



Patricio A. Pimentel

Proactividad.

Un paso más allá de la
Administración del
Tiempo...

Guía para construir el futuro logrando eficientemente



Proactividad.

Un paso más allá de la
Administración del Tiempo.

Patricio A. Pimentel

Versión revisada y actualizada por el autor, en el año 2013.

Guía para la Proactividad.

Un paso más allá de la Administración del tiempo.

*La victoria más grande es la victoria sobre uno mismo.
Ser conquistado por uno mismo es la conquista más triste y viril.*

*“Publius Syrus”
Poeta Romano*

Patricio A. Pimentel

Índice

- 1 Dedicatoria. pg. 1
- 2 La primera ley de la Inercia. pg. 2
- 3 Cuatro formulas para el éxito. pg. 3
- 4 Ponte en acción. pg.4
- 5 Actividad. pg. 5, 6
- 6 Excusas para no hacer las cosas. pg. 7
- 7 Enemigos de la Proactividad, excusas y razones. pg. 8

- 8 Actividades. pg. 9
- 9 Modelo gráfico. pg. 10
- 10 El mismo problema: tres posiciones. pg. 11, 12
- 11 Menú de acciones. pg. 13, 14
- 12 Dos descubrimientos de la Fisiología. pg. 15
- 13 Para sentirse bien. pg. 16

- 14 El descubrimiento actual más importante de la Psicología. pg.17 -19
- 15 Reflexiones e implicaciones. pg. 20 -24
- 16 Diálogo con la persona más importante. pg. 25
- 17 Actividad de Auto lenguaje. pg. 26- 28
- 18 Menú de acciones. pg. 29, 30
- 19 Yo me comprometo. pg. 31
- 20 Actividades. pg 32
- 21 El éxito. ¿Basta con creer que se dará? pg. 33
- 22 Actividades. pg. 34
- 23 El fracaso. ¿Cuestión de enfoque? pg. 35, 36
- 24 Campo de fuerzas. pg.37
- 25 Tómame un respiro. pg. 38
- 26 Festejando mi Proactividad. pg. 39
- 27 Cuatro fórmulas para el éxito. Una vez más. pg. 40
- 28 Reflexión. 41
- 29 Soporte Bibliográfico 42, 43
- 30 Currículum Vitae sobre el autor. 44 - 46

Dedicatoria.

- ✓ A todos los expertos del "PORQUE NO", con dos profundos deseos:
 - Que se transformen en expertos del "COMO SI".
 - Que no le digan nunca más al resto de las personas que no podrán lograr aquello que ellos ni siquiera han intentado.

- ✓ A mis dos Elsitas.
 - La que me hizo confiar en que podía hacer todo lo que me propusiera.
 - La que me estimula día a día a lograr lo que me propongo.

- ✓ A mis tres maestros particulares de Proactividad.
 - Rodrigo Patricio, Eugenio Manuel y Alberto.

- ✓ Al mejor en este asunto. Edwin C. Bliss.

La Primera Ley de la Inercia.

- ✓ Un cuerpo en movimiento tiende a permanecer en movimiento hasta que alguna fuerza lo detenga.

- ✓ Un cuerpo en reposo tiende a permanecer en reposo.

- ✓ Si quieres ser un individuo PROACTIVO ponte en movimiento... ¡ahora mismo!

Cuatro Fórmulas para el Éxito:

1. Auto conocimiento **+** Autoestima **+** Autodisciplina **=** Éxito.

2. Deseo y claridad de metas **+** Trabajo ordenado **=** Logros.

3. Preparación **+** Oportunidad **=** Suerte.

4. La acción elimina la Tensión.

Actividad.

Trata de refutar o al menos encontrar puntos de desacuerdo con las ideas antes expresadas, ya sea en lo personal o en grupo.

Ponte en Acción.

- ✓ Adquiriste esta guía como un recurso para activarte y porque de alguna forma y en alguna medida no estás satisfecho con tu conducta de retrasar o posponer la ejecución de algunas cosas.
- ✓ Bien, el primero paso para vencer tu tendencia a dejar para mañana lo que puedes hacer hoy, es definir que es lo que tienes pendiente.

Actividad.

- ✓ Has ahora mismo las cuatro listas que aparecen aquí adelante.

1. Cosas que tengo pendientes en el trabajo.

2. Cosas que tengo pendientes en la casa.

3. Asuntos de relaciones interpersonales que no he concluido.

4. Asuntos de/sobre mi mismo, que he postergado.

Excusas para no hacer las Co...

- ✓ Voy a iniciar con este trabajo cuando me sienta con más energía...
- ✓ Principiaré después de un breve descanso...
- ✓ Visitaré al médico la próxima vez que me sienta mal...
- ✓ Empezaré a hacer ejercicio cuando cambie el clima...
- ✓ Esta es la última cerveza, después me pondré a dieta...

Escribe algunas de tus excusas usuales o favoritas.

Contesta la siguiente pregunta: ¿Qué tienen en común las excusas que señale?

Enemigos de la Proactividad. Excusas y Razones.

- ✓ Excusas Físicas: Yo no tengo las cualidades requeridas...
- ✓ Excusas Genéticas: Así soy por mi herencia, no nací con esta habilidad...
- ✓ Excusas de Estructura de la Personalidad: Así he sido siempre y no puedo cambiar.
- ✓ Razones de la Actitud: Autoimagen limitada, temor ante el cambio, aburrimiento, miedo a experimentar, a fracasar o al éxito.
- ✓ Razones del Conocimiento: Falta de conocimientos, limitada información, incapacidad para el análisis de problemas y/o la toma de decisiones y pobre organización personal del tiempo y el trabajo.
- ✓ Razones Ambientales: Ausencia de recursos, exceso de elementos de distracción, falta de privacidad y monotonía.
- ✓ Razones Psicológicas: Riesgos reales o imaginarios, dependencia de otros, estrés, depresión, perfeccionismo e irresponsabilidad.

Actividades.

- ✓ Subraya las Excusas y Razones que más te hacen perder el tiempo en lo personal, de las referidas en la página anterior.
- ✓ Regresa a tus listas y determina las dos o tres excusas o razones que más se podrían aplicar a los pendientes que ahí enunciaste.
- ✓ Realiza en la siguiente página un dibujo o modelo gráfico de tus excusas o razones más importantes.

Modelo Gráfico.

- ✓ Desarrolla en esta página el modelo gráfico de las excusas o razones que utilizas para justificar tu inactividad*. Hazlo con rapidez y dejando fluir tu mano, tal como lo dicte tu imaginación.



* Como te imaginas a ti mismo en tus momentos de inactividad.

El Mismo Problema: Tres Posiciones.

- ✓ La inactividad está en el medio ambiente y en las personas que me rodean. Es un problema social, más que personal.
- ✓ La inactividad es un problema que tengo, una restricción o debilidad que me tiene bajo su control. ¡No puedo hacer nada!
- ✓ La inactividad pone un techo a mi poder de realización. Es un hábito que tengo fuertemente establecido, que puedo cambiar si me lo propongo con suficiente energía.

Pregúntate.

- ✓ ¿Con cuál de estas tres posiciones estoy más de acuerdo?
- ✓ ¿Cuál de estas tres posiciones ha normado más mi vida?
- ✓ ¿Me conviene realizar algún cambio?
- ✓ ¿Cuál y cuando lo haré?

Intercambia

- ✓ Intercambia ideas con alguna(s) persona(s) sobre los puntos que presentamos en esta página, para ampliar tu perspectiva al respecto.
- ✓ No hay que llegar a ningún acuerdo con ellas, ni mucho menos discutir.
- ✓ Solamente intercambiar ideas.

Menú de Acciones. (1)

Finaliza las siguientes opciones de acción que pueden serte de ayuda para incrementar tu nivel de PROACTIVIDAD y elige tres de ellas para desarrollar en lo personal.

- ✓ Admite que puedes cambiar y decídete a hacerlo.
- ✓ Persevera y persevera, no dejes de intentar en tiempos de intentar.
- ✓ Date cuenta de que tu tendencia a retrasar o posponer las cosas es un hábito que tú desarrollaste y por lo tanto solo tu mismo puedes cambiar.
- ✓ La mejor forma de deshacerte de un hábito es desarrollando uno nuevo.
- ✓ Piensa en los niveles de logro y realización que no has alcanzado por no utilizar tu potencial plenamente.
- ✓ Realiza primero tu trabajo prioritario y finaliza siempre lo que inicies.
- ✓ Finaliza siempre lo que inicies.

- ✓ Otórgate premios o reconocimientos ante tus logros excepcionales.
- ✓ Utiliza la técnica del queso gruyere. Hazle hoyos a tus tareas abrumadoras, trabajando en ellas cada vez que tengas oportunidad.
- ✓ Identifica que personas o grupos te activan e incrementa tu contacto con ellos.
- ✓ Identifica que personas o grupos te inactivan y has un plan para minimizar en lo más posible tu interacción con ellos. (No obstante que te hayan hecho creer que lo que te dicen y/o hacen es por tu bien).
- ✓ Lee un libro sobre Administración del Tiempo*.

* Tiempo para tu vida. Aleck McKensie.

Dos Descubrimientos de la Fisiología.

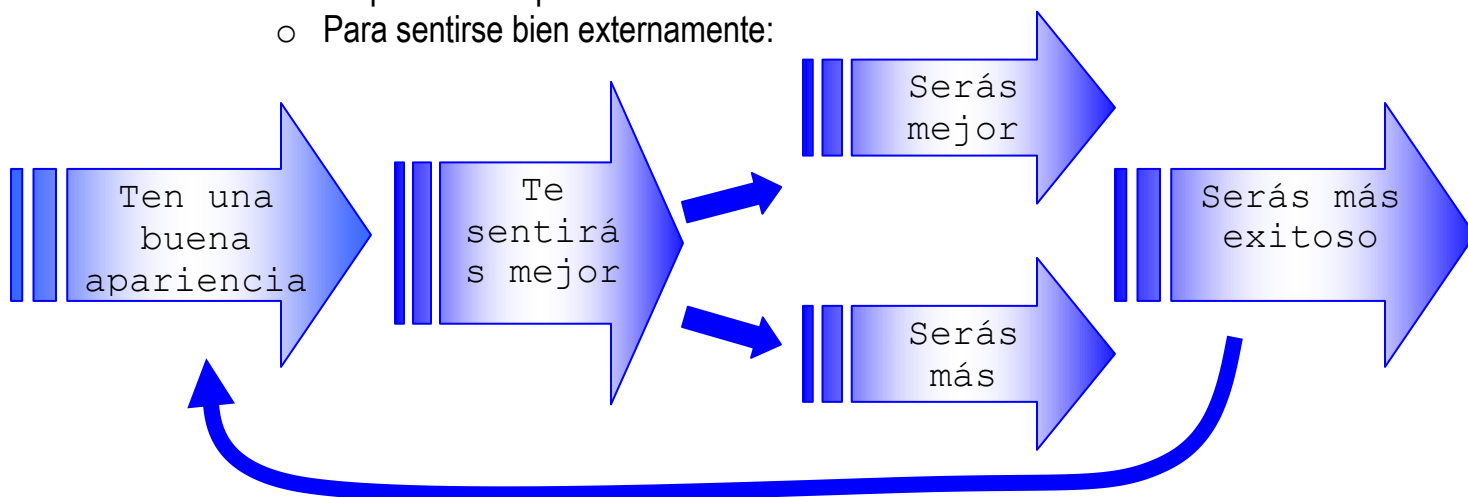
- ✓ El 80% de los casos de fatiga* que son tratados en los consultorios médicos no tienen causas clínicas y se deben a:
 - Falta de ejercicio físico constante (al menos cada 48 horas)
 - Insuficiente relajamiento durante el día.
 - Dieta inapropiada: Básicamente la falta de almuerzo y el consumo excesivo de azúcar en sus diferentes formas.

- ✓ El organismo humano genera una hormona que se llama ENDORFINA que tiene tres acciones principales: funciona como elemento anti-estrés, mantiene a la persona activa físicamente, despierta intelectualmente y calma las molestias y dolores físicos.
- ✓ Sólo hay dos formas para que el organismo genere esta hormona, que son: Mediante ejercicio físico y manteniendo una positiva actitud mental.

* La fatiga es uno de los enemigos más activos de la PROACTIVIDAD.

Para Sentirse Bien,

- ✓ Pueden hacer falta muchas cosas.
- ✓ Pudiéramos pensar que hacen falta muchas cosas, que realmente son prescindibles.
- ✓ Pudiéramos decir que las cosas que hacen falta están dentro y fuera de nosotros.
- ✓ Lo más importante es sentirse bien internamente. Eso se refleja al exterior como en las frutas que se ven apetitosas.
 - Para sentirse bien externamente:

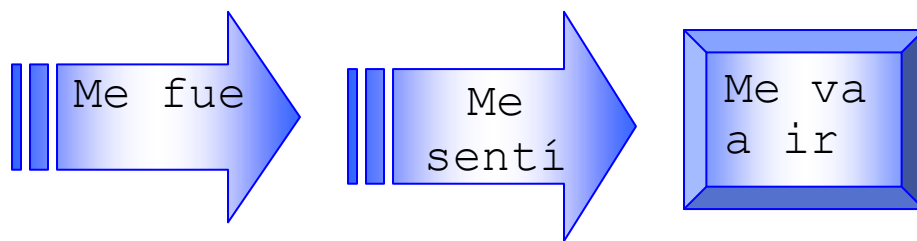


* Imagínate

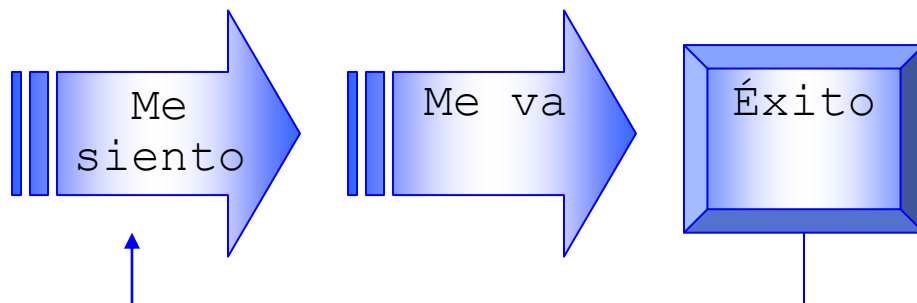
- Si fueras una fruta cual serías y como te verías.
- Como te verán externamente las otras personas.

El Descubrimiento Actual más Importante de la Psicología.

- Durante mucho tiempo se pensó que dependiendo de lo que le sucediera a cada persona en una situación o relación determinada (como le fuera) dicha persona derivaría una actitud específica (como se sentiría y que predisposición desarrollaría) y que esto determinaría en alguna medida lo que le sucedería en el futuro en situaciones similares o con las mismas personas.



- El descubrimiento es que aunque lo antes señalado es válido lo es aún más a la inversa. Si me siento bien y confiado de obtener el resultado que deseo ante una situación o una persona desde el principio, ese sentimiento es el elemento principal que asegura que logre lo que deseo.



- Y como el éxito genera éxito, al lograrlo nos sentimos cada vez mejor.

Pregúntate.

- ¿Cómo me siento ahora conmigo mismo ante mi éxito personal? Date tiempo para pensarlo.
- Analiza en que medida tu nivel de éxito personal tiene contacto con tu PROACTIVIDAD.

Reflexiones e Implicaciones.

Lee atentamente las siguientes ideas, escribe una reflexión sobre cada una de ellas y señala una implicación para tu persona, comportamiento, autoestima, estilo de relación interpersonal o trabajo.

- ✓ Las personas que tienen éxito hacen las cosas que a los que fracasan les da miedo intentar. “Dale Carnegie”.

Mi reflexión

Implicación

✓ “Si te lo imaginas lo puedes hacer”. Walt Disney

Mi reflexión

Implicación

✓ En un minuto puedo cambiar mi actitud y en ese minuto puede cambiar mi día.

Mi reflexión

Implicación

- ✓ “Nada que sea ajeno a mi puede ejercer poder alguno sobre mi”.
“Walt Whitman”

Mi reflexión

Implicación

- ✓ “¡Nunca, nunca deberán darse por vencidos!” Winston Churchill, en el discurso más corto que se tiene registrado.

Mi reflexión

Implicación

Diálogo con la Persona más Importante.

- ✓ ¿Con quién has hablado más durante tu vida? Contigo mismo, en un lenguaje silencioso e íntimo. En un día normal te dices entre 300 y 400 palabras por minuto durante todo el tiempo de vigilia que te permiten gestar o construir 2000 ideas.
- ✓ Un tema típico que tratas contigo mismo es el de una persona en extremo importante para ti: tú mismo(a).
- ✓ Las 2000 ideas que antes señalamos se transforman en mensajes que como ladrillos nos permiten ir construyendo nuestra AUTOIMAGEN.
- ✓ Nuestra mente no tiene filtros que le permitan diferenciar la realidad de la fantasía, ni lo válido de lo que no lo es, por lo cual todos los mensajes la penetran y configuran. Sean estos validos o inválidos.
- ✓ De tal suerte que es muy importante hablarte bien y enviarte muchos mensajes positivos sobre ti mismo y tu comportamiento.

Actividad.

Localiza las características de tu AUTO-LENGUAJE.

Auto- lenguaje.

Si

No

- Al hablar conmigo mismo me autoevalúo, mas que compararme con otros. Si No
- Continuamente hago referencia a mi inexperiencia, Incapacidad y torpeza en ciertas áreas. Si No
- Frecuentemente reconozco mis cualidades y aciertos. Si No
- En momentos me hablo, como si no confiara realmente en mi mismo. Si No
- Cuando creo merecerlo me doy un buen Auto reconocimiento. Si No

Si

No

- Me hablo con rudeza y en ocasiones empleo términos degradantes o denigrantes. Si No
- Soy claro y concreto, digo las cosas por su nombre. Si No
- Mi diálogo con frecuencia versa sobre asuntos de los cuales me culpo. Si No
- Cuando fracaso o fallo reviso mi actuación y comportamiento, mas que mi persona. Si No
- Al visualizarme en el futuro, típicamente observo para mí más problemas que oportunidades. Si No
- Cuando fracaso o fallo trato de concentrarme en las cosas Que haré diferente la próxima vez. Si No

Interpretación:

- De 0 – 5 respuestas Si: Te urge trabajar con su auto lenguaje.
- De 6 – 8 respuestas Si: Tu auto lenguaje es adecuado con potencialidad de mejora.
- De 9 – 11 respuestas Si: Tu auto lenguaje te apoya en la construcción de una positiva autoimagen.

Menú de Acciones (2)

Elige en lo personal otras tres acciones de entre las aquí señaladas:

- Descubre tu propósito vital. Las grandes mentes tienen propósitos, las pequeñas solo deseos.
- Concentra tus esfuerzos en una sola dirección o aspecto. Recuerda cómo la luz al concentrarse a través de un lente de aumento adquiere gran fuerza.
- Si tus objetivos son demasiado grandes o complejos, establece para su logro una serie ordenada de acciones críticas a realizar. Piensa que hasta el más largo de los viajes inicia con un primer paso.
- Establece objetivos a largo y corto plazo. Asignales una fecha realista y ambiciosa de consecución.
- Aprende o re aprende a decir una palabra muy corta “NO”.

- Olvida dos palabras que bloquean la acción, ponen límite a la motivación y te alejan de la realización “NO PUEDO”.
- Realiza actividades o tareas difíciles o que no desees llevar a efecto, para probar y fortalecer tu voluntad.
- Toma todas tus decisiones rápidamente, a excepción de las que impliquen cambiar tus decisiones.
- Cuando estés presionado por el tiempo no intentes solucionar tus problemas con actividad frenética. Detente y autoevalúate, evalúa la situación.
- Busca trabajar más inteligentemente y no más arduamente.
- Lee un libro sobre 5S’s.
- Mantén tu lugar de trabajo organizado y limpio.
- Ten a la mano los materiales y herramientas de trabajo que utilizas constantemente.

Yo Me Comprometo.

- ✓ Realiza mentalmente un rápido resumen de lo que has aprendido sobre PROACTIVIDAD hasta este momento.
- ✓ Señala tres compromisos que adquirirás “contigo mismo” en relación con el mantenimiento o incremento de tu nivel de energía personal.

1. _____

2. _____

3. _____

Actividades.

- ✓ Crea un lema o máxima para ti mismo, que te mantenga activo y entusiasta todo el tiempo.*

- ✓ Si te encuentras con un grupo de personas, compartan e intercambien los dos puntos anteriores.

* Es recomendable escribirlo con letras grandes en un papel grande y ubicarlo en un lugar que tengas a la vista la mayor parte del tiempo.

El Éxito: ¿Basta con Creer que se Dará?

- ✓ Seguramente has escuchado el concepto de que las personas utilizamos un porcentaje muy reducido de nuestra capacidad mental. Esto quizá se deba al menos en parte a que no hemos ejercitado suficientemente nuestra IMAGINACIÓN.

- ✓ Dado que nuestra mente no puede diferenciar la fantasía de la realidad, algo que es de mucha utilidad es IMAGINAR tal como si estuviera sucediendo lo mas específica y claramente que nos sea posible, las situaciones que viviremos en el futuro. Esto es digamos un Entrenamiento Mental que nos prepara para que después las cosas sucedan en gran medida tal como las visualizamos.
- ✓ En términos administrativos: Planea bien tu ataque y luego ataca tu plan.

Actividades.

- Para tus tres siguientes citas o compromisos importantes realiza un ejercicio de “Imaginación de Resultado Exitoso” tal como se plantea aquí.
- Evalúa tu experiencia y lo más importante tu resultado.

El Fracaso: ¿Cuestión de Enfoque?

Evalúa en lo individual o en grupo la validez o invalidez de las siguientes ideas:

- En muchas ocasiones el éxito va en relación directamente proporcional al esfuerzo. Mientras más intentas y más errores cometes, mejores resultados logras.
- No hay ganancia que no vaya acompañada con pena.
- Lo importante es actuar, no actuar inmaculadamente.
- El miedo al fracaso es un gran motivador si nos pone en acción. La alternativa es la parálisis.

Pregúntate.

1. ¿Pasé alguna de estas idas muy de prisa, me intranquilité al leerla o apasioné al comentarla con mi grupo? Regresa a ella y realiza un diálogo contigo mismo sobre las razones.
2. ¿Puedo derivar una máxima que guíe mi comportamiento a partir de las ideas anteriores? ¿Qué diría dicha máxima? Compártela con tu grupo.



Campo de Fuerzas

- Realiza un modelo gráfico en el que te representes a ti mismo en tu medio ambiente. Da especial énfasis en ilustrar lo que te impulsa hacia la PROACTIVIDAD, así como también lo que limita tu energía personal. No evalúes tu dibujo, interpreta su significado.



Tómate un respiro

- ✓ Regresa a tus listas.
- ✓ Elige el asunto o la actividad que menos desees realizar de las ahí señaladas.
- ✓ Tómate un respiro.
- ✓ Sólo uno.
- ✓ ATACA el asunto o la actividad con todo tu ímpetu PROACTIVO.
- ✓ Si es demasiado grande o complejo, desintégralo en pequeñas etapas o acciones críticas.
- ✓ El plazo para realizar la primera ya lo estarás imaginando AHORA MISMO.

Festejando Mi Proactividad.

Ahora que soy una persona PROACTIVA lo voy a festejar realizando las siguientes cinco acciones.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Cuatro Fórmulas para el Éxito: Una vez más.

5. Auto conocimiento  Autoestima  Autodisciplina = Éxito.

6. Deseo y claridad de metas  Trabajo ordenado = Logros.

7. Preparación  Oportunidad = Suerte.

8. La acción elimina la Tensión .

Actividad.- Trata de refutar o al menos de encontrar puntos de desacuerdo con las ideas antes expresadas, ya sea en lo personal o en grupo.



Hazlo Ahora...
Sino seguramente
Alguien lo hará en tu lugar.

Soporte Bibliográfico.

1. Bliss Edwin. "Doing it Now." Bantam Book. 1983
2. Branden Nathaniel. "The Six Pillars of Self-Esteem". Bantam. 1994
3. DeBono Edward. Nuevo raciocinio." Syrois. 1986
4. Don Miguel Ruiz. La Maestría del Amor. Amber – Allen Publishing. 1999
5. Don Miguel Ruiz. Los Cuatro Acuerdos. Amber – Allen Publishing. 1999
6. Dyer W. Wayne. "Manifest Your Destiny". HarperPerennial. 1997
7. Hooper Doug. "You are what you Think." Prentice-Hall, Inc. 1980
8. Johnson Spencer. Mi minuto esencial. Grijalbo. 1985

9. Ken Shelton. "A New Paradigm of Leadership". Executive Excellence. 1997
10. Pimentel Patricio. "Manejo Creativo de la Tensión". C.D.I. 1985
11. Scout Alexander. "El Rinoceronte". ZIP Editorial. 1983
12. Taylor Harold. "36 Horas Diarias". Sayrois. 1985
13. Tracy Brian. "Maximum Achievement". Fireside. 1993
14. Waitley Denis. "The Psychology of Winning." Progress Guide.
15. Waitley Denis. "The New Dynamics of Goal Setting". Quill. 1996.
16. Waitley Denis y Witt Reni. "The Joy of Working." Ballantine Books. 1985

Currículm Vitae



Patricio Alberto Pimentel González.

Licenciado en Psicología. UDEM 1975

Maestría en Desarrollo Organizacional. UDEM 1980

Maestría en Administración de la Calidad Integral. UDEM 1994

Maestría en Mercadotecnia y Ventas. IDESAA En proceso actualmente.

Sus estudios de las dos primeras maestrías los realizó becado por la UDEM y fue el primer graduado mexicano de la especialidad de Desarrollo Organizacional. Actualmente estudia becado al 100%.

Posteriormente desarrolló varios Programas de Desarrollo Humano, Organizacional, Productividad, Calidad y Servicio en E.U.A. y Canadá. (National Training Laboratories, University Associates, John Sherwood and Associates)

Ha trabajado como interno para las empresas: CYDSA, HYLSA, PROTEXA e IMSA, desempeñándose en las áreas de Recursos Humanos, Reclutamiento y Selección, Planeación y Desarrollo de Recursos Humanos y Desarrollo Organizacional.

Cuenta con 25 años de experiencia ininterrumpida de docencia a los niveles Profesional y Maestría y ha coordinado programas de Diplomado y Maestría en las siguientes Instituciones Educativas:

- Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey (ITESM).
- Instituto de Estudios Avanzados y de Actualización (IDESAA).
- Universidad de Monterrey (UDEM).
- Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL).
- Universidad Juárez del Estado de Durango.
- Universidad Autónoma del Noreste del Estado de Coahuila (UANE).

Ha escrito siete libros: Psicología y Desarrollo Organizacional, Capacitación y Desarrollo, Proactividad, Manejo Creativo de la Tensión, Lecturas de Desarrollo, Lecturas de Desarrollo Aptas para Todos, Los Pilares Humano-Sociales que soportan la Calidad y Aspectos Críticos de la Calidad de Vida Matrimonial.

Es articulista y editorialista de "International Management", "Emporio Comercial", los periódicos "El Norte" y "La Moneda" de Monterrey, N.L. y más de diez revistas internas de diversas organizaciones de México.

Actualmente dirige su propio despacho de Consultoría, el cual en los últimos 20 años ha dado servicios a más de 50 organizaciones: Industriales, Comerciales, Gubernamentales de Servicios y Educativas.

Ha tenido experiencia internacional de Educación y Consultoría en los siguientes países: Estados Unidos, Canadá, Chile, Brasil y México.

Este libro fue distribuido por cortesía de:



Para obtener tu propio acceso a lecturas y libros electrónicos ilimitados GRATIS hoy mismo, visita:

<http://espanol.Free-eBooks.net>

Comparte este libro con todos y cada uno de tus amigos de forma automática, mediante la selección de cualquiera de las opciones de abajo:



Para mostrar tu agradecimiento al autor y ayudar a otros para tener agradables experiencias de lectura y encontrar información valiosa, estaremos muy agradecidos si

["publicas un comentario para este libro aquí"](#)



INFORMACIÓN DE LOS DERECHOS DEL AUTOR

Free-eBooks.net respeta la propiedad intelectual de otros. Cuando los propietarios de los derechos de un libro envían su trabajo a Free-eBooks.net, nos están dando permiso para distribuir dicho material. A menos que se indique lo contrario en este libro, este permiso no se transmite a los demás. Por lo tanto, la redistribución de este libro sin el permiso del propietario de los derechos, puede constituir una infracción a las leyes de propiedad intelectual. Si usted cree que su trabajo se ha utilizado de una manera que constituya una violación a los derechos de autor, por favor, siga nuestras Recomendaciones y Procedimiento de Reclamos de Violación a Derechos de Autor como se ve en nuestras Condiciones de Servicio aquí:

<http://espanol.free-ebooks.net/tos.html>