

STRATEGA

B U S I N E S S M A G A Z I N E



**SALSA
PICANTE**

Denise Dresser

**MACRON
PRESIDENTE**

Sergio Sarmiento

28

JULIO 2017

www.
strategamagazine
.com

f /StrategaBM

t @StrategaBM



\$40.00



INFLUENCERS

Gabriel Moreno

**EL
EDITOR
HEROICO**

Enrique Krauze



VENTANAS
de San Miguel
GOLF & RESORT



STRATEGA
CONSULTORES
presenta

8º Torneo Bicentenario

del 13 al 17 de septiembre 2017
San Miguel de Allende, Gto.

Más de **\$6,500,000** en premios

INFORMES: (415) 688 00 62 ext 105

acastaneda@ventanasdesanmiguel.com • kzavala@ventanasdesanmiguel.com

ÚNETE A NUESTRA
COMUNIDAD
DIGITAL

f /StrategaBM

t @StrategaBM

www.strategamagazine.com



STRATEGA
BUSINESS MAGAZINE

DE VENTA EN


Sanborns

CONSEJO EDITORIAL

Editor Ejecutivo
MDF. Vladimir Antonio Infante

Dirección de Arte y Editorial
MDG. Erwin Salas López

Corrección de Estilo
Dra. Ed. Leticia Jonguitud Aguilar

Relaciones Públicas
LEM. Sonia Meade de Icaza
ventas@strategamagazine.com

www.strategamagazine.com

f /StrategaBM

t @StrategaBM

Columnistas

Andrés Carrillo
Carlos R. C. Tapia Alvarado
Daniela Barrera Rodríguez
David Daniel Andrade
Denise Dresser
Édgar Josué García López
Enrique Krauze
Esteban Cortés Sánchez
Gabriel Moreno Rodríguez
Gabriela Vargas
Hugo Enrique Mendoza Carbajal
Iván Gutiérrez Herrera
Javier Rueda Castrillón
Joel Martínez
Jorge A. Meléndez
Jorge Aguillón Rodríguez
José Luis Gutiérrez
Laura Sánchez Flores
María Fernanda Haro Mejía
María Jocelyn Bravo Ruvalcaba
Sergio Sarmiento

STRATEGA BUSINESS MAGAZINE, Año 6, No. 28, es una publicación bimestral. Editor responsable Vladimir Antonio Infante. RESERVA DE DERECHO AL USO EXCLUSIVO DE TÍTULO número 04-2016-121619263700-102, otorgado por la Dirección de Reserva de Derechos, del Instituto Nacional del Derecho de Autor, Secretaría de Cultura. CERTIFICADO DE LICITUD DE TÍTULO Y CONTENIDO No. 15637, expedido por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación. Publicación con domicilio en Eugenio Garza Sada 434, Lomas del Tecnológico, San Luis Potosí, S.L.P., CP. 78216, Tel. +52 (444) 804 18 14 al 17, www.strategamagazine.com. Impreso por World Printing Network + AD S.A. de C.V. en junio de 2017, tiraje de 20,000 ejemplares. Publicada, editada y distribuida por Comercializadora GBN, S.A. DE CV.

Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Todos los derechos reservados. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial del texto, fotografía o ilustración por cualquier medio sin previo permiso por escrito. Los anuncios de productos, marcas, servicios y firmas comerciales en los publicreportajes sólo tienen carácter informativo por lo que no implica responsabilidad ni compromiso alguno por parte del editor. Los artículos son responsabilidad de sus autores.

IMPRESA EN MÉXICO
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS
ISSN 2007-5537

STRATEGA
BUSINESS MAGAZINE

SUMARIO

editorial

DE REFORMAS Y CRÍTICAS AL SISTEMA EN TIEMPOS ELECTORALES 04

artículo especial

EL EDITOR HEROICO 06

Ha muerto Robert Silvers, el legendario editor de The New York Review of Books, cuya revista ha sido, por más de medio siglo, el órgano más influyente de la crítica cultural en Occidente.

estrategias

ORGANIZACIONES INTELIGENTES. DE CAJAS Y BURBUJAS 08

El secreto para cimentar una Organización Inteligente radica en comprender cómo se manifiestan en la práctica dos conceptos que van de la mano: aprendizaje y participación.

TRES PASOS SIMPLES (Y DIFÍCILES) 14

Vuélvete más inteligente, y apresúrate. Aprende algo nuevo hoy y continúa aprendiendo mañana. ¿Qué pasa con tu potencial? ¿Tu valor? ¿Tus opciones?

panorama político

MACRON PRESIDENTE 16

Quizá no todos están de acuerdo con las ideas liberales del presidente electo, pero muchos dejaron escapar de cualquier manera un suspiro de alivio tras la derrota de Marine Le Pen del Frente Nacional.

SALSA PICANTE 18

“Ningún chile les embona”, lamentó el Presidente. De esa manera Peña Nieto subestimó nuestra indignación. La corrupción impera en el país.

panorama internacional

SIRIA, LA GUERRA SIN FIN 20

Hoy sí y mañana también... seguirá apareciendo en los diferentes medios masivos de comunicación la sinrazón de una de las guerras más crueles de este mundo global.

bitácora legal

FINIQUITO Y LIQUIDACIÓN... ¡NO SON SINÓNIMOS! 24

Llega un momento en nuestra vida profesional en el que se da por terminada la relación obrero-patronal que en ese momento se encontraba vigente... ¡estos son tus derechos!

EL DERECHO DE RÉPLICA EN MÉXICO 28

El derecho a la información en una sociedad democrática permite controlar el funcionamiento de los poderes públicos garantizando que sirvan eficazmente a los intereses colectivos.

bitácora fiscal

JUICIO DE RESOLUCIÓN EXCLUSIVA DE FONDO 32

Conoce tus derechos en materia fiscal. Un nuevo procedimiento puede anular cargas fiscales que no sean justas para tu actividad empresarial.

economía

DIVERSIFICAR MERCADOS, 36

LA MEJOR SOLUCIÓN ANTE LA NUEVA RELACIÓN MÉXICO – USA

Las empresas emprendedoras que se han abocado a buscar nuevos mercados, se han topado con un serio problema: la infraestructura. Nuevos rumbos para la exportación.

38 LA TECNOCRACIA, DURMIENDO EL SUEÑO DE LOS JUSTOS

El avance de las propuestas económicas del Trumpismo tiene una aceptación generalizada en Wall Street y está incubando fuertes efectos en la economía mexicana.

cátedra

40 CORRUPCIÓN, EL CÁNCER QUE PADECE MÉXICO

La corrupción es un fenómeno destructivo que corroe las venas de una sociedad mexicana que no encuentra la cura de tan lacerante mal.

arte y cultura

44 RUSIA HOY

Rusia, desde el siglo XVIII, tiene una vocación de potencia. Hoy Rusia está fortalecida gracias al liderazgo de un hombre cuya actuación y personalidad causan polémica: Vladimir Putin.

ciencia y tecnología

48 INFLUENCERS ¿REALMENTE FUNCIONAN PARA LA MERCADOTECNIA DIGITAL?

Cada uno de estos individuos participa, posiciona temas o discute sobre ellos y de alguna manera “influye” en la opinión de los miles de usuarios que los siguen.

punto verde

52 VIVIENDAS MODULARES ECOLÓGICAS

Las casas modulares generan una posibilidad de libertad de imaginación en los diseños arquitectónicos; hogares modernos producidos en masa con un enfoque sostenible.

salud

54 EL EJERCICIO ¿MEJORA LA CAPACIDAD INTELECTUAL?

Pasaron años para que se descubriera que algunas células neuronales pueden regenerarse influenciadas por factores ambientales: te contamos lo que es la “neurogénesis adulta”.

deportes

58 MARIA SHARAPOVA, UNA REINA DEL DEPORTE BLANCO

Desde sus inicios, María destacó en las canchas. Con un futuro prometedor, un espíritu competitivo nato y una evidente hambre de éxito.

cine

62 DE CÓMO NETFLIX MATÓ A LA TELEVISIÓN

Netflix dejó de ser una empresa solo de renta de DVD’s y comenzó a proveer contenido en línea. Este fue el golpe mortal a la televisión.

gadgets

66 CAPTURA EL VERANO

Es momento de hacer maletas para ese viaje. Si guardar y compartir estos momentos te parece importante, usa nuestra guía de captura para el verano.

estilo y vida

68 LA TIERRA: EL MEJOR ANTIOXIDANTE

¿Has experimentado la sensación de libertad que da quitarse los zapatos en la naturaleza? Estar descalzos es un impulso que todos tenemos por instinto.

70 VÍCTIMA O RESPONSABLE DE TU VIDA

Nos pasamos la vida buscando culpables para no tomar en nuestras manos la responsabilidad de lo que ocurre, victimizándonos y dejando nuestro destino en manos de otros.



DE REFORMAS Y CRÍTICAS AL SISTEMA EN TIEMPOS ELECTORALES

En este número de **Stratega Business Magazine** nuestra colaboradora Fernanda Haro nos pone al tanto sobre una nueva forma de impugnar los actos fiscales administrativos que consideres incorrectos y desees someter a litigio. Lo anterior, gracias al **Juicio de Resolución Exclusiva de Fondo (JREF)**. Dicho juicio es promovido a través del Tribunal Federal de Justicia Administrativa e implica la resolución de controversias con las autoridades desde una perspectiva que implica una mayor especialización en materia contable y fiscal a través de un procedimiento en el que ambas partes pueden argumentar ante los magistrados,



Por: **Dra. Ed. Leticia Jonguitud Aguilar**

Doctora en Educación. Maestra de Metodología de la investigación. Dirige tesis de posgrado y es correctora de estilo / jonguitud@hotmail.com

de manera presencial, los asuntos que consideren vulneran sus derechos e intereses como contribuyentes.

Con su estilo peculiar Denisse Dresser pone el índice en una reciente declaración del Presidente Peña, quien expresó malestar por las críticas que se han hecho en los medios y redes sociales ante la huida y posterior captura de Javier Duarte. La autora hace ver que “en su perspectiva –la de Peña Nieto– deberíamos ponernos de pie, vito-rear, hacer caravanas, y reconocer que su gobierno haya aprehendido” al exgobernador, cuando es solo un caso, en un mar de corrupción.

Por su parte Sergio Sarmiento aporta un punto de vista respecto al triunfo del candidato liberal, Macron, en Francia, y pone de relieve las diferencias que hay entre las reglas electorales mexicanas y las de aquel país, mismas que han influido de manera decisiva en el triunfo de esta tendencia política. Un artículo pertinente para prefigurar el 2018.

Otra interesante colaboración es la de Enrique Krauze, la cual se centra en la muerte de Robert Silvers, el legendario editor de The New York Review of Books. El autor destaca la talla del escritor y nos recomienda algunas de sus producciones más significativas.

Una vez más, bienvenidos a **Stratega Business Magazine**... ¡Información pertinente para el mundo de hoy! **S**

STRATEGA

B U S I N E S S M A G A Z I N E



Tiraje de...

20,000
ejemplares

Publicación
Bimestral

3 a 4
impactos por revista

80,000
impactos por tiraje

Stratega Business Magazine es leída por personas empresarias, visionarias de negocios, profesionales y universitarios que buscan mantenerse actualizadas en los temas de entorno.

ANÚNCIATE CON NOSOTROS

ventas@strategamagazine.com



EL EDITOR HEROICO



Por: **Enrique Krauze** / Agencia Reforma

Historiador, ensayista y editor mexicano, director de la Editorial Clío y de la revista cultural Letras Libres / www.enriquekrauze.com.mx

Ha muerto, a los 87 años de edad, **Robert Silvers**; el legendario editor de The New York Review of Books. El alud de testimonios publicados en la prensa internacional y en el sitio de la revista (nybooks.com/daily) da apenas una idea de la dimensión y singularidad del personaje cuya revista ha sido, por más de medio siglo, el órgano más influyente de la crítica cultural en Occidente.

Recuerdo cuando descubrí la revista, con su mismo formato tabloide, sus portadas tipográficas (temas, autores) y las geniales caricaturas de David Levine. Fue hace más de cuarenta años y he sido su ávido lector desde entonces. En aquellos tiempos prehistóricos en que para leer un libro en inglés había que encargarlo a la American Bookstore y esperar tres meses, leer la NYRB era la mejor manera de ser, como predicaba Octavio Paz, “contemporáneo de todos los hombres”. La revista fue, en muchos sentidos, mi verdadera universidad, libre y abierta, a la que debo el acercamiento a autores esenciales. Pienso, al azar, en Isaiah Berlin, Hugh Trevor-Roper, Conor Cruise O'Brien, Leszek Kolakowski, V. S. Pritchett, Saul Bellow, Susan Sontag, V. S. Naipaul, Irving Howe y, más recientemente, Ian Buruma, Mark Lilla, Michael Greenberg, Mark Danner, Helen Epstein. La lista es interminable.

Naturalmente, mi sueño era publicar en ella. Hacia 1985 tuve la osadía de enviar -sin que mediara petición alguna- la reseña de un libro. Bob me invitó a comer y con gentileza la rechazó con excelentes argumentos: “siempre sé concreto” y “siempre cuéntenos una historia”. Fue una cátedra instantánea

sobre la importancia de la fundamentación, la lógica argumentativa, la claridad y la precisión.

Silvers llevó la figura del editor a extremos heroicos. Si cada número bimensual ha tenido un promedio de veinte artículos, desde la fundación de la revista Bob editó (junto con Barbara Epstein hasta la muerte de ella en 2006, y por su cuenta desde entonces) cerca de 25,000 reseñas. Pero el milagro es el grado de involucramiento personal en cada una: estar al tanto del universo cultural, literario, intelectual, científico, político de su tiempo; elegir el libro o los libros pertinentes sobre esos temas (le llegaban cientos a la semana), pensar en el reseñista adecuado, escribirle una carta manuscrita, sugerir las preguntas que el lector esperaba ver respondidas y, una vez recibidas las reseñas, trabajarlas hasta la perfección. Esa prodigiosa artesanía, y una vivacidad sin paralelo, explican el éxito y la permanencia de The New York Review of Books.

Hacia 1998 comencé a colaborar en la revista. Pasaron los años, y un domingo por la tarde me llamó para sondear pausadamente posibles reseñistas de literatura brasileña. El día y la hora eran improbables, pero el momento lo era más: la final de la Copa del Mundo de fútbol entre Alemania y Argentina. Nunca hubiese esperado yo que Bob estuviera viendo el juego o supiera siquiera que se llevaba a cabo, pero me impresionó el contraste simbólico: mientras cuatrocientos millones de personas condescendíamos a ese divertimento, Bob Silvers planeaba el número siguiente de su revista.

En 2015 me encargó un texto sobre el deshielo en Cuba. El tema tocaba una fibra íntima en él. Me narró sus viajes a la isla, su entusiasmo inicial, su papel (junto con Ted Kennedy y Arthur Schlesinger) en la operación de salvamento de Heberto Padilla, el poeta disidente, perseguido y humillado por Castro. Con sus preguntas, matices, orientaciones, recortes, libros complementarios (hasta sobre coches antiguos en Cuba), quería lograr una visión crítica pero justa del régimen cubano. “Esto es solo el comienzo”, me dijo, como entrevistando el desarrollo futuro de una “historia” cuyo desenlace le importaba mucho.

Aunque John H. Elliott, Hugh Thomas, Paul Preston, Antony Beevor y otros grandes historiadores británicos se ocuparon en sus páginas de la historia española, mi único reparo con él fue la escasa atención que prestaba al orbe hispánico. No obstante, fueron memorables los numerosos reportajes sobre América Latina que, a lo largo de muchos años, publicó la gran Alma Guillermoprieto. Pero México lo exasperaba: “Cuando parece que va a despegar, nos decepciona. Siempre nos decepciona”.

“**No nos damos por vencidos**”, escribió a sus amigos hace unos años, en la celebración del cincuenta aniversario de la revista. Tampoco nosotros, sus lectores, autores, amigos, nos damos ni daremos por vencidos. Su ejemplo no nos lo permitiría. **S**



ORGANIZACIONES INTELIGENTES. DE CAJAS Y BURBUJAS



Por: **Mtro. Édgar Josué García López**

Candidato a doctor en Ciencias y Humanidades por la UNAM y la UAdeC;
Investigador de la UCEM y del GICOM / edgarjosuegl@hotmail.com

El secreto para cimentar una Organización Inteligente radica en comprender cómo se manifiestan en la práctica dos conceptos que van de la mano: aprendizaje y participación.

Para Senge (1994), una Organización Inteligente es aquella que aprovecha el entusiasmo y la capacidad de construir conocimiento de todos sus integrantes, y esto es posible porque en realidad todo ser

humano es un aprendiz nato. Una empresa no nace siendo exitosa, sino que aprende a tener resultados extraordinarios a partir de la experiencia, por lo tanto para consolidar una Organización Inteligente se debe mantener una actitud abierta al cambio y al aprendizaje.

Además de las necesarias discusiones semánticas que buscan revalorarles dentro de un organigrama, ya sea como empleados,

socios, colaboradores, talento humano o cualquier otro concepto que les defina como parte integral de la misión, es vital la generación de espacios donde los integrantes de una organización puedan desarrollarse a su máximo potencial. Garfield (1992) y Mink, O. et.al (1993) coinciden en que siempre la gente es primero; las empresas saludables requieren personas saludables, tan simple como complejo, se requieren climas organizacionales que nutran la lealtad, el temperamento y la creatividad, sin ello no se puede ser exitoso; los equipos de trabajo débiles son temerosos al cambio, por lo tanto están destinados a su extinción.

Hurst (1998) reconoce dos tipos de estructura organizacional comunes en cualquier proyecto que se emprende: *Cajas y Burbujas*. Las Cajas son estructuras perfectamente delimitadas en formato y funcionalidad, en ellas se establecen líneas de acción, perímetros y protocolos; estas estructuras dan certidumbre porque tienen orden y mantienen el control, suelen ser exitosas siempre

y cuando el entorno se mantenga estable y sin transformaciones, es decir, cuando no haya emergencias qué atender, sin embargo casi todo es emergencia en las organizaciones. Las Cajas son, por lo mismo, cerradas, opacas y rígidas.

Las Burbujas, dice Hurst (1998), son organizaciones minimalistas, hay un límite transparente entre lo de adentro y lo de afuera, son temporales, transparentes, suaves. Una organización Burbuja es minimalista porque no requiere, en exceso, de detallados programas de acción, manuales, guías, normas, reglas y demás formatos que las abruman; en su conformación se debe tener claro lo mínimo necesario para que se puedan desarrollar perfectamente.

Una Burbuja es transparente cuando la información fluye en ella con libertad, hay una comunicación abierta donde sus miembros están invitados a participar en el diseño del plan general de la empresa desde el dominio que les ataño; por estar dispuestas al cambio son temporales, se encuentran

en constante transformación, adaptándose y adelantándose a las alteraciones del entorno, como a las de su propia estructura, sus necesidades y sus metas; por lo tanto, una organización así requiere de una composición suave, flexible, maleable, que le permita agruparse fácilmente con otras Burbujas para formar alianzas estratégicas.

Una Burbuja se compone de pequeñas Burbujas; en una organización cada una de ellas se establece en tres niveles: el mental, el estructural y el físico. Cada persona es una Burbuja si su pensamiento es flexible y su comportamiento es transparente, si está abierto al aprendizaje y al cambio, si puede establecer grupos y redes de colaboración y si mantiene altos niveles de participación para el cumplimiento de las metas individuales y grupales. En una mente así la autorrealización es el motor principal.

Una estructura-Burbuja es aquella que promueve la confianza, la credibilidad y el compromiso; es pertinente recordar que hablar de estructura es hablar de aquello que a simple vista no se percibe, es el alma de una empresa, tanto lo institucional como lo instituyente; no se ve, pero se vive todos los días, es su cultura, o propiamente dicho son sus culturas empresariales.

Una organización tiene una estructura así, si facilita el fortalecimiento, la reproducción y la recreación de mentes del mismo tipo.

En el nivel físico, una Burbuja se refiere a la apertura de los espacios, si bien no siempre es posible la intervención de los lugares de trabajo en su totalidad, realizar pequeñas adecuaciones puede representar grandes cambios. Los espacios ideales serían aquellas oficinas sin muros físicos, grandes salas de trabajo con escritorios o cubículos donde es posible verse todos cara a cara; existen otros donde solo hace falta levantarse del asiento para tener contacto con el resto del equipo; también los hay como cajones transparentes, aislados del ruido exterior, pero con acceso visual.

Cuando ninguno de estos espacios es opción, lo que queda es la aplicación de políticas organizacionales que invisibilicen las paredes, como trabajar a puertas abiertas, facilitar la movilidad, implementar espacios comunes o fomentar el libre tránsito; todo lo que signifique apertura de espacios y ruptura de barreras para acercar y fluir significa promover espacios abiertos.

Recientemente en México, algunas organizaciones-Burbuja han implementado estrategias, calificadas –



todavía– como audaces, para promover la productividad entre sus integrantes, como los horarios flexibles, el *home office* o el *pet friendly*; todas esas acciones suman y pueden redituarse en grandes beneficios para todos.

Sin embargo, no importa qué tan valiente, creativa o innovadora sea una medida, si las personas no están preparadas para asumirla con responsabilidad. En ese caso el camino hacia el fracaso está asegurado, por ello es oportuno recordar que el primer nivel sobre el que se debe trabajar es el mental, fundar una mente-Burbuja es vital. Por otro lado, hay que tener cuidado de no confundir los negocios en línea con esta clase de organizaciones sólo por no tener espacios físicos, una empresa, aun cuando se desarrolle íntegramente en internet debe cuidar el fomento de burbujas en los tres niveles, porque hay empresas en la web que son verdaderas Cajas.

Las organizaciones-Burbuja se fortalecen en la medida en que se consolidan las culturas empresariales, así que es casi una garantía de éxito el mantener un uso inteligente de la información; apoyar procesos de investigación, desarrollo e innovación; establecer ambientes de comunicación efectiva; y promover modelos de participación productiva

En estas organizaciones, las jerarquías no desaparecen, se flexibilizan; no es recomendable una organización acéfala, pero tampoco lo es una indiferente; el trabajo de un líder inteligente está en el grado de cercanía que tiene con su equipo, en la operatividad cotidiana se libran las batallas y se manifiestan necesidades y problemáticas que no se perciben hasta que ya han hecho daño a la empresa; también es ahí que radica la innovación y el crecimiento. Al respecto Christian Friedrich Hebbel, conocido dramaturgo alemán, creador de la trilogía *Los Nibelungos*, dijo: “Gran parte de las experiencias que he hecho sobre mí mismo las



hice observando las particularidades de los demás”; esto implica verse a uno mismo y al otro, lo simple y lo complejo, lo particular y lo general.

Cinco puntos clave a considerar en la construcción de Organizaciones Inteligentes con estructuras Burbuja

1. Una Organización Inteligente debe mantenerse abierta al cambio y al aprendizaje.
2. En las organizaciones inteligentes, la gente es primero.
3. Las Burbujas son transparentes, flexibles, abiertas.
4. Las organizaciones-Burbujas se deben establecer en tres niveles: mental, estructural y físico.
5. Las organizaciones inteligentes Burbujas, se fortalecen en la medida que se consolidan las culturas de información, investigación, comunicación y participación.

No hay recetas, todas o algunas estrategias pueden ser útiles para las empresas, no se trata de seguir un solo modelo, se trata de promover Burbujas y no Cajas. Si su empresa fomenta la libertad, el compromiso, la confianza y el fortalecimiento de las culturas empresariales, entonces usted vive en una organización inteligente de tipo Burbuja. Si ha comenzado por alguno de ellos, felicidades, está dando los primeros pasos para transitar de las Cajas a las Burbujas. **S**

Referencias bibliográficas

- García, E. (2015). Notas para comprender la relación entre participación y comunicación. O del por qué y cómo construir la cultura de participación en las organizaciones. En Galindo, J. e Islas, O. (Coords.). *Ingeniería en Comunicación Social y Comunicación Estratégica*. CAC/75. España: Sociedad Latina de Comunicación Social.
- Garfield, C. (1992) *Los empleados son lo primero*. México: McGraw-Hill.
- Hurts, D. (1998) *Crisis y Renovación*. Argentina: Editorial Temas.
- Mink, O. et.al (1993) *Change at Work*. USA: Jossey-Bass Publishers.
- Senge, P. (1994) *La Quinta Disciplina*. España: Editorial Granica.

Sé diferente, sé encore.

free WiFi Zone
Breakfast
Drink



Si un hotel se mide en
estrellas, tenemos una
en cada cuarto.
Porque somos diferentes.

Nuevo Puebla - Zona Finsa.
Guadalajara - Zona El Palomar.
Querétaro - Zona Antea LifeStyle.
San Luis Potosí - Zona Industrial.

(33) 3898-6424.

reservaciones@hotelesencore.com
hotelesencore.com

RAMADA
encore
hoteles

Bangkok | Belfast | Ginebra | Londres | Viena | Chihuahua | Guadalajara | Querétaro | San Luis Potosí | Puebla



1 Vuélvete más inteligente, y apresúrate.
Aprende algo nuevo hoy y continúa aprendiendo mañana.

2 Resuelve problemas interesantes. Estamos rodeados de problemas.
Elige uno y solucióvalo.

3 Que te importe, y mucho. De ser así, harás algo al respecto.

Tres pasos simples y difíciles de acuerdo con un blog del autor Seth Godin, que remata con una gran pregunta: “Si inviertes en estos tres activos, ¿qué pasa con tu potencial? ¿Tu valor? ¿Tus opciones?”. Buenísimo. Vamos a jugar con el concepto en diversos ámbitos.

3 PASOS SIMPLES (Y DIFÍCILES)



Por: **Jorge A. Meléndez** / Agencia Reforma

Licenciado en Economía del Tecnológico de Monterrey, donde fue premio al saber.
Director de Proyectos Especiales para Grupo Reforma / [@jorgemelendez](#)

LA POLÍTICA

Al diseñar una estrategia:

- Conoce los problemas de tu jefe: el ciudadano.
- Rodéate de gente apta y no de cuates.
- Crea planes con acciones específicas y calendarizadas.

Al ejecutar un plan:

- Divídelo en metas pequeñas en el tiempo.
- Monitorea frecuentemente y con indicadores precisos.
- Corrige lo que va mal y refuerza lo que avanza.

Al gastar el dinero público (recuerda: ¡no es tuyo!):

- Gasta como la abuelita: poquito y medido.
- Construye obras de calidad (como si fuera tu casa).
- Opera en una pecera: transparencia total.

Si inviertes en estos tres activos, ¿cómo avanzará tu comunidad? ¿Qué pensarán de

ti? ¿Ganarás elecciones sin que necesites hacer trampa?

LOS NEGOCIOS

Al construir un equipo de trabajo:

- Contrate estrellas. (Relea “¡No contrate burros!”).
- Remuévalos obstáculos y déjelos trabajar.
- Recompénselos de acuerdo a resultados (con incentivos extrínsecos e intrínsecos, relea “Motivar, ¿solo con dinero?”).

Para innovar y crear:

- Aprenda a discutir bien. Con datos, sobre ideas y no personas.
- Aprenda a fracasar bien. Temprano, aprenda del fracaso y sin arriesgar toda la empresa (iniciar en pequeño).
- Muévase rápido. Experimentación constante.

Para ser un buen líder:

- Escuche y aprenda. Relea: “¡Cállese!”.
- Deje que lo reten.

Que gane la mejor idea, no la del jefe.

- Reperta con generosidad y con base en méritos.

Para ser un buen colaborador:

- No deje de aprender nunca. Actualícese o se quedará atrás.
- Contribuya en lo individual y como miembro del equipo.
- Mantenga una buena relación con su jefe y tenga mentores.

Si invierte en estos tres activos, ¿qué tal le irá a su organización en un mundo disruptivo? ¿Qué tal le irá a usted?

EN LA VIDA

- Apunte a las estrellas, pero con los pies en la tierra. Metas agresivas con mente ingenieril. Avance gradual en el tiempo.
- Mantenga un balance. Trabajo, familia, diversión, espiritualidad. Todo en exceso es malo. Ni muy muy, ni tan tan.
- Diviértase, sea feliz en el trayecto. Recuerde: el ataúd y el entierro del millonario quizá sea más lujoso, pero después todos somos iguales. No nos llevamos nada.

Si invierte en estos tres activos, ¿qué tan disfrutable será su vida? ¿Qué tan duradera será su huella? ¿Cómo lo recordarán?

A veces los pasos más simples son los más difíciles. Espero les sirva alguno de estos 24 pequeños activos. ¿Se le ocurre algún otro? Mándemelo y con gusto lo compartiré por Twitter. Espero que sencillamente tenga un excelente fin de semana

Posdata. Lástima que la Cámara de Representantes haya tirado Obamacare. Lo que se necesitaba era más bien arreglar sus fallas. Parece que el nuevo plan va a afectar a los que menos tienen y a los más enfermos. Ojalá que en el Senado corrijan estos errores.

EN POCAS PALABRAS.

“En el carácter, modales, estilo y en todo: la excelencia suprema es la simplicidad”
Henry Wadsworth L., poeta estadounidense



MACRON PRESIDENTE

“Hacen falta jóvenes franceses con ganas de ser multimillonarios.” Emmanuel Macron.

El triunfo electoral de Emmanuel Macron en Francia es digno de celebración. Quizá no todos están de acuerdo con las ideas liberales del presidente electo, pero muchos dejaron escapar de cualquier manera un suspiro de alivio tras la derrota de Marine Le Pen del Frente Nacional.

No podemos cerrar los ojos, sin embargo, ante el hecho de que Le Pen obtuvo 34 por ciento de la votación. Los sufragios en primera vuelta de ella, Jean-Luc Mélenchon y otros radicales sumaron casi la mitad del total. La extrema derecha y la extrema izquierda son cada vez más populares en Francia como en otros países.

El sistema de dos vueltas funcionó para lo que está diseñado. En México Le Pen pudo haber sido presidenta con una pequeña minoría de votos. La segunda vuelta francesa filtra posiciones extremas y da un mandato mayoritario al gobernante. Nuestro sistema, en cambio, favorece a los radicales y solo produce gobernantes de minoría.

El presidente francés no tuvo que esperar cinco o seis meses, como sus homólogos mexicanos, para asumir el poder. El cambio de mando se realizó el domingo 14 de mayo, solo una semana después de la segunda vuelta. Esto es posible porque el gobierno francés tiene un sólido servicio civil de carrera. El presidente no llega a cambiar a todos los altos funcionarios de la administración como en México.

El triunfo de Macron, de hecho, habría sido imposible en nuestro país. El ex ministro



Imagen: Guillaume Destombes / Shutterstock.com

renunció apenas el 30 de agosto de 2016 al gobierno de François Hollande para declarar que no podía ya considerarse socialista. Solo entonces empezó a formar su nuevo partido (En Marche!). En México sería imposible en tan corto tiempo crear un partido y ganar una elección presidencial.

La libertad de prensa influyó en el resultado. Cuando se divulgó información de que François Fillon había pagado sueldos públicos a su esposa e hijos sin que realizaran un trabajo real, el candidato conservador cayó del primer lugar en las encuestas. Esto abrió las puertas a Macron.

Los franceses no tienen un sistema de propaganda electoral como el mexicano en que los electores son abrumados por una avalancha de spots de radio y televisión. Macron tuvo así oportunidad de mandar un mensaje distintivo e inteligente a un público que no estaba saturado. Le ayudó también que el sistema electoral francés tiene debates reales, como el que protagonizaron él y Le Pen el 3 de mayo, en lugar de las acartonadas presentaciones de discursos que pasan por debates en el sistema mexicano.

El mensaje de Macron no era fácil de entender o digerir. Promover un sistema de mercado, en que las

soluciones se dan gradual y naturalmente, nunca es tan atractivo como ofrecer soluciones mágicas, como hizo la populista Le Pen. En casi todos los temas Macron ofreció soluciones que privilegian la libertad. No solo defendió el libre comercio y la libertad de invertir, sino que promovió soluciones de libertad en problemas éticos sociales.

No será fácil, sin embargo, cambiar el rumbo de una Francia agobiada por impuestos excesivos y por una asfixiante intervención del Estado en la economía que se traduce en un crecimiento decepcionante y en un desempleo muy alto. Cuando Macron impulse sus inevitables reformas, los sindicatos y grupos de poder que se benefician de las acciones gubernamentales que empobrecen a la población empezarán a protestar. Esta resistencia fortalecerá a Le Pen, quien seguramente regresará como candidata en el 2022, para proponer nuevamente soluciones mágicas a problemas complejos.

Prisión para menores

Coincidió con la posición de la Suprema Corte de avalar la prisión preventiva para menores de 18 años. Son muchos los crímenes graves cometidos por adolescentes. Se equivoca la CNDH al favorecer a los criminales en lugar de a las víctimas. **S**



Por: **Sergio Sarmiento** / Agencia Reforma

Licenciado en filosofía por la Universidad York, de Toronto. Fue director editorial de las obras en español de Encyclopædia Britannica, Publishers Inc. / [@SergioSarmiento](#)



“Ningún chile les embona”, lamentó el Presidente. De esa manera Peña Nieto subestimó nuestra indignación. De esa forma el primer mandatario trivializó nuestro descontento. Porque en su perspectiva deberíamos ponernos de pie, vitorear, hacer caravanas, y reconocer que su gobierno haya aprehendido a Javier Duarte. Lo que nos toca es aplaudir y agradecer que el facilitador del pillaje haya arrestado a un pillo. El gobierno que engendró al monstruo ahora nos pide celebrar que lo atrapó. Difícil aceptar que se coja un solo chile y que eso sea señal de la nueva cocina mexicana, cuando cuelgan tantos más en el huerto. Difícil festejar que se ase, se pique, se muele, se desvene, y se le quiten las semillas a Javidú cuando tantos que se le parecen son ingredientes de la salsa mexicana. La salsa picante. La salsa que encubre el mal sabor de instituciones y prácticas que huelen a podrido, que saben a rancio.

Esa salsa que todos los días se prepara en el Poder Ejecutivo con chiles tradicionales, sazonzador esencial del recetario priista. El chile habanero, Emilio Lozoya, acusado de pedir un soborno

de 5 millones de dólares a Odebrecht. El chile ancho, Gerardo Ruiz Esparza, cuestionado por la protección que le ha provisto a OHL. El chile jalapeño, Tarek Abdalá, ex tesorero de Javier Duarte y diputado federal a quien el PRI no quiere tocar. El chile piquín, Juan Armando Hinojosa, y la vasta red que Grupo Higa ha tejido con concesiones y licitaciones por todo el país. O tantos chiles pasilla, cascabel, costeños, coras y guajillos aderezando el paladar del patrimonialismo a lo largo del país. Curiosa dieta mexicana en la cual se retirarán unos cuantos chiles ya

clasificados como indigeribles, pero otros siguen allí. Curiosa dieta blanda en la cual todos los indiciados e investigados son ex gobernadores y ningún funcionario federal.

Sobre todo cuando la planta más prominente y más picante está a la vista de todos, con raíces profundas y ramas extensas. Odebrecht y su red de sobornos. Odebrecht y sus proyectos en Veracruz y otros estados. Odebrecht y sus contratos con Pemex. Odebrecht y los permisos otorgados por la Comisión Reguladora de Energía en el 2013, en este

sexenio. Odebrecht investigada y multada en Brasil, en Perú, en Estados Unidos. Y aquí, el personaje central -Emilio Lozoya- protegido, cuidado, inmune. En diciembre de 2016, ejecutivos de Odebrecht confesaron en la Corte en Nueva York haber entregado sobornos en México por 10.5 millones de dólares. Hace unos días, Lozoya fue señalado ante el Tribunal Supremo de Brasil por las relaciones turbias que estableció con la empresa vía su director en México. Lo mismo con OHL. Acusaciones desde hace años por la expoliación

a los usuarios en el Circuito Exterior Mexiquense. Acusaciones desde hace días sobre cómo la filial mexicana sobornó a miembros del Partido Popular español. Indicios importantes como para que comenzara una investigación; señales suficientes como para que hubiera más que una simple negación.

Pero para los cuenta chiles que nos regañan desde Los Pinos, basta con el arresto de Duarte. Basta con la extradición de Yarrington. Basta con un par de chiles selectos que no forman

parte del equipo cercano del Presidente. Basta con dar sendos discursos sobre cómo -ahora sí- se combate la impunidad, cuando se siguen trastocando las reglas para asegurarla. La misma semana en la cual la PGR presume el arresto de Duarte, sabotea al Sistema Nacional Anticorrupción. Tramposamente el Fiscal Carnal, Raúl Cervantes, publica un acuerdo sobre la Fiscalía Anticorrupción que mina su autonomía y asegura su subordinación. El Fiscal Anticorrupción, que muchos se empeñan en elegir al vapor, llegaría con una mano atada detrás de la espalda. No podría designar a su propio personal, no podría realizar sus propios peritajes, no podría investigar a miembros de la PGR. No podría hurgar en la canasta de chiles secos, esos que siempre son de utilidad culinaria para quien los sembró.

Un ecosistema de corrupción con tierra fértil para el crecimiento de chiles de todos los colores, sabores, texturas e intensidad de picor. Duarte es solo uno de ellos y su singular huida y arresto solo demuestra cuán podrido está el vergel donde crecen y se reproducen. No nos “embona” el sacrificio ceremonial de un solo chile cuando el molcajete sigue siendo el mismo, y la salsa de impunidad también. 

PICANTE

SALSA



Por: **Denise Dresser** / Agencia Reforma

Analista política en radio y autora de numerosos artículos sobre política mexicana y relaciones México-Estados Unidos /  @DeniseDresserG



SIRIA

LA GUERRA SIN FIN



Por: **MAF. Javier Rueda Castrillón**

Analista económico. Catedrático UNID

@rueDAC

Hoy sí y mañana también... seguirá apareciendo en los diferentes medios masivos de comunicación la sinrazón de una de las guerras más crueles de este mundo global.

El alto índice de desempleo en el país, aunado a una corrupción que imposibilita la gobernanza, la falta de libertad política y una represión violenta desde la presidencia de Bashar al Asad, resultó ser una bomba de tiempo en una tierra donde se juntan un sin fin de intereses.

Debe usted saber que Aleppo, o lo que queda de esta ciudad emblemática, en su día fue una de las ciudades más hermosas y elegantes del mundo. Bajo los escombros solo quedan las pruebas de una guerra feroz, una añoranza por volver a ver la ciudadela llena de ruido con gente feliz y ambiente de fiesta, desde la mañana hasta la noche. Aquellos recuerdos son imborrables, llenos de esperanza; revivir los cafés cerca de la puerta principal con la típica jugada de cartas, fumando pipas de agua y rodeados

del buen humor. Hoy en día, la zona está desierta y la mayoría de sus edificios, destruidos.

En 2014 las fuerzas rebeldes detonaron una bomba debajo del Hotel Carlton, arguyendo que el ejército lo estaba utilizando. Ahí moriría la última edificación emblemática, escenario de aquellos recuerdos, también daba fin a toda esperanza.

Antes de que comenzara la guerra, la gente se divertía con sus familias visitando edificios de interés histórico o arquitectónico, hoy todo quedó en recuerdos, es imposible transitar por la ciudad de las bombas.

La primavera árabe nunca vislumbró hasta dónde podían llegar aquellos reclamos; en marzo de 2011, un grupo de adolescentes se armaron de valor y decidieron pintar consignas revolucionarias en su muro escolar. No tardaron en ser apresados y conocer la dureza de la ley en la ciudad sureña de Deraa, provocando protestas prodemocráticas,

manifestaciones populares, extendiéndose de manera viral en los países de la región, clamando más democracia y derechos para sus poblaciones. Las fuerzas de seguridad abrieron fuego contra manifestantes, varios muertos y multitud de heridos provocaron que muchas más personas salieran a las calles por todo el país; al Asad tenía los días contados.

La respuesta de fuerza del gobierno para sofocar la disensión, reforzó la determinación de cada inconforme, la guerra civil se había desatado. Sin vuelta atrás, la lucha por una apertura tendría nuevos símbolos para mostrar la dureza de la guerra donde cada cadena televisiva, medio impreso, radio o internet buscaba la nota que concientizara al mundo de lo que realmente sucedía en Siria. Omran, el niño rescatado de un bombardeo en Aleppo, se convirtió en un símbolo del horror en Siria.

Su cuerpo cubierto de polvo, el cabello totalmente revuelto y el rostro ensangrentado, era la imagen atroz de lo que estaba sucediendo. La foto de un niño sentado en una ambulancia tras un bombardeo en Aleppo, daba la vuelta al mundo, sin saber que después vendría la impactante imagen del niño muerto en la costa, cada vez más hiriente, más atroz.

A medida que el levantamiento opositor se extendía, la innegociable represión del gobierno obligaba a los simpatizantes de la oposición a armarse, una medida de autodefensa que propició la expulsión de las fuerzas de seguridad de sus regiones.

Al Asad prometía ante el mundo “aplastar al terrorismo apoyado por el exterior” incrementando la violencia en el país. Miles de brigadas rebeldes combatían contra las fuerzas del gobierno para lograr el control de ciudades y poblados, llegando hasta la capital, la ciudad del jazmín, Damasco. La mayoría sunita del país se enfrentaba

a los chiitas alauitas, la rama musulmana a la que pertenece el presidente, arrastrando potencias regionales e internacionales por cada bando como señal de apoyo. En junio de 2013, Naciones Unidas daba a conocer la primera cifra de muertes en este conflicto, 90 mil personas habían fallecido. Hoy la cifra asciende a más de 450 mil caídos.

La guerra ha provocado que más de 4,5 millones de personas huyan del país, en uno de los mayores éxodos en la historia reciente, cifras que quizá sean mayores ante la imposibilidad de acceder a ciertas áreas del país y a las dificultades para compatibilizar las cifras por las partes enfrentadas. Siria se ha convertido en un rompecabezas, el número de miembros de la oposición moderada seglar es superado por los grupos islamistas y yihadistas, como el autodenominado Estado Islámico y el Frente Al-Nusra, un grupo afiliado a al Qaeda, cuyas tácticas inhumanas han provocado indignación mundial.

Desde el año 2014, las milicias kurdas también combaten en el conflicto, apoyadas por los Estados Unidos, Reino Unido y Francia; con incursiones aéreas contra el Estado Islámico en Siria, evitan atacar a las fuerzas del gobierno sirio, demostrando ser una estrategia internacional “ajena” al conflicto civil y más centrada en la repercusión internacional de los grupos más violentos.

Rusia, por su parte, no dudó en brindar apoyo incondicional al gobierno sirio tras una serie de derrotas infligidas por la oposición. La intervención rusa ha conducido a victorias significativas para las fuerzas sirias, recuperando Aleppo, bastión de los grupos opositores, que fue recuperada por fuerzas leales a al Asad en diciembre de 2016.

Para poder dar combate y afrontar los constantes bombardeos, rebeldes moderados han pedido al gobierno norteamericano



más armamento en respuesta a los devastadores bombardeos de Rusia y el gobierno sirio. Estados Unidos y sus aliados han negado esta ayuda, los temores de que las armas terminen en manos de los grupos yihadistas, así como un conflicto con Rusia, son motivos suficientes para no entrar de lleno en este campo.

Más naciones buscan en Siria el vencimiento de sus propósitos, Irán, que es chiita, se ha convertido en el aliado más cercano de al Asad. Teniendo en cuenta que Siria es el principal punto de tránsito de armamento que Teherán envía al movimiento chiita Hezbolá en Líbano, la zona representa el control de tránsito de armas, algo que a nadie deja indiferente.

En el ámbito internacional, Rusia interviene en el conflicto con un apoyo incondicional hacia la supervivencia de al Asad en el gobierno, mientras que Estados Unidos insistió, durante el gobierno de Barack Obama, en solicitar la dimisión de al Asad considerándolo responsable de imperdonables atrocidades. Sean Spicer, actual portavoz de la Casa Blanca, confirma que Trump parece

haber abandonado esta contienda, dando a entender que Washington ya no considera como un objetivo la salida del poder del mandatario sirio.

Arabia Saudita es otro participante en esta “guerra subsidiaria”, contrarrestando la influencia de Irán, su principal rival en la región, con una ayuda militar y financiera importante para los rebeldes, incluidos los grupos con ideologías islamistas.

Por si fuera poco, Turquía se une a este embrollo como acérrimo simpatizante de los rebeldes, intentando que Estados Unidos limite su apoyo a las fuerzas kurdas, a quienes acusa de simpatizar con su enemigo, el proscrito Partido de los Trabajadores del Kurdistan (PKK).

La guerra se ha prolongado por culpa de la intervención de las potencias regionales y mundiales, varios han sido los acuerdos e intentos de una paz que no llega. El mundo vive una de las guerras más sanguinarias... el ser humano deja de ser prioridad ante la avaricia desmedida. **S**



The
**BUTCHER
BURGER**

AV. MONTES VERDES 230
SAN LUIS POTOSÍ S.L.P.
RESERVACIONES
01 (444) 811 8025

f i o
SÍGUENOS



GRUPO
LA LECHE

360°

www.laviga.mx
síguenos
f i o

temporada
de
VERANO

La Viga

seafood and oyster bar

Cordillera Oriental 403
Lomas 3a sección
San Luis Potosí
RESERVACIONES
01 (444)825 0511



FINIQUITO Y LIQUIDACIÓN... ¡NO SON SINÓNIMOS!



Por: LD/MPDL Daniela Barrera Rodríguez
Abogada especialista en materia laboral STRATEGA
daniela.barrera@strategaconsultores.com

Llega un momento en nuestra vida profesional en el que se da por terminada la relación obrero-patronal que en ese momento se encontraba vigente. Esto puede originarse por diversos motivos pero la constante en todas y cada una de las situaciones es que a cada terminación corresponde el pago de los derechos que como trabajadores hemos generado.

Previa a la puntualización y diferenciación de los conceptos que al rubro se mencionan, creo que es de suma importancia la aclaración de algunas ideas:

- La terminación de la relación laboral no genera la riqueza automática de la parte obrera.
- Los derechos que dan origen a cada uno de los montos a pagar son proporcionales al último salario diario integrado percibido y, en algunos casos, a la antigüedad generada en el puesto.
- Existen derechos que ya fueron pagados durante la relación laboral y, por tanto, no se deberán incluir en el pago final.
- Cada terminación es única y por tanto los montos varían de trabajador a trabajador.
- Durante la vigencia de la relación obrero-patronal subsistió un beneficio mutuo, la conclusión solo conlleva el pago de derechos que aún se encuentran vigentes.

La diferencia esencial entre los conceptos de finiquito y liquidación radica en el motivo por el cual se dio por terminada la relación obrero-patronal.



FINIQUITO: Cuando el motivo es decisión unilateral del trabajador (renuncia), terminación de contrato (prueba, capacitación, obra determinada) o conforme lo consigna la Ley Federal del Trabajo en su artículo 47 como “causas de rescisión de la relación de trabajo sin responsabilidad para el patrón”.

LIQUIDACIÓN: Cuando el motivo es decisión unilateral del patrón (despido) por no haber acudido al arbitraje o dar cumplimiento al acuerdo arbitral.

El **finiquito** es un pago irrenunciable que deberá incluir al menos los siguientes conceptos:

1. SALARIOS DEVENGADOS: Aquellos días laborados y no pagados; generalmente el motivo de esto se debe a que concluye la relación a la mitad del periodo ordinario de pago de la nómina y por ello es necesario incluir esos días.

2. VACACIONES PROPORCIONALES Y ADEUDADAS: Se deberá calcular tanto el periodo vacacional que el trabajador estaba en derecho a gozar así como el proporcional que se encontraba generando pero al que aún no tenía derecho. Siempre considerando los días que ya hubiere tomado como descansos vacacionales.

3. PRIMA VACACIONAL PROPORCIONAL Y ADEUDADA: Se deberá calcular tanto la prima vacacional que el trabajador estaba en derecho a gozar así como el proporcional que se encontraba generando pero al que aún no tenía derecho. Siempre considerando aquella que ya hubiere sido pagada junto con los días tomados como descansos vacacionales.



miras a proteger a la clase desprotegida y permitir su reinserción en el campo de trabajo.

1. SALARIOS DEVENGADOS: Aquellos días laborados y no pagados; generalmente el motivo de esto se debe a que concluye la relación a la mitad del periodo ordinario de pago de la nómina y por ello es necesario incluir esos días.

2. VACACIONES PROPORCIONALES Y ADEUDADAS: Se deberá calcular tanto el periodo vacacional que el trabajador estaba en derecho a gozar así como el proporcional que se encontraba generando pero al que aún no tenía derecho. Siempre considerando los días que ya hubiere tomado como descansos vacacionales.

3. PRIMA VACACIONAL PROPORCIONAL Y ADEUDADA: Se deberá calcular tanto la prima vacacional que el trabajador estaba en derecho a gozar así como el proporcional que se encontraba generando pero al que aún no tenía derecho. Siempre considerando aquella que ya hubiere sido pagada junto con los días tomados como descansos vacacionales.

4. PRIMA DE ANTIGÜEDAD: Se deberá calcular siempre que el trabajador tenga más de 15 años al servicio del patrón, conforme lo establecen los artículos 162, 485 y 486 de la Ley Federal del Trabajo.

5. PRESTACIONES EXTRA-LEGALES ADEUDADAS: Aquellas prestaciones que el patrón concedía al trabajador durante la relación laboral y que le adeude al momento de la terminación.

La **liquidación** se paga como consecuencia de la decisión del patrón de dar por concluida su relación con el trabajador; se deberán calcular y pagar los mismos conceptos que en caso de un finiquito pero se añade el pago de indemnizaciones en favor del trabajador con

4. PRIMA DE ANTIGÜEDAD: Se deberá calcular siempre que el trabajador tenga más de 15 años al servicio del patrón, conforme lo establecen los artículos 162, 485 y 486 de la Ley Federal del Trabajo.

5. PRESTACIONES EXTRA-LEGALES ADEUDADAS: Aquellas prestaciones que el patrón concedía al trabajador durante la relación laboral y que le adeude al momento de la terminación.

6. INDEMNIZACIÓN CONSTITUCIONAL: Consiste en el pago del importe de 3 meses de salario diario real.

La costumbre en esta situación también cambia un poco los montos anteriormente descritos, esto para

evitar llevar la situación a instancias legales. Si bien es cierto la Ley Federal del Trabajo en su artículo 48 proporciona el derecho al trabajador de solicitar ante la Junta de Conciliación y Arbitraje que se le indemnice con el importe de tres meses de salario, esto en un ámbito de arbitraje se negocia para satisfacer mayormente los intereses de ambas partes pero sin verlos perjudicados. El resultado se firma en un convenio que la misma H. Autoridad Laboral ratifica y certifica para mayor tranquilidad de las partes.

Como es obligación del patrón el cálculo y pago de los conceptos anteriormente descritos, también resulta obligatorio para el

trabajador el regresar las herramientas de trabajo que le fueron entregadas para el cumplimiento de sus labores, éstas en óptimas condiciones, realizar la entrega de todos los asuntos que estaban a su cargo y aquellos valores o información que le fue confiada.

El pasar de una empresa a otra no quiere decir que sea mal trabajador pero el modo en que lo hace cada individuo sí determina su éxito en futuros empleos y la obtención de una buena recomendación. 

Referencias bibliográficas

Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.
Ley Federal del Trabajo.



"I support free speech, obviously. But equally obviously, all things must be taken in moderation. This is something we need to strongly communicate to the media". Gary Callahan (*Transmetropolitan*).

El 7 de junio de 1951 el presidente Miguel Alemán estableció ese día para conmemorar el derecho a la libertad de expresión en México (Crespo, 2016), el cual implica el no ser molestado a causa de las opiniones formuladas, el de investigar y recibir informaciones y puntos de

vista, así como el de difundirlas, sin limitación de fronteras, por cualquier medio de expresión.

El derecho a la información en una sociedad democrática permite controlar el funcionamiento de los poderes públicos garantizando que sirvan eficazmente a los intereses colectivos, y es el pluralismo de la información lo que garantiza los propósitos de este derecho, al ser un formador de la opinión pública que funciona como orientador de la expresión de la voluntad política. A partir de la reforma constitucional de 2007, así como la símil de Telecomunicaciones y Radiodifusoras de 2013 (Esteinou Madrid, 2016), el Estado Mexicano buscó establecer el derecho de réplica como una garantía y derecho de los ciudadanos, materializándose en la Ley Reglamentaria del

que le aludan, que sean inexactos o falsos, cuya divulgación le cause un agravio ya sea político, económico, en su honor, vida privada o imagen.

La importancia de este derecho, el cual recae en el honor, la vida privada y la imagen de los individuos, atiende a la información de los ciudadanos y la

protección de la dignidad e intimidad de la persona (Pineda, 2009); sin embargo, solo se podrá ejercer el derecho de réplica respecto de la información inexacta o falsa que emita cualquier sujeto obligado previsto en la ley y que le cause un agravio.

Ahora bien, los sujetos obligados son los medios de comunicación, agencias

EL DERECHO DE RÉPLICA EN MÉXICO



Por: **Lic. Hugo Enrique Mendoza Carbajal**

Abogado fiscalista STRATEGA consultores

hugo.mendoza@strategaconsultores.com / [@hugoamadeus](https://twitter.com/hugoamadeus)

artículo 6º, párrafo primero, de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, en materia del Derecho de Réplica.

Dicho precepto constitucional indica que la manifestación de las ideas no será objeto de ninguna inquisición judicial o administrativa, sino en el caso de que ataque a la moral, la vida privada o los derechos de terceros, provoque algún delito, o perturbe el orden público; a su vez, el derecho de réplica será ejercido en los términos dispuestos por la ley de la materia.

El ordenamiento de referencia define al derecho de réplica –también llamado de rectificación o de respuesta– como aquel que toda persona posee a que sean publicadas o difundidas las aclaraciones que resulten pertinentes, respecto de datos o informaciones transmitidas o publicadas por los sujetos obligados, relacionados con hechos

de noticias, productores independientes y cualquier otro emisor responsable de contenido original, los cuales tendrán la obligación de garantizar el derecho de réplica de las personas.

Cuando se trate de transmisiones en vivo por parte de quienes presten servicios de radiodifusión o de televisión y audio restringidos, la persona que se considere agraviada, puede ejercer su derecho de réplica en ese momento, siempre y cuando

el formato del programa lo permita y si a juicio del medio de comunicación es procedente.

En el mismo tenor, se puede ejercer este derecho mediante solicitud por escrito en un plazo no mayor a cinco días hábiles a partir del siguiente a la publicación o transmisión

TUNATOMATE

RESTAURANTE

Reservaciones: (444) 273 04 04

www.smartsuites.com.mx

f /Smart Suites
t /Smart Suites SLP
@ /Smart Suites SLP

Carretera 57 #3105, San Luis Potosí, S.L.P.



de la información que se desea rectificar o responder, o en su defecto, la persona agraviada podrá acudir con un escrito ante el Tribunal federal competente, que en este caso correspondería a los Juzgados de Distrito.

El contenido de la réplica deberá limitarse a la información que la motiva y en ningún caso podrá comprender juicios de valor u opiniones, ni usarse para realizar ataques a terceras personas y no podrá exceder del tiempo o extensión del espacio que el sujeto obligado dedicó para difundir la información falsa o inexacta que genera un agravio.

Los medios de comunicación que hayan transmitido o publicado la información que dé origen a la réplica adquirida o proveniente de las agencias de noticias o

de los productores independientes, estarán obligados a difundir la réplica o rectificación respecto de la información falsa o inexacta que éstas les envíen; a su vez, deberán publicar o transmitir la misma al día hábil siguiente al de la notificación de las agencias o productores independientes cuando se trate de programas o publicaciones de emisión diaria y en la siguiente transmisión o edición, en los demás casos.

El derecho de réplica es un derecho individual que puede ejercer toda persona que se considere afectada en su derecho o reputación, por informaciones difundidas que considere agraviantes. Si bien es cierto que antes de la promulgación de la citada ley ya existían ordenamientos federales y estatales que preveían la protección a este derecho fundamental (2014), no menos lo es que era necesario un cuerpo normativo suficiente para delimitar las acciones y consecuencias

a tomar en caso de que se cause algún agravio en los ciudadanos.

No obstante, aún falta esclarecer algunos elementos y conceptos por parte de los legisladores en la redacción de la norma para salvaguardar el derecho de la libertad de expresión en la sociedad mexicana. **S**

Referencias bibliográficas

Altoparlante: *Sobre el derecho de réplica*. Disponible en: <http://www.animalpolitico.com/blogueros-altoparlante/2014/01/24/sobre-el-derecho-de-replica/>

Asamblea General de la Naciones Unidas. (2008). *Declaración Universal de Derechos Humanos*. Disponible en: <http://www.derechoshumanos.net/normativa/normas/1948-DeclaracionUniversal.htm>

Cámara de Diputados. (2017). *Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos*. Disponible en: http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/1_240217.pdf

Congreso de la Unión. (2015). Disponible en: http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5414283&fecha=04/11/2015

Crespo, R. (2016). Día de la libertad de expresión en México: nada que celebrar. *Animal Político*.

Esteinou Madrid, J. (2016). El boicot al derecho de réplica por el Estado mexicano. *Revista Mexicana de Opinión Pública* (21), 115-131.

Pineda, A. (2009). Regulación de derecho de replica en México. *El Cotidiano*, 25-30.



El juicio contencioso administrativo federal, conocido como juicio de nulidad, “es un procedimiento de anulación de una resolución que impone una carga fiscal al particular y que requiere la intervención de un órgano jurisdiccional” (el Tribunal Federal de Justicia Administrativa), para otorgarle la razón a quien demuestre tenerla.

Si un acto administrativo no cumple con los requisitos de validez de fondo o de forma este puede ser impugnado a través del juicio de nulidad. Los errores en cuanto al fondo se refieren a omisiones respecto a la aplicación de la ley, ya sea no fundamentar la competencia, la base legal o la finalidad del acto; por otra parte, los relativos a la

JUICIO DE RESOLUCIÓN EXCLUSIVA DE FONDO



Por: **Lic. María Fernanda Haro Mejía**
Abogada fiscalista STRATEGA Consultores
fernanda.haro@strategaconsultores.com

forma son errores en el procedimiento, es decir, que el acto administrativo se haya emitido sin cumplir con una serie de formas o trámites prescritos por la Ley.

El juicio de nulidad hasta hace algunos días se podía instruir en la vía ordinaria, la vía sumaria o como juicio en línea; sin embargo ahora, con la publicación del Decreto de reformas fiscales a la Ley Federal del Procedimiento Contencioso Administrativo (LFPCA) y el Código Fiscal de la Federación (CFF) en el Diario Oficial de la Federación el día 27 de enero de 2017, existe una nueva forma de impugnar los actos administrativos a través del Juicio de Resolución Exclusiva de Fondo (JREF).

El Juicio de Resolución Exclusiva de Fondo

Este nuevo procedimiento se enfoca en resolver exclusivamente cuestiones de fondo de las resoluciones definitivas que deriven únicamente del ejercicio de facultades de comprobación (visitas domiciliarias, revisiones de gabinete o revisiones electrónicas), cuya cuantía exceda 200 veces la Unidad de Medida y Actualización, elevada al año, lo que corresponde a 5,510,770.00 pesos en el año 2017.

De esta manera, se impugnarán solo temas referentes a los elementos de fondo de las contribuciones, sujeto, objeto, base, tasa o tarifa de las obligaciones revisadas, que pretendan controvertir: hechos u omisiones de fondo, la aplicación o interpretación de normas, el incumplimiento de requisitos que trasciendan al fondo del asunto y la valoración de las pruebas que guarden relación con los supuestos anteriores.

Con la reforma a la LFPCA se incorporó al Título II del dispositivo legal en cita el Capítulo XII, el cual contiene los artículos 58-16 al 58-28, numerales que regulan el procedimiento del JREF, y que a diferencia del juicio de nulidad en la vía tradicional establecen lo siguiente:

⚖ El juicio se tramita a petición del actor, y una vez que se elige esta vía ya no se podrá cambiar.

⚖ No es procedente cuando se haya interpuesto recurso administrativo en contra de la resolución definitiva y este sea desechado, sobreseído o se tenga por no presentado.



⚖ En el escrito inicial de demanda se tiene que anexar y señalar expresamente lo siguiente:

- Que se opta por este tipo de juicio, la controversia de fondo, y la propuesta de Litis.
- El origen de la controversia, si este deriva de la valoración de los hechos u omisiones revisados, la interpretación o aplicación de las normas, o de los efectos que se atribuyeron al incumplimiento total, parcial o extemporáneo de los requisitos que trasciendan al fondo del asunto.
- Los conceptos de impugnación, referentes al fondo del conflicto.
- Adjuntar todas las pruebas y expresar lo que se pretende acreditar (además del dictamen pericial, solo se admitirán las pruebas que previamente se hayan exhibido en el proceso fiscalizador, en el acuerdo conclusivo o en el recurso de revocación).

⚖ Admitida la demanda, **el Magistrado Instructor ordenará la suspensión de plano** de la ejecución del acto impugnado, **sin necesidad de que el demandante garantice el interés fiscal**, suspensión que operará hasta que se dicte resolución del JREF.

⚖ La autoridad demandada al contestar la demanda o su ampliación, debe indicar si coincide o no con la propuesta de Litis del juicio y de no ser así debe enunciar cuál es su propuesta.

⚖ Audiencia especial: el Magistrado Instructor, si así lo considera, podrá citar a los peritos que rindieron los dictámenes para que de manera oral respondan las dudas o cuestionamientos que les formule; las partes pueden asistir para efecto de ampliar el cuestionario o formular preguntas al perito.

⚖ **Audiencia de fijación de Litis:** se incorpora la oralidad al JREF, y se establece que ésta **debe desahogarse sin excepción de manera oral** dentro de los veinte días siguientes a la recepción de la contestación de la demanda o de la ampliación a la misma.

La audiencia se llevará a cabo en presencia del Magistrado Instructor y cada una de las partes manifestará lo que a su derecho convenga, ajustándose a la Litis del asunto.

Si una de las partes no asiste perderá su derecho de formular cualquier alegato posterior en el juicio.

⚖ Audiencia privada: si una de las partes solicita una audiencia privada con el Magistrado Instructor o con alguno de los Magistrados de la Sala Especializada, se le notificará a las partes para que se celebre en presencia de ambas; si una de éstas no acude se llevará a cabo con la que esté presente.

⚖ Una vez celebrada la audiencia de fijación de Litis, desahogadas las pruebas que procedan y formulados los alegatos, **sin que sea declarada expresamente** quedará cerrada la instrucción.

⚖ Los JREF los resolverán salas regionales especializadas, mismas que la Junta de Gobierno y Administración del Tribunal Federal de Justicia Administrativa adscribirá, y estarán integradas por los Magistrados que cuenten con mayor experiencia en materia fiscal.

Al implementarse este nuevo tipo de juicio se resta importancia a los errores procedimentales de las autoridades fiscales, a pesar de que algunos de estos impliquen violaciones a las garantías individuales de los contribuyentes, además de encontrarse en duda la observancia del principio de celeridad ya que los plazos son similares a los del Juicio de Nulidad en la vía tradicional.

No obstante lo anterior, existen beneficios al elegir esta vía, tal y como el hecho de no garantizar el interés fiscal para obtener la suspensión del acto impugnado, así como la inclusión de la oralidad para tener un mayor acercamiento con el Magistrado Instructor y la posibilidad de exponer verbalmente la controversia, Litis que será resuelta por una sala especializada en materia fiscal. **S**

Referencias bibliográficas

Decreto por el que se reforman y adicionan diversas disposiciones de la Ley Federal de Procedimiento Contencioso Administrativo y al Código Fiscal de la Federación. Disponible en: http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5470083&fecha=27/01/2017

Palomar de Miguel, J. (1981). *Diccionario para juristas*, México: Mayo Ediciones. México, 1981, p. 876.





Hoy por hoy, todo el mundo sabe que existe la posibilidad de que Estados Unidos pudiera salirse del Tratado de Libre Comercio, o tal vez, no tomen tan drástica medida; sin embargo, no sabemos cuáles serían los nuevos términos que dicho tratado pudiera tener y qué tan favorables resultarían para continuar las exportaciones hacia el vecino país.

El Secretario de Economía, Ildefonso Guajardo, ha reconocido públicamente

la necesidad de buscar nuevos mercados y disminuir la fuerte dependencia que México tiene hacia los Estados Unidos. Esto es fácil de decir, pero no tan fácil de hacer, sin embargo, algunas empresas han empezado a pasar de los planes a la acción.

Un pequeño ejemplo de esta clase de empresas que están empezando a encontrar oportunidades en otras latitudes, lo tenemos con Cott México, compañía dedicada a la producción de bebidas y refrescos de etiqueta privada, de capital canadiense y establecida en nuestro país desde hace 15 años, la cual está ya cerrando nuevas negociaciones con empresas de Cuba, Costa Rica, Colombia y Chile.

las importaciones de atún mexicano, en represalia a que México ya no le permitió pescar atún en aguas mexicanas. Fue una medida drástica, el 80% de las exportaciones de atún se iban a territorio estadounidense, muchas empresas del ramo desaparecieron, pero no todas, aquellas que se resistieron a morir, empezaron a buscar nuevos mercados. No fue nada fácil, pero poco a poco, fueron consiguiendo consolidar al atún mexicano

y lograron que fuera apreciado en diversas partes del mundo.

En la actualidad, solo el 6% de las exportaciones de atún se van a los Estados Unidos. “Sí se pudo. Sí se pudo.” Diría la sabiduría popular.

No todo es miel sobre hojuelas.

Las empresas emprendedoras que se han abocado a buscar nuevos mercados, se han topado con un

serio problema: la infraestructura.

Debido a los conocidos antecedentes del comercio exterior, donde el 80% de nuestras exportaciones e importaciones, van o vienen del norte, la infraestructura existente ha sido creada para eso, las mejores carreteras, los puertos más desarrollados, la red ferroviaria, todo está orientado hacia el movimiento de mercancías hacia el norte.

Analicemos el siguiente caso: la tan publicitada nueva terminal de contenedores del puerto de Tuxpan, sin lugar a dudas, moderna y con bastante capacidad, en conjunto con la autopista México – Tuxpan, que por

DIVERSIFICAR MERCADOS

LA MEJOR SOLUCIÓN ANTE LA NUEVA RELACIÓN MÉXICO – USA



Por: **Lic. José Luis Gutiérrez**
Asesor y consultor independiente
josegutsa@gmail.com

Al parecer algunos países asiáticos han visto con buena cara nuestros intentos de diversificación, así que han aumentado considerablemente las exportaciones a países como Malasia, Tailandia, Japón, India y China,

superando ya los incrementos que se han logrado con Europa.

El Banco Nacional de Comercio Exterior (BANCO-MEXT), ha anunciado que apoyará con créditos a los

exportadores que opten por negociar con nuevos países, una buena decisión.

Podemos aprender del ejemplo que nos dio la industria atunera en 1982, cuando Estados Unidos prohibió

fin terminaron de construir, después de casi 20 años de haberla proyectado y que pone a la Ciudad de México a solo tres horas del puerto; todo eso suena muy bien, pero si ahondamos un poco en el tema, notaremos algunos detalles:

1. No existen vías de tren que lleguen a Tuxpan, eso obliga a que todo el transporte hacia el puerto tenga que ser por vía terrestre y dicho transporte es más

caro que el ferroviario.

2. Hay muy pocas rutas marítimas todavía, punto crucial, tratándose de una terminal de carga.

3. Está ubicada en el Golfo de México, lo cual indica claramente que se proyectó también para ir hacia el norte.

Conclusión

Deshacerse de la dependencia hacia los Estados Unidos no es tarea de corto plazo,

en definitiva, tomará varios años lograrlo. Sin embargo, no estamos cruzados de brazos, a pesar de los dimes y diretes sobre el TLCAN, los dos últimos meses del 2016 y todo el primer trimestre del 2017, las exportaciones han seguido creciendo a muy buen ritmo.

De peores situaciones hemos salido airosos. Ésta, no tiene por qué ser la excepción. S



LA TECNOCRACIA, DURMIENDO EL SUEÑO DE LOS JUSTOS



Por: **Joél Martínez** / Agencia Reforma

Director general de Visor Financiero. Comentarista de radio en temas financieros / [@joelmartinez132](#)

Las bolsas no se han desplomado con los anuncios de Trump, de hecho, desde que ganó las elecciones a principios de noviembre han subido: 17.1 por ciento el Dow Jones, 19.8 el Nasdaq y 14.3 el S&P.

Aunque los lineamientos aún se están por discutir, la semana pasada Trump anunció su propuesta fiscal, que junto con la negociación del Tratado de Libre Comercio de América del Norte (TLCAN), va a tener

o el miedo de los mercados bursátiles, está en un nivel históricamente bajo, cercano a cero.

El VIX técnicamente mide la volatilidad futura de los mercados accionarios estadounidenses y siempre se dispara al alza cuando hay riesgos sistémicos: colapso de China y el Brexit, elecciones con un Trump satanizado, etc.

un impacto en los flujos de divisas hacia México.

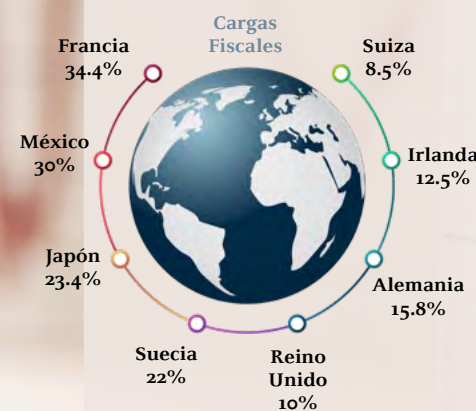
La propuesta estrella de la Reforma Fiscal de Trump es la baja de la tasa de impuestos a las empresas de 35 a 15 por ciento, pero también hay disminución de las contribuciones a las familias y una propuesta de estímulos para las repatriaciones de capitales.

¿Qué pasaría si hipotéticamente bajan a 15 por ciento la carga fiscal en Estados Unidos?

Pues fácil, se convertiría en una especie de “paraíso fiscal” que le competiría a Irlanda y a Singapur en donde se alojan muchas transnacionales estadounidenses y de otras partes del mundo.

Y entonces, lo que nos atañe, la carga fiscal corporativa mexicana no resultaría competitiva.

De acuerdo con datos de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) las cargas fiscales son de



Un golpe de estos, junto con una política agresiva de repatriación de capitales y barreras impositivas a las importaciones incrementales en el TLCAN hacia Estados Unidos por parte de Trump, obviamente afectará los flujos comerciales y financieros hacia México.

En general, la visión hacia las reformas Trumpistas es favorable, como lo demuestran los análisis de Moody's: “US Tax reform proposal would boost corporate cash flow” y el de la OCDE: “¿Cómo escapar del bajo crecimiento? Iniciativas fiscales eficaces, evitando trampas comerciales”, y también “Global Financial stability report” del FMI.

Cierto que en el caso de las negociaciones comerciales del TLCAN el Gobierno mexicano ya está preparado, bueno, porque aprendió a punta de golpes de Trump y su gente.

Pero en la parte fiscal y de repatriación de capitales no hay nada.

Por el contrario, la última reforma hacendaria en México fue en el sentido opuesto. Intentar una reforma fiscal pro inversión y consumo en México es algo casi imposible.

La tecnocracia mexicana que controla desde hace más de 30 años a las Secretarías de Gobierno que hacen las políticas públicas y el banco central, nunca ha logrado imponer a la nomenclatura política alguna medida fiscal eficiente. Por el contrario han sido blandengues y complacientes.

Como ya lo hemos mencionado, desde 2008 hasta 2016, el gasto público autorizado se ha sobregirado en promedio 1.75 puntos del PIB con respecto a lo ejercido.

En 2016 fue un sobregiro escandaloso de 3.82 puntos del PIB. Esto junto con la promoción del uso de mayores déficits fiscales, han llevado al problema de un exagerado coeficiente de deuda pública contra PIB, que es lo que nos mantiene bajo la mira de las calificadoras para degradar la deuda soberana, o sea, darnos downgrade.

Creo que el Trumpismo romperá muchos paradigmas que van a golpear los flujos comerciales y financieros a México y ese será el motor para otro rally alcista del precio del dólar que afectará a la inflación, las tasas y la política monetaria. Así que no se duerman en sus laureles, podrían despertar con una mala resaca. **S**



CORRUPCIÓN, EL CÁNCER QUE PADECE MÉXICO



Por: **Mtro. Iván Gutiérrez Herrera**

Licenciado en Derecho y maestro en Gobierno y Políticas Públicas por la Universidad Panamericana / [@ivangtzherr](#)

La corrupción es un fenómeno destructivo que desde hace muchas décadas se ha convertido en una problemática creciente y extendida que corroe las venas de una sociedad mexicana que no encuentra la cura de tan lacerante mal.

Este cáncer no permite que México evolucione y mejore la calidad de vida de quienes lo habitan, pues vulnera la seguridad y la salud; inhibe la competitividad y la inversión; detiene el desarrollo económico y social; transgrede derechos fundamentales; disminuye la confianza en las instituciones, y beneficia solo a unos cuantos en detrimento del bienestar de la sociedad.

La corrupción no está en un solo lugar, sino que trasciende a todos los ámbitos, desde el barrendero que exige propinas por hacer su trabajo, el policía que cobra una "mordida", o el alumno que soborna al maestro, hasta llegar al legislador que recibe dinero para aprobar o desechar una iniciativa, el empresario que

otorga dádivas para lograr la adjudicación de un contrato a su favor, o el servidor público que se aprovecha de su encargo para obtener beneficios personales o para sus allegados.

Pero, ¿qué tan grave es la situación de México? Según el Índice de Percepción de la Corrupción 2017, elaborado por Transparencia Internacional, nuestro país ocupa el lugar 123 de 176 países, en donde el número 1 es el país menos corrupto y el 176 es el más corrupto.

Concretamente, México tuvo una puntuación de 30 en una escala de 0 a 100, donde 0 es el país peor evaluado y 100 es el mejor; es decir, tenemos una calificación muy negativa en la materia.

Para ejemplificar un poco más la problemática, entre las 35 economías que integran la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), nuestro país se ubica en el deshonroso último lugar.

Asimismo, en un estudio realizado en 2016 por la Organización de los Estados Americanos (OEA) se establece que la corrupción en México equivale al 10% del Producto Interno Bruto (PIB), lo cual resulta alarmante.

Si bien es cierto que este fenómeno tiene un mayor impacto dentro del servicio público, también lo es que en el ámbito privado también existe. Por ejemplo, según la Encuesta de Fraude y Corrupción de KPMG, 44% de las empresas en México realizan pagos extraoficiales a funcionarios públicos. Además, según la Encuesta Global de Fraude de Ernst & Young de 2016, el 82% de los empresarios encuestados está de acuerdo con que las prácticas corruptas suceden ampliamente al hacer negocios en México.

Como se puede ver, la situación de México es grave, y afecta directamente el desarrollo de todo un país en beneficio de unos pocos.

Ahora bien, no todo es negativo, hay avances importantes que, por ejemplo, han permitido llevar a procesos administrativos y penales

a exgobernadores como Javier Duarte (Veracruz), Luis Armando Reynoso (Aguascalientes) Roberto Borge (Quintana Roo), Guillermo Padrés (Sonora), César Duarte (Chihuahua), Ángel Aguirre (Guerrero), Fausto Vallejo (Michoacán), Miguel Alonso Reyes (Zacatecas) y Rodrigo Medina (Nuevo León), entre otros.

No quiere decir que hace un par de décadas no hubiera gobernadores corruptos, sino que ahora hay mayores elementos para detectar actos de corrupción. Algunos de estos elementos se señalan a continuación:

- Los esfuerzos que se han realizado desde 2002 en materia de transparencia, incluyendo la reciente reforma constitucional de 2014 y sus leyes secundarias de 2016, que permiten que los mexicanos tengan conocimiento de asuntos que anteriormente eran secretos de gobierno, como cuánto gana un servidor público, los viajes que ha realizado, los bonos que ha recibido, documentos que ha firmado, correos institucionales que ha enviado, el costo y contratistas de las compras y obra pública que realiza la administración pública en sus tres ámbitos de gobierno, entre otras cosas. Lo anterior abre la posibilidad del escrutinio público y de la detección de actos de corrupción por parte de la sociedad.

- Hay una mayor visibilidad de los actos de corrupción por parte de la comunidad, esto gracias a la academia, las organizaciones civiles y el periodismo de investigación. Por ejemplo, en una búsqueda en Infolatina, se puede observar que mientras en 1996 la prensa mencionó la palabra corrupción en 518 notas, para 2015 las menciones habían aumentado a 38,917. Asimismo, muchas de las denuncias a servidores públicos, surgen por trabajos de investigación de la prensa.

- Las redes sociales también han jugado un papel importante, porque se convirtieron en un foro para la denuncia, en un espacio para conocer el acontecer nacional y en un punto de encuentro para generar presión social.

- Las organizaciones civiles siguen de cerca el trabajo de los servidores públicos, del gasto público y de la deuda, lo que permite que detecten y denuncien posibles irregularidades, además de coadyuvar con el gobierno en la mejora de sus procesos y la creación de legislaciones que promuevan la rendición de cuentas y el control de la corrupción.

- La sociedad se ha vuelto más crítica y participativa como resultado del hartazgo social y la falta de credibilidad en las instituciones.

- El uso de la tecnología es una herramienta que apoya la detección de los actos de corrupción.

Los elementos anteriores permiten la detección de actos corruptos y su divulgación, sin embargo, nos encontramos con otro problema, el alto índice de impunidad que azota a nuestro país, el cual dificulta que los involucrados en actos ilegales sean sancionados.

Por eso es muy importante la implementación de la reforma anticorrupción, que incluye la creación del Sistema Nacional Anticorrupción que coordinará a todas las autoridades vinculadas con la rendición de cuentas, la fiscalización, la transparencia, y el control de la corrupción, bajo el liderazgo de un ciudadano ajeno a la administración pública y a los partidos políticos.

A lo anterior se suma la creación de la Fiscalía Especializada en materia de delitos relacionados con hechos de corrupción, dependiente de la PGR, que en 2018 tendrá autonomía constitucional, lo que le otorgará independencia y mayor margen de actuación.

Finalmente, también es importante destacar que las sanciones por faltas administrativas graves, incluyendo actos de corrupción, serán impuestas por los magistrados de las Salas Especializadas en materia de responsabilidades administrativas del Tribunal Federal de Justicia Administrativa, una institución que se caracteriza por su profesionalismo y seriedad.

Todas estas acciones están concebidas para disminuir los índices de impunidad y tener un mayor control de la corrupción, estamos a punto de comenzar a ver los resultados, pronto sabremos si se trata de la cura de este cáncer que padece México, o tan solo es un tratamiento para mitigar el dolor. 



RUSIA

HOY



Por: Mtro. Carlos R. C. Tapia Alvarado

Historiador egresado de la UNAM y Mtro. en Historia del Arte egresado de la EESCIHA / [@tapiawho](#)

En 1994 tuve la oportunidad, gracias a unos amigos, de asistir al 48º Congreso Internacional de Americanistas, que se desarrolló en Estocolmo y Uppsala, en Suecia. En el mismo, los organizadores del evento tuvieron a bien obsequiar a los participantes un crucero a través del tranquilísimo Mar Báltico para arribar al puerto y ciudad de San Petersburgo. Hacía tres escasos años que la otrora Unión de Repúblicas Socialistas Soviéticas había desaparecido, como acto final de la distensión de la Guerra Fría. La URSS no pudo sobrevivir al esfuerzo reformista de su último líder, Mijail Gorbachov, por lo que colapsó, dando paso a la creación de la Comunidad de Estados Independientes, de los cuales Rusia era el principal componente. Pero esa Rusia, bajo la presidencia de Boris Yeltsin, era un desastre económico. Y era notorio. A 30 kilómetros de arribar al puerto, está la famosa base naval de Kronstadt, sede de la Flota del Báltico: por ahí asomaban

tímidamente los mandos y periscopios de algunos de esos terroríficos submarinos nucleares, y no recuerdo haber visto algún otro navío.

Después nuestro crucero llegó a la entrada de los muelles de San Petersburgo. Me quedé impresionado de ver el gigantesco tamaño (todo es gigantesco en esa ciudad) del puerto, y de la cantidad de grúas de carga y descarga, pero lo más apabullante era ver que el puerto carecía de movimiento. Todo estaba parado, no funcionaba nada de nada. En la propia entrada había edificios de condominios habitacionales, muchos rayados con grafitis. Al llegar a la espléndida ciudad, fundada por el Zar Pedro el Grande en plena guerra contra Suecia a principios del siglo XVIII, potencia a la cual arrebató ese territorio, no pude sino quedarme boquiabierto ante la maravilla que era. La fortaleza de Pedro y Pablo al fondo del imponente río Neva. Los palacios. Es la ciudad de los palacios, enormes, brutales, que en algún momento fueron residencia de esa autocracia rusa tan petulante y soberbia,



la gran culpable de que en algún momento haya estallado una revolución. Uno solo se puede imaginar a esa nobleza de la cual nos hablan las novelas del inmortal Lev Tolstoi en esos palacios, en sus fiestas, mientras el pueblo vivía en condiciones deplorables.

También fue en algún momento llamado Leningrado, en honor al líder de la revolución bolchevique, y con ese nombre fue frente de batalla durante la Segunda Guerra Mundial, cuando los soviéticos, tras tres largos años de asedio y hambre, lograron rechazar a los ejércitos alemanes y finlandeses. Pues bien, esa hermosísima y gloriosa ciudad estaba en ruinas. Las obras públicas eran inexistentes y, por así decirlo, la ciudad se caía a pedazos. San Petersburgo era la viva imagen de la Rusia arruinada, en cuyos habitantes uno adivinaba la hosquedad detrás de una muy fría amabilidad.

Pero también sabemos que Rusia, desde el siglo XVIII, tiene una vocación de potencia. Y hoy Rusia está lejos de esa ruina gracias al liderazgo de un hombre cuya actuación y personalidad causan polémica: Vladimir Putin. Este abogado, quien fuera agente de la oscura KGB, tan seguro de sí mismo, prácticamente ha dirigido Rusia desde la renuncia de Yeltsin. Se ha asegurado de convertir a Rusia en una potencia emergente económicamente hablando, aprovechando sus enormes recursos naturales así como su capacidad industrial. Si para 1994 Rusia era un guiñapo, hoy es una potencia económica y sobre todo, militar.

La crisis en Siria ha puesto de relieve el papel jugado por Rusia en la política exterior de Medio Oriente. Esta zona tan inestable, presa de las depredaciones de las grandes potencias, en la que son comunes los tiranuelos sin escrúpulos, representa la oportunidad de oro para que Putin despliegue ante el mundo su poder. Si bien marítimamente la flota rusa del Mediterráneo es menos imponente que las flotas norteamericana o francesa, su ejército, su fuerza aérea y sus fuerzas especiales son, según la tradición rusa y soviética, de primerísimo nivel. Si bien la guerra fría hizo que los armamentos rusos se retrasaran tecnológicamente

con respecto a los occidentales, hoy esa brecha ha dejado de existir. Los rusos están dispuestos a mostrar lo que son capaces de hacer en el campo de batalla.

Pero los rusos, lo sabemos bien, no solo muestran al mundo sus capacidades castrenses. En los ámbitos deportivo (con la muy notable excepción de la selección rusa de fútbol, que es una nulidad completa) y sobre todo artístico, los rusos siempre tratan de estar a la vanguardia en la generación de individuos competentes. Los campos de las artes plásticas, la literatura, la danza o la gimnasia, son disciplinas en donde los rusos siempre tratan de sobresalir.

Concretamente en la música, donde no solo ha habido una gran cantidad de compositores excelsos: Tchaikovski, Borodin, Rimski-Korsakov, Musorgski, Cui, Rachmaninoff, Prokofiev o Shostakovich, amén de otros muchos más, sino también intérpretes musicales de altísimo nivel. La escuela pianística rusa, por ejemplo, ha dado al mundo genios como Sviatoslav Richter, Gennadi Rozhdéstvenski, Valerie Afanassiev, Elisabeth Leonskaja o Yevgeni Kisin. Lo mismo sucede con otros instrumentistas igualmente disciplinados y hábiles.

Rusia posee mucha fuerza, acorde con su pasado imperial. Encanto especial, derivado también de la gran diversidad cultural que atraviesa su gigantesco espacio. Desde el estrecho de Bering, pasando por las grandes estepas centroasiáticas y los Urales, y hasta las fronteras con Europa, Rusia es el gran gigante que tiene, bajo la férrea dirección de Moscú, una vocación de país dominante en el mundo.

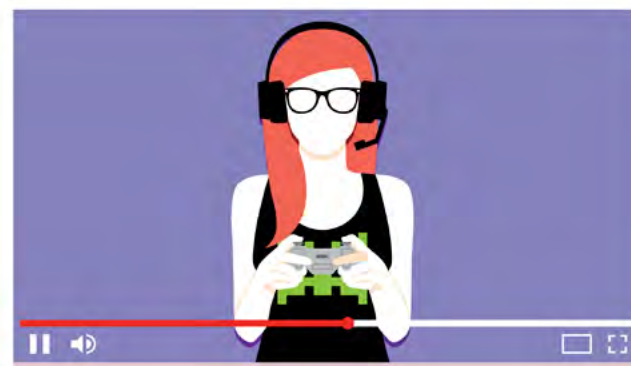
Hoy en día, cuando la más grande superpotencia está gobernada por un oligofrénico, Rusia se presenta como una nación fuerte, bajo un liderazgo férreo. Esto no excluye los escándalos de corrupción, de asesinatos y de violación de derechos humanos que se le achacan a Putin, pero es un hecho que dentro de su país es visto como un presidente enteramente confiable, el cual da apoyo sin restricciones al arte, a la cultura y a la educación, y dignifica el nombre de la Madre Rusia ante el mundo. **S**



¿Por qué hablamos de Influencers?

Fue el pasado mes de abril cuando el llamado Fyre Fest dio de qué hablar en varios portales de internet. Si ustedes no lo conocen, se trata de un festival de música dirigido a la “socialité” organizado en las Bahamas y que terminó cancelado por la pésima organización de Fyre Media, el startup responsable de dicho evento.

Es difícil identificar el Fyre Fest en el ojo público, siendo que dicho evento sustentó su promoción en modelos, tubers, tuitstars y todo tipo de influencers en las redes sociales. Vale la pena mencionar que en cuanto se dio a conocer la noticia del fracaso del festival, la mayoría (sino es que todos) los influencers que promocionaron el Fyre Fest borraron inmediatamente



ellos, los Webmasters eran los elegidos para hacer funcionar ese logo, esa promoción o esa campaña que el líder de marca quería consolidar en internet.

Cada una de las mágicas soluciones que enlisto en el párrafo anterior fueron perdiendo esa percepción con el paso del tiempo. Un Community manager administra y gestiona la presencia de una marca en sus redes sociales, pero no vende. Un Blogger puede generar un top of mind en los potenciales clientes de una marca, pero no vende. Un Webmaster puede programar y darle forma al sitio web, pero no vende.

¿Y los influencers? ¿Esos que gobiernan los Trending topics y las métricas de YouTube, Twitter y otros sitios? Definitivamente ellos tampoco venden ¿O sí?

INFLUENCERS

¿REALMENTE FUNCIONAN PARA LA MERCADOTECNIA DIGITAL?



Por: **LCC. Gabriel Moreno Rodríguez**

Productor, académico en el ITESM, Director de Noticias en One Click Medios.
Analista en temas de tecnología y Ceo / [@gabofanfare](#)

cualquier mención que hubieran hecho al respecto.

Independientemente del fracaso del Fyre Fest, queda claro que existen compañías que deciden invertir toda su estrategia de mercadotecnia en este “nuevo” fenómeno del internet.

El fin de los influencers como los conocemos

Sería imposible señalar un momento de la mercadotecnia digital donde no se hable de una “panacea”

publicitaria que trajera consigo la clave para consolidar ventas y posicionamiento, sin importar la marca del cliente.

Hace unos años los Community managers parecían ser esa pieza clave que toda empresa debía de tener para asegurar presencia en la web. Antes de ellos estaban los Bloggers y sus interminables posts hablando maravillas sobre una marca, e incluso mucho antes de

Una breve historia de los Influencers

Seguramente cuando crearon su cuenta en Twitter, Youtube, Facebook u otra red social, una de las primeras cosas que hicieron (junto con la creación de perfil y agregar amigos y conocidos), fue buscar a aquellas personalidades que les resultan entretenidas.

Algunos podrían ser Debrayan Show, Chumel Torres o Callodehacha para los que les gusta las noticias



y entretenimiento digerible. Otros quizá buscaron a Mujer Luna Bella, La Mars o la cuenta falsa del fallecido Margarito Esparza para reírse un rato o como mero morbo. Y seguro, también hubo aquellos que buscaban opiniones informadas como las de Gabriela Warkentin, James Oliver o Leonora Milán.

Sin importar cuál fuera el objetivo por el que siguieron a alguna de las muchas personas que enlisto en el párrafo anterior (entre un mar de muchas otras), la idea es que cada uno de estos individuos participa, posiciona temas o discute sobre ellos y de alguna manera “influye” en la opinión de los miles (a veces millones) de usuarios que los siguen.

El estado actual de los influencers

Es difícil calcular el impacto que han tenido los influencers en internet, desde su innumerable cantidad que cubre todos los aspectos (noticias, música, videojuegos, etc.) hasta el público que los sigue. PewDiPie cuenta con más de 54 millones de suscriptores en su canal de Youtube, por ejemplo.

Y hablando de PewDiPie, el legendario Youtuber nombrado por la revista *Time* como una de las 100 personalidades más influyentes del mundo y con ganancias anuales que superan los 15

millones de dólares en tratos publicitarios, ha beneficiado a cientos de marcas con su canal de Youtube. ¿Y qué es lo que hace? En ocasiones únicamente se graba jugando un videojuego o consumiendo algún tipo de marca, por lo cual algunas compañías como Disney le pagan cifras que ascienden a cientos de miles de dólares.

México no es la excepción, los influencers están en todas partes, algunos como @edeita y @yuyacst presumen recibir perfumes, ropa, joyas y hasta celulares de importantes marcas como Vogue, LG y cientos de marcas de cosméticos, mientras que otros influencers como Javier Risco (W Radio) y Álvaro Rattinger (Merca 2.0) han reforzado su influencia mediática con una sana actividad y presencia en Twitter.

Y si hablamos de regiones en el país también hay influencers por estados: Nabile Ahumada en Monterrey, Martha Guevara en Guanajuato, Tamara de Anda en la Ciudad de México y Erika Salgado en San Luis Potosí. Cada una de estas personas en sus propias áreas de interés no solo participa en tendencias de mercado. Muchas veces las imponen, ya sea una noticia, una opinión o un producto.

¿Pero sí sirven los influencers para la mercadotecnia? La respuesta corta y rápida es: Sí.

Pero las cosas no son tan sencillas, para entender a los influencers y su papel en la mercadotecnia digital es importante visualizar que su función no es muy diferente a la que tenían aquellos artistas y personalidades que aparecían en el televisor bebiendo una lata de refresco, en un espectacular sosteniendo una nueva pasta dental o aparecían en los cortos de una película bailando al ritmo de un reproductor novedoso de MP3.

La diferencia entonces radica en la exposición que tiene un influencer con una “estrella” mediática. Mientras que a una celebridad la vemos los 20 segundos que dura el comercial de televisión, un tuitero mantiene una interacción con el mercado constante, externando sus opiniones personales en un gran rango de temas, muchos de ellos en ocasiones no acordes a la filosofía de una marca.

El ejemplo más sonado es, volviendo al Youtuber PewDiPie, el millonario influencer cayó en una fuerte controversia luego de que cobrara fuerza uno de sus videos donde aparecía pagando a unos jóvenes en Fiverr (un famoso servicio de freelancers) para que sostuvieran un cartel con mensajes anti semitas. El chistesito le costó un lucrativo contrato con Disney.

Y es que no existe un contrato legal que pueda restringir la libertad de expresión de un influencer en redes sociales, al menos no con la extensión que aleje el potencial anuncio de tu producto con un comentario que pueda ser interpretado como misógino, racista o políticamente incorrecto. ¿Vale la pena someter a tu marca a ese riesgo? La respuesta está en cada quien.

Apropiadas conclusiones

Independientemente de la decisión que toma cada emprendedor y tomador de decisiones, la realidad es que los influencers tienen beneficios, así como riesgos propios de cualquier inversión en mercadotecnia. Sin embargo, al igual que ocurrió en su tiempo con los Blogueros, Webmasters y Community managers, es importante recordar las limitantes y virtudes que tienen dichos individuos en el ejercicio de promoción. Y como siempre, dejar muy en claro que no existe una solución universal para todo producto y servicio.

Teniendo claridad respecto a lo antes expuesto, entonces es pertinente comenzar a analizar el timeline e historial de ese influencer que podría servirte en tu estrategia de mercado. **S**



♥ 2k



El ser humano siempre ha buscado la comodidad en su existir, adaptando su entorno para cumplir con esta necesidad. Como claro ejemplo, observamos la variedad de casas, departamentos o complejos habitacionales que son modificados según las demandas, gustos o hasta caprichos del comprador o propietario.

Dentro de toda esta gama de diversidad, encontramos una, la cual destaca no solo por la singularidad de la idea en sí, sino también por la contribución al cuidado del medio ambiente.

La opción de casas modulares genera una posibilidad de libertad de imaginación en los diseños arquitectónicos, ofreciendo así hogares modernos producidos en masa con un enfoque de eficiencia energética y construcción sostenible, los cuales son realizados con materiales de bajo impacto ambiental o ecológico, reciclados, reciclables o extraíbles mediante procesos sencillos y de bajo costo, como por ejemplo, materiales de origen vegetal y biocompatibles.

La bioconstrucción parte de la conciencia del cuidado del medio ambiente, y siguiendo estos principios se enfoca en las consideraciones de gestión de suelo, energías del tipo solar, hidráulica o incluso eólica, pluviometría, masa forestal, ecosistemas, depuración de vertidos, recuperación de residuos, consumos y desarrollo local, entre otros, permitiendo de esta manera optimizar los recursos disponibles.

Las viviendas ecológicas toman como base una ubicación adecuada para su construcción, evitando lugares que puedan poner en peligro algún ecosistema, así como contemplando evitar proximidad de fuentes emisoras de contaminantes (como fábricas, dispositivos o localidades con radiaciones electromagnéticas, contaminación química o acústica, grandes vías de comunicación, subestaciones, etc).

VIVIENDAS MODULARES ECOLÓGICAS



Por: **IQ. David Daniel Andrade**

Ing. Químico, líder de área de Investigación y Desarrollo de producto en Industria Automotriz / daviddaniel.andrade@outlook.com

Del mismo modo, buscan la integración del entorno en el que son instaladas, considerando la morfología del terreno y construcciones adyacentes, armonizando las proporciones espaciales del lugar y haciendo uso de la integración vegetal.

Dichas construcciones, también implementan equipos de ahorro a través de sistemas de captación solar pasiva, galerías de ventilación controlada, sistemas vegetales hídricos reguladores de la temperatura y la humedad. Preferiblemente muros autoportantes que aporten inercia térmica, con aislamiento hacia el exterior. En fachadas con fuerte insolación pueden incorporarse pantallas ventiladas.

Asimismo hacen uso de materia prima y recursos propios del lugar de construcción como madera (o derivados), adobe, piedra, balas de paja de cereales y hierbas altas, usándolos como bloques que se recubren con pastas que incluyen mezclas de cal o arcilla para protegerlos de los agentes externos; además utilizan materiales reciclados como plástico, papel o vidrio.

Algunos de los principales desarrolladores de este tipo de diseños son:

NOEM, empresa española que tiene como principal recurso el uso de madera, uniendo empatía con tecnología, enfocándose en la reducción de emisiones de CO₂

(volátil presente en la producción de materiales constructivos como el hormigón).

INFINISKI arquitectura y construcción sustentables, compañía que ofrece una construcción de modelos arquitectónicos prefabricados haciendo uso de materiales reciclados, no contaminantes, siendo hasta un 20% más baratas que las construcciones convencionales y hasta un 50% más veloces en su edificación.

A su vez, también existen proyectos que apoyan esta tendencia como lo son “Open Source Ecology” y “Open Building Institute” los cuales pretenden conseguir un modelo de construcción de viviendas accesibles al integrar conceptos de ‘open-source’ (término donde el código abierto reúne a la economía y ecología con el fin de crear un mundo próspero de personas que viven en armonía con sus sistemas de soporte de vida natural) y del ya mencionado diseño modular-ecológico.

Si se toma en cuenta que debido al actual crecimiento de población a nivel mundial existe una mayor demanda de viviendas, así como la necesidad de preservación del medio ambiente, esta idea vanguardista destaca como una opción bastante factible y de gran contribución para la causa y la preservación de nuestros ecosistemas.

Esperemos ver cómo crece esta tendencia y se sigue implementando para lograr que al coexistir en este entorno, lo hagamos de una manera que no repercuta en su deterioro. 

Referencias bibliográficas

Ecoinventos, Proyecto para desarrollar viviendas ecológicas, modulares y asequibles (2016/07/07). Disponible en: <http://ecoinventos.com/proyecto-viviendas-ecologicas-modulares-asequibles/>

Editec, Las viviendas del futuro: ecológicas, sostenibles y modulares (2012/10/18). Disponible en: <https://editec.wordpress.com/2012/10/18/las-viviendas-del-futuro-ecologicas-sostenible-y-modulares/>

Enigmatic Business WP Theme. Disponible en: <http://opensourceecology.org/>

INFINISKI, Official website <http://www.infiniski.cl/>

NOEM, Official website <http://www.noem.com/>



La fascinación por cómo funciona el cuerpo humano es quizás uno de los tantos motivos que incentivan al estudio de la medicina, y aun cuando cada órgano y sistemas que lo conforman tienen su interés, el Sistema Nervioso Central es quizás uno de mis favoritos. Hoy en día es sumamente estudiado, pero el conocimiento de cómo está constituido, sus funciones e interacciones con otros sistemas, podría decirse que es reciente, pues a finales del siglo XIX, como uno de los grandes avances en las ciencias de la salud es que se descubre la neurona, una de las células básicas del Sistema Nervioso, y por la que el médico español Santiago Ramón y Cajal, y el también médico italiano Camilo Golgi reciben en 1906 el Premio Nobel de Medicina.

Pero con este descubrimiento, nace una nueva interrogante, ¿es posible la neurogénesis, es decir, el proceso de proliferación de las células del Sistema Nervioso en el

EL EJERCICIO

¿MEJORA LA CAPACIDAD INTELECTUAL?



Por: **MSP. María Jocelyn Bravo Ruvalcaba**

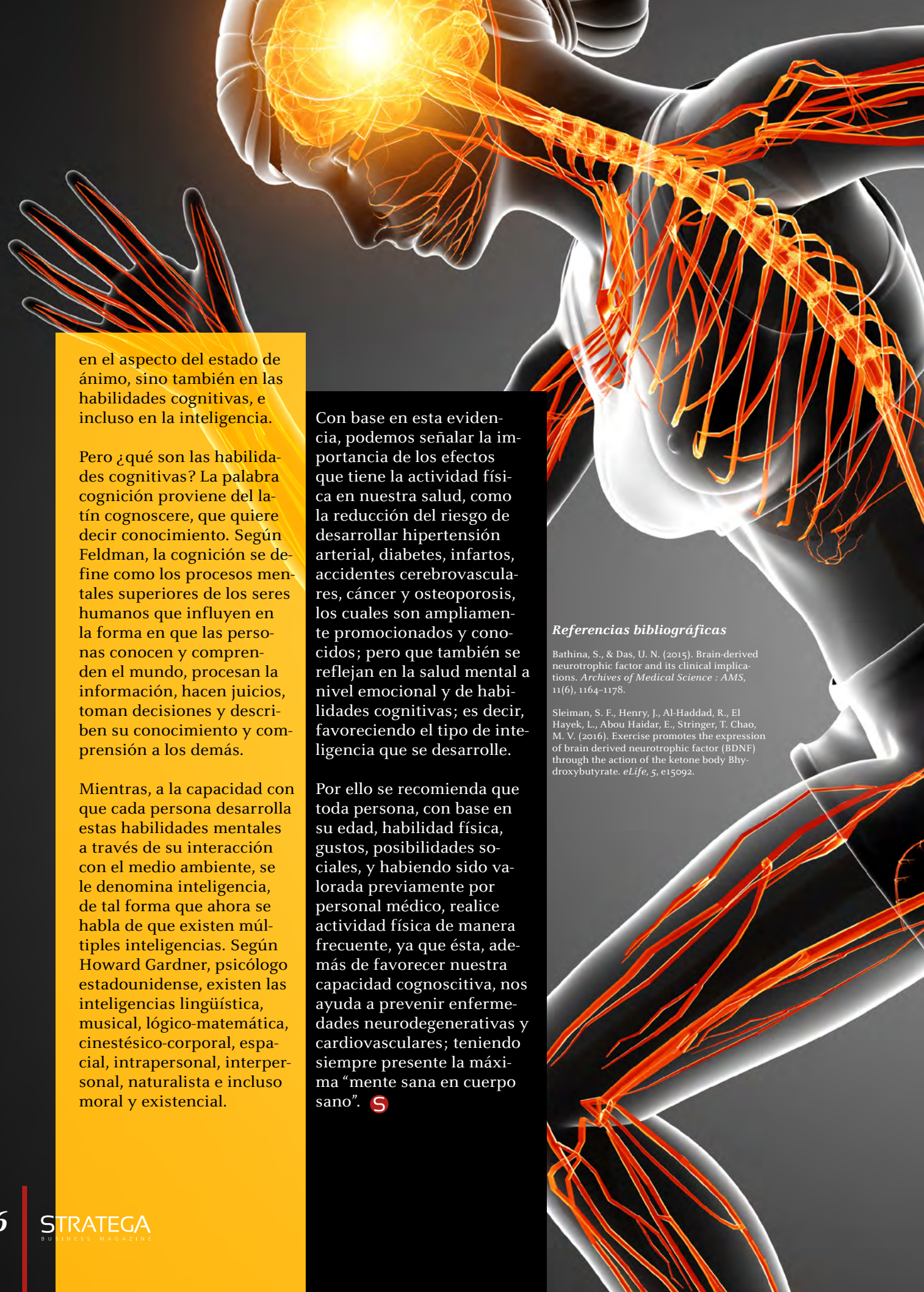
Médico egresada de la UASLP, Maestra en Salud Pública por la Escuela de Salud Pública de México del INSP / [@Ma_joshyta](#)

adulto?, es decir, se sabía que, a partir del desarrollo del embrión, comenzaba la producción de neuronas con base en la herencia genética, pero ésta se detenía pasada la niñez sin la posibilidad de regeneración. Nuevamente tuvieron que pasar algunos años para que se descubriera que algunas células neuronales pueden regenerarse influenciadas por factores ambientales, lo cual fue conceptualizado como “neurogénesis adulta” por el biólogo estadounidense Joseph Altman en 1962, desarrollando nuevas interacciones neuronales, denominadas “plasticidad neuronal”.

Adentrándonos en el tema de los factores que estimulan la neurogénesis adulta y la plasticidad neuronal, hace aproximadamente dos décadas que se descubrió la asociación de una proteína llamada Factor Neurotrófico Derivado del Cerebro BDNF (del inglés Brain Derived Neurotrophic Factor), el cual favorece la diferenciación, maduración y supervivencia de las células neuronales, y en especial la función de neuroprotector cuando éstas están expuestas a situaciones de estrés.

Al incrementarse esta sustancia en el cuerpo, se favorece la plasticidad neuronal y con ello procesos cognitivos como la memoria y el aprendizaje, a la vez que previene trastornos de ansiedad y depresión. Por ejemplo, en el caso de la depresión, se ha encontrado que algunas personas que decidieron suicidarse esta sustancia se encontraba disminuida. Con base en otros hallazgos, también se sugiere que los bajos niveles del BDNF se asocian a la degeneración neuronal que se produce en enfermedades como Parkinson, Alzheimer, Esclerosis Múltiple y Huntington; incluso se ha encontrado en estudios preliminares en ratones, que el BDNF regula procesos importantes en otros sistemas como el cardiovascular, inmune, respiratorio y endocrino, alterándose igualmente en el caso de padecimientos como la diabetes mellitus, obesidad y el síndrome metabólico.

Estudios recientes señalan que el ejercicio, el cual es una actividad física, planificada, estructurada y repetitiva, además de favorecer el suministro de oxígeno a través de incremento del flujo sanguíneo, estimula la producción del BDNF, de ahí el supuesto de que el ejercicio puede favorecer la salud mental, no solo



en el aspecto del estado de ánimo, sino también en las habilidades cognitivas, e incluso en la inteligencia.

Pero ¿qué son las habilidades cognitivas? La palabra cognición proviene del latín *cognoscere*, que quiere decir conocimiento. Según Feldman, la cognición se define como los procesos mentales superiores de los seres humanos que influyen en la forma en que las personas conocen y comprenden el mundo, procesan la información, hacen juicios, toman decisiones y describen su conocimiento y comprensión a los demás.

Mientras, a la capacidad con que cada persona desarrolla estas habilidades mentales a través de su interacción con el medio ambiente, se le denomina inteligencia, de tal forma que ahora se habla de que existen múltiples inteligencias. Según Howard Gardner, psicólogo estadounidense, existen las inteligencias lingüística, musical, lógico-matemática, cinestésico-corporal, espacial, intrapersonal, interpersonal, naturalista e incluso moral y existencial.

Con base en esta evidencia, podemos señalar la importancia de los efectos que tiene la actividad física en nuestra salud, como la reducción del riesgo de desarrollar hipertensión arterial, diabetes, infartos, accidentes cerebrovasculares, cáncer y osteoporosis, los cuales son ampliamente promocionados y conocidos; pero que también se reflejan en la salud mental a nivel emocional y de habilidades cognitivas; es decir, favoreciendo el tipo de inteligencia que se desarrolle.

Por ello se recomienda que toda persona, con base en su edad, habilidad física, gustos, posibilidades sociales, y habiendo sido valorada previamente por personal médico, realice actividad física de manera frecuente, ya que ésta, además de favorecer nuestra capacidad cognoscitiva, nos ayuda a prevenir enfermedades neurodegenerativas y cardiovasculares; teniendo siempre presente la máxima “mente sana en cuerpo sano”. **S**

Referencias bibliográficas

Bathina, S., & Das, U. N. (2015). Brain-derived neurotrophic factor and its clinical implications. *Archives of Medical Science : AMS*, 11(6), 1164-1178.

Sleiman, S. F., Henry, J., Al-Haddad, R., El Hayek, L., Abou Haidar, E., Stringer, T. Chao, M. V. (2016). Exercise promotes the expression of brain derived neurotrophic factor (BDNF) through the action of the ketone body B-hydroxybutyrate. *eLife*, 5, e15092.



THE LOUNGE

CONÓCENOS

DISFRUTA DE WIFI
BEBIDAS DE CORTESIA
REVISTAS
CANAPES Y BOTANAS

EL MEJOR LUGAR,
ANTES DE ABORDAR



THE LOUNGE

SALA DE ÚLTIMA ESPERA EN EL
AEROPUERTO INTERCONTINENTAL DE QUERÉTARO



MARIA SHARAPOVA

UNA REINA DEL DEPORTE BLANCO



Por: **LCC. Jorge Aguillón Rodríguez**

Periodista independiente. Escritor de columnas en Overdrive y Grupo Plano Informativo / [@JorgeAR_RJ](#)

Fotografías Maria Sharapova:
Neale Cousland / Shutterstock.com

En la historia del Tenis existen muchos nombres importantes que están grabados con letras doradas. Es justamente el deporte blanco una de las disciplinas donde las mujeres han logrado tomar un rol cada vez más destacado. Dentro y fuera de las canchas, las tenistas han comenzado a escribir historias de éxito que trascienden en muchas ocasiones los límites del ámbito deportivo.

La competencia en la WTA (Women's tennis association por sus siglas en inglés) es dura, y en ella destacan un sinnúmero de atletas que han logrado marcas impresionantes. Destacan la impresionante trayectoria de Serena Williams (aún activa), Steffi Graf, y Martina Navratilova. Hoy por hoy existe un nombre que agita a seguidores y detractores con cada paso que da: Maria Sharapova.

Desde sus inicios, Maria destacó en las canchas. Con un futuro prometedor, un espíritu competitivo nato y una evidente hambre de éxito. De a poco la siberiana fue armando un nombre que lo único que podía hacer era crecer. Cabe destacar que con tan solo 16 años en el ya distante 2004, conquistó su primer Grand Slam en Wimbledon ante Serena Williams.

Desde 2004 hasta la fecha, Sharapova ha logrado importantes marcas en el deporte blanco. Llegó a ser la número uno del mundo, conquistó los cuatro Grand Slams (El Australian Open en 2008, Roland Garros en 2012 y 2014, Wimbledon en 2004 y el US Open en 2006). Se coronó en el WTA Tour Championship del 2004, además de ser medallista olímpica en Londres 2012.

Reina en la cancha y en los negocios

Con números impresionantes a lo largo de su carrera tenística, MaSha logró no solo reconocimiento en el ámbito deportivo sino también en el ámbito empresarial. De acuerdo con la revista Forbes, Maria fue la segunda atleta mejor pagada del planeta en el 2016, mientras que en el ranking Mixto se ubica en la 88a posición.

Las atletas con mayores ganancias del 2016

#	Atleta	Ganancias totales
01	Serena Williams	28.9 MDD 
02	Maria Sharapova	21.9 MDD 
03	Ronda Rousey	14.0 MDD 
04	Danica Patrick	13.9 MDD 
05	Agnieszka Radwanska	10.2 MDD 

Fuente: Forbes

Sharapova no es ajena a los reflectores fuera de las canchas. Es poseedora de un notable carisma y de una belleza radiante, factores que han facilitado que muchas marcas hayan optado por elegir a la siberiana como imagen.

La marca de raquetas Head, la marca de agua Evian y la marca de productos de belleza Avon son algunas de las que sostienen una fructífera relación comercial con Maria Sharapova. También destacan marcas gigantescas como Nike y Porsche.

Sobra decir que la mayoría de los ingresos que MaSha ha cultivado provienen de sus ganancias por patrocinios. De los 21.9 millones de dólares que la tenista obtuvo durante el pasado 2016, 20 millones provienen de sus contratos comerciales, mientras que el 1.9 restante fueron ingresos por concepto de salarios.

Además de estos lucrativos contratos comerciales, Sharapova tomó la decisión de incursionar como empresaria al invertir en la creación de su propia marca de

caramelos. La marca Sugarpova surgió como un pequeño proyecto startup que inició en 2012 y que se ha logrado mantener a flote gracias a importantes y bien ejecutadas campañas de marketing, mismas que se benefician de la imagen de Maria, quien participa de forma activa en el desarrollo y la promoción de la marca. Actualmente Sugarpova cuenta con puntos de venta en más de treinta países alrededor del mundo.

Polémica reciente...
Resurgimiento importante

El 2017 se presenta como un año de claroscuros en cuestiones monetarias para MaSha.

En marzo del 2016, Sharapova declaró que dio positivo durante un examen antidoping por el uso de Meldonium, sustancia catalogada como prohibida y usada como medicamento para el corazón.

Este resultado significaba una suspensión de 2 años para Sharapova, sin embargo las primeras investigaciones arrojaron que

el uso de esta sustancia no había sido con la intención de obtener ventaja deportiva reduciendo la sanción a 15 meses.

Esta situación alejó a MaSha de las canchas y de toda competencia oficial, causando la pérdida de valiosos puntos para el ranking de la WTA y dejándola fuera de los JJOO de Río 2016.

Esta polémica también afectó los negocios de la tenista, algunos de sus patrocinadores marcaron sus distancias en cuanto estalló la situación. Su contrato con Avon se fue resquebrajando, mientras que los vínculos con Porsche y Nike tuvieron que suspenderse, pues la tenista dejaría de ser imagen de estas marcas mientras la suspensión existiera y tendrán que renegociarse; la marca suiza de relojes, Tag Heuer, optó por deslindarse del tema y anunció que no renovarían contratos con Sharapova. Las marcas Evian y Head mostraron su total respaldo a la tenista y mantuvieron sus vínculos comerciales intactos.

A finales de marzo del presente año, Maria anunció su regreso a las canchas luego de cumplir con los quince meses de suspensión impuesta por la Federación Internacional de Tenis (ITF por sus siglas en inglés).

Con polémica incluida, Sharapova fue invitada al Porsche Tennis Grand Slam en Stuttgart al recibir un Wild Card que le permitió reingresar a los rankings de la WTA. Ante esto muchas tenistas protestaron al considerar injusta la invitación, mientras que otras apoyaron el regreso de la tenista rusa. MaSha logró colarse a las semifinales de este torneo dejando de lado a Roberta Vinci, Ekaterina Makarova y Anett Konateveit. Maria cayó ante la francesa Kristina Mladenovic, concluyó la competencia ubicándose en el puesto 262 del ranking de la WTA.

Para pensar

Como la gran mayoría de las figuras del deporte mundial, Maria Sharapova está rodeada de seguidores y detractores. Habrá quién pueda considerar las recientes polémicas como una justificación para desacreditar una larga historia de éxito deportivo y definitivamente habrá quién considere este tropiezo como una prueba más para una tenista que ha roto todo tipo de marcas y paradigmas. Sin duda quien gusta del Tenis, sale ganando cuando regresa una jugadora de élite que compite con toda garra y entrega en cada juego. **S**



Un poco de historia

Rebobinemos el cassette –si se me permite la expresión– 20 años atrás. En un mundo donde el internet daba apenas sus primeros pasos, nuestro principal heraldo era sin lugar a dudas la televisión. Este revolucionario invento vio la luz por primera vez en los años 30 del siglo pasado, y como escribiendo su propio destino, vino, si no a matar, sí a relegar poco a poco a los principales medios de difusión de aquel entonces: el periódico y la radio. Al paso del tiempo la televisión tomó un lugar importantísimo en nuestras vidas como seres humanos, era, casi literalmente, nuestra ventana al mundo. Pasó a ser un miembro más de nuestras familias, nos reuníamos en torno a ella para ver eventos deportivos, conciertos, series de televisión, noticias etc., lo primero que se hacía al despertar o llegar a casa era prender el televisor y dejarse llevar en ese viaje que se emprendía al pulsar “power” en el control remoto.

Este “acenso” no es de extrañarse. La televisión no pone la condición de saber leer como lo hace el periódico –o los libros– para disfrutar su contenido, y no pide tampoco el ejercicio de imaginación que supone el escuchar la radio. Sin embargo, y casi de manera paradójica, la televisión sí pide a las personas que hagan uso de la virtud ausente en la gran mayoría de nosotros, nuestro gran talón de Aquiles expuesto sin querer por esa insolente caja receptora: la televisión nos pide paciencia.

La televisión conlleva –o al menos lo hacía– una cantidad considerable de producción, y por lo tanto, sus contenidos nos son dados a cuenta gotas. No tenemos otra opción más que esperar por el siguiente episodio de nuestra serie favorita hasta la próxima semana, o que llegue la hora del noticiario para conocer los hechos más importantes del mundo, o al menos, la parte de él en la que nos toca vivir. La paciencia se ríe de nosotros.

Entra el internet

El internet nos ofrece inmediatez. Creo que no exagero cuando digo que la primera vez que recibimos un email, todos estábamos maravillados. No tuvimos que esperar días o semanas para recibir esas pocas líneas de texto que nos dejaban saber a veces cosas no tan importantes. A eso, le siguieron los mensajeros instantáneos. Si eres millennial, las siglas ICQ no son extrañas para ti; si no lo eres, una búsqueda rápida en google te dirá de qué estoy hablando. La posibilidad de platicar con personas al otro lado del mundo en tiempo real –aunque la

verdad sea dicha, la mayoría de nosotros lo usábamos para conocer personas con intereses románticos en la misma colonia– era algo salido de la ciencia ficción, ya no hablemos del advenimiento del Smartphone.

Con servicios como Twitter en la parte de las noticias, Facebook en los círculos sociales y YouTube en el entretenimiento, las personas ahora pueden saber lo que pasa en cualquier parte del mundo en tiempo real, ya no hay que esperar por ese video clip de la estrella del momento en algún canal de paga, y YouTube ofrece contenidos bastante entretenidos GRATIS. Con todo esto, la televisión sufrió una caída en sus ingresos, pero el peor golpe para este medio

de comunicación estaba aún por venir...

Entra Netflix

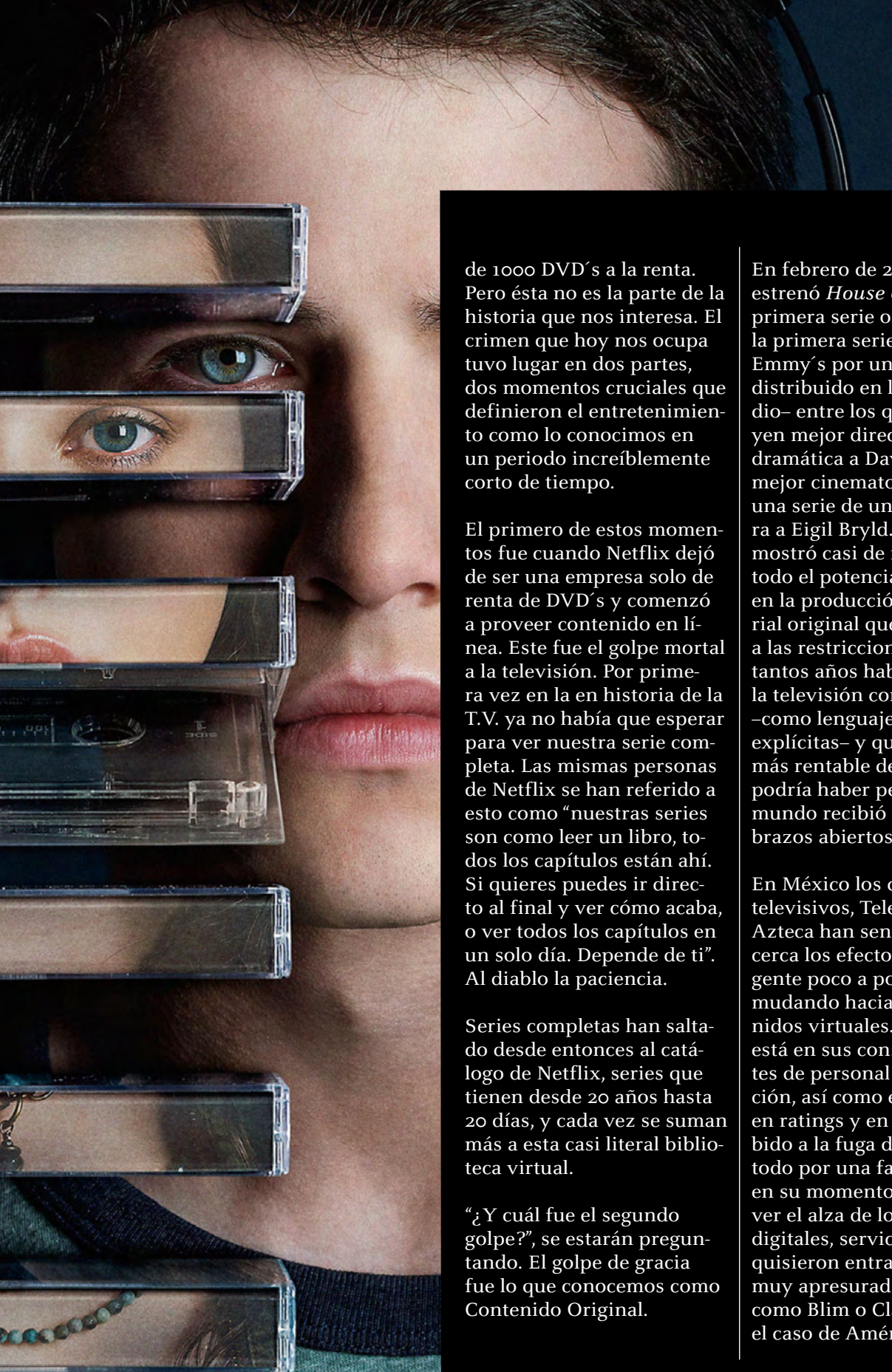
En agosto de 1997 en California E.U.A., Reed Hastings y Marc Randolph fundaron una pequeña empresa dedicada a la renta de DVD's por correo con una inversión inicial de 2.5 millones de dólares. Netflix había nacido. La idea vino del modelo de ventas en línea de Amazon, el gigante comercial en línea. Cuenta la historia –aunque la verdad sea dicha es a todas luces falsa– que Hastings se decidió a dar el paso de fundar Netflix debido a una multa por entregar fuera de tiempo la película Apollo 13. Netflix “abrió” sus puertas al público el 14 de abril de 1998 con un puñado de empleados y menos

DE CÓMO NETFLIX MATÓ A LA TELEVISIÓN



Por: **Esteban Cortés Sánchez**

Compositor de música para cine y director de ensambles. Imparte cursos de composición y producción musical en la UASLP / lecscorp@yahoo.com.mx



de 1000 DVD's a la renta. Pero ésta no es la parte de la historia que nos interesa. El crimen que hoy nos ocupa tuvo lugar en dos partes, dos momentos cruciales que definieron el entretenimiento como lo conocimos en un periodo increíblemente corto de tiempo.

El primero de estos momentos fue cuando Netflix dejó de ser una empresa solo de renta de DVD's y comenzó a proveer contenido en línea. Este fue el golpe mortal a la televisión. Por primera vez en la historia de la T.V. ya no había que esperar para ver nuestra serie completa. Las mismas personas de Netflix se han referido a esto como “nuestras series son como leer un libro, todos los capítulos están ahí. Si quieres puedes ir directo al final y ver cómo acaba, o ver todos los capítulos en un solo día. Depende de ti”. Al diablo la paciencia.

Series completas han saltado desde entonces al catálogo de Netflix, series que tienen desde 20 años hasta 20 días, y cada vez se suman más a esta casi literal biblioteca virtual.

“¿Y cuál fue el segundo golpe?”, se estarán preguntando. El golpe de gracia fue lo que conocemos como Contenido Original.

En febrero de 2013 Netflix estrenó *House of Cards*, su primera serie original. Fue la primera serie en ganar Emmy's por un episodio distribuido en línea –webso-dio– entre los que se incluyen mejor dirección en serie dramática a David Fincher y mejor cinematografía para una serie de una sola cámara a Eigil Bryld. Netflix demostró casi de inmediato todo el potencial que había en la producción de material original que no obedecía a las restricciones que por tantos años había impuesto la televisión convencional –como lenguaje y escenas explícitas– y que es mucho más rentable de lo que se podría haber pensado. El mundo recibió esto con los brazos abiertos.

En México los dos gigantes televisivos, Televisa y Tv Azteca han sentido muy de cerca los efectos de cómo la gente poco a poco se ha ido mudando hacia los contenidos virtuales. La prueba está en sus constantes ajustes de personal y programación, así como en su caída en ratings y en la bolsa debido a la fuga de publicidad, todo por una falta de visión en su momento para prever el alza de los servicios digitales, servicios a los que quisieron entrar de manera muy apresurada con apps como Blim o Claro Video en el caso de América Móvil,

pero con contenidos que están aún muy lejos del gigante californiano.

Hoy en día la publicidad la generamos nosotros mismos, los consumidores, con comentarios, likes, pero sobre todo, con los consabidos memes, que son imágenes con algún texto burlón en ellas, pero que tienen el poder de volverse virales solo con compartirlas. Este tipo de publicidad es la publicidad de hoy en día, y es increíblemente buena: si haces un contenido de buena calidad, todos lo sabrán de inmediato y se lo dejarán saber al mundo, prueba de esto es la reciente serie –también de Netflix– *13 Reasons Why*, que consiguió una increíble publicidad debido a Twitter y Facebook, y, en un mundo donde tienes que convencer al publicista de que tu producto es bueno porque él mismo es el consumidor, el margen de error es muy pequeño, y las producciones de calidad mediocre serán juzgadas y desechadas cada vez más rápidamente.

Netflix no está solo en el mercado de servicios de streaming (así es como se les llama a los servicios de “televisión” vía internet) CBS All Acces, Hulu, iTunes, Crackle son solo algunos de los “canales” de los cuales ya se puede disfrutar, por supuesto pagando un

costo de suscripción. Los contenidos originales se están convirtiendo más y más en la norma, lo que es una excelente noticia para todos los jóvenes creadores que antes encontraban las puertas cerradas en las grandes compañías y que han encontrado su nicho en los contenidos de la web.

Netflix mató a la televisión por la falta de adaptabilidad de esta última a los cambios cada vez más vertiginosos de nuestros tiempos. Ahora los consumidores les decimos a las compañías qué es lo que queremos ver, y las compañías escuchan, no tienen otra opción. En un país donde la televisión dictaba las normas sociales, políticas y hasta religiosas (“Dios está en la T.V.” dijo en una de sus canciones Marilyn Manson), el hecho de que ahora la gente sea la que ordene lo que quiere ver es un cambio de paradigma que nadie se esperaba, una especie de revolución desde la “televisión” con contenidos cada vez más diversos que nos muestran diferentes maneras de ver las cosas, haciendo evidente que no hay una “única manera” de cómo algo deba de funcionar. La supervivencia del más apto –como dijo Darwin– alcanzó a la televisión y por ende, indiscutiblemente a nosotros. Ahora la pregunta es ¿Qué sigue? El Rey ha muerto, larga vida al Rey. **S**



13 Reasons Why, 2017
Netflix

The Defenders, 2017
Netflix



CAPTURA EL VERANO

Pareciera que el verano llegó más rápido de lo esperado; es momento de hacer maletas para ese viaje anticipado, congreso o simplemente para unos días libres por la ciudad. Si guardar y compartir estos momentos siempre te parece importante pero lo recuerdas hasta el último momento, usa nuestra guía de captura para el verano.



Por: **Lic. Andrés Carrillo**

Mercadólogo especializado en marketing digital

[linkedin.com/in/andrescarrillop](https://www.linkedin.com/in/andrescarrillop)

Samsung Gear 360

La realidad virtual nos permite experimentar videojuegos inmersivos, renders arquitectónicos o lugares al otro lado del mundo; para capturar estos, existe una gran variedad de equipos entre los que destacan las cámaras de 360° que desde hace un par de años han mejorado continuamente. La Gear 360 es la última propuesta por una cámara asequible de Samsung que con dos lentes captura gran contenido en 4K, con posibilidad de tomar fotografías y video regulares o de 360°, mismo que puede transmitirse en vivo a Youtube y Facebook. Todo esto en un pequeño cuerpo de 130 gramos resistente a salpicaduras y polvo, con capacidad para tarjetas microSD de hasta 256GB, USB tipo C, WiFi ac, Bluetooth 4.1 y batería con grabación de hasta 130 minutos; además la Gear 360 cuenta con compatibilidad para Android, iOS, Windows y Mac.

Precio: 250 USD

URL: samsung.com/global/galaxy/gear-360

DJI Mavic Pro

Para que estés listo para capturar los lugares nuevos que visites y esos que ya conoces desde una nueva perspectiva, puedes considerar el uso de un drone como el Mavic Pro de DJI. Este drone es una muestra del potencial que tienen estos gadgets ya que con solo 734 gramos y un diseño portátil se pueden realizar tomas aéreas en 4K, controladas desde 7 km de distancia con un control tipo videojuego; El Mavic puede viajar a 65 kph manteniendo el vuelo hasta 27 minutos; la cámara a bordo es de 12 mp con un campo de visión de 79°. Además es el perfecto drone para principiantes ya que cuenta con 5 cámaras, GPS, sensores de ultrasonido y estabilizador de 3 ejes de video lo que le permite obtener el mejor video y fotos, mientras evita automáticamente obstáculos y es capaz de regresar a ti en caso de que se perdiera la conexión.

Precio: 999 USD

URL: dji.com/mavic



Snapseed

Si ya seleccionaste las mejores fotos de tu viaje y quieres editarlas para impresión o compartir en las redes sociales de tu empresa o personales, no te quedes con los filtros automáticos de Instagram; Snapseed es una aplicación gratuita que te permite hacer edición profunda de tus fotos en jpeg o formatos RAW desde tu dispositivo móvil tanto iOS como Android. En ella con simples gestos puedes editar cosas como contraste, recortar, ajuste de blancos, modificar la perspectiva, agregar texto, ajuste de curvas, hacer doble exposición, entre muchas otras opciones. Además la app permite revisar todo el historial de edición que realices y regresar al punto que desees o guardar "looks" como ediciones predeterminadas; todo esto con tips profesionales para obtener la mejor versión y como último recurso un mágico botón que hará toda la modificación de la foto por ti.

Precio: Gratis

URL: Play Store y Appstore



LA TIERRA:

¿Has experimentado la sensación de libertad que da quitarse los zapatos en la naturaleza? Estar descalzos es un impulso que todos, hasta los niños, tenemos por instinto, por ejemplo, al llegar a un jardín, al campo o la playa.

No solo se debe al placer en sí mismo que da la textura, la humedad y la temperatura de la tierra, la arena o el pasto, sino a que instintivamente sentimos lo terapéutico que es en términos de salud y bienestar.

Te hablo de uno de los movimientos que más rápido han crecido en el mundo entero, se denomina Grounding o Earthing y se basa en comprender a la Tierra como una energía viva natural con frecuencias que pulsan de manera sutil y que ayudan a normalizar nuestros ritmos biológicos básicos, reducen el estrés, mejoran la calidad de sueño, aumentan la energía, mejoran el flujo sanguíneo y disminuyen la inflamación.

Así como el sol nos da calor y nos ayuda a la síntesis de la vitamina D, la tierra al pisarla descalzos nos inunda de iones negativos (átomos de oxígeno cargados con un electrón extra, que se crean en la naturaleza como consecuencia del agua al caer, las corrientes de aire, la luz solar y la radiación inherente del planeta).

No te dejes llevar por los adjetivos que califican a los iones de “positivos” o “negativos”, porque en términos de su incidencia en la salud no corresponden con eso. Curiosamente, los iones positivos tienen un efecto negativo en el cuerpo cuando estamos sobre expuestos a ellos.

Sus consecuencias son el cansancio, la tensión, la ansiedad o la irritabilidad. ¿En dónde se forman? En sitios con altos niveles de contaminación, en lugares encerrados con aire acondicionado, en donde hay abundancia de luces fluorescentes y fibras sintéticas que causan estática.

Asimismo, consideremos que vivimos inmersos en un mar de

ondas electromagnéticas irradiadas por los celulares, los equipos eléctricos, las televisiones, el wi-fi, las computadoras y sus derivados. A esto se le conoce como “electricidad sucia” o “polución electromagnética”.

¿Qué nos aísla de la energía de la tierra?

Desde los años 60 cuando se inventó el plástico, comenzamos a fabricar los tan cómodos zapatos tenis y a cambiar nuestras suelas de zapatos hechas de fibra natural por las de hule. Esto nos ha aislado por completo del contacto con la energía sutil de la tierra. Los estudios muestran que desde entonces, la inflamación en el ser humano ha aumentado en un mil por ciento.

Afortunadamente la superficie de la tierra, cargada de electrones negativos, neutraliza estos efectos y nos regresa al balance interior natural. Ésta entre muchas otras, es una de las razones por las que nos sentimos tan bien con el solo hecho de estar en la naturaleza: ¡hay iones negativos en abundancia! Los cuales fortalecen nuestro sistema inmunológico, nos llenan de energía, de buen humor, aclaran la mente y, quizá, hasta nuestra vida.

Nuestros ancestros de todas las culturas lo intuían al caminar descalzos sobre rocas, piedras, palos o espinas. Sus pies eran fuertes y ágiles.

De hecho, los iones negativos pueden ser los antioxidantes más poderosos del planeta. Imagina a la Madre Tierra como una gran batería que nos llena de salud y bienestar de manera rápida cuando la pisamos sin zapatos. ¿No es increíble?

Necesitamos reconectarnos con la tierra, con el pasto, caminar con los pies desnudos como cuando éramos niños, tirarnos literalmente en la playa, ir al campo, al parque o a donde sea que haya oportunidad de quitarnos los zapatos. Es sano para la mente, para el cuerpo y para el alma. **S**

EL MEJOR ANTIOXIDANTE



Por: **Gabriela Vargas** / Agencia Reforma

Primera asesora de imagen en México; especializada en superación en el trabajo, comunicación, imagen, autoestima y mujer / [@gaby_vargas](#)



¡Si tan solo fueran diferentes, yo podría ser feliz!, ¡no lo he terminado porque no me dieron todos los datos correctamente!, ¡no fue mi culpa, había mucho tráfico! y así se podrían poner miles de ejemplos para justificar que no se cumplió con el compromiso que se adquirió o la meta fijada.

El ser humano se pasa la vida justificando y buscando culpables para no tomar en sus manos la responsabilidad de lo que ocurre a su alrededor, victimizándose y dejando así su destino en manos de otros.

Esto se vuelve un círculo vicioso, ya que todos los seres humanos en alguna ocasión lo hemos hecho. La procrastinación es la causa principal para no cumplir los compromisos de manera correcta y entonces, utilizar la justificación y el victimismo para “tapar” la falla.

En su libro *De Víctima a Protagonista* (Ebook 2012), el Prof. Landolfi, Director de la Escuela de filosofía aplicada para la Excelencia del Ser Humano, nos enseña que ser víctima o protagonista, son actitudes adoptadas. Ante los sucesos desagradables solemos ser víctimas, pero ante los éxitos somos protagonistas.

Propone el análisis del discurso para conocer la actitud que se adopta en

diferentes momentos de la vida. Los modelos pueden ser dos: cuando se es víctima, por lo general el discurso lleva a pensar que el autor de lo ocurrido fue el otro. Por ejemplo: “había mucho tráfico, por eso no alcancé a llegar a tiempo a la junta”.

Con esta postura se tiene una ventaja o ganancia, ya que, al no ser responsable de lo ocurrido, no hay castigo aplicable. Es una búsqueda de la inocencia para que el individuo no sea responsable. En el ejemplo mencionado, pareciera que es el tráfico el responsable de llegar tarde y no la poca previsión de la persona para salir con antelación si se sabe que hay tráfico.

Lo que se pasa por alto es que con el tiempo se paga un precio muy alto con la actitud de víctima. Cuanto más se instale esa postura en la vida del individuo, más pierde su propio poder. Poder ante su destino, que cede de manera inevitable al no tomar la responsabilidad de sus actos.

Siendo “víctima de las circunstancias o el destino” se minimiza la posibilidad de que se hagan cambios de

VÍCTIMA O RESPONSABLE

DE TU VIDA



Por: **Lic. Laura Sánchez Flores**

Terapeuta especialista en cognición, lenguaje y biodescodificación / sanlauris@hotmail.com

comportamiento voluntarios, y lograr así resultados más favorables en los diferentes ámbitos de la vida.

Este modelo conduce hacia un estancamiento vital, del cual es muy difícil salir, el cambio de la situación se mantiene ajeno a la persona, dependiendo así del otro o de las circunstancias externas para lograr un resultado diferente.

El segundo modelo de actitud es el de responsabilidad ante los actos cometidos, este tiene un discurso diferente, en el ejemplo del tráfico, la frase sería “No tomé la precaución suficiente para salir con mayor tiempo, dado el tráfico que hay, por lo que llegué tarde”. Y aquí es donde se toma en cuenta lo aprendido para al siguiente día, salir con más tiempo y no tener dificultades para cumplir con los compromisos.

En esta postura se pone el individuo como centro del suceso, como actor principal, y así, al tomar responsabilidad de sus actos, se pueden cambiar los resultados y pasar de una situación desagradable a una constructiva y agradable.

Al adquirir la responsabilidad de todo lo que se hace, dice o piensa, el poder de cambiar el destino se recupera y esto llena de confianza, seguridad y autoestima. La persona responsable labra su propio destino y genera situaciones que lo llevan a la felicidad y el bienestar.

Cabe mencionar que los relatos que se usan no solo son ante los demás, también es la manera en la que se tiene el diálogo interno. El victimismo o ser



responsable puede ser ante uno mismo. El modo de vida de una víctima es de resignación y resentimiento, ya que no se tiene al alcance la posibilidad de cambiar todas las circunstancias.

Estos comportamientos son totalmente aprendidos en la infancia, y se desarrollan a nivel inconsciente. Cuando un niño obtiene una buena nota en la escuela, suele decirse “sacó un 10”, pero si falló lo que suele decirse es “lo reprobaron” y esto va creando un estado de víctima en la persona, víctima de los que le rodean, de las circunstancias.

Es imprescindible enseñar a los niños a tomar la responsabilidad de sus acciones y asumir las consecuencias, sean estas buenas o malas. Con una oportuna y adecuada explicación los niños podrán ir modelando su discurso de manera responsable y asumir ese modelo, el cual les llevará al éxito y la satisfacción personal.

María Mikhailova (2015), Experta en Coaching e Inteligencia Emocional por la Universidad Rey Juan Carlos, utiliza esta frase en sus procesos de coaching: la felicidad no es un mero sentimiento, la felicidad se trabaja y es tu decisión. Tú decides

cómo quieres vivir: pendiente de excusas (víctima) o escuchando tu voz interior (responsable).

El adulto se acostumbra a una u otra actitud, por lo que propongo tres estrategias para pasar del estado de víctima al de protagonista:

1. Ser consciente de los relatos que se usan al explicar un resultado, sobre todo negativo. Enfocar el relato desde la persona como centro del mismo.
2. Es imprescindible que se acepten los errores, la procrastinación, etc. Al ser aceptados se podrán corregir y tomar las acciones correspondientes para lograr el éxito en cualquier evento futuro.
3. Tomar en cuenta la previsión de los posibles problemas o situaciones que puedan afectar el correcto desempeño y el éxito de cualquier situación. La aceptación de que no se puede controlar todo es importante, ya que solamente se pueden controlar los actos propios y de eso dependerá el éxito; al ser precavidos se corregirán las posibles dificultades.

Para ampliar el tema, se recomienda ver el video *Vida, Libertad y Conciencia* de Fredy Kofman (2012). 

Referencias bibliográficas

EBook *De Víctima a Protagonista*. Disponible en: <http://www.hugolandolfi.com/protagonista.html>

Mikhailova, María; 2015, *Excusas para no ser feliz*. Disponible en: <http://www.larazon.es/blogs/sociedad-y-medio-ambiente/coaching-y-emociones/excusas-para-no-ser-feliz-HF11360430>

Kofman, Fredy (2012). *Vida, Libertad y Conciencia*. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=bAFLkG8PxKA>



GRAN CENTRAL STEAKHOUSE & SEAFOOD

Un gran lugar, para grandes personas

20
50
70

CONÓCENOS 360° EN
www.grancentral.mx

personas

Reserva tu evento en uno de nuestros exclusivos privados

PROL. SIERRA LEONA 710
TEL. 813 03 02



La Loma

Residencial & Club de Golf



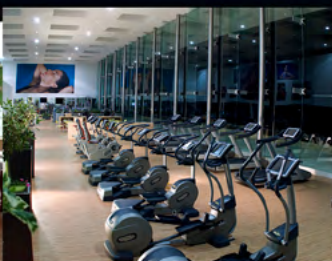
A SIGNATURE GOLF COURSE

Campo de Golf clase PGA 7,577 yardas / Par 72

Exclusivo ESTILO DE VIDA

PAISAJES NATURALES EXCEPCIONALES
CON LOS MEJORES SERVICIOS EN NUESTRA CASA CLUB:

SPA / SALÓN DE BELLEZA / LE BALLET BLANC / SALONES DE EVENTOS / CAFETERÍA / LUDOTECA / BISHOPS GATE GOLF ACADEMY
EL MEJOR BAR DE SAN LUIS / BODY SYSTEMS / TAEKWON DO / JACUZZI / ALBERCA SEMIOLÍMPICA / SPINNING / YOGA / PILATES / VESTIDORES
GIMNASIO / ACADEMIA DE TRIATLÓN / CARDIO / PESAS / SAUNA / ACADEMIA DE NATACIÓN / MASAJES / VAPOR / CHAPOTEADERO
ASOLEADEROS / ÁREA DE JUEGOS / SALAS LOUNGE PARA LECTURA



INMOBILIARIA
La Loma
RESIDENCIAL & CLUB DE GOLF

Alejandra Medina: alejandram@lalomagolf.com.mx
Tel. (444) 825 2124, Cel. 444 130 6453



lalomagolf.com.mx