

Miércoles 18 de Octubre, 2006

REPORTE C-educar No. 18

**Nuestra Misión: Facilitar el establecimiento de una Cultura de Educación y Capacitación en todo el mundo.**

**FRASES QUE NUNCA PIERDEN VIGENCIA**

**Es bueno soñar pero es mejor soñar y trabajar. La fe es poderosa, pero la acción con fe es más poderosa.**

Thomas Robert Gaines

**INDICE**

- 1. Editorial C-educar.** Recibiendo las herramientas para ser mejores personas...
- 2. El chocolate podría mejorar el poder mental.** Entérese de los últimos estudios sobre las propiedades del chocolate.
- 3. Una cosa extraordinaria al día...** Consejos prácticos para mejorar su imagen ante los demás.
- 4. Entre muchos el mejor parte II** Lo que debe hacer un trabajador para convertirse el mejor entre muchos.
- 5. En y hacia la lealtad...** Haciendo consciencia sobre un valor primordial para el desarrollo de las sociedades líderes.
- 6. Nuevas secciones en la página en Internet de C-educar.**
- 7. ¿Se perdió algún reporte C-educar<sup>®</sup>?**
- 8. Confidencialidad**

**1. Editorial C-educar<sup>®</sup>**

**¡Recibiendo las herramientas para ser mejores personas!**

Este reporte – como los 17 anteriores y los muchos por venir – están escritos para USTED que busca superarse.

Cada sección y cada artículo han sido diseñados pensando en el lector que anhela su propia superación, así como contribuir al crecimiento de las personas con quienes se relaciona.

Nuestro objetivo final en C-educar<sup>®</sup> – y estamos seguros que es el suyo también – es lograr que nuestra sociedad sea mejor en todo sentido.

Para lograrlo, definitivamente necesitamos ser mejores ciudadanos y para ser mejores ciudadanos, necesitamos educarnos y capacitarnos tanto técnica, emocional y espiritualmente.

Aunque no lo hemos platicado personalmente con usted, creo que estamos de acuerdo en que nuestra sociedad necesita de personas:

- + Positivas, comprometidas consigo mismas para ser mejores cada día.
- + Que confían en si mismos(as).
- + Que creen que sus sueños se pueden convertir en una realidad.
- + Que creen que pueden ayudar a otros a lograr sus metas.
- + Que creen que hay oportunidades que se pueden aprovechar.

Si revisamos todos los artículos que han aparecido en los 17 reportes anteriores usted notará que todos ellos nos hablan precisamente de eso: ser más positivos, creer más en nosotros y nuestros sueños y reconocer que podemos ayudar a los demás a ser mejores personas.

En esto hemos estado trabajando y en esto seguiremos trabajando, en proporcionarle las herramientas básicas que le permitan a usted desarrollarse en todo sentido.

Lo único que le pedimos a cambio es que usted comparta con todas las personas que pueda la información que usted recibe periódicamente.

**Francisco Mata**  
[fm@c-educa.com](mailto:fm@c-educa.com)

**ESTIMADO LECTOR:**

**RECIBA DIRECTAMENTE LA INFORMACIÓN SOBRE LOS  
REPORTES C-EDUCA ® DE ESTA FORMA NO SE PERDERÁ  
NINGUNO.**

**NO SE ARRIESGUE A QUE A SU AMIGO O FAMILIAR SE LE  
OLVIDE ENVIÁRSELO**

**INSCRÍBASE DIRECTAMENTE A:**

**[suscripciones@c-educa.com](mailto:suscripciones@c-educa.com) (GRATIS)**

**Solo se requiere que nos envíe su dirección de e-mail.**

## ***2. EL CHOCOLATE PODRÍA MEJORAR EL PODER MENTAL...***

Publicado por Reuters

Para regocijo de los amantes del chocolate, un Nuevo estudio apunta a concluir que el consume de chocolate podría mejorar el funcionamiento del cerebro.

“El chocolate contiene varias sustancias que actúan como estimulantes, tales como la teobromina, fenetilamina y cafeína” comentó el Dr. Bryan Raudenbush de la Universidad

Jesuita Wheeling en Virginia del Oeste.

"Estas sustancias por si mismas han demostrado con anterioridad que incrementan la atención y la agudeza mental y lo que hemos encontrado es que al consumir chocolate usted puede recibir los efectos estimulantes, los cuales lo llevan a incrementar el rendimiento mental."

Se estudió los efectos de varios tipos de chocolate sobre el poder mental, Raudenbush y otros colegas hicieron que un grupo de voluntarios consumieran, en cuatro ocasiones diferentes, 85 gramos de chocolate-leche, 85 gramos de chocolate negro, 85 gramos de albilla; y nada (la condición de control).

Después de un período de 15 minutos de digestión, los participantes completaron una serie de pruebas neuro-sicológicas en la computadora diseñadas para evaluar el rendimiento cognoscitivo incluyendo memoria, tiempo de atención, tiempo de reacción y solución de problemas.

"Los resultados compuestos para la memoria verbal y visual fueron significativamente más altos para el chocolate-leche que cualquiera de las otras condiciones", indicó Raudenbush. Y el consumo de leche y chocolate negro también se asociaron con mayor control de impulsos y tiempo de reacción.

### *3. UNA COSA EXTRAORDINARIA AL DÍA...*

Si deseas mejorar tu imagen lo puedes conseguir en forma fácil y con un poco de esfuerzo: Debes proponerte realizar una cosa "extraordinaria" cada día. Algo que salga de tu rutina, algo que sea fuera de lo común, algo excelente.

Las demás personas lo notarán, se darán cuenta y lo evaluarán. Como resultado, las personas te apreciarán más, te aceptarán más y te admirarán más. Serás más notorio entre tus compañeros y entre tus jefes.

Sólo con una cosa extraordinaria al día. No son muchas ni son difíciles, simplemente realizar una cosa fuera de lo común cada día. Una cosa que llamamos extraordinaria porque va un poco más allá de lo ordinario.

Un día, esta cosa extraordinaria podría ser saludar muy amablemente a las personas. ¡Sólo eso! Saludar amablemente y con gusto. No fingiendo, sino que el saludo cordial salga realmente de tu corazón. Si finges, los demás lo notarán... ten mucho cuidado.

Otro día podría ser que dentro de la conversación preguntes a tus amigos sobre sus sueños, qué es lo que desean más en la vida, etc.

Otro día podría ser regalar un dulce a cada persona al saludarla. Es cosa de tu creatividad. Hay miles de cosas que puedes hacer por los demás que demostrarán tu interés por ellos... y ellos lo apreciarán muchísimo.

Comienza desde ya a realizar una cosa extraordinaria cada día. Notarás la diferencia y los demás también.

## 4. ENTRE MUCHOS EL MEJOR... PARTE II

... Continuación de la Parte I, publicada en el Reporte No. 17

### **ESTE MENSAJE, POR FAVOR COMPÁRTALO CON SUS COLABORADORES**

¿Qué hago para ser “entre muchos el mejor”?

Si ya comprendimos que las empresas andan buscando entre muchos candidatos al mejor, ya dimos un paso importante. Debemos estar 100% convencidos que las empresas y los jefes buscan colaboradores que sobresalgan entre los demás.

Para llegar a ser **entre muchos el mejor** debe comenzar por hacer un listado. En este listado debe escribir todo lo que debe hacer mejor que los demás para que sea notoria la calidad de su trabajo y de su persona. En este listado podría escribir cosas como:

- a) Ser el número uno en puntualidad.
- b) Ser el número uno en limpieza y orden.
- c) Ser el número uno en cumplimiento de mis tareas y obligaciones.
- d) ser el número uno en colaboración.
- e) Ser el número uno en hacer bien mi trabajo.
- f) Ser el número uno en atención a clientes y compañeros de trabajo.
- g) Ser el número uno en proponer mejoras y ahorros para la empresa.
- h) Ser el número uno en honradez y rectitud.
- i) Ser el número uno en hacer buen uso de los recursos de la empresa.

Entre más te acerques a ser número uno en cada uno de los renglones que están listados, más te acercará a ser entre muchos el mejor. Ante tus compañeros, jefes y conocidos brillarás como una gran estrella en medio de la oscuridad. Y los jefes, los dueños de otras empresas y mucha gente más lo notarán y tu valor en el mercado aumentará.

Por supuesto que ser número uno requiere esfuerzo. No hay otra forma de llegar a la cima. Para llegar al cráter de un volcán hay que hacer mucho esfuerzo. Y entre más alto es el volcán, más esfuerzo se requiere. Lo mismo sucede en la vida laboral. Con un trabajo mediocre, no podemos llegar muy lejos.

**¡Atrévete a ser entre muchos el mejor!**

Nota: Si desea leer la primera parte de este artículo “Entre muchos el mejor”, haga clic en el siguiente link: [Reporte no. 17](#).

## 5. EN Y HACIA LA LEALTAD (PARTE I)

### **En y hacia la lealtad**

“Porque quien es fiel en lo poco, también es fiel en lo mucho”. Sabias palabras tomadas de las Sagradas Escrituras y cuya actualidad se aplica a nivel organizacional. Cuando la Junta Directiva pone en manos de la Gerencia General toda la información y el manejo empresarial, confía en que los recursos van a ser bien empleados, y en que los colaboradores harán su mejor esfuerzo para

duplicarlos, quintuplicarlos o sextuplicarlos.

Fidelidad y lealtad son sinónimas, por la sencilla razón de que no se puede ser leal si no se es fiel. Y la lealtad es precisamente el cumplimiento de las normas legales y las del honor. Y ser honorable significa contar con un alto grado de lealtad.

¿Es posible, entonces, ser leal en medio de un mundo que manifiesta infidelidad en muchos aspectos? ¿Existe la fe como una garantía ante lo que no veo, en un mundo que exige cada día más pruebas "objetivas" de dedicación y entrega? La respuesta es Sí. Sí, porque cada época ha tenido sus propias crisis, pero también sus héroes y santos, y su vida de beatitud. Y al referirme a heroísmo, santidad y beatitud apunto a la capacidad de sostener la palabra, cumplir lo prometido, acompañar en el proceso, alentar y no abandonar al equipo, garantizar, inspirar confianza.

Es esa santidad cotidiana de la lealtad y la fidelidad de las que habla monseñor Escrivá de Balaguer, manifestadas en los pequeños detalles, en la capacidad de respuesta y en la conducta obsequiosa de todos los días. Es la fidelidad en el silencio de todos los días.

Con toda certeza, una religiosa guatemalteca indicaba que muchas veces "lo que consideramos menudencias, no son más que muestras de delicada fidelidad".

Isaac Ramírez Urbina, MA  
Jefe de Capacitación, Desarrollo y Comunicación  
Prensa Libre, Guatemala

## 6. NUEVAS SECCIONES EN [www.c-educa.com](http://www.c-educa.com)

### **Presentaciones Motivacionales**

Visite la sección de [Presentaciones Motivacionales](http://www.c-educa.com) que hemos colocado en su página: [www.c-educa.com](http://www.c-educa.com).

En esta sección tendrá acceso a aquellas presentaciones PowerPoint que normalmente circulan por e-mail, con la ventaja que en [www.c-educa.com](http://www.c-educa.com) **están "libres de virus"**.

Esta sección funcionará como su archivo de presentaciones, donde usted podrá obtener en cualquier momento la presentación adecuada que usted necesite en un momento dado.

Haga clic en: → [Motivacionales](#) para tener acceso a las presentaciones.

### **¿Qué es C-educa?**

Entérese del significado de C-educa, su razón de ser y sus objetivos. Haga clic en:

→ [¿Qué es c-educa?](#)

## 7. ¿SE PERDIÓ ALGÚN REPORTE C-EDUCA ® ?

Vísitenos en [www.c-educa.com](http://www.c-educa.com) y allí encontrará todos los reportes anteriores.

## **8. CONFIDENCIALIDAD**

Su dirección de e-mail es nuestro activo más importante. Por ninguna razón la compartiremos con ninguna otra entidad. Puede estar seguro que no será vendida o cedida bajo ninguna circunstancia.

Si por cualquier razón usted ya no desea recibir este reporte, con mucha tristeza lo retiraremos de nuestro listado de suscritos.

Escríbanos a: [borradelista@c-educa.com](mailto:borradelista@c-educa.com) indicándonos que desea ser retirado del listado.

Los artículos que aparecen en este Reporte son responsabilidad únicamente de los propios autores. C-educa, no se responsabiliza por el contenido de ellos.