



## “YO NO VENGO A VER SI PUEDO...YO PORQUE PUEDO, VENGO”: EDMOND MULET

En la entrevista que hacemos a Edmon Mulet afirma que uno de sus objetivos es: *“poner de nuevo al Estado y gobierno al servicio de la gente, el gobierno y el Estado fueron concebidos, fueron creados para servir a la gente, lastimosamente en estos años de los últimos gobiernos las prácticas de las viejas políticas le han dado la espalda a la gente”*.

Más información en páginas 2, 3 y 4

## PINEDA COMETE ACTOS DESESPERADOS PARA MANTENER VIVO SU SUEÑO DE PARTICIPAR EN ELECCIONES 2023; AHORA ES “PREDICADOR”



El empresario guatemalteco, Carlos Pineda, interpuso un recurso legal para frenar la impresión de papeletas, un recurso ante el máximo tribunal para revocar la suspensión de su candidatura y ha convocado a una “revolución electoral”. Además, de convertirse en un predicador “innato”, que asegura que vive una batalla “israelita”.

Más información en páginas 6 y 7

**LEA HOY**

**LA PAPELETA PARA VOTAR EN MIXCO SÍ LLEVARÁ EL NOMBRE DEL CANDIDATO Y LA CASILLA DE PROSPERIDAD CIUDADANA PODRÍA ESTAR TAPADA DE GRIS**

**TSE: “PROCESO DE IMPRESIÓN DE PAPELETAS NO PUEDE DETENERSE”**

**¿SE PUEDE VIVIR SIN PLÁSTICOS?**

**¿CÓMO SER LLENADOS DEL ESPÍRITU SANTO?**



## “YO NO VENGO A VER SI PUEDO...YO PORQUE PUEDO, VENGO”: EDMOND MULET

Esta semana continuando nuestra serie de entrevistas a candidatos a la presidencia de la República, contamos con la presencia del licenciado Edmond Mulet del partido CABAL.

**Pepe Estrada: Podría darnos un resumen de su hoja de vida:**

**Licenciado Edmon Mulet:** Si con gusto. Nací en 1951. Estudié en el instituto Adolfo V. Hall donde me gradué. Estudié Derecho graduándome en la universidad Mariano Gálvez, y muy pronto me involucré en temas políticos, estábamos viviendo los años de la guerra en Guatemala, formamos un partido político, fui candidato a diputado en las elecciones de 1982, y fui electo, pero al día siguiente de que me entregaron mi credencial de diputado, fue el golpe de Estado de Ríos Montt y cancelaron la elección. En 1985 ya participé con mi

amigo y periodista Jorge Carpio Nicolle y fui electo diputado al congreso de la República, fui reelecto en 1990, luego en 1992 fui electo presidente del Congreso, y en 1993 fui nombrado embajador de Guatemala en los Estados Unidos. En el año 2000 fui nombrado embajador en la Unión Europea, y en el año 2006 me llamaron de Naciones Unidas para ser jefe de una misión de cascos azules para ir a pacificar y estabilizar Haití, y con ese cometido pacifiqué y establecí Haití, luego me nombraron subsecretario de la ONU de todas las obras de mantenimiento del mundo, llegué a tener 130,000 personas bajo mis órdenes, y el presupuesto que administraba era de 8.5 mil millones de dólares al año, un presupuesto mucho mayor que el presupuesto de la República de Guatemala. Fui ascendido al rango de SecretAario adjunto de la ONU. Después ya en el año de 2019 participé como candidato a la presidencia en Guatemala, y de 19 candidatos ocupé el tercer lugar, y ahora soy el candidato y secretario general del partido CABAL.

**Pepe Estrada: Hasta el momento ¿cómo observa el proceso electoral en el país, la actuación del TSE, los candidatos y sus reacciones, las encuestas, en fin, ¿cómo se desarrolla el proceso electoral desde su punto de vista?**

**Lic. Edmond Mulet:**

*Este proceso electoral ha sido muy errático, uno de los problemas que hemos tenido ha sido la propia ley electoral que permite mucha discrecionalidad o interpretaciones de quienes la aplican. Entonces se han creado muchas dudas también sobre la legitimidad de este proceso y la no participación de algunos candidatos, o la descalificación de otros, también genera muchas ansiedades en la población en relación a este proceso. Lo cual es realmente lamentable. Y en cuanto a las encuestas vemos encuestas que son producidas por empresas fantasmas; yo no creo en ninguna de las encuestas porque he notado y he visto son hechas y manufacturadas dependiendo quién las paga, entonces tenemos que esperar el resultado electoral, que esa va a ser la verdadera encuesta. En mi caso he sido motivo de acoso y hostigamiento, de persecución de parte del gobierno desde hace más de dos años con acusaciones falsas*

*del Tribunal Supremo Electoral, del Fiscal del Ministerio Público el señor Curruchiche, acusándome de todo tipo de cosas para tratar de impedir mi participación, sin embargo poco a poco hemos ido enfrentando esas acciones de los representantes de la vieja política en Guatemala, y hemos estado resolviendo esos problemas artificiales que me han ido creando en el camino. Lo que sí es cierto en relación a las encuestas es que en todas, manipuladas o no, siempre*

*aparezco yo en lugar preferente y eso ha generado una serie de ataques de campañas negras de desacreditación de todo tipo en contra mía, porque aquí hay muchos sectores en Guatemala que se benefician de la situación actual, y que no quieren un cambio en el país, no quieren que la cosa se modifique ni se modernice...esto los beneficia mucho a los que yo los denomino: "Los de la mano peluda", la mano peluda en Guatemala, que es cosa seria, y que han hecho y seguirán haciendo todo lo posible para que no haya un cambio en nuestro país.*

*En todo caso es una campaña, un proceso electoral errático, nunca antes visto en Guatemala, y que esperamos la próxima vez, ya tengamos una nueva ley electoral y un ambiente más sosegado, menos polarizado, menos manipulado, del que estamos viendo en la actualidad.*



**Pepe: En comparación a su primera participación política esta vez está mucho mejor posicionado. ¿A qué se debe esta fortaleza que está teniendo?**

.....

**Edmond Mulet:**

*En primer lugar, es a la estructura. La vez pasada participé en un partido que acababa de ser organizado, no tuvimos tiempo para realmente identificar candidatos para alcalde, a diputados. En cambio, ahora con "Cabal" llevamos más de tres años de estar trabajando. De 340 municipios con los que cuenta la república de Guatemala tenemos 294 candidatos a alcaldes, o sea es una organización,*

*una estructura impresionante, y eso se debe al esfuerzo y sacrificio de decenas de miles de voluntarios a nivel nacional, menciono todo esto porque no hay otro partido político, aparte del partido de gobierno, que por razones obvias, amenazas y presiones y los recursos con los que cuentan; ninguno otro tiene lo que nosotros tenemos como estructura y organización, y esa es la mayor diferencia con la campaña pasada.*

**Pepe Estrada: Guatemala continúa con una serie de problemas que no han sido resueltos, más bien han aumentado; como la corrupción en todos los niveles del Estado, la pobreza abarca a más sectores de población, hay más deserción de niños y jóvenes en la educación; los servicios de salud no llegan efectivamente a la población, solo por ponerle algunas situaciones. ¿Qué tiene usted programado en su gobierno para atacar estos grandes males que aquejan al país?**

.....

**Edmund Mulet:**

*Tenemos en nuestro plan de trabajo programas muy específicos para cada una de estas áreas, hay que recordar*

*que Guatemala es el único país del mundo que ha retrocedido en todos los índices de desarrollo humano en los últimos veinte años. Hemos re-*

*trocedido en todo. En el tema de la calidad de la educación, la cobertura de la salud, la infraestructura, las oportunidades de trabajo, la desnutrición infantil, y la mortalidad infantil por hambre. En todo hemos retrocedido. Entonces tenemos programas específicos para atacar cada uno de estos problemas, pero, sobre todo, ese paraguas general que abarca todo es combatir la corrupción. La corrupción ha destruido y corroído a Guatemala. Y aquí podemos hablar de todo tipo de cosas, de desarrollo económico, infraestructura, de empleo, educación...pero todo eso será irrelevante si no enfrentamos, si no combatimos la corrupción. Nunca habíamos visto una situación así en Guatemala, nunca, ni siquiera durante los regímenes militares ni las dictaduras; la voracidad de las gentes en el gobierno ahorita es impresionantes, entonces tenemos que rescatar a Guatemala de las manos de la corrupción.*

*Luego, en segundo lugar es poner de nuevo al Estado y gobierno al servicio de la gente, el gobierno y el Estado fueron concebidos, fueron creados para servir a la gente, lastimosamente en estos años de los últimos gobiernos las prácticas de las viejas políticas le han dado la espalda a la gente...entonces lo primero que vamos a hacer es poner el gobierno y el Estado de nuevo al servicio de la gente combatiendo la corrupción, ya no poniendo el gobierno al servicio de élites y grupos y sectores interesados y sobre todo quitar de las manos de la administración pública a esa mano peluda que está al servicio de ella misma, de los mismos corruptos de siempre. Esta es nuestra mayor responsabilidad.*

**Pepe Estrada: ¿Y qué tiene planificado para llevar a cabo esta limpieza de la gente corrupta que está incrustada dentro del gobierno?**

.....

**Edmund Mulet:**

*Tenemos un equipo muy comprometido, fun-*

*cionarios de primerísimo nivel, gente prueba que quiere a Guatemala, gente honrada, que son realmente los que van a dirigir los destinos de este país, candidatos a alcaldes, candidatos a diputados, los que van a ser funcionarios, esos son gentes que seleccionamos desde un inicio, y que conocen el Estado, conocen el país, no es gente improvisada, y sobre todo es que están comprometidas conmigo, en la lucha frontal en contra de la corrupción.*

**Pepe Estrada: Una última pregunta. ¿Por qué la gente debe votar por usted?**



**Edmund Mulet:**

*En primer lugar, por mi experiencia, yo tengo canas en la cabeza, y esas no están por balde, representa capacidad renovada, comprobada a nivel guatemalteco y a nivel internacional. Mi compromiso en la lucha contra la corrupción. Y el valor de principios lo he tenido toda mi vida. Cuando yo era embajador de Guatemala en Estados Unidos y vino el autogolpe de Jorge Serrano, yo inmediatamente renuncié como embajador de ese gobierno, y combatí esa dictadura desde fuera. Cuando fui presidente del Congreso eliminé una serie de prebendas y privilegios de los diputados y de los militares del ejército de Guatemala, o sea en toda mi vida he sido muy consistente en siempre pensar y trabajar por los demás, por*



*los que menos tienen, con los que menos pueden, con los que menos saben. Ese compromiso está ahí, ya he sido probado... entonces aquí yo no vengo a ver si puedo, yo porque puedo, vengo. A diferencia de otros candidatos que vienen para ver si logran hacer algo, pero son unos completos improvisados, conmigo hay garantía de que se van a cumplir las cosas y se van a hacer las cosas bien, y vamos*

*a hacer lo correcto en defensa de la gente.*

*Recordarles a los votantes que este 25 de junio, día del maestro, es la última oportunidad que tiene Guatemala para cambiar de rumbo, si vuelven a llegar al gobierno los representantes de la Mano Peluda, vamos a perder el país. Yo los invito para que este 25 de junio voten CABAL.*

# PINEDA COMETE ACTOS DESESPERADOS PARA MANTENER VIVO SU SUEÑO DE PARTICIPAR EN ELECCIONES 2023; AHORA ES "PREDICADOR"



El empresario guatemalteco, Carlos Pineda, interpuso un recurso legal para frenar la impresión de papeletas, un recurso ante el máximo tribunal para revocar la suspensión de su candidatura y ha convocado a una "revolución electoral". Además, de convertirse en un predicador "innato", que asegura que vive una batalla "israelita".

Pineda se ha convertido en los últimos días en todo un personaje en Guatemala, pues es el tema de conversación de muchos analistas políticos, unos aseguran que la cancelación del partido por ilegalidades en la asamblea es equivocada, mientras otros aseguran que lo correcto era dejarlo sin participar.

Pineda quedó suspendido de participar en los comicios, por decisión divulgada el viernes de la Sala

Sexta del Tribunal de lo Contencioso Administrativo del Organismo Judicial guatemalteco.

La decisión de la Sala, de carácter provisional, obedece a que el partido que acogió a Pineda, Prosperidad Ciudadana, incurrió en varias irregularidades cuando realizó la asamblea donde se proclamaron a todos los candidatos de dicha organización.

Es por ello que el empresario solicitó este sábado

un amparo o recurso legal ante la Corte de Constitucionalidad, para que revoque el fallo de la Sala Sexta y así pueda participar en los comicios.

"Hago un llamado a todos los buenos guatemaltecos a que estemos a la expectativa. Seguimos postulados. Seguimos trabajando. Y esperamos que el resultado de la Corte de Constitucionalidad sea favorable para la democracia de esta gran nación", dijo Pineda en un discurso público.

## ESTOCADA FINAL

Pero este martes, la secretaria general del partido, Lilian García, presentó un desistimiento total de la apelación presentada por el partido político, dejando automáticamente fuera de las elecciones a Pineda.

El desistimiento fue aceptado por la CC, lo que deja a Pineda sin agrupación política, por lo que no podría participar en los próximos comicios.

Esta acción de la corte, dejaría vigente únicamente las apelaciones presentadas por Carlos Pineda y Edwin Lux en contra de la resolución que mantiene la suspensión de candidatos de dicha agrupación.

### **SOLICITA PROTECCIÓN DE LA PNC Y LUEGO LA RECHAZA**

Luego de que se viralizara un video en el que Pineda aseguraba que todos los agentes de la Policía Nacional Civil (PNC), eran una “#ma@a”, ahora resulta que el ex presidencial quiere que lo protejan, esto luego de que el TSE revocara su inscripción, lo que automáticamente lo dejaría sin inmunidad.

El ministro de Gobernación, David Napoleón Barrientos Girón, informó que se autorizaron 16 agentes PNC, para que le den protección a Pineda.

Según Barrientos, Pineda hizo una solicitud por escrito a la PNC, para que se le otorgara un esquema de seguridad. Agregó que el Ministerio Público también había recomendado otorgarle a Pineda un esquema de seguridad y que la Unidad Especializada de Protección a Personalidades hizo el análisis del riesgo el cual determinó que sí era pertinente brindársela.

Carlos Pineda dio a conocer que rechazará el ofrecimiento de seguridad de agentes de la Policía Nacional Civil (PNC) por parte del titular del Ministerio de Gobernación (Mingob), David Napoleón Barrientos, pese a que este aseguró que fue el presidencial quien solicitó el resguardo policial.

En una entrevista con Fernando del Rincón, en el programa “Conclusiones” de la cadena televisiva estadounidense CNN en español, aseguró que analizaba buscar el exilio, ya que se quedó con muchos “enemigos con poder”. Y analiza exilarse en España.

## **“SE VUELVE PREDICADOR Y ACUDE AL PODER MEDIÁTICO”**

Carlos Pineda  
@72\_cpineda

Confiamos en la justicia de nuestro país. Sus oraciones me sostienen.  
Exodo 17:11-13

#DiosTieneElControl



Desde que anda en la cuerda floja, Pineda se ha dedicado a dar mensajes evangélicos por medio de sus redes sociales, esto para conquistar a las personas que asisten a las iglesias y ganar su propia comunidad por medio de medios de comunicación que se han vuelto afines a él.

### **LA ENCUESTA**

El pasado 2 de mayo, una encuesta realizada por la firma ProDatos y divulgada por un medio local ubicó a Pineda en la cabeza de la contienda electoral con el 23,1 % de la intención de voto y este miércoles circuló otra encuesta que lo declaraba favorito para ganar las elecciones; sin embargo, dichas encuestas fueron realizadas a tan solo unas 1,200 personas, lo que ni siquiera representa el 1 por ciento de la población guatemalteca.

Las elecciones generales de Guatemala se llevarán a cabo el próximo 25 de junio para definir al nuevo presidente, vicepresidente, 160 diputados al Congreso, 20 al Parlamento Centroamericano (Parlacen) y 340 alcaldes municipales para el periodo 2024-2028.

# ASÍ SERÁ LA PAPELETA CON LA QUE SE VOTARÁ POR

## ALCALDE DE MIXCO

En exclusiva hemos conseguido la papeleta con la que los vecinos de Mixco votarán el domingo 25 de junio para alcalde de Mixco para el período 2024-2028.

Es una papeleta grande de color rosado, que lleva los símbolos de los partidos políticos con los que participan los 28 candidatos a la alcaldía de Mixco.

Es una papeleta de 4 columnas de ancho por 7 columnas de alto. Es decir, en cada columna a lo ancho van 4 candidatos o mejor dicho los símbolos o logos de sus partidos y los nombres de los candidatos. 4X7 igual 28 logos de CANDIDATOS de los partidos políticos que compiten por la alcaldía.

### CÓMO VA EL ORDEN

Si va el nombre del candidato abajo del logo, lo que no irá es la fotografía, sino solamente el logo o símbolo del partido político al que pertenecen, **explicamos la posición de quién va en cada columna empezando de arriba hacia abajo. Es muy posible que la casilla 12 de Prosperidad Ciudadana vaya tapada en color gris.**

**En la primera columna:** en el primer lugar va Neto Bran por el Partido Popular Guatemalteco. En segundo lugar, va Ramón Lau del partido TODOS. En tercer lugar, está Francisco Ruiz del partido VAMOS. Y en la cuarta posición Iván Díaz del partido AZUL.

**En la segunda columna:** Jorge Mario García del partido UNIONISTA, le sigue Marta Yolanda Salguero del partido WINAQ, sigue Víctor Adolfo Lemus del partido CAMBIO, y Kristian López del partido NOSOTROS.

**En la tercera columna:** Fernando Alcayaga del partido VIVA, Erick Gómez del partido CABAL, Hans Ajuchan del partido MLP, y Julio Rodas por el partido PROSPERIDAD CIUDADANA.

**En la cuarta columna:** Gustavo Coronado del partido PIN, Manuel Antonio Custodio del partido ELEFANTE, David Siekavizza del partido PAN y Abraham Rivera del partido VICTORIA.

**En la quinta columna:** David Quinto del partido PODEMOS, Edgar Sandoval del partido CREO, Melanie Müllers del partido VALOR, y Juanjo Esquivel del partido FCN Nación.

**En la sexta columna:** Otto Pérez Leal del partido UNION REPUBLICANA, Manuel Barrientos del partido BIEN, Pablo Rodríguez del partido SEMILLA, Erick Ramazzini González del partido VOS.

**En la séptima y última columna van:** Hugo Saban del partido FAMILIA, Efraín Avalos del partido HUMANISTA, Derick Trujillo del partido PODER, y Nilson Trabanino por el partido UNE.







# Paga en Línea

Paga y consulta desde cualquier dispositivo ingresando a:

[www.munimixco.gob.gt](http://www.munimixco.gob.gt)



## LOS SERVICIOS DE:



IUSI



Boleto de Ornato



Multas de Tránsito



Agua

Puedes cancelar con:



Tarjeta de débito o de crédito





**¡AUGURI PER  
LA MAMMA!**

*Ven a disfrutar*

**VESUVIO**

PIZZA COMO DEBE SER

 PIZZA VESUVIO

 vesuviogt

**PBX: 2323-2323**

SERVICIO A DOMICILIO

## TSE: "PROCESO DE IMPRESIÓN DE PAPELETAS NO PUEDE DETENERSE"



El TSE dará inicio hoy con la impresión de papeletas electorales de 201 corporaciones municipales y dos diputaciones distritales, esto debido a que no se tiene recursos pendientes en las Cortes.

Ante la acción que interpuso el aspirante a candidato presidencial, Carlos Pineda a través de su abogado para intentar suspender la impresión de papeletas electorales el Tribunal Supremo Electoral señaló que este proceso no se puede frenar.

El vocero del TSE, Luis Gerardo Ramírez, explicó cuáles son los factores que inciden una decisión de esa magnitud.

“A un mes del evento electoral, detener el proceso afecta la logística en la impresión, conteo y distribución e integración en cada una de las cajas que se entregarán a las juntas receptoras de votos”, explicó,

Enfatizó que no se puede re-

trasar la impresión; sin embargo, puede haber contingencias desde una Corte. “En caso existe una resolución, se acatará” indicó.

Este 25 de mayo es la fecha límite que ha decidido el TSE para la impresión de papeletas electorales, esto justo a un mes de las elecciones generales 2023.

El máximo tribunal electoral adjudicó en enero de 2023 un contrato de Q19.9 millones para la impresión de las papeletas, pero es posible que se requieran fondos adicionales si alguna de estas debe ser reimpresa.

Gloria López, directora de TSE, informó que se tendrá el apoyo del Ministerio de la Defensa y de Gobernación para el traslado y seguridad de las papeletas electorales. Ellos estarán tomando las medidas pertinentes para proteger a la empresa que traslade dichas papeletas.

# ¿SE PUEDE VIVIR SIN PLÁSTICOS?



La cita es en París a final de mes. Agenda: definir los términos de la negociación de un tratado contra la contaminación de plástico. Objetivo: un tratado vigente en 2024 que regule la fabricación, transformación, uso, comercio y la contaminación.

El plástico es el material más usado en el mundo por, prácticamente, todas las actividades económicas, es producto de la industria petroquímica principalmente y sustituyó con éxito al papel, el vidrio, la tela y los metales en infinidad de aplicaciones. La industria alimentaria usa en un 90% el plástico para envasar y transportar; la industria química, farmacéutica y cosmética, la construcción, el sector textil y la confección, vehículos y electrodomésticos, por mencionar algunos, todos son **dependientes del plástico**.

Lanzar un tratado que avizora regular la contaminación de plástico es una reacción a la cantidad de objetos plásticos que visiblemente están flotando o semisumergidos en los océanos, lagos, ríos y campos, provocando riesgos a la vida y biodiversidad. Esto se agrava al revelar la existencia de las micro piezas de plástico que se incorporan al organismo de todo ser viviente, causando efectos aún insospechados. Son los productos plásticos de ciclo de uso corto que están en la mira. Pretender prohibir el plástico, reducir su uso, crearle impuestos, trasladar costos post uso a los usuarios industriales no resolvería la situación. No, sin evaluar el impacto económico y social.

## ¿POR QUÉ EXISTE ESTA CONTAMINACIÓN DE PLÁSTICO?

En corto: negligencia; los mayores usuarios de plástico son los mayores contaminadores y sus autoridades (principalmente municipales) no actúan en función del problema, no hay inversión para el manejo de desechos sólidos, no hay incentivos para la recolección selectiva y reciclado, no hay planes de contingencias para mitigar los efectos en la naturaleza a la medida de la situación.

El plástico es el material más útil para la humanidad, aún no existe un sustituto técnica y

económicamente viable para su uso en las diversas aplicaciones y productos, y retornar a los otros materiales sería otra forma de engendrar una catástrofe ecológica y económica en el futuro.

Se debe acelerar la investigación científica y técnica para buscarle salida al problema, mientras tanto establecer políticas públicas que fomenten todo el ciclo de recuperación, reúso, reciclado y eliminación de plástico y con este, otros tantos materiales igualmente contaminantes.



## CONSEJOS PARA EMPEZAR HOY A ORGANIZARTE CON TU TRABAJO

La organización favorece la concentración y hace que te sientas más feliz en el lugar de trabajo. Si no eres una persona organizada, no te preocupes: organizarse es una habilidad que se puede aprender y perfeccionar con el tiempo, por medio de técnicas y herramientas prácticas, como listas digitales de tareas pendientes, automatizaciones y plantillas. En este artículo, te mostramos los beneficios de ser organizado y describimos consejos prácticos para que puedas mejorar tu organización hoy mismo.

A veces, pareciera que la organización es un rasgo con el que se nace: lo tienes o no. Pero en realidad, la organización se puede aprender y perfeccionar como cualquier otra habilidad blanda.

Vale la pena aprenderla. Las personas organizadas tienen menos probabilidades de pasar por alto tareas importantes y tienden a sentirse menos estresadas. Cuando las cosas están organizadas, sabes dónde encontrar tu lista de tareas del día, dónde está la plantilla que siempre usas y qué emails deben enviarse hoy. Esto te deja más tiempo y espacio libres para dedicarlo a la lluvia de ideas, a la creatividad y a la resolución de problemas de mayor impacto.

Con unos simples cambios, cualquiera puede agregar más organización a su rutina diaria para mejorar su trabajo y reducir el estrés.

### ¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE SER ORGANIZADO?

Ser organizado ayuda a reducir el estrés. Cuando sabes dónde está cada cosa, puedes lograr más sin sentirte abrumado. En el lugar de trabajo, esto significa que puedes hacer más trabajo de alto impacto sin sentirte agotado. Cuando puedes ver todo tu trabajo en un solo lugar, es más fácil asignar prioridad a las tareas y asegurarte de que los puntos más importantes se lleven a cabo.

Organizarte te libera tiempo para dedicarlo al trabajo que importa. Es una forma infalible de sentirte mejor y más feliz en tu trabajo, gracias a los siguientes beneficios:

1. Horario más flexible. Organizar y administrar tu agenda con herramientas de gestión del tiempo puede ayudarte a reducir las pérdidas de tiempo, y así brindarte más tiempo para concentrarte y dedicarte al trabajo profundo.
2. Menos estrés. Cuando estás

organizado, sabes dónde está cada cosa, cuándo debe entregarse el trabajo y qué pasos debes seguir para realizarlo.



3. No hay necesidad de preocuparse porque cada tarea está asignada y tiene una fecha límite.
4. Más espacio para la creatividad. ¿Conoces esa lista de tareas mental que no deja de recordarte lo que hay que hacer? Eso ocupa una enorme cantidad de valiosa capacidad cerebral. Quitar esta preocupación de

tu mente liberará más espacio para que lo uses para el trabajo creativo y enfocado.

- Menos riesgo de agotamiento. Cuando te sientes estresado y abrumado, es más probable que tomes decisiones apresuradas. Esto aumenta el estrés y, cuando se agrava con el correr del tiempo, conduce al agotamiento. **A menudo, el agobio comienza con esa sensación de que hay mucho que hacer y poco tiempo para hacerlo.** Organizarte te ayuda a sentirte en control de tu trabajo y reducir la sobrecarga de trabajo.
- Aumento de la productividad. En un sistema de organización perfecto, cada trabajo tiene un propósito, un encargado y una fecha límite. Incluso si tu

trabajo no es perfecto (que, seamos honestos, nunca lo es) tener un sistema organizado reduce la cantidad de tiempo dedicado a tareas sin sentido y aumenta la productividad.

La organización también ayuda a reducir los pormenores del trabajo, cosas como dar seguimiento a las tareas, alternar entre aplicaciones y buscar actualizaciones de estado. El 60 % de nuestros días está dominado por los pormenores del trabajo, y solo nos queda un 40 % para dedicarlo al trabajo especializado y la estrategia, los aspectos más importantes de tu trabajo. Cuando sabes dónde está cada cosa, puedes pasar menos tiempo buscando información y más tiempo ejecutando el trabajo.

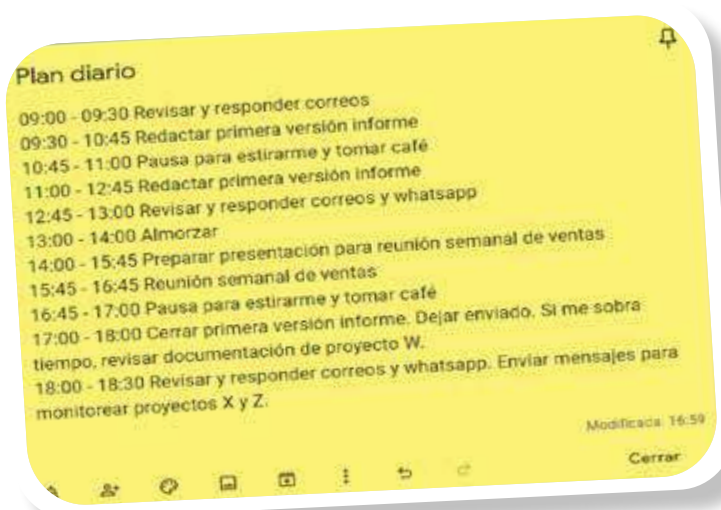
## FORMAS DE ORGANIZAR TUS TAREAS PENDIENTES

Uno de los mejores puntos de partida es organizar tus tareas individuales. Anotar tus tareas pendientes y darles seguimiento te ayuda a hacer las cosas de manera más rápida y efectiva.

- Da seguimiento a las tareas pendientes en un punto central  
Cuanto más tiempo dediques a querer dar seguimiento a tus tareas de forma mental, menos productivo serás. El primer paso es **elaborar una lista de tareas pendientes efectiva, es quitarla de tu cabeza.**

Este es un principio clave, que te alienta a liberar capacidad mental al dar seguimiento a las tareas pendientes

mediante una herramienta en lugar de hacerlo en tu cabeza. Una vez que hayas escrito todas tus tareas pendientes, usa un para convertir esas tareas en pasos organizados y que puedas llevar a la práctica. Con un gestor digital de lista de tareas pendientes, puedes ver todas tus tareas, plazos y fechas de entrega en un solo lugar, para que puedas tomar medidas de manera más rápida y efectiva.



### 2. Aprende a gestionar el tiempo

La gestión del tiempo es una parte fundamental de la organización. Si no tienes el control de tu tiempo, no puedes tener el control de tus tareas.

Afortunadamente, la gestión del tiempo, al igual que la organización, es una habilidad que se puede aprender. Existe una gran variedad de técnicas y estrategias que puedes implementar para mejorar la gestión de tu tiempo.

No tengas miedo de probar algunas técnicas diferentes hasta que encuentres la que funciona mejor para ti. Estos son algunos ejemplos:

- Time blocking:** el *time blocking* se da cuando programas cada momento de tu día. Aquí incluirás tus reuniones, tareas y todo lo demás, desde el momento para revisar Instagram hasta las pausas de descanso para almorzar. Crear un programa detallado te da control sobre tu calendario. Tendrás información precisa sobre cómo estás usando tu tiempo y sobre toda oportunidad de mejora.
  - Timeboxing:** para cada tarea, crea el objetivo de terminarla en un tiempo específico. Si no lo haces, las tareas pueden caer en la trampa de la **Ley de Parkinson**, donde el trabajo se expande hasta llenar el tiempo disponible. La técnica de timeboxing evita esto, asegurando que las tareas tomen solo el tiempo necesario.
  - La técnica Pomodoro:** esta técnica puede ayudarte a realizar tu trabajo con un nivel hiperalto de concentración. Es una estructura sencilla: cada Pomodoro consta de bloques de trabajo de 25 minutos con descansos de 5 minutos. Cuando estés en un Pomodoro, limita las distracciones y desactiva las notificaciones. El objetivo es centrarse únicamente en la tarea en cuestión.
  - “Cómete esa rana”:** puede sonar como una extraña técnica de gestión del tiempo, pero el método “Cómete esa rana” proviene de una famosa cita de Mark Twain que indica que si debes hacer algo que no te gusta, como comerte una rana, lo mejor es que lo hagas a primera hora de la mañana. Esencialmente, esto significa abordar primero las tareas más difíciles. Comienza cada día identificando y realizando las tareas más difíciles, y avanza hasta que te queden los elementos más fáciles para terminar el día. Esto te ayudará a aprovechar tus horas de trabajo más productivas, que suelen ser cuando comienzas a trabajar, para empezar con el pie derecho.
- Al implementar la gestión del tiempo, puedes tomar el control de tu horario y tener más tiempo para... bueno, para lo que quieras.



REFLEXIÓN DEL PADRE HUGO ESTRADA

## ¿CÓMO SER LLENADOS DEL ESPÍRITU SANTO?



Nosotros mismos no podemos llenarnos del Espíritu. Es Dios quien nos llena. Pero para eso necesita un corazón limpio. Sin queremos ser “llenados del Espíritu”, hay que comenzar por “vaciar” de nuestro yo, que quiere controlar nuestra vida e impide que el Espíritu Santo nos llene. Dice Jesús que Dios se esconde de los sabios y entendidos, y que da su gracia a los humildes (Mt 11,25). Cuando el día de Pentecostés, le preguntaron a Pedro qué había que hacer para estar llenos del Espíritu Santo, Pedro

dijo: *“Conviértanse y bautícense cada uno de ustedes en el nombre de nuestro Señor Jesucristo para que sean perdonados sus pecados, y recibirán el don del Espíritu Santo” (Hch 2,38)*. Lo primero que Pedro les señala a los que querían gozar del don del Espíritu Santo es que deben “vaciar” de lo malo, del pecado, del yo egoísta para que puedan recibir el don del Espíritu Santo.

Jesús, por su parte, nos da dos pautas esenciales para que podamos ser llenados del Espíritu. Primero, nos dice: *“Si alguno tiene sed, venga a mí y beba, como dice la Escritura, del interior del que crea en mí brotarán ríos de agua viva (Jn 7,37-38)*. El Señor expone que hay que creer en él, poner toda la confianza en él. Luego hay que demostrar que esa fe no es solamente intelectual: hay que acercarse a Jesús para tomar con

la mano de la fe lo que Jesús nos promete. Esa actitud de fe la describe el Señor como el acto de tomar un vaso de agua. El que bebe del agua se apropia el agua. Hay que apropiarse del agua viva que Jesús promete al que pone toda su confianza en él.

La llenura del Espíritu Santo en el individuo, la compara el Señor a “ríos de agua viva”, agua de vida eterna, que solo Dios puede proporcionar. Cuando el discípulo de Jesús pone su confianza en el Señor, comienza a experimentar en su interior los “ríos de agua viva”, que simbolizan la “llenura del Espíritu Santo”, la “vida abundante que recibe el que desea ardientemente las cosas de Dios. (Oración, Estudio de la Palabra, Obras de caridad).

También Jesús indica que la llenura del Espíritu Santo es un don que hay que pedir a Dios insistentemente en la oración. Para convencernos, Jesús dice: *“ustedes que son malos, dan cosas buenas a sus hijos, cuánto más el Padre del cielo les dará el Espíritu Santo a quienes se lo pidan”*.

La llenura del Espíritu Santo hay que pedirla a

Dios, con la certeza de que Dios quiere llenarnos de su Santo Espíritu.

El famoso pianista Rubinstein comentaba que, si dejaba de ensayar un día al piano, se daba cuenta él mismo; si dejaba dos días, se enteraba su esposa; si dejaba de ensayar una semana, todo el mundo lo notaba. Nuestra debilidad humana nos lleva a dejarnos invadir repetidamente por las cosas que desagradan a Dios. Esto nos va vaciando de la llenura del Espíritu Santo, inhabilita para enfrentarnos a situaciones difíciles, pecaminosas. Es por eso que Dios nos ordena que debemos estar siempre “llenos del Espíritu Santo”. Cuando Satanás nos sorprende sin la “llenura del Espíritu” sabe que tiene poder contra nosotros, sabe que puede derrotarnos. Por eso, es de suma importancia que aprovechemos todas las oportunidades que se nos ofrecen para llenarnos del Espíritu Santo. Esta debe ser la actitud normal de todo cristiano que quiera ser un instrumento valioso y agradable a Dios para llevar a cabo la misión que se le ha encomendado.

**PREVENTA DISPONIBLE**  
**EN CARTELERA A PARTIR DEL 31 DE MAYO**



COMPRA TUS BOLETOS EN LA WEB O LA APP  
 WWW.CINEMARKCA.COM

**CINEMARK™**

**MULTICORTINAS EBEN-EZER**

Confección de Cortinas  
 Instalación, Venta y Mantenimiento  
 de cortinas, Galerías, alfombras,  
 persianas, cobertores  
 y divisiones de Tablayeso.  
 Se elaboran Toldos con armadura  
 o sin armadura y se pintan Casas.  
**¡Precios Especiales!**

El 10% de descuento

Tels. : 5090-6946

5393-1115

**¿Conoces el  
 potencial de alcance  
 para tu marca?**

Con nuestra plataforma web podrás llegar  
 a clientes potenciales de manera efectiva.  
 Para más información contactanos a  
 los teléfonos: 4769-8633 o 5397-3731.  
 Para anunciarse en nuestra edición  
 semanal: 5397-3731 y 5092-4507.  
 o al correo: [www.elsoldemixco.com](http://www.elsoldemixco.com)



- ➔ Consulta ➔ Cirugía
- ➔ Rayos X ➔ Ultrasonido
- ➔ Hospitalización
- ➔ Farmacia Veterinaria
- ➔ Alimentos
- ➔ Trámites de exportación

3ra. calle 6-31, Gasolinera Don  
 Arturo, Z. 8 de Mixco, Ciudad  
 San Cristóbal, Local 3-4.

**Tel. 2443-1207**

**MONOLOGO**  
**Siendo P...  
 Me fue Mejor**  
 CON:  
**VIVIAN  
 MARROQUIN**  
**1 DE  
 JUNIO  
 19:30 HRS.**  
**COVER  
 Q40**  
**CON DERECHO  
 1 CERVEZA**

**2443-1528 / 2258-7590**

**TELÉFONOS  
 DE EMERGENCIA**

PNC Llamar al 120  
 Denuncias  
 Confidenciales  
 Llamar al 110

Bomberos  
 Voluntarios  
 Llamar AL 122

Bomberos  
 Municipales  
 Llamar al 123

Cruz Roja  
 Llamar al 125

Emergencias  
 Guatemala  
 Llamar al 911

PMT Llamar al 1551  
 PDH Llamar al 1555



**Por un 2023 libre de  
 adicciones**



MÁS INFORMACIÓN  
**3077-6832**

Km. 23.3 Carretera  
 a Fraijanes  
[www.crea.gt](http://www.crea.gt)



# Hogar Santo Domingo



## Puedes donar:

- Alimentos no perecederos
- Artículos de higiene personal y de limpieza



## Nos encontramos en:

10ma Calle 7-62, Nueva Montserrat zona 3 de Mixco



**Muni Mixco**

*¡Siempre Trabajando!*