

OPINIÓN

Sin llorar

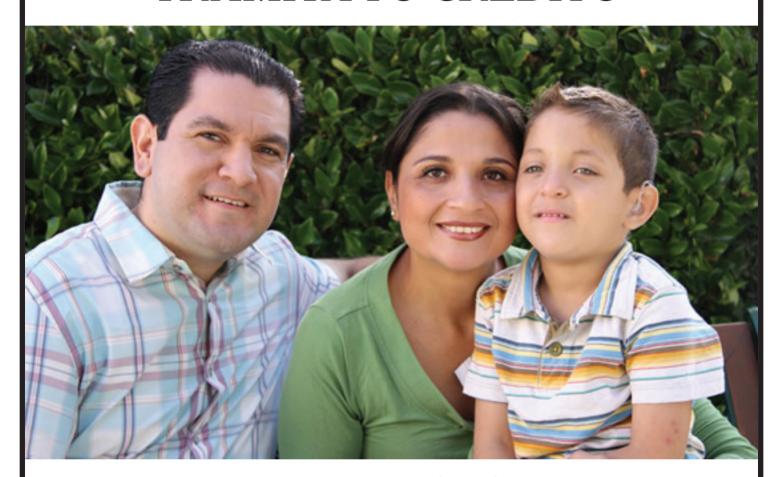
OPINIÓN

Facilidades para escriturar

10



TRAMITA TU CRÉDITO



Instrucciones para el llenado de la Solicitud de Crédito Vínculo

Recomendaciones

Para agilizar tu afiliación, por favor revisa los requisitos y que cuentes con la documentación requerida, ya que el formato debes llenarlo en una sola sesión.

Busca si tu Empresa está afiliada.

- En caso de no localizarla, lo más recomendable es que acudas al área de Recursos Humanos de la empresa donde laboras para obtener esta información y para saber si requieres Certificación Laboral.
- Te recomendamos tener a la mano el último recibo de nómina expedido por tu empresa (que no tenga más de 15 días de antigüedad), comprobante de domicilio a tu nombre del mes actual o inmediato anterior, número de seguridad social y Credencial de Elector.
- Debes contar con dos referencias personales, una de ellas debe ser de un familiar, de preferencia de la misma localidad y que no vivan contigo en el mismo domicilio. Tienes que proporcionar su teléfono particular, celular, o de la Empresa donde trabaja.

NOTA IMPORTANTE: Toda la información que se te pide al llenar tu solicitud será manejada con estricta confidencialidad. A partir del 19 de mayo de 2014 todo cliente que tramite un crédito nuevo tendrá el beneficio de contar con un seguro de pérdida de empleo, fallecimiento o incapacidad e invalidez total y/o permanente que podrá contratar a su elección con una de las dos aseguradoras que darán este servicio.

Av. Insurgentes Sur No. 452, Col. Roma Sur Del. Cuauhtémoc, C.P. 06760 Lada sin costo 01 800 366 2268

CONTENIDO



Maquetas de los estadios mundialistas

4 EDITORIAL

Factores políticos por **José Medel Ibarra**

5 OPINIÓN

El pagaré como prueba preconstituida por Magistrado Élfego Bautista Pardo

6 PORTADA

Para 2023 ÁSPEROS RETOS EN LO LABORAL

por Samantha Irene González Pérez



10 CARTUCHOS QUEMADOS Sin llorar

por Pepe Rincón

11 EN PIE DE LUCHA

Facilidades para escriturar por **Adrián Rueda**

12 OPINIÓN

El registro de los indocumentados en la unión americana

por **Héctor Calderón Hallal**



15 TRABAJO, ...LUEGO EXISTO

El auténtico valor de nuestro trabajo por José Carlos González Blanco

16 REPORTAJE

Trabajadores nómadas, pasean el trabajo por todo el mundo por **Aurora Contreras** 19 DE LO QUE SE HABLA...

Universidades del bienestar

por **Antonio Luna Campos**

20 MOSAICO INFORMATIVO

por Patricia Garza

22 MEMORIA FRESCA

por Evaristo Corona Chávez

24 ESPECTÁCULOS



Famosos que han pisado la cárcel por **Cynthia Márquez**

25 HORÓSCOPOS

26 SEXÓLOGA

5 síntomas que te alertarán sobre si eres adicto al sexo

por Emilia SinVerguenza

28 QUINCENA FUTBOLERA



Nuestro inestable futbol por Martín Salvidea

30 CON LA PUERTA ABIERTA

Pena ajena por **Justo Tirado**

EDITORIAL

FACTORES POLÍTICOS



José Medel Ibarra



UN FACTOR POLÍTICO es una actividad que tiene que ver con la política del gobierno y su administración que tiene el potencial de cambiar o influir. La nueva legislación es un ejemplo de un factor político porque puede afectar las condiciones del universo social y económico.

En el ambiente laboral un factor político significa que la influencia proviene de fuera del control de la organización. Los factores políticos más importantes están relacionados con la administración y la actividad del gobierno.

Ejemplos de leyes que obligan a una organización sindical a actuar de cierta manera, son las leyes de salud y seguridad y el salario mínimo federal.

Es posible influir en los factores políticos presionando a las legislaturas. Una perspectiva laboral es un pronóstico de cuántos trabajos es probable que haya en el sector público y privado. La perspectiva laboral influye para planificar el futuro.

La perspectiva laboral también proporciona información sobre el salario, la descripción del trabajo y los requisitos educativos para esos puestos. En términos generales, cuanto mejor sea la perspectiva laboral para un gobierno, más opciones y oportunidades habrá para el crecimiento profesional, así como para el empleo.

En ese sentido la perspectiva laboral general y los factores que contribuyen actualmente a la tasa de crecimiento del empleo, constituyen un factor que alienta o frena el crecimiento del empleo.

Por tanto las asociaciones sindicales y los entornos profesionales deben conjugarse para contribuir al desarrollo nacional y enfrentar las perspectivas inmediatas y futuras que se presenten.

Una perspectiva laboral es el pronóstico de cuántos trabajos es probable que haya como potencial que debe ser impulsado para el equilibrio social.

En esa conjugación de esfuerzos, la cultura laboral es el entorno creado por los conceptos establecidos y adoptados para un desempeño armónico de crecimiento en el que la clase trabajadora sindicalizada o no, se conviertan en factores de crecimiento.

No puede ignorarse que la cultura laboral involucra los principios e ideologías asociados con el los perfiles de las organizaciones sindicales y los entornos gubernamentales, porque por parte de los trabajadores la cultura laboral implica procesos de pensamiento, las actitudes y los lineamientos que establezcan las dirigencias de las organizaciones grupales.

La cultura laboral que también involucra los procesos organizativos y de dirigencia, debe consolidarse con el desempeño que debe tener como mira el bienestar social de los trabajadores.

Como regla general, se considera que se tiene una sólida cultura de trabajo cuando el personal sindicalizado está en comunión con los principios básicos que se tienen en los documentos que dan origen a su organización y en las acciones que desarrollen quienes se encuentran en los cargos de dirigencia.

Por tanto debe entenderse que quienes tienen bajo su responsabilidad las dirigencias sindicales, están obligados a definir los rumbos sin titubeos ni dudas que cancelen los propósitos gremiales que les fueron depositados.

Un sindicato confuso o apático, hace correr el riesgo de la inconformidad que produzca un desequilibrio interno y haga naufragar las expectativas de fortalecimiento.

La indiferencia y la falta de acción que clarifique los objetivos para los que fueron electos, cancela el futuro las posibilidades de crecimiento y desarrollo de sus agremiados.

Los tiempos exigen evitar la insensibilidad para comprender que no hay espacio para las dudas y la indolencia. Lo que los trabajadores sindicalizados quieren y esperan, son respuestas claras que les permitan alcanzar beneficios y no retrocesos de los que haya que lamentarse.

Por tanto los factores políticos y gremiales, tienen que estar al servicio de quienes buscaron agruparse para conseguir avances y no retrocesos que les perjudiquen.

La inactividad y la apatía de una dirigencia, puede ser el camino al exterminio de organizaciones que deben caracterizarse por acciones concretas y claras, ya que las omisiones y el dejar pasar el tiempo, pueden ser nocivas y perjudiciales que no puedan remediarse.



DIRECTOR José Medel Ibarra **Director editorial**Evaristo Corona Chávez

Asesor de la dirección Adrián Rueda

Director comercial José Medel Ibarra

Edición y diseño Gilberto Avila

Reporteras

Cynthia Márquez Romo Cinthia Aurora Contreras Carreón Samantha Irene González Pérez Patricia Garza María Teresita Sánchez

Web y redes sociales Gabriela Rivera Guadarrama

Colaboradores

Magistrado Élfego Bautista Pardo Justo tirado Martín Salvidea Michael Kheint Miguel Ángel Galindo José Carlos González Blanco Pepé Rincón Martín Zugaide Dr. Héctor San Román Julio Argumedo Corresponsal Veracruz Office Manager + Roberto González

Secretaria

Griselda Arizpe Hernández

Impreso

Vida y Placer Impresiones Dir. Montecito 38, int 18, Col. Napoles C.P. 03810.

CORREO: revistars@yahoo.com · TELÉFONO: 55513 10619

Opinión

EL PAGARÉ COMO PRUEBA PRECONSTITUIDA



Magistrado Élfego Bautista Pardo

EL ARTÍCULO 1391 DEL CÓDIGO de Comercio establece que el procedimiento ejecutivo tiene lugar cuando la demanda se funda en documentos que traigan aparejada ejecución, y en la fracción IV de dicho precepto señala al «pagaré» entre los que sí la traen.

Por su parte, el artículo 5 de la Ley General de Títulos y Operaciones de Crédito establece que «Son títulos de crédito, los documentos necesarios para ejercitar el derecho literal que en ellos se consigna», de lo que se infiere que un título de crédito es documento necesario para ejercer el derecho literal y autónomo expresado en él.

La literalidad implica que el alcance del derecho mismo es fijado por el título, es decir que el derecho no puede hacerse valer más que en los términos precisos inscritos en el título, se excluye toda posibilidad de recurrir a elementos que no refiera.

Acorde con lo anterior, debe considerarse que el pagaré es el título de crédito en virtud del cual una persona, llamada suscriptor, promete y se obliga incondicionalmente a pagar a otra, denominada beneficiario, cierta suma de dinero en plazo determinado, con interés o rendimiento según convengan. Esto es, de la mera titularidad de dicho documento se deduce la del derecho descrito en el mismo, sin necesidad de que para eso el actor tenga que acreditar la existencia de determinada relación contractual entre el emisor y el beneficiario.

Así las cosas, si como base de su acción la parte actora exhibe un pagaré, que es considerado prueba preconstituida, lo que jurídicamente significa que el documento ejecutivo exhibido por la actora es elemento demostrativo de que en sí mismo hace prueba plena, y si el demandado opone excepción tendiente a destruir la eficacia del título, es a éste y no a la actora a quien corresponde la carga de la prueba del hecho en que la fundamente, precisamente en aplicación del principio contenido en el artículo 1194 de la legislación mercantil

Dicho principio es que así como corresponde al actor la demostración de los hechos constitutivos de su acción, toca a su contraria la justificación de los constitutivos de sus excepciones o defensas, y con apoyo en el artículo 1196 del código citado, es el demandado que emitió la negativa el obligado a probar, ya que este último precepto establece que también está obligado a probar el que niega y al hacerlo desconoce la presunción legal que tiene a su favor su colitigante.

En ese orden de ideas, la dilación probatoria que se concede en los juicios ejecutivos mercantiles es para que la parte demandada acredite sus excepciones o defensas, y, además, para que el actor destruya las excepciones o defensas ofrecidas por su contrario y su acción quede a

Así es el Derecho.

ÁSPEROS RETOS EN LO LABORAL

La fuerza laboral es un concepto que, aunque puede sonar genérico y ambiguo, es bastante tangible y medible: se refiere al capital humano de un país o una empresa. En México, la fuerza laboral se denomina Población Económicamente Activa y, según la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE), hasta septiembre de 2021 fue de 57.7 millones de personas. De esta población, la misma ENOE revela que el mayor número de personas ocupadas en el país se concentran en cuatro principales sectores de actividad económica, Comercio, Transformación, Agricultura y Servicios Profesionales, y cada uno agrupa más del 90% de sus puestos en personal operativo.

por Samantha Irene González Pérez

EL PERSONAL OPERATIVO son todos los empleados que, directamente, producen bienes y servicios para una empresa o negocio. El trabajo operativo se refiere a actividades que se realizan de forma continua en la organización, y se relaciona de manera consistente con los procesos de abastecimiento, producción y distribución.

Estas cifras de la ENOE confirman que el personal operativo es una importante fuerza laboral en México: en cuanto a estratificación por niveles de puesto (Operativos, Mandos Medios y Directivos), las principales actividades económicas del país concentran más del 90% de su fuerza laboral en su personal operativo.

Sin embargo, es el segmento con mayor necesidad de tecnologías más humanas. Mientras en otros sectores la digitalización avanza rápidamente, la mayor fuerza laboral del país experimenta rezagos considerables en cuanto a la implementación digital y tecnológica para hacer más efectivas las competencias laborales.

Un aspecto que también es un desafío, y a veces difícil de resolver para las empresas, es la planificación de sesiones de capacitación con turnos de trabajo, ubicación de los trabajadores (que muchas veces están ubicados en distintas regiones) y niveles de competencia, además de los periodos de atención del personal y sus intereses.

Grupo EULEN México dio a conocer que el panorama laboral enfrenta un



El trabajo operativo se refiere a actividades que se realizan de forma continua en la organización.

triple reto: dar empleo a los más de 50 millones de personas en edad productiva, proveer salarios competitivos que garanticen una vida digna y brindar capacitación a los colaboradores.

Esto derivado de que, durante los últimos años, el mercado laboral ha enfrentado una fuerte crisis que ha impactado de forma desproporcionada sobre los trabajadores jóvenes, la clase media y los sectores vulnerables.

Uno de los principales retos es el de tener que enfrentar la disminución de empleos, la baja salarial y la falta de personal capacitado que impide que las empresas puedan contratar personal capaz de realizar tareas específicas.

Para hacer frente a este problema, se



El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) dio a conocer que registró 846,416 nuevos puestos de trabajo, el incremento más alto de la historia del país.

ha buscado impulsar diversas iniciativas como el aumento al salario mínimo y la reforma en Materia de Subcontratación de Personal - conocida como "reforma al outsourcing"-, con la cual se buscó eliminar la subcontratación y garantizar que los trabajadores tuvieran mejores condiciones para desempeñar sus funciones. Sin embargo, esta reforma ha traído diversas implicaciones.

A tan solamente dos meses de su puesta en marcha, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) dio a conocer que registró 846,416 nuevos puestos de trabajo, el incremento más alto de la historia del país.

En contraparte, el instituto informó que en el mismo periodo de tiempo aproximadamente 700 mil trabajadores sufrieron una reducción salarial, debido a que las empresas buscaron disminuir los costos asociados a la regularización del esquema de contratación.

Para el cuarto trimestre de 2021, el INEGI, a través de la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo, reportó que en el mismo periodo de tiempo en el que se puso en marcha la reforma se registró un aumento del 56% dentro de la población económicamente activa (PEA) que tiene un empleo informal.

Esto significa que, en el país, más de la mitad de la población no cuenta con prestaciones laborales como vacaciones, seguridad social y acceso a una pensión, lo cual representa un problema mayúsculo que afectará a sociedad y gobierno, ya que se estima que dentro

de los próximos 20 años más del 80% de los adultos mayores se verán obligados a continuar trabajando para mantener sus gastos de vivienda, alimentación y sobre todo cuidado de la salud.

No obstante, en ese oscuro panorama y a pesar de las desventajas que podría plantear el trabajo informal, este les permite a los trabajadores percibir ganancias entre un 52% y 56% más que los trabajadores formales. Es decir, al mes generan un poco más de \$5,000 de diferencia.

Bajo este escenario, el IMCO reveló que actualmente el número de mexicanos que tienen disponibilidad para trabajar pero no buscan empleo es de 7 millones 591 mil 225, pues consideran que aunque busquen no van a encontrar, y si encuentran lo harán bajo malas condiciones y con salarios que no les permiten cubrir ni la canasta básica.

SUEÑO DE PROSPERIDAD

El mercado informal se ha convertido en un sueño para los más de 50 millones de personas en edad laboral que ven en la informalidad la única posibilidad de prosperar. Mayores ingresos, mejor calidad de vida, disponibilidad de horarios y menor estrés son algunas de las múltiples ventajas que se le atribuyen.

Ante este escenario, el reto para las industrias será mayúsculo. Las condiciones actuales de la sociedad subrayan la necesidad de incentivar la capacitación laboral, ofrecer mejores condiciones de trabajo y garantizar ingresos

suficientes para la población. Para ello, es necesario impulsar el desarrollo económico y mejorar las condiciones del mercado laboral.

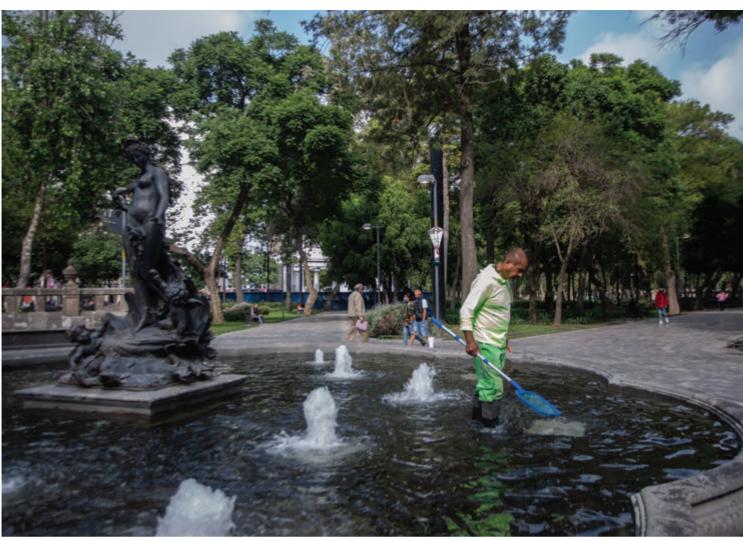
Estudios y análisis revelan que América Latina tiene el mayor déficit de calificación en el mundo en cuanto a la capacitación de personal operativo, y en México el 74% de los empleadores tiene dificultades en ese sentido.

El personal operativo se enfrenta a una rápida afluencia de nuevas tecnologías. A medida que los avances como la automatización ganen fuerza en las industrias, los trabajadores deberán poder manejar estas máquinas, supervisar su rendimiento y mantenimiento, y también manejar los informes. Aquí es donde la mejora de las habilidades se vuelve crítica; de tal manera que las empresas necesitan replantear-se cómo capacitar a su personal.

En ese sentido, la tecnología viene al rescate para crear vías de aprendizaje personalizadas a través de plataformas impulsadas por inteligencia artificial (IA).

Dentro de los fines y metas que forman parte de los esquemas para alcanzar esos objetivos, se incluye diseñar módulos de aprendizaje atractivos y sencillos, formatos de contenido en audio y video que aumenten la participación de los empleados, y por supuesto, utilizar tecnologías como la IA, el aprendizaje automático y la accesibilidad vía móvil para aprender a su propio ritmo.

La IA les permite descubrir contenido nuevo en función del comportamiento de aprendizaje, nivel de competencia e



Desempleo masivo, malas condiciones laborales, desigualdades salariales, discriminaciones son algunos efectos de la crisis sanitaria.

historial de búsqueda; mientras que los chatbots se pueden enfocar en consultas y ofrecer un soporte adicional.

Otros de los desafíos para quienes se perfilan en puestos operativos son los procesos de reclutamiento. Los expertos explican que, debido a que el área de Recursos Humanos experimenta un retraso de 10 a 20 años en Latinoamérica, se generan mayores gastos para su gestión y la productividad se ve afectada.

Uno de los indicadores más importantes en los reclutadores de talento, son los costos de cada proceso de selección, lo que obliga a buscar soluciones reales para optimizarlo.

Durante el año 2021 las empresas tuvieron que adaptarse a las consecuencias del COVID-19 y enfrentar grandes cambios que surgieron desde la crisis sanitaria en el 2020 y que, sin duda, habrán se reflejarse en las condiciones laborales del 2023

Uno de ellos fue, debido a los confinamientos y aumentos de contagio, la aplicación del teletrabajo. Ahora hay que hacer frente a los retos de empresas 2023 y, según Nuvix Consulting, analizar si el fin de la pandemia supondrá nuevos desafíos para las empresas.

Desde la experiencia de Talentu, con soluciones digitales, los tiempos de contratación disminuyen en un 50%, mientras que la rotación de personal y los costos de capacitación y formación descienden 18% y 30%, respectivamente.

El uso de herramientas humanas que permitan a la fuerza laboral sentirse conectada y capacitada para introducir nuevas tecnologías, se presenta como una urgencia.

Actualmente las empresas no sólo deben pensar en introducir tecnología, sino en crear una cultura de innovación con una fuerza de trabajo digital conectada, en la que todos los empleados (sin importar su nivel de educación) se sientan integrados y capaces de ejecutar los nuevos conocimientos.

Sin duda, la transformación digital debe estar dirigida hacia las personas que representan la mayor fuerza laboral del mundo. Las empresas y organizaciones necesitan implementar herramientas efectivas que permitan desarrollar las competencias de su personal y optimizar su productividad, competitividad y adaptación.

PANORAMA DIFÍCIL

Desempleo masivo, malas condiciones laborales, desigualdades salariales, discriminaciones son algunos efectos de la crisis sanitaria.

Las malas condiciones laborales son el principal problema del empleo a nivel mundial, según la Organización Mundial del Trabajo (OIT). A tal grado que el "trabajo decente para todos" es una de las prioridades que la ONU se ha fijado para el final de la próxima década dentro del marco de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS n°8).

Contar con un empleo no garantiza un modo de vida digno, destaca Damian Grimshaw, responsable del Departamento de Investigación de la OIT. "Prueba de ello es que 700 millones de personas viven en situación de extrema pobreza, o de pobreza moderada, a pesar de tener empleo".

Para darse una idea de la magnitud del problema, basta evocar la cifra de 61 por ciento que corresponde al porcentaje de mano de obra mundial en empleo informal, es decir 2 000 millones de personas que trabajan fuera de todo marco normativo sobre derechos laborales. Lo cual conlleva numerosos problemas: falta de protección social, horarios extensibles, despido sin preaviso ni indemnización, condiciones de trabajo peligroso...

Por tanto se sume que se deben mejorar las condiciones laborales en el sector informal, que sigue siendo mayoritario en los países en desarrollo, pero también, facilitar la formalización de las actividades además de desarrollar mecanismos de protección social, de manera a reforzar la aplicación del derecho laboral.

Entre las dificultades que las empresas deberán resolver para el año 2023 destaca el cuidado de la salud mental de los empleados debido a que los dos últimos años de pandemia han sido especialmente duros para muchas personas, lo que ha servido para poner a la salud mental «en el punto de mira, especialmente, en el

puesto de trabajo».

En lo referente a la salud, los profesionales sanitarios consideran que el término fatiga pandémica debido al trabajo que tienen que afrontar no ha podido ser resuelto porque ha acentuado la situación de estrés

Consultoras especializadas indican que 1 de cada 3 empleados que ha sufrido algún síntoma desde el inicio de la pandemia, han tenido que recurrir a tratarse profesionalmente.

El 75% de los mexicanos padece fatiga por estrés laboral, superando a países como China y Estados Unidos" según lo publica el Portal del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).

Estas cifras revelan la importancia de que las compañías sean conscientes de que la salud mental de sus empleados es tan importante como su salud física y que elaboren mecanismos para proteger a los trabaiadores.

Un aspecto más que adquiere relevancia, es el fomento de la desconexión digital, que es realmente complicado si se toma en cuenta la cantidad de horas que debe pasarse conectados a los dispositivos.

En el ámbito laboral gracias a las nuevas tecnologías, muchas empresas han conseguido implantar el teletrabajo con resultados positivos y realizar procesos muchos más ágiles, pero el lado negativo es que la digitalización también ha generado situaciones en las que los empleados se mantienen permanentemente conectados a sus dispositivos corporativos, incluso después de la jornada laboral.

A raíz de esos métodos, la conectividad puede repercutir en una pérdida de tiempo útil y provocar síntomas como insomnio, irritabilidad, mal humor, falta de energía o agotamiento mental.

Por tanto las empresas que en el 2023 sigan apostando por el teletrabajo o por modelos híbridos de trabajo, también tendrán que encontrar fórmulas para alcanzar una desconexión digital y evitar que sus empleados estén pendientes de sus dispositivos fuera de la jornada laboral.

A pesar de que el teletrabajo ha sido un auxiliar efectivo para el desempeño delas tareas laborales, la mayoría de las empresas buscan y promueven ya un modelo de trabajo presencial.

La crisis sanitaria obligó a que la estructura del trabajo y las necesidades de las empresas tuvieran que recurrir al uso de las nuevas tecnologías, principalmente al internet.

Como consecuencia el mercado laboral modificó su estructura y la demanda de profesionales con altos conocimientos de nuevas tecnologías, redes sociales y de comunicación aumentó.

El año 2023 se vislumbra una fuerte carga de inestabilidad mundial por los factores que se desencadenaron a raíz de la pandemia de 2020.

En ese cambio el compromiso, los trabajadores y las empresas han tenido

que regular los incentivos, las oportunidades de crecimiento y las condiciones de bienestar.

NUEVAS CONDICIONES

En vísperas del año 2023 el Centro Federal de Conciliación y Registro Laboral ha exhortado a que los sindicatos legitimen sus Contratos Colectivos de Trabajo antes del 1º de mayo de 2023.

Para realizar el trámite, el Centro Laboral cuenta con la plataforma digital: https://legitimacion.centrolaboral.gob.mx

A través del procedimiento de legitimación se garantiza que las y los trabajadores conozcan el contenido de sus Contratos Colectivos de Trabajo (CCT) y tengan la opción de avalarlo o rechazarlo.

El Centro Federal Laboral ha legitimado más 4 mil 500 CCT por parte de más de 2 mil 500 sindicatos registrados, a través de 8 mil 446 eventos de consulta; por medio del voto personal, libre, directo y secreto, un millón 541 mil 79 trabajadores han participado en los procesos de legitimación de sus Contratos Colectivos, como marca la Reforma al Sistema de Justicia Laboral.

Los sindicatos tienen antes del 1º de mayo de 2023 para realizar este proceso que implica no sólo dar respuesta a la Reforma Laboral de 2019, sino también a los compromisos asumidos por México en el marco del Tratado con Estados Unidos y Canadá (T-MEC).

El Centro ha atendido todas las solicitudes ingresadas y estamos conscientes de la gran importancia de este trámite, es por eso que exhortamos a todos los sindicatos a realizar la legitimación de sus CCT y no dejar para el último momento este trámite.

Para realizar la legitimación, el Centro Laboral cuenta con una plataforma digital donde las organizaciones sindicales podrán iniciar su trámite:

https://legitimacion.centrolaboral.gob.

Asimismo, cuenta con un Protocolo que establece las reglas y procedimientos para su desarrollo, y se encuentra disponible en: https://legitimacion.centrolaboral.gob.mx/Upload/ProtocoloLegitimacion.

El Centro tiene la mayor disposición para que los sindicatos se acerquen en busca de asesoría u orientación, de igual manera si se cuenta con algún problema para el registro o duda sobre el protocolo para la Legitimación de CCT pueden escribir a: legitimacion. ayuda@centrolaboral.gob.mx

También pone a disposición el correo electrónico, donde las personas trabajadoras pueden presentar denuncias en caso de existir alguna irregularidad en el procedimiento de legitimación por la existencia de irregularidades en el Procedimiento de Legitimación de su CCT: inconformidades@centrolaboral.gob.mx



A NUESTROS LECTORES

ESTE ES UN MEDIO a través del cual la gaceta Reivindicación Sindical (**RS**), brinda un espacio para que los trabajadores tengan la oportunidad de expresar sus denuncias, inconformidades y/o demandas.

Compromiso que asumimos para que los trabajadores de las Alcaldías, Secretarías, Organismos Descentralizados, empresas privadas o cualquier entidad con la que se tenga una relación laboral, cuenten con un foro en el que se hagan presentes.

RS ofrece este sitio en el que se posibilita la oportunidad de dar a conocer la problemática de la clase trabajadora. Frente a los abusos de poder, vejaciones, humillaciones, acosos, malos tratos, corrupción, la denuncia adquiere una valía incuantificable.

La determinación para ventilar las ofensas, ofrece la contraparte para hacer públicas las acciones, medidas o disposiciones que contribuyan al engrandecimiento y la solidez de las acciones que benefician a la sociedad.

Lo bueno y lo malo quedará plasmado en este medio. Ayúdanos a enriquecer el universo de los contenidos que permitan ser parte de la solución en el problema o conflicto que enfrentas.

Cuando la gravedad de la queja incluya la posible represión, habrá de guardarse el anonimato a fin de no lesionar física, moral o económicamente al denunciante.

Sin embargo, existe la garantía de que **RS** no se convertirá en un instrumento de venganza o de satanización en contra de personas públicas que se pretenda hacer objeto de amenazas o exhibiciones injustificadas.

En **RS** hacemos manifiesto nuestro empeño de ser un vínculo con la sociedad, específicamente con la clase trabajadora, para encontrar los acuerdos que posibiliten mejores estándares laborales.

Quedamos a sus órdenes, en espera de ser coprotagonistas de las expresiones que por esta vía se nos hagan llegar.

> Reivindicación Sindical Correo: revistars@yahoo.com



Pepe Rincón

SIGUEN LOS CAMBIOS DENTRO DEL SUTGCDMX.

Ahora le toca el turno a la sección 6 Bosques, Parques y Jardines, posteriormente a la sección 40 Trabajadores Administrativos de la Secretaría de Seguridad Pública, posiblemente se cierre el año con el lanzamiento de convocatoria de la sección 35 para hacer un total de 7 secciones en lo que resta del año.

Estos cambios que se han hecho, nos dan la pauta para comentar lo que hemos observado, las formas y sistemas de llevar sus procesos de elección, han sido diferentes a lo que se venía haciendo en las anteriores contiendas electorales.

Ahora se ve un clima hostil, y hasta podemos decir que los trabajadores se muestran apáticos o desinteresados en lo que pasa con su representación sindical al obstinarse los secretarios generales, en seguir al frente de las diferentes numerales de sección que hacen a esta organización.

La lectura que nos han dejado estos eventos, es que en cada uno de los cambios los secretarios generales no se percataron de que sus elecciones han quedado manchadas por el desprestigio que hacia afuera han dejado ver ya que los trabajadores se encuentran fastidiados de la continuidad que se han impuesto en la última modificación de los estatutos, del pasado congreso.

Ya que se dice que se hicieron un traje a la medida para seguir en el poder, con eso de que se permite la reelección por última vez y yo me pregunto así como se están dando los acontecimientos será cierto que ¿POR ULTIMA VEZ? y sin darle resultados a los trabajadores, por lo que deben de tener cuidado y analizar muy bien los últimos acontecimientos.

En mi opinión se deben de cambiar las estrategias, para que sean más creíbles las acciones que están tomando, porque al exterior lo están haciendo con prepotencia y con mucho cinismo, porque están dando margen a que otros tomen la iniciativa de darle solución a los múltiples problemas que tienen los trabajadores.

A ellos que se encuentran inmersos en la desesperación e indefensión, cansados de una mala representación la cual no es buena para nadie ni para quien ostenta la representación ni para los representados.

Es increíble que esto suceda en estos tiempos y alturas de la inteligencia artificial, pero es como decía la abuelita, comer todos los días lo mismo, cansa.

Es por eso que es preciso que la representación debería de tomar las medidas necesarias para no seguir en la omisión y el confort en el que han estado.

Son tiempos en que los trabajadores ya despertaron, por lo tanto también la representación debe de despertar y cambiar las estrategias para seguir al frente de sus representados.

No basta ya con tener o dejar en manos de sus delegados de trabajo toda la responsabilidad de mantener una buena relación con sus agremiados, son tiempos de que cambien su sistema y atiendan directamente a los trabajadores los secretarios generales, pero sobretodo cumplir con hechos todo lo estipulado en las Condiciones Generales de Trabajo.



`trabajadores sección 6 Parques y jardínes

Mejorar en sus percepciones, ya que cada día es más precaria la situación económica para la base trabajadora. Necesitan recordar lo que ya vivieron los secretarios generales, cuando eran trabajadores comunes y corrientes y que quizá ya lo olvidaron.

Solamente es cuestión de ponerse en el lugar o en los zapatos de los trabajadores y estoy seguro que con este ejercicio de regresar a sus orígenes sentirán en carne propia lo que están pasando sus representados.

La canasta básica cada día está más inalcanzable para los trabajadores, toda esta gente está marginada y con los salarios de hambre que tienen cada día están más lejos de alcanzar una economía sana en sus hogares.

Es tiempo de ver por ellos, de luchar y juntos salir adelante, esto lo decimos porque si los secretarios generales en turno siguen dejando pasar el tiempo en su zona de confort que nadie se sorprenda cuando se les revierta.

Pronto podrían no contener la oleada de desbandada de sus representados ya que no han sabido defender con orgullo y gallardía a sus representados.

Después estarán llorando como cobardes, lo que no supieron defender como hombres.

En pie de lucha

FACILIDADES PARA ESCRITURAR



LA CIUDAD DE MÉXICO ha tenido un problema histórico en la falta de seguridad jurídica de la tenencia de la tierra, pues la inmensa mayoría de sus habitantes no tiene escriturados sus bienes, lo cual representa un riesgo y una preocupación.

El fallecimiento repentino de una persona, que en algunos casos muere intestada, provoca que los herederos pasen años peleando en tribunales para que las autoridades judiciales definan quiénes son los nuevos propietarios legales.

Todo mundo sabe que cualquier juicio es desgastante en todos los sentidos, sobre todo en el económico, y que la mayoría de las veces los beneficiarios no tienen recursos para pagar a un notario y cubrir los respectivos impuestos del trámite.

Con la pandemia de Covid-19 muchas personas murieron y, tal vez sin quererlo, dejaron un grave problema a sus herederos, pues aunque hayan tenido escrituras y todo lo demás en orden, los nuevos dueños tendrán que escriturar de nuevo y pagar.

Pero no todo mundo lo puede hacer, ya que además de perder familiares -muchos de ellos eran el sostén de la casa-, su situación económica se vuelve precaria, por mucho que antes de la tragedia tuvieran en una posición holgada.

Eso los obliga a dejar pendiente el trámite de escrituración y que sus descendientes queden en la incertidumbre jurídica, a expensas de que cualquier persona los pueda incluso despojar de sus bienes.

En la actualidad, el Código Fiscal de la Ciudad de México contempla un subsidio para los propietarios de una vivienda de interés social, que no rebase los dos millones de pesos. Esas personas acceden a facilidades para pagar sus escrituras.

Pero resulta que la gran mayoría de quienes heredan una casa o departamento en la capital, enfrentan el tema de que esos inmuebles rebasan el límite de la cantidad que el gobierno subsidia. Y no porque se trate de grandes residencias, sino porque la ciudad es muy cara.

Además de la pérdida de quienes eran el sustento de sus familias, está también la pérdida de empleos. Por la misma razón de la pandemia, pues muchos negocios tuvieron que cerrar y despedir a sus empleados.

Esa gente tiene como prioridad conseguir dinero para comer, vestir y pagar servicios, por lo que se ve imposibilitada a cubrir el costo que significa en estos momentos escriturar un bien.

Y no se diga la crisis económica que golpea a la mayoría de los mexicanos, que ven sus sueldos considerablemente reducidos por la galopante inflación que tiene los precios de los productos básicos por las nubes.

Hay muchos que antes de la crisis económica y de salud se ubicaban en la clase media y pudieron comprar un inmueble de mejor nivel que los de interés social, y que se endeudaron para pagarlo, ya sea con una inmobiliaria o con el banco.

Quienes después de un gran esfuerzo terminaron de pagar, ahora ya no tiene para cubrir el costo de la escrituración y están en un estado de indefensión jurídica con el bien adquirido. Lo que es más, ni siquiera puede tener la tranquilidad de heredar la propiedad porque legalmente no es suya, aunque la hayan liquidado.



La gran mayoría de los mexicanos no está pensando en escriturar, sino en garantizar su subsistencia y la de sus familias. Muchos van al día con sus gastos, lo que no les da oportunidad de realizar el costoso trámite.

La falta de seguridad jurídica no sólo representa un riesgo para los propietarios, sino para la misma ciudad, y eso se puede convertir en un grave problema social, ya que uno de los delitos con más auge es el despojo de propiedades.

Si es una vivienda en renta la que se hereda, por ejemplo, los inquilinos pueden negarse a desocupar y en una de esas quedarse con la casa o departamento. O peor aún, hay grupos que detectan inmuebles o predios deshabitados y los invaden para quedarse con ellos.

La pelota cae en la cancha de los diputados locales, que pueden incluir en la Ley de Ingresos del próximo año, un subsidio para que todo mundo pueda escriturar sus bienes a un precio accesible y acabar con la incertudumbre.

Para las arcas del gobierno no representaría gran pérdida, pues de todos modos los ciudadanos no están haciendo esos trámites. Por el contrario, a lo mejor hasta se logra que haya ingresos ante la oportunidad para escriturar.

Sería un gran beneficio económico para la gente, y le generaría un gran beneficio político y social al gobierno y a los partidos; todo mundo ganaría.

Habrá que ver si alguien se atreve a plantearlo y los diputados lo apoyan, pues no se trata de beneficiar a los fifís con mansiones multimillonarias, sino los trabajadores y a la clase media que busca ponerse al corriente pagar de acuerdo con sus posibilidades.

EL REGISTRO DE LOS INDOCUMENTADOS EN LA UNIÓN AMERICANA



Héctor Calderón Hallal (*)

EN LOS ESTADOS UNIDOS, el mayor grupo de población inmigrante nacida en el exterior, según un informe difundido por el Instituto de Política Migratoria (MPI), sigue siendo el de los mexicanos.

Durante muchas décadas del siglo 20, de la población inmigrante, más del 40% era proveniente de México y en términos minoritarios de Centroamérica, para conformar un porcentaje ligeramente mayor a la mitad de la población inmigrante en la Unión Americana.

Pero la tendencia en el número de inmigrantes mexicanos en Estados Unidos ha disminuido en 7 % en promedio en la última década.

Ahora, los mexicanos ilegales comprenden sólo alrededor del 12 % de los 45 millones de inmigrantes porque, desde 2010, los extranjeros recién llegados provienen principalmente de India o China, señalaron Emma Israel y Jeanne Batalova, autoras del informe que analiza el tema.

En 2019 había unos 10.9 millones de personas nacidas en México y que vivían en Estados Unidos", añadió el documento. Esta población disminuyó en unas 780 mil personas entre 2010 y 2019, debido en parte al mayor rigor en la aplicación de las leyes de inmigración y en parte al fortalecimiento de la economía mexicana.

Aun así, la cifra es mayúscula, la que se podría sumar a los más de 25 millones de mexicanos naturalizados o en calidad de residentes en proceso de naturalización.

Pero... ¿Cuántos inmigrantes indocumentados hay en Estados Unidos? ¿Quiénes son?

En 2016, la inmigración indocumentada fue un tema neurálgico en el proceso electoral estadounidense y que generó respuestas y reacciones apasionadas de todos los sectores del espectro político americano.

Verbigracia:

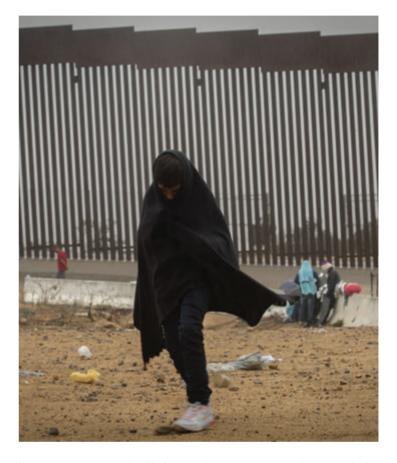
Se crearon algunos mecanismos para saber la población inmigrante indocumentada que se encuentra actualmente en Estados Unidos.

Es de suyo complejo para el Gobierno de los Estados Unidos, tal cual es como país en el concierto de las naciones, conocer el número exacto de personas que están en el país en forma ilegal dado que, como es de suponerse, no siempre los individuos desean revelar su condición jurídica a los encuestadores.

El primer paso del estimador es recurrir a los datos de la Encuesta de Comunidades de Estados Unidos (ACS, por sus siglas en inglés) que incluye más de dos millones de hogares por año. Si bien en la ACS se le pregunta a los encuestados su lugar de nacimiento y si son ciudadanos estadounidenses, no se les pide que indiquen si se encuentran en el país ilegalmente. De este modo se obtiene la cantidad total de personas "nacidas en el extranjero".

El segundo paso es restar de ese total el número de residentes nacidos en el extranjero que se sabe con certeza que se encuentran legalmente en el país. Esta categoría incluye a los ciudadanos naturalizados, a los residentes permanentes (titulares de "tarjetas verdes") y a quienes han sido admitidos como refugiados.

Cabe destacar que el área gubernamental americana que



lleva esos registros detallados, es el Departamento de Seguridad Nacional (DSN), que da seguimiento a registros detallados de los dos primeros grupos anteriormente citados (naturalizados y residentes permanentes).

RECUENTO INCOMPLETO

Se sabe también que el Departamento de Salud y Acción Social hace lo propio con el tercer grupo (refugiados legales). Al restar el número de personas que se sabe a ciencia cierta que se encuentran legalmente en Estados Unidos del total de nacidos en el extranjero indicado en la ACS, se logra estimar la cantidad de residentes indocumentados... en un cálculo por lo demás... aproximado.

Porque los indocumentados han desarrollado "instinto"; es lógico que no todos responden encuestas y, con sobrada razón: no desean ser flagrantemente detectados en su 'irregularidad' ante la norma.

Por lo que consecuentemente, casi todos los cálculos parten del supuesto de que existe un "recuento incompleto".

El Pew Research Center se basa, en parte, en datos de encuestas y censos de México. Este centro dependiente de la Iglesia, estima que dicho recuento es incompleto entre un 5 y un 15 por ciento, lo cual se agrega a la cifra de inmigrantes indocumentados.

Existe también un rezago en las estimaciones debido a que pasa algún tiempo hasta que los datos se encuentran disponibles. La última estimación de la Oficina de Estadísticas de Inmigración



Durante muchas décadas del siglo 20, de la población inmigrante, más del 40% era proveniente de México y en términos minoritarios de Centroamérica, para conformar un porcentaje ligeramente mayor a la mitad de la población inmigrante en la Unión Americana.

del DSN se dio a conocer en 2018.

Al 1 de enero de 2015 había 11.960.000 inmigrantes indocumentados en Estados Unidos. Las estimaciones más recientes del Pew Research Center datan de 2017 e indican que el total de inmigrantes no autorizados ascendía a 10.500.000 personas. En términos generales estas cifras representan una minoría de la población nacida en el extranjero, que en 2017 era de 44.500.000: un 45 por ciento eran ciudadanos naturalizados y un 27 por ciento residentes permanentes legales.

Se advierte que son cinco los estados de la Unión Americana, que tuvieron aumentos en el número de personas que están ahí ilegalmente: Louisiana, Maryland, Massachusetts, North Dakota y South Dakota.

No obstante que los grupos antiinmigrantes sostienen que ha crecido el flujo de indocumentados, las estimaciones indican que si se toma un período más amplio, lo que realmente se percibe una disminución: de 12.200.000 en 2005 a 10.500.000 en 2017, según cálculos del Pew Research Center.

¿Cuántos son pues... los indocumentados mexicanos?

Por primera vez desde 1990 los inmigrantes mexicanos representan menos de la mitad de los indocumentados. Según el Pew Research Center, en 2017 aproximadamente 4 millones 950 mil de los 10 millones y medio de los indocumentados eran mexicanos, 1.900.000 centroamericanos y 1.450.000 asiáticos. Cerca de dos tercios de los indocumentados habían residido en Estados Unidos por un período de 10 años o más (3). En 2017 solamente un 20 por ciento de los inmigrantes adultos indocumentados había vivido en Estados Unidos durante 5 años o menos.

Y es que ha cambiado el método de ingreso a territorio estadounidense de la mayoría de los inmigrantes ilegales: Ha ido en pocos años del cruce furtivo, ilegal por la propia frontera, desafiando el desierto o el río, pues desde hace 12 años este último método de permanecer en el país tras el vencimiento de los visados, como fórmula constante y efectiva de ingreso a la Unión Americana, que representa una porción mayor que el del cruce por la frontera internacional.

Esto vino a contradecir la retórica de los políticos que busca-

ron el voto en la pasada elección federal en los Estados Unidos; particularmente contradijo a la retórica del presidente Trump en cuanto a la construcción de un muro en la frontera con México, pues desde ese 2010, el método de migración ilegal ha pasado de los cruces transfronterizos a la permanencia en el país tras el vencimiento de los visados.

A saber:

En 2016 el Center for Migration Studies estimó que el 62 por ciento de los indocumentados se encontraba en Estados Unidos debido a que había excedido el plazo de sus visas, frente a un 38 por ciento que había cruzado la frontera en forma ilegal.

Otro elemento polémico es cuánto le cuesta al sistema la inmigración ilegal.

Se repite hasta el cansancio en los discursos de políticos que buscan un puesto de elección popular en la Unión Americana, que los inmigrantes, particularmente los ilegales, son una onerosa carga para el erario público estadounidense.... Aunque no lo sean del todo.

Se pasa por alto casi siempre, sobre todo por los grupos de presión política antiinmigrante, que los inmigrantes indocumentados pagan impuestos, a lo largo de todo su trayecto y en su penoso periplo por el territorio estadounidense; son gente que también consume en el comercio formal y establecido... por lo que también paga impuestos... y en abundancia: impuestos a las ventas y a la nómina salarial, una vez que se contratan en diferentes giros.

Lo primero en que se fijan esos grupos de presión antiinmigrantes y los candidatos que simpatizan con la política antiinmigrante, es en los fondos que se dedican a la educación de los hijos estadounidenses de los inmigrantes. Si bien las cifras varían enormemente según la fuente consultada, los inmigrantes indocumentados no reúnen las condiciones para ser beneficiarios de la mayor parte de los programas federales de prestaciones, tales como el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria. Al evaluar los costos de la inmigración ilegal el votante debe cerciorarse de que el argumento que se



Kamala Harris ha indicado que restablecería el DACA y que implementaría el DAPA, la normativa aplazada indefinidamente dirigida a proteger a los padres de los soñadores.

le presenta tiene en cuenta tanto las prestaciones utilizadas como los impuestos pagados.

SITUACIÓN DE LOS "SOÑADORES"

El presidente Obama implementó el programa denominado Acción Diferida para los Llegados en la Infancia o Deferred Action for Childhood Arrivals, (DACA, por su sigla en inglés) a fin de permitir que un gran número de indocumentados que ingresó a Estados Unidos antes de cumplir los 16 años pudiera trabajar en el país y aplazar toda medida relativa a sus causas inmigratorias durante un periodo renovable de dos años.

Desde su puesta en práctica el DACA se ha aplicado a aproximadamente 800.000 inmigrantes; en la actualidad el programa cuenta con 690.000 beneficiarios. Según el Pew Research Center, el desfase se debe a que aproximadamente 70.000 personas no lograron la renovación de sus permisos u optaron por no hacerlo, en tanto que 40.000 lograron obtener la residencia permanente. Dado que el Servicio de Ciudadanía e Inmigración (USCIS, por sus siglas en inglés) ya no acepta nuevas solicitudes de incorporación al programa, es improbable que se produzca un aumento en la cantidad de "soñadores".

Posturas de los candidatos en campaña

En el marco de la campaña para las elecciones de 2020, por ejemplo, siendo presidente, Donald Trump continuó inmisericordemente ejerciendo presión para construir el muro en la frontera sur y para una intensificación de la aplicación de la ley en las zonas fronterizas y en el interior del país.

Promulgó el famoso Título 42, bajo el pretexto de una orden de salud pública que los expertos en salud aseguran que no tuvo fundamento y no tuvo empacho en separar a niños de sus padres y tratar como auténticos 'animalitos en cautiverio', a los menores inmigrantes ilegales retenidos en centros creados exprofeso en la línea fronteriza, donde las criaturas se encontraban materialmente enjaulados, en condiciones por demás insalubres.

Un juez federal de distrito en abril pasado, resolvió que

se mantenga vigente el Título 42 que materialmente nulifica el derecho de asilo de los inmigrantes, en contra de lo que el presidente Joe Biden pretendía desde el inicio de su administración, que era la eliminación definitiva de la referida disposición en todo el territorio nacional americano, puertos, aeropuertos, embajadas, consulados, aeronaves y naves marítimas de bandera estadounidense.

En contraparte, todos los candidatos del Partido Demócrata apoyaron mecanismos para que los indocumentados obtuviesen la ciudadanía, lo cual habría de exigir que el Congreso promulgare legislación al efecto.

Aunque Obama promovió el título 42 famoso y durante su mandato, se expulsaron muchísimos más inmigrantes ilegales que en administración alguna.

Barack Obama traicionó ese discurso de aparente solidaridad con la causa migrante.

Cabe señalar que existen propuestas de más corto plazo que un nuevo presidente podría sancionar de oficio, como el programa formulado por Elizabeth Warren para restablecer el programa DACA (y ampliar la acción diferida a fin de incluir otras categorías de inmigrantes además de los soñadores, por ejemplo.

Kamala Harris ha indicado que restablecería el DACA y que implementaría el DAPA, la normativa aplazada indefinidamente dirigida a proteger a los padres de los soñadores. Pete Buttigieg señaló que restauraría las prioridades de aplicación de la ley fijadas por el gobierno del presidente Obama. Varios candidatos demócratas han expresado que apoyan la derogación de la ley que tipifica como delito los cruces transfronterizos no autorizados.

Como hemos observado durante el gobierno de Trump, aún sin la legislación competente en esa materia, el presidente pudo hacer mucho para incidir en la situación de quienes procuran emigrar a Estados Unidos. Pero por el contrario, no hay ni hubo, voluntad política.

(*) Héctor Calderón Hallal, es abogado, periodista, docente mexicano y ahora colaborador de **RS**.

TRABAJO, ...LUEGO EXISTO

EL AUTÉNTICO VALOR DE NUESTRO TRABAJO



José Carlos González Blanco

"Encuentra la felicidad en el trabajo o no serás feliz"

Cristóbal Colón.

ME PAGAN POR MI TRABAJO, pero, ¿Esa cantidad de dinero es lo que vale?, ¡Por supuesto que no!, el valor del trabajo es emocional, no se puede equiparar con el dinero que recibimos por hacerlo.

Monetizar el valor del trabajo es un error que nos hace daño, minimiza su auténtica valía y nos impide percibir otros satisfactores que le aportan una riqueza muy superior.

La satisfacción personal de hacer bien nuestro trabajo tiene un valor muy importante para nuestras vidas que nos aporta autoestima y la certeza de ser útiles.

Trabajar es hacer el bien, quienes lo hacen para las instituciones de salud, ayudan a curar, a que hijos conserven sus madres y viceversa, probablemente jamás sabrán a quienes o cuántos, pero siempre sabrán que acontece; si trabajan en la educación, jamás sabrán cuántos alumnos ayudaron a formarse, pero siempre sabrán que lo hicieron, quién lo hace en una oficina pública o como artistas difusores de la cultura, o peones de limpia o de mantenimiento, siempre sabrán que hacen el bien para nuestra sociedad, así pasa con escritores, periodistas, abogados, cocineros, meseros y todo tipo de trabajadores.

El trabajo, nos desarrolla, nos identifica socialmente, nos da prestigio, seguridad personal, sentido de pertenencia, de orgullo por lo que hacemos, nos identifica con una institución y le aporta valor y sentido a nuestras vidas.

El trabajo, siempre debe ser un medio para sentirnos útiles, valiosos y desarrollar nuestro potencial humano, nos hace ser mejores personas, nos permite socializar y ser parte de una organización, de un sindicato, de una agrupación, de un gremio, nos obliga a continuar aprendiendo lo que hacemos, nos especializa e impone el deber de superarnos.

Amigo lector, si lo aprecia, ¡Somos nosotros quienes ponemos el valor a nuestro trabajo!, agregándoselo a lo que hacemos, ambientando una institución, aportándole cualidades creatividad, talento y amor personal.

El trabajo, es una vía para conocernos a nosotros mismos, nos ofrece el privilegio de ser útiles y valiosos para la sociedad en la que vivimos, es la única vía para sentir el inigualable placer del deber cumplido con esfuerzo, constancia, lealtad, ética; nos brinda la inmejorable posibilidad de poner el ejemplo y tener autoridad moral para formar hijos o colaboradores.

Entiendo claramente que lo ideal es que nos paguen bien, por supuesto, es justo, vale la pena exigir un buen pago para mejorar nuestras capacidades adquisitivas, pero, esa discusión de extraordinaria importancia corresponde a otro tema que le trataré otro día, hoy estoy compartiéndole una idea del auténtico valor emocional que tiene para nosotros mismos servir y hacerlo para los demás.

Por favor piense ¿Que sería de nuestra vida sin un

trabajo?, sin la oportunidad de servir, sin la oportunidad de aportar algo al mundo en que vivimos, o peor, lo desastroso que sería trabajar haciendo algo que nos disguste u odiemos.

No es un tema de dinero ni de la posición social, por un momento piense, ¿A quién aporta más felicidad personal su trabajo?, ¿A un rico, a un patrón o a un asalariado modesto?, la respuesta correcta es que a cada quién según el amor que le dé a su trabajo. Aprecie que la respuesta no tiene nada que ver con el dinero que cada uno recibe a cambio.

El dinero resuelve necesidades, ciertamente, pero la felicidad es otro tema de carácter emocional que no debe soslayarse, el trabajo personal aporta satisfacciones que se perciben igual en todos los niveles sociales, es como el viento, recordad que éste "...., habla con igual dulzura a los gigantescos robles en su copas que a las hierbas mínimas; y que sólo es grande quien transforma la voz del viento en melodía, más dulce, aún, gracias a su propia capacidad de amar" (Gibrán Khalil).

La condición esencial de la felicidad de cada ser humano guarda una estrecha e inescindible vinculación con el trabajo que realiza y con la intensidad con que ame esa actividad.

Su valor se magnifica cuando nos damos la oportunidad de desempeñarlo en equipo por la riqueza de compartir la retroalimentación del éxito y el aprendizaje de los tropiezos; el trabajo también es una incomparable oportunidad para socializar con otros en la búsqueda de un propósito

Amemos lo que hacemos, apreciemos nuestro trabajo aquilatando su auténtico valor y para ello, le propongo unas reflexiones y actitud.

Congruencia, sea sensato, renegar de lo que hace trabajando le auto impone dejar de hacerlo, separarse, ¡No se queje!, adáptese por las buenas consigo mismo, identifíquese con los mejores valores de la institución y sus objetivos, ¡Debe ser insoportable irle al equipo de los azules y servirle laboralmente al de los odiados colorados!

Plenitud, disfrute lo que hace, así no le pesará, encuéntrele el lado amigable, gócelo, es por su bien, conviértalo en una actividad recreativa, lúdica, diviértase con lo que hace.

Supérese, haga mejor su chamba, siempre encontrará la manera de hacerlo mejor, de perfeccionarlo, no se conforme jamás, ¡Evolucione!.

Dele valor a su trabajo, por supuesto establecer contacto personal con los superiores y con todos no significa hacer algo incompatible con los valores; dese a conocer con todos por la calidad de su trabajo, siéntase orgulloso de lo que hace y verá que todos los apreciarán, si usted no se encarga de darle valor a su chamba, nadie lo hará.

Haga lo que haga, usted tiene la indeclinable obligación de luchar por ser feliz, si de todas formas habrá de trabajar para subsistir, ¿Por qué no disfrutar de su trabajo?, si habrá de vivir trabajando, ¿Qué no es mejor amarlo que odiarlo?, inspírese en el ejemplo de las personas que Usted ama porque las admira.

carblanc@yahoo.com

O: ADOBE STOCK

TRABAJADORES NÓMADAS, PASEAN EL TRABAJO POR TODO EL MUNDO

También llamados nómadas digitales, los trabajadores eligen destinos con estilos de vida a bajo costo y grandes atracciones naturales o de esparcimiento y desde ahí realizan sus labores profesionales diarias. La CDMX apuesta por atraer al 5 por ciento de extranjeros que trabajan a distancia ante la derrama económica que significa su estancia y gasto. Ganan en dólares, gastan en pesos, pero no tienen seguridad social ni atención médica, los pros y contras.

por Aurora Contreras

CAMBIAR DE RESIDENCIA y hasta de país, pero a la vez continuar trabajando en la misma empresa, todo con el objetivo de alcanzar las mejores condiciones de vida, se ha convertido en una tendencia mundial de la cual México está siendo uno de los destinos beneficiados.

Los llamados trabajadores nómadas son empleados de empresas con sede y operaciones en otros países, pero sus actividades no requieren ni estar en oficinas ni tampoco permanecer en la misma ciudad de la empresa. Sus salarios son en monedas extranjeras y laboran en jornadas flexibles y a distancia.

En esencia los trabajadores nómadas hacen homeoffice ya que todo es vía computadora y desde casa, no rentan oficinas ni tienen espacios pagados por las empresas.

Esta modalidad de trabajo existía desde antes de la pandemia por COVID-19, pero con el confinamiento obligado se incrementaron los casos y ahora, que la situación sanitaria ya está en un nivel más controlado, se ha convertido en una verdadera opción para muchos.

Paul es miembro de una empresa de tecnología con sede en Toronto, Canadá. Ama México y desde hace muchos años viene por temporadas a trabajar desde aquí. Su destino favorito es Yucatán, el paso por la capital del país es meramente de tránsito, pero aquí pudimos conversar con él sobre lo que significa ser un nómada laboral.

"La empresa sí tiene una sede en Toronto pero el personal trabajamos a distancia, todos los días, alrededor de seis horas, con metas claras de productividad y compromiso por parte de todos. Hasta el momento habemos tres en México, yo que estoy en Yucatán (voy



Los llamados trabajadores nómadas son empleados de empresas con sede y operaciones en otros países.

para allá), uno más en Oaxaca y otro que está aquí en la ciudad. Sé de otros compañeros en provincias de Canadá y más en Estados Unidos. Somos una empresa mundial pero no por operaciones sino por que sus trabajadores estamos en todo el mundo", comentó.

El estatus migratorio es de turista ya que no trabajan para ninguna empresa mexicana y los consumos que realizan pagan los respectivos impuestos, por lo que sólo deben estar el pendiente del vencimiento del permiso de permanencia, salen y vuelven a entrar del país y su rutina diaria continúa sin ningún problema.

"Solo sí tuviéramos que trabajar para alguna empresa mexicana requeriríamos el permiso de trabajo, como no es así, prácticamente somos turistas de larga estancia y así vivimos, la verdad. En la mañana me da tiempo de ir a co-



"Hay quienes piensan que me muevo por el clima, en realidad es por gusto, por ir a visitar amigos, a mi hijo, a la familia. Yo soy el caso opuesto a los que vienen, para mi salir del país sí representa más gasto porque yo gano en pesos y debo gastar en dólares o euros, según donde ande, pero la experiencia y la ganancia que representa para mi estar de arriba para abajo no la cambio por nada"

rrer, cuando termino mi jornada salgo a pasear un rato por la zona, en la noche siempre hay algo diferente que hacer", dijo.

Comentó que una gran ventaja que le han encontrado al trabajar desde aquí es que su ingreso es en dólares (en su caso) y el gasto en nuestro país es en pesos; y al hacer el balance de sus gastos es mucho menor que el que tendría regularmente en Toronto.

"No gasto en transporte, para el día a día gasto poco en comparación con lo que gano, lo que ahorro me lo gasto en viajar, estoy feliz de ser nómada aquí en su país. Varios amigos ya están considerando venir para acá. Hasta el momento todos somos solteros o casados pero sin hijos, creo que esto nos conviene mucho a quienes no tenemos más responsabilidades que nosotros mismos. Cuando ya traes familia son más papeles y permisos que pedir, pero tampoco es imposible, hay familias que les gusta vivir en libertad", señaló.

Ser trabajador nómada también tiene sus desventajas ya que temas como prestaciones, seguridad social o servicios médicos no aplican o no pueden ejercerlas si están en otro país.

"Un trabajador extranjero no puede cobijarse con el marco legal mexicano ya que la empresa para la que trabaja se rige por otras leyes y si hubiera alguna violación de derechos en su contra, no hay forma en que se le pueda defender",

indicó Santiago Higuera, experto en derecho laboral.

Explicó que su presencia en el país no representa competencia desleal, como muchos los han acusado, ya que no ocupan puestos laborales que "le pertenecerían a mexicanos", al contrario, dijo, "generan derramas económicas en las comunidades donde se ubican".

LOS TIPOS DE NÓMADAS

La organización Trabaja por el Mundo identifica tres tipos de trabajadores nómadas: los que pertenecen a empresas extranjeras y realizan sus actividades de manera remota; los freelance y los emprendedores.

Ya ĥemos mencionado a quienes trabajan para empresas extranjeras y trabajan aquí; los freelance son personas autónomas que trabajan para sí mismos y cuya actividad principal es prestar servicios a terceros.

En tanto, los emprendedores digitales son personas que montan su propio negocio en internet dirigiéndolo desde cualquier lugar del mundo con servicios como productos digitales, blogueros, start ups, canales de Youtube, tiendas online, entre otros.

Una mexicana emprendedora nómada exitosa es Miriam Gómez, quien tiene una agencia de asesoría nutricional a través de redes sociales. Un día puede estar en Mérida, la siguiente semana en Vancouver, el siguiente mes en Londres, de ahí unas semanas en la Ciudad de México y nunca pierde la línea de promoción de su trabajo, los enlaces en vivo para sus seguidores y clientes; así como la generación de nuevos contenidos.

Las imágenes que muestra en sus redes sociales sobre su espacio de trabajo son cafés públicos, sus habitaciones de hotel o en casa, cuando está haciendo base.

"Hay quienes piensan que me muevo por el clima, en realidad es por gusto, por ir a visitar amigos, a mi hijo, a la familia. Yo soy el caso opuesto a los que vienen, para mi salir del país sí representa más gasto porque yo gano en pesos y debo gastar en dólares o euros, según donde ande, pero la experiencia y la ganancia que representa para mi estar de arriba para abajo no la cambio por nada", compartió en entrevista con **RS**.

La organización Trabaja por el mundo estima que para el año 2035 habrá más de mil millones de nómadas digitales en todo el mundo, lo que significará que los trabajadores sean personas libres, sin horarios y sin ataduras geográficas, capaces de realizar sus labores con una computadora y conexión a internet.

Diseñador, asistente virtual, traductor, redactores, email marketing, video

maker, desarrollo y programación, SEO y project manager.

GOBIERNO DE CDMX PROMUEVE SU ESTANCIA

Hace unas semanas, la jefa de gobierno de la Ciudad de México, Claudia Sheinbaum, anunció un plan para que las personas extranjeras permanezcan más tiempo en la capital del país y trabajen vía remota.

De la mano con la plataforma de renta de inmuebles Airbnb buscan captar al menos el 5 por ciento del mercado mundial que se estima en 30 millones de nómadas digitales, de los cuales la mitad son de Estados Unidos.

La apuesta del gobierno es convertirse en la capital de América Latina para los nómadas, por lo que lanzarán una campaña de promoción y darán talleres para capacitar a quienes buscan ser socios Airbnb.

"Los nómadas digitales tienen un gasto promedio de mil 510 dólares al mes y en ese caso con esa cantidad generaríamos mil 400 millones de dólares al año y pensando que a la mejor ese nómada digital no viene solo a lo mejor viene con pareja o viene con familia multiplicamos por 2.6 en promedio de una familia y encontramos que pudiera ser 3,720 millones de dólares al año, ese es el impacto de ese turismo digital", explicó la secretaría de Turismo capitalina

En tanto, el director general de Airbnb México, Ángel Terral, dijo que tienen identificados los beneficios económicos de crear espacios de renta bajo la modalidad de Airbnb y que se enfoquen en los nómadas digitales, entre ellos están que se impacta positivamente al ecosistema de negocios locales.

"Cuando uno se queda en un Airbnb, pues esta manera de hospedarse te invita a aventurarse a los alrededores y a su vez, el anfitrión se convierte en el departamento de mercadeo de los negocios locales, en un embajador turístico de los destinos. Aquí es donde entra en juego esa dimensión social de esta manera de viajar en Airbnb", dijo.

Las zonas clave para el proyecto son Roma y la Condesa en donde al momento se ha incrementado la presencia de extranjeros, con ello, también el costo de la vivienda en la zona.

A la alianza se sumará la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco) con el objetivo de colocar a la capital del país como el destino preferido para vivir y trabajar, así como para posicionarla como el mejor lugar de turismo creativo en Latinoamérica.

De esta forma la capital del país entra en la competencia para convertirse en otra de las mejores ciudades para trabajadores nómadas, tal como



ya lo son: Bangkok y Chiang Mai, en Tailandia, donde el costo de vida es bajo, la comida rica, buena calidad de internet y espacios de coworking donde se juntan varios a trabajar si es que en su domicilio no es posible, hay buen clima, fiestas populares, entre otras atracciones.

Bali, en Indonesia, en especial la ciudad de Ubud es el destino preferido por nómadas digitales quienes después de realizar sus tareas, acuden a la playa a practicar surf, el clima tropical es ideal, la vida nocturna divertida y el estilo de vida es de bajo costo.

Budapest en Hungría es otro buen destino sólo que ahí hace frío por lo que es una buena opción para quienes no les guste tanto el calor de playa. Berlín en Alemania tiene las mismas condiciones, al ser una ciudad cosmopolita en Europa con arte, cultura, música, el costo de vida es bajo, hay servicios de sanidad, internet y seguridad que la convierten en una muy buena opción.

Irse a Londres, en Gran Bretaña, también es una excelente opción, solo que es un poco más caro vivir ahí, pero internet hay en todos lados y de buena calidad.

Ho Chi Minh, en Vietnam, y Taipei en Taiwan, son otras dos alternativas con climas tropicales, precios bajos y buena vida nocturna. En otro punto está Lisboa, en Portugal, donde cada año se lleva a cabo un evento dirigido a nómadas digitales en los que reina la yoga, el surf y el coworking.

Si quiere algo aquí en el continente americano, San Francisco es la mejor opción, el clima es bueno, el costo de vida es un poco elevado pero se ubica en un punto geográfico que conecta muy bien con los principales destinos de Estados Unidos.

NO LOS QUIEREN DE ROOMIES

La presencia de los nómadas en México no es del todo bien recibida, de inicio porque encarecen el costo de la vivienda de renta en zonas céntricas y expulsa a los citadinos a zonas aledañas, lo que representa más gasto por traslados o pérdida de tiempo para llegar a sus centros de trabajo.

A su vez, personas dedicadas a la renta de espacios dentro de su propia vivienda bajo el modelo de roomies no les encanta del todo tener extranjeros que trabajen todo el día desde casa.

"Gastan más luz, agua y el propio departamento tiene un uso desigual y a veces hasta abusivo, porque si anda en junta el nómada y uno llega, no puede hablar alto, etc", comentó Sofía Martínez, arrendataria de un departamento en la colonia Juárez.

En su última publicación en redes sociales ofrecía una habitación en un departamento que ella misma compartiría, pero especificó que nada de home office lo cual generó revuelo entre los seguidores quienes la criticaron de envidiosa e intolerante.

"No se confundan (dijo en una respuesta), quienes están todo el día en casa la usan más en todos los sentidos, pero su renta es igual a la que paga quien sí sale a trabajar, por lo que o no se queda el extranjero todo el día encerrado o reconoce que debe pagar más para compensar el uso del inmueble", comentó.

La ventaja para los extranjeros de convertirse en roomies es que los requisitos son mucho menores que para rentar un departamento o casa de manera independiente, además de que sólo requieren espacios pequeños, al menos para iniciar.

DE LO QUE SE HABLA...

UNIVERSIDADES DEL BIENESTAR



Antonio Luna Campos

EL CREAR UN PLANTEL educativo tiene su grado de complejidad, estamos hablando de uno nuevo y si de paso es nueva construcción entonces entendemos que el problema es mayor ya que como toda nueva construcción hay que esperar a que aparezcan lo que se llaman vicios ocultos, sin embargo varias Universidades del Bienestar no cuentan con edificios propios y adecuados.

El actual Gobierno Federal para incrementar la oferta educativa a nivel profesional y tratando de privilegiar la formación de médicos, ya que según sus datos expresan que hacen falta, de lo que más carecemos es de especialistas, los existentes son insuficientes y ante tal escases el gobierno de la república ha abierto las puertas para el ingreso de éstos de diversos países, no olvidemos la polémica que se dio ante la llegada de más de 300 Cubanos (se dice que son más de 500). La falta ocurre ante la reducida posibilidad de espacios clínicos para que quienes pretenden realizar una especialidad la puedan cursar.

Damos algunos datos que muestran la realidad de la carencia: De acuerdo a un estudio de la UNAM del año pasado habían poco más de 140 mil médicos de 36 especialidades para una población superior a los 124 millones en nuestro país y el número total de médicos incluyendo a los anteriores era poco menor de 310 000. Para que nos demos una idea La Gaceta Médica en mayo 2020 publicó que había 2992 Cardiólogos, entiéndase para todo el país.

La finalidad es crear 200 Universidades del Bienestar y al momento llevan 145 diseminadas en varios estados de la República. La oferta educativa es variada y contempla entre otras las siguientes Licenciaturas en Acuacultura y Piscicultura, Patrimonio Histórico Cultural y Natural, Agricultura y Agronomía, Agroforestal, Procesos Agroalimentario, Estudios Sociales, Enfermería y Obstetricia, Medicina Integral y Salud Comunitaria y la lista sigue, pero por más que investigamos no pudimos obtener mayor información y completa sobre la oferta educativa y la ubicación de los planteles que eso sí están en todas las entidades del país a excepción de Baja California Sur. Durante la inauguración del plantel Armería, en Colima, el mes de agosto pasado el Presidente de la República ofreció que todos los egresados de esas Universidades durante su sexenio tendrán una plaza garantizada en el gobierno. Cabría preguntar ¿y los egresados de otras instituciones públicas están contemplados en ese ofrecimiento?

Para la construcción o adaptación, equipamiento y operación se han destinado hasta ahora cuatro mil millones de pesos.

Llama la atención que el 63 % del presupuesto es administrado por los padres quienes están integrados en comisiones, lo anterior para evitar la corrupción.

La matrícula que se reporta es de poco más de 64 mil estudiantes los cuales son atendidos por cerca de 2300 docentes, sin embargo la queja de estudiantes en varios planteles es la falta de maestros.

El presupuesto anual destinado hasta ahora ha sido de mil millones anuales, pero se solicitó un incremento de casi el 35% y hay motivo ya que el número de planteles se va a aumentar.

En días pasados un grupo de estudiantes de la Licenciatura en Medicina Integral y Salud Comunitaria del plantel Tlalpan de ésta CDMX se presentaron afuera de Palacio Nacional, para denunciar que el edificio dónde toman sus clases resultó con daños estructurales con motivo de un sismo por lo que demandan un cambio de sede.

Las quejas de estudiantes ubicados en planteles de los estados de Oaxaca y Baja California denuncian carencia de maestros, instalaciones inadecuadas etc.

Presentaron además un pliego petitorio, en el que solicitan se incremente la plantilla de profesores ya que al contar con un grupo reducido de ellos, impide que los estudiantes puedan cursar todas las materias que señala el plan de estudios. Uno de ellos mencionó que de seis materias que debían cursar en el período lectivo sólo están cursando dos, por lo que señalan que su formación como médicos está siendo deficiente. Lo que no dimensionó el estudiante que seguramente y debido a la falta de maestros que para cursar todas las materias se alargue el tiempo en el que deberán de cursar la carrera, de otro modo sería un suicidio entregar títulos a médicos que tuvieron una preparación insuficiente.

El 30 de Julio de 2019 se publicó en el Diario Oficial, el Decreto para crear el Organismo responsable de garantizar la educación superior a través de los planteles de la Universidad del Bienestar y ello lo fundamentaron, ya que debido al crecimiento de la población y la necesidad para los jóvenes de contar con estudios profesionales que les permitan atender los requerimientos que plantea el desarrollo de la nación, fue necesario crear éste organismo público descentralizado cuyo objetivo es "Prestar, desarrollar coordinar y orientar servicios para la impartición de educación de calidad, a través de las sedes educativas que deriven del "Programa de Universidades para el Bienestar Benito Juárez García" Todo ello con base en la participación social y enfocado a estudiantes ubicados principalmente en zonas de alta v muy alta marginación. El organismo forma parte del catálogo de organismos descentralizados de la SEP, como la Comisión Nacional de Texto Gratuito, el Fondo de Cultura Económica y el Instituto Mexicano de la Radio, por lo que tiene personalidad jurídica, patrimonio propio y autonomía técnica y de gestión.

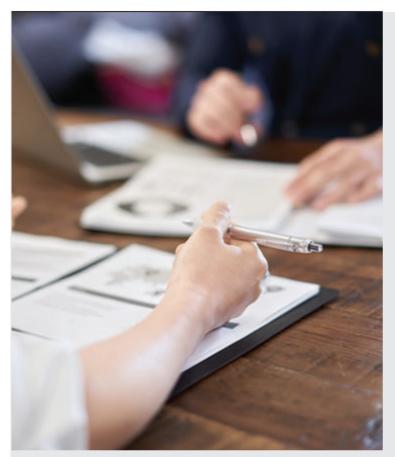
La creación de nuevas Instituciones de educación superior es un acierto, sin embargo extraña que atendamos ese nivel cuando ya, de acuerdo a cifras del INEGI, superan los cuatro y medio millones de personas con 15 o más años que son analfabetas y más de treinta y tres millones trecientos mil compatriotas no llegaron a completar su educación básica la cual comprende el kínder, primaria y secundaria. Con esos datos nos parece que los recursos debieran direccionarse en resolver el grave atraso educativo, pero no todos pensamos igual y si analizamos el gasto multimillonario que año con año se hace en educación pública y sus pobres resultados, entonces nos percatamos que algo no está bien.



MOSAICO INFORMATIVO



por Patricia Garza



Le legislación laboral protege sólo a cuatro de cada 10 personas ocupadas en el país, pues esta proporción es la que trabaja dentro de la formalidad.

UNA LEY QUE DEBE AJUSTARSE

Le legislación laboral protege sólo a cuatro de cada 10 personas ocupadas en el país, pues esta proporción es la que trabaja dentro de la formalidad. Pero incluso dentro de este grupo hay un sector que cada vez crece más y que es más vulnerable a la violación de sus derechos, el de los trabajadores de confianza.

Dentro de la enorme gama de cuestiones a mejorar en el mundo laboral, hoy tenemos varios pendientes. Describiéndolos en el orden de importancia, podemos hacer la siguiente lista: la incorporación de la totalidad de la población económicamente activa a la formalidad; una legislación incluyente para trabajadores de confianza y sindicalizados; la mejora en los derechos laborales de los trabajadores al servicio del estado, quienes quedan la mayoría de las ocasiones en grado de indefensión, y una justicia con personal capacitado que otorgue confianza, eficacia, eficiencia y rapidez.

Si cubriéramos los puntos antes señalados, nuestro lugar dentro de la medición del World Justice Project no estaría debajo de Liberia, Angola y Mali en la posición 115 de entre 140 países del Índice de Estado de Derecho. Pero olvidémonos de ese ranking mundial. La percepción se une a la realidad: no existe justicia real para los trabajadores y empleadores mexicanos. ¿Qué hemos hecho mal en materia laboral, incluso al considerar que recientemente actualizamos

nuestra legislación?

Vamos a empezar a relatar lo que sucede. La Ley Federal del Trabajo (LFT) sólo aplica para muy pocas personas trabajadoras. De acuerdo con las últimas cifras de ocupación y empleo, en México tenemos más de 128 millones de habitantes, de ellos, 59.4 millones de personas son población económicamente activa (formales e informales).

Casos de explotación laboral crecieron exponencialmente de la mano de la pandemia

La vulnerabilidad que produjo la emergencia sanitaria por la COVID-19 impulsó el crecimiento de los casos de trata laboral. La maquila, la construcción, la minería no sindicalizada, la agricultura y el trabajo del hogar son las ocupaciones con más trata de personas, según Polaris.

Quizá queremos o necesitamos mirar hacia adelante y dejar atrás lo ocurrido en la pandemia, pero antes hay que saber qué ha pasado. Y según un informe del gobierno federal, que la Cámara de Diputados recibió hace unos días, la covid-19 quintuplicó el porcentaje de víctimas de trata con fines de explotación laboral en México, al pasar de 6% de los casos totales en 2019 a 32% en 2020.

El distanciamiento social dejó aisladas a millones de personas y eso tuvo diferentes repercusiones, pero a las víctimas de trata les impidió pedir ayuda. La crisis económica afectó a casi toda la población, pero también aumentó la de violencia de los tratantes, "al no obtener ganancias causadas por las interrupciones en el mercado laboral". Es decir, la caótica situación mermó sus ingresos y se desquitaron con sus víctimas.

La maquila, la construcción, la minería no sindicalizada, la agricultura y el trabajo del hogar son las ocupaciones con mayor incidencia de explotación laboral o trabajos forzados en México.

LO BUENO, LO MALO Y LO FEO

Analistas y estudios del ramo laboral muestran las ventajas físicas, psicológicas y emocionales de tomar vacaciones, no obstante, este beneficio se ve limitado por factores económicos y de género.

El 3 de noviembre, el Senado mexicano aprobó de manera unánime aumentar de 6 a 12 días el periodo legal de vacaciones. De aprobarse en la Cámara de Diputados, este sería el primer aumento desde 1970 a los días de descanso pagados.

Si bien este incremento es del doble de días, las vacaciones en México se mantendrían en los niveles más bajos entre los países de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE).

Actualmente, México es el país con menos vacaciones de los 34 Estados que conforman a esta organización, aún siendo el que más horas trabaja.

Lo anterior pone en el centro de la discusión las ventajas a nivel psicológico, físico y emocional de las vacaciones, cuyo acceso se ve limitado por las diferentes brechas entre países y al interior de estos.



"La importancia de recuperarse del trabajo: una revisión del dónde, cómo y por qué" los dos tipos de recuperación contra el estrés laboral que existen: interno y externo.

VENTAJAS DE VACACIONISTAS

Son múltiples los estudios científicos que muestran los beneficios de los periodos vacacionales. Las ventajas se reflejan en la salud física y psicológica, así como en la productividad de los trabajadores.

Por ejemplo, Valeria Colombo y Eva Cifre Gallego explican en su artículo "La importancia de recuperarse del trabajo: una revisión del dónde, cómo y por qué" los dos tipos de recuperación contra el estrés laboral que existen: interno y externo.

El primer tipo de recuperación hace diferencia a las breves pausas formales o informales realizadas durante una jornada laboral. En cambio, la recuperación externa es aquella "que puede tener lugar después del trabajo, los fines de semana, o durante períodos más largos como las vacaciones".

Las vacaciones, dicen las investigadoras, sirven sobre todo como una forma de distanciamiento laboral, lo que repercute en reducir los niveles de estrés generados por el trabajo y las horas laborales las cuales encabeza México.

DICE GOBERNADORA QUE NO METE MANO

Marina del Pilar Ávila Olmeda, gobernadora de Baja California, dice que no intervendrá en el proceso de renovación sindical.

Lo anterior luego del rompimiento del líder sindical, Ma-

nuel Guerrero Luna y el candidato oficial Ricardo Flores. "Nosotros somos muy respetuosos de todas las instituciones y sobre todo la política sindical", expuso.

La gobernadora indicó que respetará la democracia sindical, sin embargo, reconoció la relación estrecha con el actual dirigente estatal, Manuel Guerrero.

Dijo que el desencuentro entre los líderes sindicales no ha afectado el ambiente laboral. Pero en días pasados se realizaron diversas modificaciones en las comisiones sindicales luego del rompimiento público entre Flores y Guerrero.

COMO FÓRMULA MÁGICA

El aumento de trabajo puede llevar al agotamiento físico y emocional, además de derivar en un burnout que afecta a la capacidad de una persona para rendir a un nivel óptimo.

En opinión de Tatiana Treviño, Gerente de Comunicación Estratégica en UKG, los líderes tienen la oportunidad de detectar cuando el trabajo que se realiza no es el más eficiente y por más que los colaboradores quieren hacer un buen trabajo, se ven a menudo atrapados en patrones poco saludables que los llevan al agotamiento y al burnout.

Los siguientes son sencillos pasos para ayudar a que los colaboradores trabajen de forma más inteligente:

Escucha a tu gente. Para los líderes es fundamental entender lo que dicen y cómo se sienten realmente en el lugar de trabajo. Entender la voz de los empleados puede revelar sus verdaderas emociones, sacando cualquier suposición que pueda estar ocurriendo con sus líderes. Aquí es donde la inteligencia artificial consciente puede ayudar a obtener una visión en tiempo real para controlar las tendencias y tomar las acciones correctas que tendrán un impacto significativo en las personas y en la organización.

Controla la carga de trabajo en función de la demanda. Si una organización no tiene información sobre la cantidad de trabajo que se requiere para satisfacer las demandas del negocio, será difícil identificar si los colaboradores están trabajando más allá de lo que es razonablemente manejable. La supervisión de la carga de trabajo en relación con la demanda proporciona información sobre el exceso de trabajo y los riesgos potenciales de rotación.

Mantén un equilibrio saludable entre vida y trabajo. Los líderes deben evaluar sus políticas de tiempo libre, horarios de trabajo flexibles y modelos de trabajo remoto e híbrido para asegurarse de que están proporcionando el equilibrio adecuado para gestionar los acontecimientos de la vida personal, al mismo tiempo que mantienen el negocio operando.

Liderar con empatía. Los líderes necesitan que sus empleadores apoyen su bienestar general empezando por un liderazgo emocionalmente inteligente. Para eso, deben de estar preparados para demostrar empatía y compasión a través de una capacitación eficaz. La clave es aprovechar la tecnología para identificar mejor las áreas que están impactando el burnout y la fatiga y supervisar proactivamente a los colaboradores que están en riesgo de abandonar la operación, para que puedan poner sus esfuerzos en los lugares adecuados.

El burnout es un asunto serio y la forma en que las organizaciones gestionan la carga de trabajo y la demanda laboral, puede ser un factor decisivo en la lealtad de los colaboradores. De hecho, vivimos en una época en la que la gente tiene más opciones que nunca, y lo que les importa a las personas está cambiando. **SONRIENTE, JOSÉ GUADALUPE CERVANTES** Corona esbozó una mueca en su rostro para sugerir:

Visíteme. Me tiene olvidado. Hasta parece que no somos amigos.

Y sin dejar que el entrevistador pudiera argüir manifestación alguna, se adelantó:

Los zacatecanos somos gente buena. Déjeme contarle lo que estamos haciendo para elevar su nivel de vida.

Busco al Capi Candelas y me pongo de acuerdo con él, fue el argumento del comunicador.

Sergio "El capitán" Candelas, era el responsable de la oficina de prensa del gobierno del estado de Zacatecas.

Amigo y compañero en la cobertura de giras presidenciales durante el sexenio de López Portillo, se distinguía por un trato amable.

O si quiere, me pongo de acuerdo con El Cura. La referencia era para ubicar a Miguel López Saucedo, quien se desempeñaba como secretario particular de Cervantes Corona.

El trato con Miguel, quien entre diversas razones había colgado la sotana para dedicarse al periodismo, era frecuente al coincidir en las tareas reporteriles. Él para UnomásUno, quien escribe para La Prensa.

Como se hubiera recibido un dardo sobre su cuerpo, el personaje se apresuró a refutar:

Ah, chingá. Ahora resulta que la invitación del gobernador no vale. Que pesan más las opiniones de sus colaboradores.

Tranquilo, señor gobernador, usted tiene responsabilidades de mayor interés. No quiero distraerlo. Por eso sugiero arreglarlo con ellos.

Nada. La invitación se la estoy haciendo yo. Aquí, en persona. A mis amigos no los trato por teléfono o a larga distancia.

¿Quiere acompañarme a recorrer mi estado o de plano me está evadiendo?

Pero ¿Me concede una entrevista exclusiva durante mi estancia en sus terrenos?

Tiene alguna duda, infirió el profesor y licenciado que gobernaba la entidad donde nacieron Ramón López Velarde, Pánfilo Natera, Mauricio Magdaleno y Antonio Aguilar entre otros famosos personajes.

Sin olvidar, claro está, a Genaro Codina autor de la Marcha de Zacatecas que es considerado el Himno de la Charrería.

Con grandes extensiones desérticas, la capital zacatecana tiene como vigilante el Cerro de la Bufa y en Plateros, que pertenece al municipio de Fresnillo, al Santo Niño de Atocha.

Feudo minero de gran importancia, la entidad vivió épocas de auge y relieve económico para gambusinos y comerciantes.

Tiene 58 municipios. La ganadería, con algunas afamadas firmas de lidia, y el turismo representan un soporte económico. Además es un importante exportador de mano de obra para Estados Unidos y por tanto las remesas monetarias son altamente significativas.

Sin más razones válidas para evitar el viaje, hubo el acuerdo para encontrarnos en la tierra del Valle de Órganos



José Guadalupe Cervantes.

POR UN PELO DE RANA

Desde la llegada al aeropuerto que se ubica en Calera, hubo recibimiento y trato afable. Podría decirse que cariñoso en grado mayúsculo.

Cubiertos los ritos del hospedaje y la alimentación, quedó sellado el trato de acompañar a una gira al gobernador Cervantes Corona.

Haremos un recorrido por diversas zonas, ilustró el mandatario estatal aquella mañana, y viajaremos en dos helicópteros. En uno, usted y el fotógrafo para que cumplan con su trabajo.

La expedición incluyó una visita a la Presa Lacantuna. Ahí fue donde tuvo lugar una experiencia inolvidable.

El gobernador José Guadalupe Cervantes Corona instruyo que viajáramos a Jerez.

La tierra que vio nacer a Ramón Modesto López Velarde Berúmen (Jerez de García Salinas, Zacatecas; 15 de junio de 1888-Ciudad de México, 19 de junio de 1921) autor inolvidable de esa obra excelsa que es Suave Patria.

Todo iba perfecto. Hasta que abordamos los moscardones con hélices.

Sonó el rotor y las aspas a emitir el ensordecedor ruido que anunciaba el despegue.

Tras elevarse, partió la aeronave del mandatario. Tocaba nuestro turno y comenzó a levantarse. Apenas lo hizo unos 15 o 20 metros y se desplomó.

El golpe fue sonoro. Brutal.

Pero el temor de que se incendiara, produjo pánico. El piloto, y maldita la cosa yo era el copiloto, se engarrotó y no reaccionaba. Tuve que zarandearlo para sacarlos del estupor.



Homenaje póstumo a José Guadalupe Cervantes.

La verdad, no recuerdo cuánto tiempo pasó pero cuando pude darme cuenta, el gobernador y sus acompañantes estaban junto a nosotros soltando preguntas y comentarios que nos bañaban como lo hace la lluvia con los paseantes.

Nerviosamente, Cervantes Corona expresó: Se salvaron por un pelo de rana.

Más por el nerviosismo que por la gracejada solté una serie de improperios que no tenían destinatario.

Ahí terminó la gira. Regresamos a la ciudad por carretera. Al día siguiente, el gobernador me recibió en su despacho de la Casa de Gobierno. Sobra decir cuál era el tema el accidente

Pedí entrar de lleno a la entrevista, más para evadir los comentarios del percance que para buscar la información.

Él cada que abría la boca para soltar palabras y frases, agitaba las manos de largos dedos para enfatizar los dichos.

A la vez, fijaba la mirada en el interlocutor para ver cómo reaccionaba.

Parloteaba con una soltura envidiable.

Eso sí, era espacioso para hablar.

Sin llegar a la monotonía ni reflejar flojera, mostraba un hablar pausado, lerdo pero enfático.

Carácter tranquilo, pero no insensible. Más bien vehemente y apasionado porque buscaba el convencimiento de cada exposición que hacía.

Abordaba los temas políticos con un sentido de arte. Presentaba perspectivas directas e indirectas de la sociedad. Con definiciones ilustrativas, con figuras dibujadas de manera abstracta

Refería que el papel de un artista político es expresar diferentes puntos de vista sobre la política global y los estándares sociales.

Con expresiones sociopolíticas que incluían la protesta y la sátira. Sin rehuir al análisis y la autocrítica.

En verdad era un deleite escuchar la sabiduría acumulada de un hombre que sentía pasión desbordante por el servicio público. Podría decirse que la entrevista adquirió perfiles de cátedra.

Tenía presente que el arte sociopolítico se utiliza para ayudar a las personas a comprender los problemas políticos y sociales, a la solución de las demandas y a cumplir los compromisos.

Estaba demostrado que no había argumentos válidos para evadir o ignorar las peticiones de la sociedad que finca sus esperanzas en un gobernante que debe vencer la apatía y la verborrea inútil.

Cervantes Corona, a quien conocí en el estado de Coahuila cuando era delegado del PRI y lanzó la candidatura de Óscar Flores Tapia para gobernador, sabía de sobra que la gente expresaba sus preocupaciones para tener respuesta.

Así lo hacía. Frente a frente soltaba argumentos por qué sí y por qué no se podía avanzar en las peticiones. Pero no huía como lo hace la zorra cuando es perseguida por galgos.

Cierto que usaba su trabajo como una forma de propaganda. Pero la tinta no plasmaba el engaño, la burla o la indiferencia.

La negligencia, decía, es el mejor argumento para cosechar el rechazo de las personas que tienen sembrada una esperanza en el gobernante.

La gente, me comentaba, no puede llegar a su casa cargando la impotencia de haber sido burlada.

Es criminal que esas personas lleguen a ver a su familia con promesas que nunca serán cumplidas.

Reflexionó:

La incapacidad de los políticos también debe tener límites. Para que cuando se miren frente al espejo, tengan el valor de aceptar que son unos fracasados.

Eran profundas las apreciaciones.

Hasta que llegó el momento de una frase con la que concluyó el diálogo:

Vea, usted se salvó por un pelo de rana y aquí está trabajando.

El mazatleco Pablo Lyle podría pasar hasta 15 años en prisión por matar involuntariamente a un hombre

FAMOSOS QUE HAN PISADO (a. carcel)

Desde hace algunas semanas se ha hablado mucho en los medios de comunicación sobre el caso de Pablo Lyle, quien está esperando sentencia en una cárcel de Estados Unidos porque a raíz de percance vial, le propinó un puñetazo a un hombre de la tercera edad y este murió por desgracia unos días después.

por Cynthia Márquez



Juan Gabriel que estuvo en la cárcel acusado de robo.

LO TRISTE DE ESTA SITUACIÓN que todo se puedo haber evitado si todos hubieran controlado su histeria y estrés y ahora el actor mexicano estaría hoy junto a su esposa e hijos y no dentro de un penal en el país vecino, pero igual que este joven actor, no es secreto que algunos otros famosos han pisado la cárcel por crímenes fiscales, personales o hasta acusaciones serias de violación.

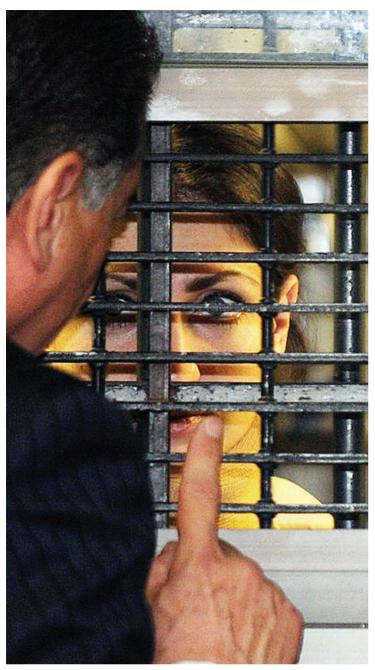
Si hacemos un poco de historia, recordaremos a Juan Gabriel que estuvo en la cárcel acusado de robo cuando se quedó a dormir en la casa de una fiesta a la cual asistió. El Divo de Juárez estuvo en total 18 meses en prisión hasta que su amiga, la cantante la Prieta Linda lo ayudó a salir.

Laureano Brizuela pisó prisión acusado de evasión fiscal, el cantante parece no pagó los impuestos pertinentes por malos manejos de su contador y tuvo que pasar varios meses en prisión hasta que pagó parte de lo adeudado e hizo acuerdos de pago. A raíz de esto, se apagó la carrera del intérprete.

Lupita D´alessio también cayó en omisiones de impuestos y el fisco no se lo perdonó y la Leona Dormida pasó 15 días por delitos fiscales hasta que logró llegar a acuerdos ya pagar pare de lo que debía, para ello, la cantante tuvo que malbaratar algunas de sus propiedades.

Otro que estuvo en cárcel un tiempo y se hizo un fuerte mediático fue con Kalimba. El cantante fue señalado por violación pero a través de un juicio fue liberado aunque su carrera se vio manchada al respecto. Desde entonces, Kalimba es más reservado con sus admiradoras además de que se dijo que a raíz del hecho cayó en una fuerte depresión personal.

Chela Lora a raíz de un accidente de tránsito estuvo 100 días en prisión. La hija de Alex Lora fue acusada de homicidio culposo y a raíz de eso se ató a fir-



Chela Lora a raíz de un accidente de tránsito estuvo 100 días en prisión.

mar todos los fines de semana en el reclusorio para llevar su proceso en libertad después de que fue exonerada del cargo, no sin antes tener que pagar una jugosa indemnización a la familia del deudo.

Otra que estuvo en prisión fue Gloria Trevi y todo el clan Andrade. Ella fue acusada por tráfico de infantes, corrupción de menores, violación y hasta homicidio. La intérprete de "Pelo suelto" fue capturada en Brasil y después de su extradición a México fue liberada a pesar de que las pruebas apuntaban a que era culpable. Es muy curioso que alguien que tiene tanta popularidad actualmente sea una ex convicta con muchos episodios oscuros en su vida, incluyendo la muerte de su propia hija.

Jenni Rivera es otra mujer que estuvo en problemas legales con la autoridad, la difunta cantante pasó 14 horas detenida en un retén federal en el aeropuerto cuando intentaba sacar del país una fuerte cantidad de dinero sin pagar impuestos del mismo y sin declararlo.

Pablo Lyle no es el único mexicano famoso que ha pisado una cárcel o a estado en detención policiaca, pero si es el que en la actualidad está en el candelero porque ahora que fue declarado culpable por homicidio involuntario de Juan Ricardo Hernández, podría permanecer en la prisión federal hasta

Los famosos, igual que el resto de los mortales mexicanos no están a salvo de pagar sus delitos, ya en tiempo nos hará sumar a más estrellas a esta lista de famosos que han usado el traje a rayas. 🗳

ESCUCHA A LAS ESTRELLAS...

POR LADY SALEM



ARIES 21 de marzo al 20 de abril

Debes comenzar a tomar más agua porque tu cuerpo ha comenzado sufrir los estragos de una mala hidratación. Tienes tatas cosas en la cabeza que se te olvida tomate un

vaso con agua y ya ni hablar de ir al baño porque hasta eso postergas.



TAURO 21 de abril al 21 de mayo

La luna está en tu signo y debes gozar de los beneficios que te trae el hermoso astro lunar. Es tiempo de llevar con mucho éxito todos los proyectos porque estás cobijados

por las estrellas. Es momento de brillar.



GÉMINIS 22 de mayo al 21 de junio

Es momento de redoblar esfuerzos para acabar el año bien, tienes aun muchos pendientes sobre la mesa y no te has organizado bien para terminarlos. Sientes que el

trabajo te ahoga y tienes razón.



Tu relación de pareia está bien pero sin duda puede llegar a estar mejor. Date el tiempo de compartir sólo con tu otra mitad, haz planes sólo para dos y disfruten el tiempo juntos.



LEO 23 de julio al 22 de agosto

Estás estresado porque tienes mucho trabajo, pero no te pongas histérico con las personas que te rodean porque eso en nada ayuda. Estás deseando en que te cayeran propuestas de trabajo para llenar tus arcas.



VIRGO 23 de agosto al 22 de septiembre

Desde hace tiempo tienes en la cabeza en llamarle a esa persona que fue importante en tu pasado y que aun aparece en tus pensamientos. Si tu deseo es

reencontrarte y darte una segunda oportunidad, no dudes en hacerlo.



LIBRA 23 de septiembre 22 de octubre

Tienes una herida del pasado que no te ha dejado avanzar en tu presente. Es tiempo de soltar ataduras y de superar vieios traumas. Si lo consideras necesario busca avuda psicológica profesional para que salgas de este bache.



ESCORPIÓN 23 de octubre al 22 de noviembre

Eres una persona de muchos escrúpulos y reglas internas y eso funciona bastante bien casi todos los días, pero hay momentos de hacer concesiones por casos especiales.

En el trabajo tienes consideraciones de mando que te has ganado.



SAGITARIO 23 de noviembre al 21 de diciembre

Tu mentalidad cerrada te está privando de la oportunidad de conocer nuevas personas que aumentarán tus experiencias de vida.



CAPRICORNIO 22 de diciembre al 20 de enero

Ya te dejaste ir como gordo en tobogán en los abusos de fin de año, y aunque falta dos meses para iniciar el ciclo 2023, tú va le estás entrado con gusto a la comida y las fiestas. No digo que no vivas el momento.



ACUARIO 21 de enero al 19 de febrero

Debes tomar valor y decirle a esa persona que te interesa que quieres darte una oportunidad con ella. Ambos desean iniciar una nueva relación juntos, pero no se atreven por el bendito qué dirán. Toma tu vida amorosa en tus manos.



PISCIS 20 de febrero al 20 de marzo

Eres un soñador y luego se te va el tiempo en pensar en el "hubiera". Debes poner los pies sobre la tierra y enfocarte en lo que sucede a tu alrededor, debes construir con lo que tienes.

5 SÍNTOMAS QUE TE ALERTARÁN SOBRE SI ERES ADICTO AL SEXO

por Emilia SinVerguenza • twitter @Sexo_Hoy

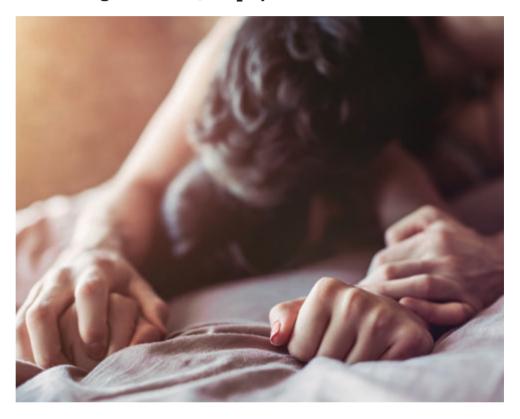
AUNQUE USTED NO LO CREA, existe en el mundo una gran cantidad de personas que son adictas al sexo, es decir, que esta actividad rige y dirige todas sus actos sexuales y que no pueden controlarse hasta obtener placer sexual a esto en las mujeres se le llama ninfomanía, mientras que en el hombre se le designa como satiriasis y hoy te diremos algunos de sus síntomas para ver si tú eres un adicto al sexo.

El sexo en una actividad sana y aunque son muchas las personas que presumen diario tienen encuentro sexuales, sólo aquellos y aquellas que son adictas al sexo lo pueden hacer. Tener una vida sexual saludable no implica que día, tarde y noche por todos los días estés teniendo relaciones sexuales, tener una vida sexual saludable implica tener sexo de manera frecuente siempre es de una perspectiva saludable sin riesgo ni presión.

La psicóloga Ellen Hendriksen, quien trabaja para la universidad de Harvard, existen algunas conductas o síntomas que te señalan como un adicto al sexo y hoy te vamos a hablar de cinco de ellas.

La primera de ellas es si el sexo entorpece tu vida normal, esto es que si por tener sexo dejas de hacer actividades básicas en tu vida tales como comer, convivir con tus amigos, salir con tu familia, ir a trabajar o salir a divertirte. Piensa si te cuesta trabajo relacionarte con los demás porque sólo estás pensando en tener coito con ellos y lo peor es que se los insinúas o lo dices, debes considerar que si gastas más tiempo, energía y dinero en los aspectos sexuales que en el resto de tus actividades diarias.

Otro de los síntomas es escapar de tu control, es decir, si no tienes control sobre tus deseos y eres compulsivo para alcanzar el objeto sexual debes empezar a preocuparte porque estas cerca de ser una dicto sexual. Los adictos al sexo aseguran que entran en un modo sin control y esto a menudo trae consecuencias que pueden afectar la salud o ponerse en riesgo. Otra característica de esta adicción es sentir mal humor o incomodidad al no lograr ejecutar el coito cuándo y dónde tú querías.



La dependencia al sexo es otro síntoma de la adhesión sexual. Esto lo podemos comparar con el alcohol y las drogas, entre más consumes más resistente te vuelves a su efecto, por tanto, en el sexo tendrás que buscar mayor cantidad de encuentros sexuales para sentirte satisfecho.

La cuarta conducta de adicción sexual es que ya comienzas a asociar el sexo con conductas negativas, es decir, si te sientes triste sólo, desesperado, culpable, bajoneado, abandonado o cualquier otro sentimiento negativo tu buscas tener actividad sexual para sentirte "mejor". En este sentido estás tratando de llenar vacíos para olvidar tú realidad, los adictos al sexo no es que necesiten sexo, más bien necesitan sentir que otra personas los valora para dejar de sentirse vacíos.

Y por último, pero no por ello menos importante, la última conducta que te lleva a determinar si eres un adicto sexual es si tienes relaciones vacías o disfuncionales, esto significa que sólo vez a tu pareja para tener actividad íntima y que después de ella, te estorba o no hay nada de qué hablar o hacer. Los adictos al sexo no suelen tener relaciones de pareja largas, porque suelen ser muy infieles al buscar el placer sexual por compulsión con quien se les presente a oportunidad o por tener prácticas sexuales arriesgadas.

El haber tenido muchas parejas sexuales puede señalarte como un adicto sexual pero no lo define del todo que lo seas, pero debes pensar seriamente si tienes algunas de estas conductas para acudir al especialista y puedan tratar tu trastorno lo antes posible y mantenerte así dentro de una vida sexual saludable.

Cuida tus prácticas sexuales, y si alguna vez te animas a tener sexo de riesgo, es decir, tal vez con un desconocido, o en la vía pública o hasta en el filo de un balcón, etcétera, piensa si esa práctica fue una experiencia de una sola vez o si las necesitas si o si dentro de tus encuentro sexuales para sentirte satisfecho y con ello valorar si estas escalando en la adhesión sexual que te llevaría a colocarte como un adicto sexual §

CONFIDENCIAS

DESPUÉS DE MI DIVORCIO AHORA SOY ADICTA AL SEXO

EMILIA, ME LLAMO EDUVIGES y no es por presumir, pero sí estoy buena por donde te fijes.

Tengo treinta y cuatro años y me acabo de divorciar, he regresado al mundo de la libertad y la fiesta. Después de siete años de casada ahora sé lo que significa echarse un acostón sin remordimiento, es decir, por fin me puedo tirar a quien se me antoje sin miedo a que Carlos, ahora mi exmarido, se enoje.

El proceso de separación fue doloroso, debo confesarte que yo no tenía experiencia en temas sexuales, no tuve otro hombre entre mis sábanas más que a mi marido el día que me estrenó. Me divorcié no por estar cansada de los celos enfermizos de Carlos, sino porque todo el mundo se enteró (incluida yo), de que él ya tenía dos hijos con una compañera del trabajo.

Con él todo en la cama era rutinario, yo tenía que dormir con camisón y sin calzones para que él, si le apetecía, me hiciera suya. Le gustaba penetrarme rápidamente sin importarle que no estuviera lubricada; hasta eso la tortura duraba poco, no tiempo me daba de excitarme, solo unos dos minutos, eyaculaba y se dormía.

Cuando él terminaba yo me levantaba deprisa a orinar para sacarme el semen de mi interior, lo hacía rápido para evitar que su semen escurriera entre mis piernas y embarrara mi piyama. Era una lata buscar un camisón limpio en medio de la oscuridad.

Al regresar del baño yo tenía que meterme a la fuerza entre sus brazos para acurrucarme, era complicado, pues él se dormía rápido y no era otra cosa más que un bulto de carne que roncaba. Creo que me amaba a su forma.

Siempre me lo hizo de la misma manera, no conocía otra posición sexual más que la del misionero, y cada vez que le insinuaba que yo no disfrutaba y que quería probar nuevas formas, me miraba feo y me decía que ni las pirujas gozan porque se las metan, pues lo ven con un trabajo. Yo me quedaba conforme.

La ruptura con Carlos fue dura, pero mis amigas no me dejaron sola, ellas fueron las que me sacaron de la depresión al invitarme a salir. Fuimos a bailar, yo tenía mucho tiempo sin salir de mi encierro, y ahí, en medio de la pista, conocí a Alberto, un hombre que me hizo temblar cuando puso su mano en mi cintura.

Me dejé llevar y esa noche me fui al departamento de mi nuevo amigo. Bebimos, nos besamos y una cosa llevó a la otra. Él me tocaba por todas partes, me metió la mano en el calzón y apachurró algo entre mis piernas. Temblé de placer, mi entraña se llenó de calor. Tiempo después supe que eso era mi clítoris.

Alberto me preguntó si era buena

chupando, yo le dije que ya estaba muy tomada, que no me diera más, pero él se rio y me dijo: qué chistosa. Acto seguido se bajó el cierre, se sacó el miembro y me lo puso en la cara. Nunca lo había visto tan de cerca, creo que hasta bizcos hice.

Me lo acercó a la boca y pues yo hice lo propio. La verdad sentía que me ahogaba y la verdad aunque sentía que vomitaba, me aguanté como las machas porque él gemía de placer como toro embravecido.

Terminó en mi boca y por primera vez probé el sabor de aquel líquido tibio. Lo estaba saboreando, me lo tragué y el me besó bruscamente y después me dio servicio oral como nunca mi ex lo hizo.

Después de que tuve mi orgasmo, nos quedamos quietos un rato, ya que agarramos fuerza nuevamente lo hicimos en todas posiciones y por supuesto tuve varios orgasmos, nunca había sentido tanto placer en mi vida, esa noche descubrí que mi cuerpo puede vibrar y sentir cosas nunca imaginadas.

Emilia, desde esa noche no hay imagen que supla en mi cabeza la del sexo oral, nunca lo había hecho ni me lo habían hecho, desde ese día, en todo momento pienso en chupar otro miembro para repetir el sabor salado y agrio en mi boca, pienso que ya estoy como el lema de una marca de papas saladas: ¡a qué no puedes comer sólo una! §

RESPUESTA:

ESTIMADA EDUVIGES, festejo que tu vida sexual en la actualidad sea más satisfactoria que antes, es buen que cada vez en este país, las mujeres puedan disfrutar del sexo para sentir placer y no solo por procrear.

Agradezco que me hayas escrito y que me hayas contado toda tu historia.

Primero debo recomendarte que todos tus encuentros sexuales sean seguros en todos los sentidos, es decir, en lo social, en lo físico y por su puesto en lo sexual. Para ello deberás no exponerte con gente desconocida acudiendo a sus casas donde puedes quedar expuesta y estés en peligro. También debes no exponerte en lo social, aun esta sociedad no ve nada bien a las mujeres con libertad sexual y serás señalada y por último la íntima, ahí siempre deberás usar algún método anticonceptivo para evitar embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual.

Lamento que tu primera relación no haya funcionado en lo sexual y que no hayas tenido la oportunidad de disfrutar del sexo desde tu primera vez. Está muy bien que ahora estás dispuesta a disfrutar tu sexualidad pero tampoco es nada seguro que a todo caballero que te encuentres le hagas los favores orales sexuales porque puedes contagiarte y sobre todo, exponerte.

Tener una sexualidad sana consiste en saberse controlar en el aspecto sexual, no significa que en todo momento y en todo lugar estés realizando el acto sexual, más bien en disfrutar de tus actos sexuales y que puedas decidir, gozar, interactuar y estar segura en cada uno de tus encuentros.

También debes considerar que no es tan seguro que tragues el semen de

todos tus compañeros sexuales, esto podría enfermarte si es que alguno tiene alguna enfermedad de transmisión sexual, además que estudios han demostrado que tener sexo oral sin protección puede provocar un tipo de cáncer de garganta.

Busca tener una pareja sexual estable, así te arriesgas más y puedes seguir disfrutando de tu actividad sexual sin límites. Es mejor si esa pareja sexual no tiene a alguien más porque así podrán disfrutar más tiempo junto y estarás en menos riesgo de enfermedades de transmisión sexual.

Por último, te invito a explorar más tu cuerpo, me alegra que hayas descubierto que tienes un clítoris y que la estimulación de este te puede llegar a producir placer. Existen en el cuerpo otras zonas erógenas que te permitirán explorar otros tipos de sensaciones. §

Este espacio fue creado para ti, envíame tus anécdotas, dudas o comentarios a: sexxxhoy@gmail.com • Síguenos en Twitter en @Sexo_Hoy

Todo será tratado con absoluto respeto y confidencialidad.

INICIA EL MUNDIAL DE QATAR y dentro de una semana, nuestra selección abrirá su fase de grupos para enfrentar a Polonia. Ninguno de los augurios es favorable y el motivo del escepticismo radica en que el futbol mexicano adolece de una tremenda inestabilidad que no permite efectuar un diagnóstico global de las características y estado en que se encuentra. Desde luego que al realizar un análisis en lo particular, se puede perfectamente evaluar cada caso, pero en el momento de utilizar el método deductivo, el estudio se complica. Bastan tres ejemplos para explicar el fondo de este tema:

EL AMÉRICA

A todo el mundo se le olvida que este equipo inició mal el pasado torneo, en la fecha 2 estaba fuera de la zona de repechaje al colocarse en el lugar 13 de la tabla, dos semanas después, había caído al lugar 15 de la misma, donde permaneció ahí por quince días, sólo por encima de Atlas, Mazatlán y Querétaro. En la siguiente jornada le ganó a Juárez y ascendió levemente al sitial 14, esto ocurría en la fecha 7, aunque los de Coapa llevaban 6 juegos, pero quiere decir que en una tercera parte del campeonato, estuvieron fuera incluso de la repesca. Luego ocurrió lo que ya se sabe, 3 triunfos seguidos sobre Pumas, Puebla y Cruz Azul y los muchachos de Fernando Ortíz ya estaban en cuarto lugar general ¡Vaya sistema de competencia, pero esa es otra historia! Como se recordará propinaron una goliza de 7-0 a los cementeros y a partir de allí siguieron los 7 triunfos seguidos, por lo que se empezó a hablar de un "Equipo de Época", que estaba más allá del promedio del balompié mexicano, que daba miedo, que cuando hacían cambios de jugadores el funcionamiento táctico no variaba, que el "Tano" Ortíz debía ser el próximo técnico nacional cuando Martino se vaya en diciembre a su casa de Argentina. Vinieron las dos goleadas al Puebla en cuartos de final y todo lo descrito se exponencializó; nada más que en semifinales se les aparecieron los Diablos del Toluca y los echaron de la Liguilla. Lo que mal empieza, mal acaba. Inconsistencia.

EL TOLUCA

En el anterior Clausura 2022, el Toluca fue poderosamente reforzado y la directiva se trajo a Ignacio Ambríz como técnico, pero terminó en los últimos lugares y tuvo que pagar multa por ello, lo cual fue una vergüenza; para esta competencia, los jerarcas choriceros ratificaron a Nacho y en el Apertura 2022 empezaron muy bien el torneo, pues durante las primeras 11 fechas estuvieron entre los cuatro primeros de la tabla e incluso 5 de ellas se colocaron en la cumbre, incluso 3 de ellas consecutivamente. Sin embargo, a partir de la jornada 12 cayeron para terminar en sexto lugar y tener que ir al repechaje. Ahí, dieron cuenta de los Bravos de Juárez y ya en la Liguilla eliminaron al Santos con un triunfo primero de 4-3 en el Estadio Nemesio Díez y completaron la obra con victoria de 1-2 en la propia casa santista. Hubo elogios para los escarlatas, los cuales se desbordaron cuando acabaron con el superlíder América y entonces, las loas se desgranaron, que Nacho Ambríz debía ser el próximo técnico nacional cuando Martino se vaya en diciembre a su casa de Argentina, que Tia-



Selección mexicana de futbol

go Volpi era un fuera de serie, que las variantes ofensivas de Camilo Sanvezzo, Jean Meneses, Leo Fernández eran letales, hasta que llegó la final y el Pachuca les recetó un 1-5 en casa, lo cual petrificó al gobernador Alfredo Del Mazo, al munícipe Raymundo Martínez Carbajal y Don Valentín Díez Morodo y Don Valentín Díez Morodo, el dueño, de plano se levantó y salió antes que terminara el partido. Inconsistencia.

Y LAS CHIVAS MUJERES

El último caso fue el del equipo femenil del Guadalajara que había hecho una temporada de asombro, a tal grado que terminó como superlíder con 43 puntos. La fanaticada se les rindió en todo momento, cuando venían a la Ciudad de México las recibían en el aeropuerto, les llevaban serenata al hotel, colmaban los estadios donde jugaban, rodeaban el autobús que las sacaba del recinto. Pero llegó la Liguilla, algo pasó y esmirriadamente dispusieron del Cruz Azul, pero la hecatombe ocurrió en el Estadio Azteca cuando el América les propinó un 3-1 y el remate fue en el cotejo de vuelta en el que las Águilas les sacaron un 3-3 en emocionante, pero destructor final. ¿Qué ocurrió en esa fase? Caro Jaramillo dejó de acarrear los balones y de ser la eficaz ofensiva que había demostrado, Licha Cervantes y Boyi Iturbide quedaron totalmente aisladas en punta y abajo, la defensiva completa se resquebrajó, lo cual fue perfectamente utilizado por las jóvenes de Coapa, quienes con calidad despacharon a su rival. Inconsistencia.

Y ENTONCES...

Este futbol es el que abrirá el Mundial de Qatar frente a Polonia la próxima semana. El deseo es que el Tricolor venza, pero la inconsistencia y los altibajos que se viven en el medio más otros temas, no permiten ser optimistas. Ya veremos.

¿Le parece que nos encontremos aquí la próxima quincena? Desde luego, si Dios lo permite. 💝

- Brillante el derroche de talento que exhibe la Comisión Federal de Electricidad. Recomienda que para ahorrar energía, la ropa sea ¡lavada a mano! Quizá también pudiera pedir que para ahorrar recursos, los usuarios paguen el consumo de la energía eléctrica con billetes de los que se usan en juegos de mesa. Así todos felices y contentos. Pero preguntas y dudas hay muchas. Quizá la CFE viva momentos de bonanza financiera y por eso no quiere tener más ingresos monetarios. O la mejor ya detectaron que ha falta inversión para garantizar el consumo del fluido y quieren curarse en salud para justificar la ineficiencia.
- A nadie sorprendió la tunda que se dio en las redes sociales a Mario Delgado por haber sido testigo presencial de la fiesta que tuvo lugar por la carrera de autos de fórmula 1. Total, no es que sea aspirasionista ni fifí. Simplemente es de gustos refinados aunque en sus discursos goce con insultar a los neoliberales con los cuales tiene que alternar
- Dicen quienes lo conocen, dicen que Ángel Eladio Aguirre Rivero, ex gobernador del estado de Guerrero en cuya administración se dieron los hechos de Iguala y fueron victimados 43 estudiantes, vive momentos de intranquilidad. Al grado de padecer

- insomnios que le producen visibles ojeras. Incluso se afirma que el nerviosismo le ha cambiado el carácter y anda visiblemente irritado. Él afirma que tiene la conciencia tranquila, pero las autoridades judiciales pueden requerirlo pronto.
- ¿Quién es la ministra de la Suprema Corte de Justicia de la Nación que ya tiene un equipo de trabajo para impulsarla como sucesora de Arturo Zaldívar Lelo de Larrea? Como dato de orientación se puede decir que la época de oro del PRI, trabajó en la delegación Azcapotzalco al lado del morelense David Jiménez. Por si no le atina, un dato más: es esposa de un empresario consentido del Gobierno Federal en funciones.
- Ricardo Monreal se desgañita gritando a los cuatro vientos que debe dejarse atrás al rencor y dar paso a la reconciliación. Para quienes no entienden esos mensaje, debe decírseles que la destinataria no Layda Sansores, la gobernadora de Campeche. Más bien es un señalamiento que involucra a quien no lo considera su hermano, a quien dejó invitarlo a desayunar en Palacio Nacional y a quien tiene en sus manos decidir quién será la corcholata que se convierta en sucesor. No pues la verdad, está difícil atinarle de quién se trata. Esperemos a conocer otros datos para no equivocarnos de personaje.

Los dichos de esta sección no son ni pretenden ser noticias confirmadas. Como el nombre de la columna lo indica es el run rún que corre y se comenta en el mundo sindical

RINCÓN DE LAS OCURRENCIAS



Un banda de Rockabillys puso a saltar y bailar a los transeúntes en el metro Chabacano

CON LA PUERTA ABIERTA

PENA AJENA



Justo Tirado

A ROSARIO PIEDRA IBARRA se le hizo bolas el engrudo. Pero el asunto no quedó ahí, porque con su torpeza generó una polémica absurda y exhibió la falta de respeto a las leyes y a los órganos autónomos que fortalecen la democracia.

Tradicional en exhibir su ignorancia y la zalamería que es contrastante con el coraje que su madre Rosario Ibarra de Piedra demostró con un alto costo en la defensa de los derechos humanos, la hija es un ejemplo vivo de la inutilidad.

La Comisión Nacional de Derechos Humanos (CNDH) se sumó a la estrategia de ataques al Instituto Nacional Electoral (INE) al emitir una "recomendación" en la que pide al Congreso de la Unión llevar a cabo las acciones legislativas para efectuar las modificaciones para "garantizar un órgano realmente autónomo de cualquier poder, constituido o fáctico, legal o supralegal".

Asumiendo una postura ideológica que como presidente de la CNDH debería mantener al margen, se dio a la tarea de desvirtuar y desacreditar las tareas, principios y atribuciones que el INE tiene facultadas para el ejercicio de sus funciones.

Piedra, de apellido y de mentalidad, se refirió al organismo electoral y a los institutos que le precedieron, de ser "órganos autónomos únicamente de nombre, instrumentos parciales, de sabotaje de la voluntad del pueblo, que sólo han servido para el mantenimiento de vicios que por años, si no es que por siglos, han manchado nuestros procesos electorales".

Alguien debido decirle, aconsejarle, que la autoridad electoral ha estado presente en la vida política de México por décadas, y que hace siglos ni siquiera podría haber existido.

Notoria su falta de cultura, en un escrito de la CNDH, que encabeza Rosario Piedra Ibarra, nombrado "Recomendación General 46/2022 sobre violaciones graves a derechos humanos, así como violaciones al derecho a la democracia y al derecho a la protesta social, al derecho de reunión y al derecho de asociación, entre otras, cometidas por el Estado entre 1951-1965", se publicó el viernes 28 de octubre en el Diario Oficial de la Federación (DOF) y señala tres recomendaciones específicas para el INE:

1.- Asumir el compromiso de fortalecer su independencia de cualquier grupo partidista, económico o social, y su identificación y empatía con el pueblo de México.

2.- Compromiso de ejercer y fomentar el desarrollo de la vida democrática, fortalecer el régimen de los partidos políticos y principalmente asegurar a la ciudadanía el ejercicio de sus derechos políticos electorales, con un presupuesto austero y responsable reduciendo privilegios y gastos onerosos injustificados.

3.- Compromiso de apoyar el desarrollo de la democracia participativa, promover y apoyar ejercicios de participación y consulta ciudadana.

Sin más valor que la ignorancia, Piedra Ibarra acusó que el presidente del INE criticó la "inamovilidad" a la CNDH, por lo que pidió que en lugar de "guerras sucias se aliente una discusión honesta del tema electoral, más allá de intereses inconfesables y prejuicios, que nos permita recuperar la confianza en las instituciones, transformándolas, a efecto de que sean lo que no han sido: instrumentos reales al servicio de la voluntad y los intereses del pueblo".

Por otra parte, el pronunciamiento de la CNDH refiere, sin explicar, que existen "privilegios y gastos excesivos que implica sostener el actual aparato del INE".

En un acto de congruencia, 7 de 10 consejeros del organismo defensor de los derechos humanos desconoció, reprobó y rechazó la postura que de manera arbitraria se hizo pública y generó un desbarajuste como todos en los que está presente Piedra.

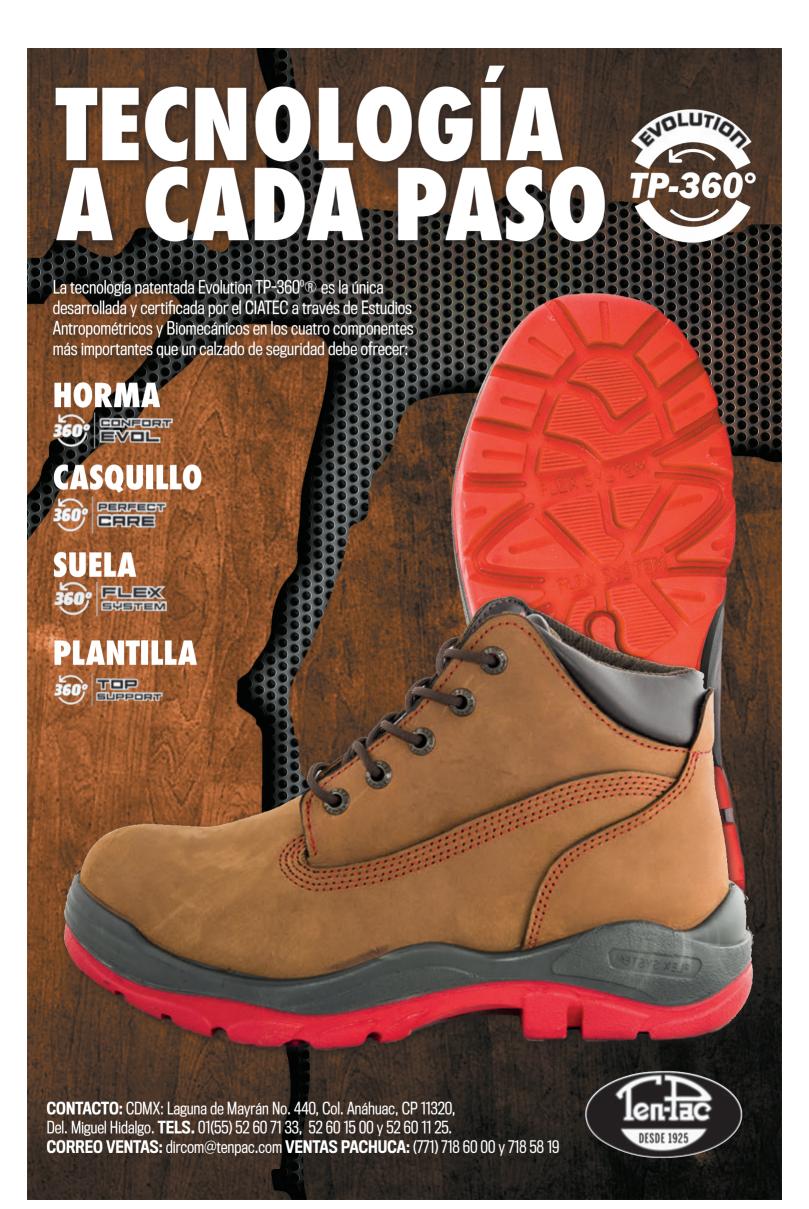
En respuesta al pronunciamiento emitido por la CNDH, el INE aseguró que desde su creación "cumple de manera cabal los compromisos que le mandatan la Constitución y la ley para fomentar la vida democrática, fortalecer el régimen de partidos políticos y asegurar a la ciudadanía el ejercicio de sus derechos político-electorales".

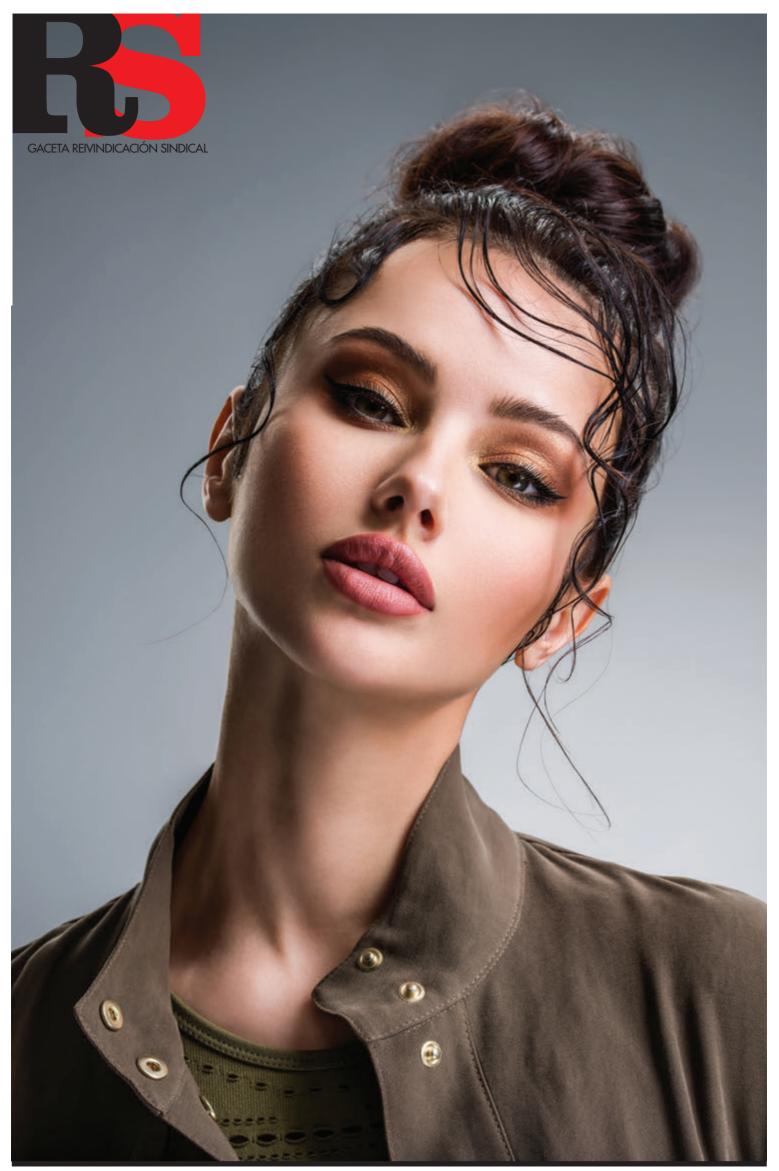
Y para disipar el atraso y el rústico pensamiento de Rosario Piedra Ibarra, le recordó que en el transcurso de su existencia ha organizado exitosamente 330 elecciones en todo el país, de tipo federal, local, partidistas, de Asamblea Constituyente de la CDMX y procesos de participación ciudadana, en plenas condiciones de equidad y garantizando cabalmente el pleno ejercicio de los derechos político-electorales de la ciudadanía, sin improvisaciones y con profesionales que, proceso tras proceso, cumplen su función de organizar elecciones y garantizar el respeto al voto.

Que "en este proceso, la ciudadanía acompaña al Instituto contando los votos de sus vecinas y vecinos, y ha podido atestiguar que no existe fraude y que se cumple con las reglas".

Sin duda la falta de materia gris de Chayito difícilmente lo comprenderá. 🖁







SÍGUENOS: www.rssindical.mx \cdot y @rs-sindical \cdot 1 Rs sindical