

STRATEGA

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



PENSAR GLOBAL, ACTUAR LOCAL:

EL RETO DE LA GLOBALIZACIÓN EN LAS ORGANIZACIONES

Edgar García

39 MAYO 2019

DOCTORA FIFÍ

Guadalupe Loaeza

YO, PUEBLO

Denise Dresser

GOLF, DEPORTE Y NEGOCIO

Jorge Aguillón

EL PAÍS QUE UN DÍA LEGALIZÓ LAS
DROGAS

Daniela Paz

5G "LA GUERRA" QUE SE AVECINA

Gabriel Moreno

BLUFFING

¿LA NUEVA Y POPULAR HABILIDAD GERENCIAL?

Christian Flores

\$40.00



www.
strategamagazine
.com

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



20,000
ejemplares

**Publicación
Bimestral**

Distribución Nacional

3 a 4
impactos *por revista*

80,000
impactos por tiraje

ANÚNCIATE CON NOSOTROS

ventas@strategiamagazine.com

ÚNETE A NUESTRA COMUNIDAD DIGITAL



www.strategamagazine.com



STRATEGA
BUSINESS MAGAZINE

DE VENTA EN



Sanborns

ventas@strategiamagazine.com

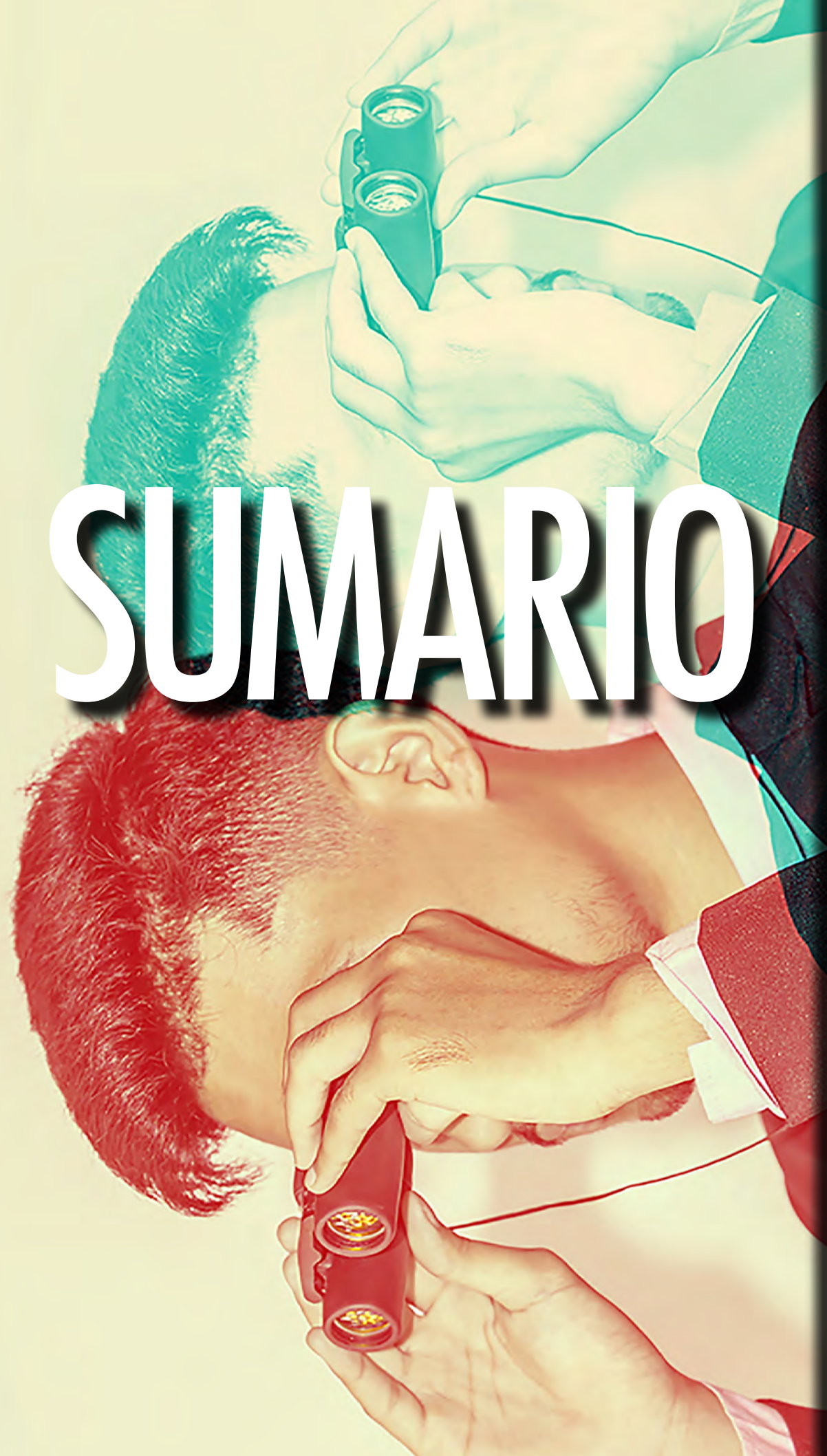
Andrés Carrillo
 Carlos Tapia Alvarado
 Christian Flores Pérez
 Clara Franco Yáñez
 Daniela Paz Aguirre
 David Daniel Andrade
 Denise Dresser
 Edgar Josué García López
 Esteban Cortés Sánchez
 Fernando Rivera Saucedo
 Gabriel Moreno Rodríguez
 Gabriela Vargas
 Guadalupe Loeza
 Horacio Marchand
 Hugo Enrique Mendoza Carbal
 Irma Carrillo Chávez
 Javier Rueda Castrillón
 Jorge A. Meléndez
 Jorge Aguillón Rodríguez
 Julien Robledo Garcés
 Karen Lizbeth Ayala García
 Laura Sánchez Flores
 Leticia Ortega Zwittag
 María Fernanda Haro Mejía
 María Jocelyn Bravo Ruvalcaba
 Ricardo Manuel Derrezza Gutiérrez
 Sergio Sarmiento
 Simón Díaz

STRATEGA BUSINESS MAGAZINE, Año 7º, No. 39, es una publicación bimestral. Editor responsable: Vladimir Antonio Infante. RESERVA DE DERECHO AL USO EXCLUSIVO DEL TÍTULO. Número 04-2019, 1653. Otorgado por el Registro de Reserva de Derechos, del Instituto Nacional del Derecho al Autor, Secretaría de Cultura. CUSTODIO 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 Preprints Digital S.A. de C.V. en abril de 2019, tiraje de 20,000 ejemplares. Publicada, editada y distribuida por Comercializadora GBN, S.A. DE C.V.

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 solo 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





SUMARIO

editorial AL INFINITO Y MÁS ALLÁ...	04
artículo especial WHAT TRUMP AND REELECTION: WHAT MIGHT WE EXPECT? Congress looks like in 2020, might be far more important than whether the president is reelected or not.	06
estrategias PENSAR GLOBAL, ACTUAR LOCAL Un movimiento que va tomando fuerza, sobre todo entre la población joven.	08
DEMASIADO La falta de enfoque, grave problema entre las empresas.	12
ESTRATEGIA INSTITUCIONAL No pierdas la oportunidad de tener ventaja sobre tu competencia.	14
NUNCA Esta lista te será muy útil para saber lo que no debes hacer.	16
BLUFFING, ¿LA NUEVA Y POPULAR HABILIDAD GERENCIAL? Tener a alguien sin preparación tomando decisiones estratégicas puede ser peligroso.	18
perfill DIVERSIDAD E INCLUSIÓN El respeto hacia las diferencias que enriquecen el talento de los trabajadores es esencial.	20
panorama político DOCTORA FIFÍ Para la especialista en imagen, Andrés Manuel López Obrador es un verdadero misterio lleno de contradicciones.	22
YO, PUEBLO Imperativo promover igualdad y también más legalidad.	24
panorama internacional POLÍTICA EXTERIOR MEXICANA Con una historia marcada por las intervenciones de otros países, los retos a enfrentar resultan enormes.	26
economía SINVERGÜENZUELA, LA POLÍTICA DEL DOBLE DISCURSO Momentos delicados para un país que vive entre la falta de garantías y la violencia militarizada.	30
bitácora fiscal ESTÍMULO FISCAL PARA LAS OFERTAS PÚBLICAS INICIALES Resulta indispensable promover la educación financiera.	34
SECRETOS FISCALES QUE TODO EMPRESARIO DEBE SABER Descubre sencillas acciones para fortalecer tu negocio.	36
ACCOUNTABILITY FISCAL No más justificaciones, hagamos frente a los impuestos de una forma activa.	38

bitácora legal 40 LA GUARDIA NACIONAL ¿Los más de 30 millones de votantes avalan un proyecto contrario a lo que se prometió en campaña?
44 PRIMERO CASTIGAR Preocupante que baste una acusación para encarcelar a un inocente.
cátedra 46 LOS ANIMALES ¿TIENEN DERECHOS? Es necesario erradicar el maltrato y respetar su vida.
48 EL PAÍS QUE UN DÍA LEGALIZÓ LAS DROGAS De aprobarse su uso, se podrían recaudar impuestos para mejorar muchos aspectos sociales.
ciencia y tecnología 50 5G, "LA GUERRA" QUE SE AVECINA Nuestra sociedad podría dejar de existir tal y como la conocemos.
punto verde 54 BASURA, FUENTE DE ENERGÍA ALTERNA Descubre cómo convertir los desechos en productos útiles.
gadgets 56 FUTURE HOME Llena tu hogar de tecnología y vuélvelo ultramoderno.
arte y cultura 58 LA AUTOPUBLICACIÓN, ¡HAZ REALIDAD TU LIBRO! Ya no se requiere una editorial para que tu obra salga a la luz.
60 CIVILIDAD POSMODERNA Los comportamientos egoístas truncan la convivencia en armonía.
deportes 62 GOLF, DEPORTE Y NEGOCIO Una actividad convertida en un foco de interés económico.
salud 64 OBESIDAD EMPRESARIAL Enfermedad que provoca importantes pérdidas, y no sólo en cuestión de salud.
cine 66 EL ESTADO DEL CINE MEXICANO EN LA ACTUALIDAD Se podría pensar que se encuentra en su mejor momento... nada más lejos de la verdad.
estilo y vida 68 EL MISTERIO DEL SUEÑO Dormir ayuda a la salud emocional, mental y física. ¡Déjate caer en los brazos de Morfeo!
70 NO ES LO MISMO DOLOR QUE SUFRIMIENTO Cambia tu actitud y sé una persona más feliz.



AL INFINITO Y MÁS ALLÁ...



Por: MDG. Erwin Salas López

Director de arte y coordinador editorial en *Stratega Business Magazine*
erwin.salas@strategaconsultores.com

Adaptarnos a nuestro entorno sin dejar de lado nuestro origen es esencial para mantenernos al día en este mundo globalizado, que cambia y se transforma cada segundo.

Pensar global y actuar local es el reto que propone **Edgar García** en esta edición. Construir estrategias con base en nuestras necesidades y objetivos debe ser imperativo para cumplirlo, fomentando así el desarrollo local y el crecimiento de redes mundiales, aprovechando para esto los avances tecnológicos que día a día nos superan evolutivamente, tema que **Gabriel Moreno** aborda en las siguientes páginas, enfocándose en la guerra que se aproxima con la llegada de la frecuencia 5G, la cual cambiará por completo nuestra manera y forma de vivir como sociedad.

Por otro lado, **Christian Flores** afirma que blufear o presumir es una acción muy

común dentro de las organizaciones... todos conocemos a esa persona que lo único que sabe hacer es improvisar y “hablar bonito” sin tener experiencia en el tema. No nos dejemos engañar por este mal que se expande cada vez más en la industria laboral... y hablando de locuciones verbales, **Guadalupe Loeza** nos presenta una entrevista con la “doctora Fifi”, quien analiza las expresiones coloquiales e imatología de nuestro presidente, ¿hace *bluffing* o todo tiene trasfondo?

En ese mismo tenor, **Denise Dresser** le recuerda a AMLO que México es muchos Méxicos, invitándolo a gobernar para todos por igual. Asimismo, **Daniela Paz** nos comenta cómo ese mismo México legalizó la marihuana anteriormente y de las ventajas que esta acción traería a nuestro país.

Bienvenidos a
Stratega Business Magazine 39. **S**

ORIGINAL DE HOTELES **encore**
BY WYNDHAM

THE WIRELESS

CONTAMOS CON UN ENTORNO ESTABLE Y POTENTE DE INTERNET PARA QUE ESTÉS CONECTADO CON TODAS LAS CAPACIDADES QUE REQUIERES.

FREE   
ZONE BREAKFAST DRINK

hotelesencore.com
(33) 3898 6424

RAMADA
encore
BY WYNDHAM
Un gran trato.



Trump's presidential term is more than halfway through. His time in office has felt long and eventful; navigating from one scandal to the next. As things stand now, it is almost certain that he will run for a second term; a prospect which – in a world that seems more socially and politically polarized than ever – has some people already feeling hopeful and optimistic, while others cringe in fear. It is too early to tell how the 2020 presidential race might go. Changes in economic conditions, political scandals; the average people's living conditions, and the global stage at large, all play a part. What can Mexico, the USA and the world expect from a Trump reelection?

All of the presidents in recent decades, save for two, were reelected regardless if they were Democrat or Republican, and with seemingly little relation to their actual performance. For us Mexicans, presidential

reelection does not exist and is a political taboo for historical reasons. In the USA, however, it is the normal outcome and not the exception.

Another thing to keep in mind is that, if we analyze the last decades of US presidents and their parties, we can expect a constant tendency towards "pendularity". Hardly ever has a single party held presidential power for many terms in a row (two or four is the norm). These days we are reminded of that, as many countries see their citizens swinging back to more conservative opinions and ideas. This isn't that surprising. On the one hand, people have a tendency to be displeased with their governments and social conditions in general, regardless of how good or bad their country's situation is at large. On the other hand, some of these ideological swings are generational: children of very conservative

TRUMP AND REELECTION:



Por: **M.A. Clara Franco Yáñez**

Master en Asuntos Internacionales por el Instituto de Posgrados en Estudios Internacionales y del Desarrollo en Ginebra, Suiza / clara.franco@graduateinstitute.ch

parents may often – though not always – hold an opposing tendency towards liberalism, or vice-versa. My point being: many people are deeply unhappy with Trump, but they would likely be also displeased with Hillary as president, and were displeased with Obama too. And, save for some strong party loyalties, some of the dissatisfied tend to vote for whatever is opposite to now.

As of now, it is not easy to predict if Trump would be reelected. A crucial factor is the question of who will be his political rival (a vote for Trump might come out of disapproval for the rival and not necessarily approval for Trump). Sadly, the media will

not give us clarity on this matter. Some sources are certain that Trump has practically won the reelection already; others swear that he can't possibly win. Unfortunately, many news sources have strong biases one way or the other – and are the same media outlets which had smugly predicted that Trump couldn't possibly become president in 2016.

Economic conditions in the USA have improved greatly in recent years. Not all of this, however, is attributable to Trump. Changes in financial policies can take years to have perceivable effects and not everyone understands the complexities of the market. Both positive and negative



trends in the economy may be associated to Trump in the public's minds, regardless if they are actually related. Not all current negative tendencies are a result of his presidency – but neither are the positive ones.

What continuities and changes can we expect from a reelection?... Stating the obvious; continuity is not inherently positive or negative in itself. More time of a Trump presidency could bring the risk of another government shutdown on the wall funding issue. If he were to continue current policies, it is likely that the US could continue to lose global leadership in some aspects: NATO might be further weakened as an institution and as other forms of political instability also continue in Europe; China could have even greater ease in gaining global leadership not only

WHAT MIGHT WE EXPECT?...

in industrialization and economy, but also in some unexpected areas such as leadership in climate protection.

Some of Trump's protectionist measures could in fact be a positive trend. Analysts online ponder if his protectionist economic measures threaten the neoliberal economic order. As someone who is strongly critical of unregulated neoliberalism, I cannot help but think of this as a positive – but it will depend on how exactly it is managed and implemented. Neoliberal policies that the USA favored since the early 80's (and which have been relentlessly implemented in Mexico) left many behind, increased inequality, and brought prosperity for only a selected few. Whether a threat to neoliberalism comes from Trump or from someone like Bernie Sanders, the results might not be as negative as some would have us believe. As a final point: the president does not have unlimited power. What U.S. Congress looks like in 2020, might be far more important than whether the president is reelected or not. 



PENSAR GLOBAL, ACTUAR LOCAL:



Por: **Dr. Edgar Josué García López**

Doctor en Ciencias y Humanidades por la UNAM y la UAdeC;

Investigador de la UCEM y del GICOM / edgarjosuegl@hotmail.com

El término glocalización tiene un origen incierto que suele atribuirse al ejercicio económico de Japón en los años ochenta, sin embargo, una década más adelante toma fuerza a nivel mundial cuando el sociólogo Roland Robertson, experto en estudios sobre globalización, introduce el vocablo en la teoría social inglesa.

Este concepto es esencialmente práctico, surge por la necesidad de llamarle de alguna forma a diversos quehaceres que ya se estaban desarrollando con fines concretos en ciertos países, dicho de otra forma, primero vino la acción y después el nombre.

El principio de la glocalización se resume como la disposición a pensar global y actuar local; siendo la fusión de ambos procesos el origen de la palabra y del fenómeno social. En sus inicios, esta postura resultó ser la alternativa viable para desarrollar proyectos con enfoque de sustentabilidad y del cuidado del medio ambiente: una reflexión sobre todo lo que se hacía en un lugar determinado, afectaba al ecosistema-mundo. No obstante, a lo largo de los años, ha tomado otras significaciones.

En materia organizacional se puede comprender como glocalización a las estrategias implementadas en distintas áreas con la intención de impactar en el ámbito internacional mediante operaciones efectuadas en la localidad. La tendencia positiva de esta perspectiva considera provocar efectos favorables sin importar lo grande o

EL RETO DE LA GLOCALIZACIÓN EN LAS ORGANIZACIONES

pequeño ni lo mediato o inmediato que estos puedan ser, pero que, sin duda, otorguen algún tipo de garantía de sostenibilidad para seguir operando de forma estable o en franco crecimiento. El eje rector de este modelo es la responsabilidad social, como respuesta crítica a aquellos casos documentados donde las compañías explotan y sobreexplotan comunidades con severa necesidad económica, con tal de mantener índices de producción altos y a bajo costo, con intenciones de lograr una representación de marca a nivel mundial.

Lo local fue suficiente hasta que se convirtió en un sistema cerrado donde se privilegió el egocentrismo, con comunidades viendo por sí mismas sin importar los contextos y personas actuando para su beneficio y nada más; por otro lado, el problema de la globalización es que se comprende más rápido en la teoría que en su operación, por lo que la imprecisión de sus límites de maniobra suele ser, para muchos, un espacio indeterminado, donde es complicado incidir por falta de indicadores que faciliten el establecimiento de estrategias y la medición de resultados. Es por ello que la gran apuesta de la glocalización es la solidaridad, traducida como la construcción de una cultura de participación mediante el establecimiento y refuerzo de redes sociales que respondan convenientemente a las necesidades contemporáneas.

¿Qué acciones se pueden emprender?

Las directrices de la glocalización son la ecológica, económica, política, social y cultural, desde las que cualquier empresa puede desarrollar programas en su ejercicio cotidiano a favor del cumplimiento de sus objetivos. Por ejemplo, en el campo de la ecología, algunas de las operaciones van desde el desuso de los plásticos y el poliestireno hasta la implementación de protocolos para el tratamiento de desechos derivados de los procesos de producción.

El proceso no es igual para todos, porque no hay recetas; además, sería injusto y poco útil colocar en el

mismo
plano a una empresa
grande que a una microempresa; lo
que sí hay, y con gran variedad, son acciones
generales que en una menor o mayor escala se podrían
considerar.

Para emprender gestiones glocales, una organización debe establecer claramente la directriz en la que trabajará, así como la etapa de su ejercicio empresarial en la que desea desarrollar los procedimientos; por ejemplo, en el caso de un giro de alimentos, delimitar la directriz ecológica en la etapa de prestación del servicio trasciende en evitar el uso de cubiertos desechables o bien en la utilización de envases y trastes biodegradables. En otros casos, la directriz cultural en la etapa de producción resultaría en contratar, en la medida de lo posible, a miembros de la comunidad donde se establece la empresa, para fomentar en un círculo virtuoso el desarrollo económico de la localidad. En otras directrices y etapas, sería factible consumir con los proveedores locales; utilizar Internet para la publicidad con mayor impacto de mercado o fomentar programas de restauración forestal en correspondencia a los insumos gastados. Como puede observarse, las posibilidades son infinitas, aunque lo recomendable es aspirar a trabajos concretos, organizados estratégicamente, y no apasionarse en el cumplimiento de cada una de las directrices en todas las etapas del ejercicio empresarial en una primera vez.

En síntesis, la glocalización posee características y condiciones que hacen imposible mantenerse al margen de su desarrollo, lo que la convierte en un movimiento que cada vez toma mayor fuerza, sobre todo entre la población joven; existen promotores y detractores, amenazas y oportunidades en torno a ella, el principal riesgo es que al ser, en esencia, un fenómeno sociocultural, representa un arma de doble filo que bien podría volverse factor de fortalecimiento de la identidad local o fomentar el enaltecimiento de la individualización en medio de un caos transnacional. Al respecto, Ulrich Beck, sociólogo alemán, quien fuera analista de la globalización y la modernidad, afirmaba que las empresas tienen muy claro su nuevo papel en los

negocios globales, lo cual –dependiendo del punto de vista– pudiera ser, o no, una buena noticia: “Coca-Cola y Sony plantean sus estrategias de ‘localización global’, sus directivos están convencidos de que la globalización no significa construir fábricas por todo el mundo, sino conseguir convertirse en parte viva de cada respectiva cultura”.

Cinco puntos clave para emprender estrategias de glocalización:

- 1 La glocalización es la disposición de toda persona o empresa para pensar global y actuar local.
- 2 Actualmente, estos procedimientos no se refieren sólo al cuidado del medio ambiente, sino a todas las estrategias implementadas en distintas áreas con la intención de impactar en el ámbito internacional mediante operaciones efectuadas en la localidad.
- 3 Las cinco principales directrices en que opera la glocalización son: ecológica, económica, política, social y cultural.
- 4 Los ejes rectores que fundamentan a las acciones glocales son la responsabilidad social, la solidaridad, la construcción de cultura de participación y el fortalecimiento de las redes sociales.
- 5 Cada empresa debe construir una estrategia a su medida, con base en sus necesidades, recursos, límites y objetivos, tomando en cuenta la directriz de la glocalización y la etapa de su ejercicio empresarial en la que desea actuar.

La glocalización no debe pensarse necesariamente como un proceso que atañe a aquellas empresas que desean ampliar su nicho de mercado a niveles mundiales, tampoco a aquellas que desean aprovechar las redes locales para reducir costos en mano de obra, distribución o comercialización. Como se ha podido apreciar, sólo en el ámbito de la responsabilidad social el llamado convoca a todos, pero en el resto de las directrices también hay acciones que cada uno puede emprender para fomentar el desarrollo local y el crecimiento de redes globales donde se puedan acortar cada vez más las distancias entre las necesidades sociales y los recursos disponibles, sin que ello afecte el crecimiento de las organizaciones. **S**



La mayoría de las empresas están atrapadas en una espiral creciente en su tamaño del portafolio de negocios y en el número de segmentos que atiende. Crecen constantemente su oferta y su tamaño, hasta que se diluyen hacia la insignificancia. Estimo que el 80 por ciento de las empresas tiene el mismo problema: la falta de enfoque.

Competir requiere de enfoque y contundencia; esto implica, a su vez, una concentración en la asignación de recursos. Y no sólo hablo de dinero, los recursos más caros son la atención y la intención.

Pareciera que hay un instinto psíquico detrás de la diversificación y la ampliación: “si se ofrece más es mejor, y las posibilidades comerciales se crecen”. El punto que quiero hacer va exactamente en sentido contrario.

Crece en el número de productos, en nuevos territorios y nuevos negocios, le demanda a la empresa un nuevo reto en cada iniciativa, cada despliegue y cada iteración; esto termina por generar mayor complejidad, al grado que llega el momento donde la complejidad puede acabar costando más que los ingresos incrementales.

Es que los ingresos incrementales se miden y se

suman, mientras que el costo de la complejidad es más abstracto y difícilmente puede cuantificarse. Los directivos entonces ven el ingreso, pero no la complejidad, cuyas cuentas estarán diluidas entre un sinnúmero de partidas del estado de resultados y el balance general. Además de que las causas y las consecuencias están desfasadas en el tiempo.

Ante esta falta de visibilidad, las empresas pueden terminar siendo crecientemente burocráticas, complicadas e inflexibles; además de sordas y ciegas frente al mercado. Cada despliegue comercial conlleva cambios en la comunicación, las formas y los procesos, y cada giro o segmento tiene sus sutilezas clave que determinan la posibilidad de éxito.

Otra variable a considerar es el posicionamiento, que radica en la mente y el corazón de prospectos y clientes. McDonald's no pudo vender con éxito pizzas; Pizza Hut no pudo vender con éxito hamburguesas.

En el caso de negocios industriales, he visto vendedores cargando 4 o 5 catálogos, de 300 páginas cada uno, con el portafolio de productos que ofrecen. Esto complica la venta y al cliente no hace más que confundirlo. Si se digitaliza el catálogo, sale peor, porque al rato lo crecen más.

Viene al caso recordar la bella anécdota de Steve Jobs. Cuando Jobs regresa a Apple en 1997, la compañía producía docenas de computadoras y periféricos, incluyendo más de 10 versiones diferentes de Macintosh. Después de semanas de sesiones de revisión de producto, Jobs se pone de pie y grita: “Esto es una locura”.

Tomó un marcador y en el pizarrón dibujó una cuadrícula de 2x2 donde en las columnas decía: “Consumidor y Profesional” y en las hileras: “Desktop y Portátiles”. “Su trabajo –dijo al equipo– debe centrarse en 4 grandes productos, uno para cada

cuadrante. Todos los demás productos deben cancelarse”.

En la industria un símil sería la Ley de Rendimientos Decrecientes, que establece que al incrementarse en cantidades iguales un factor variable, al tiempo que otros factores de insumo se mantienen constantes –*ceteris paribus*–, llegará el punto

DEMASIADO



Por: **MBA. Horacio Marchand Flores** / Agencia Reforma
Fundador de Hipermarketing.com, el portal más grande de mercadotecnia en Iberoamérica / [@HoracioMarchand](#)

donde a cualquier adición del factor variable resultará en una tasa menor de retorno y el producto (*output*) marginal físico inevitablemente caerá.

Finalmente, recuerdo que hace años, tras una sesión de planeación estratégica de dos días, donde los ejecutivos conviven y se hace *team building*, se validó el rumbo a seguir de la empresa, las cosas que había que corregir y las acciones nuevas a emprender. Tras una pausa, alguien se atrevió a preguntar: ¿y qué vamos a dejar de hacer?

La sala enmudeció. **S**



Absolutamente todas las instituciones, ya sean políticas (partidos políticos, asesorías), económicas (empresas de productos o de servicios, bancos), culturales (museos, centros turísticos, fundaciones) o de medios de comunicación (periódicos, radio, televisión) se potencian a través de tres cursos operatorios de acción diferentes, que deben ser puestos en práctica por sus directivos y trabajadores.

a) Planificación: se refiere a todas las gestiones que los trabajadores realizan para conseguir los materiales necesarios para llevar a cabo las funciones de su institución. Por ejemplo, una universidad necesitará pizarrones, plumones o proyectores; una empresa petrolífera precisará perforadores terrestres, válvulas, tuberías; un partido político requerirá de un edificio, celulares o coches para trasladarse; un museo tendrá que conseguir cuadros, esculturas o salones de exposición. En este curso operatorio se planean las acciones a ejecutar para conseguir esos materiales, al tiempo que se ajustan los costos. Las cuestiones a resolver en la planificación son: ¿qué materiales son necesarios? ¿Cómo se van a conseguir? ¿Dónde adquirirlos con la relación calidad/precio más apropiada?

b) Organización: hace alusión a las labores que los trabajadores efectúan para gestionar lo concerniente a los empleados y sus respectivas relaciones. Se ejecutan las nuevas contrataciones, los despidos, la estructuración jerárquica del personal, la asignación de roles y las funciones específicas, los ascensos y descensos de puesto. Los interrogantes a solucionar en la organización son: ¿qué cargos profesionales tendrán las instituciones? ¿Quién los va a ocupar? ¿Cómo seleccionar a las personas más capacitadas?

c) Estrategia: incluye todas las acciones de los trabajadores orientadas hacia la venta de sus productos o servicios a la sociedad consumidora, la consolidación de alianzas con compañías externas y el cálculo de la victoria en los conflictos de competencia con otras instituciones. Las preguntas a resolver son: ¿quiénes serán la competencia y cómo enfrentarla? ¿Con quién aliarse y qué acuerdos de beneficio mutuo se establecerán? ¿Qué estrategias de mercado utilizar para desplegar productos y servicios en la sociedad consumidora (precio, calidad, localización, publicidad)?

ESTRATEGIA INSTITUCIONAL



Por: **Dr. Julen Robledo Garcés**

Doctor en Investigaciones Humanísticas. Profesor en la Escuela Bancaria y Comercial (Campus León) / j.robledo002@ebc.edu.mx

En suma, cabría señalar que estos tres cursos de acción institucionales (planificación, organización y estrategia) no tienen nunca un final, sino que están reactivándose y redefiniéndose constantemente. Por ejemplo, en el caso de la planificación, el hecho de que una empresa de mercadotecnia haya comprado desde sus inicios todos sus materiales (laptops, programas informáticos de diseño, impresoras) no significa que la situación esté resuelta de forma permanente, pues en el futuro debería invertir en tecnología más moderna o sustituir aquellos aparatos que se estropearon. Del mismo modo, en la organización, aunque una institución comience con todo su personal, necesariamente se van a producir cambios, como despidos, nuevas contrataciones, reestructuración de la jerarquía laboral. Por último, en la estrategia, las modificaciones serán constantes, dado que se deteriorarán algunas alianzas y se generarán otras, se diseñarán movimientos para salir victoriosos en la lucha contra la competencia o se buscarán maneras innovadoras para que los productos y servicios atraigan con mayor fuerza a la sociedad.

En conclusión, dado que nuestro proyecto emprendedor necesariamente será de carácter institucional, el hecho de tomar conciencia activa de los diferentes cursos de acción que tienen lugar en el desarrollo de las instituciones siempre nos aportará un plus de ventaja con respecto a nuestra competencia. **S**



NUNCA



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](#)

Cuarenta cosas que nunca debemos hacer:

1. Nunca pelees con alguien de bajo nivel que en ese momento tiene el poder de hacerte la vida difícil. Vas a perder.
2. Nunca discutas con un pendejo porque bajarás a su nivel y ahí te va a ganar por experiencia.
3. Nunca prometas lo que no puedes cumplir porque el tiempo y la realidad terminarán por cobrarte la factura.
4. Nunca elijas la opinión de lambiscones sobre la de talentosos. Te sentirás muy bien al tener siempre la razón, pero fracasarás.
5. Nunca emitas un voto sólo basado en la emoción. El progreso sostenible rara vez se sustenta en emociones.
6. Nunca dejes de cuestionar los supuestos que te llevaron a la cima. En un mundo cambiante, el éxito pasado no asegura el éxito futuro.
7. Nunca dejes de tener levantadas tus antenas y de aprender. Es la única vacuna para sobrevivir en la era de la disrupción.
8. Nunca grites cuando puedas hablar.
9. Nunca te quedes callado cuando tengas algo valioso que decir.
10. Nunca esperes que otros hagan lo que tú puedes hacer.
11. Nunca tengas una junta sin objetivos claros y donde no participen las personas necesarias para alcanzarlos.
12. Nunca temas lo que no conozcas. Respétalo, estúdialo, prepárate y manos a la obra.
13. Nunca te aproveches de una persona que está en desventaja (en la política o la vida). Acumulará odio hacia ti y la vida da muchas vueltas.
14. Nunca enfrentes un reto al "ahí se va". El/la preparado(a) tiene mejores oportunidades de triunfar.
15. Nunca minimices la importancia de la práctica y la disciplina para triunfar sobre el talento natural.
16. Nunca memorices lo que no entiendas. Es una buena receta para olvidar rápidamente.
17. Nunca te rías de la desgracia de otros. Hay una línea tenue entre la broma y la crueldad.



18. Nunca compartas notas que no estés seguro de que sean ciertas. No seas un propagador de *fake news*.
19. Nunca le pongas etiquetas a la gente. Es una excusa fácil del que teme cuestionar sus ideas y debatir.
20. Nunca premies un comportamiento negativo. Los incentivos mal aplicados son muy peligrosos en la política, los negocios y la vida.
21. Nunca pactes con el diablo (ejemplo: delincuentes). Su palabra no vale y será cuestión de tiempo para que sus llamas te quemen.
22. Nunca ofendas a tus amigos y familia. Tus lazos afectivos son más importantes de lo que crees. La soledad mata.
23. Nunca gastes más de lo que ingresas. Y si lo haces que sea porque inviertes en algo valioso y duradero.
24. Nunca dejes de ejercitarte. Eso de mente sana en cuerpo sano se cultiva a través del tiempo.
25. Nunca hables si no sabes. Se va a notar. O peor, la vas a regar.
26. Nunca digas que sí a algo que contradiga tus valores.
27. Nunca digas que no a algo que te haga crecer.
28. Nunca dejes de estudiar a tus competidores, sobre todo a los internacionales. Ahí hay oportunidades y amenazas.
29. Nunca dejes de pedir perdón cuando te equivoques.
30. Nunca dejes impune al delincuente o al corrupto. Sin castigo no se corrige el problema.
31. Nunca te cierres a una buena negociación. A veces es imposible ganar la guerra solo.
32. Nunca abandones un barco a la primera señal de tormenta. A veces en el mal clima se aprende a navegar mejor.
33. Nunca dejes de imaginar un mejor futuro. Y, sobre todo, nunca dejes de dar pasos para alcanzarlo.
34. Nunca subestimes el gran poder

del avance gradual a través del tiempo. Sobre todo, cuando eres joven.

35. Nunca dejes de buscar mentores de los que puedas aprender. Ah, y si los tienes, atesóralos.
36. Nunca olvides visitar y cuidar a tus padres, sobre todo cuando estén viejos.
37. Nunca olvides que antes que amigo(a), eres padre/madre de tus hijos(as).
38. Nunca dejes que la envidia te guíe.
39. Nunca olvides que un buen fracaso (temprano y que deje lecciones) es prerrequisito del éxito.
40. Nunca dejes de divertirti. La vida no puede ser sólo lágrimas y tristeza. Busca sonreír todos los días.

Seguro alguna te sirve. ¿Se te ocurre otra? Mándamela y con gusto la compartiré en mis redes. Ah, y que nunca tengas un mal fin de semana, empezando por este que viene.

Posdata. Como dijo *The Economist*: no entienden que no le entienden. Los gobiernos necesitan a las calificadoras. De hecho, les pagan por sus servicios. Sin una calificación objetiva e independiente, NADIE le prestará un quinto a un gobierno a una paraestatal.

En pocas palabras:

"Nunca te rindas. Hoy es difícil y mañana será peor. Pero pasado mañana saldrá el sol".

Jack Ma, billonario chino



Gerentes, CEO, tomadores de decisiones y gente informada que nos lee, es tiempo de contarles un cuento.

En una lejana empresa cuyo nombre no recuerdo, o simplemente no quiero acordarme, vivían unos seres indefensos, solitarios y tristes, pero muy capacitados, personajes secundarios que sabían del negocio y tenían las competencias necesarias para hacer crecer a la compañía, pero... en este cuento no todo era miel sobre hojuelas, ya que los protagonistas se llevaban por completo la atención de la gente que tomaba decisiones importantes, aunque al hablar no decían nada. Sin estar preparados o tener experiencia, lograban lo que querían, casi siempre a la perfección, a pesar de no estar calificados tenían voz y voto en el rumbo de la empresa, sólo porque contaban con el superpoder de hablar bonito, convencer en todo momento y minimizar cualquier tipo de error de la directiva con una retórica casi hipnótica y magistral, como si la voz fuese la mismísima flauta mágica de Hammelin.

Estimado lector, ¿le suena a usted este cuento? ¿Le parece conocido? ¿Se ha visto inmerso en esta divertida fábula del mundo Godínez? Pues justo de eso trata este artículo, hace un par de días me encontré en un

lugar de convivencia familiar al gerente de una radiodifusora, quien es sumamente articulado al momento de conversar, de hecho creo que inició siendo presentador, es magistral la forma en que te habla, te hace entrar en confianza y desarrolla un *pitch* de por qué “mi empresa es la mejor”, por qué “mis estaciones de radio son las de mayor audiencia, aunque sólo tenga dos marcas”. Este personaje –porque no encuentro otra manera de describirlo– llamó mucho mi atención por tener habilidades valiosas que, en el campo minado que representa el mundo laboral, se traducen en ventajas competitivas, pero da la casualidad de que muy probablemente en términos académicos este ente no tiene la preparación adecuada para desempeñar la función gerencial. Y no quiero enfatizar sobre él, sino que también me puse a pensar que no es su culpa, cada quien utiliza y juega con las cartas con las que cuenta para desempeñarse en el mundo de los negocios.

Decía mi abuelo, la culpa no la tiene el indio, sino el que lo hace compadre. El tema, como les comento, no es particular, sino general. En un país como México, ¿cuántas personas creen ustedes que manejan este perfil? Cuántos deben estar detrás de escritorios en posiciones gerenciales, llevando una empresa que cabalga en los lomos de la improvisación y las palabras bonitas. Empecemos por el principio, el



fondo y la forma, es decir, un gerente debe ser y parecer, debe saber hablar y expresarse para poder comunicar, pues comunicar es convencer. Pero también debe saber de administración, mercadotecnia, recursos humanos, producción, liderazgo e infinidad de conceptos que, disculpen que se los diga, no se aprenden en “la escuela de la vida”.

Señores gerentes, directores y propietarios de compañías, hay que tener sumo

cuidado con personas que sólo son la forma y no el fondo. Hoy por hoy, me he podido percatar de que blufear o presumir más de lo que un individuo puede hacer es uno de los males que aquejan a la industria, en incontables sectores hay personajes especializados en vender humo y construir

BLUFFING

¿LA NUEVA Y POPULAR HABILIDAD GERENCIAL?



Por: **MMMD. Christian Flores Pérez**

Profesional en marketing y comunicación, Commercial Leader en Rappi SLP. Director en Playmedia.mx / [@_cristianflores](#)

cosas sin cimientos firmes. No nos dejemos engañar, no los pongamos en posiciones gerenciales, el *bluffing* no es una habilidad gerencial, imaginemos lo peligroso que puede resultar tener a alguien sin preparación tomando decisiones estratégicas. Los negocios representan un terreno habido de incertidumbre constante y justo en esta incertidumbre nuestro corazón busca escuchar lo que le gustaría escuchar, pero no precisamente realidades o panoramas duros, un profesional

debe sustentar con números y panoramas claros (aunque no sean favorables). Un verdadero ejecutivo de línea debe navegar con la bandera de la realidad, tanto para la empresa como para la mesa directiva, jefes directos o inversores. No normalicemos esta cultura del *bluffing* como tantas cosas que se normalizaron con los años. Cuántas veces no he escuchado a pseudoejecutivos responder ante un problema con “claro, la empresa tiene graves áreas de oportunidad, pero es algo en lo que ya estoy trabajando”, sí, claro... en la corporación como en el periodismo: ¿qué?, ¿quién?, ¿cómo?, ¿cuándo? y ¿dónde? Hagamos juntos, con nuestras actitudes, un México más honesto en la escena gerencial. **S**

Cada vez es más común que las grandes organizaciones implementen programas enfocados a trabajar con la diversidad y la inclusión, pero ¿a qué se refiere esto? ¿De qué forma impactará a la empresa?

Gracias a dichos conceptos, las corporaciones buscan crear una cultura organizacional de apertura a las diferencias de pensamiento,

creencias, orientación sexual, discapacidades, expresiones de género y brechas generacionales, con la finalidad de que, dentro de esta pluralidad, se genere un canal de comunicación totalmente abierto a nuevas ideas, transformando procesos que fomenten un ambiente diverso e incluyente para los colaboradores, que permita aumentar la rentabilidad del negocio.

DIVERSIDAD E INCLUSIÓN

LA NUEVA TENDENCIA EN EL MUNDO LABORAL



Por: **Lic. Fernando Rivera Saucedo**

Lic. en Psicología, con especialidad en Psicometría, Pruebas Proyectivas y en Sexualidad Humana con enfoque de género y diversidad / fernando.rivera@strategaconsultores.com

Todo comenzó con la lucha contra la discriminación hacia las mujeres, quienes exigían –con justa razón– que se les diera igualdad de derechos y oportunidades en el ámbito laboral, al ser muy común que los cargos directivos únicamente fueran ocupados por hombres y se les ofrecieran condiciones de trabajo menos favorables.

Una vez que se comenzó a trabajar por esta igualdad, el mercado laboral también demandaba oportunidades para todos los sectores vulnerables de la población, a los cuales se les discriminaba por contar con alguna discapacidad, reconocerse como

personas LGBTQ+, por su edad o raza, impidiendo a la compañía contar con la pluralidad necesaria para atender las demandas del mercado y ser competitiva.

Actualmente, podemos encontrar que ya existe un departamento enfocado a generar un ambiente de apertura hacia las diferencias que enriquecen el talento de la fuerza de trabajo, provocando un cambio dentro de la organización en favor de la visibilidad del personal diverso y previniendo cualquier acto de discriminación que perjudique el clima laboral y la percepción que el cliente tenga de la empresa. **S**

HEADHUNTING & TRAINING

perfill

HEAD HUNTING
AGENTES CAPACITADORES REGISTRADOS ANTE LA STPS
GESTIÓN Y DESARROLLO DE TALENTO HUMANO
ASESORÍA LEGAL EN CONTRATACIÓN Y DESPIDO

CONTÁCTANOS Y CRECE TU NEGOCIO

COTIZACIONES E INFORMES
(442) 483 43 16 / 483 43 18

Av. 5 de Febrero #1351 Torre Roble,
Despacho 303, Col. Industrial Benito Juárez.
C.P. 76120, Querétaro, Qro.

No olvides solicitar tu **certificado de cortesía**

www.perfill.mx





DOCTORA



Por: **Guadalupe Loaeza** / Agencia Reforma

Autora de varios libros. Conductora de televisión y radio, articulista en diversos diarios y revistas de circulación nacional / [@gloaeza](#)

Así como Carlos Monsiváis creó su columna El consultorio de la Doctora Ilustración (1974 a 1984, suplemento “La Cultura en México”, revista *Siempre!*), en la cual el autor toma los arquetipos de la vida cultural y política mexicana para retratarlos con ironía y humor; siguiendo esa idea hoy les presento a la doctora Fifi de la Huerta, especialista en imagología (el saber teórico necesario para crear, desarrollar y mantener una imagen pública). En su novela *La Inmortalidad*, Milán Kundera dice que el hombre es más que su imagen: “Nunca sabremos por qué irritamos a la gente, qué es lo que nos hace simpáticos, qué es lo que nos hace ridículos, nuestra propia imagen es nuestro mayor misterio”.

Para la doctora Fifi, autora del *Manual Para la Gente Bien* tomo 1 y 2, el presidente de la República, Andrés Manuel López Obrador, es un verdadero misterio lleno de contradicciones y cero autocrítico. Por más que lo ha seguido, desde hace años, en su trayectoria política, por más que ha escuchado sus discursos y por más que no pierde sus declaraciones en sus conferencias matutinas, para la especialista en imagen, López Obrador es un ser muy enigmático. ¿Por qué dice lo que dice, por qué decide lo que decide, por qué viaja en un vehículo austero, por qué ha cambiado de peinado, por

qué la mayoría de sus corbatas son rojas y por qué recurre a expresiones totalmente fuera de lugar para un jefe de Estado de un país tan importante como es México?

—¿Necesitamos los mexicanos una figura paternal como presidente?

—Lo que necesitamos los mexicanos es tener madre; es decir, quitarnos la idea masculina del poder como si fuera el tata de una gran familia. Respecto a sus expresiones coloquiales y a sus deslindes de personajes, la más cursi y ridícula que le he escuchado es haber llamado “ternuritas” a los integrantes de un supuesto grupo de contrapeso: (Primero) tienen que formar cuadros y no sacar la nota de “ya se reunieron tantos y van a hacer contrapeso”, eso es muy ficticio, es como para decirles “ternuritas”, dijo en una de sus mañaneras.

—¿Por qué recurre a ese tipo de expresiones?, le preguntamos a la doctora Fifi.

—A mi manera de ver es un problema generacional, falta de vocabulario, ignorancia y me temo que López Obrador no es un lector voraz. Decir “ternuritas” significa soberbia, es menospreciar al otro, considerarlos niños. Son expresiones que se escuchaban en las películas de Cantinflas o de Resortes: “me canso, ganso”; “Ricky, riquín, canallín”; “todos están aquí contra mí echándome



montón”; “autos machucos”; “prensa fifi”, etcétera, etcétera. Es cierto que estas expresiones lo hacen aún más popular entre los millones de seguidores, pero no hay duda de que irritan y lo alejan de los empresarios, intelectuales y académicos. En realidad, quien causa ternura es el presidente de la República, porque se presenta como anacrónico. Es obvio que los jóvenes o los millennials no han de entender este tipo de expresiones. Sin embargo, muchos de ellos lo llaman Cabecita de algodón, con cierta ternura. Por otro lado, pensamos que los “ternuritas” son los pobres secretarios de Estado, que se tienen que levantar a las cinco de la mañana para asistir a las ruedas de prensa de su jefe. La verdad es que dan ternura con sus abrigos, pasados de moda, sus viejas bufandas y sus ojeras.

—¿Cómo se explica, entonces, doctora Fifi, la popularidad de López Obrador? En estos momentos roza el 90% después de la explosión en Tlahuelilpan.

—Por su carisma, su lucha contra la corrupción y su cercanía con el pueblo. Todo el mundo está a la expectativa de lo que va a decir en las mañaneras. Sus declaraciones, por lo general, provocan mucha polémica que se convierte en los temas de conversación de las sobremesas. Ahora todo el

mundo habla de política y opina gracias a las declaraciones con un lenguaje tan cotidiano de López Obrador. Nos guste o no nos guste, hablamos de él.

—¿Acabaremos hablando todos como él o nos cansaremos de su estilo?

—Yo le podría contestar: “is barniz”, “ya rugiste” o “Simón”. Los que se resistirán a seguir su estilo, es decir, los neoliberales snobs dirán cosas como: “lástima que tengamos un presidente que habla como caballero”; “el señor López es un presidente populachero” y “tenemos un presidente de quinta que se expresa como pulquero”.

Nos despedimos de la doctora Fifi más confundidos que cuando empezamos la entrevista.

FIFI

Imagen: Carlos Tischler / Shutterstock.com



Jamás pensé vivir en un país donde el término “sociedad civil” tuviera connotaciones negativas. Donde el concepto “contrapeso” fuera cuestionable. Donde la defensa de la división de poderes fuera controvertida. Donde exigir el fortalecimiento en vez del dismantelamiento institucional fuera reaccionario. Donde para entender la política tenemos que estar atentos a cada palabra que pronuncia el presidente, como lo hacíamos en los viejos tiempos de la Presidencia imperial. Donde señalar esto significa ser clasificada en automático como fifí, elitista, complaciente ante el dolor y la rabia y el resentimiento legítimo de los desposeídos. Estos son los tiempos del pueblo bueno y las élites insensibles; de los que buscan la verdadera transformación y quienes son sus enemigos. Estos son tiempos de canallas y la 4T se encargará de identificarlos.

Con todo respeto, Sr. Presidente, yo también soy pueblo. Los científicos a los que tilda de “mafia” también son pueblo. Los profesionistas educados a los que acusa de “aprender mañas” en el extranjero también son pueblo. Los miembros de la burocracia a los que despide y sataniza también son pueblo. Las mujeres trabajadoras y víctimas de la violencia a quienes desprotege también son pueblo. Las organizaciones de la sociedad civil “conservadora” que llevan años peleando por buenas causas también son pueblo. México es

YO, PUEBLO



Por: **Denise Dresser** / Agencia Reforma

Analista política en radio y autora de numerosos artículos sobre política mexicana y relaciones México-Estados Unidos / [@DeniseDresserG](#)

muchos Méxicos: los de abajo, los de arriba, los de en medio, los de tez blanca, los de tez morena. México es Yalitza Aparicio y Alfonso Cuarón. México no es homogéneo ni está dividido sólo en ángeles y demonios, en miembros del pueblo sabio y élites que se dedican a exprimirlo.

Al construir un país binario, usted pone en peligro el pluralismo que toda democracia debe respaldar. Usted y quienes mimetizan

su forma de pensar y hablar ponen en jaque mis libertades y las de otros. En su mapa mental no puedo tener voz, ni derecho a disentir, ni capacidad de participar, o sólo debería hacerlo por la vía partidista. No soy mexicana auténtica, de a de veras, o no merezco serlo. Como



Imagen: valeriiarnaud / Shutterstock.com

a tantos más, se me lincha por mi supuesta identidad, no por mis argumentos. Una identidad apócrifa, alejada de mi biografía, de quien soy, de donde vengo. Una identidad estereotipada que me coloca en el basurero de las élites complacientes cuyo privilegio se construyó sobre las espaldas de otros, aunque no haya sido así. Si cuestiono las consultas populares, no creo en la democracia, aunque lleve años señalando cuán deficitaria ha sido. Si cuestiono el ataque a los órganos autónomos, soy una vocera del neoliberalismo. Si pido que la política pública se haga con datos en vez de prejuicios, soy una tecnócrata neoporfirista. Si busco participar en la vida política a través de organizaciones de la sociedad civil, arrogo una representatividad que no me corresponde.

Esta es una visión no sólo incorrecta e injusta; también es profundamente antidemocrática. Presupone que los críticos no son interlocutores con los cuales hay que hablar, sino adversarios a los cuales hay que aniquilar. Presupone que las mayorías no tienen la obligación de proteger a las minorías. Presupone que quienes alzan la voz lo hacen para apoyar el *statu quo ante*, cuando muchos también buscamos sacudirlo. Presupone que defender algunas conquistas democráticas es sacrificar lo que no funcionó, cuando intentamos componerlo. Millones queremos lo mismo que usted, pero con frecuencia no estamos de acuerdo en los medios para lograrlo. Es posible mejorar sin destruir. Es imperativo promover más igualdad y también más legalidad. Es necesario fortalecer al Estado, pero eso no implica entregárselo al Ejecutivo. La única opción para México no es una serie de falsas disyuntivas: o AMLO irreproachable o Bolsonaro, o la Cuarta Transformación o la Revolución.

Yo voté por usted, Sr. Presidente, y aunque lo hice con ambivalencia, no quiero que fracase. Precisamente porque taché su nombre en la boleta, mi responsabilidad de señalar sus errores y sus excesos y sus pulsiones antidemocráticas es mayor. La militarización indeseable, la desinstitucionalización contraproducente, el clientelismo preocupante, la concentración del poder en sus manos, por más limpias que estén. Como parte del pueblo plural y como ciudadana que soy, refrendo mi derecho a ser, a estar, a participar. No permitiré que la 4T me vuelva extranjera en mi propio país. **S**



El 26 de febrero pasado, el vicepresidente de los Estados Unidos, Mike Pence, urgió a México y a otros países latinoamericanos, a reconocer a Juan Guaidó, presidente de la Asamblea Nacional de Venezuela, como presidente interino de Venezuela, en tanto que al tiempo desconoce la legalidad del liderazgo de Nicolás Maduro. Este hecho indica dos cosas: la política exterior norteamericana sigue transitando por los mares del discurso de la “defensa de la democracia y la libertad” a la hora de justificar cualquier agresión en contra de toda nación sospechosa de convertirse en “dictadura”, según las definiciones de la propia Casa

Blanca; y que la política exterior mexicana, a su vez, navega con la incertidumbre de estar bajo la cabeza de una administración que arregla las cosas tal como vienen, sin planificación y sin sentido de organicidad. Ante esta situación vale recordar cuáles son los valores fundamentales que sostienen la actuación de México como país latinoamericano preponderante en materia de relaciones internacionales.

Como nuestra historia está marcada por intervenciones extranjeras en los asuntos internos del país, siendo los Estados Unidos de América la nación que más ha intervenido, los constitucionalistas que se reunieron en Querétaro pensaron en establecer entre las tareas que debe desempeñar el ejecutivo, e hicieron que en la Carta Magna de 1917 se consagrara, en la fracción X del Artículo 89 constitucional, lo que puede hacer el ejecutivo en materia de relaciones exteriores, siempre y cuando obedezca las normas básicas generadas a lo

POLÍTICA EXTERIOR MEXICANA



Por: **Mtro. Carlos R. C. Tapia Alvarado**

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

largo de la historia y como respuesta a la terrible anarquía causada por un siglo XIX traumático y difícil. Los principios normativos son los siguientes:



Estos principios, repetimos, son lo que deben regir toda política exterior mexicana, y todos los presidentes y sus secretarios de Relaciones Exteriores están guiados por las luces de tan esplendentes principios, los cuales también han enmarcado lo que la Doctrina Estrada establece desde 1930: el respeto irrestricto a la autodeterminación de los pueblos. En el terreno de

la política internacional y desde la época del presidente Fox, México fue perdiendo densidad en su papel protagonista como dirigente de las Relaciones Internacionales, aunque hay que recordar el valiente papel que hicieron Fox y Adolfo Aguilar Zinser, a la sazón embajador de nuestro país ante el Consejo de Seguridad de la ONU durante los años 2002-2003, al negarse a ser partícipes del ataque contra Irak por parte de la coalición formada por EE. UU., Gran Bretaña y España.

En el presente, nuestro país está supeditado a lo que ocurra en el ámbito exterior, y los actores que hoy dominan la escena son, desde luego, aquellos que dominan el escenario internacional por el simple peso de su poder político y militar. Donald Trump, en cuyo agónico último año trata de crear una presión latinoamericana para llevar a cabo acciones intimidatorias en contra de Nicolás Maduro, quien se ostenta como presidente de Venezuela, según la legalidad de las elecciones del 20 de mayo de 2018. Tal legalidad fue cuestionada a coro por indignados países que vieron en dicho proceso electoral una burla a la democracia. La Organización de Estados Americanos, los Estados Unidos y la Unión Europea han expresado su oposición total a la reelección de Maduro, en tanto que naciones como Bolivia, Cuba, Nicaragua, en la misma línea ideológica del actual gobierno venezolano, han dado su apoyo a este, así como también lo han dado, y no causa ninguna sorpresa, China y Rusia, sin cuyos vitales apoyos Maduro hoy no podría gobernar. El conflicto venezolano, que al momento va ganando gravedad con la expulsión del embajador alemán por parte del presidente, ha polarizado posiciones políticas que recuerdan los encontronazos de la Guerra Fría, en donde los bloques participantes son prácticamente los mismos de hoy.

Ante semejante polaridad, el gobierno del presidente Andrés Manuel López Obrador, a través de la actuación de su secretario de Relaciones Exteriores, Marcelo Ebrard, propuso, junto con el gobierno de Uruguay, el llamado “mecanismo de Montevideo”, iniciativa que propone cuatro etapas de ruta:

01

DIALOGO INMEDIATO

NEGOCIACIÓN

02

03

COMPROMISOS

IMPLEMENTACIÓN

04

Estas medidas pretenden un acercamiento guiado bajo los principios de la razón y la cordura. Sin embargo, estos sesudos y bien pensados pasos tan sólo ponen un telón al drama que representa la polarización de la sociedad venezolana y el desmembramiento del gobierno de Nicolás Maduro. El mecanismo representa, a estas alturas, un esfuerzo de buena voluntad por parte de los gobiernos uruguayo y mexicano para resolver un problema que nadie tiene pretensiones de arreglar. Esta posición aparece ante los involucrados como una especie de tabla de salvación que le permite ganar tiempo (cada vez más reducido) al presidente venezolano, que, aunque arropado por Rusia y China, ve mermado su poder con una continuidad inexorable.

Variando un poco la perspectiva, vemos que el conflicto venezolano y las distintas posiciones políticas que se han barajado han radicalizado también a la opinión pública de nuestro país. Encontramos compatriotas que están a favor o en contra de Maduro, y al tomar partido por uno y por otro se exhiben así mismo las propias posiciones, y esto ahonda más la brecha social abierta a través de las redes sociales en las cuales vemos manifestaciones de apoyo de grupos y partidos de derecha a la posición estadounidense y a Guaidó, en tanto que todo ser que se siente de izquierda se cree en el deber de defender el régimen de Maduro en contra de las críticas vertidas por la derecha y los proyanquis. Los argumentos de unos y otros se construyen sobre lo que se cree saber de lo que ocurre, y sólo sirven para manifestar más la hondura social de la opinión en nuestro país, hondura que manifiesta aún más lo que el neoliberalismo hizo en su momento: concentrar la generación de riqueza en unas cuantas manos a expensas de los demás.

La política exterior mexicana tiene enormes retos que enfrentar, sobre todo solventando en lo posible los negativos efectos del brexit, y los positivos de la finalización de la era Trump. 



Venezuela vive la necesidad hiriente de la incompetencia política, el resumen fatal del descalabro corrupto de todos aquellos que buscan en la ideología las excusas para la barbarie... Menuda forma de iniciar este artículo, nótese el enojo ante la imposibilidad de fraguar un cambio, una justicia que se escucha en voz alta en el panorama internacional, pero que dentro de sus fronteras pareciera tener un gobierno sordo y tozudo.

El artículo 233 elaborado durante el chavismo venezolano es una trampa, un candado a la dictadura que ampara a corruptos y desvergonzados en un poder que apesta desde hace tiempo. Los poderes ejecutivo, legislativo y judicial se han centralizado, se han podrido los ideales dando paso a un doble discurso, populista y caduco, ¡un callejón sin salida que obliga a tirar el muro de la insensatez! Cada noticiero cubre la reseña ante un peligro inminente, el país no da para más y el radicalismo social provoca una violencia que crece con el paso del tiempo.

Le pese a quien le pese, Venezuela tiene dos presidentes, Juan Guaidó arrasa con la

aquellos tiempos en los cuales, en el Zócalo capitalino de la Ciudad de México, se proclamaba un “presidente legítimo”, que hoy ocupa el poder, pero que mira erróneamente hacia otro lado alegando respeto y fraternidad. Bien es cierto que los casos son diferentes, un voto por voto demócrata que no aplica a una Venezuela sin crédito político... ¡Cómo han cambiado con los años! Desde nuestro país no se externaron las postu-

ras propias del apoyo democrata, la libertad y la lógica, todo ello ante el amparo de un artículo mencionado una y otra vez con interpretaciones erróneas.

El artículo 89 de nuestra Constitución mexicana nos dicta, sin miramientos ni controversias idealistas, el camino obligado a seguir en nuestra política exterior: “El titular del Poder Ejecutivo observará los siguientes principios normativos:

SIN VERGUENZUELA

mayoría venezolana, la que ya no aguanta más y niega a Maduro su imposición ladina y corrupta, un perdedor que no admite la derrota a pesar de ser certificada de manera internacional. Vigilantes del proceso, negaron la victoria a un Nicolás que no escucha, abusa de poder y agrede ante la imposibilidad de mantener el triste legado chavista. Este legado ha llegado a su fin, aquellos guerreros del neoliberalismo ven el ocaso de este mandato, el mundo evoluciona y la historia, como acostumbra, siempre pone las cosas en su justo lugar, tarde pero seguro.

La falta de garantías, la violencia militarizada y la nula capacidad demócrata convierten a Venezuela en tierra de nadie, ¡ha leído usted bien!, de nadie. Nicolás no representa a alguien que se digne de portar con orgullo la bandera de la tolerancia, la responsabilidad y el saber. El doble discurso es peligroso, Juan Guaidó es el verdadero presidente constitucional de Venezuela, una presidencia que recuerda

LA POLÍTICA DEL DOBLE DISCURSO



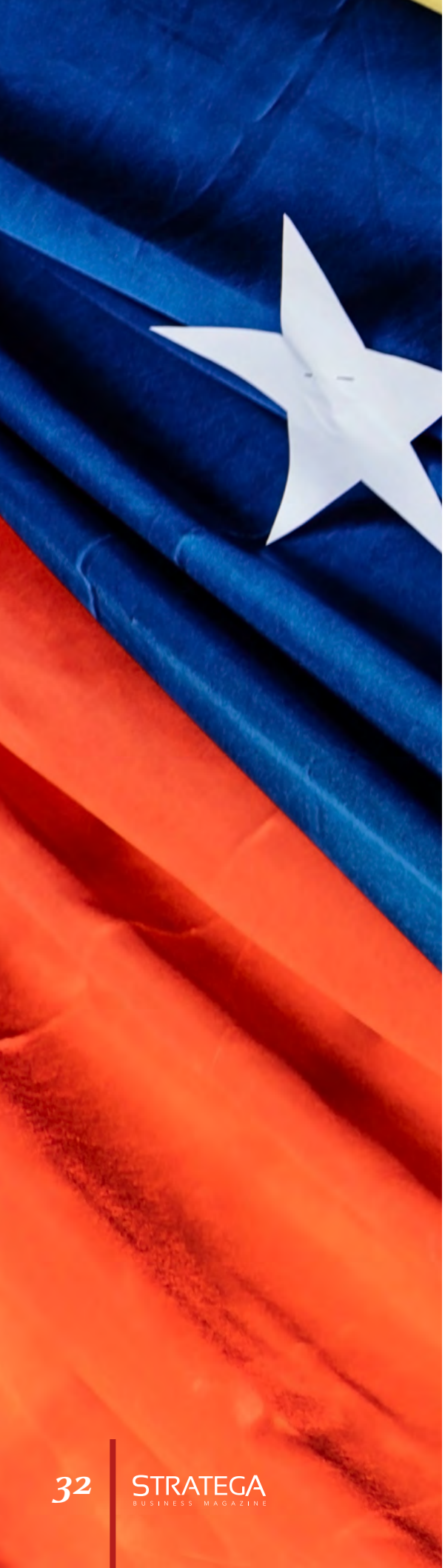
Por: MAF. Javier Rueda Castrillón

Analista económico. Investigación y Cátedra.

Apple Distinguished Educators / [@ruedac](#)

la autodeterminación de los pueblos; la no intervención; la solución pacífica de las controversias; el respeto, la protección y la promoción de los derechos humanos y la lucha por la paz y la seguridad internacionales”. La interpretación facciosa de este artículo otorga un falso y aberrante respaldo a un Maduro

Imagen: rogistok / Shutterstock.com



caduco, la autodeterminación del pueblo venezolano ha sido olvidada con este “respaldo”.

La ilegalidad de Maduro cuenta con aliados y personajes que prefieren no “mojarse”, dirigentes blandos y penosamente mediadores ante circunstancias que afectan a la protección y la promoción de los derechos humanos, patética displicencia hacia las libertades políticas y el voto libre.

El Gobierno mexicano ratifica el esperpento de Maduro, apostando por una política mediadora afín a las posturas emitidas por Evo Morales, desde Bolivia; Bruno Rodríguez, desde la isla cubana; los mandatarios rusos y un Uruguay indeciso. Desde la oposición y pluralidad ideológica, la Unión Europea se une a países del continente americano como Argentina, Brasil, Chile, Canadá, Costa Rica, Colombia, Guatemala, Honduras, Panamá, Paraguay, Perú y Estados Unidos, negando la presidencia venezolana y cerrando sus puertas diplomáticas hasta ratificar el cambio.

En repetidas ocasiones el gobierno mexicano actual ha sido comparado con Venezuela, desde otras posiciones y con otros organismos, es justo aseverar que si se cuenta con la totalidad del Congreso

y se comulga con ideales que hoy son repudiados por la inmensa mayoría, no hay que ser muy vivo para entender hacia dónde vamos; un futuro orientado hacia el petróleo (ampliación presupuestal energética para validar en un futuro la devaluación competitiva) y el inicio de programas para dar la “ayuda” antes de la oportunidad, evidencian este panorama ya vivido en otras fronteras. Sería necesario un análisis detallado, un estudio de similitudes para no repetir trágicos errores y horrores, una sugerencia que exige demostrar para contar con chances perdidas.

El mundo es un espacio que debe ser ocupado por valientes, Guaidó sabe su papel histórico y reclama su lugar, las decisiones del chavismo y su oposición ante el inminente regreso marcan una crisis política que comparte una preocupante incertidumbre, un estado crítico que sigue afectando al país hasta que sus Fuerzas Armadas aguanten. Un golpe de Estado es algo improbable, teóricamente podría darse esta posibilidad, aunque, por veinte años, el enfoque ha sido garantizar una alianza entre Gobierno y el estamento militar. La violencia es una salida práctica para la represión, mala combinación donde los más justos son afectados, atemorizados y



obligados a pasar una triste página llena de corrupción. Establecer el cambio por las urnas es una utopía y se agotan los medios para poder llegar a un acuerdo, un todo o nada que mantiene en vilo a una sociedad que vive la ayuda internacional de manera caritativa.

El apoyo ruso y chino al régimen de Maduro calienta aún más el panorama, se recrean bandos entre los buenos y los malos, una tensión política que es tratada de manera minuciosa para no sacrificar un cotizado petróleo. El crudo enviado a China está destinado mayormente al pago oportuno de los créditos rotativos que desde Beijing fueron concedidos al país en 2007 y el gran fondo de largo plazo que el gigante asiático puso a disposición de Caracas en 2010 por 10 años.

Debido a la fuerte caída de los precios del petróleo, Venezuela ha aumentado el volumen de crudo para China, por el mismo importe en dólares se obliga a una mayor producción, mismo costo en un tiempo en el que China no va a sacrificar procesos por garantías demócratas ajenas.

Con un 20% de la venta total, el imperialismo yanqui, los gringos injustos o los americanos despiadados con Maduro resultan ser excelentes socios para el negocio, un doble discurso

que complica la situación. Tras insultos y comportamientos dignos de una novela televisiva, el negocio no debe parar ante una compra mayoritaria que inyecta capital a un país que se queda sin recursos. Dime con quién andas y te diré quién eres, esto no se cumple en un mercado internacional polémico con una China altiva ante un Estados Unidos proteccionista.

Venezuela seguirá viviendo momentos delicados, relaciones internacionales complejas llenas de ventajismo y exigencia, la presión internacional resultará insuficiente ante transacciones que obligan a la continuidad, el mundo verá lo despiadado del negocio, políticas de doble discurso que afectan de por vida a inocentes. Seguirá la presión internacional, cientos de miles de personas continuarán sus protestas, los noticieros cubrirán notas repetitivas de la situación y el mundo quedará perplejo ante la desfachatez y el cinismo de un régimen muerto. Guaidó representa el cambio y la confianza en el sistema, la responsabilidad y el quehacer ético en un ambiente global, la política internacional responsable y la coherencia a los hechos.

PD. Dedicado a todos los cobardes que defienden la supresión, el diablo se viste de oveja, no resulta tan evidente... 



El 2018 fue la primera anualidad, al menos en las últimas 10, en la que no se registró ni una sola Oferta Pública Inicial (OPI) en el mercado de valores local; según *El Financiero*, José Oriol Bosch, director general de la Bolsa Mexicana de Valores, señaló que fue el primer año en los últimos 50 en donde se tienen dos bolsas y ninguna colocación accionaria.

Por lo anterior, al representar el mercado bursátil una fuente importante de capitalización de las medianas empresas, y en vía de permitir que las compañías nacionales puedan financiar sus inversiones a un menor costo, generando más empleos y crecimiento económico, el 8 de enero de 2019 el Gobierno de México publicó un Decreto en el cual se establece un incentivo fiscal para las OPI.

Una OPI ocurre cuando una empresa cotiza en la bolsa y vende por primera vez acciones a los inversionistas. Las corporaciones privadas deciden realizar esta oferta y permitir que el público inversionista participe en sus ganancias, a través de la compra de acciones, con la finalidad de obtener fondos para poder seguir desarrollándose, financiar sus proyectos o aumentar su inventario, entre otros objetivos. De esta manera, ceden parte de la organización, pero adquieren capital para crecer.

El decreto publicado el 8 de enero de 2019, en el Diario Oficial de la Federación, otorga un estímulo fiscal a los contribuyentes –personas físicas residentes en México y personas físicas y morales residentes en el extranjero– para aplicar una tasa del 10% del impuesto

sobre la renta a las ganancias obtenidas derivadas de la enajenación de acciones emitidas por sociedades mexicanas, a través de una OPI.

El incentivo estará vigente durante los ejercicios 2019, 2020 y 2021, debiéndose cumplir los siguientes requisitos:

- Que la enajenación de las acciones en la bolsa de valores sea realizada a través de una OPI de una sociedad mexicana que no haya cotizado con anterioridad.
- Que el valor del capital contable de la sociedad mexicana, cuyas acciones sean vendidas, corresponda a un millón de pesos.
- Que no sean enajenadas por persona o grupo de personas que, directa o indirectamente, posean 10% o más de las acciones representativas del capital social de la sociedad emisora, o bien que tengan el control de la emisora en términos de la Ley del Mercado de Valores.

Al fomentar las OPI se pretende lograr que nuevas empresas se incorporen al mercado de valores, se fortalezca el sector financiero y que México se convierta en un país competitivo internacional, situación que se aplaude; no obstante, el panorama no pinta muy favorecedor, ya que en los últimos días la calificadora de riesgo crediticio Standard & Poor's cambió de estable a negativa la nota de varias corporaciones mexicanas, como Pemex y CFE, deteriorando la imagen de nuestro sistema financiero y la confianza de los inversionistas.

Además, otro factor importante es que la mayoría de los contribuyentes cuenta con un conocimiento financiero escaso y por falsos clichés, el miedo a ceder una parte del control sobre la compañía o divulgar sus finanzas pierden la oportunidad de convertirse en una gran empresa sólida y rentable ante los ojos no sólo de México, sino del mundo entero, por lo que, aunado a los estímulos fiscales, también resulta indispensable promover la educación financiera. **S**

ESTÍMULO FISCAL PARA LAS OFERTAS PÚBLICAS INICIALES



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



SECRETOS FISCALES

¿Has notado que el crecimiento de tu empresa se ha frenado porque gran parte de tu capital se va en el pago de impuestos?, ¿piensas que ser dueño de un negocio es cada vez más difícil por las nuevas disposiciones del SAT?

Si respondiste que sí a estas preguntas o estás en el camino de emprender, es necesario que consideres poner más atención a lo que haces para cumplir con tus obligaciones fiscales, pues, aunque no lo creas, puedes obtener beneficios que te permitan lograr el éxito empresarial.

De acuerdo con el Reporte anual 2017 y retos 2018 publicado por SAT, el universo de contribuyentes activos fue de 64.7 millones, de los cuales 62.7 millones son personas físicas (incluyendo asalariados) y 1.9 millones personas morales, esto nos indica que cada vez es mayor el número de contribuyentes que deben rendir declaraciones y pagar impuestos, de lo contrario tendrán problemas que entorpecerán las actividades de su compañía.

Sin embargo, y a pesar de las consecuencias, existe un alto número de personas

físicas y morales que continúa sin cumplir con sus deberes; en el reporte citado en el párrafo anterior se muestra que más de 42.1 millones de contribuyentes (el 65% del total) no presentaron declaración.

Debido esta situación, existen algunos secretos fiscales que las empresas y negocios exitosos llevan a cabo para mejorar sus finanzas y estar al día con la autoridad, sin necesidad de recurrir a prácticas ilegales:

1. Invierte en un asesor fiscal: aunque tengas cubierta el área contable y tu contador sea de confianza, lograrás un mayor crecimiento si tienes el apoyo de un especialista; te ayudará a definir cuáles son las acciones específicas que debes implementar, para aprovechar al máximo los beneficios que otorga la ley y hacer más eficiente el pago de tus impuestos para lograr el crecimiento y la continuidad de tu negocio.

Además, si pensabas que el pago por contratar un asesor fiscal representa una

pérdida de ingresos para tu corporación, estás en un error; por lo regular, el costo de estos servicios siempre se recupera por la cantidad de impuestos ahorrados y su factura es 100% deducible.

2. Reinversión de utilidades: invierte en tu negocio las utilidades del año anterior, con el objetivo de no perjudicar a la compañía por la falta de liquidez y capitalizándolo para incentivar las operaciones, mientras se va consolidando la empresa. Es aconsejable reinvertir más de la mitad de la utilidad obtenida para tener una tasa de ganancia superior a la del periodo anterior.

QUE TODO EMPRESARIO DEBE SABER



Por: **Simón Díaz**

Empresario y consultor con 15 años de experiencia en temas de finanzas, desarrollo y calidad empresarial / [@ppsimon](#)

3. Invierte en tecnología: sí, seguramente te estarás preguntando qué tienen que ver los temas fiscales con la tecnología y la respuesta es ¡mucho!; gracias a los avances tecnológicos, actualmente puedes pagar por plataformas que te permiten organizar tus ingresos y pagos, así como llevar toda la gestión de contabilidad y facturación electrónica, con el fin de reducir tiempos, agilizar los procesos y no presentar problemas con la autoridad.

Como te darás cuenta, son acciones sencillas que están al alcance de cualquier tipo de empresa o emprendedor y con las cuales se pueden obtener grandes resultados que fortalezcan tu negocio.



Basado en el último libro que me recomendaron, llamado *El principio de OZ*, el cual propone un método sencillo para que las personas logren hacerse cargo de sus responsabilidades, permitiéndoles alcanzar el éxito en sus tareas cotidianas; el presente artículo busca aterrizar dicho método en la materia fiscal y hacer conciencia en el contribuyente de todas aquellas operaciones que realizamos día a día, sin considerar el impacto tributario que tienen.

El procedimiento plantea una delgada línea que sirve para separar el éxito

del fracaso, las grandes empresas de las comunes y, en este caso, una situación fiscal cumplida y una vulnerable. El objetivo es evitar estar inmersos en el “ciclo de la víctima”, el cual menciona acciones por debajo de la línea, como esperar a ver, confusión, señalar culpables a otros, ignorar o negar. De lo contrario, acciones arriba de la línea serían verlo, adueñárselo, resolverlo y hacerlo. En este sentido, el principio de OZ menciona una lista de excusas reales al fisco americano que los contribuyentes que pagaron fuera de término sus

ACCOUNTABILITY



Por: **MDF. Ricardo Manuel Derreza Gutiérrez**
Asesor y planeador fiscal STRATEGA Consultores
ricardo.derreza@strategaconsultores.com

impuestos dieron al International Revenue Services (IRS):

- “No sabía que era hoy el plazo final”.
- “No me di cuenta de que ya estábamos en abril”.
- “Temía que ir con un profesional en impuestos era peor que ir al odontólogo”.
- “Me acabo de divorciar y

casi ni puedo manejar mi vida, mucho menos mis impuestos”.

Todas estas excusas son situaciones reales que están muy cerca del pretexto que vivimos como contribuyentes día con día, y por el cual hemos adoptado un papel de víctima frente al fisco, donde si bien somos el



sujeto pasivo de la relación jurídico tributaria, en realidad hemos cumplido de forma literal adoptando pasivamente todas las regularizaciones fiscales. Este papel de víctima inspiró un organismo como la Prodecon, que desde hace 8 años se ha encargado de enfrentar las acciones injustas del fisco, sin embargo, nos ha faltado hacer frente a nuestras operaciones económicas, en vez de darle la vuelta, como muchos, al tema de los impuestos.

Si buscamos justicia tributaria, es necesario que empecemos a actuar arriba de la línea, es decir, quitarnos de excusas del porqué nos toca pagar lo que pagamos o quedarnos con lo que se nos retiene como personas

físicas y proceder de forma inteligente, optimizando la administración de nuestros recursos. Es importante que no discriminemos los montos de operación que tenemos, ya que el principio de una responsabilidad como contribuyentes es hacer conciencia de todas nuestras operaciones financieras, no importando la cantidad, pues así se crea un hábito que evitará estar en una situación vulnerable contra el fisco.

Es importante señalar que una de las razones por las cuales muchos empleados del SAT fueron despedidos en 2018, es porque ya no es necesario tanto personal para fiscalizar; desde hace varios años se ha venido trabajando en implementar tecnologías que nos ayuden a tener acceso a la información financiera de los contribuyentes, dejando de esta forma acorralados a todos aquellos que realizan operaciones financieras buenas que parecen malas.

Por esta razón, es necesario que dejemos de justificar que nuestra situación fiscal no está del todo bien por razones como “el contador no me dijo” o “el contador no ha mandado las declaraciones” y busquemos estar más informados frente a estos temas. De esta manera también se generará que los contadores sean más competentes en su trabajo y no den razones falsas del porqué se cancelaron sellos o se tienen que pagar multas y recargos; es muy fácil deslindar responsabilidades ante los clientes, pues, por lo general, no se han preocupado por conocer el sistema.

Si deseamos que el pago de nuestros impuestos sea mucho más cercano a nuestra capacidad contributiva y queremos evitar ser molestados por la autoridad, es necesario dejarnos de justificar y hacer frente a esta materia de una forma mucho más activa, hoy en día contamos con el acceso inmediato a la información y no debería haber pretexto para continuar diciendo: “es que eso es sólo para contadores”. 



LA GUARDIA NACIONAL



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

Abogado fiscalista STRATEGA Consultores

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

Una de las promesas de campaña del entonces candidato presidencial Andrés Manuel López Obrador fue el de retirar al ejército de las calles, que desde sexenios pasados realizaba acciones de seguridad. Sin embargo, ya como presidente electo cambió su estrategia para combatir la violencia, proponiendo la creación de una Guardia Nacional.

Dicho órgano se concebía como una corporación integrada por militares y policías civiles, pero bajo el mando de la Secretaría de la Defensa Nacional (Sedena). Tal medida es vista por sectores de la población como una estrategia de militarización permanente para el combate a la delincuencia, lo que pondría en riesgo los derechos humanos de la población.

Un poco de historia

En 1995, durante el sexenio del presidente Ernesto Zedillo, mediante decreto presidencial, se sustituyó a todos los agentes de la entonces Policía Judicial Federal por elementos de la Policía Militar, teniendo como finalidad combatir la corrupción y vínculos de los policías con carteles de narcotráfico.

La toma de la decisión no fue bien recibida. La concepción histórica y original del ejército era la fuerza para enfrentar una amenaza externa, pero ahora se enfocaba en proteger la seguridad interior. Con el paso de los años, la medida de tener a los militares en las calles trajo como consecuencia

que diversos elementos castrenses pasaran a las filas de la delincuencia organizada.

La violencia se recrudeció a partir del sexenio de Felipe Calderón, en 2006, trayendo consigo denuncias por abusos y violaciones de derechos humanos por las fuerzas armadas.

De igual manera, prevalecía un vacío legal, ya que la ley de la materia, la Ley Orgánica del Ejército y Fuerza Aérea Mexicanos, establece como obligación central del ejército el defender la integridad, la independencia y la soberanía de la Nación, pero en la práctica su tarea principal era combatir el narcotráfico, orden dictada por el titular del Ejecutivo, único legalmente autorizado para hacerlo.

La Guardia Nacional

La Guardia Nacional se define como una institución del Estado que participará en la salvaguarda de la libertad, la vida, la integridad y el pleno ejercicio de los derechos de las personas, protegiendo su seguridad y patrimonio, así como los bienes del país, en los casos y bajo las condiciones dispuestas en la Carta Magna y en los ordenamientos legales vigentes.

El Congreso de la Unión podrá disolver a la Guardia Nacional, con pleno respeto de los derechos laborales y profesionales de sus integrantes, y previa evaluación. Todos los elementos que la comprenden recibirán formación en derechos humanos, capacitación y adiestramiento en labores policiales, así como en el dominio de un protocolo para la intervención y el uso de la fuerza, atendiendo a los criterios de necesidad, proporcionalidad y respeto a las leyes vigentes.

En cuanto a la investigación de los delitos, del fuero federal y del fuero común, corresponden al Ministerio Público, a las Policías y a la Guardia Nacional; esto dos últimos actuarán bajo la conducción jurídica del primero. Los detenidos sólo podrán ser trasladados y puestos a disposición de forma inmediata de las autoridades civiles correspondientes, además de la elaboración de un informe inmediato.

Esta institución se constituirá con los elementos de la Policía Federal, Policía Militar y Policía Naval, por lo que debe entenderse como un concepto híbrido, que toma la disciplina militar para que en lo interno este cuerpo no sea susceptible a la corrupción, y en lo externo darle la capacitación policial de proximidad y entrenamiento en derechos humanos para que responda con cercanía y brinde confianza a la ciudadanía.

Controversia

La Guardia Nacional implica una grave preocupación en materia de derechos humanos, pues se daría carácter permanente a un esquema de seguridad pública militarizado, contrario a lo que originalmente se pretendía.

Sus detractores indican que se debe enfocar en fortalecer a la policía civil y al sistema de justicia, en vez de redoblar la política de militarizar la seguridad pública, que ha demostrado ser un fracaso total.

Finalmente, el dictamen propuesto en el Congreso de la Unión fue avalado el 28 de febrero, con 463 votos a favor y 1 en contra, por lo que ya fue aprobado por los congresos locales.

¿Será un hecho la Guardia Nacional? ¿Los más de 30 millones de votantes avalan un proyecto contrario a lo que se prometió en campaña? ¿Tendrá un mando civil o será eminentemente militar? ¿Acabarán las detenciones irregulares o se seguirán vulnerando los derechos humanos de la población? ¿Seguirá la violencia y la lucha frontal contra el narcotráfico? No queda más que esperar. 



imlux

LUZ A TU MEDIDA

WWW.IMLUX.MX

ILUMINACIÓN LED DE ALTA POTENCIA

- » Cálculo de ahorro energético y mantenimiento
- » Cálculo de huella ecológica Co2
- » Ingeniería, soluciones y asesoría especializada
- » Estudio de iluminación DIALux basado en normas

 (444) 116 8337

 (444) 688 5829

 /GRUPOIMLUX

 VENTAS.SLP@IMLUX.MX





“La prisión preventiva viola la presunción de inocencia”.

Pedro Salazar

Un principio jurídico fundamental en los países con estado de derecho es que toda persona es inocente, mientras no se compruebe su culpabilidad. Primero se juzga y sólo si se determina una responsabilidad, se sanciona. En los países autoritarios, en cambio, primero se castiga y después se juzga. México está en este último grupo.

La muy parchada Constitución mexicana incorpora todavía la presunción de inocencia en su artículo 20,

el cual establece que todo imputado tendrá derecho “a que se presuma su inocencia mientras no se declare su responsabilidad mediante sentencia emitida por el juez de la causa”. Al mismo tiempo, tenemos una lista de delitos llamados “graves” en los que se aplica “prisión preventiva oficiosa”, que no es otra cosa que castigar antes de juzgar. Lo peor es que el gobierno y el Legislativo están ampliando el catálogo de estos delitos.

La Declaración Universal de los Derechos Humanos de las Naciones Unidas establece en su artículo 11: “Toda persona acusada de delito

PRIMERO CASTIGAR



Por: **Sergio Sarmiento** / Agencia Reforma

Lic. en Filosofía por la Universidad York, de Toronto. Titular de programas de radio y televisión. Premio Antena por la CIRT / [@SergioSarmiento](#)

tiene derecho a que se presuma su inocencia mientras no se pruebe su culpabilidad, conforme a la ley y en juicio público en el que se le hayan asegurado todas las garantías necesarias para su defensa”. La actual versión de la Constitución mexicana, sin embargo, elimina la presunción de inocencia en casos de delincuencia organizada, homicidio doloso,



violación, secuestro, trata de personas, delitos cometidos con armas y explosivos, y delitos graves contra la seguridad de la nación, el libre desarrollo de la personalidad y de la salud. El presidente está buscando incluir entre estos “delitos graves” la corrupción, las faltas electorales, el abuso sexual a menores y el robo de combustibles. En uno de esos desplantes de una lógica peculiar, un *non sequitur*, dirían los lógicos, preguntó cómo era posible respetar al INAI cuando la institución se creó en los tiempos del neoliberalismo en que se eliminó la clasificación de corrupción como delito grave.

La verdad es que la ampliación de los llamados delitos graves es muy preocupante. El presidente está aprovechando el enojo de la sociedad ante la impunidad, pero castigar antes que juzgar no ayuda a disminuir la impunidad. “Tal vez la medida sea de utilidad política –escribió en *Reforma* el 7 de marzo Luis Raúl González Pérez, presidente de la Comisión Nacional de los Derechos Humanos–, pero en modo alguno corregirá los problemas de fondo ni acabará con la impunidad, además de generar el riesgo de que se cometan abusos en contra de personas inocentes”.

En los países donde prevalece el estado de derecho no hay listas

de delitos graves que obliguen a los jueces a encarcelar primero y después juzgar. Cuando un detenido es considerado peligroso, o tiene antecedentes que permitan suponer que tratará de evadirse de la justicia, se puede aplicar la prisión preventiva, pero nunca de forma sistemática y menos obligatoria.

Dado que en estos delitos graves la sola acusación basta para encarcelar a un inocente, es muy preocupante que se aplique a delitos como corrupción o robo de combustible, que pueden tener motivaciones políticas. Bastará con una acusación del presidente o su fiscal para encarcelar durante varios años a un enemigo político, aunque los tribunales lo declaren inocente después. Esta arma es particularmente peligrosa en manos de un gobernante que dice que va a someter a consulta popular la decisión de si acusa o no de corrupción a sus predecesores.

Extinción

Un radioescucha de California me llama preocupado. Alquiló su casa en México a una mujer que guardó ahí un auto robado. La mujer ya está libre, pero a la casa le han aplicado la extinción de dominio. En México el gobierno puede despojar a cualquiera de sus propiedades sin que se le declare culpable de ningún delito. **S**



LOS ANIMALES ¿TIENEN DERECHOS?



Por: **L.D. Karen Lizbeth Ayala García**

Abogada Departamento Jurídico Corporativo

STRATEGA Consultores / karen.ayala@strategaconsultores.com

“La grandeza de una nación y su progreso moral pueden ser juzgados, según la forma en que tratan a sus animales”.

Mahatma Gandhi

A inicios del presente año, amanecemos con la noticia de que en los festejos del 31 de diciembre, a “Miguel”, un perro de raza bóxer, le hicieron estallar cohetes en el hocio en la Ciudad de San Luis Potosí; este caso sólo es uno más de maltrato animal en México, casi diario se han detectado y publicado hechos similares que preocupan y que nos deberían atañer a todos; se ha desatado tanta polémica que han surgido sustancialmente grupos en pro de la vida y respeto a los animales, que exigen a los gobiernos que se legislen los derechos hacia estos seres vivos.

Los animales y los humanos hemos tenido una relación muy estrecha a través de la historia; desde nuestros orígenes hemos convivido con ellos en la naturaleza, en otras épocas, algunas culturas los consideraron dioses; sin embargo, con el desarrollo tecnológico,

económico y social, la gente se fue sintiendo “superior” a estos seres vivos.

Para algunos filósofos, los animales carecían de razonamiento, por lo que no son entes susceptibles a derechos, a *contrario sensu* otros afirmaban que pueden pensar, percibir y sentir al igual que las personas.

Con la convivencia, se fue modificando la ideología y, por ende, la forma de actuar hacia estos seres, tan es así que se empezaron a crear leyes contra el maltrato animal, pero únicamente porque consistía en daño a las cosas o a la propiedad de las personas; no eran percibidos como seres vivos, sino como objetos o pertenencia de alguien.

Las nuevas generaciones comenzaron a dudar más en si de verdad los animales podían sufrir, pensamiento que tomó fuerza con la demostración científica de que los animales “no humanos” son sensibles y deben ser susceptibles a tener derechos, movimiento que tuvo su auge con el libro

Liberación animal, del filósofo australiano Peter Singer, en 1975, en el cual destaca como objetivo central que los intereses de todos los individuos que pueden sufrir y disfrutar deben ser igualmente considerados, más allá de la especie humana, incluyendo a todos los seres sintientes, humanos y no humanos, con la única finalidad de prevenir o reducir el sufrimiento.

En México, en nuestro Código Civil Federal, se siguen reconociendo y regulando a los animales domésticos como bienes o cosas; sin embargo, en la mayoría de los Estados se han aprobado diversas leyes que protegen sus vidas; de igual forma se han reformado los códigos locales en materia penal para incluir delitos de crueldad animal como la zoofilia, el maltrato y el abandono, prácticas que podrán castigarse con multas o prisión, dejando de catalogar a los animales como “cosas” y considerándolos como “seres vivos dotados de sensibilidad”.

La inclusión en los códigos penales de los delitos de abuso y crueldad animal es un parteaguas importantísimo, pues tiene una doble finalidad: se empieza a reconocer a estos seres vivos como sintientes y evoluciona el pensamiento, la sensibilidad y, sobre todo, el respeto humano hacia sus coexistentes en este mundo, llevando esta cultura de generación en generación y, por lo tanto, a mejorar la calidad de vida en la sociedad, ya que al detener la violencia hacia los animales se evita que escale hacia los humanos.

Según datos de la Brigada de Vigilancia Animal (BVA) en Ciudad de México, se atendieron 1,700 denuncias por maltrato durante 2018, y datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi) demuestran que nuestro país es el tercero en el mundo con mayores actos de crueldad hacia estos seres.

Los animales domésticos se han vuelto tan cercanos que muchas personas los consideran un miembro más de la familia y aunque hace falta más esfuerzo para cambiar las cifras en contra del maltrato, es importante resaltar las acciones por parte del gobierno y asociaciones civiles hacia la concientización a los ciudadanos y el respeto a la vida de los animales “no humanos”; por lo que concluyo con la frase del filósofo Albert Schweitzer: “No me importa si un animal es capaz de razonar, sólo sé que es capaz de sufrir y, por ello, lo considero mi prójimo”. **S**



Por inverosímil que pueda parecer, México en alguna ocasión legalizó las drogas. Además de la marihuana, legalizó la cocaína y la heroína en tiempos de Lázaro Cárdenas, a través de la promulgación de un nuevo Reglamento Federal de Toxicomanías.

Contrario a lo que los conservadores de la época pensaron, los adictos comenzaron a regularizar su compra; las drogas se dosificaban y se adquirían en dispensarios médicos a precios bajos. El consumo de estas sustancias se trató más como un problema de salud que como uno de seguridad.

Aunque parecía tener un futuro sólido, no pasó mucho tiempo (menos de seis meses) para que se eliminara el nuevo Reglamento y otra vez se prohibieran.

Tras ese breve paso vanguardista, no podemos negar que nuestro país siempre ha “coqueteado” con la idea del libre uso de los estupefacientes y, de manera más específica, con el de la marihuana,

tanto así que el 31 de octubre pasado, la Suprema Corte de Justicia de la Nación reunió las cinco sentencias, en el mismo sentido, para crear jurisprudencia y permitir la siembra, la cosecha, el uso personal y recreativo del cannabis.

Se espera que, en los próximos meses, se discuta y apruebe la iniciativa de Ley que certificaría una vez más el uso lúdico de esta hierba y, si todo camina como se espera, para finales de este año México se uniría a los países que consienten su comercialización, como Estados Unidos de América, Canadá y Holanda.

Uno de los principales actores en la legalización de las drogas fue el médico, psiquiatra y neurólogo mexicano Leopoldo Salazar Viniegra, quien realizó diversos estudios sobre la marihuana y partía de tres ideas centrales:

1. La exaltación errónea de sus efectos. Para el médico psiquiatra, se reducían al enrojecimiento de ojos, boca seca y sensación de hambre.
2. La drogadicción debe ser tratada desde una arista de salud pública y no como un delito.
3. El Gobierno debe ser el administrador de esta sustancia, para que se fijen los precios y se controle la cantidad disponible en el mercado.

EL PAÍS QUE UN DÍA LEGALIZÓ LAS DROGAS



Por: Mtra. Daniela Paz Aguirre

Maestra en Derecho Constitucional y Derechos Humanos por la Universidad Panamericana de México; área legal STRATEGA Consultores / daniela.paz@strategaconsultores.com



Aunque los tres ejes rectores de Leopoldo Salazar se remontan a los años 40, resulta paradójico que sean tan actuales, sobre todo si contemplamos que la guerra contra el narcotráfico dejó un saldo de aproximadamente 120 mil personas muertas de 2006 a 2018, y que el costo político y económico es insostenible.

De acuerdo con Benjamin Smith, un especialista en historia moderna de México que escribe para la BBC, Salazar Viniegra no veía una relación intrínseca entre la adicción y la criminalidad, sino que afirmaba que la prohibición corrompía a la policía, que a su vez resguardaba a los comerciantes ilegales; el resultado era tener narcóticos cada vez más caros que obligaban a los adictos a realizar crímenes para adquirirlos.

A tantos años de aquel paso fugaz por la legalización de la marihuana, veo con buenos ojos que se vuelva a abrir el debate, no porque crea que van a dejar de existir adictos o que la violencia va a cesar, sino porque considero que son tantas las carencias del país, que todo suma.

El dato duro es que México no recibe un solo peso por el combate al narcotráfico, por el contrario, gasta millones que no se ven reflejados en seguridad, por ello, el Estado debe imponer las cargas fiscales necesarias a la marihuana para que sea accesible al usuario, pero que, al mismo tiempo, le permita recaudar impuestos suficientes para destinarlos a educación, salud, infraestructura, seguridad y sustentabilidad en general.

Termino con una frase del comediante Bill Hicks: “¿Por qué la marihuana está prohibida? Crece de manera natural en el planeta. ¿Acaso la idea de convertir algo natural en contra de la ley no te parece algo... antinatural?”. 



¿Qué es 5G? ¿Qué tiene de distinto con el 3G y el 4G? Buscando una explicación lógica y “por definición”, se considera que la G habla de “generación”. La primera generación (1G) fueron los teléfonos que nos permitieron empezar a comunicarnos; la segunda (2G) hace referencia a los primeros celulares en darnos acceso a Internet; la tercera (3G) serían las primeras redes que hicieron posible navegar en sitios como Facebook y Twitter, y ver contenidos en *streaming*; finalmente, la cuarta generación (4G o LTE) fue la mejora en velocidad y estabilidad en dicho acceso a Internet, para que nuestros smartphones pudieran conectarse a mayor distancia y con mejor calidad.

Es con esa larga explicación que se podría deducir que el arribo de la conectividad 5G será sinónimo de mayor estabilidad y velocidad en nuestras conexiones, y sí, pero sus implicaciones son mayores y tan significativas que varios se atreven a decir que cambiarán la forma en la que vivimos e interactuamos con los demás.

Tanto así que en el Mobile World Congress 2019 la temática fue “conectividad inteligente”, donde, además, se recibía a los asistentes con las gigantes letras 5G iluminadas en la sede de Barcelona.

Y es que la llegada de dicha tecnología ha comenzado a colocar sus cimientos en este año, de tal forma y con tal alcance que personajes como el Presidente de Estados Unidos han expresado su nerviosismo en torno a la llegada de una velocidad de conexión que, por primera vez, será tan rápida como el término “en tiempo real” lo define.

¿Qué tan veloz será el 5G para ser exactos? Hablamos de 20 gigabits por segundo, de 400 a 500 veces más rápido que las conexiones actuales en 4G.

No es un simple salto de generación
Algo que los expertos no se cansan de decir



es que sería un error pensar que de 5G a 4G sólo hay cambios de velocidad. De acuerdo con Derek McManus, jefe en operaciones de Telefónica en el Reino Unido, “con la llegada del 5G, la conectividad móvil pasará de ser algo que experimentamos principalmente mediante dispositivos personales, ha formar parte de los tejidos de nuestra sociedad, creando una infraestructura integrada que conectará edificios, transporte y herramientas. Actualizará el sistema operativo de nuestra economía, transformando la energía, cuidado de la salud, nuestros medios de transporte y los sectores de comercio”.

De hecho, durante los próximos dos años que le tomará al mundo implementar la tecnología 5G en nuestra sociedad, irán ocurriendo cambios muy interesantes. Para entrar en detalles, la conectividad en 5G es tan rápida que está prácticamente a la par de la capacidad de reacción de los seres

“LA GUERRA” QUE SE AVECINA



Por: LCC. Gabriel Moreno Rodríguez

Productor, académico en el ITESM, Director de Noticias.

Analista en temas de tecnología y CEO / [@gabofanfare](#)

humanos, de tal forma que existirían interacciones con el mundo real, en cualquier lugar, al instante.

¿Y eso qué significa?

Con 5G podrás interactuar con personas, lugares y objetos en tiempo real. Imagina manipular objetos en realidad virtual junto con otras personas de manera simultánea, operar un dron o un automóvil en cualquier parte del mundo sin ningún tipo de atraso en el envío de señal.

En específico, en Digital Trends se hablaba de un mundo donde no existan conductores, sólo autos que se manejan por sí solos, comunicándose con otros autos, señales de tráfico, edificios y peatones, reaccionando en milisegundos y previniendo accidentes con una velocidad más precisa que la de los humanos.

No sólo se podrían evitar accidentes, Jules Suzdaltsev, editor y analista en temas de tecnología, plantea que con autos conectados en 5G, se podría acabar con el tráfico, y es que eliminando el factor de “pericia humana” detrás del volante, los vehículos automatizados podrían viajar a velocidades extremas sin riesgo a choques o accidentes.

¿Qué hay de otros campos?

John Oliver, conductor de *Last Week Tonight*, destacaba un estudio de la universidad de Oxford, en el cual se hablaba sobre la automatización y cómo las máquinas, y los procesos optimizados por la inteligencia artificial y las conexiones rápidas gracias al 5G podrían tener un impacto tan alto en las empresas que un aproximado del 50% de la fuerza laboral humana se quedaría sin empleo.

Y no está lejos de la realidad, los trabajos de campo podrían cumplirse mediante

drones que rieguen, administren pesticidas y hasta cosechen nuestros plántíos, hospitales donde un solo doctor –en cualquier parte del mundo– pueda operar a pacientes con aparatos que respondan al instante sus instrucciones, mediante realidad virtual; incluso viajes comerciales que sean cumplimentados por aviones manejados por máquinas.

El futuro es prometedor, pero también levanta algunas preguntas: ¿qué haremos con decenas de miles de personas que se quedarán sin sustento?

Quizá nos volveremos lo que nuestros abuelos tanto temían durante la revolución industrial, mecánicos y programadores de artefactos que hacen todos los demás trabajos.

¿Los puntos negativos?

Existen retos que aún suponen temas negativos en el arribo del 5G.

Uno de ellos es el alcance. Y es que mientras una antena de conexión 4G ofrece hasta 10 kilómetros de buena señal, una de 5G apenas cubre 300 metros con una conexión óptima, y sin suponer que no tiene tan buena recepción con paredes y muros de por medio. Incluso el mal clima –como lluvia o viento– puede arruinar su eficiencia.

Una transmisión tan corta significa que las empresas de telecomunicaciones tendrán que construir más antenas en más lugares. En otras palabras, más dinero y mayor inversión.

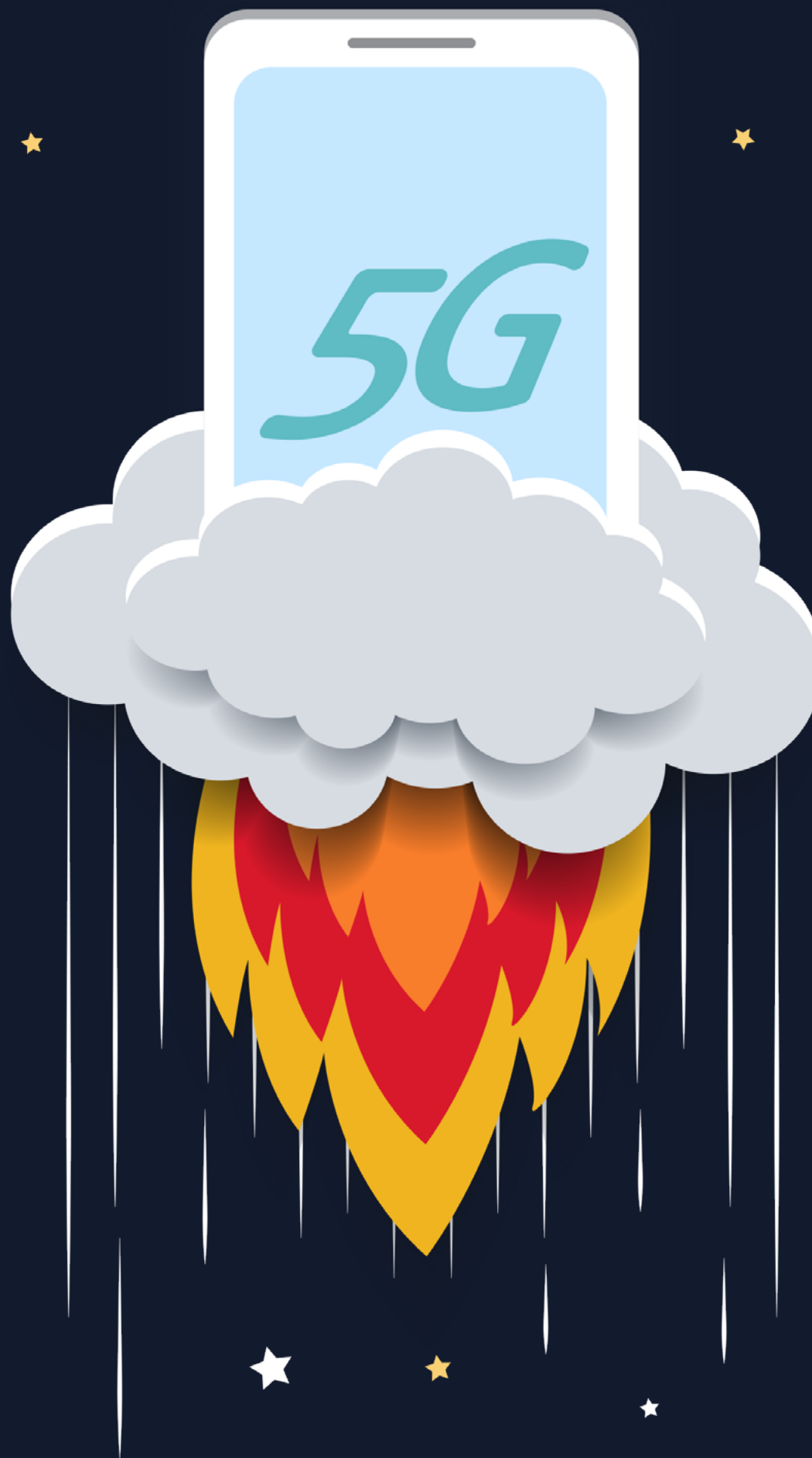
Hablando incluso de la popularidad de la llegada del 5G viene también la paranoia, y es que, con una velocidad casi instantánea de transferencia de información, muchos analistas temen que el robo de datos por parte de *hackers* y grupos delictivos sea más difícil de detener.

No hace mucho, Donald Trump acusaba a la empresa Huawei y ZTE de “poco confiables”, ante un posible robo de datos a usuarios de sus teléfonos mediante su conectividad 5G. Acusación desmentida por su presidente, Guo Ping.

Y es que para llegar a una verdadera implementación de una red 5G faltan años, en especial para países como México, donde normalmente sólo unas pocas empresas invierten en infraestructura para conectar a sus habitantes. Sin embargo, la carrera ha comenzado e invertir en infraestructura en este año y el próximo podría significar una enorme diferencia en términos económicos y competitivos.

La red 5G podría destruir y reconstruir nuestra sociedad, pero hasta el momento es complicado saber qué nos espera, con autos y aviones que se conducen solos, fábricas con máquinas que se comunican entre sí y cirujanos digitales que operan con las mejores mentes en sus respectivos campos.

El futuro ciertamente es optimista, pero es muy pronto para decir que hemos visto todas las aristas en esta nueva generación. **S**





La generación de basura es uno de los principales impactos ambientales, en los cuales el ser humano contribuye al deterioro constante y actual del planeta.

Dentro de todas las acciones que se llevan a cabo para disminuir este gran problema, la primordial ha sido reducir los contaminantes, ya sea evitando el uso de productos no biodegradables o reciclando los existentes. Sin embargo, el flujo de producción de basura sigue siendo considerablemente mayor a lo que se pueda llegar a reutilizar.

Han surgido distintas propuestas para disponer de tal nivel de contaminación, buscando aprovechar los desechos como una fuente de energía alterna. Dentro de los métodos que hay, se rescatan de manera efectiva dos de ellos: los procesos térmicos, como la incineración o la pirólisis, y los biológicos, como la digestión anaerobia o la biometanización.

En el caso de los procesos térmicos, como el nombre lo sugiere, la basura es sometida a una condición de calor excesivo, gracias a la cual es degradada hasta convertirla

en residuos de carbón, aprovechando los gases combustibles como generadores de energía. En la **pirólisis**, se calienta el material entre 400 y 600 °C en un ambiente sin oxígeno y se emplea una fuente de energía externa para lograr las reacciones necesarias. En cuanto a la **incineración**, se realiza sin aportaciones extras, usando únicamente altas temperaturas y oxígeno para la combustión. La primera es de las más comunes en la actualidad, ya que es útil para materiales como neumáticos, plásticos, gallinaza, madera, lodos residuales u otras biomásas. En México, diversas empresas hacen uso de esta tecnología; tan sólo a inicios del 2017, en Allende, la empresa Henan Doing inauguró una nueva planta de pirólisis para el reciclado de llantas, contando, de esta manera, con más de 20 plantas en todo el país. Apostando por un medio de aprovechamiento de estos contaminantes como una fuente de recursos sustentables.

En cuanto al tratamiento de digestión anaerobia, se utilizan microorganismos,

los cuales permiten la descomposición del material biodegradable, generando principalmente biogás (con compuestos de metano y dióxido de carbono), así como subproductos (agua y digestato, un semilíquido orgánico).

El metano tiene aplicación en la industria como posible combustible eléctrico, turbinas de gas o generadores de vapor, y en procesos químicos para la generación de hidrógeno, metanol, ácido acético y anhídrido acético. El digestato puede emplearse como fertilizante, en el sector agrícola.

Si bien estas son posibilidades que parecen distar mucho de ser efectivas, en países como Suecia la incineración provee energía suficiente para la demanda de calefacción de cerca de 1 millón de viviendas (un quinto total de los hogares en el país), comprobando que nuestras actuales reformas deberían observar más opciones de las existentes, para no continuar contribuyendo con el deterioro de nuestro planeta. **S**

BASURA, FUENTE DE ENERGÍA ALTERNA



Por: **IQ. David Daniel Andrade**

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



FUTURE HOME



Por: **MDM. Andrés Carrillo**

Especialista en marketing digital

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

Ring Door View Cam

Los gadgets de seguridad son la categoría con más tradición en la automatización del hogar; cada vez más empresas apuestan por producir dispositivos accesibles e innovadores como cámaras que detectan si un extraño está en la casa; chapas que se abren desde el smartphone o la nueva Door View Cam, de la empresa Ring, que pertenece a Amazon. Este gadget se puede instalar en la mirilla de cualquier entrada sin necesidad de modificarlo y sin cables, pues tiene batería integrada. Cuenta con grabación de audio y video en resolución 1080p, un timbre y un sensor de vibración que alerta cuando alguien toca la puerta. Puedes acceder a todas sus funciones gracias a una app, desde el lugar donde te encuentres.

URL: www.ring.com

Precio: 199 USD

La tecnología ha invadido cada parte de nuestras vidas, desde el trabajo remoto de la oficina y los coches autónomos, hasta memes para cualquier acontecimiento importante; sin embargo, el “hogar del futuro” tardó mucho en conseguir el costo y la funcionalidad adecuados para la mayoría; en esta edición te presentamos tres opciones para convertir tu casa en una residencia ultramoderna.



LG HomeBrew

La industria de la cerveza artesanal ha dado un gran salto en los últimos años al competir directamente con marcas comerciales e incluso ha generado un mundo de aficionados que gustan de fabricar y embotellar sus propias variedades. LG, en el pasado CES en Las Vegas, anunció su HomeBrew, un sistema todo en uno –muy similar a las cafeteras Nespresso– que con agua y cápsulas podrá producir hasta cinco litros de cerveza, de cinco tipos distintos: American IPA, Stout, Czech Pilsner, American Pale Ale y Witbier, además, se limpia automáticamente una vez consumidos. Cada cápsula incluye malta, lúpulo, aceite, levadura y saborizantes que pasarán por la fermentación con la presión y la temperatura controladas y monitoreadas desde una app en tu smartphone; el único punto en contra es que el proceso, en cada ocasión, tomará al menos dos semanas.

URL: www.lg.com

Precio por anunciar

Ikea Fyrtur

Ikea no sólo planea una expansión en México, sino que lleva algunos años apostando por la conectividad en el hogar y mejora su línea de cortinas inteligentes con Fyrtur. Estos dispositivos motorizados de hasta 195 centímetros de ancho bloquean completamente la luz y pueden ser configurados para abrirse o cerrarse por horarios, desde una aplicación. Ofrecen soporte para Alexa, Google Assistant y Homekit, lo que amplía su compatibilidad para usarlo y sincronizarlo con otros servicios. Fyrtur ofrece un precio más accesible que sus competidores, además de un control remoto y una batería recargable para evitar instalaciones complicadas.

URL: www.ikea.com

Precio: Desde 119E





LA AUTOPUBLICACIÓN,

Atrás quedaron los tiempos en que para publicar era necesario mandar tu manuscrito a las grandes editoriales y esperar, con los dedos cruzados, que fuera aceptado. Actualmente, la autopublicación ha tomado fuerza y muchas personas buscan dar a conocer sus obras; esto resulta interesante considerando que –según el Inegi– cada mexicano lee, en promedio, 3.8 libros al año.

Aunque *El Economista* señalaba en noviembre del año pasado que las ventas en el sector librero van a la baja y que la industria editorial en México está estancada, los jóvenes y no tan jóvenes autores no abandonan el sueño de mostrar sus creaciones y verlas impresas.

Hoy en día, existen varias plataformas para compartir historias y obtener retroalimentación, una de ellas es Wattpad, una comunidad de lectores y escritores que surgió en 2006, donde los usuarios pueden unirse a grupos, comentar los textos y hasta votar. La app de este sitio llegó a ser tan popular que en 2009 superaba los cinco millones de descargas.

Pero si no es suficiente con publicarla en la web y



Por: **Leticia Ortega Zwitter**

Cuentista, copywriter, periodista y fotógrafa independiente / zwittag@hotmail.com

necesitas tener entre tus manos tu novela en formato físico, puedes encontrar varias opciones para cumplir el objetivo.

¿Por dónde empiezo?

Si te sientes seguro de tu trabajo y quieres aventurarte sin ayuda, Amazon te ofrece la oportunidad de poner tu libro a la venta y no sólo eso, puedes lanzarlo en versión digital o impresa bajo demanda, esto quiere decir que sólo se imprimen los ejemplares comprados en línea. La desventaja es que si bien puedes armarlo con sus sencillos programas, nadie revisará tu material, por lo que debes ser muy cuidadoso. Otro punto importante: la plataforma cobra comisión.

Ahora, si buscas una empresa que incluya servicios editoriales, como maquetación, portada, versión digital y distribución física, puedes recurrir a Caligrama, filial de Penguin Random House, el paquete te cuesta 499 euros. Además, conservas los derechos de tu obra y te brindan un asesor para facilitarte el proceso.



¡HAZ REALIDAD TU LIBRO!

También puedes llevar tu libro directo a una imprenta y sacarlo totalmente por tu cuenta, así las ganancias serán tuyas, pero deberás tener un lugar para almacenar los ejemplares –recuerda que para reducir costos debes ampliar el volumen de producción– y hacer todo lo posible por venderlos, de lo contrario perderás tu inversión.

No descartes la opción de recurrir a una editorial pequeña, con la que puedas lograr un acuerdo y facilitar el proceso para alcanzar tu meta.

Antes de publicar, ¡revisa tu texto y hazlo visualmente atractivo!

La autopublicación tiene sus limitantes, pues de ti depende escribir la obra, revisarla, maquetarla y distribuirla. No olvides que tu trabajo se convertirá en una pieza inmortal, por lo tanto, hay algunos puntos a considerar.

Lo ideal es contratar, al menos, a un corrector de estilo y evitar errores ortográficos o gramaticales, dedazos... Acude con un diseñador para que te recomiende tipografías y le dé forma a tu libro, el que se pueda leer con facilidad y sea visualmente atractivo será un plus en el mercado, también es recomendable que un experto te ayude con la portada.

No olvides registrar tu obra en derechos de autor, así no te expondrás a plagios, y tramitar el ISBN, un identificador de producto usado por editores y tiendas para pedidos, listados, registros de venta y control de existencias.

Publicar sin contar con el cobijo de Alfaguara o El Fondo de Cultura Económica no es imposible, sólo hace falta que te decidas a mostrar tu talento al mundo y encuentres la opción que mejor se adapte a tus necesidades. **S**



CIVILIDAD POSMODERNA



Por: **MDG. Irma Carrillo Chávez**

Maestra en diseño gráfico; Coordinadora de Casa Cartel, Centro Universitario de Investigación gráfica / [@IrmaCarrilloCh](#)

Tal pareciera que aquel concepto que define al hombre que vive en comunidad, ese que nos clasifica como una especie diferente al resto de los seres vivos; aquel que nos define como seres pensantes, sociales y políticos –el famoso “animal político” del siempre admirado Aristóteles– se está perdiendo hasta sintetizarse, de manera irremediable, en la primera palabra. Animales somos, eso es innegable, pero como dicen las abuelas: “a nosotros nos asiste la razón”. O eso es lo que pensamos. Y este que abordo no es un tema novedoso ni diferente, ni siquiera original. Es un tema obvio, reiterativo, copiado, porque tal parece que, a lo largo de la historia, tendemos a olvidarlo.

¿Por qué no somos buenos ciudadanos? ¿Qué nos impulsa a tener ese comportamiento con nuestros semejantes? Me paso un alto; cruzo la calle por el medio; me estaciono en doble fila; grito más fuerte, transito con mi bicicleta sobre la acera. No conozco la vida cotidiana del resto de las ciudades del mundo, pero en México muchos de estos problemas se los debemos al consabido pensamiento egoísta que defino como “nomás tantito, nomás poquito”. Pudiera sonar a albur. Albur es el que nos aventamos cada día cuando salimos a enfrentar el mundo con una conducta agresiva para los demás: “nomás me estaciono tantito en doble fila a comprar un *chesco*, no importa que lleve

el camión urbano lleno de almas en pena”; “nomás lo rebaso tantito por la derecha, con el caos de la glorieta ni cuenta se va a dar”; “nomás me subo con mi bici una cuadra sobre la acera, al cabo no vienen peatones caminando”.

Ejemplos hay muchos: gritamos enfurecidos porque no obtenemos lo que queremos, peor aún, lo que creemos merecer. Y la sociedad, siempre benévola, eleva a multitud de personas a la categoría de *lord o lady*, como muestra inequívoca de su gran presencia en el mundo y, además, los premia con la *viralidad*. Tristemente, va disminuyendo nuestra capacidad de vivir en sociedad y hacer comunidad en el mundo real. El comportamiento egoísta que evidenciamos nace de la sensación de que “nos merecemos todo”: ser felices, obtener el éxito anhelado, pensar primero en uno mismo; pasar primero, estacionarme enfrente de donde voy... Muchos factores pueden influir en nuestro comportamiento: la educación que tuvimos en casa, los golpes de la vida, la falta de autoestima o, incluso, los libros de autoayuda, esos que nos dicen cómo hacerle para ser ricos, felices y bellos por siempre.

La falta de civilidad no sólo ha afectado nuestra vida cotidiana en el mundo real; el mundo virtual nos ha descolocado para cuestionarnos: ¿cómo debo comportarme? ¿Debo saludar primero? ¿Le pregunto de manera directa? ¿El anonimato de la red me permite opinar lo que yo quiera, como yo quiera? Para esto, ahora tenemos la *netiqueta*, “término” utilizado para referirnos a la urbanidad básica aplicada en el mundillo virtual. Nunca escribir en mayúsculas: YO NO GRITO; siempre acompañar mis palabras de un gráfico que refleje mis intenciones –los emoticones, para mi gusto, sólo incrementan nuestra incapacidad de expresar nuestras emociones–; jamás dejar en *visto*, contestar en un mínimo de tiempo, disponibilidad 24/7... Paradójicamente, estamos tan “conectados” que olvidamos saludar, despedirnos, comentar cosas interesantes, preguntar si estamos disponibles y la conversación alguna vez iniciada en febrero, es continuada en agosto como si fuera eterna; todos nos debemos a todos en la red: mientras el mundo real sufre las consecuencias de esta inmersión.

Soluciones: las dejo a criterio del lector, por lo visto, el comportamiento animal del ser humano es imposible de dominar. **S**



GOLF, DEPORTE Y NEGOCIO



Por: **LCC. Jorge Aguillón Rodríguez**

Periodista independiente. Escritor de columnas en diversos medios informativos / [@JorgeAR_RJ](#)

Actualmente en México, el golf es una disciplina muy exclusiva a la que no todo el público llega a tener acceso. Sin embargo, con ayuda de campañas extraordinarias, llamativos torneos y figuras imponentes que lo practican, cada vez gana más adeptos. Esta actividad está rodeada de elementos que la convierten en un foco importante de interés: es deporte y negocio.

Para comenzar, hay que tener en mente que se requiere realizar un importante gasto inicial para practicar. Por ejemplo, tan sólo el equipo básico se cotiza en alrededor de 5 mil pesos. Además, es necesario contar con la afiliación a algún campo o club. Dependiendo del lugar, variarán los costos; en algunos casos los pagos serán mensuales, en otros se deben



comprar acciones o se cobra una tarifa especial por día. Ninguna de estas opciones es barata, por el contrario, y se debe considerar como una inversión.

Aquí es donde el deporte y el negocio se encuentran y se abrazan como buenos amigos. Quienes practican golf saben que están poniendo su dinero en algo más que un pasatiempo, pues se alía muy bien con empresas de bienes raíces, el *branding* y el turismo. Un torneo no sólo significa una atractiva competencia deportiva, también se puede convertir en una impresionante campaña publicitaria o en excelentes oportunidades de compra-venta de terrenos e inmuebles.

Sobra decir que las zonas más paradisíacas y muchos de los destinos turísticos en el mundo cuentan con campos de golf, los cuales, en su mayoría, son creaciones de los mejores diseñadores del planeta. Existen modelos de turismo que basan sus planes vacacionales en la calidad del campo a visitar.

En México, esta actividad representa una oportunidad innegable de generar ingresos. La plusvalía que arrastran los campos de golf para los fraccionamientos privados convierte a este deporte en el aditamento perfecto para los inversionistas, que se arriesgan a poner sus patrimonios en juego por la creación de clubes privados.

Cabe señalar que en nuestro país existen cerca de 200 campos de golf; sólo por comparar un poco, en el estado de Texas, en el vecino país del norte, hay más de mil, algunos son públicos, y este justamente es un factor que en México aún no se desarrolla.

Fue en el recién terminado 2018 y con varios años de planeación que la Federación Mexicana de Golf dio un paso grande para hacer llegar este deporte a más público. De acuerdo con diversos medios especializados, desde el año pasado se trabaja arduamente para abrir espacios públicos que permitan descubrir nuevos talentos en esta disciplina. Esto, sin duda, ayudará a que gane adeptos y que poco a poco más gente pueda acceder a su práctica sin la necesidad de inversiones tan grandes.

También es importante destacar los esfuerzos que se requieren para que existan más competidores representando a nuestro país en los torneos internacionales, pero si el negocio sigue siendo redituable y con este potencial de crecimiento, seguro conoceremos más golfistas mexicanos de renombre y, en un futuro, habrá más golf en este país. **S**



“Un vaso de agua calma la sed. Un puñado de vegetales fortalece el corazón. Toma una sola cosa en lugar de manjares. Un pedazo pequeño en lugar de uno grande”.

Enseñanzas de Kagemni

En los albores de la humanidad, la genética del hombre nómada tuvo que favorecer el almacenamiento de tejido graso para la supervivencia ante periodos prolongados de sequía y hambruna, pero cuando comenzó a asentarse, los cambios en la alimentación y actividad física pudieron haber dado paso al desarrollo de la obesidad, la cual es definida como una acumulación anormal o excesiva de grasa, derivada de un desequilibrio entre las calorías ingeridas y la energía utilizada, que puede ser perjudicial para la salud.

Esta enfermedad ha sido descrita como un proceso inflamatorio crónico del cuerpo, fomentando el desarrollo de otros padecimientos, como las dislipidemias (niveles elevados de colesterol y triglicéridos), diabetes, enfermedades del corazón y cerebrovasculares, presión alta; también se relaciona con trastornos del sueño, mayor probabilidad de daños articulares y un aumento en el riesgo de presentar cáncer de mama o de colon, así como de discapacidad.

Algunos de los factores para el desarrollo de la obesidad son genéticos, pero también tienen gran importancia los ambientales, el exceso de publicidad en la comida, la urbanización y la industrialización, mayor número de alimentos procesados, la falta de actividad física y el sedentarismo.

Otros factores identificados en el ámbito laboral que pueden estar relacionados con el incremento de sobrepeso y obesidad son las largas jornadas laborales sin periodos de actividad física, e incluso la alteración en el ciclo sueño y vigilia, así como la disminución de horas para dormir y la exposición a luces intensas durante este lapso.

Con datos de la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE) durante el cuarto trimestre de 2018, se identifica en nuestro país poco más de 54 millones de personas que trabajan, de las cuales un 12.6% tienen actividades en el sector primario; un 25.5%, en el sector secundario; 61.2%, en el terciario y el resto no está especificado.

Si a la población productiva de nuestro país le aplicamos la prevalencia de la Encuesta Nacional de Nutrición 2016 (ENSANUT), en donde se estima que siete



de cada diez mexicanos adultos tienen exceso de peso, tendríamos alrededor de 37.8% personas laborando que padecen este problema.

En el trabajo “Kilos de más, pesos de menos”, del año 2015, realizado por el Instituto Mexicano para la Competitividad A.C., se señala que más de una tercera

parte del gasto en salud es atribuible a la diabetes –uno de los principales males asociados a la obesidad–, debido al tratamiento médico. Se estima que un diabético pierde un 3.1% de su tiempo laboral a causa de dicha afección, mientras que aquellos con alguna complicación perderían hasta un 5%.

Desde 9 hasta 25 millones de pesos pueden llegar a ser las pérdidas en ingresos por enfermedad, con un promedio de 46% de pérdida de horas laborales, impactando directamente en las finanzas de las

OBESIDAD EMPRESARIAL



Por: MSP. María Jocelyn Bravo Ruvalcaba

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

empresas, e incluso en las de las familias, por los descuentos de faltas, o en las de los trabajadores independientes.

Por lo anterior, es una necesidad imperante que –además de atender a las políticas oficiales en materia de prevención y atención de la epidemia de la obesidad– las instituciones públicas o privadas, así como la industria, tengan programas de salud efectivos para evaluar el estado de nutrición de sus empleados, se promueva una alimentación balanceada y se realice actividad física, a fin de evitar las mermas por incapacidades, discapacidad o jubilaciones anticipadas, con que pueden cursar las personas con este grave problema de salud. **S**



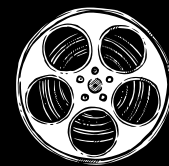
Las salas en las que se proyectan largometrajes y cortometrajes nacionales están llenas de gente, como hacía mucho que no se veía; eso, aunado a la exposición que se ha tenido en el extranjero de la mano de cineastas como Guillermo del Toro y Emmanuel Lubezki, ha puesto un reflector sobre los proyectos nacionales. Según **Jorge Magaña**, director del festival Shorts México, el cine mexicano siempre ha sido un referente internacional, sobre todo en Latinoamérica. Hoy en día se han incrementado las producciones y ha crecido el público; hasta ahora, en México, lo que ha tenido más éxito comercial son las comedias románticas, pero los dramas han puesto el nombre de nuestro país en alto. Con lo dicho anteriormente, se podría pensar que el cine hecho en casa está en su mejor momento. Nada más lejos de la verdad.

Nuestros cines están claramente dominados por películas extranjeras, sobre todo provenientes del vecino del norte, lo que es lógico debido a la cantidad de dinero que se invierte en promedio en cada uno de los "Blockbusters" que proviene de allá: alrededor de \$150 millones de dólares por película. En México, obtener recursos no es fácil, directores como **Ulises Castillo** no

dejan de participar en las convocatorias de Instituto Mexicano de la Cinematografía (IMCINE), "no obstante, hay otras formas bastante limitativas de conseguir recursos: donaciones, intercambios, fondeadoras y, sí, ahorros personales, pero no se compararán jamás a tener detrás el peso de ganarse un apoyo", comenta el también productor. Por otra parte, hay casos como el del sinaloense **Raúl Rico**, quien apostó por la autofinanciación y su cinta *Los Débiles* se realizó al margen de las instituciones.

Recaudar el dinero para una producción cinematográfica es un camino difícil de recorrer, ya sea como una de las miles

EL ESTADO DEL CINE



México, toda vez que se haya conseguido quién distribuya las copias", asegura.

Todo lo anterior dibuja un panorama complejo. Hay que dejar en claro que si bien han sido varios compatriotas los que han triunfado en "el mundo" del séptimo arte a nivel internacional, lo han hecho con equipos de trabajo de otros países, lo que, por supuesto, incluye productores, es decir, los encargados de conseguir el financiamiento (hago la aclaración de que *Roma* es un caso excepcional). Los mexicanos que se quedan en México y realizan producciones para sus connacionales "la tienen" más difícil.

Entonces, ¿por qué hacer cine? Para alguien como **Raúl Rico**, manifestar pensamientos

sobre temas específicos es necesario; que se escriba desde la trinchera personal y que los autores regionales reflexionen sobre su propia historia, de carácter ficticio o científico, no importa. Muchos creadores, como **Jorge Magaña**, piensan que el cine es un arte que engloba más artes, un medio de expresión, comunicación y entretenimiento; la mejor manera de llegar a la gente y contar grandes historias. O, tal vez, como lo dice **Ulises Castillo**, los humanos necesitamos historias para mantener vivas las ilusiones, y es necesario que alguien las haga y las cuente, porque en ellas se potencia la imaginación de todo ser humano. Las historias que el cine nos regala alimentan el espíritu de quien sea.

MEXICANO

EN LA ACTUALIDAD



Por: **Esteban Cortés Sánchez**

Compositor de música para cine y director de ensambles. Imparte cursos de composición y producción musical en la UASLP / lecorp.com

de personas que aspiran a los apoyos de IMCINE, tocando cientos de puertas (a veces literalmente) de empresas privadas o llegando a extremos poco envidiables en cuestiones de ahorro, el llevar un filme a la pantalla grande es una labor titánica.

Después de lo anterior, la pregunta obligada aparece: ¿es rentable hacer cine en México? Para **Jorge Magaña** únicamente lo es para

los exhibidores, puesto que no se ha creado una industria para proyectos autosustentables, que tengan retorno de inversión. Sólo alrededor del 3% de lo que mediante IMCINE se produce queda "tablas" o recauda en taquillas un 1 o 2% sobre lo que se gastó, "hablamos de un promedio de 15 a 20 millones de pesos sólo para la producción, algo con la calidad mínima necesaria para que lo acepten las grandes cadenas de cines en



2018 2017 2016 2015 2014 2013

Óscar al mejor director



Alfonso Cuarón
Roma



Guillermo del Toro
The Shape of Water



Damien Chazelle
La La Land



Alejandro González Iñárritu
The Revenant



Alejandro González Iñárritu
Birdman



Alfonso Cuarón
Gravity

Óscar a la mejor fotografía



Alfonso Cuarón
Roma



Roger Deakins
Blade Runner 2049



Linus Sandgren
La La Land



Emmanuel Lubezki
The Revenant



Emmanuel Lubezki
Birdman



Emmanuel Lubezki
Gravity

El cine mexicano no vive una nueva época dorada. Sí, algunos mexicanos han logrado llegar a lugares privilegiados con base en tremendo esfuerzo y, a veces, un poco de suerte, pero no aplica para la mayoría. En todo caso, esas obras criticadas por "banales" (pero que generan empleos) están ayudando a mantener viva una industria que es constante víctima del malinchismo y eso podría ser el primer paso hacia una industria que se sustente en todos nosotros, como debe ser; ese "es bueno porque es americano" es correcto, sólo recuerden el tamaño de América. **S**



EL MISTERIO DEL SUEÑO



Por: **Gabriela Vargas** / Agencia Reforma

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

¿Sabías que tener pocas horas de sueño provoca pensamientos negativos recurrentes?

Todos hemos experimentado en alguna ocasión –o temporada–, lo que es no dormir bien. Amén de que al día siguiente estás más irritable, melancólico, menos enfocado y más propenso a consumir calorías en cualquiera de sus formas, el cerebro y cuerpo, en general, están fuera de balance, por lo que son más propensos a enfermarse.

Pero, ¿por qué necesitamos entregarnos a Morfeo durante una tercera parte de nuestra vida? Esta pregunta ha llevado a varios científicos a investigar el tema durante los últimos 25 años.

Cuando el tiempo no nos alcanza –lo cual es muy frecuente–, hacemos negociaciones mentales como: ¿a quién o a qué le puedo robar horas durante el día sin que proteste, al trabajo, a los estudios? ¿A mi familia, pareja, amigos, hijos?

No puedo, de inmediato lo resienten y reclaman; ¿al ejercicio? No, lo necesito. ¡Ah, ya sé! Le puedo robar tiempo a lo único que no protesta: el descanso. Cierro, ¿no? Pues es una mala decisión. Si bien el sueño no protesta, sí cobra una factura muy alta. Veamos, a continuación, por qué.

Cuando la batería interna no puede recargarse, al igual que sucede con un celular, nuestra memoria, juicios y decisiones pueden afectarse seriamente. “Entre más se estudia al sueño más se encuentran los beneficios que tiene. Necesitamos dormir no sólo para estar más alertas y rejuvenecidos, sino para reforzar las memorias adquiridas durante el día. Dormir ayuda al balance hormonal, a las funciones inmunológicas, a la salud emocional, mental y física, así como al aprendizaje”, comenta el gurú del sueño Robert Stickgold de la Universidad de Harvard, para la revista *Scientific American*, en la edición de noviembre de 2018.

¿Sabías, querido lector, que la lista de beneficios de una buena noche de sueño incluye la limpieza de productos de desperdicio del cerebro? En 2013, Lulu Xie y sus colegas del Rochester

Medical Center reportaron que el espacio entre las células del cerebro aumenta durante el sueño, lo que permite un mayor flujo del líquido cerebroespinal. Se presume que dicho flujo ayuda a apartar las moléculas tóxicas que provocan el Alzheimer a un sitio lejos de las áreas en que pueden causar más daño. ¿Qué tal?

¿Cuánto sueño se considera suficiente? Nuestro organismo necesita entre siete y

nueve horas de sueño para funcionar adecuadamente. Para lograrlo, los expertos recomiendan:

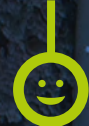
1. Haz ejercicio, camina, nada, corre, muévete durante el día para llegar cansado a la cama.
2. Evita tomar líquidos dos horas antes de dormir para no requerir ir al baño durante la noche.
3. Procura ir a la cama antes de las 10:00 p.m., esto le da

a tu cuerpo la mejor oportunidad de experimentar todos los niveles de sueño que necesita.

4. Durante el día realiza algo que te apasione. Entre más satisfecho te sientas contigo mismo, más energía tendrás para trabajar, lo que por las noches hará más fácil la bajada hacia el descanso y el sueño.
5. Apaga todo tipo de pantallas media hora antes de dormir y lee en un libro –a la antigua–, con luz tenue. Si decides hacerlo en una pantalla electrónica baja la intensidad de la luz.
6. Durante el día exponte a la luz solar. Varios estudios de la Universidad de Harvard muestran que el exceso de luz artificial confunde los ciclos circadianos responsables de regular las horas de sueño y de vigilia.
7. Haz algún tipo de meditación que ayude a reducir la actividad de las ondas cerebrales.

Los misterios del sueño: duerme si no quieres vivir cansado, enfermo, con sobrepeso, olvidadizo y, además, con un enfoque negativo. **S**





NO ES LO MISMO DOLOR QUE SUFRIMIENTO



Por: **Lic. Laura Sánchez Flores**

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

¿Quién no ha pasado alguna situación complicada en la vida? No existe ser en la Tierra que no haya tenido alguna pérdida o experimentado la muerte de alguien cercano y querido. En toda situación siempre hay riesgo de sentir dolor, si el resultado no es el esperado.

El dolor se siente en el cuerpo, lo queramos o no. Puede ser de corta o larga duración, lo importante es sentirlo de manera correcta, pues la cantidad que se siente es directamente proporcional a la pérdida que lo origina. Se puede manifestar como tristeza o enojo.

Este dolor lo envía el sistema nervioso cuando algo no funciona bien. Siempre va a ser desagradable, por ejemplo, un ardor, una molestia, un pinchazo. Generalmente, con el tiempo o tratamientos, desaparece.

El sufrimiento es una sensación que se presenta como reflejo de un padecimiento o una infelicidad. Su duración depende de lo que la persona decida. Es una elección. Puede ser constante y llegar a ser un estilo de vida. Sin importar que la causa que lo provoca ya haya pasado.

Cuando se vive una situación de sufrimiento, los pensamientos juegan un papel muy importante, pues alimentan las ideas que atacan, juzgan, culpan y no permiten vivir el dolor de manera adecuada.

El ser humano lo utiliza para no responsabilizarse de lo que sucede, creando resentimientos y colocándose en un papel de víctima, y más que ayudar a estar mejor, sirve para manipular situaciones o personas. Es importante tomar en cuenta que el sufrimiento suele ser más aceptado que el dolor, el cual se trata de evitar a toda costa.

Ambos son parte de la vida, el problema radica en instalarse en el sufrimiento y no dejar que el dolor se resuelva, para solucionar la situación que lo provoca o permitir que sane.

Las personas siempre actúan con una intención, ya sea consciente o inconsciente, para obtener una ganancia; en el caso del sufrimiento se pudiera pensar que no existe ganancia alguna al estar triste, enojado, llorando, sin embargo, la ganancia puede ser la negación del dolor, no hacerse responsable de los sentimientos, dejar las cosas en manos del otro para resolver la situación, victimizarse para manipular el entorno, llamar la atención de los demás, entre otras.

Si al sufrir una situación que provoca dolor, se evita sentirlo, no se podrá pasar a la acción, habrá más dificultad para darle solución y será más fácil caer en una posición de víctima. Cada día se viven muchas situaciones, no se puede escapar de las que nos dañan, pero sí se puede elegir la manera de afrontarlas para escoger de qué modo afectarán.

¿Cómo resolver una situación de dolor? ¿Qué hacer? Se debe aceptar que duele, expresarlo para poder trascender hacia la siguiente emoción que se presente. Responsabilizarse de la parte en la cual se pudo

haber participado para generarlo o de lo que no se hizo para evitarlo.

Al aceptar el dolor, el sufrimiento pasa más rápido y no se instala, para dejar de sufrir se necesita reconocer que se está sufriendo y también tomar conciencia de cuál es la ganancia que se obtiene a través de ese sufrir.

Pongamos un ejemplo sencillo, cuando uno se cae en la calle y se hace un raspón en el codo. Aquí hay dos opciones, una es levantarse, curar la herida y tener los cuidados para que sane de manera rápida; la otra es llorar amargamente por la caída, por el raspón y culpar a la banqueta, al gobierno y a los zapatos por provocar la caída.

Desafortunadamente, es muy común elegir la segunda. El dolor del golpe va a estar presente e irá disminuyendo conforme sane la herida, pero el sufrimiento por haberse caído durará lo que la persona decida, lo que a su modo de ver la vida le convenga, si con eso consigue atención, apapacho, puede alargarlo para seguir gozando de esas ganancias.

El sufrir nos instala en una zona de confort que si bien es cómoda para el que lo vive, también genera un estancamiento.

Un sufrimiento provoca, a la larga, un dolor más grande, que se convertirá en amargura, tristeza, desesperación.

Estas emociones, junto con los pensamientos, ciegan a la persona haciéndola creer que no hay escapatoria posible y sólo queda continuar en ese estado.

Hay actitudes y consejos que se pueden aplicar para cambiar de actitud y dejar el sufrimiento del lado:

- 1 Ser compasivo con uno mismo. Ayuda a sentir el dolor en su justa medida y con eso poder superarlo más fácilmente.
- 2 Tener una comunicación eficaz. Saber nombrar las emociones para identificar cuál se está experimentando.
- 3 Reconocer si existe una ganancia dentro del sufrimiento que se tiene.
- 4 Tomar la responsabilidad de actos y decisiones propias.
- 5 Aprender de todas las experiencias, tanto éxitos como fracasos.
- 6 Conocer los límites propios tolerables de estrés, para reducirlos a través del ejercicio, actividades lúdicas o al aire libre.
- 7 Ser resiliente, es decir, desarrollar la capacidad para sobreponerse a momentos de dolor y sufrimiento.
- 8 Vivir en el aquí y el ahora.

Recordar siempre la conclusión a la que llegó Buda: “El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional”. ⑤



LA LOMA
weddings & events

es... El Salón



lalomaweddingsandevents



lalomaweddingsandevents



salonlaloma.golf

Circuito La Loma # 301 Fracc. La Loma Residencial & Club de Golf, San Luis Potosí, S.L.P.

Informes y reservaciones: 351 14 49 georginac@salonlaloma.golf

La Inteligencia Artificial está aquí,
¿y ahora?

2 y 3 de julio

IPADE Business School
sede Ciudad de México



Cuota preferencial
a lectores de Stratega Magazine

Utiliza el código: **STRATEGA19**

Adquiere tu entrada en:
<http://emtech.fastenticket.com>

Organizado por:

**MIT
Technology
Review**
Publicación en Español

#EmTechDigitalLATAM
f / @EmTechLATAM
www.emtechmexico.com

Exclusive Academic Partner

IPADE

BUSINESS SCHOOL
INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL