes controlar. Te sientes ansioso y estresado e impotente. Sin embargo, el mejor curso de acción es dejar ir las cosas que no puedes controlar. La paciencia crea sentimientos de paz y calma en medio de situaciones difíciles o irritantes.

Existen tres aspectos de la paciencia en los cuales puedes trabajar.

1. Perseverancia – debes estar dispuesto a esperar aun cuando no ves progreso o resultados inmediatos.
2. Aceptación – debes estar dispuesto a aceptar la situación tal como es, a pesar de cómo quisieras que fuese.
3. Paz – debes cultivar y practicar un comportamiento de calma y paz en medio de las pruebas y los retos. Afortunadamente, tu paciencia puede contagiar a las personas que te rodean. Cuando permaneces con calma, motivas a las personas que te rodean a permanecer con calma también. Puedes contribuir significativamente con tu familia o tu equipo cuando eres firme y paciente a pesar de las circunstancias desafiantes o difíciles.

## Beneficios

1. Te dará tiempo para determinar el mejor curso de acción y la mejor forma de hacer las cosas.
2. Desarrollarás más autocontrol en pensamientos y emociones.
3. Crearás un ambiente de seguridad y paz para las personas que te rodean.
4. Crearás confianza en otros porque sabrán que tú no reaccionas de forma volátil cuando las cosas no suceden como esperabas.
5. Estarás emocionalmente preparado antes de enfrentar a una persona o situación difícil.

## PASOS A SEGUIR

1. **Date tiempo para pensar.**
2. **Evalúa las cosas que te impacientan.** Trabaja en una estrategia para evitar los detonantes.
3. **Habla y respira despacio para procesar tus emociones.**
4. **Aprende que hay un tiempo apropiado para manejar cada problema.**
5. **Da un paseo para ordenar tus pensamientos.**
6. **Pon el problema en perspectiva.** Busca una razón para estar agradecido.

## Características

Las personas que demuestran el Valor de la Paciencia tienen estas características.

1. No toman decisiones a la carrera.
2. Saben escuchar. Desarrollan una reputación de buscar información relevante antes de tomar una decisión.
3. Son controladas. Se han disciplinado a sí mismas para actuar con base a la razón y no a las emociones.
4. Son tolerantes. Aceptan las imperfecciones de las personas y son comprensivas cuando cometen errores.

**+** ELIGE ALGO QUE SUBRAYASTE QUE ES IMPORTANTE PARA TI. TOMA UN MINUTO PARA DECIRLES A TODOS LO QUE ELEGISTE Y POR QUÉ ES IMPORTANTE.

## Internalización

Sabías que: Un árbol de pino tarda 20 años en crecer y madurar.

¿Cuánto tiempo te llevará realizar tus estudios:

Básicos

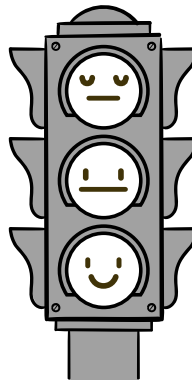
Diversificado

Universidad

Con paciencia da cada paso, trabaja hacia la meta, serás como un árbol que da sombra a otros.

## Crecimiento personal “Mi transformación”

Rellena el círculo en que consideres te encuentras en la aplicación de este valor.



Rojo: Sin empezar

☐

Amarillo: Despacio pero voy en camino

☐

Verde: Realizándolo es parte de mi vida

☐

¿A qué me comprometo?

---



---



---

**+** TOMA UN MINUTO PARA COMPARTIR TUS RESPUESTAS EN LA SECCIÓN DE CRECIMIENTO PERSONAL “MI TRANSFORMACIÓN”.

# LA LEY DE LA CONTRIBUCIÓN

DESARROLLARTE A TI MISMO TE CAPACITA PARA DESARROLLAR A OTROS

## COMENTA CON TUS COMPAÑEROS LOS RESULTADOS DE TU COMPROMISO DE LA SEMANA PASADA

➤ Toma turnos para leer en voz alta los párrafos a la derecha. Conforme lees, subraya las ideas que captan tu atención.

La mayoría de personas que hacen de su crecimiento personal una parte de sus vidas lo hacen para agregarse valor. Aunque al principio estés motivado por tu superación personal, descubrirás que es gratificante compartir lo que has aprendido con aquellos que te rodean. La seguridad en ti mismo que adquieres por medio del crecimiento personal te dará credibilidad y certeza de que puedes empezar a desarrollar a otros.

¿Cómo mejora tu habilidad para ayudar a otros y contribuir significativamente en su vida? Piensa en ti como un río en lugar de un estanque. Un estanque sostiene agua. El agua llena el estanque, pero no va más allá. En contraste, un río fluye. Lo que recibe, lo da. Esa debe ser la forma en la que aprendes y creces. Requiere una mentalidad de abundancia –creer que continuarás recibiendo–. Si vives conforme a la Ley de la Contribución, puedes estar seguro que tendrás mucho que dar a otros porque crecer te permite ayudar a que otros crezcan.

Uno de los mejores hábitos que puedes desarrollar para contribuir con otros diariamente es empezar tu día con dos preguntas:

1. ¿A quién le puedo agregar valor hoy?
2. ¿Cómo le puedo agregar valor?

Cuando respondes estas preguntas, empiezas el día con la intención de servir y planificas que esto suceda. Luego, antes de dormirte, dedica un momento para reflexionar acerca de tu día y responde la siguiente pregunta:

¿A quién le agregué valor hoy?

Al empezar y terminar el día con un enfoque de contribuir, desarrollará una mentalidad de dador. Dar se trata más acerca de quién eres tú, que en lo que haces.

Al final, la verdadera medida del éxito no es determinada por el número de personas que te sirven. La verdadera medida del éxito es determinada por el número de personas a quién tú sirves. Descubrirás que la práctica de dar a otros se convertirá en tu estilo de vida. Lo importante es recordar que dar a otros empieza al darte tú. No puedes dar algo que no has recibido. Mientras más valioso eres tú, más valioso será lo que des.



## Beneficios

1. Aumentarás tu propio valor.
2. Aumentarás el valor de tus amigos, familia y comunidad.
3. Mejorarás tu nivel de influencia. Cuando desarrollas a otras personas, inspiras lealtad y fortaleces tus relaciones.
4. Aumentarás tu impacto. Al servir a aquellos que te rodean, harás la diferencia. Llevarás una vida llena de significado.

## PASOS A SEGUIR

1. **Pon a las personas antes que tu propia agenda.** Haz tiempo para dejar que las personas sepan lo importantes que son para ti.
2. **Sirve a otros en lugar de servirte a ti mismo.**
3. **Pide a alguien que te ayude a cumplir tus compromisos.**
4. **Mantén tu enfoque en el significado.** Hazte estas preguntas: ¿cómo quiero que me recuerden? ¿Qué diferencia quiero hacer? Busca resultados a largo plazo en lugar de metas a corto plazo.

## Características

Las personas que demuestran la Ley de la Contribución tienen estas características.

1. Ponen a las otras personas primero.
2. Buscan propósito y significado en ayudar a aquellos que les rodean.
3. Creen que el éxito es determinado por las semillas que siembran, no por la cosecha.
4. Buscan desarrollarse a sí mismas.
5. Son agradecidas. Su mentalidad de gratitud y abundancia hace que les sea posible dar con gozo. Ellos son agradecidos por lo que tienen y saben que hay más que suficiente para todos. Como resultado, dan a otros con gozo y entusiasmo.

**+** ELIGE ALGO QUE SUBRAYASTE QUE ES IMPORTANTE PARA TI. TOMA UN MINUTO PARA DECIRLES A TODOS LO QUE ELEGISTE Y POR QUÉ ES IMPORTANTE.

## Internalización

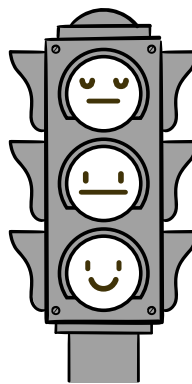
Con tus compañeros de la mesa redonda, realicen el siguiente ejercicio:

Cada quien escriba en una hoja en blanco un valor que los caracteriza. Por ejemplo: Ordenado. Enrollen su hoja y pásenla todos al mismo tiempo al compañero de la derecha. Luego, al mismo tiempo, todos desenrollen la hoja que tienen en sus manos. Vean y lean en voz alta por turnos cuál es la contribución de su compañero para la humanidad.

El éxito se determina por tu contribución a la humanidad y al ayudar a desarrollar a otros.

## Crecimiento personal “Mi transformación”

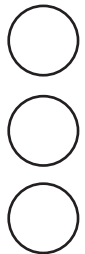
Rellena el círculo en que consideres te encuentras en la aplicación de esta ley.



Rojo: Sin empezar

Amarillo: Espacio pero voy en camino

Verde: Realizándolo es parte de mi vida



¿A qué me comprometo?

---



---



---

**+** TOMA UN MINUTO PARA COMPARTIR TUS RESPUESTAS EN LA SECCIÓN DE CRECIMIENTO PERSONAL “MI TRANSFORMACIÓN”.



# EL VALOR DE LA INFLUENCIA

SI VALORAS LA INFLUENCIA, TE ESFORZARÁS POR DESARROLLAR TU HABILIDAD DE DIRIGIR

## COMENTA CON TUS COMPAÑEROS LOS RESULTADOS DE TU COMPROMISO DE LA SEMANA PASADA

➤ Toma turnos para leer en voz alta los párrafos a la derecha. Conforme lees, subraya las ideas que captan tu atención.

Independientemente de que si te consideras un líder o no, diriges personas todos los días. Muchas personas aceptan la definición tradicional de líder como alguien con un título. Sin embargo, la verdad es que el liderazgo es influencia. La influencia es simplemente la capacidad de tener un efecto en las palabras, decisiones, comportamiento, desarrollo o carácter de otra persona. Por lo tanto, a través de la interacción natural con otros, tienes la capacidad de influenciar a las personas que te rodean todos los días.

Muchos empiezan su carrera con un título nuevo y no tienen idea de cómo dirigir. Con frecuencia, creen que su posición les da la autoridad necesaria para influir a su equipo. En realidad, la posición y título no tienen relación con la influencia. Aunque tengan la autoridad para controlar factores limitados en su ambiente de liderazgo, la influencia es realmente el factor determinante que crea cooperación y productividad.

Inicialmente, tu influencia es simplemente una extensión de tus relaciones. Cuando tienes una conexión sana y respeto por tu equipo, puedes trabajar en conjunto para realizar tareas más grandes y mejores que las que realizarías independientemente. Los mejores líderes se conocen a sí mismos y conocen a su equipo. Descubre las fortalezas únicas que cada individuo aporta al equipo y aprende cómo aprovechar la energía del equipo para trabajar hacia una visión más grande. Finalmente, los mejores líderes utilizan su influencia a favor de una causa que valga la pena.

La mayoría de nosotros no empieza como grandes líderes. La buena noticia es que puedes desarrollar y crecer como líder, de manera que puedes aprender destrezas necesarias para inspirar e influenciar a un equipo. Primero, debes aprender a comunicarte y conectarte con tu equipo. Luego debes producir resultados y experimentar éxito en conjunto. Cuando tengas una buena relación y estés produciendo, te puedes enfocar en desarrollar a otros líderes y transmitir lo que has aprendido a través de tus mentores. Pronto, tu experiencia se multiplicará e impactará a una nueva generación de líderes.

Tu visión de liderazgo puede ser muy diferente, pero independientemente de tu edad o título, puedes dirigir e influenciar a otras personas. De hecho, tú ya estás dirigiendo, tal vez como estudiante, maestro, predicador, policía, político o artista. La mejor noticia es que tú eliges a quién y cómo influirás y qué impacto deseas tener en las personas que te rodean y en tu comunidad.

## Beneficios

1. Tendrás la oportunidad de hacer algo que haga una diferencia en el mundo.
2. Tendrás la oportunidad de compartir tu visión e inspirar a otros a unirse.
3. Tendrás relaciones fuertes.
4. Podrás hacer más con otros que solo.
5. Compartirás lo que estás aprendiendo y desarrollarás a otros líderes.
6. Te gozarás al ayudar a otras personas a triunfar.

## PASOS A SEGUIR

1. Desarrolla tu carácter.
2. Desarrolla tus relaciones.
3. Desarrolla tu conocimiento.
4. Desarrolla tu intuición.
5. Desarrolla tu experiencia.
6. Desarrolla un registro de éxito.

## Características

Las personas que demuestran el Valor de la Influencia tienen estas características.

1. Tienen una actitud de ganador. Los líderes de influencia desean triunfar como equipo.
2. Son exitosas personalmente. Su éxito es atractivo para las personas que les rodean. Esto les permite desarrollar un mayor grado de influencia.
3. Construyen excelentes relaciones. Su mayor regalo es que genuinamente se preocupan por otros.
4. Son conducidas a hacer algo significativo. Están enfocadas en una visión acerca de lo que desean llevar a cabo.
5. Buscan oportunidades para desarrollar a otros. Ellos desean compartir lo que han aprendido para habilitar a las personas que los rodean.

**+** ELIGE ALGO QUE SUBRAYASTE QUE ES IMPORTANTE PARA TI. TOMA UN MINUTO PARA DECIRLES A TODOS LO QUE ELEGISTE Y POR QUÉ ES IMPORTANTE.

## Internalización

Tu buen ejemplo influye en otros por lo que:

Tus palabras deben ser:

Tu conducta debe ser:

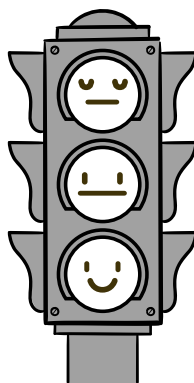
Tu actitud debe ser:

Tu servicio debe ser:

La influencia es aprovechar la oportunidad de hacer la diferencia y de ayudar a otras personas a triunfar.

## Crecimiento personal “Mi transformación”

Rellena el círculo en que consideres te encuentras en la aplicación de este valor.



Rojo: Sin empezar

Amarillo: Despacio pero voy en camino

Verde: Realizándolo es parte de mi vida



¿A qué me comprometo?

---



---



---

**+** TOMA UN MINUTO PARA COMPARTIR TUS RESPUESTAS EN LA SECCIÓN DE CRECIMIENTO PERSONAL “MI TRANSFORMACIÓN”.

[illegible]



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Certifican que el estudiante:

Cursó el Programa de Formación en Valores

## “La Transformación está en Mí”

Habiendo aprendido y aplicado los 30 valores y principios de Liderazgo y decidido continuar aplicándolos diariamente.

Fecha: \_\_\_\_\_

John C. Maxwell

**Fundador Fundación John C. Maxwell**



[www.guatemalaprospera.org](http://www.guatemalaprospera.org)

Teléfonos:

(502) 2493-7784 y 85

WhatsApp (502) 5415-2744



**guateprospera**



**@guateprospera**



**@guatemala\_prospira**

**ESTE MATERIAL PERTENECE AL ESTUDIANTE**

© COPYRIGHT GUATEMALA PRÓSPERA 2021 • PROHIBIDA SU VENTA O REPRODUCCIÓN



GUATEMALA

ENTRENANDO  
LIDERAZGO  
TRANSFORMACIONAL

