

LIDER ES

REVISTA DE NEGOCIOS

Año 4. Núm. 18
Oaxaca, México

Ejemplar de cortesía
Septiembre - octubre 2020

LA

S
M
O

VIBRANTE E INSPIRADORA
ALMA OAXAQUENA

La imagen de tu empresa eres tú

Mindfulness, un estilo de vida

PROMOTORA
DEL
NORTE
SA DE CV



LOGÍSTICA DE EVENTOS

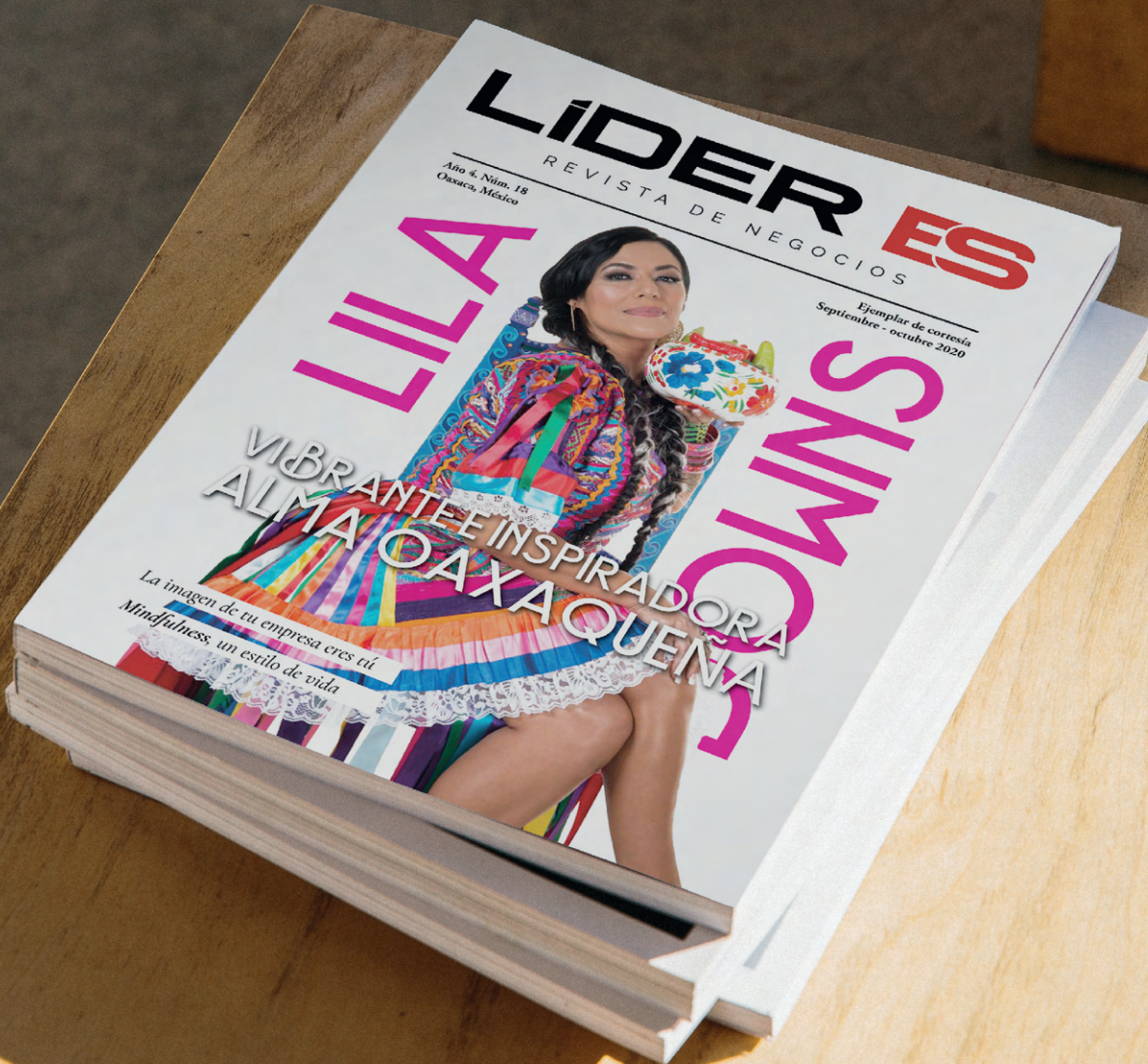
**CONTRATACIÓN DE ARTISTAS
LOCALES Y NACIONALES**

**PRODUCCIÓN DE AUDIO
Y VIDEO PUBLICITARIO**

-  Promotora del norte
-  Promotora del Norte
-  www.PromotoraDelNorte.com
-  delnortepromotora@gmail.com
-  Tel. 01 (951) 427 77 75
-  Av. M. Hidalgo #1514, esq.,
Leandro Valle. Col. Centro, Oax.

LÍDER ES

REVISTA DE NEGOCIOS



¿YA TIENES TU REVISTA LÍDER ES?



/Revista LÍDER ES



/Revista Líder Es



lideresrevista.com

CONTÁCTANOS AL:

951 427 77 75

951 427 77 86

LÍDER ES

REVISTA DE NEGOCIOS

FUNDADOR Y DIRECTOR GENERAL
LEVI M. SÁNCHEZ SANTIAGO

RELACIONES PÚBLICAS
ARELI Y. ROMERO CONTRERAS

JEFA DE REDACCIÓN
DANIELA EKDESMAN LEVI

MULTIMEDIA
RAYMUNDO JOSYMAR LÓPEZ PADILLA

FOTOGRAFÍA
CARLOS VILLALOBOS

COLUMNISTAS
LALO LARA
JORGE OROPEZA

COLABORADORES DE ESTA EDICIÓN
IGNACIO MEJÍA
KARINA VARGAS BASAURI
MARIANA LÓPEZ FAGOAGA
JENIFER HERNÁNDEZ BERNABÉ
EDUARDO LÓPEZ TAMAYO
FRANKLIN CORLAY
MAYRA ROMERO CONTRERAS

MAQUETACIÓN

Factorsiete
Diseño Publicitario

LÍDER ES.

Marca con registro EN TRÁMITE (Año 4, número 18) Fecha de publicación (septiembre 2020). Revista bimestral de circulación nacional, editada y publicada por BEANSTALK. CENTRO DE NEGOCIOS. Jazmines 410, colonia Reforma. C.P. 68050. 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.

El contenido de los artículos y de la publicidad es responsabilidad de los autores y de los anunciantes. Queda prohibida su reproducción parcial o total.

CARTA AL LECTOR

Estimado lector:

Es un gusto poder saludarte y desearte que tanto tú como tu familia se encuentren bien. Esta prueba, que vivimos a nivel global, cada día nos hace más fuertes y nos permite ser mejores personas. Sin embargo, debemos tener presente que para volver gradualmente a la vida que teníamos antes de la pandemia necesitamos continuar con las medidas preventivas que ya conocemos.

Por otro lado, estamos muy felices porque la protagonista de esta edición es una mujer muy talentosa, que ha aprendido a hacerle frente a las adversidades y que ha demostrado que Oaxaca tiene mucho que ofrecerle al mundo.

Finalmente, no me queda más que recordarte que en nuestras páginas encontrarás artículos muy importantes para tu negocio, los cuales, fueron escritos por líderes que con sus buenas vibras y amplia experiencia profesional te guiarán para que alcances la gloria tanto a nivel personal como empresarial.

En nuestras redes sociales tenemos mucho material para ti; así que no olvides seguirnos y dejarnos tus comentarios.



Revista
LÍDER ES

Levi M. Sánchez Santiago
Director General

PUNTOS DE DISTRIBUCIÓN



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 Oaxaca Naranja

TRASCENDIENDO

- 8 Suministro de Personal del Valle,
más que un *outsourcing*

NEGOCIOS

- 10 El indispensable arte de dominarte a
ti mismo
- 13 5 puntos clave que un emprendedor
debe tomar en cuenta para mejorar
sus finanzas
- 26 *Benchmarking*

EN LA ACTUALIDAD

- 14 La imagen de tu empresa eres tú
- 20 **Columna: Negocios y Comunicación**
Las 6 rutas para comunicar en una
organización

CONOCIENDO A:

- 22 Instituto Mexicano de Disciplina
Financiera

DE INTERÉS

- 12 Recomendación Líder Es
SASIVA
- 23 *Mindfulness*. Un estilo de vida

EN PORTADA

- 16 **Lila Downs:**
Vibrante e inspiradora alma
oaxaqueña

Fotografía: Elena Taboada



¿Oaxaca Naranja?

LALO LARA

Director de REVELANTE y consultor de marketing turístico



Desde hace algunas décadas un nuevo concepto en el ecosistema emprendedor mundial comenzó a tener auge en lo que al patrimonio cultural y a la creatividad se refiere. Los especialistas lo han nombrado Economía Naranja, y aunque se ha avanzado mucho en estudios para definir sus metodologías y procesos de implementación y desarrollo, aún no nos ponemos de acuerdo en cómo aplicarlas en todos los rincones del planeta.

Lo que sí sabemos es que la Economía Naranja se concibe dentro de las Industrias Culturales y Creativas como un modelo en el cual se involucra directamente la capacidad del ser humano para crear, innovar y causar experiencias y emociones relacionadas a nuestra cosmovisión e identidad cultural; así como a la dignificación de las expresiones culturales de todas las naciones indígenas de la entidad.

La Economía Naranja se encuentra en las artes plásticas y visuales, en el arte popular e incluso en ese pasado y presente que nos inspira a ser creativos y a llevar hasta el límite nuestras habilidades para construir bienes y servicios especializados, y con ello, reafirmar nuestra identidad particular como mexicanos.

En Oaxaca tenemos ingredientes de sobra para hacer un pastel suculento y mostrarlo a todo el planeta: creadores con las mejores intenciones y una bandera principal como sinónimo de un gran legado cultural e

histórico; sin embargo, carecemos de uno de los elementos más importantes de la Economía Naranja: la organización y la inclusión.

Quienes vivimos en Oaxaca sabemos que un factor que debilita cualquier esfuerzo es la dependencia al gobierno para desarrollar proyectos. Año con año se cocinan ideas brillantes que no rinden frutos a futuro porque no se piensan en colectivo ni de forma integral ni se capitalizan como bienes y servicios capaces de establecer alianzas estratégicas.

Por otro lado, en países como Colombia, la Economía Naranja se ha oficializado y ha cobrado fuerza a través del Consejo Nacional de la Economía Naranja, amparado por el Ministerio de Cultura. Además, actualmente existen programas, planes y convocatorias que involucran al empresariado, a la academia y a la sociedad civil para trabajar en conjunto, empoderar a esta nueva industria y generar miles de empleos que a través de su actuar fomenten el respeto al patrimonio cultural.

Pero... ¿Qué nos falta en Oaxaca?, ¿por qué no elaboramos una guía basada en la Economía Naranja?, ¿por dónde podemos empezar? Un buen inicio sería

reconocer en esta industria una posibilidad de gestionar de una manera totalmente contrastante la cultura de todo el Estado.

Podríamos poner la mesa y colocar cuatro sillas para que el gobierno, el empresariado, la academia y la sociedad se sienten y analicen las ventajas de esta Economía y así, crear un sistema respetuoso e innovador... sin politizar.

Yo le entro con humildad y respeto. ¿Y tú?



FR&CO[®]
CLÍNICA DE BELLEZA



Franco Clínica de Belleza



Huerto Framboyanes 100-A
Fracc. Trinidad de las Huertas



01 (951) 51 473 54



Suministro de Personal del Valle, más que un *outsourcing*

IGNACIO MEJÍA VILLA

Licenciado en Ciencias y Técnicas de la Comunicación



En entrevista para **LÍDER ES**, la contadora, Elizabeth Zurita, nos habla a detalle de cómo su empresa ofrece soluciones profesionales y a la medida en capital humano para diferentes negocios.

Suministro de Personal del Valle es una empresa líder en el ramo de Recursos Humanos y Reclutamiento y Selección de Personal nacida el 10 de febrero de 2015 con el objetivo de capacitar a otras empresas en áreas como administración, contabilidad, recursos humanos y ventas.

¿Cuáles son sus servicios?

- Suministro de personal especializado: gracias a nuestro proceso de selección y capacitación de candidatos proporcionamos mano de obra calificada, disminuyendo así los gastos de formación y rotación de personal. De este modo, respaldamos los objetivos económicos a corto, mediano y largo plazo de quienes nos contratan.
- Asesoría y orientación en recursos humanos, administración, contabilidad y ventas. Para que una compañía siga creciendo y desarrollándose es importante que su personal siempre esté bien preparado, para lograrlo, nos adaptamos a las necesidades de cada cliente, brindándole las siguientes soluciones específicas:
 - Administraciones de nómina
 - Cálculos de impuestos

- Auditoría en recursos humanos
- Asesoría a trabajadores en materia laboral y tributaria
- Asesoría a gobiernos municipales y estatales

¿Quiénes pueden solicitarlos?

Estamos abiertos a todo público y damos atención a municipios, personas físicas, trabajadores en busca de asesoría; empresas privadas, estatales y paraestatales.

¿Cuántos trabajadores tienen actualmente y dónde se ubican?

Para el correcto funcionamiento de nuestra empresa contamos con 30 personas. Por otro lado, hemos podido colocar a un total de 250 trabajadores en distintas compañías distribuidas en Oaxaca, Ciudad de México y Estado de México. Además, nos llena de orgullo expresar que pudimos proveer mano de obra altamente calificada a constructoras del Estado de México encargadas de edificar hospitales (en enero de 2020); lo anterior, nos ha permitido renovar contratos para proyectos futuros.

Ante el nuevo escenario mundial por la pandemia, ¿qué hace Suministro de Personal del Valle?

Sabemos que por esta creciente crisis muchas empresas están despidiendo a sus empleados. Sin embargo, nosotros, como empresa oaxaqueña, entendemos las necesidades de nuestra gente, por ello buscamos dar a nuestros clientes un excelente servicio, y a nuestro personal la seguridad de tener un empleo y un nivel económico y laboral que les permita desarrollarse como individuos. Asimismo, facilitamos que los recién egresados se unan a nuestro equipo de trabajo para que adquieran experiencias y competencias laborales lo más pronto posible.

Para la contadora, Elizabeth Zurita, un **LÍDER ES**: una persona capaz de escuchar la opinión de otros y a partir de ello implementar la mejor forma de trabajo para que mejore la calidad de tu servicio.



951 205 09 21



Jazmines 410, Col. Reforma, Oaxaca, Oax.



LUXOR
OPTICAS

¡Ven y mira el mundo desde otra óptica!



Luxor Ópticas

Av. Escuela Naval Militar No. 402
Col. Reforma,
Oaxaca De Juárez, Oax. C.P. 68050



EL INDISPENSABLE ARTE DE DOMINARTE A TI MISMO

KARINA VARGAS BASAURI
Estratega de personas y negocios

El silencio que me acompaña al cerrar la puerta de mi habitación trae consigo la satisfacción de haber terminado un día más. Hace algunos años, en un curso que impartí, una participante hablaba de esta misma sensación: del deber cumplido al momento de meterse a la cama. Para mí ese silencio viene acompañado de reflexión, de la oportunidad de poner orden en mi mente y en mi corazón. Sin duda, hay días que vienen con más calma y otros que pareciera que me han otorgado la mejor de sus batallas. Como sea que se presente el día, esos momentos de silencio resetean mi espíritu y es cuando me doy tiempo de estar conmigo, de escucharme y definitivamente, de comprenderme.

Lo anterior abona en el **autoconocimiento y en la autoconciencia**, que son dos de las aptitudes personales de la *inteligencia emocional*, difundida por Daniel Goleman, y que todo buen líder debería poseer y fomentar debido a que posibilitan una mejor gestión de nuestras emociones porque con o sin pandemia, con o sin crisis económica, todas las personas, especialmente quienes estamos frente a un grupo de colaboradores, alumnos o familiares necesitamos aprender a manejar lo que sentimos.

El silencio a veces representa un alto, un respiro; significa reconectarme y volver los ojos a mi interior, hacer contacto justamente con lo que he sentido durante el día, entrando generalmente en un proceso de autoconciencia, que me permite darme cuenta de

cómo he actuado y de cómo me he expresado. Muchas veces encuentro que el día ganó la batalla, probablemente descubro que no percibí mis emociones o que las sacrifiqué y dejé para después, o tal vez hago conciencia de que en la vorágine propia de los días y las ocupaciones perdí el contacto conmigo misma. Hay días en que por supuesto yo gano la batalla, días que han sido más armoniosos, concatenados y fluidos en los que la vida transcurre en paz; en esos días te puedo asegurar que me he mantenido haciendo contacto con lo que siento y mostrando comprensión conmigo misma. Voto por esos días y por eso te comparto ahora algunas recomendaciones para fortalecer el autoconocimiento y la autoconciencia que te llevarán sin duda a un mayor **dominio de ti mismo**.

I. Modifica tus pensamientos: TRABAJA todos los días para estructurarlos de tal manera que te permitan conducirte mejor y establecer un estado de ánimo óptimo para realizar todas tus actividades y funciones, todos tus objetivos y alcances. Cada vez que una idea negativa, una frase desmotivadora o agresiva llegue a ti, haz una pausa, detente y cámbiala por otra que te ayude más y te acerque al estado que deseas provocar; por ejemplo, en vez de “se me hace que tendré un pésimo día”, repítete: “hoy me dispongo a tener un excelente día”. Recuerda que quien dirige todo nuestro comportamiento es el cerebro.

2. En ocasiones las situaciones pasarán tan rápido que prácticamente parecerá imposible transformar tus pensamientos, será entonces cuando las emociones, especialmente las que son desagradables, emergerán para invadirte, por lo tanto, lo que hagas con ellas dependerá de ti. Sigue estos pasos para redirigirlas adecuadamente:
 - a) Date cuenta de lo que estás sintiendo.
 - b) Ponle nombre a la emoción.
 - c) Verbalízala, es decir, dila en voz alta. Si lo practicas con alguien es mejor, pero no siempre se puede o se quiere, así que por lo menos dila en voz alta.
 - d) Elige una emoción que sí estés dispuesto a sentir y que te será de mayor utilidad para ti y para los que te rodean.
3. Permanece en constante formación. El tiempo, el esfuerzo y el dinero que inviertas en ti es directamente proporcional a tus resultados. Así que pon manos a la obra: aumenta tus horas de lectura, así como también las que dedicas a escuchar material que te edifique.
4. Procúrate, ora y medita; escúchate y alimenta tu espíritu.

Si cambias tus pensamientos, modificarás tus sentimientos y como consecuencia tu comportamiento, por ello, te invito a conocer los programas de transformación —perfeccionarán todas las áreas de tu vida— que he diseñado especialmente para hacer crecer tu liderazgo.

“Las personas que tienen un mayor dominio de sí mismas tienen mejores resultados en todos los sentidos; son consideradas más sabias, más comprensivas y más inteligentes”.

Karina Vargas Basauri



Transforma Personas y negocios



www.transformapersonasynegocios.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 
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**

DE INTERÉS

RECOMENDACIÓN **LIDER ES**



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

SASIVA, la empresa especializada en seguridad privada, cuenta con diversas opciones de bienes y servicios profesionales, entre los que destacan: la fabricación y la distribución de uniformes policíacos y de equipo táctico, la instalación y el monitoreo de alarmas y cámaras, la instalación de cercas eléctricas, la venta y renta de equipos de comunicación satelital, el traslado de valores, el control de acceso (guardias intramuros, arcos detectores, entre otras) y el desarrollo de aplicaciones de botón de pánico para los municipios que lo soliciten. Además, la certificación ISO 9001:2015 avala su sistema de gestión de calidad.

Una de sus principales fortalezas es que llevan a cabo análisis de riesgo y peritaje tanto a empresas como a dependencias estatales, municipales y federales. Asimismo, ofrecen: capacitaciones a su personal y a quienes los contraten —en temas tan variados como derechos humanos, defensa policial y manejo automovilístico defensivo y ofensivo para saber cómo reaccionar ante situaciones de emergencia—; talleres de defensa personal y cursos intensivos para monitoristas.

En SASIVA tus bienes están seguros. Acércate a ellos y encuentra la mejor opción para ti.

NMX-CC-9001- IMNC- 2015/ISO 9001:20015
SSPO/DGAJ/DSSP/EXP-06-2020/AUT-08-2020-
OAX/II-III-IV-VI



Av. Mexicapán 214-B. San Martín Mexicapán, Oaxaca.



951 408 75 61



951 207 36 58

5 PUNTOS CLAVE

que un emprendedor debe tomar en cuenta para MEJORAR SUS FINANZAS

MARIANA LÓPEZ FAGOAGA
Asesora en Finanzas Personales • Finpes Distribuidor Allianz

Un emprendedor exitoso requiere, principalmente, mucho valor para invertir tiempo y dinero en la actividad que desea realizar: materializar un sueño, dedicarse a lo que le apasiona, tener tiempo libre o acumular y generar ingresos para formar un patrimonio a largo plazo.

Por otro lado, para que una corporación funcione bien es estrictamente necesario mantener un orden financiero tanto a nivel profesional como personal. Por ello y para que puedas emprender te recomiendo estos 5 puntos:

1. Desde el principio establece tu propio salario

Como estás al frente de un negocio personal lo más seguro es que no te hayas asignado un sueldo mensual y apliques la de “si necesito dinero, lo saco y listo”. Unas veces tomas más y otras menos: este es el error número 1 de los emprendedores. Lo que debes hacer es asignarte un salario mensual y comprender que, si hubiera excedentes, estos serán tu ganancia.

2. Separa tu cuenta empresarial de la personal

Es posible que por comodidad los gastos e ingresos de tu compañía estén asociados a tu cuenta bancaria personal y que tengas todo mezclado, sin embargo, esto no es lo correcto ni lo ideal. Lo más adecuado es que ambas cuentas estén separadas y con estados de cuenta independientes; esto te ayudará a entender que si bien pueden vivir juntas y contigo, no debes combinarlas.

3. Recibe asesoría fiscal

Evita la informalidad y busca un asesor fiscal que te apoye desde tu alta ante la Secretaría de Hacienda y Crédito Público hasta el pago de los impuestos correspondientes. No hacerlo te instalará en la informalidad, te alejará de lo que implica ser un emprendedor y te cerrará todas las puertas relacionadas con el desarrollo potencial y real de tu organización.

4. Fondo de contingencia

Cuando emprendes es normal tener periodos con buenos ingresos y otros, con muy pocos. Por eso es muy importante que cuentes con un fondo de contingencia de al menos 3 meses de gastos fijos (aquí debes incluir tu sueldo) para que en caso de necesidad puedas utilizar esos ingresos o ahorros para emergencias. Esto te permitirá salir adelante si enfrentas una situación como la que estamos viviendo hoy por la COVID-19, donde el distanciamiento social ha obligado a emprendedores e incluso a grandes empresas a cerrar u operar a una capacidad reducida, afectando su capital.

5. Aprende a cobrar

Sin clientes no podrás sostenerte, por tanto, lo primero que debes hacer es enfocarte en encontrar a tu público objetivo para comenzar a vender y a **cobrar**. Para lograrlo tus políticas empresariales deben de ser sumamente claras: pide un anticipo; esto evitará que tu flujo de efectivo no se vea afectado si la venta no se concreta. Recuerda que sin importar cuál sea tu negocio —sin ventas no hay ingresos— por ello, no debes asumir que un trato se ha cerrado si no te han pagado.

Espero que estas herramientas te ayuden a perfeccionar tus finanzas como emprendedor. ¡Ponlas en práctica ya mismo y aumenta tus ganancias!

LA IMAGEN DE TU EMPRESA ERES *tu*

Le preguntaron a John F. Kennedy por qué se peinaba antes de bajar del avión presidencial y contestó: “porque cuando bajo de este avión, no baja John F. Kennedy, bajan los Estados Unidos de América”.¹

La anécdota del expresidente norteamericano es una clase maestra de comunicación e imagen pública en donde se entiende perfectamente que la investidura va más allá del “hombre que quiere lucir bien”, puesto que no se representa a sí mismo, sino a millones de personas porque es uno de los emblemas políticos más importantes de un país. Por más lejano que suene el ejemplo está más cercano a ti de lo que parece: si tienes un producto, un servicio, un equipo de trabajo que colabore contigo, una empresa o

EDUARDO LÓPEZ TAMAYO
Consultor en Imagen Profesional





una idea de negocio, irremediablemente ejerces una figura altamente relevante que influye en todo lo anterior.

En el mundo de la imagen corporativa la congruencia y la consistencia en el intercambio de estímulos y mensajes entre lo que proyecta una institución comercial y la forma en la que las audiencias reciben dicha información para tomar decisiones es esencial. Seguramente pensarás que esta tiene que ver más con un logotipo e identidad gráfica adecuados, con instalaciones físicas y plataformas virtuales para realizar tus actividades, con una fuerza de ventas sólida y con un equipo operativo eficiente que otorgue un buen servicio. ¿Sabes qué? Tienes razón, pero... ¿Cuál es el factor que marca las diferencias? TÚ, debido a que guías y gestionas el talento humano de los demás y eres el primero en vender la imagen de tu compañía.

En la medida en la que trabajes en ti y te produzcas de forma coherente a tus objetivos empresariales, más efectivo será el impacto que generes en ámbitos como la credibilidad y la confianza tanto para tus colaboradores (con quienes pones en práctica el liderazgo) como para tu público externo (para que te vea como la mejor opción en el mercado). Por ello, en esta ocasión te comparto tres recomendaciones básicas para mejorar tu imagen profesional:

1. Identifica conscientemente quién eres y cómo obtendrás una visión clara de la estrategia de imagen profesional, empresarial o de proyecto que transmitirás a tus consumidores.

2. Constrúyete físicamente en congruencia con tu identidad y giro de negocio. Otórgale importancia a tu comunicación no verbal, optimiza tu prestigio y agrégale valor preguntándote lo siguiente:

- ¿Lo que llevo puesto cumple con el código de vestimenta de mi empresa?
- ¿Corresponde a la actividad que desempeño? Recuerda que lo que es apropiado para un director de una compañía de publicidad puede ser diferente para un abogado o ejecutivo de cuenta.
- ¿Qué mensaje deseo enviar a cada cliente?

3. Desarrolla habilidades blandas como: técnicas para hablar en público, comportamientos y protocolos a nivel profesional, comunicación asertiva, inteligencia emocional u otras para conectarte profundamente con tu mercado meta.

Al poner en práctica estas herramientas lograrás impulsar tu imagen profesional, proyectando mayor seguridad, confianza y liderazgo -puntos fundamentales para hacer crecer, desde tu imagen, la reputación de la empresa o giro de negocios que representas-

Así que la próxima vez que dudes en invertir en tu imagen profesional, ten en mente a John F. Kennedy y a su frase maestra: **“porque cuando bajo de este avión, no baja John F. Kennedy, bajan los Estados Unidos de América”.**²

¹ y ² Jorge Guajardo, Exembajador de México en China en 2007. Guajardo, Jorge. [@jorge_guajardo]. (7 de julio de 2020). Le preguntaron a JFK porque se peinaba antes de bajar del avión presidencial, y contestó, “porque cuando bajo de este...”. [Tweet]. Twitter. https://twitter.com/jorge_guajardo/status/1280677103202156545



LILA DOWNS

VIBRANTE E INSPIRADORA ALMA OAXAQUEÑA

JENIFER HERNÁNDEZ BERNABÉ
Comunicóloga

“La emoción de la vida está en tomar esta crisis como una oportunidad para redefinir quiénes seremos de ahora en adelante; estaremos bien porque tenemos una inmensa fuerza en nuestra cultura ante la adversidad, y la vida nos va haciendo humildes ante su grandeza” expresó la destacada artista y filántropa oaxaqueña.

La revista **LÍDER ES** festeja su tercer aniversario y qué mejor manera de honrar el liderazgo oaxaqueño que con la célebre e inmensa cantautora, productora, antropóloga y actriz, Lila Downs, quien no solo compartió su trayectoria y planes a futuro, sino que nos brindó un mensaje de aliento ante la pandemia que enfrentamos como humanidad.

Con la alegría y el ímpetu que la caracterizan afirmó que en Oaxaca somos fuertes en esencia porque “tenemos nuestro ombligo enterrado y nuestro corazón anclado en nuestras costumbres y en nuestro orgullo de quienes somos, esto nos ayuda en tiempos de

adversidad y tragedia, además no nos da miedo de llorar cuando hay oportunidad y razón, eso lo refleja nuestra música, los sones istmeños nos dan permiso de llorar”.

Agregó que es momento de ser creativos para apoyar a nuestra gente e impulsar la economía a través del consumo local y la ayuda mutua.

¿Quién es hoy Lila Downs?

Ana Lila Downs Sánchez, mejor conocida como Lila Downs es una mujer mexicoamericana con un fuerte sentido de identidad a su raíz mixteca. Su talento le



ha permitido pisar escenarios mundiales y multiculturales, llevando hasta el último rincón del planeta su música, inspirada en la cosmovisión de nuestros pueblos; su éxito se ha visto reflejado en 6 Premios Grammy entre 2005 y 2017, sus álbumes han sido nominados 9 veces a este galardón y la Revista Forbes le ha otorgado la insignia como una de las artistas femeninas más influyentes de México. De este modo, se ha ganado el corazón y el respeto de nacionales y extranjeros.

Hoy, Lila se autodefine como una mujer agradecida con nuestra tierra y que celebra que Oaxaca esté en un punto en el que “apreciamos lo que somos y además, es una cultura más fuerte que nunca en una época en la que ha habido grandes cambios que se reflejan positivamente en nuestra provincia”.

La música y el arte, ejes de su carrera

“No entiendo la vida sin la música” manifestó la cantante. “La respeto, es mi pasión, me ha enseñado de la vida”, al mismo tiempo que mencionó que esta —al igual que todas las manifestaciones artísticas— representan la libertad y un conducto por el cual se puede hablar con la verdad, expresar la belleza y contar historias, “es la posibilidad de decir las cosas como son, aunque eso puede no gustarle al mundo”.

Así mismo, reveló que su proceso creativo al componer una melodía consiste en ese instante en que le llega un *sentir* de emoción sobre un tema o una causa y la

necesidad de crearlo y expresarlo; cuando lo siente, permite que eso fluya para darle vida a cada una de sus obras.

Apoyo a mujeres indígenas

La carrera de Lila Downs ha estado acompañada de la filantropía y el apoyo constante que ha dado a mujeres indígenas la ha posicionado como una promotora permanente de la sororidad y la educación. Al preguntarle sobre esto, sonrió y manifestó: “somos mujeres emprendiendo y aprendiendo de las diferentes generaciones, vienen nuevas formas de expresar nuestro género y nuestras necesidades. El reto es reunir las y ser puente entre dichas generaciones”.

Esta colaboración ha dejado huella y frutos notables en cientos de mujeres cuyas vidas se han inspirado gracias a su música y trayectoria, así como también del apoyo económico y moral constante por medio de charlas y donaciones, o bien, de conciertos, veladas y composiciones con causa.

Su documental, “El Son del Chile Frito”

Recientemente, en diferentes plataformas digitales, Lila Downs protagonizó el documental “El Son del Chile Frito” —mismo que ella define como el “homenaje con cariño que le debemos a nuestra tierra; muestra las etnias, las lenguas, las formas de cuidar el maíz y nuestro vínculo con este fruto sagrado”— que enaltece la gastronomía, la música, las celebraciones y reivindica

nuestra esencia cultural de una forma extraordinaria para cualquier audiencia.

Nuestra herencia musical

Al hablar sobre nuestra herencia musical y la gran variedad de música que poseen nuestros pueblos, cuna de grandes músicos, Lila comentó que: “heredamos una cultura oral, conectamos con el pasado y a través de la música mostramos *sentires* de esta conexión y de las artes que emanan del mundo”. Manifestó su encanto al tener la oportunidad de dar a conocer nuestra raíz afroestiza e inmensa por medio de su voz en distintas ciudades, cada una con su universo cultural y artístico, incluso donde no se habla el idioma español, considera que “la música se puede sentir más allá de los lenguajes”.

Expresó su gran admiración a colegas de Oaxaca, con quienes ha compartido que es invaluable buscar espacios para mostrar el talento y la diversidad musical, y sobre todo la importancia de la persistencia. “Los músicos debemos estar constantemente con nuestro instrumento, ya que la música es celosa, y tener un público que nos busca es un regalo muy grande”, puntualizó.

Mujer de retos

Durante su trayectoria, Lila Downs ha mostrado ser una mujer de desafíos constantes porque durante este momento de crisis mundial se ha dado la oportunidad de escribir más, especialmente sobre Oaxaca, su fuente de inspiración, y sobre la discriminación, tema que seguramente veremos en sus próximos trabajos.

Lila es sin duda una mujer que alienta y que nos motiva a dar lo mejor de nosotros en tiempos adversos. Además, contrario a lo que dice el refrán, es una oaxaqueña que sí es “profeta en su tierra” y cuya alma vibra fuerte en los escenarios y en la vida misma.



Un **LÍDER ES**: ser un ejemplo y obrar con fe, con dignidad y con fuerza.

Fotografía: Elena Taboada

LAS 6 RUTAS PARA COMUNICAR EN UNA ORGANIZACIÓN

JORGE OROPEZA

Consultor General en Grupo CREA



Para que esta pueda enviar un mensaje masivo existen al menos seis rutas básicas que tienen como finalidad permear en públicos diversos y específicos el objetivo comunicacional deseado.

La primera es la clásica **difusión institucional** vía comunicados escritos, infografías y videos realizados desde la empresa. Estos materiales se dispersan de origen en las plataformas con las que cuenta el emisor. La estrategia utilizada y el ecosistema o tribu propios son fundamentales en el alcance de esta herramienta.

La segunda son las **conferencias**. Aquí la compañía convoca a medios independientes con audiencias y líneas editoriales propias para

presentarles el mensaje en un único momento, permitiendo que lo vean, escuchen, cuestionen e interpreten. Esto garantiza una gran difusión siempre y cuando las líneas discursivas sean claras y poderosas. Sin embargo, las distintas versiones pueden modificar la intención comunicativa de la institución.

La tercera tiene elementos similares a los puntos uno y dos. Se llama **carrusel** y consiste en que la vocería de la corporación acuda a entrevistas en distintos medios para emitir el mismo mensaje a diferentes audiencias. El proceso es más lento, pero más controlado.

El cuarto formato son los **encuentros de opinión**, donde la vocería decide, en versión *off de record*, visitar a los líderes de opinión que considera agentes replicadores naturales de su mensaje, con el fin de que transmitan, a su manera, desde su pluma y estilo, la información que se quiere masificar. Aquí el discurso se vuelve más orgánico y su valor radica en la credibilidad de cada editorialista.

La quinta es la **exclusiva**. Esta depende de la esencia del mensaje y de su contundencia, puesto que se limita a que uno o dos medios den a conocer como investigación propia —con la veracidad y fuerza que esto representa— la información que les ha sido proporcionada. En esto, la elección de quién lo hará es fundamental, puesto que es un acuerdo de voluntades entre la asociación y el medio o entre esta y el periodista.

Por último, está la **campaña**. Esta es una estrategia más elaborada, con un presupuesto asignado, con intenciones medibles y que puede combinar todos los formatos anteriores para lograr las metas comunicativas de forma eficiente y amplia.

Cualquiera de estas rutas comunicacionales de la vocería busca lograr los propósitos de mercadotecnia y divulgación que mejor convengan al consorcio.



Ángela Aguilar



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



Oroarte de Oaxaca
oroartedeoaxaca.com



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.

RESTAURANTE LA PALAPA DE RAÚL
Carretera Internacional al Istmo, km 11, Tlalixtac de Cabrera, Oax. Belisario Domínguez # 221. Col. Reforma, Oax.

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



XÓCHILT MATUS
Calle Belisario Domínguez # 606-2. Col. Reforma.

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

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



INSTITUTO MEXICANO DE DISCIPLINA FINANCIERA

FRANKLIN CORLAY

Fundador del Instituto Mexicano de Disciplina Financiera

El Instituto Mexicano de Disciplina Financiera es una organización civil con cobertura nacional, enfocada en el análisis de las finanzas públicas y que trabaja arduamente para que las autoridades estatales y municipales realicen una mejor gestión y administración de estos recursos a través de capacitaciones (autorizadas por la Secretaría del Trabajo y Previsión Social) para que el candidato electo realice adecuadamente sus actividades durante el periodo gubernamental, potencializando así los alcances de su administración y proyecto político.

Nuestros objetivos principales consisten en dar a conocer a la ciudadanía cómo se distribuye el gasto público a través de indicadores concisos (porcentajes de nómina y de obras públicas por estado, porcentajes de los estados que más gastan en servicios de salud, entre otros) y vigilar que los gobernantes usen de forma responsable y eficiente los recursos públicos.

Para nosotros es muy importante que la sociedad mida el cumplimiento de las promesas electorales y pondere si las autoridades las llevaron o no a cabo. Por ello, realizamos un estudio de presupuestos, ingresos y egresos; así como de observaciones de auditorías federales y compromisos adquiridos por los gobernantes cuando se encontraban en campaña; posteriormente, generamos siete indicadores que cuantifican los avances de estas propuestas:

1. Costo ciudadano del gobierno
2. Costo de la burocracia
3. Inversión pública
4. Deuda pública
5. Gobierno mal planeado
6. Gobierno productivo
7. Auditorías

Finalmente, a largo plazo, deseamos que las autoridades generen los resultados que los ciudadanos esperan, para que ellos, como sociedad civil, analicen a quién le darán su voto en las próximas elecciones.



IMDFIN



@IMDFIN_LDFC



(618) 688 31 08
(618) 811 04 01



contacto@imdfin.com.mx

Mindfulness

UN ESTILO DE VIDA

MAYRA ROMERO CONTRERAS
Licenciada en Pedagogía • Certificada en Mindfulness

A lo largo de nuestra vida aprendemos una serie de conocimientos y habilidades que son muy importantes en nuestra cotidianidad. Sin embargo, en el transitar de la misma, atravesamos por momentos de quietud aparente; así como por diversas situaciones y experiencias que nos envuelven en preocupaciones, sensaciones de intranquilidad, miedo, y estrés; siendo nuestro cuerpo el que recoge todas estas vivencias, provocando un malestar físico y alejándonos del presente. El aprender a no dejarnos arrastrar por todo ello nos permitirá tener más conciencia de lo que está sucediendo para poder ver desde una manera más realista y tranquila lo que pensamos, sentimos y actuamos, y es ahí donde el *mindfulness* es un valioso recurso para estos momentos.



El *mindfulness* o atención plena o consciente, es una traducción de la palabra *pali sati*¹ que, en Pali, significa consciencia, atención y recuerdo. El médico Jon Kabat-Zinn, introdujo esta práctica en la medicina creando un programa denominado MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*) en la Clínica de Reducción del Estrés en la Universidad de Massachusetts, y define *mindfulness* como: “Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar”. Por su parte, las neurociencias y la psicología han demostrado que practicarla continuamente produce cambios significativos a nivel cerebral, pues al entrenar el músculo de la atención se mejoran las habilidades de atención sostenida y de control de la atención; además, aumentan los niveles de serotonina, dopamina y melatonina, produciendo mayor bienestar y reduciendo los niveles de ansiedad, estrés y depresión, mejorando los procesos de aprendizaje, empatía, regulación emocional, compasión, flexibilidad mental, conciencia corporal.

El *mindfulness* nos da la oportunidad de tomar conciencia de lo que estamos viviendo desde una postura de aceptación, observando con amabilidad qué ocurre dentro de nosotros y reconociendo las cosas tal cual son: molestas, agradables, inquietantes. Esto nos permitirá hacer una pausa y anclarnos en el presente a través de la respiración; volviéndonos más conscientes de las olas de nuestra vida, mirando atentamente si estas son pequeñas y continuas o enormes y agitadas. No podemos influir en el comportamiento del mar, puesto que eso no depende de nosotros; sin embargo, a través de los ejercicios de atención consciente, podemos reconocer nuestra capacidad de responder de mejor manera, aprendiendo a surfear las adversidades que se nos presentan.

Es ahí donde las prácticas formales (reservar un lugar y un momento para meditar, parando y prestando atención a lo que sucede en nuestro interior y exterior, realizando ejercicios basados

en la respiración o escaneo del cuerpo, entrenando la atención y estando en silencio) e informales nos ayudan; siendo la respiración la vía que nos conduce a estar más conscientes de lo que acontece, desenchufando ese piloto automático que generalmente nos acompaña en la vida, realizando actividades en modo involuntario, como por ejemplo: comer sin disfrutar, estar con la familia —pero preocupados en lo que sucederá—, trabajar pensando en otra cosa. Es aquí donde nos damos cuenta de que hemos encendido nuestro “modo automático” y tomamos esta poderosa herramienta para redefinirnos y anclarnos nuevamente al ahora.

Por ello, te propongo una serie de actividades para empezar con estos ejercicios informales y poco a poco ir practicando la atención plena:

- A lo largo del día: para, detente, respira y observa tu cuerpo, tus pensamientos y emociones; ve qué ocurre.
- Cuando estés comiendo enfócate en estar muy atento a lo que estás haciendo, disfrutando los olores y sabores de tu platillo. Para ello, puedes bajar un poco el ritmo y hacer las cosas más despacio de lo habitual, esto te permitirá ejercitar tu capacidad de atención.
- Fíjate en tus actividades cotidianas: desde lavarte los dientes hasta conducir. Contempla aquellas cosas que haces todos los días y detecta en qué momentos estás en automatismos. Una vez que los identifiques, intenta estar presente en ellos.
- Procura alejarte de las quejas y cultiva el agradecimiento.

Así mismo, te sugiero prestar mayor atención a tu interior, a ese mundo de tus:

- Emociones

“Los sentimientos vienen y van, como las nubes en el cielo. La respiración “consciente es mi ancla”.

Thich Nhat Hanh

Estas son una brújula vital porque te guían, te proporcionan información y ayudan a tomar decisiones. Pero para que puedan hacer bien su trabajo es necesario retroceder y ser consciente de ellas: aceptarlas, investigar en qué parte del cuerpo se encuentran, pero sin apegarse a estas. No hay emociones positivas o negativas, todas son necesarias y nos dan mensajes importantes, por tanto, hay que aprender a reconocerlas, darles su espacio sin evadirlas para no huir de ellas y de la realidad, puesto que podremos engancharnos a actividades poco saludables como adicciones, trabajar, comprar o comer en

exceso o hacer viajes para negar o tratar de apartar lo que sentimos.

- Pensamientos

Cada día, del mismo modo que elegimos nuestra ropa o nuestro desayuno podemos seleccionar nuestros pensamientos, determinando cuál de ellos tendrá mayor peso.

Quiero compartir una historia que me encanta y sucedió hace tiempo:

« Una noche, un anciano indio Cherokee le contó a su nieto la historia de una batalla que tiene lugar en el interior de cada persona. Le dijo: “Dentro de cada uno de nosotros hay una dura batalla entre dos lobos. Uno de ellos es un lobo malvado, violento, lleno de ira y agresividad. El otro es todo bondad, amor, alegría y compasión”. El nieto se quedó unos minutos pensando sobre lo que le había contado su abuelo y finalmente le preguntó: “Dime abuelo, ¿cuál de los dos lobos ganará?”. Y el anciano indio respondió: “Aquél al que tú alimentes”».²

Al estar presente en cada pensamiento puedes identificarlo y reconocer si te proporciona calma, intranquilidad o preocupación. A veces creemos que al preocuparnos podemos solucionar las cosas, pero esto es una idea falsa; lo que sí podemos es observar cada sentimiento, pensamiento e idea a la distancia y aceptar ese mensaje que quiere ser investigado, vivido, entendido, anclándonos nuevamente al ahora a través de la respiración y de esta manera, por medio de la calma afrontar de una manera distinta eso que piensas. Al hacerlo descubrirás que las historias que te cuentas ejercen una influencia directa sobre ti mismo.

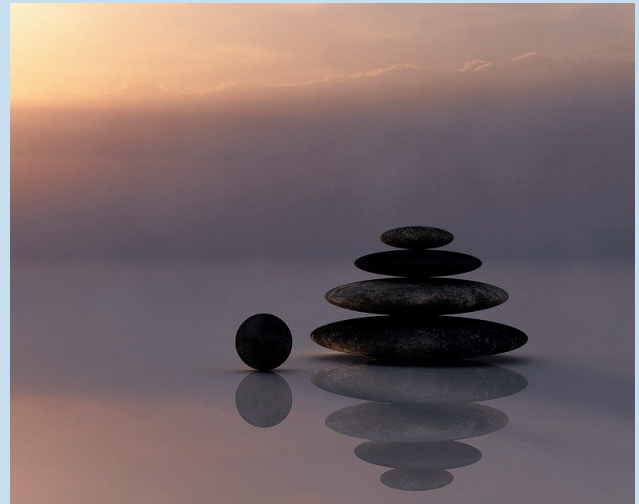
- Cuerpo

Es muy sabio y recoge nuestras preocupaciones y nuestros estados de ánimo. Las emociones y preocupaciones se manifiestan con dolores de cabeza, nudos en el estómago, opresión en el pecho, contracturas... Lo que sucede es que muchas veces ignoramos esas señales y continuamos; escucharlas en el momento adecuado permitirá poner un límite para que no terminemos frustrados, con problemas de salud o con hábitos poco saludables.

Es por esto que al estar más en contacto con tu interior podrás tener más conocimiento de ti

mismo, pudiendo elegir cómo actuar ante lo que la vida te presenta, ya sean olas de calma o de gran ímpetu, soltando la idea de tratar de controlarlas o de querer que se presenten como te gustaría que fuesen; sino teniendo confianza y paciencia, sabiendo que en el momento más oportuno, la ola más tranquila vendrá, manteniendo la certeza que ese cambio se producirá de todos modos; y mientras esto sucede, puedes modificar tu comportamiento con respecto a la situación, procurando estar presente con una mirada de agradecimiento, amabilidad y aceptación.

Te invito a iniciar estas prácticas para vivir con más atención, tranquilidad, confianza y consciencia.



951 51 4 73 30



Centro de Apoyo Psicológico y Pedagógico



Huerto Los Ciruelos #203.
Fracc. Trinidad de las Huertas

¹ «... Mindfulness es la forma en que la palabra **pali sati** (el *pali* es una lengua indoeuropea que se hablaba en la región donde surgió el budismo, el actual Nepal, y es la lengua en la que Buda transmitió su enseñanza) se tradujo al inglés en el libro *The Miracle of Being Awake* (1976) del monje budista vietnamita Thich Nhat Hanh. Hasta la aparición del anglicismo mindfulness, sati se traducía al español como la recta atención.

Actualmente, **mindfulness**, es decir, **sati**, se traduce al español como **atención plena o consciencia plena**». Disponible en: Elea. Instituto Psicoeducativo. (Sin año). LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS. 24 de abril de 2020, de Elea. Instituto Psicoeducativo. Sitio web: <http://mindfulnesssantiagosegovia.com/4.html>

² Revista Presencia. (2015). El cuento de los dos lobos. 23 de abril de 2020, de Revista Presencia Sitio web: <https://www.presenciaadsis.org/el-cuento-de-los-dos-lobos/>



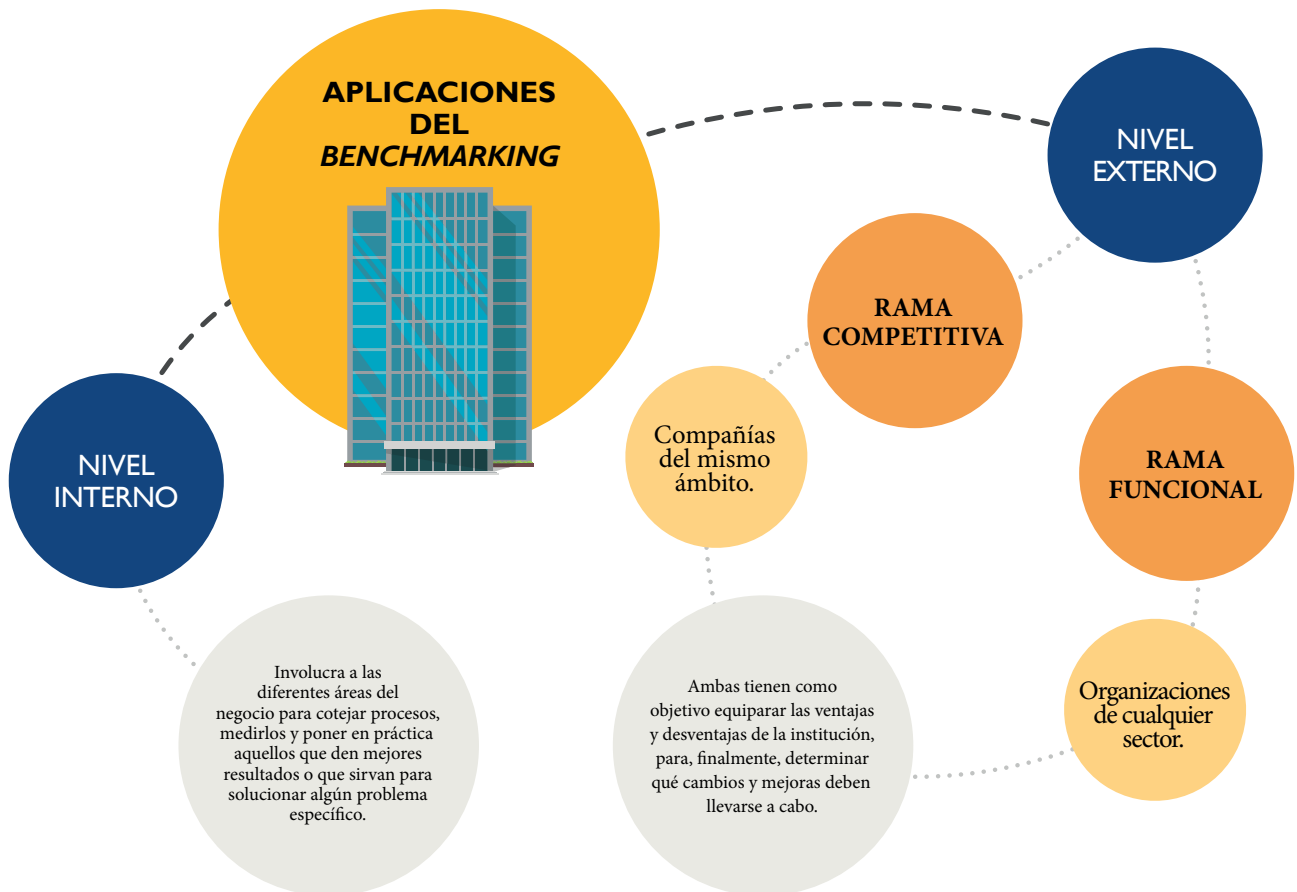
www.edoax.com 
espaciosoaxaca@gmail.com 
951 205 09 21 

- Administración y supervisión de construcción de inmuebles comerciales, institucionales y de servicios.
- Construcción de obras para el tratamiento, distribución y suministro de agua y drenaje.
- Construcción de ingeniería u obra pesada.
- Servicios de ingeniería.

BENCHMARKING

Revista **LÍDER ES**

Es el proceso de comparar, aprender y mejorar actividades en los departamentos administrativos y de producción con el fin de ser más competitivos y conocer tácticas que otras empresas han llevado a cabo para ser más eficientes. Para que este conjunto de pasos sea posible debe existir un acuerdo administrativo previo que defina en qué consiste el intercambio de información (mecanismos, procedimientos y otros elementos) entre compañías líderes de igual o diferente tamaño o giro.



Por lo tanto, el uso adecuado del *benchmarking* te servirá para mejorar los bienes y servicios que ofreces a tus clientes. Sin embargo, debes elegir aquel que se adapte a las necesidades de tu corporación.

Protección 24/7 SISTEMA DE SEGURIDAD



Instalación, venta y configuración de Cámaras de Seguridad



- Casa-habitación
- Negocios
- Oficinas
- Condominios
- Ciudades

Servicio de Limpieza y Desinfección para Empresas

- Personal Capacitado.
- Imagen Corporativa
- Supervisión.
- Monitoreo y Control.
- Jarcería (Material de Limpieza).
- Maquinaria Nueva.



(951) - 408 - 80 52



(971) -688 -32 15



TI Negocios



ti_negocios



Beanstalk®

Centro de Negocios



**MANEJO DE
NÓMINA**



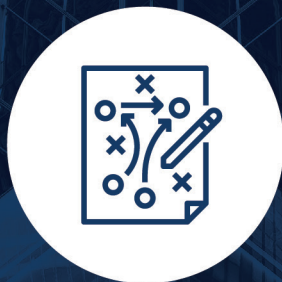
**DEFENSA FISCAL
Y LEGAL**



**PLANEACIÓN
FINANCIERA**



**CONTABILIDAD
MUNICIPAL**



**ESTRATEGIA
Y PLANEACIÓN
FISCAL**



**ASESORÍA A
PERSONAS FÍSICAS
Y MORALES**

 205 09 21

 Beanstalk_Mx

 Beanstalk Centro de Negocios

Jazmines 410, Col. Reforma, Oaxaca, Oax.

www.beanstalk.com.mx