

MAYO 2024

INTELIGENCIA EMPRESARIAL

REVISTA DE DIVULGACIÓN DE ESTRATEGIAS DE NEGOCIOS

TETRIS

UN LEGADO
COMPLICADO

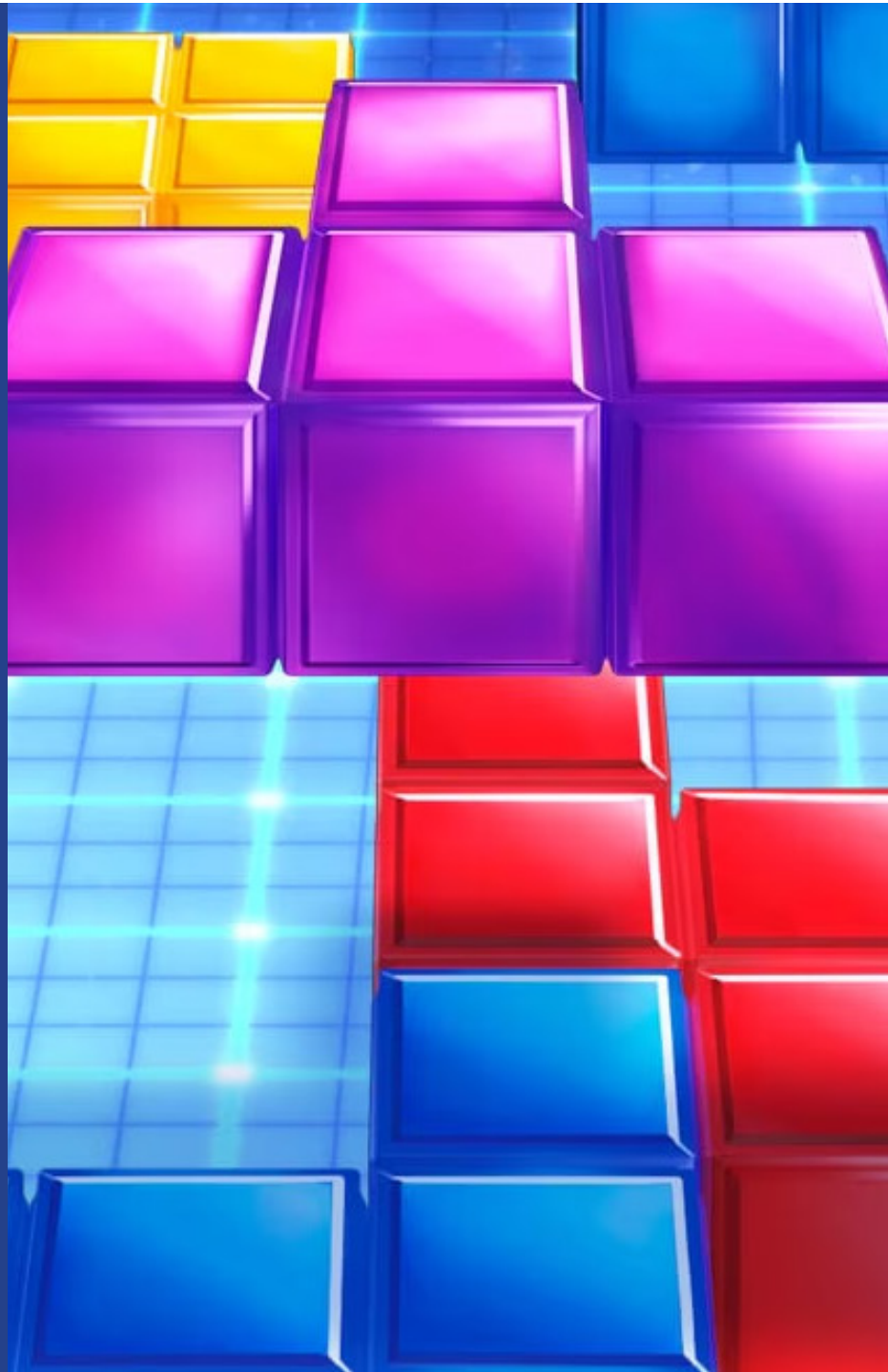
Pág. 13

**BRAND LOVE
DE MUBI**
LA SENSACIÓN DE
SUS CLIENTES

Pág. 17

HÁBITOS ATÓMICOS
¿POR QUÉ LOS
NECESITAMOS?

Pág. 44



¿Otro **Lote rechazado?**
¿Otro **gasto en tiempo extra?**
¿Otro **accidente operativo?**
¿Otro **envío expeditado?**



Y entonces...

¿**Cuándo** vas a **automatizar**
tus **procesos industriales?**

 **RAMISA**[®]
SERVICIOS Y AUTOMATIZACIÓN

Soluciones a tu alcance.

 **442 444 7098**

servicios.ramsa@gmail.com

www.ramsaservicios.com

Carta Editorial Mayo

Estimado Lector:

Te damos la bienvenida a nuestro número de mayo, en el que encontrarás muchas de las respuestas que tanto necesitas. Le dedicamos este número a los emprendedores que cada día luchan por ser mejores que ayer y llevar su negocio al éxito. Por eso, comenzamos por contarte todo lo referente a la oferta y la demanda y la manera en la que esto impacta sobre los precios, el éxito y las ventas.

Muchas veces nos vemos obligados a salir de las instalaciones de la empresa para asistir a alguna reunión. No siempre nos resulta agradable hacerlo, sin embargo, aquí te damos algunas ideas de cómo puedes lograr que esta circunstancia actúe a favor y te ayude a tener múltiples beneficios, como ampliar tu lista de relaciones valiosas. .

Por otro lado, existen un montón de circunstancias que nos pueden ayudar a tener una mejor productividad y a vencer cada día aquellos retos que hoy nos limitan, como el poder de concentración que cada vez es más difícil lograr porque estamos perdiendo la capacidad de memorizar, retener información y poner atención. Aquí te decimos cómo trabajarlo.

Porque tener un negocio innovador que capture la atención de las personas es lo que todos los emprendedores sueñan pero muy pocos lo consiguen. Ya sea porque la calidad del equipo humano es insuficiente, porque no hay una cultura laboral o el trabajo grupal no es el mejor. Pero entonces ¿Cómo hacer que estos detalles mejoren y el emprendimiento o empresa salga a flote?

¿Crees que el salario mínimo mundial sea una utopía? Analicémoslo juntos y descubramos si es una posibilidad real o un simple sueño. Como el que muchos tienen al pensar en trabajar en el extranjero sin analizar antes las circunstancias del lugar y de las personas. Y sin embargo, hacerlo puede ser una acción muy positiva. Aquí todos los pros y contras de esta opción.

Sin más te invitamos a que comiences a viajar entre las páginas de esta revista en donde encontrarás grandes temas que te inspirarán a dar siempre lo mejor de ti ¡Esperamos que la disfrutes mucho!

INTELIGENCIA EMPRESARIAL

Presidencia: Roberto Andere Montes de Oca

Directora: Patricia Zárate Barrera

Redacción: Jessica del bosque, Ricardo Davila del Bosque, Regina Davila del Bosque, Jose Porchini, Fernando Lozano Arellano, Eva Corella Puente, Carlos Lozano, Lago Janeiro, Alonso Janeiro Cangas, Alfredo Priante, Paola Priante, Giovanni Priante, Alejandra Cabañas, Jean pierre Robert, Ricardo Davila Santamarina, Roxana Arrambide Diaz, Esteban Gonzalez Goyeneche, Maria Isabel Cangas Cueto, Francisco Jose Barbosa Niembro, Francisco Jorge Janeiro Rodriguez, Emilio Alanis Alonso, Rafael Francisco Padilla Alonso, Jose Benjamin, Aguillon Padilla y Arturo Torres Arpi Acero

Editor de Estilo: Alejandro Cruz Saldaña

Arte y Diseño: Aide Martínez Reyes

Fotografía: Alejandro Cruz Saldaña, Felipe Cruz Saldaña

Editor Web: Aide Martínez Reyes

Comercial: Jorge Ángel Hernández Soto

Ventas y Publicidad: Samanta Vázquez Nava, Luis Conrado Gutiérrez Hernández.

Relaciones Publicas: Joel Alvarado Padilla

www.inteligencia-empresarial.asppublicidad.com.mx

Oficina de representación en México escribir a:

Agencia de Servicios Publicitarios S.A de C.V

Boulevard Golondrinas 17 B Edif 2 B Int 101 B

Colonia Calacoaya, Atizapán de Zaragoza.

Estado de México. CP: 52990





Para dominar el mundo de los negocios primero hace falta entenderlo. Al adentrarse, hace falta familiarizarse con dos fuerzas que impactan cualquier ecosistema financiero: la oferta y la demanda. Por una parte, la demanda se basa en el deseo de todas las personas por adquirir productos y servicios, ya sea por necesidad, estatus o capricho momentáneo. Por otra, la oferta representa el total de productos y servicios disponibles para este público con deseo de comprar.

Estas son dos mitades de cualquier negocio: lo que tienes y lo que quiere la gente. Y siempre depende en dónde se encuentre la balanza entre las dos situaciones: si la demanda es enorme y la oferta es poca, el producto encarecerá tremendamente, puesto que es codiciado por mucha gente y representa una gran valía obtenerlo; pero si la demanda es poca y la oferta es cuantiosa, el producto no tendrá mucho valor, será bastante accesible, aunque no haya muchas personas dispuestas a adquirir el producto. Esta dinámica se maneja también en el mundo de las acciones, en la moda y hasta en el arte.

LA AMPLIACIÓN DEL CONCEPTO OFERTA DEMANDA

Si deseas tener un negocio rentable y sano, tendrías que preocuparte por vender ese tipo de productos y ofrecer servicios con alta demanda. Tu oferta, aunque de primera calidad, siempre será baja, porque de esta manera puedes centrarte en precios altos, mismos que aumentarán al reinvertir en tu negocio y en la mejora de tu oferta. No se trata de abastecer la demanda alta, puesto que eso volvería al producto más accesible y, por lo tanto, apelará menos al deseo del consumidor.

Cuando ya hayas establecido una oferta atractiva, diferente y de mucha más calidad que tu competencia, entonces reduce tu oferta. Para ello tienes tres opciones: primero, haz ediciones limitadas para restringir tu producción, con ello atenderás al público que persigue ese tipo de ofertas,

además de darte la oportunidad de experimentar con tus productos; segundo, limita el período de disponibilidad, como los descuentos relámpago de algunas tiendas departamentales, esto les consigue un aumento de ventas en un corto lapso; por último, vuelve a invertir en tu oferta, preocúpate por todos los detalles que rodean tu negocio.

Lo anterior es la muestra de oferta y demanda más popular, la conocemos que incluso en Internet, con plataformas como Amazon, Mercado Libre y Temu. No obstante, recordemos otro sistema de oferta-demanda con los mercados, los espacios tradicionales que existen desde la Antigua Grecia. Conforme la población se incrementó, la producción se multiplicó y con ello la capacidad de los consumidores de escoger. De ahí estos espacios creados por pura conveniencia, para comprar, vender y comparar precios de todo tipo de productos. Esto también puede verse en lugares digitales como Etsy, eBay y Marketplace.

Para acceder a estos espacios, es necesario habituarse a lugares donde la demanda será amplia, en ambientes de alto poder adquisitivo y donde se tenga fácil acceso. Es difícil hacer coincidir estos parámetros en mercados establecidos, de modo que siempre debes estar en busca de mercados emergentes, con el potencial necesario para que después entren influencers, ofertas y demás cosas, mientras tú ya cuentas con cierta experiencia.

¿Cómo podríamos identificar la entrada de un nuevo mercado? Para ello existen tres tipos de inflexiones. La primera sería la inflexión tecnológica, la capacidad de solucionar de manera efectiva y rápida los problemas cotidianos; cada salto hacia la tecnología hace un revuelo en el mercado. Tal como Elon Musk hizo al invertir en baterías eléctricas y en tecnología para ir al espacio, él no inventó nada de esto, pero supo invertir para adentrarse en un mercado en potencia y robustecer su patrimonio y sus demás proyectos.

Ahora, la segunda inflexión se basa en la cultura. Un negocio debe apelar a la vida de personas distintas, que las mueven cosas diferentes dependiendo de su contexto sociocultural. De ahí habríamos de observar que los jóvenes están comprando menos biberones y más croquetas de perro y gato. ¿Hacia dónde están yendo los intereses de tu público objetivo? ¿Qué imagen deseas proyectar para sumarte a la cultura? Más hacia las experiencias que a lo material, como se usa hoy en día, hacia la moda, hacia el consumo de Cannabis o hacia una cultura de sostenibilidad para compradores conscientes. ¿Qué quieres expresar con tu negocio para encarecer tu oferta?

Por último, la inflexión legal, la forma en que la jurisprudencia puede transformar un mercado, incluso volviéndolo ilegal, como en el tiempo de la Ley Seca

con las bebidas alcohólicas. Esta idea de adentrarse a un mercado emergente puede ser un arma de doble filo en este aspecto, puesto que de un momento a otro las leyes pueden modificarse, tal como le pasó al cigarrillo electrónico y su uso en adolescentes. En este caso, encarecer tu oferta será más complicado, pero por lo menos te brindará un punto de partida para comenzar a imaginar un negocio atractivo y lleno de potencial.

POR: RICARDO DAVILA DEL BOSQUE



LAS CLAVES DE UNA BUENA REUNIÓN OFF-SITE

Lo más seguro es que, en algún momento de tu vida profesional, hayas acudido a alguna reunión off-site (externa, dígase fuera del sitio habitual de trabajo), incluso sin saberlo. Después de ello, pudiera ser que inclinaras hacia la mala fama que tienen estos eventos o, por el contrario, experimentarás una buena experiencia. Bien ejecutadas, las reuniones off-site pueden brindar el entorno idóneo para formar un buen equipo de trabajo.

Si bien este tipo de reuniones son costosas y tardadas, las que resultan ser atrayentes traen beneficios a largo plazo, además de un impacto continuo en los procesos laborales. Para ello, se requiere anteponer objetivos claros, mismos que se han de comunicar al equipo. La reunión debe visualizar un logro en la mira, todo el tiempo, situaciones como el desarrollo de estrategias hacia resultados concretos, el uso de discusiones sobrias y reflexivas sobre la mejora del desempeño.

Forma un panorama adecuado bajo una guía: ¿qué necesitas que los participantes comprendan?, ¿cómo deseas que actúen después de la reunión? ¿Cómo lograr que se sientan con la motivación para lograr estos objetivos? Recuerda que la honestidad en primer plano suele ser refrescante para fortalecer la confianza en el cuerpo laboral y atraer una discusión enriquecida bajo la comodidad de todos.

Por otra parte, habría que pensar en los invitados. Si resulta imposible invitar a todos, la clave será atraer a un puñado de personas que logre un crecimiento potencial en las estrategias a revisar. En un grupo grande desarrolla la inclusión, pero también atraes a diferentes rangos y autoridades, mismos que pueden inculcar cierto miedo o censura en el grupo. Con un grupo pequeño será posible tocar los temas importantes.

Ahora, contempla una organización precisa. Lo más engorroso de cualquier reunión siempre es el tiempo. Puede ser tan corta que deje con muchas dudas, o tan larga que aburra a todos. Planifica tanto un contenido atractivo para mantener la discusión, pero también el formato, el tiempo indicado para cada tema, y la capacidad

para transmitir este orden al equipo. Asegúrate de alinear todo a una logística: transporte, comida, alojamiento, eventos sociales, lugares de reunión.

Aunque sea parte del trabajo, lo cierto es que los empleados colaborarán más si se pierden las características enfadosas de las reuniones. La estructura da dirección a un grupo de trabajo, además de los mensajes bien comunicados. Aun cuando se tenga todo en regla, sin comunicación de calidad, no hay cómo hacer sentir involucrado al grupo laboral. La reunión debe salirse de los temas cotidianos de la oficina, la trascendencia de ello dependerá de los temas más importantes, de un diagnóstico certero del grupo de trabajo que sostiene la reunión externa.

Asimismo, toma en cuenta la retroalimentación para el final. Nada es perfecto, pero para darle seguimiento a las reuniones externas, será necesario tener una discusión respecto a los logros cumplidos y las áreas de oportunidad identificadas para el futuro. Con ello, gestiona la organización requerida para el siguiente evento, siempre buscando cierta comodidad de los asistentes, pero también la proporción gradual de tus exigencias.

Recuerda que el sentido extraordinario de las reuniones off-site se basan en salir de la rutina, en fortalecer los vínculos profesionales y abordar temas que requieran reflexión y discusión entre pares. Como en todo proyecto, la clave está en la organización y en el uso correcto del tiempo ajeno. Asimismo, no olvides de acordar todos los detalles, con el propósito de no dejar nada a la improvisación y, por ende, al caos.

Las reuniones mal ejecutadas denotan un mal sabor de boca en los participantes, ya sea por un acartonamiento que persiste a lo largo del evento, por un trato forzado de los líderes o por una duración excesiva. Si quieres llevar a cabo una reunión, recuerda la importancia de ponerte en los zapatos del otro, de un trabajador que desea un buen ambiente laboral, vínculos apropiados y un círculo de honestidad que se traslade a lo cotidiano. Y procura que se diviertan, pero no demasiado.



POR: REGINA DAVILA DEL BOSQUE

Howard & Wayman
Bajío SC.

Contadores Públicos

www.dhw.com.mx





DEEP WORK O EL PODER DE LA CONCENTRACIÓN

POR: FERNANDO LOZANO ARELLANO Y EVA CORELLA PUENTE

Un reto humano de la actualidad es dominar el arte de la concentración en un mundo distraído. En plena era digital, donde las distracciones abundan y la atención se fragmenta, la habilidad de concentrarse profundamente en tareas cognitivamente exigentes se ha vuelto más crucial que nunca.

Pero ¿por qué no nos podemos concentrar? Cada vez son más las personas que encuentran como tarea difícil la capacidad de concentrarse, sin importar si se trata de una tarea sencilla o compleja.

Ya sea que nos encontremos en casa o en la oficina, es muy probable encontrar acciones o situaciones que interrumpen nuestra concentración: desde una notificación de WhatsApp hasta la conversación con algún compañero de trabajo, se convierten en un distractor para alcanzar nuestro máximo potencial. El trabajo profundo, originalmente "Deep Work", es definido por el informático estadounidense Cal Newport como la habilidad de enfocarse sin distracciones en tareas cognitivamente exigentes por períodos extendidos de tiempo. Convirtiendo el trabajo profundo en una habilidad fundamental para el éxito en diversos ámbitos.

Para Newport el trabajo profundo consiste en una excepcional y casi inhumana cualidad de desconectarnos

de todas las herramientas de comunicación actuales durante varias horas al día con el fin de mantener la concentración. Bajo esta lupa, el trabajo profundo ofrece una serie de ventajas significativas para quienes lo dominan, entre las que destacan: mayor productividad y calidad de trabajo, la aceleración del aprendizaje, una mayor creatividad, y el aumento de la satisfacción laboral.

Estos beneficios están sustentados en la experiencia propia del informático. Por un lado, al enfocarse sin distracciones, se pueden realizar tareas de manera más eficiente y con un menor margen de error, lo que se traduce en una mayor productividad y una mejor calidad del trabajo final. Asimismo, la concentración profunda permite absorber información compleja y desarrollar nuevas habilidades de manera más rápida y efectiva; lo que se traduce en un aprendizaje acelerado.

Por otro lado, el estado de concentración profunda facilita la generación de ideas novedosas y la resolución

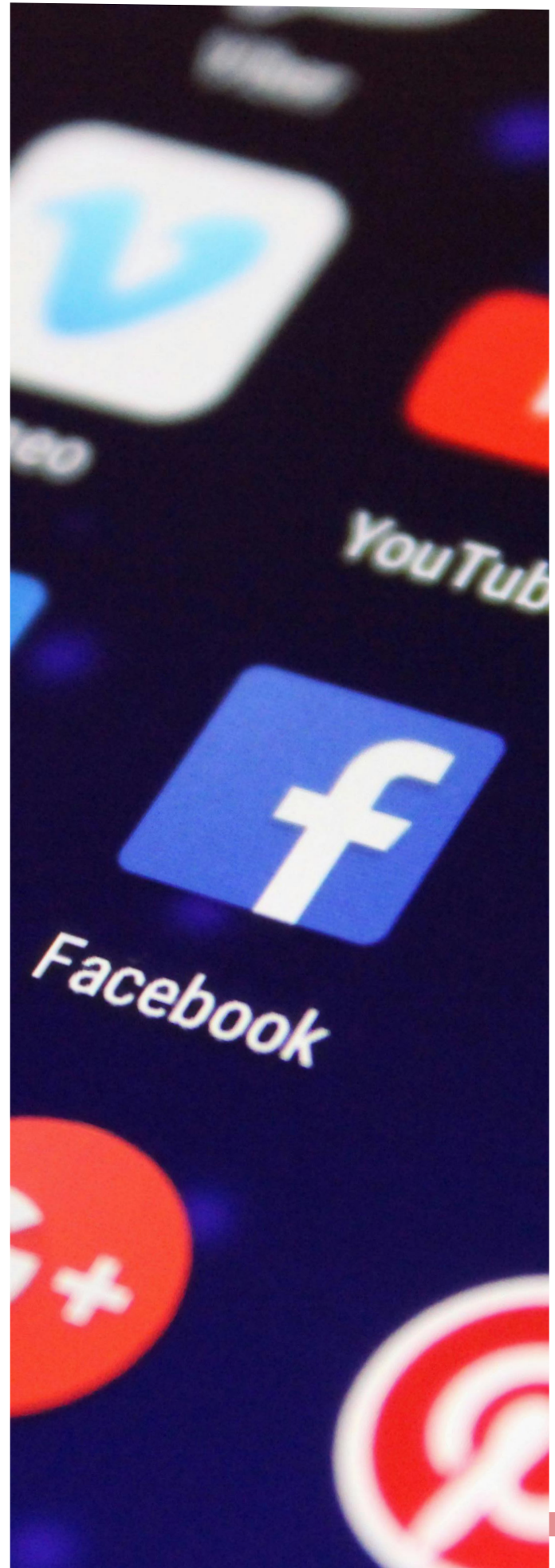
creativa de problemas. Lo que a su vez modifica nuestra calidad laboral; la capacidad de realizar un trabajo significativo y de alta calidad puede conducir a una mayor satisfacción personal y profesional. En efecto, el trabajo profundo ofrece beneficios que enaltecen el ego humano y la revaloración ante los demás.

Empero, ¿cómo llevar a cabo el trabajo profundo? Existen diversas estrategias que pueden ayudar a desarrollar la habilidad del trabajo profundo. Entre las que se destacan: el establecimiento del entorno específico, la definición de horarios de trabajo, la eliminación de distractores, la atención plena y el descanso adecuado. Para Newport, contar con un espacio de trabajo libre de distracciones visuales y auditivas es esencial para la concentración profunda. Así como lo es la definición de horarios específicos para el trabajo profundo: una estrategia para dicha definición es reservar bloques de tiempo en el calendario para dedicarse exclusivamente al trabajo profundo.

Esto nos lleva a la eliminación de distracciones digitales. Desde apagar las notificaciones del teléfono y del correo electrónico, utilizar bloqueadores de sitios web y aplicaciones hasta considerar el uso de software de gestión del tiempo. La intención es eliminar los distractores comunicativos en nuestro tiempo laboral para aumentar la productividad y la creatividad. Respecto al desarrollo de la atención plena, Newport menciona que la meditación y otras técnicas de mindfulness pueden ayudar a entrenar la mente para enfocarse y evitar la distracción. Ahora, si bien el trabajo profundo requiere concentración sostenida, es importante tomar descansos breves y regulares para evitar la fatiga mental.

Tal pareciera que el trabajo profundo se alcanza con pequeñas modificaciones en nuestras conductas. No obstante, hay retos que el trabajo profundo enfrenta en la era digital, tales como: la cultura de la hiperconectividad con su constante avalancha de información y notificaciones; la cual puede dificultar la desconexión y la concentración profunda. Otro reto es la necesidad de la inmediatez: es bien sabido que la cultura actual valora la rapidez y la respuesta instantánea por encima de cualquier otro factor de valor, lo que puede ir en detrimento del trabajo profundo que requiere tiempo y dedicación. Y la dificultad para desconectarnos: la adicción a los dispositivos electrónicos y las redes sociales puede dificultar la desconexión del mundo digital y dedicar tiempo al trabajo profundo.

En resumen, el trabajo profundo es una habilidad esencial para el éxito en el mundo actual. A pesar de los retos que presenta su implementación, los beneficios que ofrece en términos de productividad, aprendizaje, creatividad y satisfacción laboral son significativos. Al adoptar estrategias para minimizar las distracciones y cultivar la concentración profunda, podemos aprovechar al máximo nuestro potencial cognitivo y alcanzar nuestras metas.



DEJA DE SER TÚ O LOS LÍMITES DE LA MENTE HUMANA

Joe Dispenza es un neurocientífico, escritor y conferencista estadounidense con reconocimiento internacional ya que ha dedicado su carrera a explorar las profundidades de la mente humana y el potencial para influir en la realidad.

A través de su investigación y enseñanza, Dispenza ha demostrado que las personas podemos trascender los límites de nuestra programación cerebral y crear la vida que deseamos. Dispenza nació en 1962 en Estados Unidos. Dispenza estudió bioquímica en la Universidad Rutgers de New Brunswick en Nueva Jersey; sin embargo, no concluyó. Fue un tiempo después que se graduó en la carrera de Quiropráctica en la Universidad de la Vida ubicada en Atlanta, Georgia. Posteriormente, obtuvo un doctorado en neurociencia por la Universidad Internacional de James Ferrier. Su interés en el potencial de la mente comenzó durante su propia experiencia de sanación personal, cuando se recuperó de una lesión vertebral que lo dejó parálítico.

Todo ocurrió cuando en 1986 Dispenza tenía 23 años y participaba en un triatlón. Él se encontraba participando en la sección de ciclismo cuando una camioneta lo arrolló, provocándole la ruptura de 6 vértebras de su columna. El diagnóstico final que otorgaron varios médicos aseguró que Dispenza sería incapaz de volver a caminar. Asimismo, la cirugía que recomendaban los doctores era de alto riesgo e implicaba una larga y dolorosa recuperación, por lo que Dispenza la rechazó. Esta experiencia lo llevó a explorar las investigaciones sobre la neuroplasticidad, la capacidad del cerebro para cambiar y adaptarse, y a descubrir el poder de la mente para influir en la salud física y el bienestar emocional.

Dispenza es conocido por su enfoque único e integrador. Este tipo de pensamiento combina la ciencia moderna con la sabiduría espiritual, modificando la realidad de acuerdo a nuestros pensamientos; se trata de un poder curativo. Tras quedar parálítico y rechazar la cirugía, Dispenza comenzó a realizar ejercicios mentales para transformar su cuerpo y regenerar sus vértebras dañadas. Este método consistía en mantener la concentración por al menos tres horas diarias mientras la mente regeneraba su organismo afectado. De acuerdo al documental "Heal" de 2017, Dispenza volvía a ponerse en pie en diez semanas sin intervención quirúrgica.

Dispenza ha desarrollado técnicas y herramientas prácticas para ayudar a las personas a acceder a su potencial interior y crear la vida que desean. Sus técnicas y herramientas se basan en una metodología de los principios de la neuroplasticidad, la física cuántica y la epigenética; metodología combinada con ejercicios de meditación, visualización y respiración. El trabajo de Dispenza ha tenido un impacto profundo en la comprensión de la relación entre la mente y la realidad.

La profunda investigación y enseñanza de Dispenza ha inspirado a científicos, médicos, psicólogos y personas de todas las áreas de la vida a explorar el potencial de la mente para sanar, transformar y crear. No obstante, como ocurre con cualquier figura innovadora, el trabajo de Dispenza no ha estado exento de críticas. Algunos críticos han cuestionado la falta de rigor científico en algunos de sus métodos y la simplicidad con la que presenta conceptos complejos. Sin importar las críticas, el impacto positivo que Dispenza ha logrado a través de su trabajo ha tenido en la vida de millones de personas un testimonio de valor y relevancia.

Sin duda alguna, Dispenza ha sido un pionero en el campo de la llamada triada: "mente-cuerpo-espíritu", la cual ha desafiado nuestras creencias sobre la naturaleza de la realidad y del potencial humano. Así pues, el trabajo de Dispenza nos invita a explorar las vastas posibilidades de nuestra mente y a tomar el control de nuestras vidas para crear la salud, el bienestar y la felicidad que deseamos. Dispenza nos invita a embarcarnos en un viaje extraordinario de autodescubrimiento y transformación personal. A través de una profunda exploración de la mente, el cerebro y la física cuántica, nos guía hacia la comprensión de cómo nuestros pensamientos y emociones moldean nuestra realidad, y nos ofrece herramientas prácticas para reprogramar nuestro subconsciente y crear la vida que deseamos.

POR: CARLOS LOZANO Y IAGO JANEIRO



TETRIS: UN LEGAL

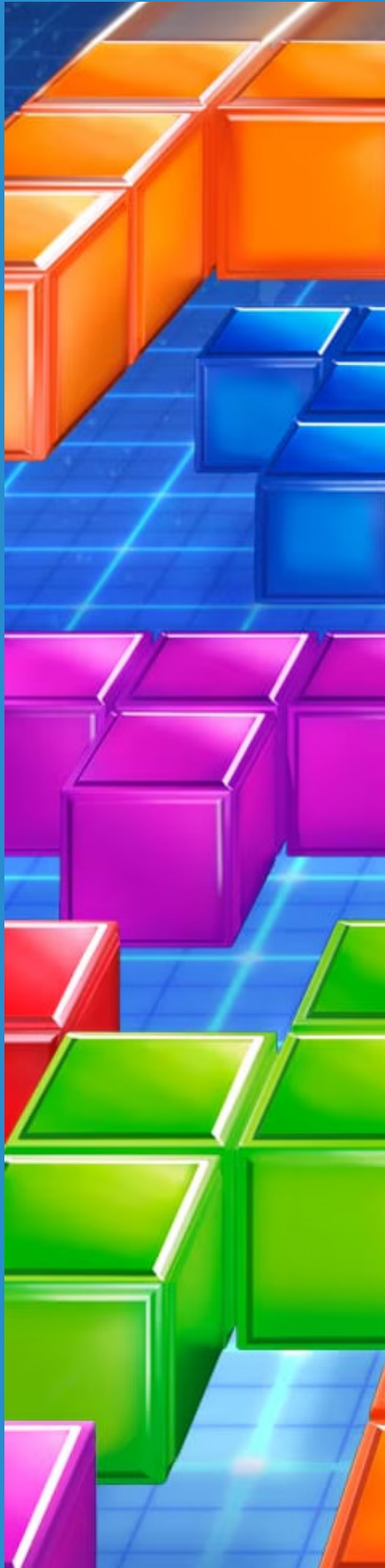
El tono del juego Tetris es inolvidable. Y ya sea que consiguieras la consola de plástico en el tianguis más cercano o lo descargas como una aplicación en tu celular, lo cierto es que todos lo hemos jugado. Su dinámica se basa en manipular bloques de distintos tamaños, debes acomodarlos para crear líneas enteras, las cuales irán eliminándose. Pero no es todo, la velocidad con la que bajan estos bloques va aumentando de manera progresiva, hasta volverse muy difícil de manejar. Quién diría que este juego ya tuviera tres décadas de existencia, y con una popularidad estable.

No obstante, mientras Tetris resulta bastante sencillo, con reglas que ocupan apenas un par de líneas, su historia resulta bastante compleja. Los tetrominós (los bloques) se gestaron en Rusia y su camino hasta el sistema de juegos portátiles de Game Boy (Nintendo) tomó bastantes pasos de por medio. Entonces retrocedamos a ese entonces, cuando todo comenzó en 1984.

El creador del juego, Alexey Pajitnov, era un científico ruso que trabajaba en la Academia de Ciencias Soviéticas. Se ocupó de desarrollar la primera versión en una computadora terminal Electronika 60. Como aficionado a los rompecabezas, Pajitnov intentó crear algo especial para ordenadores y para dos jugadores, con una ligera base en un juego de rompecabezas llamado Pentomino.

Sin saberlo, creó uno de los juegos más populares de todos los tiempos, pero no lo consideró la gran cosa, simplemente algo entretenido, justo como otros juegos de la época. Pasó todo un año para transferirlo a otra computadora, para luego extenderse a toda la Unión Soviética. Y todavía pasaron un par de años más para que la información saltara a Estados Unidos y a Europa.

Esto nos lleva a 1988, cuando Henk Rogers, un diseñador y editor de videojuegos holandés, descubrió Tetris en una exhibición



de Las Vegas. Ahí se enamoró completamente del juego y decidió que tenía potencial. Le parecía simple, pero le bastó jugarlo para animarse a repetir y repetir, hasta cautivarlo por completo. No sabía que para obtenerlo en Nintendo habría que enfrentar todo un drama.

En ese momento los detalles de la licencia eran inciertos. Varias empresas deseaban reclamar los derechos para distribuir el juego a computadoras, consolas y otros dispositivos portátiles. Les interesaba otorgar a diestra y siniestra licencias y sublicencias, aunque no poseyeran los derechos, ¿de ninguna forma! El juego se distribuía sin obtener sanciones del gobierno soviético, los dueños reales del juego.

En su intención de ponerle un alto, el gobierno decidió comercializar a través de una organización propia, Elorg. Esta determinó que Atari tendría los derechos de la versión "arcade", mientras Nintendo lo obtendría para consola y portátil. Ante ello, Atari decidió ignorar el trato y comenzó a lanzar consolas con el juego. Esto propició una guerra: Nintendo envió un cese y desista, pero Atari fue directo a demandar.

El juicio dictaminó que Nintendo se quedaría con todo el derecho de distribución, pese a que los pleitos legales siguieron por años y años. En medio de ello, Rogers se comprometió a viajar varias veces a Moscú, en donde se reunió con Pajitnov y conformaron una gran

DO COMPLICADO

amistad. Nintendo siguió con los planes y en ese punto Rogers decidió implementar el juego en la Game Boy, en lugar de "Super Mario Bros", el juego estrella de la compañía.

Este movimiento era sumamente arriesgado, pero Rogers se fijó en la posibilidad de ampliar el mercado, de saltar de consumidores infantiles a consumidores de todas edades, géneros y razas. Tiempo después podemos reconocer que sin la Game Boy, Tetris no habría obtenido popularidad mundial, pero sin Tetris, la consola tampoco habría logrado todo su potencial mercantil, al grado de vender 35 millones de copias a lo largo del mundo.

Dentro de su simpleza, Tetris resulta sumamente atrayente. La simetría de los bloques y la velocidad, los sonidos de los movimientos y la tonada lo hacen un juego inmortal. Conforman uno de los placeres más básicos para los jugadores: la idea de orden, de cumplir con un objetivo constante y universal. Gracias a ello, Tetris se ha vendido en más de cincuenta plataformas, se han traducido sus comandos tan simples a más de cincuenta idiomas y ha dado la vuelta al mundo, en 185 países. A la fecha, ha vendido 170 millones de copias. Incluso, a día de hoy, el creador sigue jugando alguna que otra partida de Tetris. Y puede que alguien en algún lado del mundo ya haya llegado a sus diez mil horas de práctica, ¡como cualquier otra actividad apasionante!

POR: ALONSO JANEIRO Y PAOLA PRIANTE



VAPE JUUL: DEMANDAS MULTIMILLONARIAS, PUBLICIDAD ENGAÑOSA Y DAÑOS A LA SALUD

El cigarro electrónico (conocido como vape) existe desde mediados del siglo XX, sin embargo, se popularizó por allá de la década de 2010. Así es como empezó a comercializarse, e incluso se le apreciaba como una alternativa más sana. Los consumidores no introducían humo a su organismo, sino vapor, además que sus deshechos se minimizaban, a diferencia de un cigarro desechable. Las ventajas parecían ser cada vez más y más, entonces ¿por qué su mercado cayó en picada?

Entre las empresas más populares de vape estaba Juul, y de hecho salió a la luz como una startup de Silicon Valley. Su historia es increíblemente inspiradora. Dos egresados de Stanford, Adam Bowen y James Monsees, generaron esta industria masiva de cigarrillos electrónicos. Su imagen "más fresca" que un cigarro convencional, les dio la oportunidad de ascender hasta transformarse en un negocio de miles de millones de dólares.

Sin embargo, con el dinero también llegaron los problemas. Tras todo su éxito, Juul llegó a afirmar que su producto era bastante seguro, pese a que seguían teniendo tabaco entre sus componentes. Esta cuestionable práctica de marketing terminó por llegar al público infantil, lo que terminaría consiguiéndoles un lugar en una serie de demandas importantes.

En la actualidad, Juul sigue en el negocio. Su sitio web introduce la señalización de afirmar la mayoría de edad, aunque eso apenas resulta un modo de zafarse de más demandas. Las puertas comenzaron a cerrarse para esta empresa tan próspera, al grado de que la FDA les prohibió comercializar en Estados Unidos. En investigaciones posteriores y perfiles toxicológicos afirmaron la decisión de relegar estos productos por el bien de la salud pública.

Aunque se sigue abogando por la responsabilidad adulta, lo cierto es que la propaganda de los cigarrillos electrónicos era bastante atractiva. Con el propósito de manejar una imagen juvenil e innovadora y quitando todo el peso al hecho de que fumar es una adicción, pero "vapear" es algo diferente; todo eso los llevó a contactar con público bastante más joven de lo esperado. De ahí la importancia de incluir pautas legales desde el principio.

Debido a ello, Juul tuvo que enfrentarse a cinco mil demandas. Los cargos se basaban en publicidad engañosa y la falta de advertencias respecto a los riesgos de fumar

cigarrillos electrónicos. Porque, sin importar el modo, la gente seguía fumando, sobre todo los pulmones más jóvenes que querían "vapear" sabores como "explosión de moras" y "mango extremo".

La demanda colectiva obtuvo un saldo de 255 millones de dólares, de acuerdo con Forbes. A finales de 2022, Juul acordó pagar alrededor de 1.200 millones de dólares a diez mil demandantes, así como 432 MDD para investigar cómo llegaron a venderse sus productos hacia el público erróneo. El último desembolso fue de 462 MDD para poner fin a las demandas relacionadas con sus afirmaciones publicitarias dirigidas a jóvenes y el haber negado que sus productos contenían nicotina.

Ante la novedad, el vape se volvió una gran alternativa para consumir tabaco y marihuana. Sin embargo, poco a poco salieron a la luz los riesgos potenciales detrás de esta práctica. Si bien no entra humo al organismo, filtrar vapor en los pulmones tampoco es demasiado saludable. A esto hay que sumar que no es vapor de agua, sino de sustancias como propilenglicol, glicerina vegetal, saborizantes que se hicieron para comer pero no para inhalar, y nicotina.

Además, pese a tener un tamaño compacto, un paquete de Juul equivale a una cajetilla o a 200 caladas de cigarro. Sin importar la forma del equipaje, la nicotina sigue presente, y su uso está prohibido para menores de edad. La evidencia científica sugiere que su uso durante estas etapas provoca impactos negativos en el desarrollo neurológico. Pero los usuarios jóvenes no advertían que su uso incluía nicotina, sólo saborizantes deliciosos.

Si bien en las últimas décadas se han creado advertencias para los cigarrillos tradicionales, el cigarro electrónico gozó de pequeñas lagunas legales. Por un breve período, estaba bien vapear, parecía ser muchísimo más seguro y además podía abordar a un nuevo público sin la mala fama de la industria tabacalera. No obstante, sólo era cuestión de tiempo para que se descubrieran riesgos en el uso de vapes, sobre todo en el sector más joven de los consumidores. Ahora a Juul sólo le queda pagar y sufrir las consecuencias.

POR: GIOVANNI PRIANTE Y ALEJANDRA CABAÑAS

the alternative for adult smokers

JUUL®

JUUL device
USB charger

JUULpods
sold
separately



JUUL 4 pods

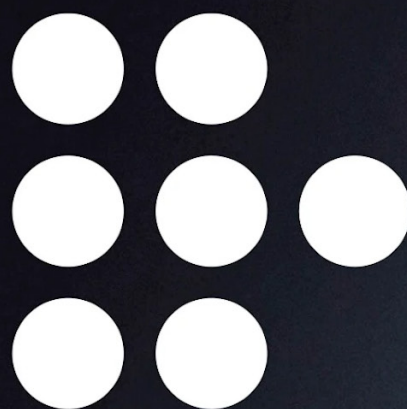
JUUL®

the alternative for adult smokers



BRAND LOVE

MUBI



Desde su creación, MUBI ha ganado terreno dentro de las plataformas de streaming como una de las favoritas, atrayendo a cada vez más usuarios cautivados por el séptimo arte, pero también de su marca. Y es que a pesar del declive que tuvo Netflix (debido a la competencia de otras productoras), MUBI no ha dejado de crecer e incluso ha diversificado su mercado inaugurando su festival de cine "MUBI Fest" en América Latina.

Colombia, Argentina, México, Brasil y Chile, fueron las sedes de este festival en el que se congregaron cinéfilos que no sólo disfrutaron de vivir la experiencia del cine de arte en salas de cine, sino que también pudieron tomar talleres y ponencias con los creadores de las obras expuestas. Y todo esto lo ha logrado gracias a su Brand Love. Esta estrategia de marketing, que es una de las más complejas de lograr es, al mismo tiempo, una de las más completas que le ha permitido a MUBI posicionarse dentro del mercado de streaming.

Pero, ¿en qué consiste el Brand Love y por qué MUBI ha hecho un excelente trabajo al respecto? El Brand Love es un concepto de marketing que refiere al lazo sentimental que una marca genera con sus clientes, mismo que no

sólo los convierte en consumidores recurrentes sino en embajadores que recomiendan a la misma. Esto lo pueden lograr las marcas de varias formas, pero algunos puntos claves para que esta estrategia funcione son: calidad, presencia y personalidad.

La calidad, como lo indica su nombre, refiere a la excelencia de los productos que una empresa ofrece, pero también, en la experiencia que brindan. En este sentido MUBI, al ser una plataforma de streaming de cine de arte, garantiza a sus usuarios películas minuciosamente seleccionadas cuya calidad no se pierde a pesar del formato en el que se elija ver. Por otro lado, a diferencia de otras plataformas como Netflix y HBO, MUBI no cuenta con algoritmo que intenta predecir tus gustos, al contrario, permite que los cinéfilos exploren con completa libertad la plataforma sin tener de por medio un menú predeterminado.

Ahora bien, la presencia de una marca refiere cómo ésta se mantiene relevante en distintos medios, especialmente dentro de las redes sociales y el mundo cibernético, obteniendo el mayor provecho posible de las tendencias. MUBI se mantiene a la vanguardia de

VE DE MUBI



éstas no sólo en sus anuncios publicitarios en los que constantemente publicitan las nuevas adquisiciones dentro de su cartelera, sino que también hacen ofertas atractivas a sus usuarios e incluso mantienen su contacto a través de e-mails, apelando a la nostalgia vintage de recibir correspondencia personalizada, poniendo al centro a sus clientes.

¿Qué aspecto tiene tu compañía vista desde fuera? Es quizá una de las preguntas primordiales que cualquier marca debe realizarse dentro de un proceso de Brand Love, y es que la imagen que una empresa fomenta a sus posibles usuarios debe ser positiva, pero ¿cómo? MUBI ha sabido utilizar esta estrategia de manera magistral, pues la visión, valores y personalidad de la marca se encuentran en sintonía con los servicios que ofrece.

Por un lado, MUBI apela a la idea de juntar a los amantes del cine de arte en un mismo espacio en el que se fomente el diálogo; reconocen que el público al que apelan puede ser muy específico, ellos mismos lo mencionan en su página de inicio, quizá ninguna de esas películas logre llenar una sala del cine en una ciudad, pero eso no significa que en todo el mundo no se encuentren esos

amantes del buen cine que quieran ver esa película.

Esta idea, apela no sólo al hecho de que sus clientes son un público excepcional, sino también, al ser un servicio de streaming, de que este cine debe estar disponible para cualquiera que quiera adentrarse en el séptimo arte y convertirse en otro consumidor selecto.

MUBI, pone al servicio de todos la posibilidad de que las personas conozcan películas de excelente calidad, permitiendo que sus clientes exploren de manera libre cualquier tema de su interés, dándoles un lugar especial a todos aquellos cinéfilos y/o personas que busquen adentrarse en este arte. No es casualidad que sus usuarios, más que consumidores, se hayan convertido en embajadores que no sólo son fieles a la marca, sino que la promocionan gracias a la experiencia que la plataforma les ofrece, pero también a los valores y personalidad que comparten con la misma. Por esta razón MUBI, además de ser una marca reconocida se ha convertido en pionera del Brand Love.

**POR: JEAN PIERRE ROBERT Y
ROXANA ARRAMBIDE DIAZ**

GUÍA PARA UN NEGOCIO INNOVADOR

En un mundo en constante cambio, la capacidad de transformar es esencial para el éxito. Los negocios que logran adaptarse, innovar y crear un impacto positivo son los que prosperan a largo plazo. Por ello, hoy nos damos a la tarea de presentar una guía completa para la creación de un negocio que transforma, ofreciendo un análisis profundo de los pasos clave, las estrategias y la mentalidad necesaria para alcanzar el éxito.

El punto de partida fundamental para crear un negocio transformador es definir una visión clara y poderosa. Esta visión debe ir más allá de la simple generación de ganancias y establecer un propósito que genere un impacto positivo en el mundo. Por tanto, la visión deberá responder a preguntas como: ¿qué problema o necesidad social se abordará con dicho negocio?, ¿qué cambio se generará en la vida de las personas o en el planeta con dicho negocio? o ¿cómo transformará a la industria o el sector en el que operará dicho negocio? Recordemos que una visión transformadora debe ser inspiradora, desafiante y alcanzable. Así como motivar a todos los involucrados en el negocio a trabajar en conjunto para lograr un objetivo común que genere un impacto significativo.

Una vez definida la visión transformadora, es necesario identificar una oportunidad de negocio concreta que permita materializarla. Esta oportunidad debe estar alineada con la visión y tener el potencial de generar un impacto positivo, sin dejar a un lado el modelo de negocio que permite que el mismo sea rentable. Para identificar una oportunidad de negocio transformadora, es importante realizar un análisis profundo de mercado, identificar brechas, considerar las tendencias y aprovechar las tecnologías emergentes.

Por un lado, todo emprendedor que tiene interés en crear un negocio transformador deberá comprender las necesidades, los problemas y los intereses del sector para quien produce. Esto se realiza mediante un estudio de campo. No sólo se trata de partir de un interés particular o personal para crear un negocio, sino sondear cuántas personas tienen el mismo interés y problemática. Así pues, en este análisis será de suma importancia mantener la objetividad por encima de cualquier interés particular.

Por otro lado, es de suma importancia buscar áreas donde los productos o servicios existentes no satisfacen completamente las necesidades de los clientes. A esto se le conoce como la brecha dentro del mercado. Saber

determinar la brecha del mercado no es una tarea sencilla, se requiere una evaluación objetiva del éxito de los productos y de las empresas en términos de los cumplimientos de los objetivos comerciales de sus productos. Este tipo de análisis se conoce como GAP de necesidades, evaluación de necesidades y de brecha de necesidades.

En un mercado cada vez más hostil, en el cual la satisfacción inmediata de necesidades de los clientes ha provocado que las empresas creen y produzcan productos nuevos a contrarreloj; el emprendedor de negocios innovadores tendrá la tarea de analizar los cambios sociales, tecnológicos, económicos y ambientales que puedan crear nuevas oportunidades. Contemplar las mega tendencias permitirá crear oportunidades estratégicas a las nuevas empresas. Estas oportunidades implican el



impulso de productos y servicios a través de la aplicación del nuevo conocimiento científico y tecnológico.

Lo que nos lleva a la innegable exploración de las nuevas tecnologías para crear soluciones innovadoras y disruptivas. Dentro de las tecnologías emergentes más útiles para los negocios destacan: la Inteligencia Artificial (IA), la cual permite a través de la simulación la toma de decisiones y acciones humanas; en los negocios la IA nos permite realizar recomendaciones personalizadas a los tipos de clientes; los asistentes virtuales, los cuales se encargan de brindar servicio a los clientes; los Chatbots, los cuales son softwares que permiten que los usuarios intercambien mensajes con un robot, simulando una conversación real; y el internet de las cosas (IoT) que permite la interconexión digital de objetos cotidianos con internet.

Es muy posible que el corazón de un negocio transformador sea un producto o servicio innovador que ofrezca una solución única y valiosa a un problema o necesidad específica. En ese sentido, este producto o servicio debe estar alineado con la visión transformadora del negocio y tener el potencial de generar un impacto positivo en el mercado. Para desarrollar un producto o servicio innovador, es fundamental enfocarse en

las necesidades del cliente; comprender a fondo los problemas, las frustraciones y los deseos de los clientes objetivo, nos permitirá delinear el producto estrella. También deberemos adoptar un enfoque de diseño centrado en el usuario, el cual involucra a los clientes en el proceso de diseño y desarrollo del producto o servicio.

Por último, el éxito de un negocio transformador depende en gran medida de la calidad del equipo humano. Es fundamental rodearse de personas talentosas, apasionadas por la visión del negocio y comprometidas con generar un impacto positivo. Para construir un equipo talentoso y apasionado, deberemos definir claramente los roles y responsabilidades, establecer expectativas claras para cada miembro del equipo y asegurar una buena comunicación. La fomentación de la cultura de colaboración y trabajo en equipo será esencial para la fructificación del negocio innovador.

**POR: RICARDO
DAVILA SANTAMARINA**



**Inmobiliaria Howard &
Wayman, SA de CV.**

APRENDE SOBRE INVERTIR Y DIVERSIFICAR, ¿CUÁNDO ES EL MOMENTO ADECUADO?

POR: JESSICA DEL BOSQUE

El mundo de las inversiones no es complicado, siempre y cuando sepas visualizar tus pasos en el futuro. Hemos establecido que lo peor que puedes hacer con tus ganancias es dejarlas estáticas. Para crecer no tienes que trabajar más, hasta explotarte y conseguir un burnout. No. Para obtener las verdaderas recompensas de tu esfuerzo, es necesario darle alas a tu dinero. Aprende cómo invertir, por qué es necesario diversificar y, sí, también es necesario recordar los riesgos detrás de toda operación financiera.

Cuando decides invertir es porque has visualizado el futuro de la empresa o de la acción. Estás confiando en un movimiento hacia el futuro, podría llevarte a crecer tu dinero, pero también podría decepcionarte. Aquí es cuando entra la diversificación, un principio esencial para la gestión de riesgos. Si a una acción tuya le va mal, podría reponerse con otra tuya, una dispuesta en otro campo totalmente diferente.

El asunto es cuando hay que elegir diferentes clases de activos, creer en diversas industrias e informarte de diversas regiones. La información es poder, y en este caso siempre será necesaria para crecer, pero también para reducir cualquier impacto negativo. Eso sí, recuerda que una acción es una inversión a muy largo plazo, que se deteriore su desempeño en un momento, no significa que siempre será así, pero cuando los datos informan que será así, entonces no hay más que invertir en otro lado.

La vida de un inversor se basa en eso: invertir, diversificar, retirar para invertir y diversificar en otros espacios de oportunidad. El riesgo general irá creciendo conforme la diversificación se intensifique, pero es parte de la búsqueda del equilibrio necesario. Invertir se parece bastante a cualquier juego de estrategia. Es necesario tener objetivos fijos, tolerancia a cierto riesgo y la capacidad de mantener estrategias, pasos futuros, planes de reserva.

Esta es una diferencia fundamental con las simples apuestas. Las apuestas sí requieren de cierta información, de estrategias y otros tantos asuntos similares, pero no se deja de confiar en el azar. En una apuesta no hay cómo diversificar, a menos que estés dispuesto a perder al mismo tiempo. Así, la diversificación de cada activo implica su propio análisis, pero nunca se debe imitar la conducta ludópata, de otra forma, estaremos confiando

en situaciones más cercanas al destino y la magia, no a la estadística y al análisis de data científica.

El asunto con la diversificación de tus finanzas podría ser el manejo emocional contra la estrategia mental fría y calculada. Podrías estar plético de felicidad con el resultado de una acción, pero al mismo tiempo podrías estar perdiendo dinero cada segundo que mantienes otra acción totalmente diferente a la primera. ¿Cómo lidiar con ambos escenarios a la vez? Parte de una base, una base totalmente confiable para seguir con tus objetivos. Así, mientras lo demás es caos o paraíso, mantendrás tu concentración en ese crecimiento sólido y lo más certero posible.

Tu base, además de confiar en la diversificación de tus acciones, habría de volverse una fuente de confianza a largo plazo. Así, cada dimensión de esta base debe perseguir objetivos específicos, medibles, alcanzable, relevante para tu posición inicial y con un plazo determinado. Estas características te guiarán en los tiempos más complicados, ya que estarás confiando en una toma de decisiones con fundamentos, y dejarás de lado las emociones pasajeras que podrían estar secuestrando tu mente por un plazo sumamente efímero.

Notarás que el mundo salvaje de las finanzas no es tan salvaje después de todo. Hemos hablado de estrategias que tienen una garantía absoluta de triunfo, pero debes saber que mucho depende de tus propias decisiones. Cuándo invertir, cuándo ya sería momento de diversificar y cuándo de retirarse. Parece ser una balanza delicada, sin embargo, todo depende de tu resiliencia y de tu experiencia a la hora de pensar con calma, aunque todo esté en un punto crítico.

Nunca olvides que el mundo de las finanzas sigue las novedades. La mejor estrategia para diversificar sin perderte a ti mismo en el proceso, es la capacidad de informarte y tomar decisiones con una base fundamentada. No dejes nada al azar y recuerda que tus inversiones respaldan todo el esfuerzo hecho en tu profesión. No dejes que todo tu esfuerzo sea en vano, haz crecer tu dinero hasta que ahora tu dinero trabaje para ti. Si existe la oportunidad, echa un vistazo analítico hacia tu futuro.

UNA MIRADA HACIA LA UTOPIA DEL SALARIO MÍNIMO UNIVERSAL

**POR: JOSE BENJAMIN AGUILLON PADILLA
Y ARTURO TORRES ARPI ACERO**

Todos conocemos el impacto que ha tenido la Inteligencia Artificial en los últimos años. Pese a que la publicitaban como una herramienta útil para acortar procesos y producir con mayor libertad, lo cierto es que ha minado bastante mano de obra humana. Sin embargo, la realidad de los empresarios a cargo de la tecnología todavía va más allá de eso. Soñar no cuesta nada, menos en el caso de los multimillonarios.

Elon Musk ha conversado (con cualquiera que estuviera dispuesto) sobre los tiempos recientes, acerca de ChatGPT y demás creaciones que propician esta abundancia de IA. Se reconocen las intenciones de seguir con innovaciones que provoquen revoluciones en el mundo laboral y en la producción intelectual. Pese a que esperábamos que las máquinas tomaran los trabajos pesados, lo cierto es que el enfoque va en la trayectoria de la era digital, del intelecto y la creatividad humana.

La IA está y estará con nosotros, filtrándose cada vez más en los rincones más insospechados. De acuerdo con expertos, esto puede ser un impacto a la economía. Los debates no han tardado en surgir: ¿cuáles son las consecuencias del uso de tecnología a cambio de la obra humana? Las tasas de desempleo subirán por los cielos, la gente que ahora mismo se prepara profesionalmente, se encontrará sumida en callejones sin salida. ¿O no?

Lo cierto es que, en medio de estos debates, se menciona que la reducción de mano de obra también se dirige a una reducción de costos de producción. Esto implica reducción en el costo de bienes y servicios. Sin la colaboración de los trabajadores, la producción se hará más rápida, eficiente y barata. Por otro lado, nadie tendrá dinero, por poco que se requiera, para pagar nada de esto. Sin trabajo, no hay recursos ni gastos. ¿De qué forma se sostendrá la economía de esta forma?

Resulta paradójica la mirada de abundancia automatizada mientras la pobreza y la incapacidad de obtener recursos reina. Para ello, el avance de la tecnología incluiría una renta básica universal, un pago constante por bienes y servicios (como ahora, pero más reducida), pero también

un ingreso alto universal. Lo de "alto" está por verse, claro. Sin embargo, se mantiene la reducción del costo de vida.

Entonces, ¿se trata de una utopía o una distopía? Depende del punto de vista. Por una parte, podríamos ver una sociedad que ya no debe mantenerse esclavizada al trabajo. Ya no será necesario trabajar para tener un techo sobre la cabeza y pan en la mesa. No se trata de que las personas dejen de realizar actividades, pero podrán enfocarse en contribuir a la sociedad de otra forma, sin depender de su nivel de ingreso para crear o expresarse.

Sin embargo, habría que preguntarse ¿de cuánto se trata este salario mínimo? ¿Cómo se determinaría el costo de vida a nivel universal? En medio de tantos contextos y situaciones particulares, la uniformidad no puede sentar bien a nadie. Asimismo, tendría que gestionarse quién estará a cargo de todo este mecanismo, de otra forma sólo se incrementaría la desigualdad, entre los "asalariados universales" y quienes tienen en su poder la tecnología que "facilita la vida".

Todo podría mantenerse del mismo modo, quien cuente con los medios de producción será dueño de subir y bajar precios, de pagar más o menos a la población desempleada. ¿Cómo se podría hacer conciencia de escasez en ese escenario? Sin la libertad para determinar tu estrategia para la adquisición de recursos y con la dependencia latente de un organismo que pueda gestionar todo esto. Además del vacío existencial de no llevar a cabo actividades que retribuyan de algún modo.

El Salario Mínimo Universal (o el ingreso alto, como se publicita de forma más positiva) es una de las pocas estrategias que se han traído a discusión a partir de este cambio acelerado en la producción universal. Sin duda, esta visión utópica de la economía tendría que perseguir políticas globalizadas, una organización sin precedentes de la sociedad mundial y una equidad que no parece adecuarse a los planes de empresarios tecnológicos con el ímpetu de poner el mundo de cabeza con un par de algoritmos. ¿Qué pensarán ellos de los impuestos que habrían de enfrentar en medio de esta utopía o el hecho de que sus IAs ya no podrán "pedir prestada" la intelectualidad humana si ya no será obligatorio generar?

ACADEMIA DE LECTURA

6

Más de seis años fomentando la lectura.

70

Más de setenta libros de negocio leídos.

400

Más de cuatrocientos participantes.



SER EMPLEADO EXTRANJERO: UN SUEÑO CON MUCHOS Matices

Un par de décadas atrás era más difícil buscar empleo de manera global. Gracias al increíble avance de la comunicación, es posible acordar negocios y buscar suerte por todo lo ancho de nuestro planeta. De ahí que sea cada vez más viable trabajar en el extranjero, vivir bajo los parámetros económicos de otra moneda, pero sobre todo, disfrutar de una realidad que no pudiste obtener en tu propio país.

No obstante, no todo puede ser bueno. Existen ventajas y desventajas de conseguir un empleo en el extranjero, sobre todo si nos referimos al aspecto financiero. Desde el primer paso esta decisión cuesta. Es necesario conseguir un visa, permisos de trabajo y asesores, como abogados especialistas en inmigración. Si todo aquello se arregla, lo siguiente sería despedirse de tu país de origen: dejar de pagar servicios, vender aquello que no puedes transportar. Pero no te preocupes, también tendrás que pagar allá donde vayas.

Mudarte prácticamente será como un nuevo comienzo, con nuevos muebles, bienes y caminos para hallar transporte o para probar un auto nuevo. De ahí que un nuevo trabajo no parta de una sola decisión. La preparación es importante, cada lugar tiene una nueva cultura, nuevas leyes, y se ajusta a un salario acorde a la población. Y a otro lenguaje, en el cual también debes invertir por si no cuentas con él.

Asimismo, la estabilidad laboral ya es más un mito que una realidad. En promedio, un profesional habría de cambiar hasta nueve veces de empleo (empresas, puestos y todo) en toda su vida. Si no es que más. Con mayor razón, si tienes una oferta fuera de tu entorno, tendrías que preguntarte si cuentas con la

suficiente estabilidad para rehacer tu vida en dicho lugar.

Ahora, además de desempeñarte en un nuevo trabajo, piensa que también deberás acostumbrarte a una nueva rutina. Buscar pasatiempos, entablar nuevas amistades, encontrar tus espacios para llevar a cabo tu vida. Además de extrañar tu antigua vida, tu familia y antiguos contactos. Si aquello no afecta tu desempeño laboral, es posible mostrar tu talento, tu mirada nueva a un equipo que confía en un cuerpo laboral diverso. Pero también pudieron haberte contratado porque puedes ayudarles a ahorrar dinero. Con el tiempo podría resultar un aspecto complicado de gestionar.

Lo cierto es que el personal extranjero puede darle un giro magnífico al ambiente laboral, con perspectivas diferentes que den a la organización una ventaja competitiva, con talento y la suficiente capacidad para atraer cualidades integrales. Esto debe darte la idea, como empleado aspirante a desempeñarte en el extranjero, que tu desempeño debe ser valorado. Pero ello requiere compromiso de tu parte.

Puede que este distanciamiento cultural te juegue en contra el algún momento, por lo que deberías mantener una actitud abierta a la hora de enfrentar este proceso de familiarización con otra cultura y otro país. Habrá personas intransigentes que han decidido pelear con todo aquel que luce diferente, pero también podrían estar sumidos en la situación delicada de los últimos tiempos: la gentrificación.

Si te vas de tu país por falta de oportunidades, encarecimiento de la vida cotidiana y la inflación de tu moneda, probablemente cuando llegues a un "país más barato", la situación cambie, pero sólo para ti. Parecería que la solución es

ganar en dólares y gastar en pesos, sin embargo, si esto continúa progresando a nivel global, la brecha social condenará también la producción de bienes y recursos. Si tu intención es laborar a largo plazo en otro lugar, lo apropiado sería pagar impuestos y cumplir funciones acordes con las de un ciudadano más.

La vida en el extranjero puede sonar como una fantasía, un espacio nuevo en donde disfrutar toda clase de experiencias, además de desempeñarte cabalmente en la cuestión profesional. Sin embargo, debe ser una decisión que se tome con plena conciencia de que no todo será bueno, que además de gozar de ciertos privilegios, es necesario cumplir con otras obligaciones.

Trabajar en el extranjero puede abrirte puertas al crecimiento de otras habilidades y a otros vínculos nuevos que te guíen a otros proyectos. Asimismo, podría ser una experiencia completa, y eso significa que también tendrá su parte de frustración y encarecimiento, sobre todo en el período de adaptación y al consolidar el espacio laboral como el espacio donde has de quedarte por años, por lo menos. No dudes que es una decisión provechosa, pero también arriesgada y debe pensarse

**POR: MANUEL ANTONIO
MUREDDU GONZALEZ Y
ROXANA MARTINEZ ARRAMBIDE**



Empezá a relajarte
antes de comenzar
las vacaciones

Empezá
algo que
no tiene precio

En caso que necesites
servicio médico mientras
estés en tu país de residencia,
te brindará coordinación
con **MasterAssis**
para atender cualquier emergencia.



black
platinum
6412 9913 8412 3456
LTD
M

RETOS FISCALES DE MÉXICO EN 2024

México enfrenta una serie de retos fiscales importantes en 2024. Estos retos se derivan de una combinación de factores, incluyendo el lento crecimiento económico, la alta inflación, el aumento del gasto público y la disminución de los ingresos petroleros. Abordar estos retos será crucial para mantener la estabilidad económica y financiera del país y para garantizar el bienestar de la población.

Uno de los principales retos fiscales de México es el déficit fiscal. El déficit fiscal se define como la diferencia entre los ingresos del gobierno y sus gastos. Cuando los gastos superan a los ingresos, se produce un déficit. Este fenómeno puede tener consecuencias significativas para la estabilidad económica, el crecimiento y el bienestar social. Ahora, el déficit fiscal de México ha estado aumentando en los últimos años, alcanzando un 4,8% del Producto Interno Bruto (PIB) en 2023. Se espera que este déficit siga aumentando en 2024, debido al aumento del gasto público y la disminución de los ingresos petroleros. Un déficit fiscal elevado puede generar un aumento de la deuda pública, lo que a su vez puede aumentar los costos de financiamiento del gobierno y desplazar el gasto privado.

Por consiguiente, otro de los retos fiscales de México es la deuda pública. En efecto, la deuda pública de México ha estado creciendo de manera constante en los últimos años, alcanzando un 52,6% del PIB en 2023. Si la deuda pública continúa creciendo a un ritmo acelerado, esto podría generar una serie de riesgos, incluyendo un aumento de los costos de financiamiento del gobierno, una mayor vulnerabilidad a las crisis económicas y una reducción de la inversión pública.

Por otro lado, los ingresos petroleros es un reto fiscal para México. Los ingresos petroleros han sido una fuente importante de ingresos para el gobierno mexicano. Sin embargo, en los últimos años, los ingresos petroleros han disminuido debido a la caída de los precios del petróleo y la disminución de la producción. Esta disminución de los ingresos petroleros ha puesto presión sobre las finanzas públicas del gobierno. En 2024, a pesar de la transición energética en curso y la volatilidad del mercado global, el petróleo sigue siendo un componente crucial de la economía del país.

Para lo que resta de 2024, se estima que la producción de petróleo de México se promediará en 1.9 millones de barriles por día (mbd), ligeramente por debajo del pico de 2.3 mbd alcanzado en 2018. La madurez de los campos petroleros existentes y la priorización de la exploración en áreas menos prolíficas han contribuido a la disminución de la producción. Y las exportaciones de petróleo mexicano se prevén en torno a 1.2 mbd en 2024, principalmente dirigidas a Estados Unidos. En cuanto a la diversificación de mercados hacia Asia y Europa sigue siendo un objetivo a largo plazo, pero la infraestructura y los acuerdos comerciales actuales limitan su alcance.

Aunado a ello, el gasto público en México ha estado aumentando en los últimos años. Sin embargo, existen preocupaciones sobre la eficiencia del gasto público. Se ha argumentado que una parte del gasto público no está bien dirigido y que podría ser más eficiente. Una mayor eficiencia del gasto público podría ayudar a reducir el déficit fiscal y la deuda pública. Según los últimos reportes otorgados en las mañaneras el presupuesto de egresos de la federación (PEF) para el 2024 contempla un gasto neto total de 9 billones 66 mil 45.8 millones de pesos. Esta cifra representa un incremento del 4.3% respecto al año anterior y equivale al 26.4% del Producto Interno Bruto (PIB); lo que ayudaría a contrarrestar el déficit fiscal actual.

Por último, la informalidad es otro de los problemas más importantes en México. Se estima que alrededor de la mitad de la fuerza laboral mexicana se encuentra en el sector informal. La informalidad reduce la base imponible del gobierno y limita su capacidad para recaudar ingresos fiscales. Reducir la informalidad podría ayudar a aumentar los ingresos fiscales y mejorar la equidad del sistema fiscal. Con una tasa estimada del 55.8% en el cuarto trimestre de 2023, según el INEGI, este fenómeno afecta a millones de trabajadores, privándolos de acceso a prestaciones básicas como la seguridad social, los seguros médicos y el aguinaldo.

Ahora, algunas de las estrategias para abordar los retos fiscales son: el crecimiento económico, la recaudación fiscal, la racionalización del gasto público y la mejora de las garantías laborales. Es un hecho que el crecimiento económico es fundamental para reducir el déficit fiscal y la deuda pública. Un mayor crecimiento económico generaría mayores ingresos fiscales para el gobierno y permitiría reducir el gasto público como porcentaje del PIB. Avanzando en nuestro racionamiento, el gobierno mexicano puede aumentar sus ingresos fiscales mejorando la eficiencia de la recaudación fiscal y combatiendo la evasión fiscal. Esto podría incluir medidas como la simplificación del sistema fiscal, el fortalecimiento de la administración tributaria y el uso de la tecnología para mejorar el cumplimiento fiscal.

De igual modo, el gobierno mexicano puede reducir el déficit fiscal y la deuda pública racionalizando el gasto público. Esto podría incluir medidas como la revisión de programas existentes, la eliminación de duplicaciones y la mejora de la eficiencia del gasto. Sin duda alguna, reducir la informalidad podría aumentar los ingresos fiscales del gobierno y mejorar la equidad del sistema fiscal. Esto podría incluir medidas como la simplificación de las regulaciones laborales, la mejora del acceso al financiamiento y la promoción de la educación y la capacitación. Dicho lo anterior, el gobierno mexicano puede fortalecer el marco fiscal para mejorar la transparencia y la disciplina fiscal. Esto podría incluir medidas como la adopción de una regla fiscal formal y la mejora de la rendición de cuentas del gobierno. En resumen, los retos fiscales que enfrenta México en 2024 son significativos. Sin embargo, el gobierno tiene a su disposición una serie de estrategias para abordar estos retos. Abordar estos retos de manera efectiva será crucial para mantener la estabilidad económica y financiera del país y para garantizar el bienestar de la población.

**POR: MIRENE MARTINEZ ARRAMBIDE Y
JOSE LUIS VIVEROS COVARRUVIAS**

LA AUTENTICIDAD Y LA PASIÓN DE ANTHONY BOURDAIN, UN CHEF INMORTAL

POR: ALFONSO SOTO PESQUERA Y MARIA TERESA SOTO PESQUERA

Es posible que todos conozcamos a Anthony Bourdain por su programa televisivo. Imagina que lo normal era ver a este hombre en rincones totalmente diferentes del mundo, disfrutando de mezclarse en una cultura, en un paisaje caótico de medio oriente, o caminando en medio de un mercado sobrepoblado. Se le conocía como el chef que renunció a todo para escribir y lograr récords de ventas, para hablar en televisión y ganar fama mundial con su visión culinaria.

Bourdain evitaba asistir a los restaurantes de cinco estrellas, creía que para sumergirse en una experiencia gastronómica debía incluirse en una cultura, en los ambientes populares. Amaba lo que hacía, sin embargo, sus últimos días nos transmiten un recordatorio imprescindible en la vida de cualquier persona: la gran importancia de la salud mental.

Anthony Bourdain nació en 1956 en Nueva York, aunque se crio en los suburbios de Nueva Jersey. Creció en un hogar amoroso, en donde podía desarrollar sus pasiones: la literatura y la música rock. En su etapa académica logró graduarse en el famoso Culinary Institute of America en 1978. Aunque tuvo una fase destructiva con las drogas, pronto puso en marcha su vida profesional, al dirigir cocinas como el Supper Club, One Fifth Avenue y Sullivan's, espacios bastante conocidos en Nueva York. En 1998 se volvió el chef ejecutivo de Brasserie Les Halles.

Todo iba de maravilla, pero el gran chef no se había olvidado de su vena literaria, de modo que comenzó a hacer escritura culinaria. En 1997 publicó un artículo con bastante reconocimiento actual, el cual tenía por nombre "No comas antes de leer esto", en The New Yorker. Esta era una narración honesta y mordaz acerca del funcionamiento interno de los restaurantes, en específico de sus cocinas. Debido a su fama como chef, el artículo floreció y le hizo acreedor a otros proyectos.

De ahí escribió su bestseller más importante, "Kitchen Confidential: Adventures in the Culinary Underbelly",

publicado en 2000, como una expansión del primer artículo. Aquí se evidenciaba más de su carácter rudo y honesto. Esto le hizo ganar bastante popularidad. No paró ahí, al año siguiente hizo un relato de comida exótica, a través de hazañas alrededor del mundo. Esto lo compaginó con su primera serie televisiva, A Cook's Tour, emitida entre 2002 y 2003.

Los éxitos continuaron en conjunto con sus aventuras culinarias. Escribía y viajaba por el mundo. En 2004 escribió sobre Les Halles, además de ciertas estrategias, recetas y técnicas de cocina clásica de bistró. En 2006 siguió con sus aventuras crudas con "The Nasty Bits". Todos sus libros lo colocaron en los más vendidos del New York Times. Todo esto lo llevó a su programa más conocido "Sin reservas", bajo temas similares a su primer programa, éste duró alrededor de nueve temporadas y ganó dos Emmys.

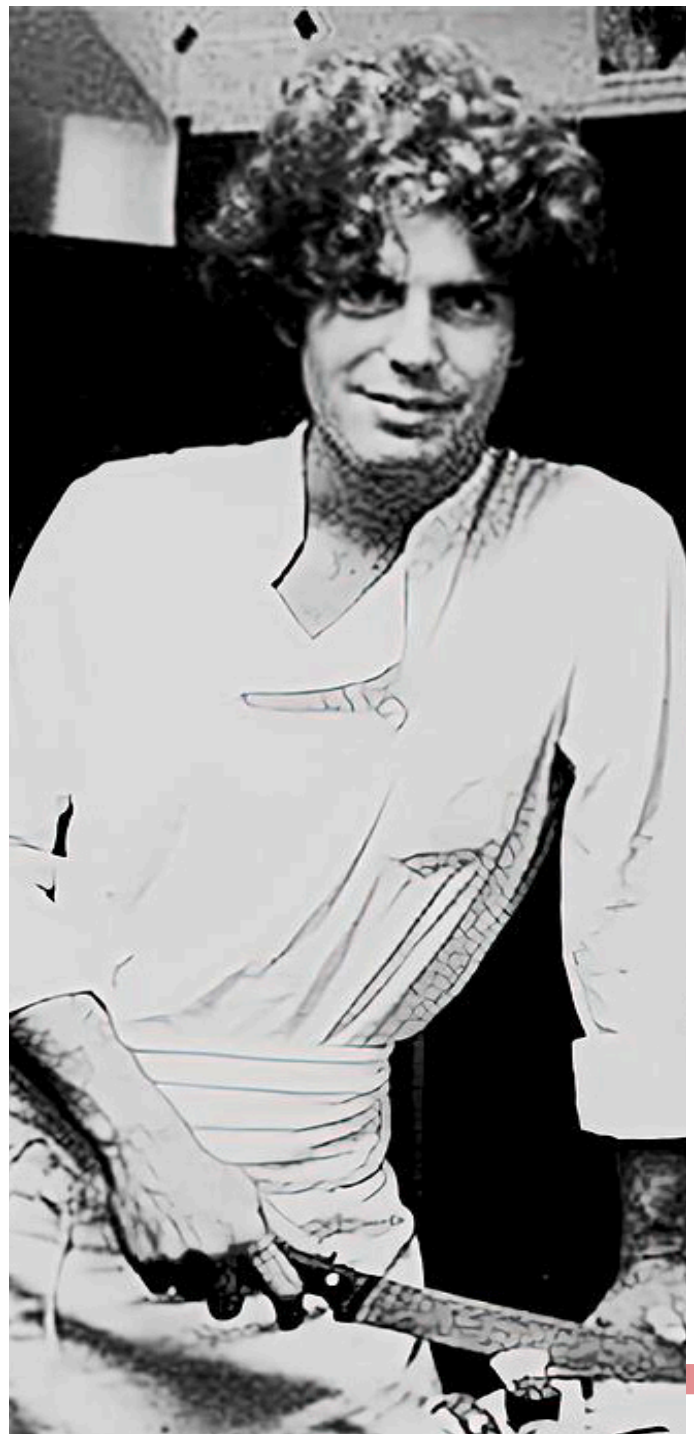
Bourdain se hacía cada vez más acreedor a un espacio entre las celebridades culinarias más aclamadas de todos los tiempos. Aparecía en reality shows de comida, como Top Chef; además de un cameo en un programa infantil, Yo Gabba Gabba, en la película Far Cry. Fue escritor de la serie Treme, pero además siguió escribiendo y llegó a publicar ficción criminal, novelas gráficas e incluso algunos relatos históricos.

Volvió a un programa propio en 2013, con Anthony Bourdain: Parts Unknown, en donde seguía probando gastronomía mundial. Esto le valió para cuatro Emmys más y la posibilidad de abrir un salón gigantesco de comidas en Manhattan, llamado Bourdain Market. Entre sus planes futuros estaba seguir con el mundo televisivo, pero también escribir más. Por desgracia, Bourdain se suicidó en un hotel de Kayserberg, Francia, en 2018, mientras trabajaba en un episodio de Parts Unknown.

Se publicó una biografía al siguiente año, en donde participaban quienes conocían al chef de primera mano. Se le dio mucho reconocimiento póstumo, sin embargo, no se le encontró intoxicado bajo ninguna sustancia. Si

nos ponemos a reflexionar, en realidad nadie debería morir para enterarnos de la importancia de atender la salud mental de todos. Bourdain nos hizo recordar eso.

La increíble vida de Bourdain y su pasión ejemplar nos ayuda a evidenciar una realidad, la falta de conciencia respecto a los problemas que no logran verse a simple vista. Si bien este hombre hizo de todo para obtener todo a lo que aspiraba desde muy joven, hay que recordar que el desequilibrio va más allá del bienestar económico y la realización profesional. Anthony Bourdain nos ha dejado un increíble legado, tanto dentro de su ramo en el mundo culinario como en su filosofía de vida.



LEONARDO DA VINCI, EL GENIO DE LOS 7 PRINCIPIOS CREATIVOS

POR: RICARDO RAMIREZ Y MAYRA BELEM VAZQUEZ LOPEZ

Leonardo da Vinci es, sin lugar a dudas, uno de los artistas renacentista más importantes en la historia de la humanidad, su incursión en diversas disciplinas lo han colocado como uno de los polímatas más sobresalientes de todos los tiempos. Su capacidad creadora y su genio inventivo lo llevaron a concebir ideas adelantadas a su tiempo que hoy en día son una realidad.

Los orígenes de Leonardo da Vinci son modestos, fue hijo de una campesina y del embajador de la República de Florencia, nació en la villa toscana Vinci en 1452. Desde pequeño su insaciable curiosidad por el mundo lo llevaron a realizar sus primeras creaciones realizando dibujos mitológicos que asombraban por su capacidad inventiva.

Esta misma inquietud lo llevó a convertirse en aprendiz dentro de uno de los talleres más prestigiosos de su tiempo, el taller de Verrocchio, en el que obtuvo gran parte de su formación multidisciplinaria bajo la dirección de su maestro, Andrea del Verrocchio. Durante este periodo, aprendió técnicas de dibujo, escultura, pintura, química, talabartería, carpintería, cálculo, entre muchas otras disciplinas. Con tan solo veinte años su obra fue registrada en el Libro rojo del Gremio de San Lucas, mismo que conglomeraba al gremio de artistas y médicos.

Años más tarde incursionó como ingeniero militar en Venecia, ayudando a construir protecciones para la ciudad. Durante este periodo, de 1501 a 1508, creó tratados con ideas innovadoras y futuristas para su tiempo como: misiles, submarinos y helicópteros, demostrando una vez más que su capacidad inventiva no se limitaba a las artes, sino que estaba dispuesto a aprender todo lo aquello que le permitiera seguir explorando de manera creativa el mundo. Sus últimos años de vida los dedicó como pintor y arquitecto en Roma en el palacio de Cloux.

Sin lugar a dudas, las obras y creaciones de este erudito han trascendido en el tiempo, estas mismas invenciones destacan su capacidad creativa, que no sólo logró desarrollar en el ámbito artístico sino también científico, y si bien es cierto que históricamente representa un personaje excepcional, como hombre creativo nos ha dejado un legado que va más allá de su obra. Se trata de los siete principios que el polímata reconocía para

mantener su genio creativo, pero ¿en qué consisten? La metodología que el erudito, Leonardo da Vinci, nos dejó, es aplicable en cualquier contexto en el que la creatividad sea una herramienta imprescindible, basta con enfrentarnos ante un obstáculo para pensar en todas las formas posibles que tenemos para resolverlo. Esta técnica consta de siete sencillos principios que nos pueden ayudar a canalizar nuestra energía creativa, estos son: curiosidad, demostración, sensación, matiz, ciencia/arte, cuerpo y conexión. A continuación, los desglosaremos de manera puntual.

La curiosidad es el impulso que nos hace desear conocer la razón de las cosas a nuestro alrededor. Son las ganas de profundizar a través de preguntas que nos permiten obtener un mejor entendimiento del mundo que nos rodea. No hay que temer a las dudas, al contrario, hay que alimentar la creatividad fomentando tener una mente abierta a recibir todas estas preguntas.

Ahora bien, teniendo en mente una idea, ¿qué mejor manera de probar su eficacia o fracaso si no es a través de la experiencia? Es decir, de la demostración. No basta sólo con concebir una idea, es necesario probarla para contar con evidencia que pueda respaldarla. Sin embargo, no todo se trata del pensamiento lógico, entregarnos a las sensaciones que experimentamos a través de los sentidos puede convertirse en una fuente de inspiración que nos ayude a realizar asociaciones libres, mismas que nos permitan sentirnos cada vez más cómodos con el pensamiento fuera de la caja.

El matiz, si bien puede referir a la técnica usada comúnmente en las artes plásticas para desdibujar las líneas y contornos duros, también es empleado como una invitación para confiar en el proceso, es decir, dejar de buscar la perfección y más bien permitir florecer nuestra creatividad en medio de la ambigüedad. Por otro lado, el arte y la ciencia, hacen alusión a la importancia de utilizar todos los conocimientos como herramientas para crear, sin importar que las disciplinas parezcan inconexas, ya que las creaciones al servicio del conocimiento y la creatividad podrían sorprendernos por su funcionalidad. Leonardo da Vinci reconocía la importancia de cuidar el cuerpo, pues es el medio por el cual recibimos todos los



estímulos que alimentan la creatividad y con el cual creamos, por eso incluyó dentro de sus principios el cuidado integral de nuestro motor creador.

Y por último, pero no menos importante, la conexión. Para el erudito el mundo funcionaba como un rompecabezas en donde todo se encuentra conectado, sólo hace falta estar abiertos a esta perspectiva para comenzar a reconocer todas las conexiones que hay a nuestro alrededor.

Leonardo da Vinci no sólo nos ha dejado una prolífica herencia cultural que incluye su obra artística y sus inventos científicos, sino también una serie de principios que puestos en práctica, como herramienta creativa, pueden ayudarnos con los bloqueos creativos, reafirmando así, una vez más, que es uno de los genios creativos más importantes de todos los tiempos por seguir siendo una inspiración a través de las generaciones.

DESPACHO HOWARD & WAYMAN MÉXICO, SC

Contadores Públicos

www.dhw.com.mx



RESHA SAUJANI Y EL EMPODERAMIENTO FEMENINO

Reshma Saujani es una figura inspiradora que ha dedicado su vida a luchar por la equidad de género y el empoderamiento de las niñas y las mujeres. Saujani es abogada, política, funcionaria pública y emprendedora de la India. Saujani ha dejado una huella indeleble en diversos ámbitos, desde las campañas políticas hasta la educación tecnológica. Saujani nació en Bombay, India en 1975. Sus padres, ambos exitosos empresarios, inculcaron en ella un fuerte sentido de trabajo duro y determinación. No obstante, la familia Saujani se mudó a los Estados Unidos a la edad de cuatro años, debido a problemas políticos de su país natal. Así la pequeña Saujani se crió en Washington D.C., donde desarrolló una pasión por la justicia social y la igualdad.

Saujani estudió Ciencias Políticas en la Universidad de Illinois en Urbana-Champaign y luego obtuvo un título de Juris Doctor en la Escuela de Derecho de Harvard. Tras graduarse en Harvard, Saujani trabajó como abogada de derechos civiles y como asistente legislativa en el Congreso de los Estados Unidos. En 2010, se convirtió en la primera mujer de origen indio en postularse para el Congreso de los Estados Unidos, representando al 4º Distrito Congressional de Illinois. Y aunque no ganó las elecciones, su campaña inspiró a muchos y la catapultó a la palestra nacional.

Más allá de la política, Saujani se ha convertido en una destacada activista por la equidad de género. Saujani es la fundadora y CEO de Girls Who Code, una organización sin fines de lucro que trabaja para cerrar la brecha de género en la industria tecnológica. Tal ha sido el impacto y su interés por eliminar la brecha de género que Saujani con Girls Who Code ha enseñado programación a más de 100.000 niñas en todo el mundo, empoderándolas para que persigan carreras en tecnología e innovación.

Saujani es una líder inspiradora que ha dedicado su vida a promover la tecnología, el empoderamiento femenino y el liderazgo. La fundación de "Girls Who Code" se remonta al 2007 cuando Saujani ya llevaba algunos años trabajando como abogada en Wall Street, sin lograr un ascenso; este estancamiento se debía a un cuestión

"Más allá de la política, Saujani se ha convertido en una destacada activista por la equidad de género. Saujani es la fundadora y CEO de Girls Who Code, una organización sin fines de lucro que trabaja para cerrar la brecha de género en la industria tecnológica."

de género; en el mundo de los negocios liderado por los hombres, Saujani no podía escalar a un puesto de mayor poder. Así, en 2007 funda "Girls Who Code" una organización sin fines de lucro con el objetivo de inspirar y educar a las niñas en el campo de la informática. La organización ha crecido exponencialmente desde entonces, llegando a millones de niñas en todo el mundo a través de sus programas y recursos.

En 2014, Saujani publicó su libro titulado "Brave, Not Perfect", el cual se convirtió rápidamente en un bestseller en Estados Unidos, según la revista de New York Times. "Brave, Not Perfect" explora los desafíos que enfrentan las mujeres en el ámbito profesional y personal. Por consiguiente, este libro desafía la noción de que las mujeres deben ser perfectas para tener éxito y aboga por la importancia de la valentía, la toma de riesgos y la resiliencia. Otro de sus trabajos literarios es: "Lean In: Women, Men, and the Revolution of the Workplace", en el cual se abordan diversos aspectos que afectan a las mujeres en su carrera personal provocando que sean pocas las que accedan a puestos de liderazgo en Estados Unidos.

El trabajo de Saujani en pro de las mujeres y niñas ha sido de gran magnitud. Entre sus trabajos e iniciativas más notables se encuentran: su TED Talk del 2016, en la cual Saujani titulada "Enseñemos a las niñas valentía, no perfección", que ha sido vista más de 6 millones de veces; el llamado "Girls Who Code Summit", un evento anual organizado por su empresa Girls Who Code, en el cual se reúne a miles de niñas, mujeres inspiradoras y líderes tecnológicos para celebrar la innovación y el empoderamiento; el "Lean In Circles", un movimiento social que anima a las mujeres a ser más proactivas en sus carreras y a apoyarse mutuamente; y Asuntos de la mujer,

un proyecto en el cual Saujani y cientos de mujeres con gran exposición social defienden los derechos de las mujeres en temas de salud reproductiva, educación y violencia doméstica.

Saujani ha sido reconocida por su trabajo con numerosos premios y honores. Ha sido nombrada Innovadora del Año por The Wall Street Journal Magazine en 2024. También fue nombrada en la lista de las 100 Mujeres Más Poderosas del Mundo por Forbes y una de las 50 Mujeres de Negocios Más Influyentes de la India por Fortune India. Es un hecho que Saujani es una líder inspiradora que ha hecho un impacto significativo en la lucha por la equidad de género y el empoderamiento de las niñas y las mujeres.

Saujani es un ejemplo brillante de lo que se puede lograr cuando se combina la pasión, la inteligencia y la determinación. Su trabajo ha inspirado a millones de personas en todo el mundo y ha contribuido a crear un mundo más justo e igualitario para todos. Su trabajo con Girls Who Code ha abierto un mundo de posibilidades para miles de niñas, mientras que su libro "Brave, Not Perfect" ha desafiado las normas sociales y ha empoderado a las mujeres para que abracen su imperfección y persigan sus sueños.

**POR: CARLOS PEON HERNANDEZ Y
SUSANA ELORZA MUÑOZ**



SHERYL SANDBERG, LIDERAZGO Y ACTIVISMO FEMENINO

El reconocimiento que tiene una de las redes sociales más importantes de nuestros tiempos, Facebook, se debe al empuje de una de las mujeres más exitosas, Sheryl Sandberg. Hija de un médico oftalmólogo y una maestra, Sheryl vivió su infancia en Florida. Desde su corta edad demostró ser una estudiante excepcional, logrando culminar su preparación académica de Negocios en la prestigiosa Universidad de Harvard, donde años más tarde realizaría su postgrado titulándose con varios honores por ser una de las mejores alumnas de su generación.

Durante su preparación académica, Sheryl Sandberg desarrolló interés por los estudios de género dentro del mundo empresarial, defendiendo la idea de que hacía falta ver a más mujeres ocupando cargos de poder dentro de las empresas, así como a hombres llevando las riendas de sus hogares. Esta idea la llevó a fundar un grupo llamado "Mujeres en la Economía y el Gobierno" creado con la finalidad de que más mujeres incursionaran en dichos campos de acción.

Luego de finalizar sus estudios en 1991 comenzó su desarrollo profesional trabajando para Lawrence Summers, Secretario del Tesoro de Estados Unidos, y al finalizar su postgrado, en 1995, se mudó a Silicon Valley donde comenzaría su carrera dentro de la tecnología, ocupando la vicepresidencia en ventas y operaciones de Google. En 2007 conoció al fundador de Facebook, Mark Zuckerberg, quien quedó maravillado ante la inteligencia de Sheryl Sandberg. ella no sólo demostró sus habilidades como gestora sino también como analítica, una fusión difícil de encontrar en una misma persona, según las palabras del creador de Meta.

Gracias a la participación de Sheryl Sandberg, fue posible convertir a una de las plataformas digitales más populares en una empresa rentable que actualmente cuenta con más de 1500 millones de usuarios, mismos que generan más de 3 mil millones de dólares. Fue gracias a la dirección de Sheryl que Facebook alcanzó dichos números, pues no sólo se encargó de la gestión de ventas, sino también del marketing, política pública, desarrollo de negocios, entre otras áreas dentro de la propia empresa. Según la revista Forbes, en 2012, Sheryl se convirtió en una de las mujeres más influyentes. Por doce años formó parte del equipo de Meta y fue una de las principales responsables del crecimiento de esta plataforma. Fue hasta 2022 que se mantuvo en el cargo de directora de operaciones, mismo que ocupó por más

de 10 años, y a principios de este año anunció su retirada como consejera de la empresa.

Sin embargo, su trayectoria no se limita a su participación en Google ni Facebook, pues en 2013 realizó la publicación de su libro "Lean In: Women, Work, and the Will to lead", mismo que se ha convertido en un bestseller, pues representa un parteaguas dentro de la lucha feminista, en la que aboga por la igualdad de oportunidades de las mujeres dentro de las empresas para ocupar cargos de poder.

Esta publicación, ha logrado vender más de un millón de copias, y su presencia en más de cincuenta países ha hecho que se creen más de 45 mil círculos "Lean In" en países donde la publicación del libro no se ha realizado, teniendo un total de 2 millones de miembros dentro de los mismos. El objetivo de estos encuentros, es que las mujeres tengan un grupo de apoyo en el que además colaboren entre ellas para así desarrollar su potencial y crecer de manera profesional.

El crecimiento de estos círculos es tan sólo una de las tantas demostraciones de las ganas de las mujeres de abandonar su zona de confort, dentro de los roles asignados. La idea es seguir educando a las nuevas generaciones para que continúen abriendo terreno, para que el panorama de mujeres líderes se convierte en una realidad, y deje de ser sólo un sueño aspiracional. Por este motivo, se han creado campañas en las que el foco de atención es el progreso de las mujeres de manera profesional, dichas propagandas son promovidas a través de diversos medios de comunicación con el propósito de impactar a la mayor cantidad de personas posibles.

La obra de Sheryl Sandberg ha sido traducida en 33 idiomas, y su trayectoria es fuente de inspiración para muchas otras mujeres que buscan desarrollarse como profesionistas y aspiran a mejores oportunidades. Además, su activismo ha puesto en el foco de atención las dificultades a las que las mujeres se enfrentan al alcanzar rangos de liderazgo, demostrando así que la brecha de igualdad de oportunidades entre géneros sigue siendo una problemática, sin embargo el diálogo sigue construyéndose para que cada vez más mujeres puedan superarse.

**POR: RICARDO CHARUR GONZALEZ Y
MARCOS RAMIREZ ACEVEDO**



CÓMO ORGANIZARSE SIN PERDERNOS EN LO LABORAL

Es muy común que la vida laboral termine absorbiendo la personal hasta el punto de abrumarnos, de tal manera que nos sentimos atrapados en una gran, gran bola de nieve. Sucede que siempre nos preparamos para cumplir los compromisos de trabajos, llevamos una agenda para no olvidar lo importante de nuestra actividad, nos compramos ropa pensando en nuestras necesidades ocupacionales, la despensa planeada para los snacks del día... y cuando nos damos cuenta, ha desaparecido nuestra vida familiar y personal.

Es relevante comprender que lo laboral es solo un rol de muchos que también realizamos, así que al organizar la semana es imprescindible contemplar los otros roles, teniendo sumo cuidado en contemplar todos los roles, también para no terminar tan abrumados, y que el estrés nos sobrepase.

Según los expertos, es necesario dedicar un 20% de nuestro tiempo a organizarnos, estando seguros de que gracias a ello podremos estar tranquilos, pues al principio se sentirá como que estamos perdiendo el tiempo cuando lo que necesitamos es justo eso, mas no es así. Es justo lo contrario, se trata de poner orden al destino que le das a los minutos que nos son otorgados cada día.

Por otra parte, cuando logramos el equilibrio, también descubrimos que nos sentimos más relajados, que trabajamos más contentos, que nunca hubo necesidad de sacrificar unas cosas por otras, sino que, por el contrario, todo cabe en nuestro día a día, porque todo es importante, porque somos la suma de todo lo que hacemos.

Así que en lugar de ver nuestra actividad laboral como lo más grande en nuestro día, al momento de organizar, es necesario verlo como simplemente un espacio de tiempo y planear la agenda de modo que de 9 a 5, por ejemplo, sea el tiempo de trabajar, destacando el espacio para comer, y después de esa hora, es hora de contemplar todo lo demás en distintos bloques.

En las horas de trabajo es en donde organizaremos todo lo que tenga que ver con el mismo para que no termine sepultando otros roles. Es algo que se puede hacer día con día, pues no siempre sabemos lo que pueda surgir. Pero, lo importante, es que el espacio de ese tiempo ya está definido.

El trabajo debe, claramente, ser un espacio separado de lo personal, así que en los espacios "libres" queda

aquello que vamos a destinar a las cosas que queremos o necesitamos hacer a nivel personal, social, familiar para los siguientes siete días. Todos los roles mencionados deben estar cubiertos en esa semana, ninguno de ellos es más importante que otros.

El ver fríamente la organización de nuestro tiempo ayuda también a que podamos descubrir cuáles son los problemas que estamos enfrentando, por qué y también cuáles son aquellos que podemos prever. Naturalmente, hay ocasiones en las que en la práctica a lo mejor el tiempo no rindió para todo. Ese es un foco que nos señala que hay que atender eso, reajustar y reponer ese tiempo lo más pronto posible.

Ayuda mucho asignar colores para cada uno de los espacios y así será más sencillo visualizar cada rol y asegurarnos de que todos los bloques sean funcionales. Una técnica muy útil es tener los bloques señalados con el tiempo que les dedicaremos y rellenarlos día a día con lo que vaya surgiendo, pero, es muy importante que realmente queden cubiertos. Al tener las horas separadas, será más sencillo ayudarnos a parar cuando estamos invadiendo el tiempo de otra actividad por alargar el del trabajo.



El trabajo es significativo porque da seguridad económica, realización personal, satisfacciones, implica retos, pero por mucho que nos satisfaga terminaremos colapsando si dedicamos todo el bloque de cada día a esa sola actividad.

Por increíble que parezca, usando este sistema, en vez de quitarle tiempo a nuestras actividades, despertaremos poco a poco y nos empezaremos a dar cuenta de aquello que merece más tiempo, y lo que no. A veces destinamos mucho espacio a tareas que no son tan imprescindibles y poco espacio a atender lo que no supimos ver para prevenirlo.

Con este ejercicio, tomaremos consciencia de varias situaciones. Si somos muy digitales, sabemos que hay muchas herramientas para la organización como Asana o Google Calendar que permite separar tareas recurrentes de tareas emergentes.

De ahí que también sea necesario preparar esta lista de tareas recurrentes, es decir, que siempre hacemos o es necesario hacer como por ejemplo pagos específicos, la junta de los viernes, el reporte de cada quincena, los domingos de convivencia con la familia, la llamada de los lunes, el almuerzo, la comida, la cena. Y a partir de ahí todas las demás actividades que surjan, además de esto, se acomodarán en los bloques correspondientes.

La organización siempre será de gran ayuda para adquirir nuestra paz mental, tener una vida más satisfactoria y muchas menos presiones. Y si lo tomamos con optimismo puede ser hasta divertido, nos ayuda a ver nuestros progresos, a identificar lo que tenemos y priorizarlo por sobre lo que nos falta.

Tendremos mayor claridad en el orden de prioridades, distinguir lo importante, de lo urgente, de lo necesario y de lo que puede moverse porque no lo es. Si, al principio, el tiempo no alcanza para todo lo que proyectamos, no pasa nada. Este es un ejercicio que irá mejorando con el tiempo, y antes de que podamos darnos cuenta, lo tendremos dominado.

Lo importante, es comenzar...

POR: GERARDO RODRÍGUEZ RAMÍREZ



CULTURA ORGANIZACIONAL EL MAYOR RETO DE ESTOS TIEMPOS

La cultura tiene que ver con el conjunto de creencias, tradiciones, valores y hábitos que componen la forma de vida de una comunidad. Símbolos, lenguajes y rituales entran en este rubro. Así como cada país cuenta con su propia cultura que les da identidad, las empresas también la tienen, y esta es un reflejo de su visión y filosofía de trabajo.

La cultura organizacional, por ende, es el conjunto de normas, creencias, costumbres, valores y hábitos que una organización establece para tener una identidad propia, y así, influir positivamente en sus integrantes.

El objetivo de toda empresa es construir una cultura organizacional tan sólida que sus empleados se sientan orgullosos de pertenecer a ella, la adopten y la practiquen con convicción... que se pongan la camiseta.

Le da a sus elementos identidad y pertenencia. Los distinguen de otras organizaciones. Influyen en sus acciones a la hora de trabajar por la consecución de los objetivos. Fomentan el sentido de equipo y ayudan a la unión entre sus miembros. Ayudan a crear un ambiente laboral sano.

La cultura organizacional se transmite a través de historias: el relato sobre los orígenes de la compañía, cómo han logrado mantenerse en pie a lo largo del tiempo, las transformaciones que han tenido con el paso de los años y anécdotas significativas. El propósito de esto es crear un sentimiento de orgullo, de arraigo.

Rituales: Todas las organizaciones tienen sus propias costumbres y tradiciones que llevan a cabo en determinadas fechas con el objetivo de reforzar los valores de la empresa, la unión entre el personal y el propósito de su existencia. Como eventos para la celebración de la Navidad, el Día de la Madre o el Padre. O para reconocer las trayectorias de los empleados. Rituales de bienvenida, de cumpleaños, de jubilación. Porras, frases, aplausos, ejercicios de activación antes de comenzar el día. Los símbolos se refieren al logo, los colores distintivos, el uniforme e instalaciones características de una empresa y que la distinguen sobre las demás.

Y lenguajes, que son esas frases, términos o palabras que logran construir una forma precisa y personal de comunicarse, en este último entra la manera en la que la empresa llama a sus empleados y que va desde comunidad, colaboradores, asociados, equipo. Los protocolos de atención y bienvenida específicos para clientes, también forman parte del lenguaje corporativo.

Hoy, las organizaciones se enfrentan a nuevas generaciones de empleados: la generación X (quienes están actualmente en las organizaciones), generación Y (nacidos entre 1981 y 1996), y generación Z (nacidos entre 1997 y 2010), por ejemplo, y que vienen sustituyendo a los builders (la generación de la guerra), los baby boomers (las nuevas generaciones después de la guerra, son quienes ya van rumbo a su jubilación o ya la tramitaron) Y que con el tiempo serán reemplazados por la Alpha (nacidos después del 2011).

La generación X, Y y Z son quienes actualmente pueblan las empresas y puestos laborales; cada una tiene sus propias características generadas por los cambios que les ha tocado enfrentar, y, por lo tanto, cada una de ellas busca diferentes cosas en cuestiones de trabajo.

Por ejemplo, la generación X son capaces de convivir con la tecnología de manera natural, buscan un balance entre lo personal y lo laboral, valoran a los líderes e incluso los exigen, generan vínculos entre los directivos y los empleados. Prefieren las llamadas telefónicas.

Por su parte, a la generación Y o Millennials les fascinan los retos, la innovación, comprometerse con un proyecto común más que por la empresa misma, salarios justos tanto económicos como emocionales. Prefieren comunicarse por e-mail.

Finalmente, la generación Z o Centennials busca el equilibrio entre lo social y lo laboral y que uno no estorbe al otro. Agradecen la inclusión y el trato justo, están comprometidos con el medio ambiente, les agradan más las nuevas profesiones, son adictos a la tecnología. Prefieren la comunicación por mensajes de texto.

Esto lleva a las empresas a afrontar el desafío de diseñar su cultura organizacional y hacer las cosas para cubrir las expectativas de estas generaciones que las pueblan. Tanto en lo visible, como en valores y comportamientos evidentes e inconscientes, es decir, que lo que se haga no sea distinto a lo que se dice.

Algo sumamente importante si tomamos en cuenta que la cultura organizacional es la clave de la estrategia de todo negocio. Por lo que debe estar suficientemente bien sustentada y arraigada para que la congruencia y la alineación vayan en la misma dirección y así lo que hacemos y decimos lleven la misma lógica. Pero, también tiene qué ver en cómo lo realizamos.

Generalmente, las organizaciones defienden que son los jóvenes los que se tienen que adaptar a la empresa, y no al contrario. Que son reemplazables y prescindibles, que deben esforzarse más para poder ser parte de la empresa, que no se comprometen, que por ellos no tienen por qué cambiar lo que han venido haciendo por años, y que el uso del celular es un gran impedimento para la realización de su trabajo.

Por tal motivo, hoy más que nunca, la cultura organizacional es un reto. Para que siga siendo fuerte y funcional, se deben encontrar conexiones en común con las nuevas generaciones y así afrontar los cambios sin perder fortaleza.

POR: JAIRO ARTURO CASTAÑEDA TREJO



EL LEASING EN MÉXICO

¿Habías escuchado hablar de él? Es un ofrecimiento que hacen las compañías de financiamiento, o los bancos cuando el leasing es inmobiliario. Consiste en firmar un contrato de alquiler o arrendamiento de todo tipo de bienes con opción a compra. Muchas empresas que buscan el crecimiento, pero aún no tienen los recursos necesarios para adquirir activos que les permitan mejorar sus procesos, optan por el leasing, también llamado arrendamiento puro, para tener acceso a equipos de vanguardia sin descapitalizarse.

Es posible rentar un departamento o una casa, un plan de equipo y telefonía celular o incluso la contratación de un servicio de streaming para ver series y películas. Aunque el más popular es el leasing automotor. Sin embargo, en México estas compañías sí piden un pago inicial, aunque siempre es mucho menor al que se tendría que dar por un enganche.

Por ejemplo, al arrendar un carro, después de cinco años podemos pagar el excedente para conservarlo o devolverlo. Muchas empresas suelen alquilar equipos de cómputo, maquinaria o vehículos porque saben que perderán su valor con el uso, pues se deprecian y disminuye su tiempo de vida útil.

Este tipo de transacciones son útiles para las personas que, por ejemplo, requieren de un coche para transportarse, pero no pueden comprarlo por el momento. Es un tipo de contrato financiero o mercantil que permite que después de un tiempo de alquiler, y con un excedente de por medio, se pueda adquirir la propiedad del mismo. Como todo, tiene también sus complejidades y, por eso, es necesario profundizar en esto antes de embarcarte en esa aventura.

En pocas palabras, el leasing comienza cuando una entidad compra un bien para cederle el uso a un arrendatario que podrá ser su propietario cuando al cabo del tiempo establecido pague un excedente para adquirirlo. El propietario del bien mientras tanto es la empresa y el arrendatario es el titular. Las cuotas que se establecen en el contrato deben ser obligatoriamente fijas.

El precio residual se determina tomando en cuenta la cantidad que se pagó por él, menos los pagos abonados por el arrendatario. Es importante señalar que la persona que arrienda no está forzada a adquirir en propiedad el bien, puede tomar la opción de no hacerlo y devolverlo sin que esto le traiga perjuicios adicionales. Por otro lado, también cuenta con la opción de prorrogar el tiempo para tener mayores posibilidades de reunir la cantidad requerida.

El leasing está pensado principalmente como un apoyo a emprendedores o pequeños productores. El arrendatario es el responsable del buen funcionamiento del bien y de los desperfectos que pudieran surgir con el uso del mismo. Pero, si al final del contrato decide adquirir el bien, este queda como parte de los activos de la empresa sin ocasionarle gastos de impuestos mayores.

Casi todas las agencias automotrices practican el leasing, especialmente en el campo automotriz. Los requisitos son estar dado de alta ante el SAT como persona física con actividad empresarial o profesional; o bien, como persona moral. Tener una buena salud financiera con el buró de crédito, acreditar la capacidad de pago, y elegir el plazo deseado.

Las instituciones bancarias, por su parte, ofrecen leasing para movilidad (incluye arrendamiento, mantenimiento, reportes en línea, agenda y reserva de citas, geolocalización); equipo estándar de operación (cómputo, mobiliario y de oficina, clínico y diagnóstico, de construcción, y agrícola, entre otros); equipo especializado (líneas de producción, equipo especializado, equipo férreo, embarcaciones, aviación privada); y equipo verde (Activos Sustentables y de Eficiencia Energética).

La otra opción relacionada con esta práctica es el renting, que no brinda la opción de compra en ningún momento, sino que se limita al alquiler de larga duración del bien, y en este caso la empresa arrendadora es la que cubre todos los gastos por imprevistos que puedan surgir. Pueden gozar de los beneficios del renting particulares, autónomos y empresas. Al igual que sucede con el leasing, las cuotas de pago establecidas deben ser fijas y mensuales. Muchas personas prefieren el renting sobre el leasing porque los plazos de arrendamiento pueden ser más cortos, de 1 a 5 años, lo que permite cambiar de modelo de automóvil cada año sin más inversión.

Sus beneficios son: La gestión integral del bien, no tiene pagos iniciales ni cuotas finales, seguro contra riesgos, asistencia en carretera en caso de vehículos, mantenimiento completo, revisiones y reparaciones sin límite. Si no conocías estas opciones, vale la pena investigarlas, quizá sean la solución que requerías para tu crecimiento laboral. Compara y elige la que más convenga a tus intereses.

POR: ISABEL DUARTE MORALES

LAS VENTAJAS DE UN GUARDARROPA MINIMALISTA

Sabemos que el fast fashion es una de las varias causas por las que estamos sufriendo el cambio climático tan extremo que experimentamos. La falta de agua, el exceso de basura y el daño ambiental son factores que aumentan el peligro de una crisis ambiental que comience a cobrar vidas, de seguir así, y ponga en peligro la existencia del ser humano.

Y aun si lo vemos desde un punto de vista más trivial, el tener un armario minimalista ahorra tiempo, dinero y energía. Tiene muchas más ventajas de las que podemos pensar. Una de las primeras cosas que debemos tomar en cuenta, es que no se trata de comprar solo por comprar, o por tener algo que está de moda y es popular. Por el contrario, es importante saber comprar de manera inteligente seleccionando ropa que sea de calidad y básica, lo cual para nada significa aburrida.

La calidad es imprescindible. Todos los armarios deben tener: unos jeans, una camisa blanca, una chaqueta y unos zapatos, todo ello, de muy buena calidad para que no sean "desechables". Estas son prendas básicas, confiables y que nunca te deben faltar. No es cierto aquello de que la belleza duele, no tiene que ser así, por eso, el calzado debe ser cómodo, duradero, y hacerte sentir bien, por encima de aquel que es rígido, tiene tacones altos, es hermoso pero lastima.

Recuerda que no todas las marcas son de calidad por mucho que cuesten, muchas están sobrevaloradas y sus piezas no valen lo cuestan. El nombre y la marca no lo son todo. La calidad es lo que debes buscar, la durabilidad, el material, los acabados. Hay muchas prendas que parecen ser de buena calidad, pero al adquirirlas y comenzarlas a usar descubrimos que se deterioran a las pocas puestas. Por esta razón, hay varios consejos que necesitas conocer para evitar caer en errores que le pueden costar caro, literalmente, a tu bolsillo, y a la salud del planeta.

El objetivo es que adquieras prendas que uses al menos seis meses, por lo que deben tener una buena calidad, y que tengas solo las necesarias. Pues uno de los errores más comunes es llegar a acumular tal número de prendas que el armario parece que explotará, al final, terminamos usando unas cuantas, y otras, olvidamos casi enseguida que las tenemos.

Algo que es muy recomendable es no caer en la trampa de las ofertas, las ventas nocturnas, los saldos a mitad de precio, los descuentos de fin de temporada. ¿Por

qué? Pues porque, a menos de que de verdad tengas una fuerza de voluntad muy grande, terminarás llevando muchas cosas que no necesitas y que, al final, será ventaja si usas una o dos veces antes de desecharlas.

Las tiendas están diseñadas muy inteligentemente para que consumas lo más que sea posible, especialmente piezas cuya tendencia ya pasó. Por eso, es que hay que buscar ropa atemporal, que funcione en cualquier época del año y se adapte a tus actividades y al estilo que te gusta proyectar al vestir. Y esto no está de ninguna forma peleado con la moda. Cuando tienes un estilo muy definido, ya llevas ventaja sobre quienes apenas están descubriéndolo porque tus compras podrán ser más seguras y específicas. Si eres de las personas que van "solo a ver aparadores" porque que se sienten aburridas, solas o deprimidas, no lo hagas más. Ir a los centros comerciales nunca es "solo para ver" terminamos comprando ropa que nunca usaremos y estará solo ocupando un lugar en el closet porque al final ni siquiera serán funcionales.

Es importante planificar muy bien cuáles son las prendas que requieres para tener un armario variado y funcional. Haz una lista de lo que necesitas y así, cuando salgas de compras llevarás un objetivo y adquirirás solo que te funciona y puede ser combinable. No es necesario tener una prenda de vestir específica para cada outfit, sino que lo importante es contar con una prenda de vestir que quede bien con la mayor parte de ellos. Elige en la medida de lo posible colores básicos por encima de diseños con personajes o figuras de moda, con diseños, intervenidas, que tengan colores de temporada porque solo las usarás por un corto tiempo y después perderán vigencia. Las prendas y las personas se encuentran. Si no tienes la seguridad de que una prenda te funcionará o por algo sientes que no es la correcta escucha a tu instinto, pregúntate ¿de verdad la necesito? ¿La voy a usar más de dos veces?

A veces la moda es un poco rara y las tendencias llenan las tiendas de ropa que no es funcional, que quizá hasta parecen un poco fuera de lugar o sin sentido. Esta ropa es la que se debe evitar a toda costa. No entres en el juego del consumismo. Solemos hacer comparaciones con otras personas y deseáramos estar siempre en tendencia. A veces sentimos que no tenemos nada que ponernos, pero no es así. Si revisas tu clóset, te darás cuenta de que posees lo suficiente para verte bien. Se dice que solo se necesitan 33 piezas en un armario inteligente y funcional para vestir bien en toda ocasión. Como puedes darte cuenta, nuevamente menos es más, especialmente hoy, que debemos ser más conscientes por nuestro bien y el del planeta.

POR: GABRIELA RAMÍREZ OCAÑA

LEVANTARSE TEMPRANO NO ES TAN DIFÍCIL COMO PARECE

Dicen que al que madruga Dios le ayuda, pero no a todos se nos da el poder despertar con el sol, llenos de energía. Hay personas que trabajan mejor en la noche, se despiertan a mediodía y tienen su horario de cabeza. También están aquellos que programan la alarma para que suene cada diez minutos y aún siempre salen tarde. Las personas del campo, por ejemplo, tienen una rutina muy bien organizada. Despiertan a las cuatro de la mañana, cuando salen al campo todo ha quedado en orden en casa, cenar a las 6 y a las 7 ya están dormidos. Esto religiosamente. Cuidan mucho sus horas de sueño, porque de ellas depende la productividad del siguiente día.

Las primeras ocho horas son las que más se aprovechan porque hay menos interrupciones, nuestro organismo se vuelve a activar y somos más productivos. Esto siempre funciona. Pero ahora, todo es distinto. Hay demasiados estímulos, la vida es vertiginosa, a veces es imposible dormir temprano, aunque al siguiente día tengamos que estar de pie a las seis de la mañana.

También es una realidad que todas las personas tienen un pico de productividad más alto en distintas horas, y muchas veces esto es en la madrugada, a altas horas de la noche o mucho muy temprano, pero, la regla de las primeras ocho horas funciona para todos, sea cual sea nuestro esquema, vale la pena tratar de mover horarios. La sensación que experimentamos cuando nos despertamos temprano, obviamente, al no ser un hábito, nos hará sentir sueño, que no estamos totalmente alertas, nos cuesta mucho. Pero, como sucede con las dietas, tomar agua en vez de refrescos o el ejercicio, la primera semana es la que más cuesta, pero conforme pasa el tiempo todo se vuelve más sencillo.

Vale la pena probar e intentar. Y darnos tiempo para acomodarnos a esa rutina con un margen amplio de paciencia, como cuatro semanas. Veremos por nosotros mismos que la disposición del cuerpo siempre es mejor, y que esto nos dará un espacio de tranquilidad para comenzar la jornada.

Nos cuesta mucho levantarnos temprano por las rutinas que hemos venido practicando, como el dormir hasta muy tarde. Esto es algo que muchos de nosotros practicamos de manera cotidiana. Dormir temprano está asociado con vejez, aburrimiento, falta de vida social... no es cool. Y, sin embargo, es uno de los pasos primordiales para conseguir nuestra meta.

En principio de cuentas, la actividad nocturna trae consecuencias importantes, no tan buenas, a largo plazo. Lo que no sucede con quienes se duermen temprano y despiertan a buena hora.

Pero ¿a qué hora es temprano? Eso depende de la rutina del día a día. Hay quienes también despiertan a las cuatro porque deben recorrer toda la ciudad para llegar al trabajo y lo hacen con estrés. Por ello es que comprendamos que levantarse temprano, no es solo levantarse temprano, sino que intervienen las actividades que hacemos en la noche, si no se está bien alimentado, si no nos hidratamos como es debido, si no nos damos un tiempo de relax.

Para cada persona es distinta la funcionalidad de la hora de levantarse, depende de la dinámica, el trabajo y la rutina familiar. Lo importante es que en ese esquema de estabilización de horarios existan esas siete horas de descanso efectivo, no más, porque esto también afecta la productividad.

Incluso, es posible cambiar los horarios cuando la rutina de la jornada se modifique también por las condiciones. Abrir la puerta a un buen hábito implica cerrársela al mismo tiempo a un mal hábito como cenar muy tarde y pesado, acostarnos tarde por jugar videojuegos... el exceso de luces, las pantallas encendidas, consumir alcohol, ejercicio antes de dormir... las malas costumbres suelen requerir tanto tiempo para eliminarlas como lo necesitan las buenas.

Lo que va a suceder es que empezaremos paulatinamente a mover cosas que hacemos en la noche al día y así cada vez será más sencillo dormir temprano y despertar temprano hasta que se alivie esa sensación de que estamos sacrificando cosas, pues descubriremos que solo es reacomodo.

Todos debemos tener siete horas de sueño efectivo, no suma el tiempo que estemos en cama sin dormir. No obstante, el promedio es dormir de cuatro a cinco horas, y de ahí la fatiga, la imposibilidad de abrir los ojos.

Estabilizar la hora de dormir es trascendente. Hay que comenzar por dormir un poco más temprano para detectar las causas que lo impiden y poder ir ajustando cosas hasta lograr estabilizar horarios y costumbres. La consistencia del horario al dormir traerá como resultado natural

despertar a un horario más temprano también. Si el camino es gradual, tendrá más posibilidades de progresar que si lo hacemos forzado. Cuando es incómodo, tendemos a perder el tiempo aun cuando nos despertemos a tiempo.

Cada uno de nosotros iremos descubriendo lo que nos funciona mejor como poner alarma y en vez de programar diez, hacerlo con una sola dejando el teléfono lejos de nuestro alcance, y así, obligarnos a dejar la cama para apagarlo.

Lo importante es que llegue el momento en que sea algo que disfrutemos, no que suframos. Y logremos respirar la paz que trae el silencio de un día que está por comenzar.

**POR:
ERNESTO ANDRÉS
MARTÍNEZ LÓPEZ**



QUÉ SON LOS HÁBITOS ATÓMICOS Y POR QUÉ LOS NECESITAMOS

POR: MAYRA ALEJANDRO CRISTANCHO SIERRA

James Clear es un escritor estadounidense que ha basado su trabajo en encontrar las fórmulas para vivir mejor en cuanto a hábitos, toma de decisiones, aprovechamiento del tiempo, optimización de procesos y logros significativos sin estrés. Además de ser conferencista y articulista, escribió el libro *Hábitos Atómicos*, del cual ha vendido hasta la fecha millones de ejemplares.

Para Clear, un hábito atómico es una pequeña acción cotidiana que forma parte de un sistema mayor. Así como los átomos son los grandes bloques que forman grandes moléculas, los hábitos atómicos son los bloques que construyen grandes resultados.

El texto desarrolla los conceptos y tips básicos para lograr generar resultados extraordinarios a través de cambios pequeños. Todos tenemos una serie de cambios positivos que nos gustaría adoptar en nuestra vida, pero que por alguna u otra razón no lo hemos conseguido. Como el comer sano, aprender otro idioma, leer más o tomar lecciones de una nueva actividad. Pero sabemos que decirlo o desearlo, no significa hacerlo y ahí es donde se aplica aquello de que "del dicho al hecho hay mucho trecho". Así que, la cuestión está en comenzar a hacer y dejar de solamente desear. ¿Qué está fallando que cuando lo intentamos desertamos enseguida?

En primer lugar, el autor, enfatiza en que debemos ser conscientes de que nada logra cambiar de la noche a la mañana o se reinventa con un chasquido de dedos. Pero sí es posible lograrlo a través de pequeños cambios repetidos que con el tiempo se vuelven hábitos.

Aunque no lo creamos, un solo pequeño hábito impacta fuerte e inmediatamente en una persona, tanto positiva como negativamente, de ahí la importancia de privilegiarlos y enfocar nuestra atención en ellos. La actividad de un día no tiene grandes consecuencias, pero la actividad repetida sí. Los resultados de nuestros hábitos se manifiestan hasta después de un tiempo, nunca se hacen visibles inmediatamente. Mejorar uno por ciento cada día suma mucho a largo plazo.

Aquí radica el porqué desertamos de un esfuerzo antes de tiempo, porque queremos que se manifiesten los beneficios a los pocos días, y cuando vemos que no es así, vamos perdiendo el entusiasmo. La clave que el autor nos propone es centrar nuestra atención en el día a día y no en los resultados. Si la trayectoria es la correcta al final, sí o sí, se percibirán los cambios. Grandes cambios. A final de cuentas, los hábitos son acciones que hemos realizado una y otra vez hasta que se vuelven automáticas, como tomar un vaso con agua al despertar o bañarse al llegar a casa después de la jornada laboral o tomar café antes de trabajar.

Todo comienza con una motivación, hay algo que debes hacer para resolver una situación, el deseo de cambiar algo en nuestra realidad actual. Después viene la acción, lo que realizamos en consecuencia. Luego, llega la respuesta a ese actuar continuado, y con ella, la recompensa.

Cuando sabemos cómo funciona podemos trabajar en hacer que esos hábitos sean permanentes para que la negatividad no le gane al hábito. Así que, esto nos lleva a esos pequeños cambios para mejorar la intención. Podemos hacer visible aquello que debemos ver para no dejar de realizar los hábitos.

También es necesario cambiar el "tengo que" por un pensamiento más positivo e intencionado: hoy es miércoles, día de clases para aprender un nuevo idioma. Así, lograremos verlo con más amabilidad y con menos fuerza de voluntad.

Un simple cambio de lugar de un objeto puede lograr el propósito sin esfuerzo, por eso, es importante saber que el entorno también tiene mucho que ver con el buen resultado de todo el proceso. Conectar actividades desagradables con placenteras para lograr nuestros hábitos es una buena idea, al igual que permitirnos pequeños premios después de la acción, como ver una película después de hacer ejercicio, tomar café luego de haber entregado el informe a tiempo. Nuestro cerebro libera dopamina a través de los beneficios inmediatos.

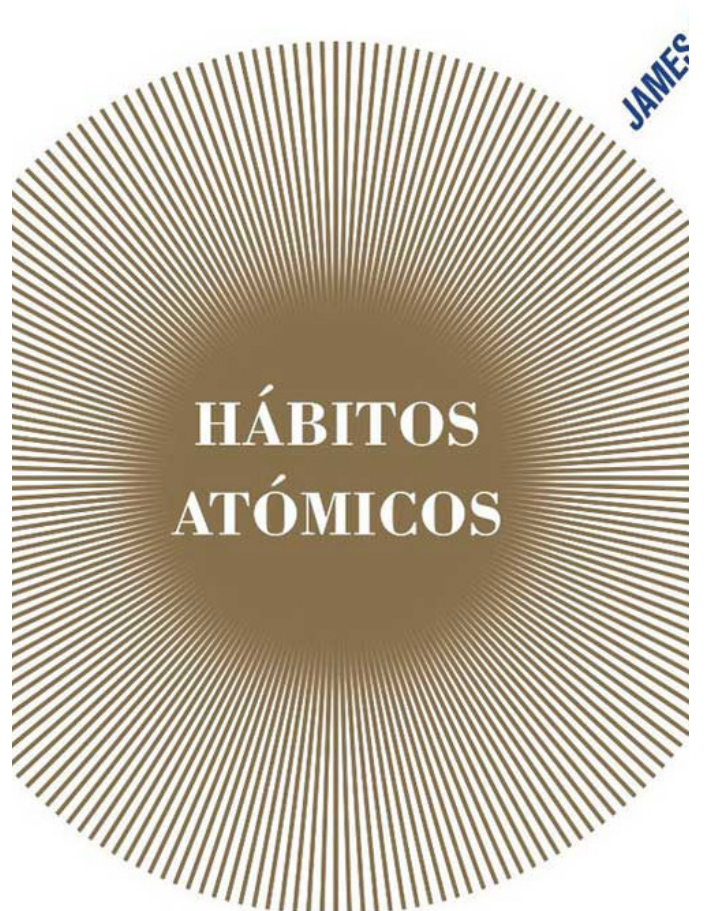


Por eso, los hábitos que pretendemos lograr deben tener resultados placenteros, y estar acompañados de pequeñas recompensas diarias.

Mantener los hábitos a largo plazo es lo más difícil, pero, registrar los hábitos en un calendario o una libreta ayuda mucho. El simple trazo de una equis en el día que conseguimos realizarlo puede hacer la diferencia.

Hay quienes, incluso, con las recompensas se imponen también sanciones en caso de no hacerlos y les ha dado muy buen resultado. Lo hacen mediante un acuerdo con alguna persona cercana; además del castigo, el haber quedado mal ante los ojos de alguien que nos importa es otro fuerte motivador.

Lograr mejores resultados, nada tiene que ver con enfocarse en metas o establecer objetivos, es cuestión de crear sistemas. Enamorarse del proceso es mucho más efectivo que solamente centrarse en la pequeña acción; esto ayudará a que nos convirtamos en la persona que deseamos ser. Si no has leído este libro, quizá es tiempo de que vayas por él y comiences a cambiar lo que sabes que ya es hora de transformar.



Nos orientamos a un mercado en franco crecimiento por el incremento en las necesidades:

* Desinfección, Control de Plagas y Fumigación Gas.

FumiPlus®
On time pest control