

LIDER **ES**

REVISTA DE NEGOCIOS

Año 3. Núm. 12
Oaxaca, México

Distribución gratuita
Septiembre - octubre 2019

*La mujer en
la empresa*

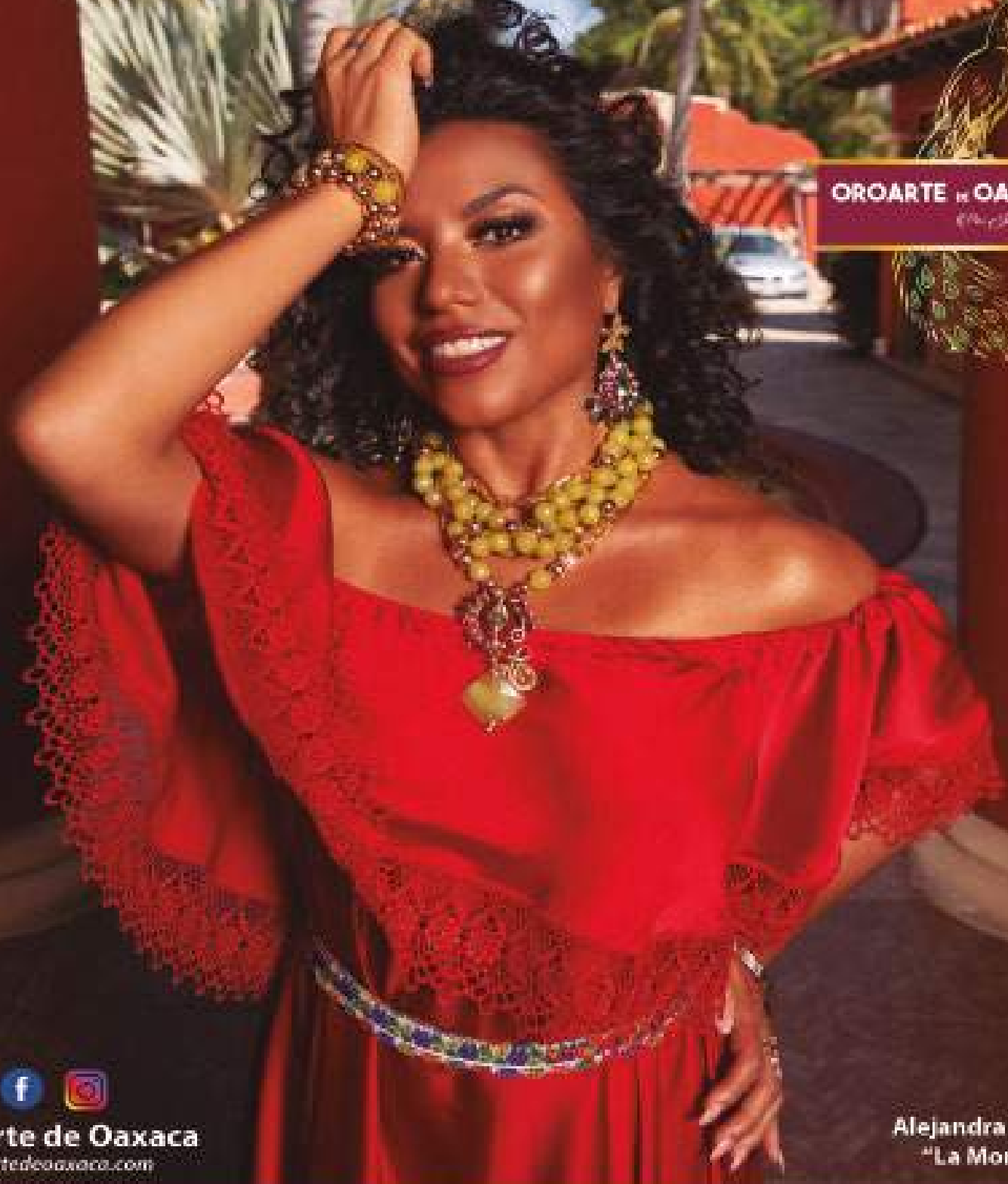
*La influencia
del color al
negociar*

Xhunashi Caballero

DETERMINADA A TRIUNFAR

OROARTE DE OAXACA

El Arte de la Joyería



Oroarte de Oaxaca
oroartedeoaxaca.com

Alejandra Robles
"La Morena"



BEANSTALK CENTRO DE NEGOCIOS
Jazmines 410
Col. Reforma.

MARILICIA SUITES
Av. Hidalgo #1304, Centro Histórico,
Oaxaca, Oax.

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

FIERO BISTRO
Violetas 401 Int. 18, Col. Reforma,
Pabellón Violetas.

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

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

ROCHILT MATUS
Calle Belisario Domínguez #600-2
Col. Reforma

SANTO DOMINGO TEXTILES
5 mayo #402, Macedonio Alcalá
903-2, centro, Oaxaca

Escuela Naval Militar No. 402 Altos, Colonia Reforma C.P. 68050

LIDER ES

REVISTA DE NEGOCIOS

¡ANÚNCIATE CON NOSOTROS!



CONTACTANOS AL 42747775

 / Revista Lider Es

 / Revista Lider Es

FUNDADOR Y DIRECTOR GENERAL
LEVI M. SÁNCHEZ SANTIAGO

RELACIONES PÚBLICAS
ARELI Y. ROMERO CONTRERAS

JEFA DE REDACCIÓN
DANIELA EKDESMAN LEVI

JEFA DE INFORMACIÓN
AZIZAI M. ACEVEDO MOJICA

MULTIMEDIA
RAYMUNDO JOSYMAR LÓPEZ PADILLA

FOTOGRAFÍA
VÍCTOR VELA
RAYMUNDO JOSYMAR LÓPEZ PADILLA
GONZÁLO GONHER

MAQUILLAJE
FRANCO CLÍNICA DE BELLEZA

COLUMNISTA
JORGE OROPEZA

COLABORADORES DE ESTA EDICIÓN

ELOISA CRUZ DÍAZ
CHRISTIAN MEDINA
MARIANA VALERIANO
ELIZABETH ZURITA
OMAR ESCOBAR
ALEJANDRO VALDES

MAQUETACIÓN

Factorsiete
Diseño Publicitario

LÍDER ES.

Marca con registro en trámite (Año 3, número 12) Fecha de publicación (9 de septiembre). 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

¡Hola! Como en cada edición, es un gusto poder saludarte y contarte que seguimos creciendo, -gracias a las recomendaciones y alianzas que hemos logrado generar a lo largo de estos dos años-, abordando temáticas empresariales desde diferentes perspectivas.

El gran reto de este proyecto es que el lector tenga una opinión propia y fundamentada del área corporativa, conociéndola de una manera práctica, a través de contenidos acordes a las necesidades actuales. Por ello estamos en contacto con líderes que nos comparten cómo han forjado su camino de triunfos y de posibilidades, en donde la determinación y la disciplina han sido esenciales para sobresalir, ser exitosos y convertirse en guías motivacionales para las futuras generaciones.

Revista Líder Es agradece tu apoyo, y te reitera el compromiso de brindarte artículos de alta calidad que aporten a tu vida empresarial, acercándote a líderes que te hagan ver que todo es posible.

¡Síguenos en nuestras redes sociales!



Revista
LÍDER ES

Levi M. Sánchez Santiago
Director General revista Líder Es

PUNTOS DE DISTRIBUCIÓN



OFICINAS CORPORATIVAS

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

CONTENIDO

TRASCENDIENDO



Ella Scott **8**

NEGOCIOS

La mujer en la empresa **10**

Los 5 pasos para transformar el fracaso en oportunidad **12**

La Norma Oficial Mexicana sobre seguridad laboral **14**

¿Saliste de la universidad? Emprende **20**

EN LA ACTUALIDAD

¿Sabes cómo comunicar liderazgo en tu empresa? **21**

Celebrando el Arte **24**

CONOCIENDO A:

Iván Ernesto Hernández **22**

EN PORTADA

XHUNASHI CABALLERO



Fotografía: Gonzalo Gonher
Locación: Mezcalina Oaxaca (Av. José María Morelos #701, Centro, Oaxaca)

Determinada a triunfar **16**

DE INTERÉS

El Tule, más que un árbol milenario..... **6**

La influencia del color al negociar..... **25**

Recomendación Líder Es **26**



DE INTERÉS

EL TULE

MÁS QUE UN ÁRBOL MILENARIO

VÍCTOR VELA

Licenciado en Comunicación

A trece kilómetros de la capital oaxaqueña, en Santa María El Tule, se encuentra un ahuehuete con más de 2000 años de antigüedad que se caracteriza por ser el árbol con el tronco más grande del mundo, testigo de la evolución y del crecimiento de la región.

Hace 16 años, la UNESCO declaró al árbol del Tule, como "Patrimonio Cultural de la Humanidad", y la SEMARNAT lo nombró "El árbol más notable del estado de Oaxaca".

Tanto el mercado municipal como los restaurantes locales ofrecen una gran variedad gastronómica, compuesta por: memelitas, tlayudas, tacos de barbacoa, carnes asadas, empanadas, aguas de sabores, tejate o mezcal. Además, en octubre, cuando se lleva a cabo una fiesta en honor al árbol del Tule, puedes disfrutar diversas actividades culturales, bailables, alimentos, calendas y fuegos pirotécnicos que pintan de colores y sensaciones este lugar.

Así que, si tienes tiempo en este fin de semana y quieres sacarte unas buenas fotos para tus redes sociales, Santa María del Tule es tu opción, pues su paisaje, clima, cocina y hospitalidad te conquistarán.



Figuras que puedes encontrar en el tronco: un león, un elefante, un cocodrilo, una casa de duendes, entre otros.



PESO:
697,000 TN



GROSOR:
56 METROS



DIAMETRO:
14.05 METROS



ALTURA:
42 METROS

*Según una leyenda mixe
TULE,
significa "Árbol de la
iluminación"¹*

¹ Guerrero, Alejandra. (2019). Conoce las leyendas del árbol del Tule. 28 de agosto de 2019, de México desconocido Sitio web: <https://www.mexicodesconocido.com.mx/leyendas-arbol-del-tule.html#targetText=Caracter%C3%ADsticas%20del%20%C3%A1rbol%20del%20Tule,44%20metros%20de%20circunferencia%20aproximadamente>

² El Universal. (2013). Árbol del Tule: milenario testigo del tiempo en Oaxaca. 28 de agosto de 2019, de El Universal Sitio web: <https://archivo.eluniversal.com.mx/cultura/2013/rbol-del-tule-milenario-testigo-del-tiempo-en-oaxaca-935437.html>



San Fiestas Patronales Jerónimo Dr. 2019 Ciudad Ixtepec

AGOSTO

22 AGO Bajada de San Jerónimo Dr.
10:00hrs

31 AGO Xhiben calenda
20:00hrs

OCTUBRE

01-02 OCT Foreada
10:00hrs

03 OCT Subida de San Jerónimo Dr.
12:00hrs

04 OCT Lavada de Ollas
12:00hrs

SEPTIEMBRE

15 SEP Coronación de la Reina del Pueblo
23:00hrs

20-27 SEP Calendas y Velas del Pueblo
20:00hrs

28 SEP Guelaguetza Municipal
18:00hrs
Calenda del Pueblo
20:00hrs

29 SEP Paseo y Regada
16:00hrs
Baile del Pueblo
21:00hrs

30 SEP Mananitas a San Jerónimo Dr.
09:00hrs
Misa en honor a San Jerónimo Dr.
12:00hrs
Fiesta en casa de los Mayordomos
4:00hrs



TRASCENDIENDO



AZIZAI MOJICA

Licenciada en Ciencias de la comunicación

La clave para tener una vida plena y exitosa es vivirla sin miedo, es lo que ha llevado a Ella Geraldine Scott a perseguir sus sueños, y a ponerse día con día, metas que fomenten su crecimiento personal y profesional.

Llegó a Oaxaca, proveniente de Australia, a través de un intercambio cultural. Tenía 16 años, no hablaba español y, sin embargo, al pisar estas tierras, supo que viviría en ellas por siempre.

Ha logrado combinar todas sus facetas como mujer, desde ser madre hasta empresaria, trabajando con pasión por sus sueños desde muy pequeña. A los 7 años comenzó su preparación como actriz, en Sídney, su ciudad natal, y a los 15 participó junto con Nikole Kidman en Emerald City, una gran producción cinematográfica dirigida por Michael Jenkis en 1989.



Algo que la caracteriza es su personalidad visionaria y eso la ha llevado a estar en constante movimiento, recorriendo distintas partes del mundo, embarcándose así en el viaje que la trajo a radicar a Juchitán, Oaxaca, lugar en el que dejó a un lado la actuación para formar una familia y estudiar una licenciatura en Psicología, y aunque no la culminó, estos conocimientos crearon la pauta para dedicarse a lo que realmente le apasiona: ayudar a los demás.

Después de radicar 12 años en el Istmo de Tehuantepec, decide mudarse a la capital del estado, donde, gracias a su empatía, consolida vínculos con nacionales y extranjeros, convirtiéndose en 2017 en directora y socia de la franquicia Century 21 Gurrión (sede Oaxaca), una empresa de alcance internacional. Posteriormente, por medio de certificaciones y cursos continuos dentro de AMPI (Asociación Mexicana de Profesionales Inmobiliarios), se percató que sus ideales son otros y en febrero de 2019 decide independizarse para convertirse en *broker* inmobiliario profesional, logrando una sinergia entre su pasión y sus conocimientos con el objetivo de conectar con sus clientes y conocerlos para poder brindarles una atención personalizada y completa para que se sientan respaldados y satisfechos con su trabajo.

Con la vista hacia el futuro se ha propuesto emprender un proyecto que englobe los servicios inmobiliarios, con atención personalizada en la que exista asesoría para sus clientes en diferentes ámbitos, desde legales hasta médicos, otorgados de manera honesta por medio de profesionales.

Su principal motivación es dejar en claro a sus hijos y a las personas que la rodean, que una mujer sí puede alcanzar la estabilidad e independencia financiera

haciendo lo que ama. Los obstáculos siempre han formado parte de su experiencia, pero ha sabido mediarlos y resolverlos sin desistir; su mayor reto ha sido creer en sí misma, crear una marca propia y ser única por el hecho de abocarse a ser aliada y colaboradora de sus colegas, en lugar de volverse competencia. Su consejo para los emprendedores es que sueñen, creen y pierdan el miedo a asumir retos, intentando siempre, hacer algo nuevo para diferenciarse de los demás, encontrando así el camino hacia el éxito, y entendiendo los tropiezos como elementos del destino y herramientas que brindan aprendizaje para impulsarse a aventurarse una vez más.

Para Ella Geraldine Scott, un **LÍDER ES:** una persona que sobresale porque no tiene miedo a emprender, a fracasar o equivocarse, y aunque no le gusta la palabra fracasar, éste es una manera de aprender a esforzarse para hacerlo mejor la próxima vez, siendo siempre positivos y guiando a los demás con la experiencia adquirida hacia un bien común.



LÍDER ES

Fotografía: Victor Vela
 Locación: Hotel City Centro, Oaxaca
 (Calle Ignacio Aldama #410, Jalatlaco, Oaxaca)
 Vestuario: Mariana Grapain Etno Diseño
 Maquillaje: Franco Clínica de Belleza

Casa de Sierra Azul
 HOTEL
Un espacio Sustentable.
 (calefacción solar, fotovoltáicos, amedidades biodegradables)
 *Somos una casa de 1847 *Pet Friendly

Av. Hidalgo #1002
 Col. Centro. www.hotelcasadesierraazul.com RESERVACIONES 9515147171



MARIANA ÁNGEL VALERIANO
Psicoterapeuta Humanista

“La próxima revolución económica podría venir de la mano del papel que la mujer juegue en el mundo de la empresa y los mercados, vaticinan algunos analistas, ya que la dinámica empresarial se ve muy enriquecida con la incorporación del colectivo femenino”.¹

Es la idea que nos comparte *Connect Americas* (red social empresarial de las Américas creada por el Banco Interamericano de Desarrollo), y que me hace mucho sentido, ya que las mujeres vienen a refrescar las dinámicas empresariales debido a que desde los escenarios en los que se mueven cotidianamente, han adquirido y gestionado diversos talentos, como: organización, liderazgo, empatía, habilidad para reunir personas y aglutinar opiniones y propuestas. Esto aunado a que tienen mayores tasas de graduación de educación universitaria (OCDE, 2011).

A las empresas les vendría muy bien integrar y facilitar el potencial ejecutivo y productivo de las

mujeres, puesto que ayudaría, sin duda, a proteger sus derechos. Es una buena decisión que se refleja en el desarrollo, la estabilidad y la productividad en la organización. Al integrar a mujeres en el organigrama se impulsan los procesos de identificación y cohesión grupal entre compañeros (hombres y mujeres) y se obtienen beneficios “a corto plazo como reducir la rotación de personal y las tasas de ausentismo, mientras que a largo plazo como los que hacen a imagen corporativa, ganancias, atracción de talento y mayores niveles de innovación”.²

“La contratación de más mujeres asegura que la fuerza laboral de una empresa sea representativa de su base de clientes y ofrece mayores conocimientos sobre las preferencias del consumidor: a nivel mundial las mujeres influyen hasta el 80% de las decisiones de compra”.³

Así también, posiciona a las organizaciones en “... políticas favorables a la igualdad de género

en las áreas de reclutamiento, gestión, temas de sueldos o políticas flexibles de maternidad, familia y salud... ”⁴.

“Beneficios en las empresas que contratan mujeres”⁵:

- **Acceso al mejor talento disponible:** se incrementa el número de potenciales profesionales para cubrir vacantes, desde los niveles más bajos hasta los puestos directivos.

- **Mayor productividad e innovación:** cada vez hay más evidencias de que la coexistencia de hombres y mujeres en el mismo entorno hace que los equipos sean más creativos; la diversidad es una cualidad clave para las organizaciones del futuro.

- **Fortalecimiento de las dinámicas de equipos:** las mujeres poseen, frecuentemente, la habilidad para convocar personas, escuchar opiniones y propuestas. Esta competencia favorece la creación de equipos, fomenta la participación y optimiza la toma de decisiones.

• **Menor rotación del personal y relaciones de largo plazo:** a diferencia de los hombres, la mayoría de las mujeres pueden ser multifoco o multitarea. Las empresas pueden apostar a su capacitación, en lugar de contratar personal nuevo para nuevas tareas o posiciones.

• **Mejor clima laboral:** tienen la capacidad de relacionarse desde la empatía y la valoración del otro, porque suelen estar más orientadas a la persona y a sus necesidades. Su mayor predisposición para la comunicación y el feedback contribuye a la resolución de conflictos.”

Casos de éxito en nuestro país:

• **Eva Gonda de Rivera** controla el **50% de las acciones de FEMSA.**

• **María Asunción Arambuzabala:** esta mexicana se ha labrado una carrera propia, lo que le ha valido ser considerada una de las mujeres más poderosas de México. Es fundadora de **Tresalia Capital**, con la que ha participado en la creación de nuevos negocios, además de realizar inversiones directas en importantes empresas mexicanas, creando *Fondos de Capital Privado y Venture Capital.*

• **Bertha González Nieves:** es la **primera Maestra Tequilera**, (certificación avalada por la **Academia Mexicana de Catadores de Tequila** y reconocida por el Consejo Regulador), una de las principales embajadoras de la bebida nacional, cofundadora y directora ejecutiva

de **Casa Dragones Tequila Company**, una marca artesanal de tequila de edición limitada.

• **Mayra González:** presidenta y directora general de **Nissan Mexicana**. Bajo su mando, la automotriz ha logrado ser líder de ventas en el sector por 104 meses consecutivos. Es la única mujer que ha dirigido las operaciones de Nissan en alguna de sus filiales trasnacionales.

Considero que la idea con la que inicié este artículo, expresa la necesidad de una transformación en los entornos empresariales en diferentes temáticas, puesto que permitiría un avance social y económico para países como el nuestro.

^{1, 2, 3 y 4} Sin autor ni fecha. ConnectAmericas. 5 Razones para que las empresas contraten mujeres. Disponible en: <https://connectamericas.com/es/content/5-razones-para-que-las-empresas-contraten-mujeres> y consultada el 19 de agosto de 2019.

⁵ Sin autor. (30 de marzo de 2015). Banco Mundial. Seis ejemplos que demuestran que contratar mujeres es un buen negocio. Disponible en: <https://www.bancomundial.org/es/news/feature/2015/03/30/seis-ejemplos-que-demuestran-que-contratar-mujeres-es-un-buen-negocio> y consultado el 20 de agosto de 2019.

**BODAS - XV AÑOS - GRADUACIONES
- FAMILIARES - INSTITUCIONALES -**



**REAL
SANTO DOMINGO**

Adriana Díaz Muñoz
Gerente de ventas y Wedding planner.
(951 204 70 41)

• Disfrute de su fiesta al máximo, ahorre tiempo, dinero y esfuerzo en la organización de su evento.
• Innovación en nuestros productos y excelente calidad al alcance de sus manos.
• Gran variedad de cortesías en la contratación de servicios con nosotros.

*En la contratación de servicios wedding and event planner totalmente gratis.

BANQUETES Y EVENTOS

  Real Santo Domingo banquetes y eventos.

Dedicación, profesionalidad... pasión por nuestro trabajo



5 PASOS

PARA *TRANSFORMAR*

EL FRACASO EN

OPORTUNIDADES

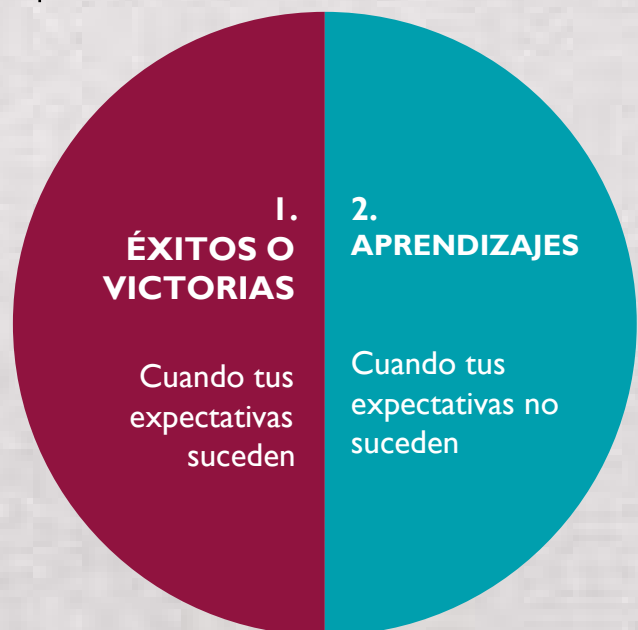
ALEJANDRO VALDÉS PEÑA
Director General de Innovarte

“El fracaso es una gran oportunidad para empezar otra vez con más inteligencia”
Henry Ford

En mi experiencia de 9 años apoyando a cientos de personas a alcanzar sus metas profesionales y personales, he notado que **una de las diferencias más marcadas entre los grandes emprendedores y el resto de la población, radica en que éstos tienen una mentalidad de aprendizaje que les permite lidiar con el fracaso de una manera muy poderosa y efectiva.**

Normalmente le llamamos fracaso a aquella experiencia en la cual los resultados que obtuvimos son negativos o no cumplieron con nuestras expectativas. Por ejemplo: tu intención es lanzar un nuevo negocio al que le apuestas una buena cantidad de dinero esperando que logres generar un proyecto rentable que te produzca satisfacción, pero al paso del tiempo te das cuenta que el negocio simplemente no está funcionando y que lo que habías creído que iba a suceder, nunca llegó. La mayoría de las personas calificaría esta experiencia como un “fracaso”, cuando en realidad solo es un “resultado”. Es evidente que no fue lo que esperabas, pero en el momento en el que emitimos el dictamen de que eso en realidad es o fue un fracaso, hacemos que nuestra relación con la experiencia se haga más densa y difícil.

1. Los emprendedores exitosos dejar de llamarle “fracaso” a este tipo de vivencias y piensan que todas nuestras experiencias pueden ser clasificadas en dos aspectos:



Las experiencias 1 son aquellas donde los resultados que obtenemos encajan o superan nuestras expectativas, a eso le llamamos “éxito o victoria”. Mientras que en las **experiencias 2**, los resultados obtenidos no cumplen con lo que esperábamos que sucediera, incluso pueden parecer adversos. Sin embargo, **los grandes emprendedores no los ven como algo negativo, sino como una oportunidad para aprender.**

Muchas veces el aprendizaje que obtienes de **las experiencias 2** es mucho más rico y nutritivo que si hubieras tenido éxito. La gran mayoría de los emprendedores han pasado por situaciones en las que tuvieron que comprender que aunque no habían logrado lo esperado, sí habían aprendido algo nuevo. Y es así, como mucho después, han alcanzado la gloria empresarial.

En Silicon Valley existe la cultura de que quien “más fracasa” más rápido alcanza el éxito.

“Transforma el fracaso en éxito al desarrollar una mentalidad de aprendizaje”.

2. Cada vez que tengas una experiencia negativa (2), pregúntate: ¿Qué funcionó de la experiencia?

Escribe todas aquellas cosas que sí funcionaron. Aunque de manera general esa experiencia no haya sido totalmente satisfactoria, **siempre podemos encontrarle el lado positivo.** Esto te permitirá escapar de la negatividad y superarlo para trascender.

3. ¿Qué no funcionó de la experiencia?

Escribe todo aquello que no haya funcionado. Esto generará un balance entre lo positivo y lo negativo, te hará más consciente y posibilitará que descubras en qué puedes mejorar.

¿Qué funcionó de esa experiencia? ¿Qué me dejó de bueno?	¿Qué no funcionó de esa experiencia?
<ul style="list-style-type: none"> • Logramos salir al mercado. • Junté un equipo de trabajo. • Algunos clientes quedaron muy satisfechos. • El negocio empezó a caminar. • Aprendí lo que no debo hacer con mi equipo de trabajo. 	<ul style="list-style-type: none"> • No logramos vender los servicios como hubiéramos querido. • No teníamos una buena estrategia de marketing. • Nuestro nicho de mercado no estaba bien definido. • No logramos darle seguimiento a nuestros clientes.

4. Si pudieras retomar esta experiencia. ¿Qué cambios harías?

Ya con la conciencia obtenida gracias a los pasos anteriores, lograremos identificar qué mejoraríamos si tuviéramos otra oportunidad. Cada uno de los puntos que haríamos de otro modo representa una lección aprendida a raíz de esta experiencia.

5. ¿Qué haré ahora?

En este paso hemos capitalizado nuevos saberes, por ello, estamos listos para seleccionar acciones concretas que transformen nuestra experiencia de aprendizaje para poder crecer y avanzar.

Si pudieras retomar esta experiencia, sabiendo lo que ya sabes, ¿qué harías diferente?	¿Qué decisiones o acciones voy a tomar a partir de ahora?
<ul style="list-style-type: none"> • Antes que nada, haría un estudio de mercado para conocer a profundidad sus necesidades. • Me enfocaría MÁS en agregar valor al mercado y a mis clientes • Haría un perfil de mi cliente ideal. • Me aferraría menos a los productos y servicios. • Tendría un buen sistema de reclutamiento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Contratar a una agencia para que me haga un estudio de mercado. • Estructurar un sistema de reclutamiento eficaz. • Tomar un curso de gestión de equipos. • Mejorar los sueldos de mis colaboradores. • Hacer encuestas para conocer mejor a mis clientes. • Reunir al equipo para definir una nueva planeación estratégica.

Los emprendedores exitosos nunca repiten sus reveses, utilizan el aprendizaje adquirido de sus errores para moverse continuamente a un nivel cada vez más alto de desempeño y logro, transformando lo que la mayoría de la gente ve como fracaso en sus mayores éxitos.

“El éxito es aprender a ir de fracaso en fracaso sin desesperarse” Winston Churchill

Si te interesa tener acompañamiento personalizado en tu proceso de crecimiento personal y empresarial, en **Innovarte** ofrecemos un programa exclusivo para emprendedores exitosos como tú.

Conócenos en:
<https://web.facebook.com/events/656886617815363/>
¡VIVE INTENSAMENTE!

LA NORMA OFICIAL MEXICANA SOBRE Seguridad Laboral NOM-035-STPS-2018

ELIZABETH ZURITA
Maestra en impuestos

La seguridad laboral es una disciplina que, a través del desarrollo de actividades y procedimientos específicos, busca que técnicos o especialistas en prevención de riesgos laborales identifiquen, evalúen y controlen accidentes asociados a la actividad profesional.

Conseguir que los empleados de una organización tengan las mejores condiciones de seguridad laboral es responsabilidad del propietario, que puede asumir directamente esta misión encomendando esta tarea a personas de su empresa o bien contratando a una compañía especializada que le preste asesoramiento externo.

Es obligación del empresario informar y formar a sus trabajadores del alcance de los riesgos derivados de su trabajo, así como poner los medios para evitarlos.

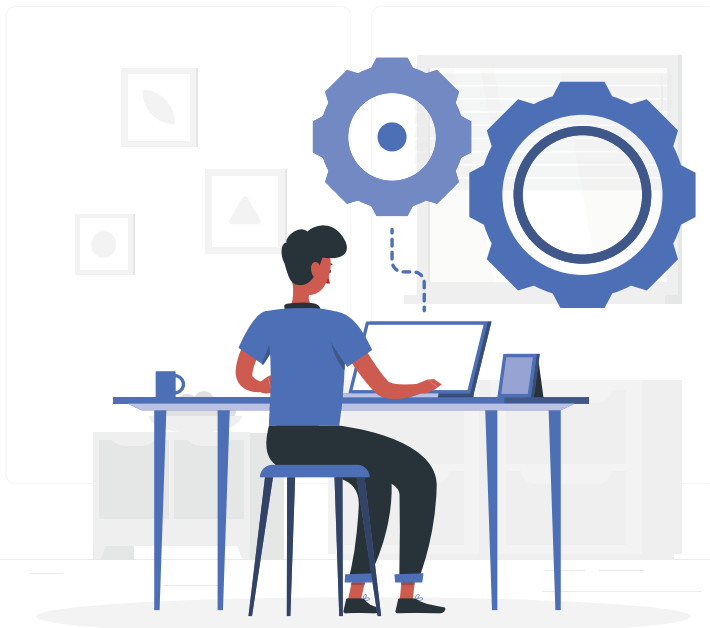
Las normas oficiales mexicanas que emite la Secretaría del Trabajo y Previsión Social determinan las condiciones mínimas necesarias para la prevención de riesgos de trabajo y se caracterizan por prestar atención a los factores de riesgo a los que pueden estar expuestos los trabajadores.

El 23 de octubre de 2019 estará en vigor la Norma Oficial Mexicana

NOM-035-STPS sobre Factores de Riesgo Psicosocial, Identificación y Prevención, misma que obliga a los patrones o empresas mexicanas a identificar, prevenir y evitar los agentes de riesgo que perjudican la salud mental de sus colaboradores. La aplicación de esta norma implica un cambio de modelo y de paradigmas en los esquemas y procesos de trabajo para los empresarios.

La creación de esta norma deriva de la recomendación que dio la Organización Internacional del Trabajo en el 2013: a pesar de que se han reducido los riesgos tradicionales a la seguridad del trabajo, hay empleados con afectaciones a su salud debido al aumento de nuevos tipos de enfermedades relacionadas con la actividad profesional para las cuales no había medidas de prevención, control y protección adecuadas. Entre estos riesgos emergentes están los psicosociales, los cuales son de índole global y afectan a todas las profesiones y a todos los países.

Pero... ¿qué se puede entender como un factor de riesgo psicosocial? Debemos entenderlo como aquello que puede provocar trastornos de ansiedad, no orgánicos del ciclo sueño-vigilia, de estrés grave y



adaptación, derivados de la naturaleza de las funciones del puesto de trabajo, el tipo de jornada y la exposición a acontecimientos traumáticos severos o a actos de violencia laboral hacia el trabajador debido a las labores realizadas.

Comprenden las condiciones peligrosas e inseguras en el ambiente de trabajo, las cargas que exceden la capacidad del personal, la falta de control sobre el trabajo (posibilidad de influir en la organización y desarrollo del trabajo cuando el proceso lo permite), la rotación de turnos que incluyan turno nocturno y turno nocturno sin períodos de recuperación y descanso, la interferencia en la relación trabajo-familia, las jornadas de trabajo superiores a las previstas en la Ley Federal del Trabajo, el liderazgo negativo y las relaciones negativas en la organización.

Para algunos lectores esto parecerá irrisorio, pero es tema que salvaguarda la nueva norma, lo cual nos lleva a reorientar la prevención no solo de las condiciones físicas, sino a observar los procesos dentro de las empresas y su impacto en la salud psicosocial de quienes laboran en ellas.

Dentro de la norma podemos encontrar diversos cuestionarios que buscan identificar los factores de riesgo psicosocial, como la encuesta de clima laboral, que considera diferentes aspectos, tales como: la estructura organizacional (tamaño de la empresa, organigrama, estilo de dirección), el ambiente físico (espacio, condiciones y equipo), el ambiente social (comunicación, compañerismo y conflictos interpersonales), el comportamiento personal (actitudes, aptitudes, motivaciones






y expectativas) y el comportamiento organizacional (productividad, ausentismo, rotación, satisfacción, tensiones o estrés).

Debemos recordar que la seguridad y la salud estaban a cargo de comisiones especiales, pero con este nuevo enfoque, en la prevención de riesgos, y su implicación no solo en condiciones físicas sino ahora en los procesos internos nos hace cuestionar el grado de especialidad requerido para las personas que se designen para llevar a cabo el cumplimiento de la nueva norma.

Mira tu área de trabajo ¿Hay rostros relajados o con preocupación? ¿Hay sinergias de propuestas y creatividad, o es más común la hostilidad y el abatimiento? ¿Tu empresa cuenta con entornos organizacionales favorables para cumplir con sus jornadas productivas?



**SOMOS EXPERTOS
EN EQUIPOS DE**

-  **Videovigilancia**
-  **Equipos de Cómputo**
-  **Control de Acceso**
-  **Impresoras y Consumibles**
-  **Telefonía**

*Una mujer decidida, sin
temor a enfrentar
cualquier obstáculo y
dispuesta a poner el
ejemplo con cada una
de sus acciones, y que
en entrevista para
Líder Es, nos
comparte sus
experiencias
profesionales y de vida.*



Fotografía: Gonzalo Gonher
Locación: Mezcalina Oaxaca (Av. José
María Morelos #701, Centro, Oaxaca)

Xhunashi Caballero

DETERMINADA A TRIUNFAR

AZIZAI MOJICA

Licenciada en Ciencias de la comunicación

Soy licenciada en Educación Física, actualmente curso la maestría en Dirección de Centros Educativos en la Universidad Anáhuac Sur de la ciudad de México, a la par, me desempeño como deportista en la disciplina del karate-do.

Cuéntanos sobre tu carrera en este deporte

Mis intereses siempre han sido otros, cuando era niña, mi meta no solo era hacer deporte, sino destacar en ello. Desde pequeña, mis padres me inculcaron el gusto por él. Cuando iba en primaria empecé a practicarlo de manera profesional, así supe que era mi pasión. A los 12 años, en mi primera competencia, comprendí que quería dedicarme de lleno a esto. ¡Sentí una emoción tan grande como nunca antes, y me enamoré totalmente del deporte!

A base de mucho esfuerzo y con el apoyo de mi familia logré llevar mis prácticas a un mejor nivel, entrando al Centro Nacional de Alto Rendimiento de la Ciudad de México, consolidando con ello el inicio de mi carrera.

A través del tiempo no he dejado de ponerme metas a corto plazo y cada que cumplo una, me motivó aún más para seguir adelante. Además, en el país, soy la única deportista dentro de mi categoría que ha sido seleccionada para tres juegos panamericanos; llegar a un nivel tan alto, representando a mi estado, me llena de orgullo.

¿A qué retos te has enfrentado a lo largo de tu experiencia?

Personalmente, como mujer, lo más desafiante ha sido el enfocarse al deporte en un 100%, dejando a un lado esa faceta que ejercen otras mujeres y el estereotipo impuesto por la sociedad, en el que a cierta edad, una ya debe ser madre o dedicarse a su pareja. Los prejuicios hacia las mujeres son muchos y cuando eres deportista aún más.

¿Cuál es tu mayor motivación para lograr tus metas?

Esforzarse y tener dedicación, las cosas no llegan solas, hay que tocar muchas puertas, pero si tienes el apoyo de tu familia, amor y convicción hacia lo que haces, puedes lograr lo que te propongas, demostrando que sí puedes y siendo un ejemplo para las nuevas generaciones.

Como Oaxaqueña ¿qué sientes al representar a tu estado?

Es una gran satisfacción. Recuerdo que cuando llegué a la Ciudad de México para una concentración deportiva, mis compañeros de equipo no podían creer que una mujer, y más aún, una oaxaqueña hubiera sido seleccionada, la mayoría eran del norte del país y cuando les conté mi experiencia no daban crédito. Algunos pensaban que yo no iba a poder ganar nada y cuando lo hice, representando a mi estado, me llenó de orgullo demostrar que en Oaxaca hay talento y que sí podemos llegar muy lejos.

¿Cuál es tu próximo objetivo?

Mi último sueño, antes de retirarme del ámbito deportivo, sería clasificar a los juegos olímpicos. Además, me estoy preparando para poder impartir, en un futuro, cursos y talleres a niños y jóvenes, impulsándolos así, a cumplir sus metas.

¿Qué recomiendas para no darte por vencida?

Tener en claro que así como hay victorias, existen derrotas, pero eso no nos debe desmotivar, al contrario, forma parte de la experiencia que nos llevará por el camino del éxito.

¿Algún consejo para las personas que desean emprender un nuevo sueño?

Hacer siempre lo que más disfruten. Sí se puede vivir de lo que te gusta hacer, si combinas tu pasión por aquello a lo que te dedicas con trabajo duro, todo es posible.



Para Xhunashi Caballero ¿un **LÍDER ES?**
Una persona que aporte algo positivo a su entorno, poniendo el ejemplo e impulsando a los demás a cumplir sus metas, compartiendo sus experiencias y conocimientos para un bien común.



Fotografía: Gonzalo Gonher
Locación: Mezcalina Oaxaca (Av. José María Morelos #701, Centro, Oaxaca)



2011
Jalisco, Guadalajara.
Medalla de plata en los Juegos Panamericanos.

2012
París, Francia.
Octavo lugar en el Campeonato Mundial.



2013
Managua, Nicaragua.
Medalla de plata en el Campeonato Centroamericano de Karate.



2013 - 2014
Vancouver, Canadá.
Medalla de oro en la Copa Norteamericana (llevada a cabo en ambos años)



2014
Jalisco, Guadalajara.
Medalla de bronce en la Copa Intercontinental.



2014
Veracruz, Veracruz.
Medalla de plata en los Juegos Centroamericanos y del Caribe.



2014
Estambul, Turquía.
Medalla de bronce en el 27° Evento Internacional Bosphorus Open.



2015
Toronto, Canadá.
Medalla de plata en los Juegos Panamericanos.



2019
Lima, Perú.
Medalla de bronce en los Juegos Panamericanos.



LUXOR

OPTICS

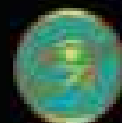


¡Ven y mira el mundo desde otra óptica!

Escuela Naval Militar No. 402,
Colonia Reforma, C.P. 68050,
Oaxaca de Juárez.



Luxor opticas



LUXOR
OPTICS

¿Saliste de la universidad?

EMPRENDE

OMAR ESCOBAR
Director de Goberna

Estudiar la universidad es uno de los objetivos que todos en algún momento tenemos en la vida, ya sea por la presión de los papás o por cuenta propia, todos deberíamos estudiar una carrera. En México, solo 17% de los jóvenes logran hacerlo, sin embargo, se pensaba que salir de la universidad garantizaba un buen puesto y mejores ingresos, pero no siempre es así.

Al encontrar un empleo, tu crecimiento es limitado. Pero si emprendes, tu crecimiento es infinito, es por eso que en esta ocasión les recomiendo que emprendan, ya sea teniendo un empleo y a la par un negocio, o bien, empezando una empresa desde cero. Pero... ¿cómo puedes llegar a reprogramar tu mente para emprender?

1. Una vez que hayas salido de la universidad o bien en los últimos semestres, busca trabajar en una organización o empresa en la que el pago sea por resultados y no por tiempo, esto te permitirá programar tu mente para comenzar a trabajar por resultados, descubriendo que lo que hagas o dejes de hacer repercutirá en tus ingresos.

2. Durante el tiempo que estés trabajando, procura contar con el apoyo de tus papás para gastos necesarios como comida, transporte y hospedaje, de tal forma que te permita ahorrar el 95% de tus ingresos.

3. Renuncia. Esto te ayudará a entender que te debes despegar de un empleo porque comenzarás tu camino como emprendedor.

4. Gástate lo ahorrado en viajar -no pienses en lujos, piensa en distancia- trata de salir del país

para conocer otras culturas e identificar cómo funcionan los negocios en ese lugar, de tal manera que abras tu mente a nuevas ideas.

5. Cuando regreses, edifica tu primer prototipo de negocio, brindando un servicio de valor agregado a tus clientes.

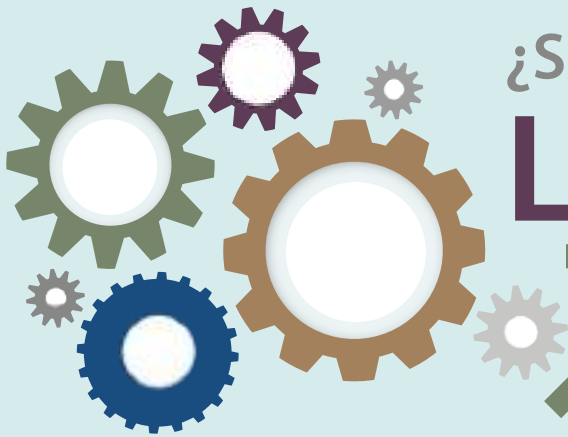
6. Contratar a tu primer empleado, ayúdalo a crecer y compártele la visión que tú tienes del negocio.

7. Finalmente, lee sobre programación, marketing, publicidad, ventas, contabilidad u otros temas que no tengan relación con tu carrera o campo de estudio.

Esta simple lista de pasos te ayudará a: reprogramar tu mente para trabajar por resultados, viajar para saber más, renunciar y aprender a despegarte, pivotar tu primer negocio y abrirte al conocimiento.

Considero que estas herramientas te serán útiles para emprender -puesto que son más prácticas y menos teóricas- y encontrar el proyecto que tú quieres.





¿SABES CÓMO COMUNICAR LIDERAZGO EN TU EMPRESA?

JORGE OROPEZA

Consultor General en Grupo CREA



El liderazgo es la cualidad de tu empresa que la hace siempre ir adelante de la competencia. Y para poseer dicha característica, denotarlo es fundamental. Por ello, es importante tener las herramientas para construir ese mensaje.

Y es que para demostrar que tu negocio lidera el mercado, debes poder transmitir que existe gente experta, que domina los temas, que hay una cultura empresarial sana que: encauza las innovaciones pertinentes, encabeza todo aquello que tenga que ver con el giro de tus productos y servicios, se

preocupa de la capacitación constante, ha hecho del aprendizaje un mecanismo propio de sus esquemas organizacionales.

Es también importante comprobar que tu compañía tiene un sentido social como fin último, es decir, que sus objetivos van más allá del dinero. Eso da liderazgo y una opinión sólida hacia la sociedad.

Para comunicar las características ya señaladas, existen medidas muy importantes. La publicidad quizás sea la más básica de ellas. Sin embargo, lo más poderoso es la construcción de contenidos propios que, sin tener como objetivo vender, con el paso del tiempo se convierten en una plataforma de información que construye confianza y precisamente, liderazgo. A eso se le llama marketing de contenidos y fundamentalmente se genera en medios impresos y digitales.

Además, la presencia de tu empresa en actividades propias del ramo, reuniones del sector, temas de agenda social y política e incluso académica, siempre dará mensajes de fortaleza. Es decir, si tu negocio es un despacho de arquitectos,

tiene que estar en los temas de construcción y diseño de edificios, llámense ferias de vivienda, foros académicos, programas de televisión y radio o cualquier otro espacio de alta proyección que lo posicionen como un referente.

Del mismo modo, si tuvieras una agencia automotriz, tendrías que enfocarte en publicar permanentemente consejos sobre autos y su cuidado, por ejemplo, dando contenidos de valor sin vender a tus clientes, así como estar presente en todo lo que signifique conocimiento del mercado. Lo mismo aplica para carpinterías, zapaterías, empresas turísticas, consultorías y demás. ¡Y ojo!, para dar estos mensajes, las personas que integran tu equipo son fundamentales.

Ser líder es ser referencia y mediante herramientas de comunicación estratégica, como las aquí planteadas, puedes construir el camino que desarrollará confianza hacia tu marca, preferencias a tu favor en el mercado y finalmente ventas y utilidades.



IVÁN ERNESTO GONZÁLEZ GÓMEZ

TERAPÉUTA COGNITIVO CONDUCTUAL

AZIZAI MOJICA

Licenciada en Ciencias de la comunicación.

En entrevista para Líder Es, Iván Ernesto González Gómez, nos platica cómo este método terapéutico representa un campo de estudio muy amplio dentro de la psicología humana, puesto que está enfocado en analizar trastornos mentales, depresivos y alimenticios; así como en estudiar el comportamiento del paciente en los diferentes ámbitos de su vida, basándose en que no es una situación determinada la que le genera malestar emocional, sino lo que él interpreta de ella.

¿Cómo se emplea este modelo terapéutico?

Haciendo una reestructuración cognitiva de pensamientos automáticos, creencias intermedias y centrales, que consiste en enseñarle al paciente a dar interpretaciones más saludables que eviten el dolor emocional.

¿Qué son las creencias intermedias y centrales?

Las intermedias abarcan las reglas que tenemos para comportarnos con la gente que nos rodea y con nosotros mismos, basándonos en la percepción que durante nuestro crecimiento fuimos obteniendo de nuestro entorno.

Por su parte, las segundas comprenden el futuro, tu persona y el mundo. Todo aquello que aprendemos desde pequeños, principalmente la crianza que nos dieron en casa.

¿Cuál es la diferencia entre acudir con un psicólogo o con un terapeuta?

La psicoterapia es una especialidad. Eso le brinda al terapeuta un enfoque determinado para poder brindar al paciente herramientas que lo ayuden a enfrentar diversas situaciones, mientras que el psicólogo no cuenta con el conocimiento específico sobre el tema, por lo tanto, solo aporta consejería.

¿Cuándo se recomienda asistir a este tipo de terapia?

Desde el momento en que se siente cualquier tipo de dolor emocional. No hay que esperar a estar ante una

situación de riesgo como la depresión. Se trata de prevenir, para tener una buena salud mental.

¿Cuáles son los beneficios que brinda?

Ayuda a la persona a tener otra perspectiva de su entorno, dándole el apoyo necesario para saber controlar sus reacciones con el objetivo de que viva sin dolor emocional, lo cual se reflejará en todos los aspectos de su cotidianidad.

Para Iván Ernesto González Gómez ¿un LÍDER ES?
Quien ayuda a los demás, sin recibir nada a cambio.



Terapeuta Iván Ernesto González G.



951127 1541



INSTALACIÓN DE:

- SISTEMAS GPS Y CONTROL DE RUTAS
- VIDEOCÁMARAS DE VIGILANCIA
 - CERCAS ELÉCTRICAS
 - ALARMAS DE SEGURIDAD

ASESORÍA A MUNICIPIOS EN MATERIA DE SEGURIDAD

UNIFORMES Y EQUIPO TÁCTICO Y POLICIACO

CAPACITACIÓN Y ADIESTRAMIENTO A FUERZAS DEL ORDEN Y CUERPOS DE SEGURIDAD PRIVADA

TELÉFONO DE CONTACTO: 554 422 21 64

POLICE DEPOT

EN LA ACTUALIDAD



Carlos Kauffman. Artista expositor y miembro fundador del Taller de Artes Plásticas, "Rufino Tamayo".



Asistentes disfrutando de la exposición.



Artistas pertenecientes a la primera generación del Taller de Artes Plásticas "Rufino Tamayo".

CELEBRANDO EL ARTE

AZIZAI MOJICA

Licenciada en Ciencias de la Comunicación

En el Museo de Arte Contemporáneo de Oaxaca (MACO) se llevó a cabo en el mes de julio la inauguración de la exposición "Tamayo tuvo un sueño, el inicio del taller de artes plásticas", con motivo del 45 aniversario del Taller de Artes Plásticas "Rufino Tamayo".

En esta exposición colectiva y de archivo se encuentran obras de 19 artistas que formaron parte de la primera generación de dicho taller y se muestran más de 70 obras, algunas de ellas elaboradas por los artistas en su etapa de talleristas y otras más, de creación reciente.

Uno de los artistas expositores y miembro fundador del Taller es Carlos Kauffman, quien participa con tres obras, y que relata que gracias al maestro Rufino Tamayo y a Roberto Donis (primer director del Taller y del que también se exponen obras) se formó ese primer grupo de jóvenes artistas en 1974, quienes tuvieron la oportunidad de contar con la enseñanza de grandes artistas como Tamayo, Toledo y Morales.

La idea de generar este proyecto nació de Moisés García Nava, quien es el actual director del Taller, en conjunto con algunos de los artistas (Carlomagno, Juan Alcázar, Gerardo de la Barrera, Enrique Flores, Atanacio García, Irma Guerrero, Alejandro Herrera, Maximino Javier, Abelardo López, Emiliano López Javier, Ariel Mendoza Baños, Arnulfo Mendoza, Felipe Morales López, Carlomagno y Cecilio Sánchez) de los cuales se exhiben obras.

El propósito de esta muestra es lograr resaltar y destacar aún más el talento oaxaqueño a nivel nacional e internacional, marcando una pauta para el desarrollo de las artes plásticas en Oaxaca.

¡Vale la pena ver la exposición!



Macedonio Alcalá 202, Centro.
Oaxaca de Juárez, Oaxaca; México.



<https://museomaco.org/>



951 514 10 55

LA INFLUENCIA DEL Color AL NEGOCIAR

CHRISTIAN MEDINA
Consultor de Imagen Estratégica /
Plan Cero Consultoría

¿Sabías que tu apariencia física puede ser determinante en una negociación? Definitivamente es un tema que va más allá de la banalidad o de demostrar poder adquisitivo, es una estrategia de comunicación e influencia a través de tu vestimenta y arreglo personal.

Un aspecto muy importante dentro de la imagen como herramienta de éxito en las negociaciones es el poder del color, ya que influye en nuestras

emociones y en las de quienes nos observan, comunica distintos mensajes y por lo tanto es determinante en la toma de decisiones. A continuación, te comparto algunos puntos clave que te servirán de guía para utilizar a tu favor los beneficios del color:

Principalmente debes tener claro: ¿Qué deseas proyectar? ¿Cómo te favorece ser percibido? Esto dependerá del análisis previo que hagas de tu receptor y del tema a negociar.

¿Qué comunican los colores en las negociaciones?

AZUL.
Un color profesional por excelencia. Comunica confianza, estabilidad y credibilidad. Las personas que lo visten suelen ser percibidas como figuras de autoridad e inspirar respeto.

VERDE.
Fuertemente relacionado con la seguridad y el optimismo. Comunica frescura e innovación. Pero también poca experiencia.

ROJO.
Denota fortaleza y poder. Cuando se combina con colores contrastantes, motiva a las personas a tomar decisiones con mayor rapidez. Al ser el color más intenso emocionalmente, debemos usarlo en prendas de estructura sobria para no desenfocar el mensaje.

AMARILLO.
Un color energético y atrevido. Proyecta a una persona segura, astuta, pero también impulsiva. Cuida de no exagerar al usarlo ya que puede hostigar visualmente muy rápido.

NARANJA.
La combinación del rojo y amarillo estimula emociones fuertes, pero con más equilibrio. Suele ser asociado con la alegría, entusiasmo y creatividad.

MORADO.
Quien lo usa puede ser percibido como alguien analítico e intuitivo, pero también divertido y creativo.

ROSA.
Un color que comunica accesibilidad, frescura y vanguardia. Las personas que lo usan pueden proyectar ser serviciales y dignas de confianza.

MARRÓN.
Transmite experiencia y orden. Comunican una personalidad poco activa y que difícilmente acepta ideas o métodos nuevos.

GRIS.
Proyecta equilibrio. Quien lo usa es percibido como alguien dispuesto a escuchar e intercambiar opiniones, con quien se puede llegar a acuerdos.

NEGRO.
Comunica dominio y autoridad. Proyecta a una persona firme, segura y poco accesible.

BLANCO.
Las personas que lo usan suelen proyectar una imagen de perfección. Transmiten ser transparentes y formales.

Las derivaciones de estos colores en tonos claros comunican accesibilidad, mientras que las oscuras, autoridad.

Ahora que ya sabes la influencia de cada color y tienes claro tu objetivo, aplica cerca del rostro los colores a los que desees darle mayor importancia, y usa en la parte inferior el color que complementa tu mensaje como mejor te favorezca.

Pon en práctica estas herramientas de comunicación no verbal y prueba el poder del color, y haz de tu imagen una herramienta de éxito.

BIBLIOGRAFÍA:

- Cuervo Díez, M^a Sandra. (septiembre de 2012). EL PODER DEL COLOR: LA INFLUENCIA DEL COLOR EN LOS CONSUMIDORES, España: Universidad de León.
- Gordoá, Víctor. (2007). EL PODER DE LA IMAGEN PÚBLICA (XIV edición), México: Editorial DE BOLSILLO.
- Heller, Eva. (2004). PSICOLOGÍA DEL COLOR: CÓMO ACTUAN LOS COLORES SOBRE LOS SENTIMIENTOS Y LA RAZÓN, (1 edición), España: Editorial Gustavo Gili.

DE INTERÉS

RECOMENDACIÓN **LÍDER ES**



El Grupo Gastronómico “ElTeco” es una excelente opción para degustar deliciosos platillos típicos oaxaqueños e istmeños, así como una variedad de mariscos. En sus agradables instalaciones, equipadas con áreas de juegos infantiles, pasarás gratos momentos en compañía de tus familiares o amigos, además, la música en vivo y su excelente atención al cliente te conquistarán.

Visítalos en: Plaza La Rivera (nueva carretera a Monte Albán # 407, San Martín Mexicapán), carretera Oaxaca-Zaachila # 1103, (Santa Cruz Xoxocotlán) -donde encontrarás el característico toque de Juchitán de Zaragoza-, y en su nueva ubicación, colonia Ampliación Santa Lucía (carretera al Rosario # 300 altos), donde sus amplias instalaciones y su terraza te encantarán.

¡El Teco, un rinconcito del Istmo en los Valles de Oaxaca!





Suministro de Personal del Valle



SUMINISTRO DE PERSONAL PERMANENTE

EDUCACIÓN PROFESIONAL CONTINUA
ASESORIA A TRABAJADORES Y EMPRESARIOS
CAPACITACIÓN A PERSONAL

spv15021@gmail.com
Celular: 951 186 66 62
Oficina: 205 09 21

Calle Jazmines No. 410 Int. A. Reforma,
Oaxaca De Juárez, Oaxaca, C.P. 68050



 **Fundación Beanstalk**

Calle Jazmines # 410 Colonia Reforma, Oaxaca de Juárez

Tel: 205 0921