

AUTÓNOMO Y MODERNO

SINDICALISMO a la Vanguardia



**Día del
Controlador
Aéreo**

Entrevista con
**José Alfredo
Covarrubias
Aguilar**
Secretario General del
SINACTA



Entrevista a
**Marco
Villanueva
Camarena**
Secretario General de
la Federación Obrera
Sindicalista del Norte
y Secretario General
suplente de la CATEM
CDMX



Entrevista a
**Erica León
Hernández**
Secretaria de equidad y
género de la CATEM
Estado de México



EDICIÓN IMPRESA Y DIGITAL

Sindicalismo a la Vanguardia, preocupado por la salud de nuestro planeta,
utiliza en su proceso de impresión, productos 100% reciclados.

OCTUBRE 2019

Todo el acontecer del mundo laboral...



Información para ti

AUTÓNOMO Y MODERNO SINDICALISMO a la Vanguardia

www.sindicalismo.com.mx



DIRECTORIO

DIRECTOR GENERAL
Alberto A. Sánchez Mendoza

COLABORADORES

- Gabriela Alanís Vázquez
- Stephany García García
- Laura Tapia Aragón
- Alberto Mora Paz
- Alberto Quiroga Venegas
- Andrés Silva García
- Ricardo Fuentes Juárez
- Sergio Cerda Vargas

DISEÑO EDITORIAL DRACOM

REDES SOCIALES
Sindicalismo a la Vanguardia

SITIO WEB
Sindicalismo a la Vanguardia

FOTOGRAFIA Y VIDEO
Sindicalismo a la Vanguardia

AUTÓNOMO Y MODERNO
SINDICALISMO
a la Vanguardia

www.sindicalismo.com.mx
contacto@sindicalismo.com.mx

AUTÓNOMO Y MODERNO SINDICALISMO a la Vanguardia

índice

E-learning, nueva tendencia en capacitación a distancia	6
Despido injustificado	8
¿Piensas emprender?... conoce estos tips	10
Conoce a tu Secretaria Lic. Erica Tabane León Hernández	12
Conoce a tu Secretario Dr. Marco Antonio Villanueva Camarena	14
Superación personal	16
Entrevista a C.T.A. José Alfredo Covarrubias Aguilar	21
Lo que está atrás de tus antojos	24
Analiza tus Metodos	26
Amigo trabajador, ¡haz que el SAT te devuelva dinero!	28
Contactanos.	31

LA OPINIÓN DE NUESTROS COLABORADORES No reflejan necesariamente el criterio de esta EMPRESA EDITORIAL. Se prohíbe la reproducción total del contenido de **SINDICALISMO a la Vanguardia** Sin previa autorización de esta casa editorial.

SINDICALISMO a la Vanguardia Año 01, No. 01, Octubre 2019, Revista mensual de Circulación Controlada. Editada y distribuida por Sindicalismo a la Vanguardia. Ciudad de México, CDMX. Editor Responsable: Alberto Sánchez Mendoza. Reserva de Derechos al Uso Exclusivo **EN TRAMITE**. Certificado de Licitud de Título y Contenido: **EN TRAMITE**. Impresa por ARTES GRÁFICAS BIG TREE S.A. DE C.V., Emperadores Aztecas 176, Barrio San Pedro, Delegación Iztacalco, C.P. 08220, CDMX

Noticias

SE PROMOVERAN CREDITOS PARA VIVIENDA DIGNA Y DECOROSA PARA LOS TRABAJADORES QUE MENOS GANAN

Con la finalidad de que los trabajadores del Estado en el país cuenten con acceso a un crédito barato y suficiente para la adquisición de vivienda digna y decorosa, la Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS) suscribió un convenio de colaboración con el Fondo de Vivienda del ISSSTE (FOVISSSTE).

Durante la ceremonia de inauguración de la Caravana de Vivienda en la Alcaldía Cuauhtémoc, Luisa María Alcalde Luján, Secretaria del Trabajo, expresó la importancia de hacer llegar créditos a los trabajadores que ganan un menor salario y resaltó que en gobiernos anteriores el acceso a la vivienda no fue una prioridad.

"Para nadie es un secreto que tener una casa propia es un sueño porque son pocas las personas que lo logran, el acceso a la vivienda no fue una prioridad por muchos años. Ha sido complicado para los mexicanos acceder a créditos que sean pagables, porque la otra tragedia es que uno obtiene un crédito y no le alcanza la vida para pagarlo".

Añadió que personal con varios años de antigüedad de la Secretaría que encabeza será beneficiado con este convenio y reconoció el esfuerzo de FOVISSSTE para llegar a los trabajadores que menos ganan y, lograr así, tener acceso a una vivienda y formar un patrimonio para sus familias.

En su oportunidad, Agustín Rodríguez López, Vocal Ejecutivo del FOVISSSTE, aseguró que durante el presente año se otorgarán a nivel nacional hasta 25 mil 100 créditos. A la ceremonia de inauguración de la Caravana de la Vivienda asistieron Luis Miguel Victoria Ranfla, Presidente del Sindicato Nacional de Trabajadores del ISSSTE.

YA NO RENOVARAN POLIZAS DE SEGUROS PARA EL TRANSPORTE POR EL ALTO ACOSO DE LA DELINCUENCIA

Los niveles de inseguridad que se registran en el país han originado que empresas de seguros dejen de prestar sus ser-



vicios en varios estados del país, como Tamaulipas, Guerrero y Guanajuato, pero que además la industria del transporte se ve seriamente amenazada por grupos de delincuentes y ya no se pueda renovar las pólizas respectivas.

El dirigente del Sindicato Nacional de Trabajadores de Instituciones Financieras y Bancarias (Sinatifbanc) señaló que el robo al transporte de carga en las carreteras del país se ha incrementado en tal magnitud que las aseguradoras ya no están renovando las pólizas a las unidades federales e incluso compañías de traslado de valores ya suspendieron recorridos en vías de Guerrero, Michoacán, estado de México, Morelos y otras.

El dirigente del Sinatifbanc, Leopoldo Villaseñor Gutiérrez, ofreció un balance de la situación que enfrentan los más de 10 mil trabajadores del sector, e informó que se logró un aumento salarial de 4.5 a 5 por ciento, más un paquete de prestaciones, esto previo a los trabajos de Congreso que se realizaran en Cancún, en donde realizaran un reconocimiento a su secretario general nacional, Carlos Aceves del Olmo.

El dirigente sindical cetemista resaltó que los trabajadores enfrentan alta inseguridad por los robos en el sector, indicó que se buscó firmar un acuerdo salarial que estuviera por arriba de la media nacional y planteó que el robo a vehículos de carga en las carreteras del país se incrementó en 27 por ciento. Aunado a ello, se ha elevado el riesgo para los operadores, porque resultan lesionados o atentan contra sus vidas durante los atracos.

El líder de los más de 15 mil trabajadores afiliados a esta organización sindical

a nivel nacional expuso que la situación de los robos a camiones de carga y de autos particulares lejos de reducirse ha empeorado, al grado de que algunas empresas aseguradoras ya no quieren ofrecer cobertura a estas unidades.

ADVIERTE LA SECRETARIA DEL TRABAJO A SINDICATOS QUE LA REFORMA LABORAL YA ES LEY Y DEBE DE CUMPLIRSE

En medio de demandas, reuniones especiales, análisis, foros, parlamentos abiertos, demandas de reuniones con el Presidente de la República y amenazas del Tratado de Libre Comercio, la secretaria del Trabajo, Luisa María Alcalde Luján aprovechó una reunión con algunos líderes sindicales para recordarles categóricamente que la Ley se cumple en materia laboral.

Y es que en una reunión celebrada en la Secretaría del Trabajo de las calles de Reforma, la funcionaria les dijo a los dirigentes sindicales que "si tenemos que cumplir con los transitorios de la Reforma Laboral que son ley y no podemos darnos el lujo de no cumplirlos sobre todo los sindicatos, que son la parte actora".

Como seguimiento de los acuerdos, se establecieron cinco mesas de trabajo conjuntas en los que se abordará temas como:

- La implementación de la Reforma Laboral
- Seguimiento a la agenda legislativa "en el que se incluirá la subcontratación"
- Inspección del trabajo
- Capacitación en el nuevo modelo laboral y previsión social e inclusión.

Así con el objetivo de cumplir con los plazos transitorios establecidos en la Reforma Laboral.

Luisa María Alcalde Luján, Secretaria del Trabajo, destacó la importancia de colaboración con este sector para hacer frente a los retos en materia laboral del país y, sobre todo, en beneficio de la clase trabajadora.

Durante la segunda reunión con líderes sindicales estuvieron presentes: Carlos Aceves del Olmo, Secretario General de la CTM; Isaías González Cuevas, Secretario General de la CROC; Francisco Hernández Juárez, Secretario General

del Sindicato de Telefonistas y Presidente Colegiado de la UNT; Rafael Merino, Rodolfo González Guzmán, Secretario General de la CROM; Martín Esparza Flores, Secretario General del SME; Abel Domínguez Azuz, Secretario General de la CTC; y Óscar Moreno Moreno, Secretario General de la COCEM.

Por su parte, los representantes de las organizaciones sindicales se comprometieron a nombrar a enlaces de cada una de sus direcciones para abordar los temas acordados y que así se genere un diálogo permanente con la STPS.

Asimismo, acompañada de Alfredo Domínguez Marrufo, Subsecretario del Trabajo y de Esteban Martínez Mejía, Titular de la Unidad de Enlace para la Reforma del Sistema de Justicia Laboral, Alcalde Luján expuso que para avanzar en la estrategia de implementación de la Reforma Laboral se comenzará a trabajar, en el último trimestre del próximo año, con 10 entidades federativas, las cuales también deberán armonizar su marco normativo, para lo cual se compartió a todas las entidades federativas un proyecto de Ley Modelo para los Centros de Conciliación locales.

La encargada de la política laboral del país recordó que los sindicatos tienen un plazo de hasta ocho meses para la modificación de sus estatutos y hasta cuatro años para la legitimación de los contratos colectivos de trabajo existentes.

6% DE AUMENTO SALARIAL A TRABAJADORES HARINEROS Y PANIFICADORES

Los 44 mil trabajadores pertenecientes al Sindicato Nacional de Trabajadores Harineros, Panificadores, de Alimentos, del Transporte y Comercio, Similares y Conexos de la República Mexicana, que dirige Gerardo Cortés García, durante la revisión salarial con directivos del Grupo Bimbo acordaron un aumento salarial de 6%.

Además, recibirán el mejoramiento en algunas otras prestaciones como aguinaldo, vales de despensa, prima vacacional, becas, tal como lo ha impulsado nuestro Secretario General el Senador Carlos Aceves del Olmo.

Ante más de 1,200 delegados de las 32 secciones en todo el país, reunidos el día de ayer en la planta de Bimbo Azcapot-

zalco, el dirigente resaltó el desempeño de todos y cada uno de los trabajadores que prestan su servicio en tan importante empresa.

El también Secretario de Bienestar Social del Comité Nacional de la CTM, señaló que al Presidente de Bimbo le interesa mucho la educación por lo cual solicitó que se apoye a los trabajadores y a sus familias con más becas de estudio.

Por parte de la empresa estuvo el licenciado Armando Cantú Brito, Director General de Personal, acompañado de funcionarios y directivos de Bimbo.

En representación del Presidente de la República Andrés Manuel López Obrador y de la secretaria de Trabajo, Luisa María Alcalde, acudió el subsecretario Alfredo Domínguez Marrufo, quien reconoció a esta organización sindical como ejemplo del nuevo modelo laboral que ya mandata la Constitución



DE MANERA AUTOMÁTICA EL INFONAVIT CANCELERA DEUDAS DE TRABAJADORES QUE YA PAGARON EL 90 POR CIENTO DE SU DEUDA

De inmediato, de manera automática, el INFONAVIT otorgará un descuento equivalente al resto de su deuda a 31 mil derechohabientes que ya pagaron al menos el 90 por ciento de su hipoteca, como partes del programa denominado, 90 -10, pues resulta muy caro operar esas cuentas.

El programa INFONAVIT 90-10 tendrá una segunda etapa en noviembre, para beneficiar hasta a 40 mil familias al cierre del año. Para otorgar este beneficio, el Consejo de Administración del Instituto, compuesto por las representaciones del gobierno, los empresarios y los

trabajadores, asignó una bolsa de 900 millones de pesos, con la que se podrá ofrecer un descuento promedio por acreditado de 15 mil 647 pesos.

Además de haber cubierto 90 por ciento o más del monto, el criterio de elegibilidad de INFONAVIT 90 Diez es tener un crédito denominado en veces salario mínimo (VSM) con al menos cinco años de antigüedad. Cabe destacar que este beneficio se otorgará a quienes cumplan con este requisito, sin importar su nivel salarial y sin distinción de su régimen de amortización ya sea ordinario, extraordinario o en prórroga.

Los acreditados elegibles no necesitan dar su consentimiento para obtener el beneficio, ya que se aplicará de manera automática. El Instituto notificará por medio del envío de cartas de felicitación dirigidas a los trabajadores y sus patrones, mensajes de texto SMS, correos electrónicos y estados de cuenta físicos y electrónicos. También podrán ingresar a Mi Cuenta INFONAVIT para consultar si fueron favorecidos.

El director general del Instituto, Carlos Martínez Velázquez, enfatizó que es muy importante que los acreditados que reciban este beneficio descarguen el Aviso de Suspensión de Descuentos y lo entreguen a su patrón para evitar que se hagan retenciones extraordinarias y se generen pagos en exceso.

Martínez Velázquez también resaltó que el programa INFONAVIT 90-10 es el segundo que el Consejo de Administración aprueba en los nueve meses de su administración, con el objetivo de premiar el pago cumplido y aliviar la carga financiera de los trabajadores. El primero de este tipo es Responsabilidad Compartida, que de febrero a la fecha ha apoyado a 50 mil familias con descuentos promedio al saldo de 254 mil pesos y un total de 12 mil 732 millones de pesos en beneficios otorgados.

Responsabilidad Compartida es un programa que tiene como objetivo apoyar a acreditados con deudas virtualmente impagables, otorgándoles un descuento al saldo, pasando su crédito en VSM a pesos y congelando las mensualidades hasta que terminen de pagar, entre otros beneficios.



E-learning, nueva tendencia en capacitación a distancia

Gabriela Alanís



Cuántas veces hemos dejado de lado una capacitación por falta de tiempo, o porque la sede se encuentra lejos. Hoy en día existe el auge de la capacitación a distancia conocida con e-learning o Campus Virtual.

Pero, ¿A que nos referimos cuándo escuchamos estos términos? Las plataformas de e-learning o campus virtual es un espacio dentro de la nube, el cual tiene como objetivo un aprendizaje orientado a facilitar la experiencia de capacitación. Esta herramienta está siendo explotada tanto por empresas como por instituciones educativas.

Existen sistemas que permiten la creación de "aulas virtuales"; en ellas se produce la interacción entre tutores y alumnos, y entre los mismos alumnos, como también la realización de evaluaciones, el intercambio de archivos, la participación en foros, chats, y una amplia gama de herramientas adicionales, algunas plataformas son: Moodle, Chamilo LMS, A tutor, Sakai, eDucativa, etc...

Estas plataformas tienen una serie de herramientas en común así como otras que los diferencian, es por ello que existen diferentes plataformas que brindan la mejor solución adaptándose a las necesidades propias de cada cliente.

Las plataformas de e-learning se ofrecen tanto en modalidad ASP (Application Service Provider) hospedadas en servidores propios, o pueden ser instaladas on-site en servidores del cliente. De todas maneras el hosting es solo un pequeño porcentaje del servicio brindado, ya que el mantenimiento de un sistema informático y una exitosa implementación del LMS requieren de una asistencia más amplia que solo la aplicación.

Las diferentes plataformas de e-learning actuales tienen una serie de herramientas en común y también otras que las diferencian entre sí.

Algunas de las características citadas de este tipo de formación son las que enunciamos a continuación:

- **Independencia espacio-temporal.** Tanto alumnos como tutores pueden participar desde cualquier lugar del mundo y a cualquier hora. Será preciso primar formas de comunicación sincrónica y asincrónica, principalmente a través de herramientas como el **correo electrónico, el chat, los foros de discusión, las videoconferencias o las redes sociales.**
- **Diversidad metodológica.** Según el modelo de diseño pedagógico que adoptemos, *e-learning* puede permitir tanto la autoinstrucción como el aprendizaje colaborativo de grupos en el que las personas que lo constituyen están geográficamente separados.
- **Mayor número de destinatarios.** En la medida en que *e-learning* se desarrolla en plataformas tecnológicas, ello nos permite que la formación pueda dirigirse a una **audiencia muy amplia**, por lo que tenemos que estar preparados para adaptar nuestra formación y modo de interactuar a las demandas con las que nos vayamos encontrando. El número de alumnos deberá de estar en proporción al número de tutores o docentes en una acción de formación. Se han contemplado diferentes ratios. Para los organizadores de este curso en el que estás inscrito,



la ratio más adecuada está en torno a un tutor cada 35-40 alumnos.

- **Multimedia.** Las acciones de formación a través de *e-learning* pueden utilizar como contenidos toda una amplia variedad de recursos digitales que, bien son de elaboración propia o bien son utilizados de entre los diferentes repositorios de textos, vídeos, audios, imágenes, animaciones que existen actualmente en Internet y que son de acceso libre.
- **Control del aprendizaje por parte del alumno.** Las acciones de formación a través de Internet suelen permitir que los alumnos controlen su propio avance a lo largo del curso. Los alumnos pueden elegir profundizar en aquellos contenidos que les interesen a partir de la amplia variedad de recursos que se les ofrecen.

Beneficios de ofrecer capacitación en línea:

1. **Costos accesibles.** Actualmente hay una amplia variedad de talleres y cursos en línea a costos competitivos, lo que permitirá que la empresa optimice sus recursos en el rubro de capacitación.
2. **Flexibilidad.** Los empleados que tomen un curso, un taller, un seminario o un diplomado tienen la posibilidad de elegir el lugar y el horario para hacerlo, considerando que éste se puede tomar fuera de las horas laborales o en momentos en que no afecte la productividad.
3. **Adaptabilidad y ritmo.** La capacitación empresarial en línea ofrece adaptarse a las necesidades de la empresa y de sus empleados, porque permite que cada persona aprenda a su propio ritmo, pueda tomar la parte del curso de interés o pueda enfocarse con mayor detalle en las secciones que fortalecerán sus habilidades.
4. **Enseñanza equitativa.** Tener un catálogo de cursos o talleres en línea seleccionado por el equipo directivo podrá asegurarte que tus empleados reciban el mismo entrenamiento de una manera consistente y precisa, con la ventaja de que podrán recibir todos los materiales vía electrónico.

nica, archivarlos en sus dispositivos personales y tenerlos a su disposición en cualquier momento.

5. **Retroalimentación.** El formato electrónico permite recibir retroalimentación de los maestros, asesores e incluso compañeros, a través de las distintas herramientas tecnológicas: llamadas o mensajes telefónicos, chats, correo electrónico, conferencia en video, entre otros.
6. **Privacidad.** Aunque cada estudiante podrá tener un instructor y apoyo personalizado, la educación en línea permite completar los cursos de manera privada en casa sin temor a incomodidades por la sensación de falta de conocimiento.

Podemos concluir que **e-learning** no sólo beneficia a los estudiantes, sino que también cobra suma importancia en las empresas. Tanto es así, que cada vez son más las empresas que se unen a esta modalidad. El aprendizaje online hará que los empleados estén formados y al día de las últimas tendencias en sus áreas de trabajo, al igual que favorecerá a la propia empresa evitando que el negocio quede atrás adaptándose a las tendencias actuales. En definitiva, el e-learning otorgará mejores resultados a la empresa y a su vida profesional.



Tu trabajo y tu capacitación deben ser el fundamento de tu patrimonio.

La buena capacitación permite aprender rápidamente lo que difícilmente aprenderíamos solo por experiencias.

Martin e. Heller.



Qué hacer ante un **despido injustificado**

Ricardo Fuentes

Cuántas veces nos ha pasado que sabemos de algún familiar, amigo o conocido que se ha quedado sin empleo y no sabemos cómo apoyarlo, qué hacer o a quien acudir.

Cuando tenemos una relación laboral estable, difícilmente o nunca pensamos que en algún momento esta terminará y lo menos imaginable las causas que originen la culminación de la relación de trabajo.

En el artículo 47 de la Ley Federal del Trabajo, encontrarás las causas por las que un patrón puede despedirte sin responsabilidad alguna para él como son: entregar documentos falsos o haber mentido sobre tus capacidades para el puesto, violencia, daños intencionales, revelar secretos de la compañía, faltar más de tres veces en un periodo de 30 días, concurrir a sus labores en estado de embriaguez, etcétera.

De no encuadrar el motivo que te otorga el patrón con alguno de los 15 puntos que establece el ordenamiento jurídico, podría decirse que el despido es injustificado.

En la reforma del pasado 30 de noviembre del 2012 a la Ley Federal del Trabajo, se adiciono al artículo 47 en su última fracción lo siguiente:

"El patrón que despida a un trabajador deberá darle aviso escrito en el que refiera claramente la conducta o conductas que motivan la rescisión y la fecha o fechas en que se cometieron."

El aviso deberá entregarse personalmente al trabajador en el momento mismo del despido o bien, comunicarlo al Tribunal competente, dentro de los cinco días hábiles siguientes, en cuyo caso deberá proporcionar el último domicilio que tenga registrado del trabajador a fin de que la autoridad se lo notifique en forma personal."

Por lo cual, deberás de tomar en cuenta que si tu patrón no te notifica por escrito, el despido legalmente se considerara como injustificado.

Cada vez son menos las empresas o patrones que quieren otorgar estabilidad laboral a los trabajadores, porque les representa el pago de prestaciones establecidas en la Ley Federal del Trabajo, y un gasto reflejado en sus estados financieros.

Aunado a ello, existen patrones que tienen mucha rotación de personal, como los denominados Outsourcing; estos acostumbran hacerte firmar una hoja en blanco con la imposición de no obtener el empleo en caso de negarte.

Con esta acción los patrones pretenden liberarse de la responsabilidad de costear una indemnización constitucional, pagando al trabajador solo lo correspondiente a una renuncia voluntaria.



Debes de tener en cuenta que los conceptos a los que está obligado el patrón pagar cuando existe un despido injustificado, los cuales son muy diferentes a cuando presentas una renuncia voluntaria, son los siguientes:

Despido Injustificado	Renuncia Voluntaria
• Tres meses de salarios	
• Prima de antigüedad	• Prima de antigüedad (en caso de tener más de 15 años de antigüedad)
• 20 días de salario por año de servicio (en caso de solicitar la reinstalación y esta fuese negada)	
• Salarios vencidos (tope de 12 meses)	
• Interés capitalizable sobre importe de 15 meses de salario (si el procedimiento no culmina dentro de los 12 meses)	
• Aguinaldo proporcional	• Aguinaldo proporcional
• Vacaciones pendientes de disfrute	• Vacaciones pendientes de disfrute
• Vacaciones proporcionales	• Vacaciones proporcionales
• Prima vacacional proporcional	• Prima vacacional proporcional

Si tu patrón se niega a pagarte lo que por derecho te corresponde, puedes iniciar un procedimiento laboral ante los Tribunales Laborales (antes Juntas de Conciliación y Arbitraje).

Para garantizar tu debida defensa el artículo 685 Bis de la Ley Federal del Trabajo indica lo siguiente:

"Las partes tendrán derecho a que se garantice su debida defensa y representación; en consecuencia, podrán estar asistidos por un apoderado legal quien deberá ser Licenciado en Derecho o abogado titulado con cédula profesional."

Por lo anterior, deberás de asesorarte con el profesionista especializado en la materia que se adecue a tus necesidades. Si tu estado actual no te lo permite, puedes acudir a las Procuraduría de la Defensa del Trabajo (PROFEDET*), quien te podrá orientar y representar ante una demanda laboral.

Parta ejercer esta acción, deberás tomar en cuenta el contenido del artículo 518 de la Ley Federal del Trabajo, que a la letra dice:

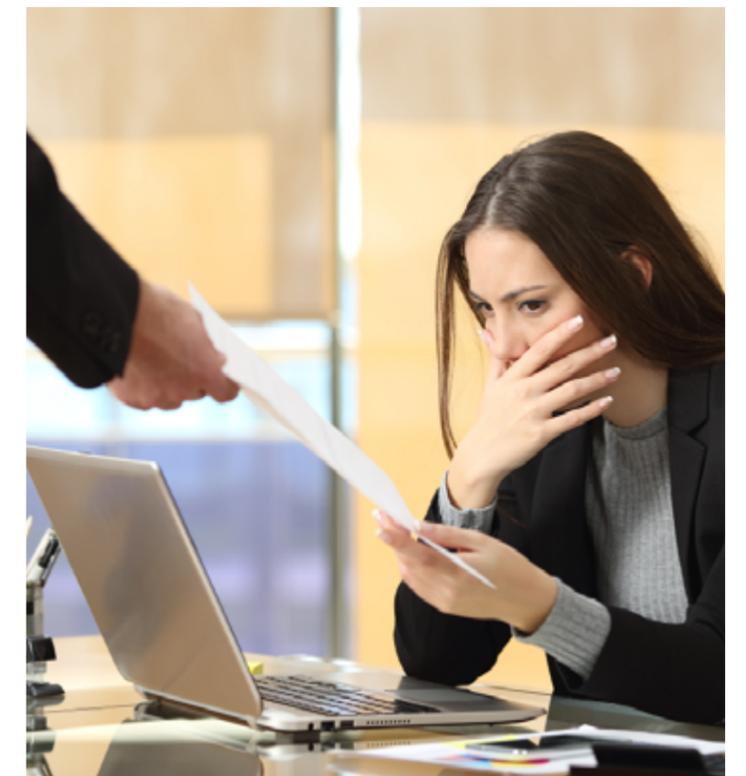
"... Prescriben en dos meses las acciones de los trabajadores que sean separados del trabajo."

La prescripción corre a partir del día siguiente a la fecha de la separación."

Si fuiste objeto de un despido injustificado y estas en tiempo de defender tus derechos que te otorga la Ley Federal del Trabajo y la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, hazlos valer.

Como siempre te recordamos que si tiene dudas sobre este u otro tema de carácter laboral, puedes escribirnos al correo electrónico solab.cdmx@gmail.com, donde con gusto te brindaremos la asesoría solicitada.

*PROFEDET.- Dr. José María Vértiz 211, Col. Doctores, Ciudad de México. C.P. 06720
Teléfono: 59 98 2000, <https://www.gob.mx/profedet>



Si permaneces neutral en una situación de INJUSTICIA entonces estas del lado del OPRESOR.

Leonard Tutu.



¿Piensas emprender?... conoce estos tips

Stephany García

No te rindas NUNCA, porque nunca sabes si el próximo intento será el que funcionará

Anónimo

En México existen muchos programas que a través del tiempo han dado la oportunidad de hacer realidad los sueños de los jóvenes emprendedores, no obstante, es importante hacer mención que es muy poca la participación de los jóvenes con talento en este país.

Por ello, debemos hacer consciencia como ciudadanos ya que a pesar de que los programas están dirigidos a los jóvenes, no es tarde para emprender si tienes unos años de más, esto lo hemos visto en muchos casos de éxito de empresas.

Para lo anterior es importante tener un punto de partida. Debemos tomar en cuenta algunos puntos importantes que ayudaran a definir la dirección de ser un emprendedor que reinvente lo establecido y marque la diferencia en el mercado.

Algunos puntos sobresalientes para ser emprendedor son los siguientes:

- Liderazgo
- Pasión
- Honestidad
- Confianza
- Fortaleza
- Fuerza
- Soñar
- Creer

Con lo anterior es visible darse cuenta que no es nada complejo cumplir con alguna de las características si tienes fuer-

za de voluntad, tienes pasión por un tema en particular o bien si sueñas con algo que crees imposible.

Si tienes la firme convicción de pensar que puedes lograr algo verdaderamente grandioso, quizá el camino que empieza será absorbente, complejo y difícil, pero existen muchas cosas positivas que no dejaran de alentarte para poder lograr el sueño mentalizado y lograras culminarlo.

Existe algo muy importante para tomar en cuenta si deseas comenzar este camino de aventura con propuestas novedosas en el mercado y para lograrlo se debe estructurar una línea de pasos que te permitan realizar este proceso exitosamente.



Algunos puntos que considero relevantes tomar en cuenta son los siguientes:

Pregúntate,

- ¿Qué quieres emprender?
- ¿Dónde comienzo?
- Analiza que te apasiona, ¿Un producto o un servicio?
- ¿Qué conocimientos tienes acerca de lo que elegiste?
- Investiga acerca de tu idea
- Evalúa Pros vs Contras
- Explora la zona donde pretendes establecer tu negocio

Ahora bien, teniendo eso en cuenta comienza a estructurar la idea en un plan de negocios o bien acércate con algún experto en la materia para que te ayude a realizar bosquejo de lo que deseas en realidad.

Hay que considerar que existe un sinnúmero de autores que se dedican a difundir conocimiento acerca de cómo ser un emprendedor de los cuales puedes tomar como base para impulsar y darle un giro diferente a tu idea que deseas emprender.

Los invito a mostrar cosas diferentes que motiven a otras a realizar una apuesta segura por el sueño que se plasman al iniciar un emprendimiento de negocio, hay que mostrar las diferentes ventajas y las cosas que antes se creían imposibles que ahora pueden llegar a alcanzar.

Fomentemos a todas las personas a no dejar de soñar no importando la edad. Impulsemos a amigos y familiares a realizar inquietudes de nuevos negocios y seamos ciudadanos responsables con las personas, empresas y medio ambiente todos los días.

No hay atajos para conseguir el éxito. Empieza antes, trabaja más duro, y termina más tarde.

Brian Tracy

Si quieres algo que NUNCA HAS TENIDO, tendrás que hacer algo que NUNCA HAS HECHO.

Anónimo.



Conoce a tu Secretaria

Lic. Erica Tabane León Hernández, Secretaria de Equidad y Género de la CATEM en el Estado de México



¿Quién es Erica Tabane León Hernández?

Erica Tabane León Hernández es una mujer que ha luchado por lo que ahora tiene, es una mujer que ha luchado por la sociedad, que ha luchado por sus hijos. Soy madre y padre, me ha costado mucho estar en este ámbito de sindicato y más que nada en el transporte. Soy una mujer aguerida, con ganas de triunfar, con ganas de salir adelante y demostrarles a mis hijos que no hay impedimentos para nada y que ellos siempre van en poder contra cualquier barrera

¿Cómo llegaste a ser Secretario General?

¿Cuál es tu puesto en el Comité de CATEM?
Yo soy Secretaria de Acción Femenil en la Federación del Estado de México, con el líder Jorge Neira Sosa, que es un gran líder, el que me ha respaldado y que me ha dado toda la confianza para estar en el puesto que estoy.

¿Cómo llegaste a ser Secretaria de Acción Femenil?

Yo llegué a ser Secretaria de Acción Femenil porque al entrar a trabajar, bueno no a trabajar, a pertenecer al grupo de sindicato con Pepe del Olmo, me abren las puertas y me doy a conocer en el Estado de México con el Licenciado Jorge Neira Sosa que es el Secretario General de la Federación y él me da la oportunidad o más bien, me invita a ser parte de la Federación donde aparte, comento, soy la única mujer de la Federación del Estado de México, y pues a mí me otorga esa oportunidad de estar ahí. Hasta ahorita no le fallando, creo que le ha demostrado la capacidad que tengo como mujer de hacer este trabajo por eso es que estoy donde estoy, por eso es que me ha dado la confianza y no voy a defraudarlos ni a él ni a nadie

¿A qué Partido Político perteneces?

Actualmente yo no pertenezco ningún partido, somos autónomos y ahorita pues mi visión simplemente es el sindicalismo

¿Por qué te incorporaste a CATEM?

Pues me gustan los retos y al ver que CATEM empezó a subir y a darse a conocer en todo el país, quise aceptar el reto de estar aquí, porque creo que podemos llegar a ser muy grandes en todo el país.

¿Cómo estas en contacto con tus agremiados?

Pues prácticamente yo estoy en contacto hombro con hombro de mis agremiados, son más transportistas, y mi trabajo



siempre ha sido como mi forma de ser con ellos, siempre ha sido más de contacto, me gusta mucho participar con ellos. Me gusta mucho saber cuáles son sus problemáticas, a veces convivo con ellos, me siento a comer con ellos y trato de entender desde el fondo lo que es el hombre-camión y, que también hay mujer-camión, pero el tema es tratar de solucionar, de ayudar y apoyar, y para mí en el estar en contacto con ellos y tomarles la llamada, en saber cuáles son sus necesidades pues es estar con una relación más directa con ellos.

¿Cómo ayuda la Reforma Laboral a la Clase Obrera Mexicana?

Pues yo creo que decir les ayuda mucho en el tema de que van a poder tener mejores salarios, mejores oportunidades, ya no van a sufrir tanta humillación, maltrato, todas las situaciones que han pasado y creo que la reforma laboral les ayuda mucho a los trabajadores y empleados de México para poder tener una mejor calidad de vida

Coméntanos sobre el incremento al Salario Mínimo.

Yo creo que es una parte muy importante porque actualmen-

te las cosas suben y suben y a veces los salarios no suben, ahorita es una parte importante que también suban los salarios para que ellos puedan tener una vida digna y no nada más para ellas, para sus familias.

¿Cuál es el futuro de los Sindicatos que no estén afiliados a CATEM?

Pues yo creo que los sindicatos que no se afilian a CATEM van a quedarse rezagados, no van a tener las oportunidades que tienen ahora los sindicatos que se están afiliando, ya que está Confederación es de gente nueva, joven y con ideales para un futuro muy fregón.

Platicanos del Senador Pedro Haces

Para mí el Senador es una persona con sed de justicia para todos los trabajadores y empleados de México nos ha demostrado el gran corazón y la capacidad que tiene de sacar este país adelante de sacar este nuevo sindicalismo adelante de demostrar que podemos ayudar a todos la clase obrera a que tengan una mejor vida y tengan unos salarios dignos y puedan disfrutar de algo mejor que anteriormente por eso yo siempre les recomiendo vamos con CATEM

Aparte de la Reforma Laboral ¿Qué más cambios debe haber en México?

Debe dejar de existir tanto abuso de autoridad por parte de los líderes, que se dicen ser "líderes", y que al final de cuentas solamente aprovechan esta situación para abusar de los trabajadores y llenar sus bolsillos y no se preocupan por la gente que está detrás y que en realidad necesitan un mejor futuro entonces yo creo que primero que nada deberíamos empezar por cambiar a toda esa gente, instruir más, darles clases y que se sienten con el senado para que les enseñen lo que es el nuevo sindicalismo

¿Cómo vez a CATEM en 5 años?

Yo veo a CATEM en cinco años crecido. Yo veo a CATEM grande, creo que vamos a pintar el país totalmente de CATEM y yo los invité de verdad a que se unan a este proyecto porque de aquí a cinco años nosotros vamos a tener el sartén por el mango totalmente

Algún mensaje a los Trabajadores Agremiados y no Agremiados de nuestro País.

Quiero decirles que no se dejen derrotar que no se dejen vencer que sigan luchando por sus ideales y que saben que cuentan conmigo con todos los compañeros que tenemos aquí en CATEM con nuestros grandes líderes que tenemos aquí en CATEM y con nuestro gran líder que es el senador pedro haces barba creo que siempre sepan que vamos a estar aquí para lo que ustedes necesiten

Gracias por haberme escuchado gracias por esta entrevista me despido espero que nos sigamos viendo en las redes sociales ahí me pueden encontrar como Erica León y en las páginas de Facebook sindicato CATEM ciudad en México y CATEM estado de México

Podrás ver la entrevista, en nuestro canal de YouTube..



Conoce a tu Secretario

Dr. Marco Antonio Villanueva Camarena, Secretario General de la Federación Obrera Sindicalista del Norte y Secretario General suplente de la C.A.T.E.M. en la Ciudad de México.

¿Quién es Marco Antonio Villanueva Camarena?

Marco Antonio Villanueva Camarena es un hombre sencillo de vanguardia líder y realmente defensor de los derechos de los trabajadores abogado de profesión y sindicalista de siempre. Tengo privilegio de ser el Secretario General Sustituto de la Ciudad de México CATEM.

¿Cómo llegaste a ser Secretario General?

Con el amor al sindicalismo con el trabajo arduo y continuo mi profesión y sobre todo al ver las injusticias que el día a día vive el trabajador, eso realmente yo no lo podía permitir y fue lo que me llevó a tratar de escalar posiciones más altas para desde ahí poder defender los derechos de los trabajadores. En pos del norte me dieron esa oportunidad por el liderazgo de la tomen con mucha responsabilidad y mucho cariño y también posteriormente integrado en todo lo que es la CATEM y en este caso en concreto en CATEM en Ciudad de México

¿Cómo estas en contacto con tus agremiados?

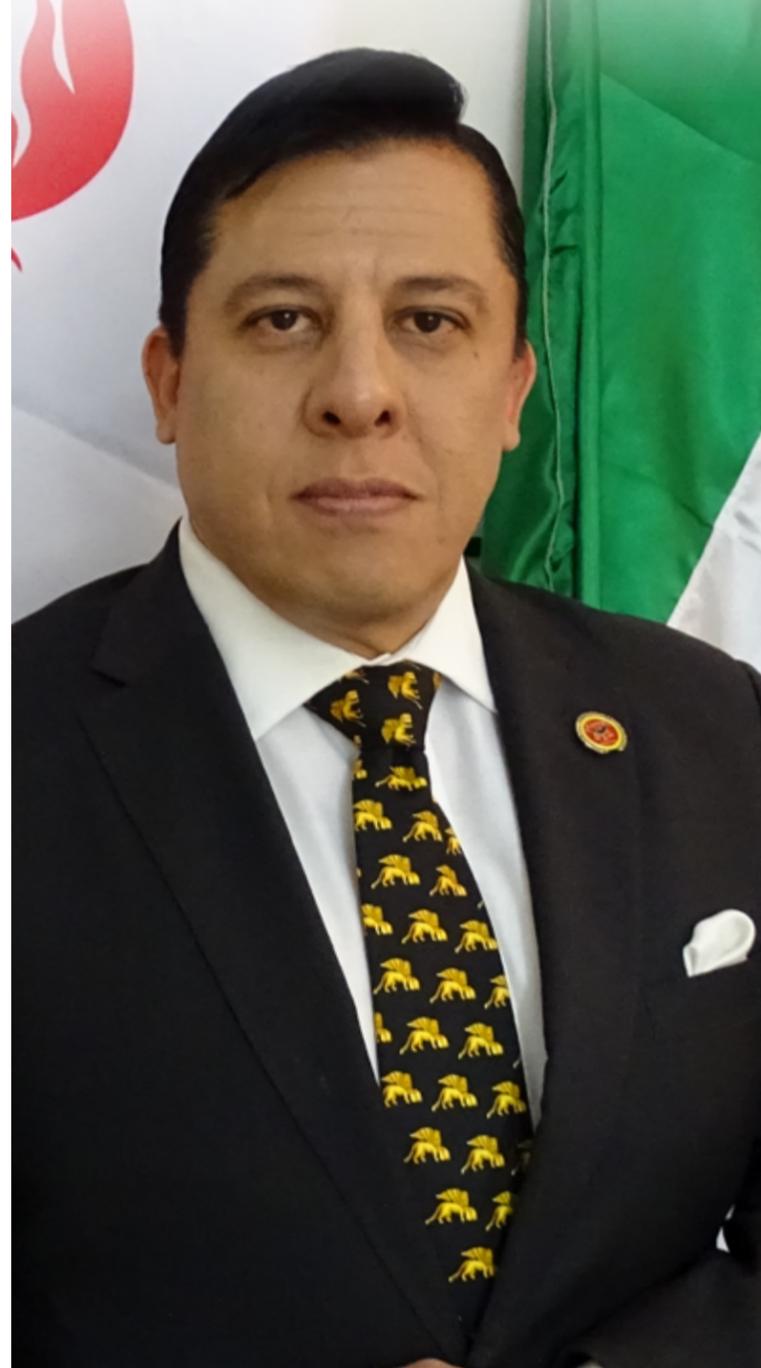
Procuro que esto se sea de manera directa cada cara frente a frente en cada una de las empresas que representamos actualmente se emplean muchas redes sociales que también estamos en ellas y también por estos medios que es este, revistas programas entrevistas, y todo lo que sea útil para que la clase trabajadora esté enterada del trabajo que nosotros desarrollamos

¿A qué partido político perteneces?

Mira que es muy importante esa pregunta realmente no pertenezco a un partido político como militante y en esta confederación, del CATEM, es una confederación autónoma donde dejamos en libertad a todos sus agremiados para pertenecer al partido político, para votar al partido político que ellos consideran que tutela mejor sus intereses. Nosotros no les decimos porque partido tienen que votar, nosotros no militamos en compartir y realmente ellos son los que quedan en total libertad para afiliarse para participar en cualquier partido político que ellos deseen

¿Por qué tu sindicato se afilia a CATEM?

Porque buscamos un sindicalismo joven, sindicalismo nuevo



un sindicalismo que busque mejores condiciones para los trabajadores esto viene porque el sindicalismo tradicional no nos convence el sindicalismo como tal ha sufrido una transformación que se ha dado gracias CATEM y otras organizaciones nuevas, donde realmente se busca una cercanía con el trabajador y sobre todo algo muy importante, tutelar sus intereses cosa que antes realmente casi no se daba de manera real de manera total

¿Cómo ayuda la Reforma Laboral a la Clase Obrera Mexicana?

Bueno, la reforma laboral tiene muchos aspectos positivos como es el de la transparencia y todo mundo debe de transparentar recursos, todo el mundo debe de ser transparente para con sus trabajadores, deben de conocer quién es su sindicato quién es su líder conocer el contrato colectivo para poder exigir sus derechos y para también poder con sus obligaciones entonces esa es una ventaja de esta reforma entre muchas otras la democracia sindical, en el que el trabajador pueda afiliarse al sindicato que él considere que eligió mejor lo representa y son los aspectos más positivos que encuentro en esta reforma

Coméntanos el incremento al Salario Mínimo

Bueno, el salario mínimo siempre en los últimos 30 años había ido para atrás, siempre había estado perdiendo en cada momento valor adquisitivo para los trabajadores y en detrimento de ellos y de sus familias. Actualmente, realmente esta cuarta transformación y con el presidente y con el equipo de senadores, diputados todo eso y de la comisión de la CONASAMI, bueno, se logra un incremento histórico del 16.21 para efectos nacionales y en la frontera todavía un poco más y se alcanza un máximo histórico que no se había dado antes y por lo cual estamos contentos en el sentido de que falta mucho por avanzar no lo dudamos pero es un buen comienzo

¿Cuáles el futuro de los sindicatos que no estén afiliados a CATEM?

Pues lo que va pasar, se van a ir quedando atrás comentaba anteriormente están acostumbrados a sindicalismo estático, a un sindicalismo opaco, a un sindicalismo que no es transparente al sindicalismo también muy importante que no juega con las reglas actuales ¿por qué? porque actualmente nosotros en CATEM en la Ciudad de México buscamos también que haya equidad de género, buscamos que haya muchos beneficios también para nuestras trabajadoras y trabajadores y sobre todo también impulsa mucho el trabajo de jóvenes

Platícanos del Senador Pedro Haces

Es nuestro líder a nivel nacional. El es Secretario General de toda la CATEM y es un gran líder con una gran visión con una energía inagotable que lo mismo trabaja en el senado integrando a los intereses de los trabajadores que lo mismo lo ves en revisiones con sus trabajadores, que lo mismo lo ves en actos con nosotros porque también nos apoya mucho en el sentido de que si tenemos un acto con algunos trabajadores algunas autoridades o algo nos apoyan nos acompañan y están con nosotros y en todo momento él siente nuestro apoyo y nosotros sentimos su cobijo.



Aparte de la Reforma Laboral ¿Qué más cambios debe haber en México?

Como ya lo decía debe haber en derechos humanos, debe haber un avance en equidad de género debe haber un avance en el salario y sobre todo en el trabajo, pero no el trabajo simple y llanamente sino el trabajo digno un trabajo que el que el trabajador se sienta orgulloso y sea tomado en cuenta sea remunerado y lo ayude a progresar en su persona en su familia y en todo el país

¿Cómo ves a CATEM en 5 años?

Pues la veo más grande más fuerte más posicionada con mayores logros y también el auto evaluada en el sentido que en esos años debe de haber un avance y ese avance debe ser traducido en logros concretos hicimos esto hicimos el otro, etc. es algo muy muy bonito, que me va a dar mucho gusto tener esta misma platica en 5 años y poderte decir logramos esto, logramos aquello.

Algún mensaje a los trabajadores agremiados y no agremiados de nuestro país.

Claro que sí que se organicen que participen porque es muy fácil decir el sindicato esto o aquello, ellos son la parte fuerte del sindicato. El sindicato se nutre de los trabajadores para enriquecerse en cuanto estudio mejoramiento condiciones de trabajo necesidades en los mismos si ellos no tienen un acercamiento con nosotros, realmente es difícil hacer ese trabajo yo les digo son parte de la vida integrante del sindicato quisiera agregar que hoy con CATEM mis expectativas son más altas porque tenemos una mayor responsabilidad. También quiero agradecer al Senador Pedro Haces Barba nuestro Secretario General a nivel nacional por que ha confiado en nosotros y nos ha apoyado hasta donde le ha sido posible así como a Pepe del Olmo, que de la mano con él, hemos ido en este camino, ha confiado en mí para formar parte de este Comité Ejecutivo de la Ciudad de México

Podrás ver la entrevista, en nuestro canal de YouTube.



Superación personal

Sergio Cerda

Un tema que siempre hemos escuchado durante muchos años es el referente a la superación personal, también la conocemos de diferentes nombres como: desarrollo humano, crecimiento personal, autoayuda, cambio personal, en fin, hay muchos otros nombres, pero lo más importante de todo esto es identificar los factores que impiden y los factores que facilitan la superación personal.

Cabe mencionar que sobre este tema hay muchos charlatanes que abusan de las personas que tenemos una gran necesidad de salir de una crisis económica, psicológica o de identidad y que nos cobran demasiado por darnos "consejos" o que compramos sus libros para salir de nuestro atolladero, nadie tiene la última palabra al respecto, pero hay personas que por el simple hecho de pensar que saben un poco más que los demás, piensan que tienen el derecho de dictar pláticas o conferencias que solo a ellos les ha resultado salir adelante. Por ello hemos decidido escribir este artículo en este medio serio y dirigido a todos ustedes, con el único afán de apoyarlos en su crecimiento laboral y personal, tampoco consideramos que tenemos la verdad absoluta, pero nuestra formación académica de muchos años, nuestra práctica docente y nuestra experiencia laboral y personal avalan nuestro conocimiento.

Primero vamos a identificar algunos de los factores que obstaculizan nuestro crecimiento personal, para que se nos grave en nuestra mente voy a referirme a manera de metáfora que estos factores son la noche de la superación personal.

El primer factor que nos impide que nos superemos es el miedo. El miedo es una emoción que paraliza a las personas y les impide hacer cambios positivos para su vida, algunos tenemos miedo al fracaso, otros tenemos miedo inconsciente al éxito, nadie nos salvamos, es una condición humana, pero tenemos que superarla, primero identificarla, después saber a qué le tenemos miedo y luego trabajar de una manera consciente ese miedo, tal vez sea un pensamiento irracional por ejemplo pensar que "soy débil, me va ir mal, soy incompetente, los demás no me respetan, no valgo nada, etc.". Si seguimos teniendo miedo a todo, no nos dejará avanzar y nos estancaremos. Recuerdo que Mao Tse-Tung, un político y estadista chino, decía que "La derrota es la base del éxito" y yo le agregaría siempre y cuando sepamos aprovechar esa derrota nos superaremos. No tengas miedo porque "a veces perder es ganar y no encontrar lo que se busca es encontrarse.", la confianza la tenemos que conseguir pese a las dificultades y lograremos la autoestima, aceptando el sufrimiento, tienes otras fortalezas donde mirar, enfócate en ellas y supera tus miedos.

"A veces perder es ganar y no encontrar lo que se busca es encontrarse."

Alejandro Jodorowsky.



Otro factor que nos impide la superación personal es tener poca autoestima, una persona con baja autoestima puede pensar que una vida feliz y exitosa está fuera de su alcance, y la falta de confianza en sí misma le hace quedarse en el mismo lugar e incluso empeorar su situación, por ello debemos hacer algo, debemos salir a la calle y no tener miedo a equivocarnos, no nos quedemos encerrados a recuperar nuestra autoestima para empezar a hacer las cosas, la única forma de recuperar nuestra autoestima es hacer muchas cosas, salir a trabajar, salir a divertirnos, salir a proyectos con nuestro sindicato, salir con ganas y mucha pasión con nuestra familia, no nos quedemos sin hacer nada, ya que el trabajo y la actividad nos transformarán.

Ahora pasemos de la noche al día o el amanecer que facilita que podamos crecer como persona. La superación personal es el resultado de un gran esfuerzo y trabajo permanente e implica realizar una gran cantidad de cambios de fondo a nuestros hábitos y pensamientos:

1. Cambio de Pensamientos.

Una persona con una actitud negativa está impedida para superarse, como sabemos, los pensamientos tienen el poder para definir nuestras vidas, procuremos enfocar nuestros pensamientos en nuestras fortalezas, y aplicarlas en el acontecer diario.

2. Determinación.

La superación personal requiere de una decisión firme por crecer y mejorar, no dudemos en tomar decisiones que contribuyan a nuestro crecimiento personal, cada uno de nosotros sabe a la perfección aquello que más nos con-

viene, porque los demás solo verán sus propios intereses.

3. Autoanálisis Objetivo.

Una tarea clave para la superación personal, es realizar un análisis de sí mismo en cada uno de los aspectos de nuestra vida, (trabajo, familia, finanzas, etc.), analizar nuestras fortalezas, debilidades, áreas de oportunidad y las amenazas del medio que nos rodea.

4. Definición de la misión y visión personal.

Una de las tareas más importantes en la vida de cualquier persona es la definición de su misión personal, definir cuál es nuestra razón de ser, de existir, para qué estamos en este mundo.

5. Planeación de metas y objetivos.

Para lograr la efectividad en los resultados, nuestras metas y objetivos más importantes deberán ser planeados de forma cuidadosa, a partir de este momento definir qué quiero para los próximos meses, para el próximo año, dentro de tres o cinco años, y no esperarme a plantear mis metas y objetivos hasta que llegue cada diciembre, anotarlos en un cronograma de actividades y darle seguimiento, la superación personal no solo se piensa sino que se planea y se le debe dar una evaluación constante.

Para terminar, hemos de decir, que con la aplicación de estos cinco factores es lo mínimo que tenemos que hacer para superarnos día a día.



"Creo firmemente que casi todo es cuestión de actitud, no se trata de lo que ocurre, sino de cómo lo afrontas".

"Intenta y falla, pero nunca falles en intentarlo"

Jared Leto.

No se sale adelante celebrando éxitos sino superando fracasos.

Orison Swett Marden

Noticias



LA CONASAMI DICE QUE EL AUMENTO AL SALARIO MÍNIMO EN LA FRONTERA TUVO EFECTOS POSITIVOS PARA LOS TRABAJADORES

No podía ser de otra manera, pues el alza al salario mínimo tuvo efectos positivos para los trabajadores en la Zona Libre de la Frontera Norte (ZLFN), donde ganan 6.7% más que en el resto del país y en el caso de los jóvenes de entre 15 y 24 años de edad, el impacto en el salario promedio fue de 9.2%, de acuerdo con una evaluación de impacto del salario mínimo en el empleo y el ingreso realizado por la Dirección Técnica de la Comisión Nacional de los Salarios Mínimos (CONASAMI).

Los impactos del salario mínimo, en los primeros seis meses del incremento sustancial, muestran que no ha tenido ningún impacto en los empleos registrados ante el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS); sin embargo, sí se ha traducido en un incremento de los salarios promedio de los trabajadores, lo que contribuye a incrementar el consumo y reducir la precariedad laboral.

Detalla que para llegar a dichos resultados se utilizaron dos metodologías que tienen el mayor consenso en evaluación de impacto específicamente para el salario mínimo: controles sintéticos y diferencias en diferencias.

Ambas metodologías hacen proyecciones respecto a qué hubiera sucedido si el salario mínimo aumentara 16.2% en ZLFN como en el resto del país. Este se compara con lo que ocurrió en la realidad y la diferencia es debida únicamente

a las nuevas políticas implementadas en la zona.

Asimismo, considera que el incremento al salario mínimo es una política adecuada de este gobierno para reducir la precariedad y pobreza de los trabajadores mexicanos, ya que durante muchos años fue utilizada de manera errónea como medida de contención de la inflación y herramienta para mantener los salarios deprimidos como estrategia para atraer inversión.

El documento completo sobre la Evaluación de impacto: efectos del aumento del salario mínimo en la Zona Libre de la Frontera Norte se puede consultar en: <https://www.gob.mx/conasami/articulos/evaluacion-de-impacto-del-salario-minimo-en-la-zona-libre-de-la-frontera-norte?idiom=es...>

LUEGO DE INSTRUCCIONES DEL PRESIDENTE ANUNCIAN INTEGRACION DE AGENDA DE TRABAJO EN TORNO A LA REFORMA LABORAL

Para trabajar de manera conjunta en beneficio de los trabajadores del país, la Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS) y representantes de algunas las organizaciones sindicales establecieron los temas específicos que desarrollarán en las cinco mesas de trabajo permanentes acordadas con la titular de la dependencia, Luisa María Alcalde Luján, instrucciones del Presidente de la República.

Esta tercera reunión de trabajo fue presidida por Alfredo Domínguez Marrufo, Subsecretario del Trabajo, en instalaciones de la dependencia, en la que el

funcionario destacó la importancia de desarrollar una agenda que permita el diálogo permanente y directo en la implementación de la Reforma Laboral, el seguimiento a la agenda legislativa, la inspección del trabajo, la capacitación y el adiestramiento laboral, y en la previsión social e inclusión.

Durante la tercera reunión de trabajo entre la STPS y representantes sindicales, estuvieron presentes la Confederación de Trabajadores de México (CTM); Confederación Revolucionaria de Obreros y Campesinos (CROC); Sindicato de Telefonistas de la República Mexicana (STRM); Sindicato Mexicano de Electricistas (SME); Confederación Regional Obrera Mexicana (CROM); Confederación de Trabajadores y Campesinos (CTC); Sindicato de Trabajadores de la Universidad Nacional Autónoma de México (STUNAM); la Unión Nacional de Trabajadores (UNT); Asociación Sindical de Pilotos Aviadores de México (Aspa); Federación Democrática de Agrupaciones Sindicales y Campesinos; Confederación de Obreros, Campesinos y Empleados de México (COCEM); Coordinadora Nacional de Trabajadores y Sindicalistas Valentín Campa, entre otros.

En la reunión se determinaron temas específicos a tratar en cada una de las cinco mesas previamente establecidas, entre los que destacan: la creación del Centro Federal de Conciliación y Registro Laboral, así como sus alcances y desafíos; conclusión de los asuntos pendientes en las Juntas de Conciliación y Arbitraje; legitimación de contratos colectivos de trabajo; y difusión y capacitación en el nuevo modelo laboral, como se ha demandado permanentemente por el sector obrero.

Además, se abordarán los temas de la subcontratación, cuotas sindicales, justicia laboral con perspectiva de género, las nuevas formas de trabajo derivadas de las tecnologías, el Convenio 81 de la OIT sobre la inspección del trabajo y su Protocolo, capacitación a los sindicatos para la implementación del nuevo modelo laboral, capacitación a los trabajadores sobre la relevancia de los sindicatos, universalización de los servicios de salud, garantía de la seguridad social y fondos generacionales.

De igual forma, se acordó tocar asuntos como el establecimiento de cajas



de ahorro y cooperativas sindicales, revisión amplia al sistema de pensiones, posibilidad de establecer a los sindicatos como entes capacitadores externos en el nuevo sistema de justicia, acercar al sector académico para tratar temas laborales, entre otros, fueron los temas que se desarrollarán próximamente en las cinco mesas de trabajo acordadas con los sindicatos.

En la reunión también estuvieron presentes Esteban Martínez Mejía, Titular de la Unidad de Enlace para la Reforma del Sistema de Justicia Laboral; Omar Nacib Estefan Fuentes, Director General de Previsión Social; José María Morelos Ordaz, Director General de Inspección Federal del Trabajo; y Manuel Arturo García Urrutia Martínez, Director General de Capacitación y Adiestramiento.

TIENE EN LA MIRA A LA MAFIA SINDICAL QUE CONTROLA LOS CONTRATOS DE PROTECCION, POR LO QUE SERAN METIDOS EN CINTURA

Nadie duda que los contratos de protección van a desaparecer y con ello las organizaciones sindicales que a eso se dedican y que nunca atienden los intereses de los trabajadores y por ello funcionarios de la Secretaría del Trabajo que encabeza Luis María Alcalde Luján no se cansan de advertir la sentencia de eliminación de esas mafias

Por lo pronto Luisa María Alcalde Luján, señala que a finales del año próximo entrará en funciones el Centro Federal de Conciliación y Registro Laboral, junto con los Tribunales Laborales federales, locales y los Centros de Conciliación estatales.

La funcionaria subrayó la importancia del Centro Federal de Conciliación y Registro Laboral como la instancia que se encargará de los registros sindicales del país y los depósitos de contratos colectivos y por ello las modificaciones de estatutos sindicales tiene al 1 de enero de 2020 para concretarse

Con la reforma laboral, los sindicatos están obligados a actualizar los padrones de agremiados, pero también será decisión personal de cada sindicalizado pertenecer o no a estas organizaciones.

Cabe señalar que la Reforma Laboral, publicada el pasado 1 de mayo, estableció un plazo máximo de hasta 8 meses para que los sindicatos incluyan el voto personal, libre, directo y secreto de los trabajadores en sus procedimientos de elección de dirigentes, así como otras garantías en materia de rendición de cuentas y equidad de género.



Durante el Foro "Reflexiones sobre la Reforma Laboral en México", al que fue invitada por la Cámara de Comercio Británica, Alcalde Luján resaltó que el plazo para que los sindicatos modifiquen sus estatutos, conforme a las nuevas reglas en materia de democracia sindical, equidad de género y negociación colectiva, vence el 1 de enero de 2020.

"Ya hay varios sindicatos que iniciaron estos procesos. Entiendo que hay 700 sindicatos que ya modificaron sus estatutos y la cosa es que, podamos ir avanzando para que todos los sindicatos lo hagan".

"El nuevo modelo laboral está basado en la libertad de los trabajadores de organizarse libremente, de poder formar un sindicato, si así lo desean, de poder pertenecer a un sindicato o no, o simplemente si no quieren pertenecer a un sindicato. Que cuando se tenga negociación colectiva y se firmen contratos, se garantice que realmente hay un respaldo por parte de los trabajadores y que esa negociación colectiva traiga esa esencia para la que fue creada: un diálogo de representantes con empleadores para ver qué posibilidades hay de mejorar, en términos de productividad, salariales y de condiciones laborales".

"Iniciamos el próximo año en diez entidades federativas y al mismo tiempo empezará a operar el Centro Federal de Conciliación y Registro Laboral a la par de entran en funcionamiento los tribunales federales y locales. Al siguiente año iremos a las siguientes entidades federativas, de modo tal que en tres años tendremos ya implementado todo el sistema en el país".



Entrevista a C.T.A. José Alfredo Covarrubias Aguilar, Secretario General del Sindicato Nacional de Controladores de Tránsito Aéreo (SINACTA).

Platicanos, ¿Cómo es el trabajo de un Controlador de Tránsito Aéreo?

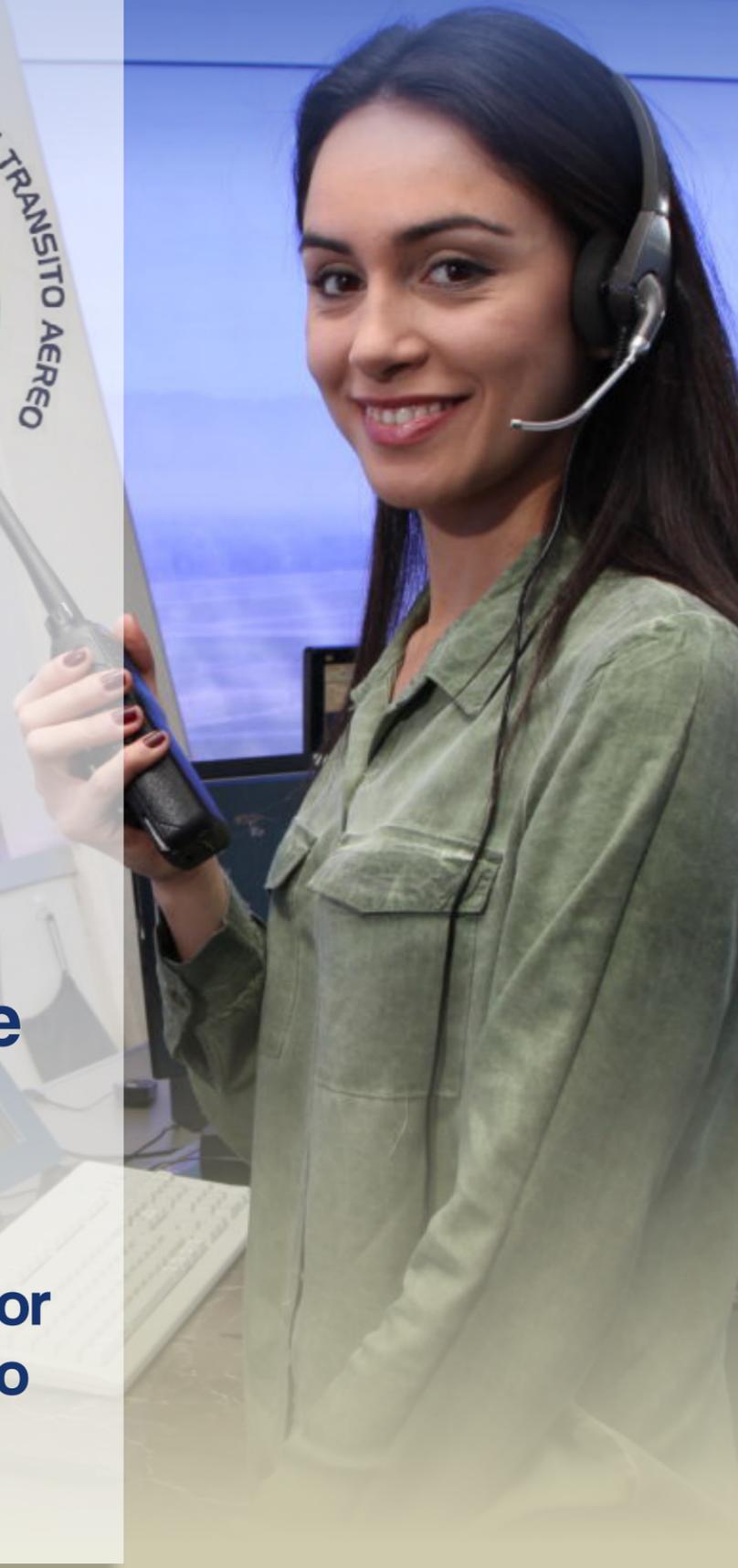
Mi nombre es José Alfredo Covarrubias Aguilar. Soy Controlador de Tránsito Aéreo desde hace 25 años. Actualmente ocupo el cargo de Secretario General del Sindicato Nacional de Controladores de Tránsito Aéreo. El controlador está constantemente sujeto a presión, es una actividad de mucha importancia ya que hay que garantizar la vida de los pasajeros. Un controlador, dice la ley, es la persona autorizada legalmente para proporcionar la seguridad de las operaciones aéreas, es quien se encarga de evitar que haya colisión entre aeronaves, tanto en el área de maniobras como en el aire. En México tenemos 59 torres de control, también tenemos torres de control en los cinco aeropuertos del país y cuatro centros de control radar. Un controlador básicamente tiene la función de mantener la seguridad de operaciones, la persona encargada está en un constante estrés ya que de ella depende la vida de muchas personas que están viajando en las aeronaves, en el espacio no mexicano particularmente, aunque estamos sujetos a estándares internacionales, lo que hace un controlador en México, es de forma similar lo hace en cualquier país del mundo que tiene aviación. Todas las aeronaves están sujetas a la seguridad que le puede proporcionar el controlador de tránsito aéreo

¿Cuál es la preparación para ser Controlador de Tránsito Aéreo?

El controlador debe tener una capacitación especializada. Debe pasar dos años de carrera en el Centro de Capacitación de los Servicios a la Navegación en el Espacio Aéreo Mexicano (SENEAM), sin embargo, esa no es toda su capacitación. Ya laborando en alguna dependencia de control de tránsito aéreo va a estar tomando cursos constantemente, tiene que obtener diferentes habilidades para los servicios que va a desempeñar, además es muy importante la destreza y sobre todo la experiencia que se va adquiriendo a través del tiempo, no bastan solo los conocimientos, es necesario ser sometido a las diferentes presiones y problemas que todos los días son diferentes, además tenemos que estar sujetos a extensos periodos de vigilia, es decir, en la torre o centros de control debe estar siempre alerta para estar ayudando o auxiliando al piloto en la operación. No sabemos en qué momento puede suceder algo, por lo mismo debe estar atento y esperando cualquier situación, un cambio súbito de funciones de meteorología, el secuestro de la aeronave, alguna falla de motor, etc. El controlador debe estar muy atento, darle calma e información necesaria al piloto para que pueda hacer la operación de la aeronave de forma segura, debe de mantener una comunicación asertiva con los pilotos, las autoridades y el diferente personal que participa en las operaciones aéreas, porque hay mecánicos, personal de rampa, autoridades representantes en las aerolíneas, y, con todos ellos tenemos relación, sí, pero nosotros debemos tener la capacidad de darle la prioridad a cada uno de los asuntos para atenderlos adecuadamente y de esa manera garantizar la seguridad de las operaciones.

20 de Octubre

Feliz
Día del Controlador
de Tránsito Aéreo





20 de octubre, Día Internacional del Controlador de Tránsito Aéreo.

Hace cincuenta y dos años en la Operación Internacional de Control de Tránsito Aéreo, se determinó establecer esta fecha, 20 de octubre, como día del controlador. Vamos a cumplir cincuenta y dos años de celebrarlo en México, el encargado de celebrar y recordar es Colegio Controladores de Tránsito Aéreo, este año celebrará su asamblea en Huatulco, muy cercano al día 20 de octubre. Este día se hace entrega de reconocimientos a los controladores y se hace una celebración para recordar la importancia de nuestra profesión. Se solicitó a la Dirección de Profesiones en la Secretaría de Educación Pública, que nuestra profesión sea reconocida como eso, una profesión, porque únicamente el requisito para ser controlador estaba regulado por la autoridad aeronáutica, por la Dirección General de Aeronáutica Civil que para trabajar nos exige una licencia de técnico aeronáutico. Sin embargo, creemos que nuestra profesión requiere el reconocimiento, es por eso que le pedimos a la autoridad de Educación Pública, que fuera reconocida la actividad de controlador como una profesión. El día de hoy ya se expiden títulos y cédula profesional como Técnico Superior Universitario en Control de Tránsito Aéreo y estamos buscando que sea reconocido como una licenciatura porque si bien es cierto la capacitación es una carrera no corta sino intensiva de dos años, en realidad se estudia casi en cinco años porque se toman habilitaciones posteriores ya trabajando, la necesidad de la experiencia que se va adquiriendo en el día a día de nuestra actividad. Se juntan a la celebración el Sindicato de Control de Tránsito Aéreo para reconocer a nuestros compañeros en su actividad y esfuerzo diario, se les otorga un diploma y algún otro premio por los años de servicio. Hay quienes tienen más de 40 años como controlador de tránsito aéreo y merece la pena reconocer su responsabilidad por todo este tiempo desempeñando su trabajo.

¿Cuántos Controladores de Tránsito Aéreo hay en los aeropuertos Mexicanos?

Somos 980 controladores en todo el país. Estamos distribuidos en 59 centros de control de la red aeroportuaria nacional. Hay cuatro centros de control principales en el país: Mérida, Monterrey, Mazatlán y Ciudad de México. Tenemos 14 centros

de aproximación radar y 23 centros de aproximación manual. En todas las dependencias prestamos diferentes clases de servicios, distingo ocho categorías diferentes de acuerdo al salario que reciben los controladores. En una torre de control hay hasta 3 categorías en los centros de control dependiendo de los servicios que se presten, por ejemplo, en la Torre México hay servicio de autorizaciones, hay un servicio especial para helicópteros, va a depender de las necesidades de cada ciudad. Hay estaciones con un solo controlador por turno porque a veces los equipos son limitados y ese controlador tiene que estar sometido al turno.

20 Aniversario del Sindicato Nacional de Controladores de Tránsito Aéreo (SINACTA).

Este año estamos cumpliendo 20 años que obtuvimos el registro como organización sindical independiente gremial. Hemos logrado firmar una especie de contrato colectivo, que, en el caso del personal de gobierno, se llaman condiciones generales de trabajo. Hemos establecido con la Secretaría de Comunicaciones y Transportes, las condiciones de trabajo exclusivas para los controladores de tránsito aéreo, hemos alcanzado algunas prestaciones que son precisamente para mantener la seguridad de las operaciones. En el medio aeronáutico somos una profesión reconocida por pilotos, sobrecargos, mecánicos. Todos los días adquirimos o renovamos el compromiso que tenemos con la sociedad como servidores públicos. Estamos conscientes que tenemos que cumplir con el código de ética y conducta. En estos días vamos a entregar la carta compromiso a la Secretaría de la Función Pública, donde nos comprometemos a hacer lo mejor posible nuestro trabajo.

¿Cuáles son tus logros como Secretario General y que has conseguido para tus Controladores de Tránsito Aéreo?

De 20 años del sindicato ha sido un esfuerzo importante, yo me integré al Comité Ejecutivo Nacional del Sindicato desde sus inicios. A partir del año pasado estoy reconocido con el voto de mis compañeros como encargado del sindicato. Hemos tenido avances importantes sobre todo en la calidad del servicio, sin embargo a últimas fechas, se ha deteriorado un poco la relación, las normas se interpretan de diferente manera. Vamos seguir esforzándonos por el diálogo. Tenemos propuestas no únicamente solicitando cosas nuevas sino presentando propuestas para mejorar el servicio de manera continua. Hay invitaciones a cursos actualmente, pero no se ajustan a lo que establece la ley. A los que son trabajadores y controladores en activo se les debe dar capacitación para mantener vigente su licencia conforme a las normas aeronáuticas. De acuerdo a la Ley Federal del Trabajo deben de ser capacitados para obtener mejores puestos, en este sentido, hemos elaborado un manual de escalafón de Control de Tránsito Aéreo y hemos exigido que se respete, sin embargo se está cayendo en el error que la capacitación sea en el tiempo del descanso de los trabajadores y que sea bajo su propio riesgo y bajo su propio costo. Esto deja en desventaja a muchos compañeros porque tendrían que trasladarse de su lugar de residencia hasta la Ciudad de México, Guadalajara o Monte-



rrey, donde ellos tendrán que pagar gastos de hospedaje, alimentos, pasajes y peor aún, si ocurriera un accidente estarían desprotegidos, porque no tienen comisión expresa oficial de su jefe inmediato sino bajo su propio riesgo, estarían acudiendo a los cursos, además de que no pueden separarse sin el permiso de sus jefes porque está afecta al servicio. No hay oposición a la capacitación como sindicato siempre y cuando se respeten los derechos laborales de los trabajadores. Hace un par de días una comisión del Comité Ejecutivo Nacional de nuestro sindicato se reunió con el Director General del SENEAM para ratificar el respeto del orden escalafonario y el reglamento de escalafón. Creo que es uno de los principales logros que ha tenido el sindicato además de un periodo extra de vacaciones desde que el empleado cumple cinco años en adelante, logramos que algunas prestaciones económicas hayan sido pagadas aproximadamente el mes de noviembre independientemente de que se den situaciones o no de salud, por ejemplo: ayudas para prótesis, lentes o algunas situaciones de salud que se pagaban contra factura. Hay una prestación por cultura que se le da en el mismo periodo en efectivo a cada trabajador. El objetivo para mi gestión es lograr que los sueldos sean mejorados, que sea reconocido el trabajo del controlador, la responsabilidad y que estemos involucrados en la seguridad nacional.

¿Cuáles serían las ventajas o desventajas con la llegada de la 4ta. Transformación?

Derivado de la propuesta del presidente de la República, el Lic. Andrés Manuel López Obrador, en el combate a la corrupción, nosotros también estamos de acuerdo en combatirla para dar una mejor vida a los trabajadores. Hemos hecho manifestaciones a favor de apoyar los proyectos de este sexenio además de presentar proyectos, trabajar junto con nuestras autoridades. Desafortunadamente nuestras peticiones han sido enviadas a funcionarios menores que no le han dado la importancia y nada más nos dan acuse de recibo, pero indiscutiblemente estamos con la mejor disposición de trabajar con ellos dando nuestro mejor esfuerzo en el trabajo diario. El SENEAM, por el cambio de gobierno ha traído un poco de dificultad en el movimiento de los recursos y cómo disponer de ellos, sin embargo la seguridad aérea está garantizada y

los elementos que tenemos son suficientes para mantener la operación. Puede ser que y tengamos que usar procedimientos manuales no nos permiten el mejor aprovechamiento del espacio aéreo sin embargo la seguridad está garantizada.

La Transformación a la Base Militar Santa Lucía

En relación al aeropuerto de Santa Lucía, nosotros estamos dispuestos a trabajar en donde se necesite. Se deben considerar las recomendaciones técnicas del personal especializado en la aviación. Si a nosotros nos piden nuestra opinión, particularmente en el gobierno la daremos. Si se necesita un aeropuerto en la Ciudad de México, encima del Viaducto, si fuera necesario, ahí lo operamos con toda seguridad. Si lo hacen en Santa Lucía o en Texcoco, nosotros vamos a hacer el mejor esfuerzo para que sea seguro y opere adecuadamente en favor de nuestra nación.

Aeropuerto de Santa Lucía CIVIL – MILITAR.

Son dos operaciones diferentes, yo pienso que pueden convivir, no hay ningún problema, solo que las operaciones militares tienen la función de garantizar la soberanía en nuestro país. Los militares y los controladores militares tienen una capacitación adecuada a esta situación y a esas necesidades operacionales, que son muy distintas a la seguridad de las operaciones civiles. Si bien tenemos diferentes objetivos y procedimientos, tendrán que hacer operaciones de seguridad para mantener la estabilidad de nuestro país. Nosotros tenemos la obligación de mantener seguras las operaciones, con orden y fluidez para que sea aprovechado de mejor manera el espacio aéreo mexicano.

Declaro que la revista es de excelente calidad, se ha convertido en una obligación consultarla por los artículos de interés y sobre todo porque está centrada en el ámbito laboral. Por lo menos es de mis revistas favoritas y es una lectura obligada. Aprovecho la ocasión para enviarle un saludo a todos los controladores de tránsito aéreo. Felicitarlos en la celebración del día internacional del control del tránsito aéreo el próximo 20 de octubre. Muchas gracias.

Podrás ver la entrevista, en nuestro canal de YouTube.





Lo que está detrás de tus antojos

Andrés Silva

Un antojo es el deseo intenso por ciertos alimentos o sabores. Se dice que los antojos son una forma que tiene nuestro cuerpo de decirnos que nos falta algo, que existe una vinculación de los antojos a las deficiencias de nutrientes. Por ejemplo; una justificación común para antojos de chocolate, es que el cuerpo está bajo en magnesio, un mineral que el chocolate puede proporcionar. Pero muchos alimentos, incluyendo las espinacas, contienen más magnesio que el chocolate, que es el alimento más comúnmente anhelado en la sociedad.

Hay muchas racionalizaciones de este tipo. Pero **los antojos están más estrechamente vinculados a las emociones y a las señales externas que evocan recuerdos.** Estar triste, enojado, estresado, ansioso o aburrido es a menudo el detonante de un antojo.

La comida como consuelo no explica exactamente la precisión de los antojos, excepto por el hecho de que a veces anhelamos alimentos con los que hemos tenido experiencias previas. También tendemos a desear alimentos que solo hemos visto en una foto o que aparece a nuestro alrededor.

El hecho de que las mujeres tienden a sentir significativamente más antojos en los días justo antes de su periodo y durante el embarazo, sugiere que puede haber un **componente hormonal.** Aún no se

puede explicar si eso es algo que juega un papel nutricional o simplemente ruido en las neuronas.

Independientemente de sus orígenes, los antojos pueden ser extraordinariamente intrusivos.

Si los antojos están fuera de control, si son una constante en el día de uno, pueden causar estragos en la salud, ya que comer los elementos deseados puede significar calorías innecesarias y a otros trastornos de salud como:

Obesidad: trastorno caracterizado por niveles excesivos de grasa corporal que aumentan el riesgo de tener problemas de salud.

Trastorno depresivo: trastorno de salud mental que se caracteriza por depresión persistente o pérdida de interés en las actividades, lo que puede causar dificultades significativas en la vida cotidiana.

Trastorno de ansiedad: trastorno mental que se caracteriza por producir sensaciones de preocupación, ansiedad o miedo tan fuertes que interfieren con las actividades diarias de quien las padece.

Comer alternativas bajas en grasa o sin grasa puede ayudar a satisfacer los antojos. Programar bocadillos nutritivos y tenerlos al alcance puede ayudar de una manera saludable.

Partiendo del dilema entre que si los antojos vienen de deficiencias nutricionales o que probablemente vengan de un lugar emocional. **A veces queremos alimentos con texturas y esas texturas vienen de emociones y hormonas en particular.**

- 1. ALGO DULCE:** Muchos crecimos recibiendo de premio un postre o algo dulce. La anticipación de un premio dispara dopamina en el cerebro, el químico que te hace sentir bien, y es muy adictivo. Muchos asociamos celebraciones con dulces, desde pastel en fiestas hasta un postre por haber ganado un partido de fútbol y haber pasado el examen de la materia más complicada. Son como un abrazo que nos hace sentir felices, especialmente si no nos sentimos así en el momento o si nos sentimos estresados o tristes. **Satisface tu antojo con fruta o postres saludables.**
- 2. CHOCOLATE:** Tiene polifenoles que mejoran tu humor e imitan el sentimiento del amor. Estudios muestran que solo mirar u oler el chocolate puede activar el centro de placer del cerebro. Por eso lo comemos cuando nos sentimos solos o tristes o las mujeres durante su periodo por desbalances hormonales que afectan el humor. Cuando un antojo por chocolate se aparece consistentemente, puede ser que se busca algo a un nivel emocional más profundo. Recomendando oler granos de café que disparan los mismos centros de placer en tu cerebro.
- 3. LÁCTEOS:** El queso tiene el estimulante tiramina y la leche tiene L-triptófano, que dispara la liberación de serotonina, un químico que te hace sentir bien y tiene propiedades calmantes. Además, se antoja la textura. Recomendando comer plátano o aguacate para obtener esa textura y

mejora tu humor con ejercicio que libere endorfinas.

- 4. GRASA:** Mientras un deseo por algo de grasa saludable es natural, los antojos excesivos normalmente son para sentirnos "protegidos", muchos nos hemos sentido solos o vacíos de cierta manera y la grasa nos ayuda. Te recomiendo consumas aguacate que es una buena fuente de grasa saludable y sugiero salir a caminar.
- 5. SALADO Y CRUJIENTE:** Los antojos por alimentos salados como las papas indican frustración, enojo, estrés o resentimiento. Prepara palomitas, apio, manzana o zanahoria y ejercicio.
- 6. CARBOHIDRATOS:** El antojo por pasta, pan o galletas tiende a aparecerse cuando estamos estresados o tristes. Esos alimentos mejoran tu energía a corto plazo pero después te sentirás igual. Mejor puedes recrear platillos con verduras como pasta vegetal o arroz de coliflor e incorpora carbohidratos sin refinar como quinoa, avena, camote, pan integral, amaranto, etc.
- 7. REFRESCO O CAFÉ:** Muchos queremos café porque nos sentimos cansados. El refresco es dulce y carbonatado con cafeína. Mejor elige agua con rebanadas de fruta o kombucha.

Trata de calmar los antojos comiendo alimentos saludables, tomando té natural, bebiendo agua, no saltarse las comidas, aumentar el consumo de aminoácidos y hacer ejercicio. **Si el antojo no es excesivo date el gusto, de vez en cuando se puede hacer, siempre y cuando se tenga un equilibrio en la alimentación.**

Disfruta de los alimentos rodeado de personas cercanas y en lugares agradables.

Nunca te quedes con el Antojo ¡Se tú el Antojo o quédate con quien te provoque ese antojo!



Analiza tus métodos

Alberto Quiroga

Todos tenemos una forma especial de hacer nuestras actividades, tanto en la casa como en nuestro trabajo. Voy a poner un ejemplo muy simple, pero lo podrás trasladar a todas tus actividades. Todos lavamos trastes, pero no todos lo hacemos de la misma manera. Algunos los acomodan y otros no, hay quien usa guantes y otros prefieren hacerlo a mano libre, hay quien opta por el agua fría y otros no los lavan si no hay agua caliente. Pero la finalidad es la misma, que los trastes queden limpios para el siguiente uso.

Se les conoce como métodos a la manera especial y sistemática de realizar una determinada actividad y la manera en la que se realizan se puede lograr que el tiempo y los otros recursos se aprovechen o no. Por eso mismo, en esta ocasión quiero compartir contigo 4 preguntas que nos podemos hacer todos los días para optimizar nuestros procesos y por lo tanto nuestra vida.

Primeramente, ubica el proceso en cuestión y respóndete estas preguntas.

- ¿Estoy haciendo todo lo necesario?
- ¿Hay algo que esté haciendo que no es necesario?
- ¿Lo estoy haciendo en el orden adecuado?
- ¿Hay algo que puedo hacer simultáneamente?

Permíteme explicarte cómo funcionan las preguntas, si me lo permites, seguiré con el tema de lavar trastes.

Con la primera pregunta ¿Estoy haciendo todo lo necesario? Ubicamos operaciones que hacen falta en el proceso. Esta pregunta te lleva a detectar si el proceso está incompleto, si no estás haciendo todo lo necesario. Con esta pregunta podrías descubrir que usas un trapo para secar, pero que no cuidas que ese trapo a su vez sea lavado y secado para que no contamine los trastes al secarlos.

Pasando a la segunda, al preguntarnos ¿Hay algo que esté haciendo que no es necesario? Podemos detectar todas esas operaciones que lo menos que hacen es robarnos tiempo y lo más que hacen es generarnos problemas. Tal vez estamos perdiendo un tiempo en cosas innecesarias que no te reportan nada bueno, o te has dado cuenta que mientras haces algo también contestas tu celular, desatendiendo

el proceso. Entonces esta pregunta te lleva a eliminar operaciones innecesarias, que te roban tiempo y seguramente generan problemas.

De aquí llegas a la tercera pregunta, ¿Lo estoy haciendo en el orden adecuado? Puede ser que estés haciendo todo lo necesario, pero en el orden equivocado, lo cual te hace repetir operaciones o tareas. Puede ser que empieces a lavar trastes antes de quitar los residuos de comida y después tengas que invertir tiempo limpiándolos del fregadero.

La cuarta pregunta, ¿Hay algo que pueda hacer simultáneamente? Nos lleva a ahorrar tiempos buscando operaciones simultáneas. No se trata de ser el hombre orquesta, tocando la batería con la mano derecha mientras con la izquierda rascamos la guitarra. La simultaneidad se puede dar por ejemplo, cuando dejas remojando algunos trastes mientras le avanzas con otros que no tienen comida pegada.

Muchas empresas han hecho de estos servicios simultáneos una fortaleza, como puedes apreciar en los supermercados, en cuyas cajas no se cobra únicamente la mercancía sino también servicios que son ajenos al supermercado.

Como te decía, por cuestión práctica puse el ejemplo de lavar trastes, pero estas 4 preguntas se pueden aplicar a cualquier actividad, no importa que en apariencia la domines, ya que puede ser que debido a la costumbre, nos quedemos con la impresión de que lo que estamos haciendo lo hacemos bien por el simple hecho de que nos funciona al momento, sin embargo, estas cuatro preguntas sencillas nos ayudan a encontrar lo que el día a día nos oculta. Si te las respondes a consciencia te ayudarán a que tus procesos sean mejores. Te invito a que los apliques a los principales procesos, a que invites a tu gente, compañeros trabajadores o incluso clientes y proveedores de confianza a participar en este ejercicio y seguramente te darán muchas ideas de cómo mejorar los métodos y establecer procedimientos en tu vida laboral.

La vida es un juego de probabilidades terribles; si fuera una apuesta NO intervendrías en ella.

Tom Stoppard.

El secreto del cambio es enfocar toda tu energía, no en la lucha contra lo viejo, sino en la construcción de lo nuevo.

Tenemos la mala costumbre... de perder el tiempo, buscando tantas metas falsas, tantos falsos sueños, tenemos la mala costumbre... de no apreciar lo que en verdad importa, y solo entonces te das cuenta de cuantas cosas hay que sobran.





Amigo trabajador, ¡haz que el SAT te devuelva dinero!

Alberto Mora

Los impuestos son el precio que pagamos por una sociedad civilizada

Oliver Wendell Holmes

Una de las ventajas de cumplir con las obligaciones fiscales ante el Sistema de Administración Tributaria SAT, es que puedes obtener saldo a favor de Impuesto Sobre la Renta (ISR), este impuesto es el que tu patrón retiene cada quincena en tu recibo de nómina por el pago de sueldos, salarios y asimilados.

La obligación de declarar el ISR del ejercicio para personas físicas tiene fundamento en el artículo 150 de la Ley del Impuesto Sobre la Renta.

Así mismo, la Ley te permite presentar deducciones personales, siempre y cuando cubran ciertos requisitos.

Pero... ¿Qué significa deducir?

Del total de ingresos que reporto tu patrón al SAT como sueldos y salarios pagados, también te descontó una parte de ISR. Tú como asalariado puedes restar el importe de algunos gastos personales al importe de tus ingresos anuales, dando como resultado una base gravable menor y por ende un menor pago de impuestos, pero como tu patrón ya reportó el total del impuesto retenido al fisco, te toca a ti solicitar la devolución de impuestos a favor. Razón por lo cual el SAT regresa a cada contribuyente (asalariado) el exceso del impuesto retenido y pagado por el patrón de forma provisional, esto es lo que llamamos SALDO A FAVOR.

Requisitos de deducciones.

Los servicios profesionales en materia de salud, deben ser prestados por personas con título profesional legalmente expedido, además de que hayan sido efectuados para ti, tu cónyuge o concubino/a, tus padres, abuelos, hijos y nietos, y todos los pagos deben ser mediante cheque nominativo del contribuyente, transferencia electrónica de fondos, tarjeta de crédito, de débito o de servicios. La deducción no procede si el pago fue realizado en efectivo.

Deducciones Personales consideradas para el trabajador (Sueldos y Salarios) Salud

- Honorarios médicos, dentales y por servicios profesionales en materia de psicología y nutrición.
- Gastos hospitalarios y medicinas incluidas en facturas de hospitales.
- Honorarios a enfermeras.
- Análisis, estudios clínicos.
- Compra o alquiler de aparatos para el restablecimiento o rehabilitación del paciente.
- Prótesis.
- Compra de lentes ópticos graduados para corregir efectos visuales.
- Primas por seguros de gastos médicos, complementarios o independientes de los servicios de salud proporcionados por instituciones públicas de seguridad social.

Educación.

- Colegiaturas en instituciones educativas privadas con validez oficial de estudios. Desde nivel preescolar hasta bachillerato o equivalente,
 - * Preescolar: 14,200 pesos.
 - * Primaria: 12,900 pesos.
 - * Secundaria: 19,900 pesos.
 - * Profesional técnico: 17,100 pesos.
 - * Bachillerato o su equivalente: 24,500 pesos.
 - * Transporte escolar, sólo si es obligatorio. *

Otros.

- Gastos funerarios de tu cónyuge o concubino/a, así como para tus padres, abuelos, hijos y nietos, podrás realizarlos con cualquier medio de pago y debes contar con la factura.
- Intereses reales devengados y efectivamente pagados por créditos hipotecarios, destinados a tu casa habitación, contratados con el sistema financiero, INFONAVIT o FOVISSSTE, entre otras, y siempre que el crédito otorgado no exceda de setecientos cincuenta mil unidades de inversión.
- Donativos otorgados a instituciones autorizadas para recibir donativos.
- Aportaciones complementarias de retiro realizadas en la subcuenta de aportaciones voluntarias de tus planes personales de retiro (Afore).

Requisitos

Para los casos que exista devolución por saldo a favor se procede a realizar la solicitud en el portal del SAT por medio de la Firma Electrónica (se solicita y se proporciona en cualquier oficina del SAT) y lo que se requiere es:

Copia de Estado de Cuenta bancario con los siguientes datos:

- Nombre del Titular
- Clabe interbancaria
- Nombre del Banco

Copia de la constancia de percepciones del ejercicio a reportar (anteriores a 2017)

Los archivos de la Firma Electrónica y su contraseña en USB

Cabe señalar que la presentación de la declaración de impuestos anual para personas físicas es a partir del mes de marzo, no obstante, para realizar la solicitud de devolución de impuestos, podemos hacerla cualquier mes del año.

Por lo anterior Amigo trabajador nos ponemos a tus órdenes para resolver cualquier duda y poder realizar tu declaración de impuestos y solicitar la devolución de tu saldo a favor.



Noticias

ES MUY DIFÍCIL QUE EN EL CORTO PLAZO SE MODIFIQUE LA REFORMA LABORAL, NO ESTA AGENDADA EN EL PODER LEGISLATIVO

Pese al Parlamento Abierto y a las miles de propuestas de organizaciones sindicales, y muchas promesas, el tema de Reforma Laboral no tiene agenda en el Senado de la República y menos si en el vecino país del norte no se da luz verde al Tratado Trilateral de Libre Comercio. No obstante, arrecian los descalificativos entre organizaciones sindicales, especialmente de la CATEM y Mineros contra el senador Carlos Aceves del Olmo y su central, la CTM.

Por lo pronto el líder cetemista ha reiterado: "Lo he dicho y lo repito, la recién aprobada reforma laboral aún es perfecta". Como secretario general de la CTM y representante de los trabajadores en el Senado seguiré insistiendo para que se adecue la actual Ley Federal del Trabajo en favor del progreso de México. De esos cambios depende la economía, la generación de empleos y el respecto a la constitución en materia laboral. La tarea esta inacabada y la CTM dará la batalla por los trabajadores de México.

El senador suplente Pedro Haces ha dicho que la CTM recurre a acciones "infantiles" como promover amparos ante el Poder Judicial de la Federación para mantener sus contratos de protección, leoninos y blancos que aún le quedan con algunas empresas.

Haces Barba arremetió contra la CTM al señalar que de los siete mil convenios que representa, 90 por ciento son de protección. Además, añadió, está en contra del país al recurrir a amparos para contrarrestar la Reforma Laboral aprobada por el Congreso de la Unión.

El secretario general de la Confederación Autónoma de Trabajadores y Empleados de México (CATEM), dijo que el líder de esa organización, el senador Carlos Aceves del Olmo (PRI), busca evitar que se termine la doctrina "del moche" a la que, dijo, está acostumbrado presionando a las empresas para que le den recursos y evitar las huelgas, por eso manda a sus abogados a promover amparos.

"Si te amparas contra el manejo del Contrato Colectivo de Trabajo es porque están llenos de contratos de protección; eso es un cáncer para el trabajador y a la larga también para el empresario cuando comprende la magnitud de tener un contrato colectivo leonino, blanco o de protección", señaló.

Luego el dirigente del Sindicato Nacional de Trabajadores Mineros, Metalúrgicos, Siderúrgicos y Similares de la República Mexicana, Senador Napoleón Gómez Urrutia, participó en la reunión del Comité Ejecutivo de la AFL-CIO, principal central sindical de Estados Unidos, en la que expuso los avances en materia laboral que ha tenido México en el último año.

Consideró que cuando se implemente por completo, esta reforma democratizará las relaciones laborales mexicanas, empoderará a los trabajadores y asestará un golpe al sistema arraigado de contratos de protección dominados por el empleador, que ha mantenido a los trabajadores mexicanos en la pobreza y amenazado los empleos de los trabajadores en los Estados Unidos.

Destacó que esta reforma ha creado grandes expectativas en la clase trabajadora mexicana, que durante mucho tiempo ha sufrido bajos salarios y represión a manos de compañías multinacionales aliadas con políticos corruptos y sindicatos de protección.

Sin embargo, comentó que los sindicatos corruptos, como la CTM, se resisten a los cambios. Han presentado cientos de demandas pidiendo medidas cautelares contra la ley de reforma, algunas de las cuales han tenido éxito, pero espera que pronto las autoridades laborales apliquen acciones para concretar la reforma.

Explicó que dio a conocer que, a la insistencia de cientos de sindicatos democráticos en todo México y la responsabilidad de ayudar a todos los trabajadores a lograr mejores condiciones de trabajo, se creó la Confederación Internacional de Trabajadores (CIT), la cual preside y la que en solo seis meses más de medio millón de personas se han unido a esta organización.

LOS TRABAJADORES AL SERVICIO DEL ESTADO TIENEN GARANTIA EN SU EMPLEO, Y SE DESCARTAN CATEGORICAMENTE DESPIDOS

El presidente del máximo organismo de gobierno de la Federación de Sindicatos de Trabajadores al Servicio del Estado (FSTSE), Joel Ayala Almeida, reitero que hay seguridad en el empleo de todos los trabajadores sindicalizados.

Afirmó que no se va a tocar a ningún trabajador de base, y que los ajustes que se prevén en las dependencias federales por la política de austeridad será para el personal de confianza.

Indicó que los derechos de los trabajadores sindicalizados están garantizados y que, como parte de las negociaciones con Hacienda para el incremento salarial, planean basificar a los trabajadores que no tienen plaza, como lo anuncio ayer mismo el Presidente de la República.

"No se va a trastocar a los trabajadores de base, no sólo es compromiso, es ley. El Presidente lo ha reiterado, la plantilla de empleados sindicalizados no se toca, no lo permitiremos", afirmó.

Estimó que tan sólo en Gobernación podrían basificar a 500 trabajadores. "Lo que estamos haciendo es que a los trabajadores que tienen funciones de base vamos a dársela. Consiste en integrarlos al tabulador general de sueldos y darlos de alta en el ISSSTE con sus 21 prestaciones", explicó.

Dijo que ha trascendido que el presupuesto contempla aprobar un monto de mil millones de pesos para el programa de separación voluntaria y así continuar con la reducción de personal dentro de la administración pública y que se podrían eliminar 479 plazas de directores generales adjuntos, lo que generaría un ahorro de más de 700 millones de pesos.

Aseguró que la Central FSTSE buscará consolidar la seguridad laboral de sus agremiados a través de la certidumbre en la seguridad en el empleo, mejores salarios, respuesta a la sensible demanda de los trabajadores para contar con una vivienda digna, sin olvidar el fortalecimiento de las prestaciones, y en general una mejor seguridad social.

Lic. Gabriela Alanis
ESPECIALISTA EN DIRECCIÓN DE RECURSOS HUMANOS
Asesoría en Materia de Capacitación

✉ alanis1028@gmail.com

Lic. Andres Silva García
LICENCIADO EN NUTRICION
Nutriologo Clínico y Deportivo

✉ andressilva.organic@gmail.com

Ing. Alberto Quiroga Venegas
INGENIERO INDUSTRIAL
Capacitador y Consultor de Micro Empresas

✉ aquiroga@sicaa.com.mx

Dr. Sergio Cerda
DOCTORADO EN ALTA DIRECCIÓN
Capacitación, Consultoría y Conferencias

✉ contacto@cencapse.com.mx

Mtra. Estephany García
MAESTRA EN ALTA DIRECCIÓN CORPORATIVA
Asesorías Especializadas en Administración y Finanzas

✉ stephany130887@gmail.com

Mtro. Alberto Mora
MAESTRO EN ADMINISTRACIÓN PÚBLICA
Especialista en Impuestos

✉ especialistaenimpuestosipn@gmail.com

Lic. Ricardo Fuentes
ABOGADO
Consultoría y Capacitación

✉ solab.cdmx@gmail.com

Contáctanos



ESPACIO PARA TU
Publicidad

**Anunciate
con
nosotros**

www.sindicalismo.com.mx