

LÍDER ES

REVISTA DE NEGOCIOS

Pausas conscientes
para vivir mejor

Transmite
seguridad con
tu imagen



Año 5. Núm. 21
Ejemplar de cortesía
Oaxaca, México
Marzo - abril 2021

Miahuateco
emprendedor de ideas
y de luchas sociales

José
Alberto
Martínez



OROARTE DE OAXACA
Por Susako Lopez



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



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



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



RESTAURANTE LA LLORONA
 Xicotencatl #212. Centro, Oaxaca.



HOTEL CASA DIVINA OAXACA
 Xicotencatl #212. Centro, Oaxaca.



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



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



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



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

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



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



Oroarte de Oaxaca

oroartedeoaxaca.com

NUEVA REVISTA

POLÍTICA **ES**

ESPACIO POLÍTICO Y CIUDADANO



Revista POLÍTICA ES



Revista Política Es

CONTÁCTANOS AL: 951 427 77 75

revistapoliticaes.com

LÍDER ES

REVISTA DE NEGOCIOS

PRESIDENTE DEL CONSEJO
ROBERTO MEDERO

FUNDADOR Y DIRECTOR GENERAL
LEVI M. SÁNCHEZ SANTIAGO

RELACIONES PÚBLICAS
ARELI ROMERO CONTRERAS

JEFA DE REDACCIÓN
DANIELA EKDESMAN LEVI

FOTOGRAFÍA
CARLOS VILLALOBOS

MAQUILLAJE
FRANCO CLÍNICA DE BELLEZA

COLUMNISTAS
JORGE OROPEZA
EDUARDO LÓPEZ TAMAYO

COLABORADORES DE ESTA EDICIÓN
IGNACIO MEJÍA VILLA
FRANCISCO RAÚL PUGA COLMENARES
CABALLERO
JENIFER HERNÁNDEZ BERNABÉ
JAIRO GARCÍA SÁNCHEZ
MAYRA ROMERO CONTRERAS
JANIN GARCÍA AGUILAR

MAQUETACIÓN

Factorsiete
Diseño Publicitario

LÍDER ES.

Marca con registro ENTRÁMITE. (Año 5, número 21). Fecha de publicación (marzo 2021). Revista bimestral de circulación nacional y publicada por: BEANSTALK. CENTRO DE NEGOCIOS. Jazmines 410, colonia Reforma. C.P. 68050; Oaxaca, México. Editada 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 su bibliografía, de los autores. Queda prohibida su reproducción parcial o total.

CARTA AL LECTOR

Estimado lector:

Con el mismo gusto y satisfacción de cada edición, te envío un cordial saludo y me dirijo a ti para presentarte un producto de alta calidad que aporta contenido de valor, actualidad e interés a tu empresa y persona; así como alianzas estratégicas y colaboradores para que este proyecto, del cual formas parte, continúe creciendo. Por ello, te invito a que sigas nuestras redes sociales, en donde no solo encontrarás diversos puntos de opinión, sino que podrás dejarnos tus comentarios para que, de tu mano, mejoremos cada día.



Levi M. Sánchez Santiago
Director General

PUNTOS DE DISTRIBUCIÓN



MEZCALINA
BARRA FUSIÓN

FR&CO
CLÍNICA DE BELLEZA

CITY CENTRO

OFICINAS CORPORATIVAS

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



CONTENIDO

EXPLORANDO OAXACA

- 6 Ruta Mágica de las Artesanías

TRASCENDIENDO

- 8 Janin García: amor y pasión por Oaxaca



NEGOCIOS

- 10 Las nuevas obligaciones de los patrones y trabajadores surgidos por la pandemia del COVID-19 en materia de teletrabajo

EN LA ACTUALIDAD

- 18 Columna: Negocios y Comunicación
El monitoreo de medios en las empresas
- 20 Resiliencia empresarial en tiempos de COVID-19

EN PORTADA

- 14 José Alberto Martínez Luna:
Miahuateco emprendedor de ideas y de luchas sociales

Fotografía: Carlos Villalobos
Diseño de portada: Janin García Aguilar



CONOCIENDO A:

- 22 Las Mesitas Plaza Gourmet

DE INTERÉS

- 12 Columna: El Poder de la Imagen Profesional
Transmite seguridad con tu imagen
- 24 Pausas conscientes para vivir mejor
- 26 Recomendación Líder Es
Productos Químicos y Farmacéuticos (PQF)

RUTA MÁGICA

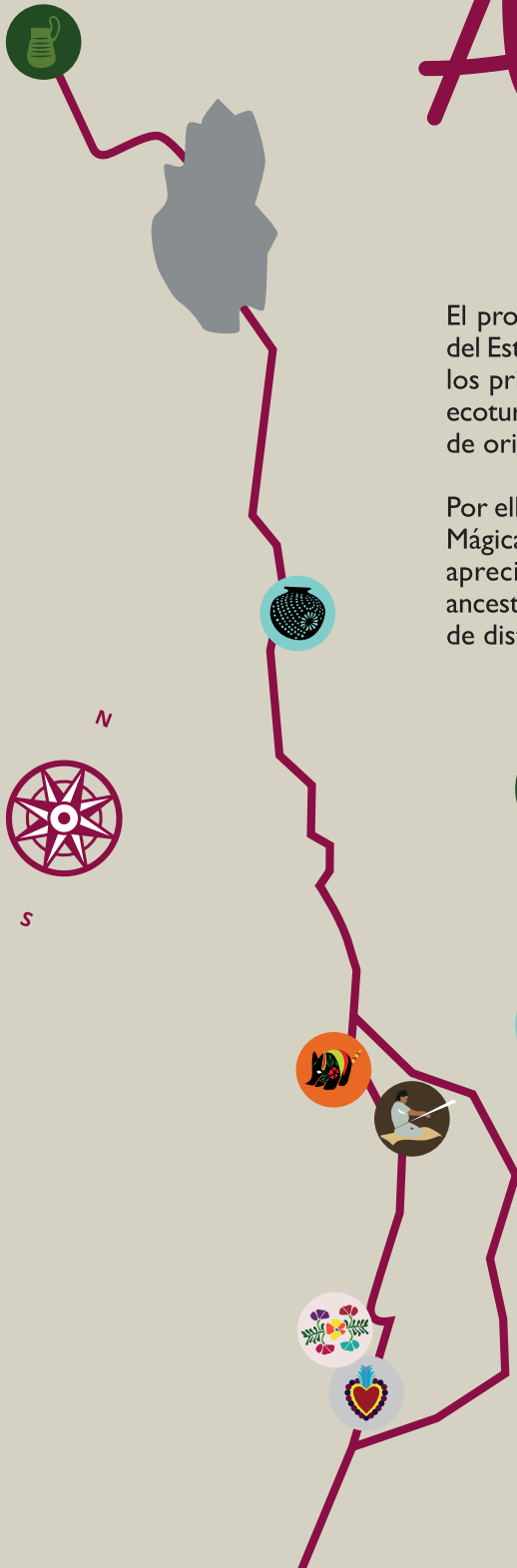
DE LAS

Artesanías

Revista **LÍDER ES**

El programa *Rutas Turísticas. Rutas Oaxaca*¹, de la Secretaría de Turismo del Estado, está conformado por 10 recorridos en los que podrás conocer los principales atractivos de la entidad: reservas naturales, playas, zonas ecoturísticas, exconventos, productos hechos a mano o con denominación de origen como el mezcal y el café.

Por ello, en esta ocasión te compartiremos información acerca de la Ruta Mágica de las Artesanías², integrada por 6 comunidades, en la que podrás apreciar el trabajo creativo de los artesanos, así como los procesos ancestrales —reconocidos a nivel mundial— utilizados para la elaboración de distintos artículos.



SANTA MARÍA ATZOMPA

A tan solo 7 kilómetros de la ciudad.

Aquí encontrarás cerámica de barro verde, un mercado de artesanías, una zona arqueológica y un museo que resguarda creaciones de origen prehispánico.

SAN BARTOLO COYOTEPEC

Se encuentra a 13 kilómetros de la capital.

Tras tu llegada, podrás admirar el Museo Estatal de Arte Popular de Oaxaca y las piezas de barro negro —alfarería única en el mundo y cuya cocción se lleva a cabo en hornos de leña o bajo tierra—.

SANTO TOMÁS JALIEZA

Se localiza a 25 kilómetros de la Verde Antequera.

Se caracteriza por confeccionar bellos textiles en telar de cintura (técnica de tejido prehispánica) así como también porque en la plaza principal descansan piedras talladas con figuras o dioses representativos de la región.



SAN MARTÍN TILCAJETE

A 23 kilómetros de la capital.

Los alebrijes, pintados a mano con diversos colores y tallados en madera de copal te darán la bienvenida.



SAN ANTONINO CASTILLO VELASCO

Se ubica a 33 kilómetros del centro de la ciudad.

Su principal actividad económica son las cestas y canastas de carrizo y las maravillosas prendas con hilo-seda y algodón.



OCOTLÁN DE MORELOS

A 33 kilómetros de la capital.

En este lugar tu vista será conquistada por objetos fabricados en hojas de metal, barro de diferentes colores, carrizo o cuero. Además, en el exconvento de Santo Domingo De Guzmán, una obra del artista Rodolfo Morales captará tu atención de manera inmediata.

¡Déjate sorprender por la Ruta Mágica de las Artesanías y visítala en cuanto las autoridades lo permitan!

¹ Secretaría de Turismo (SECTUR). Gobierno del Estado de Oaxaca. (Sin año). Rutas Turísticas. Rutas Oaxaca. 21 de marzo de 2021. Secretaría de Turismo (SECTUR). Gobierno del Estado de Oaxaca. Sitio web: <https://www.oaxaca.gob.mx/sectur/rutas-turisticas/>

² Secretaría de Turismo (SECTUR). Gobierno del Estado de Oaxaca. (Sin año). Rutas Turísticas. Rutas Oaxaca. 16 de marzo de 2021. Secretaría de Turismo (SECTUR). Gobierno del Estado de Oaxaca. Sitio web: <https://www.oaxaca.gob.mx/wp-content/uploads/sites/65/2019/10/Gui%CC%81a-Ruta-Artesani%CC%81as.pdf>

hierbabuena
COSMÉTICA NATURAL

Retorna al origen y abraza los beneficios que te regala la tierra. Nos inspira nutrir y embellecer tu piel conectándola con la naturaleza.

Origen orgánico y artesanal
Elaboramos fórmulas personalizadas

Carteros 210 Col. Postal
Oaxaca de Juárez
TEL: 951 569 35 26
@lahierba_buena
La Hierbabuena

GANADOR DE
#BRANDEANDOHISTORIAS POR
PLANCERO CONSULTORIA CREATIVA

“No intentes observar a los demás, enfócate en ti mismo, en lo que eres bueno, trabaja en ello, sigue perfeccionándolo para ti, si haces eso, el éxito va a ser inevitable”.

Janin García Aguilar



AMOR Y PASIÓN POR OAXACA

IGNACIO MEJÍA VILLA

Licenciado en Ciencias y Técnicas de la Comunicación

Janin García Aguilar —reconoce que aprecia mucho el talento y la pasión que tiene la gente de Oaxaca. Actualmente trabaja en *Mi Oaxaca Evento (MOE)*—. Es diseñadora gráfica graduada por la Universidad Madero Campus Papaloapan (2008-2012; periodo en el que obtuvo el mérito al mejor promedio generacional), esposa, madre de dos hijos; emprendedora, sensible y positiva; fundadora en 2018 de *SG Comunicación Visual*.

¿Quién es Janin García?

Cuando te pones en el plano de que todos somos humanos es el momento en el que comienzas a moverte de una forma más libre, de manera más abierta, siendo fiel a tu esencia.

¿Qué te inspira en tu día a día?

El poder dejar un pedacito de mí en los demás, el decir que sembré algo bueno, aunque sea una semilla muy pequeña. Creo que eso me está encantando, me llena de tanta satisfacción y eso no tiene precio ni comparación.

¿Cómo surgió tu cariño por Oaxaca?

Me cautivó, enamoró y apasionó desde que me quedé aquí hace más de 14 años. La verdad es que las personas que he conocido son cálidas, tiernas y arraigadas a su cultura y eso tiene un mérito increíble. Entiendo y valoro todo lo que ellos me dicen a través de sus vivencias, historias y productos artesanales que elaboran; sé que este es un conocimiento heredado hace muchas generaciones. Por ello, percibo que Oaxaca tiene una osadía indescriptible porque es su gente quien hace único a este hermoso estado.

¿Cómo logras conjugar el amor por tu familia y tu trabajo?

No es una labor nada sencilla. El hecho de ser madre hace que me gane el corazón por mis hijos y me gustaría pasar más tiempo con ellos, en familia. Pero también tengo este entusiasmo y las ganas de ayudar a los demás: al emprendedor, al artesano y a toda esta gente excepcional e ingeniosa. Para lograrlo, administro mis tiempos y defino cuánto le dedico a mi familia y a mi trabajo, procurando que este periodo sea siempre de calidad; eso me ha servido mucho para sobrevivir; no digo que sea perfecta, pero intento hacer lo mejor posible.

¿Cómo inició tu vida como emprendedora?

¿Cómo impulsas a otros para que hagan realidad sus proyectos?

El emprendimiento siempre me ha gustado; asimismo, considero que somos valientes cuando empezamos a hacer una marca propia con nuestros conocimientos y habilidades. Recuerdo hace unos años, cuando estaba en la Universidad (2012), a mis compañeros y a mí se nos presentó la oportunidad de entrar a “Segunda Llamada”, un concurso de talla internacional de diseño de carteles para acciones

sustentables a favor del medio ambiente. Fue tal mi empeño que obtuve una mención honorífica en este importante certamen; ahí me di cuenta que “querer es poder”, que cuando se tiene la convicción, la constancia, la disciplina, la pasión, la chispa y las ganas puedes lograr lo que te propongas.

¿Qué es y cómo nace *Mi Oaxaca Evento*?

Surgió gracias a una experiencia que tuve como cofundadora de una marca llamada *Bendito Mercadito*, en Tuxtepec, Oaxaca —comunidad en la que se reunieron una variedad importante de expositores para ofrecer sus productos—. La respuesta por parte de comerciantes, organizadores y asistentes fue simplemente increíble porque agradecieron el espacio. Con esa autosatisfacción que me dejó, pensé en traerlo al centro de Oaxaca, desde hace seis meses, como una plataforma para dar a conocer artistas y artesanos de todo tipo para que por medio de sus habilidades pudieran mostrar sus creaciones, bienes y servicios para consumidores que buscan insumos de alta calidad. Por eso, los invito a que dejemos de lado a las grandes cadenas transnacionales y empecemos a darle una oportunidad a los negocios locales para fortalecer la economía de nuestra ciudad y de las familias que de verdad lo necesitan.

¿En qué etapa se encuentra actualmente *MOE*?

Por la situación actual de la pandemia y por ser una actividad presencial estamos en una fase de espera. Sin embargo, gracias a la previsión de este tipo de situaciones nos estamos apoyando en el plan b, es decir, en los videos que subimos a nuestra página de Facebook, en donde generamos un “detrás de” de cada participante.

La idea es que en el Evento conozcas las marcas y su historia, y como ahora no es posible, presentamos, de manera digital, pequeños cortos para que cada participante exponga sus propuestas. Incluso, confiamos en que el día de mañana, cuando volvamos a “la realidad”, los visitantes se enamoren de cada compañía y de nosotros.

¿Cuáles son tus metas profesionales?

Con el *MOE* han surgido distintas necesidades y por lo tanto, nuevas metas, motivo por el cual deseo seguir preparándome en temas de *marketing* digital para ofrecer herramientas a la medida de cada uno de los emprendedores, empresas o marcas que se acerquen a nosotros y quieran que impulsemos su crecimiento.

¿Qué es lo que más disfrutas de tu trabajo?

Reconocer en otras personas ese don tan especial que tienen, que a veces es difícil encontrar y resaltar. Me encanta también que como humanidad le hagamos más caso a lo bueno que a lo malo, porque de esa manera nos mueve una pasión y un amor que nos hace lograr lo increíble.



Para Janin García,
¿un **LÍDER ES**?

Es la persona que logra ser un
ejemplo para la gente que lo
rodea.

Fotografía: Carlos Villalobos
Maquillaje: Franco García
Vestuario: Savi-na arte textil
Accesorio Floral: Rosa Pastel
Locación: Jardín de Benjamín

LAS NUEVAS OBLIGACIONES DE LOS PATRONES Y TRABAJADORES SURGIDOS POR LA PANDEMIA DEL COVID-19 EN MATERIA DE TELETRABAJO

FRANCISCO RAÚL PUGA COLMENARES CABALLERO
Licenciado en Derecho

El 12 de enero de 2021, entraron en vigor diversas reformas y adiciones a la Ley Federal del Trabajo en materia de teletrabajo, donde el artículo 330-A expresa que: “El teletrabajo es una forma de organización laboral subordinada que consiste en el desempeño de actividades remuneradas, en lugares distintos al establecimiento o establecimientos del patrón, por lo que no se requiere la presencia física de la persona trabajadora bajo la modalidad de teletrabajo, en el centro de trabajo, utilizando primordialmente las tecnologías de la información y comunicación, para el contacto y mando entre la persona trabajadora bajo la modalidad de teletrabajo y el patrón [...]”.

Ahora bien, es de resaltar que no se considerará teletrabajo aquel que se llegara a realizar de forma ocasional o esporádica. Para poder ser considerado teletrabajo este tiene que desarrollarse con más del 40 % en el domicilio de la persona trabajadora o en el domicilio elegido por esta.

Estas reformas y adiciones traen consigo una serie de obligaciones para los patrones, así como para las personas trabajadoras; por ejemplo, en relación a los patrones, el artículo 333-E, señala las siguientes:

- I.** Proporcionar, instalar y encargarse del mantenimiento de los equipos necesarios para el teletrabajo como equipo de cómputo, sillas ergonómicas, impresoras, entre otros;
- II.** Recibir oportunamente el trabajo y pagar los salarios en la forma y fechas estipuladas;
- III.** Asumir los costos derivados del trabajo a través de la modalidad de teletrabajo, incluyendo, en su caso, el pago de servicios de telecomunicación y la parte proporcional de electricidad;
- IV.** Llevar registro de los insumos entregados a las personas trabajadoras bajo la modalidad de teletrabajo,

en cumplimiento a las disposiciones en materia de seguridad y salud en el trabajo establecidas por la Secretaría del Trabajo y Previsión Social;

V. Implementar mecanismos que preserven la seguridad de la información y datos utilizados por las personas trabajadoras en la modalidad de teletrabajo;

VI. Respetar el derecho a la desconexión de las personas trabajadoras en la modalidad de teletrabajo al término de la jornada laboral;

VII. Inscribir a las personas trabajadoras en la modalidad de teletrabajo al régimen obligatorio de la seguridad social, y

VIII. Establecer los mecanismos de capacitación y asesoría necesarios para garantizar la adaptación, aprendizaje y el uso adecuado de las tecnologías de la información de las personas trabajadoras en la modalidad de teletrabajo, con especial énfasis en aquellas que cambien de modalidad presencial a teletrabajo”.



Mientras que, para las personas trabajadoras, el artículo 330-F, menciona las siguientes:

I. Tener el mayor cuidado en la guarda y conservación de los equipos, materiales y útiles que reciban del patrón;

II. Informar con oportunidad sobre los costos pactados para el uso de los servicios de telecomunicaciones y del consumo de electricidad, derivados del teletrabajo;

III. Obedecer y conducirse con apego a las disposiciones en materia de seguridad y salud en el trabajo establecidas por el patrón;

IV. Atender y utilizar los mecanismos y sistemas operativos para la supervisión de sus actividades, y

V. Atender las políticas y mecanismos de protección de datos utilizados en el desempeño de sus actividades, así como las restricciones sobre su uso y almacenamiento”.

Debido a todo lo anterior, surge la interrogante: ¿cómo los patrones se asegurarán que las personas trabajadoras realizarán sus labores desde un domicilio sin distracción alguna y con el mismo empeño? Es entonces que se

abre la posibilidad para que se puedan utilizar cámaras de video y micrófonos para supervisar el teletrabajo, de manera extraordinaria o cuando las funciones del personal lo requieran. El cambio a este nuevo sistema será voluntario y ambas partes tendrán, siempre y cuando lo presenten por escrito, el derecho de reversibilidad en cualquier momento. Cabe señalar que, en caso de que existan sindicatos en esta nueva modalidad de teletrabajo, estos formarán parte de los contratos colectivos de trabajo y tendrán que tomarlos en cuenta en sus reglamentos internos.

Derivado de la contingencia sanitaria del SARS-CoV 2 (COVID-19) los legisladores implementaron reformas a la Ley Federal del Trabajo, donde se reguló la figura del teletrabajo con el objetivo de garantizar, respetar y proteger los derechos humanos de los trabajadores, tal como lo es el derecho a un trabajo digno y con las mejores condiciones de seguridad e higiene. Además, en esta nueva forma de laborar, la tecnología jugará un papel fundamental porque facilitará la realización de actividades de manera remota. ¡Adaptémonos!

DOF. Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión, Secretaría General, Secretaría de Servicios Parlamentarios. (2021). Ley Federal del Trabajo. 4 de febrero de 2021, de Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión, Secretaría General, Secretaría de Servicios Parlamentarios. Sitio web: http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/125_110121.pdf



NOTICIERO 15:30 HRS
CON EVELYN ACOSTA

CORTES INFORMATIVOS

10:30 HRS

12:30 HRS

17:00 HRS

LUNES A VIERNES



DE INTERES:

COLUMNA: EL PODER DE LA IMAGEN PROFESIONAL



TRANSMITE SEGURIDAD CON TU IMAGEN

EDUARDO LÓPEZ TAMAYO
Consultor en Imagen Profesional

A lo largo de los años he impartido asesorías, capacitaciones y talleres, y en ellos, la mayoría de la gente suele preguntarme si existe alguna receta para que a través de su imagen puedan proyectar seguridad a nivel profesional y personal. Por lo tanto, en esta ocasión te comparto 3 claves para poder cumplir con este propósito:

1. Creer en tus conocimientos, habilidades, proyectos, servicios y productos es la mejor herramienta para **transmitir confianza y seguridad de adentro hacia afuera.**

2. Recursos verbales y lenguaje corporal

Trabajar la seguridad personal es un proceso profundo que vale la pena reconocer y alimentar, pues a partir de él, y con ayuda de algunos recursos externos (vestimenta, posturas, contacto visual y comunicación) podrás modificar percepciones propias y comportamientos.

La forma en la que vistes es el reflejo de tus pensamientos:

Las prendas de colores oscuros, las combinaciones monocromáticas y la ropa formal comunican autoridad, no seguridad.

El cuerpo no miente y el lenguaje corporal envía mensajes positivos o negativos tanto de estados de ánimo como de seguridad y confianza:

Valora tu postura: si caminas arrastrando los pies, viendo al suelo o evitando el contacto visual con otros.

No estés sentado ni de pie con los brazos cruzados; al contrario, abre canales de comunicación manteniendo contacto visual y saludando correctamente a los demás.

Una persona que te saluda sin verte a los ojos no tiene la seguridad suficiente para estar contigo.

Exprésate con fluidez, sin titubeos ni muletillas; al hacerlo no solo demuestras cuánto crees en ti, sino que eres confiable y estás preparado para la ocasión.

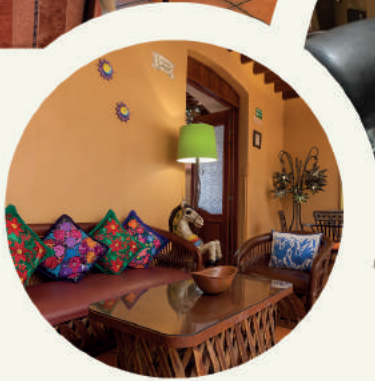
3. Argumento o tema a tratar

Infórmate, ten claro de qué hablarás y utiliza frases de impacto para sustentar tus puntos de vista y cautivar a tu público.

No olvides que para que estos consejos aumenten tu seguridad y confianza debes ser congruente con lo que sientes, piensas y comunicas. Finalmente, espero que estos consejos te sean útiles para conectarte con los demás y transmitirles lo que en verdad deseas.

P.D. Te invito a que leas mi artículo anterior, en donde te platico sobre lo que debes hacer para hablar en público de una manera eficaz.





**Cocina tradicional a la carta,
deliciosos menús
ejecutivos diariamente.**

Restaurante
El Andariego

Independencia 503, Centro Histórico
 **951 198 91 50**

Abierto de 7:30 a.m. a 9:00 p.m.
Una hora gratis de estacionamiento
Servicio para llevar

EN PORTADA

Marzo - abril 2021



José Alberto Martínez Luna

MIAHUATECO EMPRENDEDOR DE IDEAS Y DE LUCHAS SOCIALES

JENIFER HERNÁNDEZ BERNABÉ
Licenciada en Ciencias de la Comunicación

El ejemplo de lucha y de ayuda de su padre, Tomás Martínez Pinacho (1956-2020), es lo que motiva a José Alberto Martínez —un hombre joven con un legado familiar sólido que le mostró el camino de la gestión social a favor de quienes más lo necesitan durante casi 30 años— a seguir realizando actividades en pro del desarrollo social de su natal Miahuatlán de Porfirio Díaz en la Sierra Sur de Oaxaca.

Conocedor y apasionado por la cultura serrana, ha visitado comunidades interiores y aldeañas ejerciendo el aprendizaje que en su infancia le dejó su padre y mentor, quien fuera dirigente regional e integrante del Comité Estatal del Frente Popular Revolucionario (FPR), y que ahora él retoma llevando servicios básicos (tecnología, infraestructura, salud, educación) y asesoría jurídica, entre muchas otras carencias.

Como exmigrante, José Alberto, cree firmemente que la familia es lo más importante en una persona: “de ahí

se desprende tu rumbo de vida, los valores, y la disciplina; la familia lo es todo”. Es esto lo que le ha dado claridad en su proyecto de intervención comunitaria y misión de ayuda mutua.

Además, ha impulsado acciones para combatir la explotación de su tierra, al respecto comentó: “nuestra riqueza ancestral es enorme y buscamos generar conciencia de las condiciones en las que vivimos, el grupo vulnerable que somos como sociedad, de la explotación que sufrimos y así poder proteger nuestro legado cultural y nuestros recursos naturales”.

José Alberto se considera un emprendedor de ideas y de luchas sociales, un hombre con un fuerte y sólido compromiso por su pueblo y quien ha encontrado en la movilidad social organizada y en la interacción con la gente un estilo de vida que constantemente le permite: por un lado, brindar una mano de ayuda que beneficia a innumerables familias de la región, y por

el otro, aprender a su paso con cada historia personal y familiar compartida.

Recorrer las poblaciones y entender a la gente es lo que le ha enseñado cuáles son los principales desafíos de la zona, tales como el impulso de los sectores transportista, comercial y agropecuario (que debe ser renovado y potenciado con apoyo a quienes trabajan diariamente el campo como sustento familiar).

Con la llegada de la pandemia por COVID-19, el activista continuó orientando a los miahuatecos para evitar pérdidas humanas; de igual modo, proporcionó alimentos y productos de primera necesidad a las familias que perdieron su sustento y buscó vías de comunicación para sensibilizar a la comunidad sobre la urgencia del consumo local y de la agricultura sustentable en tiempos difíciles como el que actualmente atravesamos.

Ante este panorama de salud, manifestó que las formas de lucha se han modificado y redefinido; sin embargo, hoy más que nunca, los problemas sociales requieren residentes extremadamente organizados y aguerridos.

Los años caminando y la pérdida de su padre por la causa social recuerdan a José Alberto que no hay mayor recompensa que la “ayuda brindada de corazón, esta que cambia vidas y que te deja la satisfacción de hacer lo correcto”. Asimismo, está decidido a continuar el proyecto social y a retomar los pendientes que dejó su padre y así contribuir al desarrollo de su amado Miahuatlán y de su gente.

Un LÍDER ES quien pone el ejemplo, quien toma la iniciativa, quien camina siempre para al frente y quien predica con el ejemplo, quien tiene una mentalidad receptiva y sobre todo, humana.



Fotografía: Carlos Villalobos

Holiday Inn Huatulco Te Espera

“ ”



Síguenos en nuestras Redes Sociales



Holiday Inn Huatulco

EL MONITOREO DE MEDIOS EN LAS EMPRESAS

JORGE OROPEZA

Consultor General en Grupo CREA



Para que un monitoreo de medios le sea útil a una organización debe cubrir tres elementos indispensables: que sea **multimedia**, que provoque mecanismos de **reacción inmediata** y que sea un **insumo para prospectar** y hacer análisis de la institución. Con estos objetivos habrá eficacia para medir, proyectar y prevenir la toma de decisiones.

Para empezar, una organización y su directiva deben revisar todas las plataformas en donde surge información propia o de los temas que le interesan. Es decir, más allá de limitarse a los clásicos monitoreos de prensa, debe también abarcar la revisión de los medios digitales y electrónicos como la radio y la

televisión. Sin embargo, estos últimos representan mayor dificultad para el monitoreo **multimedia** porque requieren de equipos especiales con almacenamiento propio.

Por otro lado, está la razón de ser de un monitoreo oportuno diario, en otras palabras, la construcción de un sistema de reacción inmediata. Y es que, al detectar un riesgo, debe haber una priorización rápida para pasar o no a un grupo multidisciplinario que contextualice e informe sobre el problema y la atención que se le está dando para armar una respuesta y definir su mecanismo de difusión. Habitualmente, en esta parte, se vuelven fundamentales las estrategias internas de WhatsApp.

Finalmente, un monitoreo debe convertirse en un **insumo para prospectar** y provocar la elaboración de análisis que prevean crisis, fortalezcan decisiones y den seguimiento a noticias y reacciones ya existentes.





Planea
tu evento
en un
entorno seguro
al aire libre



Espacio Versátil
Eventos Pequeños
&
Grandes

Av. San Felipe 310 Col. San Felipe del Agua
Oaxaca de Juárez 68020

Contacto. **951 278 1686**

f Jardín de Benjamín



RESILIENCIA EMPRESARIAL

en tiempos de COVID-19

JAIRO GARCÍA SÁNCHEZ
Director y fundador de TI Clean & Business y Vitalimp

“La resiliencia es la capacidad que tienen las personas para continuar adelante con sus sueños ante cualquier obstáculo o dolor: no solo es resistir, también es aprender a vivir, y aquí radica la principal diferencia entre los que se bloquean ante cualquier desafío y los que no”.

- Jairo García Sánchez

Emprender trae consigo fallas o pérdidas en algunas cosas, en especial cuando todas las actividades están a cargo de un único individuo u “hombre orquesta”. Si este es tu caso, seguramente te han dicho: “Me dejaste plantado”, “Siempre estás trabajando”, “El trabajo nunca se acaba”, “¿No que eres tu propio jefe?”, “De verdad, estás loco”, entre otras, y has sentido miedo al rechazo o al cambio, el cual, quieras o no, da esperanzas y motivos para luchar. Si esto te ha pasado al menos una vez, y estás dispuesto y comprometido a pagar el precio de continuar y concretar tus metas al costo que sea... ¡Te felicito, eres un emprendedor real!

Seguir tus sueños no es una tarea fácil, por el contrario, requiere de mucho corazón y espíritu y que sepas que al final de cada paso del camino tendrás una satisfacción que muy pocos pueden contar o disfrutar. Los emprendedores debemos de ser capaces

de superar obstáculos y lidiar con ellos; construir un negocio toma tiempo y tenemos que acostumbrarnos a que en algunas ocasiones la gente nos diga que no.

Estamos sufriendo un cambio radical y pérdidas monetarias por la pandemia del COVID-19 que vive el mundo entero. Según Forbes (2020), el 78 % de las pequeñas empresas tuvieron una caída en sus ventas contra el 51 % de las grandes. Como resultado de lo anterior, lo que puede mantener adelante a quienes dirigen una compañía propia son los siguientes 3 puntos, los cuales, han ayudado a varios negocios a salir adelante:

1. No perder el propósito o misión de la institución.
2. Aprender, crecer, compartir y ayudar a otros es el mejor don que puede tener un emprendedor para resolver de forma adecuada las necesidades de sus clientes.
3. “No rendirse nunca” es una frase que se lee mucho más fácil de lo que realmente es, pero ser emprendedor es complicado porque te enfrentas a circunstancias adversas o a la falta de fe.

Haciendo mi lectura de hoy, me topé con una frase de Pelé que dice: “El éxito no es un accidente. Es un trabajo duro, perseverancia, aprendizaje, estudio, sacrificio y,



sobre todo, amor por lo que estás haciendo o aprendiendo a hacer”. (Ayub, 2021, p. 67).

La vida como emprendedor empieza con nosotros mismos, con una vida de autodisciplina y compromiso personal. Sin embargo, aunque no existe ninguna receta de cocina para obtener el éxito, este depende de quiénes somos, de nuestra visión y misión empresarial, de un árduo trabajo y de una disciplina constante y por eso, estos 5 puntos nos ayudarán a mantener una relación ganar-ganar en todos los ámbitos de nuestra corporación:

1. Enumerar los defectos y virtudes institucionales de la forma más honesta posible para que cada día las virtudes sean mayores que las deficiencias.
2. Forjar el carácter hará que se cumplan las metas de nuestra compañía y que estas se conviertan en una herramienta poderosa para sobresalir y ganar posicionamiento en el mercado anteponiendo la satisfacción de los clientes actuales y potenciales.
3. El carácter nos ayudará a crecer, mientras que la falta de este, limitará el cumplimiento de nuestros objetivos.
4. Vivir la disciplina como el valor de enfrentar los desafíos con éxito permitirá que el posicionamiento de nuestro negocio sea eficaz.
5. La humildad nos hará líderes más efectivos y a la vez, nos dará más oportunidades de ser mejores tanto individualmente como en equipo.

Las compras y ventas se han digitalizado; además, disponemos de muchas redes sociales para atraer y conversar con prospectos, por lo tanto, esta pandemia y “crisis” es la oportunidad para que retomemos la idea de negocio que dejamos atrás porque ahora es el mejor momento para emprender: “Ya sé, acabas de pensar que estoy loco, o incluso, lo dijiste en voz alta”. No obstante, el obstáculo más grande para emprender no es económico ni financiero, sino nuestra forma de ver las cosas y de enfrentar la realidad.

“Nunca antes como ahora se han alineado tanto los astros para alcanzar un proyecto empresarial”.

- Jairo García Sánchez

BIBLIOGRAFÍA:

Elías Ayub Arturo. (2021). El Negociador. México: Grijalbo.

Noguez Roberto. (2020). Pandemia pegó a ventas de 50% de las grandes empresas y al 80% de las pymes. 6 de febrero de 2021, de Forbes México. Sitio web: <https://www.forbes.com.mx/negocios-pandemia-ventas-50-grandes-empresas-80-pymes/>.



CBAJU


Tienda de Arte

Arte y diseño en piezas
decorativas-utilitarias únicas

Personaliza tus espacios
o regala un detalle realmente especial

Hecho a mano
Hecho en México

GANADOR DE
#BRANDEANDOHISTORIAS POR
PLANCERO CONSULTORIA CREATIVA

 **_cobalu**

TEL: 951 439 35 01

CONOCIENDO A:



UNA IDEA HECHA REALIDAD

IGNACIO MEJÍA VILLA

Licenciado en Ciencias y Técnicas de la Comunicación

En entrevista para **LÍDER ES**, Javier Campos, quien ha sido una figura pública con presencia en televisión y redes sociales, nos habla de *Las Mesitas*, un proyecto fresco que vino a su mente junto con dos socios, y cuyo reconocimiento empieza a ser cada vez mayor gracias al apoyo que brinda a negocios y emprendedores oaxaqueños.

¿Cuál es el origen de *Las Mesitas*?

En enero de 2019, un amigo y yo queríamos empezar el año con el pie derecho y por eso imaginamos que tendríamos por delante 12 meses muy productivos, no sabíamos que se avecinaba una pandemia, por lo que nos dimos a la tarea de buscar un espacio en la colonia Reforma porque sabemos el potencial que tiene esta zona de Oaxaca; en cuanto lo vimos, supimos que Belisario Domínguez 519 era el lugar correcto para apoyar tanto a marcas oaxaqueñas emergentes con conceptos innovadores e interesantes como a compañías con alta trayectoria en alimentos, bebidas y otros productos.

¿Qué marcas oaxaqueñas participan en *Las Mesitas*?

Dentro de nuestras instalaciones contamos con 25 lugares, todos ofrecen algo distinto porque no queríamos tener conceptos repetidos; por ello, destacan firmas reconocidas como la hamburguesería La Fundición y nuestros amigos artesanos de Oroarte de Oaxaca, joyería fina; Lu-See, pizzas; Sushi Sensei Roll e Itanoni. En cuanto a emprendimientos podemos hablar de La Pozolería, el Café Malibú; Ulalá, helados artesanales; TaconMadre y Casa Metate, por mencionar algunos.

¿Qué retos les ha impuesto la pandemia?

El año 2020 ha sido difícil porque pagar la renta de esta propiedad sin contar con la retribución económica esperada fue muy complicado. Sin embargo, nos desprendimos de ciertos bienes materiales y eso nos dio un respiro para seguir; le pusimos empeño a la obra y continuamos su elaboración. También ha sido la oportunidad perfecta para que surjan nuevas ideas como es el caso del autocinema que estamos administrando actualmente.

¿En qué consiste la iniciativa del autocinema?

El concepto nació a mitad de la pandemia como una opción para generar ingresos; puesto que no podíamos abrir la parte principal, decidimos utilizar el amplio estacionamiento que tenemos. Así conservamos la sana distancia y las personas que asisten pueden disfrutar —en sus automóviles y acompañados de la comida que ofrecemos en *Las Mesitas*— de películas taquilleras que han marcado una época. Las funciones son a las 7 o a las 9 p.m. de viernes a domingo y el aforo es únicamente para 16 vehículos; además, pueden visualizar nuestro menú a través de un código QR y consultar la cartelera en el portal *Las Mesitas-Plaza Gourmet*.

¿Cuál es la visión a futuro de *Las Mesitas*?

Creo que todo pasa por algo, en medio de esta situación que para muchos es complicada siempre salen las mejores propuestas, yo visualizo este negocio como un espacio que cumple con todas las medidas que la nueva normalidad demanda porque está al aire libre y cuenta con el distanciamiento necesario entre mesas, lo cual lo convierte en una opción para que nuestros visitantes se acerquen con toda seguridad.

Siento que no se pudo abrir en mejor momento, y esperamos que pronto se convierta en un referente de la colonia Reforma tanto para consumidores locales como para el turismo.

Nos gustaría realizar, en cuanto las autoridades lo permitan, una feria para emprendedores en la que no solo demos a conocer nuestras instalaciones y el evento, sino también la innovación en bienes y servicios que Oaxaca ofrece.

Para Javier Campos ¿un LÍDER ES?
Es alguien que tiene la capacidad de materializar sus sueños y de dar una oportunidad de crecimiento para las personas que lo rodean.



LÍDER ES



Conoce las
nuevas oficinas de
**Distribuidora
Empresarial
Rona's**

📍 Mitla 410, Frac. San José La Noria
Oaxaca de Juárez.
☎ 951 672 18 07
📍 Distribuidora Empresarial Rona's

DE INTERES:

PAUSAS CONSCIENTES PARA

Vivir Mejor

MAYRA ROMERO CONTRERAS

Licenciada en Pedagogía. Certificada en Mindfulness



En la actualidad es común experimentar momentos de tensión, inquietud y estrés en nuestro día a día tanto a nivel familiar, laboral o interpersonal; sin embargo, revisar tus pensamientos y sentimientos te ayudará a observar, a la distancia, lo que te ocurre sin dejarte arrastrar por el estrés.

Pero... ¿qué es realmente el estrés?, ¿qué lo provoca? Por ejemplo: ¿por qué un dueño de un negocio se estresa mucho en una determinada circunstancia, mientras que otro se siente tranquilo y afirma que todo irá bien? Estos cuestionamientos dependen de un momento en particular y de los pensamientos que tienes sobre él.

El estrés puede ser inevitable, aumentar cuando sientes que pierdes el control y producirse cuando estás expuesto a situaciones que demandan más de lo que tu capacidad de resistencia puede soportar, lo que afecta tu bienestar y que, de manera prolongada causa molestias físicas (dolores musculares, de espalda, cuello o cabeza), mentales (dificultades para concentrarse, miedo al fracaso) o emocionales (irritabilidad, llanto, sensación de no poder con nada); además de enfermedades como el burnout¹ o la depresión.

Es por ello que te propongo una serie de pautas para aprender a sobrellevarlo:

Respira conscientemente

A mayor oxigenación más tranquilidad, lo que se traduce en una mente calmada y en un cuerpo relajado, mejorando la concentración y reduciendo los niveles de ansiedad e intensidad de pensamientos desagradables.

Practica la “respiración cuadrada” en momentos de ansiedad, estrés y tensión:

En cuatro tiempos o con movimientos de igual duración inhala, retén el aire, exhala y mantente en el vacío: inhala aire y cuenta cinco segundos, sostén el aire cinco segundos más, exhala durante cinco segundos y cuenta cinco tiempos antes de iniciar con el siguiente ciclo de respiración.

Programa pausas a lo largo del día o realízalas cuando estés alterado o estresado: para, detente, respira y observa qué le ocurre a tu cuerpo: estás tenso o cansado; tienes frío, calor, hambre, sed; emocionalmente sientes tranquilidad, ansiedad, alegría, felicidad o tristeza; mentalmente estás en el pasado, en el futuro, etiquetándote o etiquetando a otros, juzgándote o juzgando a alguien más.

Conéctate con tu atención

Elige una tarea que hagas a diario y préstale lenta y reflexivamente toda tu atención, de este modo notarás pequeños matices que normalmente se escapan: percibe la temperatura del agua mientras tomas un baño o el olor del café al preparar tu desayuno; esto ayudará a aquietar tu mente y aumentará tu bienestar.

Evita quejarte y sé agradecido

Cada día suceden imprevistos o hechos que crean malestar. No obstante, tienes el poder de elegir qué hacer con ellos: te lamentas y te quejas constantemente o los afrontas de manera constructiva cuestionándote si son un fracaso, un reto, un obstáculo o una oportunidad.

Evita enojarte por cualquier cosa, administra tu tiempo de mejor manera, ten presente que no todo sale a la primera y que, quizá, debas hacer una cosa a la vez.

Finalmente, pregúntate: ¿qué implementarías para mejorar tu bienestar?

“Nadie puede provocarme enfado o estrés solo yo mismo”.

Eline Snel²

¹ Calixto, Eduardo. (2007). Un clavado a tu cerebro. México: Aguilar, pp. 202-203. El síndrome de *burnout* se caracteriza por el agotamiento emocional, despersonalización y disminución de la sensación de logro personal, sobre todo, en el campo de la realización profesional. Las personas con este síndrome sufren de agotamiento físico, conductual y mental porque sus problemas se amplifican, especialmente aquellos relacionados con la toma de decisiones. No aprecian sus propios logros, no sienten satisfacción laboral alguna ni pertenencia a un grupo social. Sus acciones cotidianas son débiles y sin entusiasmo, los valores de la vida se diluyen y han perdido el interés por cosas nuevas en los últimos meses.

² Eline Snel: terapeuta holandesa que con base en las teorías y propuestas de Jon Kabat-Zinn ha desarrollado un método de meditación *Mindfulness* específico para niños y adolescentes; escritora de los libros *Respirad* [(de donde se obtuvo la cita para este artículo. (2015). Madrid: Kairós. p.70)] *Tranquilos y Atentos*; fundadora de la Academia Holandesa para la Enseñanza del Mindfulness.

Kiss ∞ kiss.



Sonríe y brilla

Expresa tu alegría sin límites

Gloss - Suavisa, hidrata y refresca tus labios

Serum - Fortalece tus pestañas y cejas estimulando el crecimiento.

¡Conoce y distribuye nuestros productos!

☎ 972 109 02 48

📱 @kiss.and_kiss

📍 Kiss & Kiss Lips Lashes & Eyebrows

GANADOR DE #BRANDEANDOHISTORIAS
POR PLANCERO CONSULTORIA CREATIVA

DE INTERÉS

RECOMENDACIÓN LÍDER **ES**



Productos químicos y farmacéuticos R & M



Productos Químicos y Farmacéuticos es una empresa oaxaqueña que te ofrece una amplia variedad de productos farmacéuticos de alta calidad para tu cuidado personal y familiar, entre los que destacan artículos para protegerte contra el SARS-CoV-2, como cubrebocas certificados con la NOM-116-STPS-2009, caretas y gel antibacterial; así como con guantes, batas, overoles y botas quirúrgicas especializados para el personal de salud.

¡Cuida tu salud y la de tu familia con POF!

MMA

DIGITAL

PRESENTA:

PUNTO FINAL

con el Maestro
Sócrates Campos

Donde ponemos punto final
al debate y análisis político



CARA O CRUZ

con Sara Cruz

El programa que se
decide con un volado



FR&CO

CLÍNICA DE BELLEZA

*"De niño me prohibieron
jugar con tijeras...
pero nunca lo dejaré de hacer".*

Franco García



Franco Clínica de Belleza



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



01 (951) 51 473 54

Beanstalk[®]

Centro de Negocios



**MANEJO DE
NÓMINA**



**DEFENSA FISCAL
Y LEGAL**



**PLANEACIÓN
FINANCIERA**



**CONTABILIDAD
MUNICIPAL**



**ESTRATEGIA
Y PLANEACIÓN
FISCAL**



**ASESORÍA A
PERSONAS FÍSICAS
Y MORALES**