

LIDER **ES**

REVISTA DE NEGOCIOS

Año 5. Núm. 25
Oaxaca, México

Ejemplar de cortesía
Diciembre 2021 - enero 2022



JAIRO GARCÍA

*Preparación, disciplina
y tenacidad*



Beanstalk®

Centro de Negocios



ESTRATEGIA Y PLANEACIÓN FISCAL



**SERVICIOS EMPRESARIALES
ESPECIALIZADOS**



**SOLUCIONES CONTABLES,
FISCALES Y ADMINISTRATIVAS**



DEFENSORÍA JURÍDICA



**ASESORÍA MUNICIPAL
Y GUBERNAMENTAL**

☎ 951 205 09 21  *Beanstalk_Mx*

 *Beanstalk Centro de Negocios*

Jazmines 410, Col. Reforma, Oaxaca, Oax.

www.beanstalk.com.mx



RED DE SERVICIOS Y ASESORÍA
EN SEGURIDAD PRIVADA
SASIVA S.A. DE C.V.

**Av. Mexicapam 214.
La Soledad. C.P. 68057,
Oaxaca de Juárez. Oax.**

Teléfono: 554 422 2164

INSTALACIÓN DE:

- Sistemas GPS y control de ruta**
- Videocámaras de vigilancia**
- Cercas eléctricas**
- Alarmas de seguridad**

LÍDER ES

REVISTA DE NEGOCIOS

PRESIDENTE DEL CONSEJO
ROBERTO MEDERO

FUNDADOR Y DIRECTOR GENERAL
LEVI SÁNCHEZ SANTIAGO

RELACIONES PÚBLICAS
ARELI ROMERO CONTRERAS

JEFA DE REDACCIÓN
DANIELA EKDESMAN LEVI

FOTOGRAFÍA
CORPORATIVO EN TI S&M
CARLOS VILLALOBOS

MAQUILLAJE
FRANCO CLÍNICA DE BELLEZA

VENTAS
CRISTINA ROBLES MANZANO

ENLACE DE PRENSA
ALBERTO VILLEGAS CORTÉZ

COLUMNISTA
EDUARDO TAMAYO

COLABORADORES DE ESTA EDICIÓN
AURORA DRIGOZ
IGNACIO MEJÍA VILLA
FRANCISCO RAÚL PUGA COLMENARES
CABALLERO
JENIFER HERNÁNDEZ BERNABÉ
MAYRA ROMERO CONTRERAS

MAQUETACIÓN
Factorsiete
Diseño Publicitario

OFICINAS CORPORATIVAS
Avenida Miguel Hidalgo, núm. 1514,
colonia Centro. C.P. 68000.
Oaxaca, México.
lideresrevista.com
lideresrevistamx@gmail.com
(951) 427 77 75



CARTA AL LECTOR

Estimado lector, con el gusto de siempre te envío un cordial saludo y mis mejores deseos para que en esta época de reflexión y reunión familiar valores las pequeñas grandes cosas de la vida; por ello, te invito a que te llenes de buenas vibras y celebres no solo lo que te ha hecho más fuerte a nivel personal y familiar; sino también este fin de año en compañía de tus seres queridos con el propósito de iniciar el 2022 con energías positivas para que sea un ciclo exitoso en el que puedas seguir aprendiendo y disfrutando de la vida.

Además, en esta edición te comparto los temas que nuestras destacadas plumas han escrito para el cierre y comienzo del año con la intención de aportarte nuevos conocimientos para tu crecimiento individual y empresarial.

Finalmente, a nombre de todo el equipo de **LÍDER ES**, te deseo una feliz Navidad y un próspero Año Nuevo.



Revista
LÍDER ES

Levi M. Sánchez Santiago
Director General

PUNTOS DE DISTRIBUCIÓN



LÍDER ES.

Marca con registro ENTRÁMITE. (Año 5, número 25). Fecha de publicación (diciembre 2021). Revista de circulación nacional, editada y publicada por GRUPO EDITORIAL MEDERO S.A. DE C.V. Privada de Huerto Limonares 217, fraccionamiento Trinidad de las Huertas. C.P. 68120; Oaxaca, México y distribuida por PROMOTORA DE ESPECTÁCULOS Y REPRESENTACIÓN MUSICAL DEL NORTE S.A. DE C.V. Avenida Miguel Hidalgo 1514, colonia Centro. C.P. 68000; Oaxaca, México. Impresa en Docuprint Digital Center. S.A. DE C.V. Insurgentes 121, colonia Lomas del Santo, San Agustín de las Juntas. C.P. 71238; Oaxaca, México.

La publicidad es responsabilidad exclusiva de los anunciantes, mientras que el contenido de los artículos y sus paratextos (citas, paráfrasis, notas al pie y bibliografía) de los autores o de los entrevistados. Queda prohibida su reproducción total o parcial.

CONTENIDO

NEGOCIOS

- 6 Protocolo empresarial para fin de año.
- 10 Las pensiones para los trabajadores: todo un reto tanto en el IMSS como en el ISSSTE .

TRASCENDIENDO

- 8 Yayo Hernández: el artista de los rostros.



CONOCIENDO A:

- 24 CBI
El poder de la inversión.



DE INTERÉS

- 18 Columna: El Poder de la Imagen Profesional
La imagen (profesional) en las fiestas de fin de año.
- 20 Brigada MVM por tu salud.
- 22 Comenzando el año en el aquí y en el ahora.
- 26 Recomendación **LÍDER ES**
CENIT Ingeniería y servicios CENIT S.A. DE C.V.

EN PORTADA

- 14 Jairo García:
oaxaqueño que reinventó la cultura del esfuerzo y del mérito académico.

Fotografía: Corporativo en TI S&M
Asesoría de Imagen:
Aurora Drigoz y Eduardo Tamayo



PROTOCOLO EMPRESARIAL PARA *fin de año*

AURORA DRIGOZ

Diseño de Imagen Personal, Empresarial y Política - Miembro de la Asociación Internacional de Consultores de Imagen (Association of Image Consultants International AICI)

Estamos a unas semanas de concluir este 2021, un año lleno de aprendizajes, retos y logros personales y comerciales. En este lapso de tiempo muchas instituciones llevan a cabo festividades o eventos de fin de ciclo en los que se visualiza el clima organizacional.

Tomando en consideración las fechas que están por llegar y como estrategia de desarrollo y crecimiento para diversas compañías, les compartimos, desde Drigoz consultoría, algunos *tips* para cerrar este periodo anual con motivación, liderazgo, compromiso y disposición de acción por parte del talento humano.

1. No es el mejor instante para resolver problemas estructurales: estos momentos deben concebirse como un espacio de relajación, unidad y cooperación entre los asistentes, por lo que es necesario dejar los temas laborales para después.

2. Honrar la antigüedad del personal: esta es la oportunidad para que reconozcamos el trabajo y la lealtad de nuestros colaboradores. Así proyectaremos interés en su vida profesional y en su plan de carrera, lo que a largo plazo nos dará mayores rendimientos.



3. Premiar a nuestros mejores miembros o a nuestras mejores áreas: los logros deben conmemorarse y en ocasiones como estas es imprescindible que estos grupos o sectores se sientan distinguidos por la asociación. Por ello, sugerimos realizar este acto en público y entregarles algún obsequio significativo por parte de la marca.

4. Dar un discurso final con el balance del año y con la perspectiva del siguiente: es primordial que proporcionemos el recuento del sendero recorrido, de las lecciones y de los aciertos aprendidos, de esta manera comprenderemos y advertiremos los retos a los que nos enfrentaremos como firma. Esto nos ayudará a poner la mira en lo que está por venir y a que nuestro equipo esté informado de los planes próximos y de los objetivos alcanzados.

5. Generar acciones de fraternidad: recordemos que es un jolgorio, y por eso es indispensable que los miembros del corporativo nos conozcamos, convivamos y creemos lazos que fortalezcan vínculos internos que promuevan la fidelidad institucional y que posibiliten resolver problemáticas relacionadas al clima laboral.

Por último, necesitamos tener presente que los acontecimientos desempeñados en esta época marcarán el viaje para comenzar nuestro 2022 con el pie derecho, aumentando la productividad en nuestras organizaciones y mejorando nuestra comunicación interna, lo que se traducirá en ganancias para todos.

REFERENCIAS:

BKR Empresarial, B. (2017, 30 de noviembre). 10 tips de protocolo para actividades empresariales. BKF. Auditoría, consultoría y asesoría financiera. Recuperado el 27 de noviembre de 2021, de <https://bkf.com.co/actividades-empresariales/>

GUZMÁN LIZARAZO, P. (2016, 27 de octubre). Cómo celebrar fiestas de fin de año en la empresa – Gestión Solidaria. Gestión Solidaria. Recuperado el 25 de noviembre de 2021, de <https://gestionsolidaria.com/2016/10/27/como-celebrar-fiestas-de-fin-de-ano-en-la-empresa/>

Guindo, S. (2019, 29 de agosto). El Protocolo en los eventos empresariales. MD Escuela de Hostelería y Turismo. Recuperado el 25 de noviembre de 2021, de <https://www.hosteleriayturismomasterd.es/blog/el-protocolo-en-los-eventos-empresariales>



Aurora Drigoz



Drigoz consultoría

EMPRESA
100%
OAXAQUEÑA



JUAREZ

FURNITURE CENTER

FÁBRICA DE MUEBLES

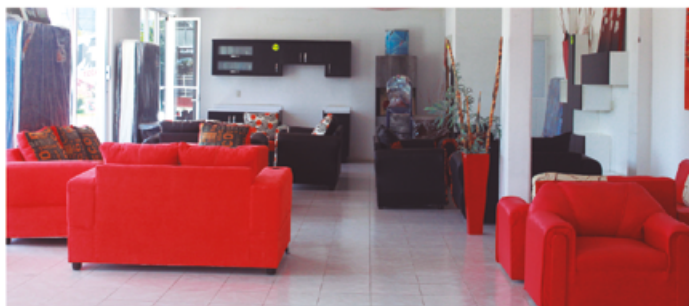
AV. SÍMBOLOS PATRIOS 116 SAN ANTONIO DE LA CAL
AV. MONTE ALBÁN 100 SAN MARTÍN MEXICAPAN
CARRETERA INTERNACIONAL 1612 SANTA ROSA



MUEBLES JUAREZ



951 115 09 57



TRASCENDIENDO



YAYO HERNÁNDEZ

**EL ARTISTA
DE LOS ROSTROS**

IGNACIO MEJÍA VILLA
*Licenciado en Ciencias y
Técnicas de la Comunicación*

Gerardo Hernández, mejor conocido como Yayo Hernández, es un maquillador profesional, originario de Chetumal, Quintana Roo; que llegó a Oaxaca hace 10 años. A sus 35 cuenta con una carrera técnica en Turismo, en 2014 estudió inglés en Estados Unidos, y está a dos semestres de licenciarse en Derecho. Además, tiene un gusto y una pasión natural por la pintura, lo cual lo ha impulsado a crear obras en óleo.

Su primer acercamiento a profundidad dentro del mundo del maquillaje sucedió en 2015 con MAC Cosmetics, cuando a pesar de su inexperiencia superó una prueba frente a otros 30 participantes que deseaban trabajar con esta prestigiosa empresa. Para Yayo esto representó una enorme satisfacción, puesto que así alcanzó una de sus metas personales más importantes.

Uno de los momentos que detonaron su camino en este rubro ocurrió en el estudio de Manuel Jiménez, una reconocida clínica de belleza en la ciudad de Oaxaca, en donde solo por gusto y como pasatiempo maquillaba a la encargada de la limpieza. Es ahí donde su talento para la transformación fue reconocido al primer instante.

Desde entonces no se ha detenido por nada, su tenacidad y disciplina lo han llevado a laborar con personalidades como Maribel Guardia, Mariana Seoane, Fernanda Castillo, Fabiola Campomanes y Silvia Navarro, por mencionar algunas. Asimismo, su perfección y entrega le han otorgado un reconocimiento tal, que novias provenientes de otras regiones, al casarse en Oaxaca, buscan que sean sus manos las que maquillen sus rostros.

Dentro de sus propósitos está el continuar capacitándose para ofrecer un servicio de mejor calidad día tras día. Obviamente, le encantaría impartir cursos por toda la república y conocer más personas y lugares increíbles. Por el momento, una de sus ambiciones más grandes es colaborar en el Fashion Fest de la Ciudad de México.

En cuanto al bello estado de Oaxaca, considera que estamos en una zona privilegiada y con un gran potencial por su cultura, gastronomía y sobre todo, por su gente trabajadora. Cree que lo importante para salir adelante es trazarse objetivos, y que para superar la sensación de estancamiento lo primordial es luchar por tus sueños. En sus propias palabras: "Si se lo pides al universo, el universo te lo dará".

Para Yayo Hernández, ¿un LÍDER ES?
Aquella persona que logra ponerse en los zapatos de otros y reconocer sus fortalezas para guiarlos.



@maquillistayayo



Yayo Hernández



LAS PENSIONES PARA LOS TRABAJADORES:

TODO UN RETO TANTO EN EL IMSS COMO EN EL ISSSTE

FRANCISCO RAÚL PUGA COLMENARES CABALLERO
Licenciado en Derecho

Al solicitar una pensión al Instituto Mexicano del Seguro Social tenemos que tomar en cuenta cuándo el trabajador empezó a cotizar ante esta Institución para el otorgamiento de su pensión, ya que si comenzó antes del 1 de julio de 1997 necesita cumplir con lo indicado en la Ley del Seguro Social de 1973, que en su artículo 138 expresa que: *“Para tener derecho al goce de las prestaciones del seguro de vejez, se requiere que el asegurado haya cumplido sesenta y cinco años de edad y tenga reconocidas por el Instituto un mínimo de quinientas cotizaciones semanales”*. Caso contrario a la Ley del Seguro Social de 1997, en la que el artículo 162 menciona que: *“Para tener derecho al goce de las prestaciones del seguro de vejez, se requiere que el asegurado haya cumplido sesenta y cinco años de edad y tenga reconocida por el Instituto un mínimo de dos mil doscientas cincuenta cotizaciones semanales [...]”*.



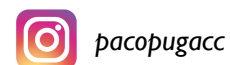
Aunado a ello, el Instituto Mexicano del Seguro Social pide al asegurado que esté dentro del periodo de conservación de derechos, es decir, que solicite la pensión dentro del periodo igual a la cuarta parte del tiempo cubierto por sus cotizaciones

semanales contado a partir de la fecha de baja. Esto solo se actualiza en seguros de invalidez y de vida, pero no por lo que respecta a las pensiones de vejez y cesantía en edad avanzada.

Por otro lado, el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE), no otorga pensiones cuando el personal se encuentra en incompatibilidad de pensión debido a que está activo, y por ello, no puede percibir otra pensión por el fallecimiento de su cónyuge. Sin embargo, poner en práctica esta acción viola la garantía social que se encuentra prevista en el artículo 123, apartado B, fracción XI, inciso a) de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.

Es importante recalcar que no es incompatible recibir una pensión por ser el cónyuge supérstite (el que sobrevive) y estar desempeñando un cargo, empleo o comisión remunerados, ya que ambas pensiones son contraprestaciones que no se oponen entre sí, puesto que tienen orígenes distintos (propuesta de cambio).

Debido a todo lo anterior, podemos darnos cuenta de que las Instituciones de Seguridad Social ponen barreras a los trabajadores, vulnerando así los derechos humanos de quienes solicitan una pensión.





En estas fiestas

Tu salud es el mejor presente



Utiliza correctamente el cubrebocas.



Lávate las manos con agua y jabón o ponte gel antibacterial.



Evita lugares concurridos y espacios cerrados.



Mantén tu distancia mínima de 1.5 metros.



Al toser o estornudar cúbrete la boca y nariz con el antebrazo.

Ante cualquier síntoma de COVID-19, evita automedicarte

comunícate al **911**
o marca al

800 770 84 37



VitaLimp

LIMPIEZA VITAL PARA MÉXICO

PRODUCTOS RECOMENDADOS
**PARA LIMPIEZA Y
DESINFECCIÓN**
EN EDIFICIOS, EMPRESAS
HOGARES Y LUGARES PÚBLICOS



971-107-9417

f VITALIMP MX

Mayor información:
contacto@vitalimpmx.com



ISTMO&VALLE
S.A. DE C.V.

**EXTENSO SURTIDO DE MATERIAL PARA LA
CONSTRUCCIÓN Y FERRETERÍA**

**CEMENTO • VARILLA • MORTERO • CLAVOS
PEGA AZULEJO • YESO • ARENA • TABIQUES
ALAMBRÓN • Y TODO DE FERRETERÍA**

TRUPER eureka
Es mucha herramienta

CEMEX



Cel. 951 427 42 36 / 951 222 88 86

Soconusco 313 C. Col. Volcanes.

HORARIO DE ATENCIÓN:
LUNES A VIERNES DE 8:30 A 18:00 HRS Y SÁBADOS DE 9:00 A 15:00

Beanstalk®

Centro de Negocios



*"Mientras más sepas
del mundo, más
fácil será encontrar
tu lugar ahí".*



*Un nuevo año siempre trae consigo
la oportunidad de trazar un
camino distinto. Que cada día del
2022 represente un paso más hacia
tu meta y logres alcanzar todos tus
objetivos.*

*Mis mejores deseos para ti y tu
familia.*

C.P. Roberto Medero
DIRECTOR GENERAL DE
BEANSTALK CENTRO DE NEGOCIOS



EN PORTADA



Fotografía: Corporativo en TI S&M
Asesoría de Imagen:
Aurora Drigoz y Eduardo Tamayo

JAIRO GARCÍA

Preparación, disciplina y tenacidad

JENIFER HERNÁNDEZ BERNABÉ
Licenciada en Ciencias de la Comunicación

Con una ingeniería, una licenciatura, cuatro maestrías y cursando su segundo doctorado, Jairo García, empresario de 38 años de edad, fundador de las marcas TI Clean y Vitalimp, demuestra que no hay imposibles cuando se sueña en grande y se trabaja duro.

Disciplina, esfuerzo y preparación son los términos que definen a Jairo García, originario de Los Limones, municipio de San Miguel Chimalapa en el Istmo de Tehuantepec, Oaxaca. Hijo de campesinos, y padre comprometido con darle un buen ejemplo a su familia, misma que es su motor para seguir adelante.

Las vivencias de su infancia —dejar su hogar a sus cortos 11 años y salir en búsqueda de una mejor calidad de vida— forjaron su carácter. Durante ese tiempo ejerció diversos oficios para la supervivencia y para costear su educación; descubrió cómo es el comercio en la práctica y en el mundo real; además, experimentó momentos que iban despertando paulatinamente al adulto independiente y, especialmente, a aquel que debía estudiar para ser exitoso y multidisciplinario, siempre anteponiendo a Dios, a su fe y a su gratitud.

“Los difíciles años de mi niñez fueron los que me formaron literalmente; a los 17 empecé a trabajar en compañías que me plantearon retos y en las cuales aprendí sobre el emprendimiento y las inversiones. En ese momento empecé un largo sendero de estudio y preparación profesional; así como a buscar oportunidades para crecer en el mundo corporativo” detalló.



El destacado oaxaqueño opina que la preparación permanente es fundamental para el logro de objetivos, aunado al ahorro y a la administración eficiente del tiempo, siempre priorizando a su familia. La lectura y el deporte forman parte de su agenda cotidiana, sin excusas; practica con regularidad el atletismo. En este camino ha logrado conseguir más de 150 medallas, entre las que destacan 6 maratones, una ruta que pretende continuar como parte fundamental de su día a día.

Sus decisiones académicas han estado basadas en sus necesidades laborales y en sus emprendimientos. Inició tomando la ingeniería en Sistemas, posteriormente la licenciatura en Administración; las maestrías en Tecnologías de la Información, Mercadotecnia, Recursos Humanos, y Finanzas; el doctorado en Educación y actualmente cursando el doctorado en Administración. Estas elecciones han tenido como finalidad trasladar el conocimiento adquirido en las aulas al ámbito de los negocios, ya que para él los cimientos teóricos son vitales para el éxito, sin embargo, este “no significa nada si no lo compartes” expresó, por lo cual también funge como docente, conferencista y panelista en cada oportunidad tanto a nivel local como nacional.

Algo que también inspira a Jairo García es el interés de generar empleos para así ayudar en el combate de la pobreza en el estado y en el país; sabedor de que con el crecimiento de la iniciativa privada también se abren oportunidades de trabajo, está determinado a no detenerse para este fin.

Actualmente es líder de equipos a quienes considera su familia e impulsa en su formación y en su área de trabajo; frecuentemente les recuerda a dónde van como grupo porque está convencido de que un liderazgo adecuado brinda una guía y un acompañamiento permanente.

Pero el camino aún es largo, a pesar de lo que ha logrado y sobrellevado, Jairo García reconoce que siempre hay más para aprender, y más objetivos por cumplir. Su siguiente reto es escribir un libro sobre las claves del éxito en los negocios y que incluirá temas de motivación personal, en donde hablará sobre sus experiencias profesionales y de vida, así como consejos derivados de estas. Así mismo, quiere seguir estudiando y creando, siempre con la inspiración de su familia y de la mejora de su país.

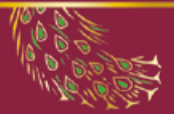
Para él, hay bases fundamentales que quisiera supiera la juventud: jamás olvidar su origen, ser personas multidisciplinarias para ir siempre un paso adelante, buscar el conocimiento en todos los lados, contar con uno o varios mentores a quienes seguir y, especialmente, amar con profundidad lo que hacen.

Un LÍDER ES sinónimo de ser un padre que ama; una persona que guía a su equipo de trabajo, que les aconseja y enseña. Es una persona que debe prepararse y ser el ejemplo, y quien visualiza el futuro y lo comparte para caminar juntos hacia metas comunes.





OROARTE de OAXACA
Por el Mundo, Desde



GALERÍA DE LOS CIEN
Dr. Aurelio Valdivieso # 120.
Centro. Oaxaca.

LAS MESITAS - PLAZA GOURMET
Belisario Domínguez # 519,
Col. Reforma.

BEANSTALK CENTRO DE NEGOCIOS
Jazmines # 410. Col.
Reforma.

MIXJA
Rancho Santos, Tierra Azul
km 47.2

RESTAURANTE EL TECO
Nueva carretera a Monte
Albán # 407. Plaza La Ribera.
Oaxaca de Juárez.

CASA ABUELA MARÍA HOTEL BOUTIQUE
Morelos # 400. Centro
Histórico, Oaxaca, Oax.

FIERO BISTRO
Violetas # 401 Int. 13. Col.
Reforma, Pabellón Violetas.

MARIALICIA SUITES
Av. Hidalgo # 1504. Centro
Histórico, Oaxaca, Oax.

MESÓN DE LA CHINANTLA
Blvd. Benito Juárez # 1684,
Col. El Reposo. Tuxtepec,
Oaxaca.

SANTO DOMINGO TEXTILES
5 mayo # 402, Macedonio
Alcalá # 503-2. Centro,
Oaxaca.

ARIPO
Manuel García Vigil, Centro.
Oaxaca de Juárez

oroartedeoaxaca.com

Escuela Naval Militar # 402 Altos,
Colonia Reforma C.P. 68050

  Oroarte de Oaxaca

DE INTERÉS:

COLUMNA: EL PODER DE LA IMAGEN PROFESIONAL

LA IMAGEN (PROFESIONAL) EN LAS FIESTAS DE FIN DE AÑO



EDUARDO LÓPEZ TAMAYO
Consultor en Imagen Profesional

Tamayo

Se acaba el 2021 y empiezan a planearse una cantidad importante de eventos, fiestas y comidas con motivo de la Navidad o Fin de Año tanto en el ámbito social como en el profesional.

En estos encuentros se generan oportunidades que marcan el inicio o fortalecimiento de relaciones, por lo que hay que prestar atención a diversos aspectos de imagen y comportamiento porque pueden llegar a afectar la percepción que se tenga de ti para el próximo año. Si vas a asistir, considera estas recomendaciones:

Vestimenta:

- Cuando se hacen fiestas en el trabajo es conveniente adoptar el código **casual festivo**: ropa cómoda que no incluya *jeans* o tenis, pero que sí lleve un toque alusivo a la temporada o festividad, tales como colores verdes, blancos o rojos o algún elemento decorativo como una bufanda o pin.

Puntualidad:

- Si la cita es a las 4 p.m., no llegues tarde.

Bebidas alcohólicas:

- Estos momentos son para compartir alegría y celebración, por lo que el alcohol fluye abundantemente y puede traicionarte si lo consumes en exceso, ya que modificará tu apariencia, tu forma de actuar, tu lenguaje corporal y el trato que le des a los demás, por lo que quizá termines **diciendo lo que nunca, pidiendo aumentos, intentando conquistar a un colega o causando disturbios**. Además, si esto sucede, será una anécdota que todos recordarán.

Fotografías:

- Cuida que no te las tomen bebiendo porque pueden malinterpretarse, así que deja el vaso en otra parte y déjate retratar sin bebidas alcohólicas en la mano.
- Ojo con las fotos que subes a las redes sociales, sobre todo de aquellas que sugieren que alguna persona está en estado inconveniente o poco favorable.
- **Procura mantener la intimidad de la fiesta en la fiesta.**

¡Relaciónate y pásala muy bien, pero nunca dejes de lado la importancia de tu imagen profesional!



CLEAN &
BUSINESS SA DE CV

SERVICIO PROFESIONAL DE LIMPIEZA INTEGRAL PARA EMPRESAS

CONSULTORÍA PRESENCIAL Y VIRTUAL

OFRECEMOS:

PERSONAL CAPACITADO

JARCIERÍA

IMAGEN CORPORATIVA

SUPERVISIÓN


MAQUINARIA NUEVA

MONITOREO Y CONTROL




REPSE
Registro de Prestadores de Servicios
Especializados u Obras Especializadas
STPS/UTD/DGIF/AR25785/2021

**REG.
COFEPRIS**
No. 20330IES582111

 (951) 408 8052

 (971) 688 3215

 Ti Clean & Business SA de CV

 ti_negocios

www.tinegocios.com.mx

DE INTERÉS:



BRIGADA MVM POR TU SALUD

Revista **LÍDER ES**

Con gran éxito se llevó a cabo la primera **Brigada MVM por tu salud** el pasado 30 de octubre desde las 9:00 horas en la agencia municipal de San Juan Chapultepec, en la que especialistas en medicina general, odontología, nutrición, terapia física y rehabilitación, flebología, colposcopia y coloproctología estuvieron al servicio de la ciudadanía de forma gratuita y con todo el equipo necesario para proporcionar una excelente atención.

A la inauguración acudió el presidente municipal electo de Oaxaca de Juárez, Francisco Martínez Neri, quien mencionó la importancia de fomentar la cultura de prevención en la salud y de acercar a la población profesionistas con calidez humana. Por su parte, Víctor Nakash García, director general de MVM Noticias, invitó a los habitantes a procurar el cuidado de su salud y agradeció a la Universidad Autónoma Benito Juárez de Oaxaca, a Huellas en mis manos A.C., entre otras, por sumarse a la causa. Además, informó que la Brigada continuará realizándose en distintos sectores de la Ciudad con el objetivo de prevenir y detectar enfermedades oportunamente. Durante el evento, Héctor Ramírez Mendoza, agente municipal de San Juan Chapultepec, y el Dr. Michelle Peralta, coordinador de la Brigada, nos honraron con su presencia.

Por último, se hizo un llamado a la sociedad a cuidar su salud y a seguir las medidas sanitarias para mitigar la propagación del COVID-19.



PUGA & ASOCIADOS
ASESORÍA JURÍDICA


Asuntos:


- Familiares
- Administrativos
- Penales
- Responsabilidades médicas


 **Cel. 951 545 40 77**

Av. Lázaro Cárdenas (antes Camino Nacional) No. 200, Int. 7. Col. Morelos, Oaxaca de Juárez, Oax.

*Clínica de belleza
especializada en
colorimetría, maquillaje
y peinado profesional,
barbería, tratamientos
capilares, uñas, paquetes
de XV años, bodas, y
más.*

 **Franco Clínica de Belleza**

 **Huerto Framboyanes 100-A
Fracc. Trinidad de las Huertas.**

 **01 (951) 51 473 54**

FR&CO
CLÍNICA DE BELLEZA



Comenzando el año en el aquí y en el ahora

MAYRA ROMERO CONTRERAS
Pedagoga • Certificada en Mindfulness

Están por concluir 365 días, se acerca el fin de año y por ello, es el tiempo propicio para crear una atmósfera de reflexión para detenerse, observar, sentir, modificar y hacer pausas que balanceen este año lleno de cambios, retos y nuevos aprendizajes. Si pudieras conectarte con tu respiración desde una postura calmada, sincera y sin juicios: ¿qué le agradecerías a este 2021? ¿Cómo lo viviste?, ¿cómo contactaste con tus emociones, tus pensamientos y tu cuerpo? ¿Estuviste en el presente o en piloto automático? Por ejemplo, en el trabajo, ¿pensabas en la familia, en la carga laboral de la siguiente semana o en los amigos? En cierto punto, por estar apresurado, ¿perdiste la oportunidad de disfrutar una buena comida o de estar con otras personas?

Aunque no lo creas, estos momentos presentes son un regalo que a veces no se llega a percibir porque se tiende a estar en el pasado o en el futuro. Cada año se tienen metas específicas como hacer ejercicio, comer más sano, aprender un idioma o a manejar; estas, si se llevan a cabo, se traducen en una práctica constante que repercute en un mayor bienestar personal y por ello, me gustaría compartirte algunos propósitos para que, a través de la práctica constante y comprometida enfrentes tu día a día desde una posición más serena, equilibrada y consciente.

Partiendo de que para el médico estadounidense, Jon Kabat-Zinn, el Mindfulness consiste en:

“Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar”.

Debes tener en cuenta que para conseguir lo anterior necesitas iniciar esta práctica desde la observación —curiosa, con una mente de principiante, como si fueras a experimentar algo por primera vez— de lo que hay en ese instante, tomando consciencia de los pensamientos, de las sensaciones físicas, de las emociones y de cómo la respiración se manifiesta en tu cuerpo, por lo tanto, una actitud paciente y comprensiva es la clave para ver, sin juzgar al otro, a ti ni a la experiencia previa: lo que es, es. Esto se consigue observando con interés, sin dejarte arrastrar por etiquetas para que descubras nuevos matices y elementos: así, aunque desayunes un café cada mañana, cada café es único; cada puesta de sol, cada despertar. Sin embargo, el cerebro suele clasificar como bueno o malo lo vivido y esto genera bastante ansiedad o prejuicio porque te imposibilita actuar de forma consciente.

- Date un buen respiro

Atender tu respiración es la mejor manera de comenzar

una práctica meditativa: sientes conscientemente cuando tomas aire, presta atención a las sensaciones en el pecho, en el abdomen y en las fosas nasales. Concéntrate en tu respiración —en una postura cómoda, con los ojos cerrados, sin forzar nada, solo dedicándote a observar— para aquietar tu mente y obtener mayores periodos de silencio interno. Entre más calmado estés, más profundo será cada ciclo completo de inspiración y espiración, lo que te llevará a un estado natural de toma de consciencia en el que sentirás una respiración abdominal y tranquila que te permitirá visualizar cómo el aire que entra y sale de tu nariz inunda tu cuerpo para que te sientas más pleno.

Si en algún momento te das cuenta de que te has despistado detrás de una corriente de pensamiento, vuelve al último ciclo de respiración que recuerdes y si no sabes dónde te quedaste, empieza otra vez. (Puedes comenzar con 5 respiraciones e ir las incrementando). Recuerda que este sencillo ejercicio, no mayor a 5 minutos, tiene múltiples beneficios para tu bienestar mental y corporal porque constituye una pausa muy eficaz que puedes llevar a cabo en cualquier lugar.

- Baja el ritmo habitual

Haz las cosas más despacio de lo que acostumbras. Esto te permitirá ser más consciente, enfocarte y utilizar todos tus sentidos para estar mucho más presente en momentos cotidianos, como tomar un baño, alimento o bebida o cepillarte los dientes.

- Autoescanéate

De vez en cuando, a lo largo del día, detente. Puedes hacer esta pausa cuando te encuentres alterado o estresado o bien, programarla para ser más consciente y poder responder de forma tranquila ante diversas situaciones que se te presenten.

- Ponte a dieta de las quejas

Cada día suceden imprevistos o hechos que crean malestar. No obstante, uno de los beneficios de la atención plena es que te da el poder para elegir qué hacer con lo que sucede. Tienes la opción de quedarte

en el lamento, lo que te lleva a enfocarte en lo negativo o estar en una posición que permita afrontar los hechos de forma constructiva y desde una mirada más amable para que puedas preguntarte si este evento es un fracaso o una oportunidad.

- Conéctate con tu intuición

A veces, al tomar una decisión hay **algo**: una punzada, una corazonada que te indica otro camino o que te avisa que no comparte esa decisión que tomaste desde la lógica. La intuición es espontánea y surge desde el interior, para poder escucharla tienes que acceder a tu corriente de pensamiento interno, es decir, a ese espacio en que estás en silencio y tranquilo posibilitando que la atención plena trabaje a tu favor.

- Practica la escucha consciente

Hablar y escuchar con atención plena, partiendo de la amabilidad y la empatía implica estar totalmente presente para el otro, ofreciéndole el mejor regalo que le puedes dar.

Finalmente, te invito a que hagas tuyas estas prácticas para que desafíes el año con mayor atención, serenidad y crecimiento personal para aumentar tu bienestar.



“La atención plena se trata de estar completamente despiertos en nuestras vidas. Se trata de percibir la exquisita intensidad de cada momento. También de tener acceso inmediato a nuestros propios recursos internos para la transformación y la curación”.

Jon Kabat - Zinn

CONOCIENDO A:



EL PODER DE LA INVERSIÓN

IGNACIO MEJÍA VILLA

Licenciado en Ciencias y Técnicas de la Comunicación

Juan Pablo Cuevas —licenciado en Administración y Dirección, egresado de la maestría en Fintech Expert, en Oxford— cuenta con más de 6 años de experiencia en el sector financiero y es una persona que siempre está explorando nuevos retos e ideas para brindar un impacto positivo en la calidad de vida de las personas que lo rodean. En entrevista para **LÍDER ES**, nos comparte su perspectiva y conocimientos en el ramo.

Actualmente es el *CEO* de **CBI Multiassets**, una firma promotora de inversión nacida en 2016 y que en 2018 se consolidó en el mercado empresarial con distintas opciones para Oaxaca, Chiapas, Veracruz y CDMX, en donde ya han concretado proyectos de gran relevancia socioeconómica.

¿Por qué tomaron la decisión de fundar CBI Multiassets?

Cuando comenzamos este proceso nos dimos cuenta de que existe una relación muy fuerte entre la mala administración de capital de algunos sectores de la sociedad y la carencia en las posibilidades de obtener ingresos mediante diferentes activos. Aprovechando estas brechas decidimos instaurar CBI Multiassets como una incubadora de proyectos que busca oportunidades comerciales, motivo por el cual diseñamos mecanismos especializados con la intención de construir planes exitosos para nuestros usuarios.

¿Cuál es el compromiso de CBI Multiassets con la sociedad?

Como empresa ofrecemos una estructura sólida que provee **seguridad** al momento de llevar a cabo una transacción, siempre con el máximo respeto a las tradiciones, a la cultura y al medio





ambiente de las comunidades o zonas donde ejecutamos cada una de nuestras iniciativas. Asimismo, facilitamos el **rendimiento** económico y el desarrollo de habilidades y capacidades de clientes, proveedores y demás involucrados en las distintas propuestas con las que contamos.

¿Cuáles son sus metas en el corto, mediano y largo plazo?

De forma inmediata, continuaremos creando proposiciones con bases legales y administrativas sólidas, desde las finanzas hasta el *marketing*, para que sean integrales y sostenibles. Seguiremos provocando una derrama económica positiva en distintas comunidades, generando empleos directos e indirectos y mantendremos nuestra oferta de planes estratégicos en temas de seguridad alimentaria, hídrica, energética y de innovación tecnológica.

En el mediano plazo abriremos nuestro horizonte a la posibilidad de traer recursos extranjeros por medio de ONG o programas gubernamentales de otros países. Por el momento, trabajamos en estudiar todo lo relacionado a esta materia, ya que para alcanzar este objetivo debemos cumplir ciertos requisitos estructurales y normativos que nos amparen para desempeñar una gestión adecuada.

Para el largo plazo estamos convencidos de que es necesario desarrollar y añadir elementos tecnológicos a todas nuestras ideas, de tal manera que podamos transferir información clave de una empresa a otra, estableciendo una red de datos vitales que permita a emprendedores, clientes e inversionistas tomar mejores decisiones en las operaciones a efectuar.

¿Qué consejo le daría a las personas que quieren invertir?

El punto más importante es informarse por uno mismo,

dejando de lado la publicidad o los dichos de la gente. Por ello, recomiendo conocer a profundidad el plan de negocio para saber si tiene sentido desde la parte financiera, social y estructural; así como a las personas involucradas y si tiene o no posibilidades de éxito. Algo que deben tener en cuenta es que toda compañía conlleva riesgos monetarios, pero es gracias a esto que podemos obtener mayores o menores utilidades.

¿Qué consejo le daría a las personas que quieren emprender?

Considero que para hacer realidad una meta es necesario tener un cúmulo de diferentes actitudes, aptitudes y conocimientos; sin embargo, lo más importante es la constancia. Tener un sueño claro que realmente te levante todos los días, que te impulse a tal grado que no te importe trabajar mucho o descansar nada, que a pesar de lo poco que puedas tener al principio, se justifique con lo que quieres alcanzar.

Para Juan Pablo, ¿un LÍDER ES?

Es la persona que por medio de su voluntad transfiere brillo, energía y motiva a las personas a realizar cosas innovadoras para trascender en la vida.



<https://www.cbimultiassets.com>



DE INTERÉS

RECOMENDACIÓN LÍDER ES



Revista **LÍDER ES**

Es una empresa especializada en obras de gran escala como complejos turísticos, habitacionales, industriales y comerciales que se caracteriza por ofrecer:

- servicios integrales de ingeniería y construcción para diversos proyectos,
- acompañamientos que abarcan propuestas arquitectónicas, de diseño, de cálculo estructural, de ingeniería de instalaciones y estudios preliminares de geotecnia, topografía y geofísica desde el inicio hasta la culminación del edificio;
- una excelente atención y asesorías especializadas por parte de su personal para que conozcas las mejores opciones y propuestas para que tu idea se convierta en realidad.

Confía en CENIT, una compañía en la que tu seguridad y bienestar son prioridad.



951 688 14 90



cenit.iys@gmail.com



Guadalupe Victoria n.º 606. Col. Presidentes de México, Oaxaca de Juárez, C.P. 68274



SUPRAA

ARRENDADORA

**RENTA DE AUTOS, CAMIONETAS Y
MAQUINARIA PARA CONSTRUCCIÓN,
MINERÍA Y ACTIVIDADES FORESTALES**

TRASLADO DE PRODUCTOS COMERCIALES

📍 Pafnuncio Padilla 26, int. Piso 3-B, col. Satélite, del. Naucalpan de Juárez, CDMX.

☎ 951 205 09 21

📘 / SupraaOax

✉ / arrendamientos.supra@gmail.com

Oaxaca :
CREAR • CONSTRUIR • CRECER



Lo **HECHO EN OAXACA**
está bien HECHO

 @Sec_EconomiaOax

 Secretaría de Economía Oaxaca