



5^{TO} ANIVERSARIO DEL MUSEO

CASA DE LA CULTURA POSTAL

CASA DE LA CULTURA POSTAL



Editorial	3	Día del Cartero una historia llena de entrega, valentía y honradez
Con destino a...	4	Museo Universitario El Chopo.
Sello Humano	6	Dr. Zavala Retes: Lucha contra el cáncer.
Joyas Filatélicas	8	150 años de la Unión Postal Universal: Celebración mundial y contribución de México.
Casa de la Cultura Postal	10	<ul style="list-style-type: none"> • 5to. Aniversario del Museo Casa de la Cultura Postal. • Noche de Museos: Sanación y Arte en la Casa de la Cultura Postal.
Rumbo Postal	16	<ul style="list-style-type: none"> • El Secretario General Nacional, en la Sección Sindical México
Familia Postal	17	<ul style="list-style-type: none"> • Ofrendas a nuestros seres queridos que han partido. • Entrega de medallas al talento deportivo postal. • Homenaje conmemorativo del Día del Cartero. • Conmemoración del Día del Cartero en Palacio Postal.
Valor de Palabra	26	<ul style="list-style-type: none"> • El Cartero un emblemático personaje de nuestra sociedad. • Ventajas de las Habilidades blandas. • La conmemoración de la muerte en el mundo maya. • Risa y Muerte a la Mexicana. • Un árbol exclusivo de Mexico.
Sabías que...?	37	CONAMAT

Buzón Abierto

Órgano informativo y de difusión del Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano "Correos de México".



Francisco Javier Mina No. 101
Col. Guerrero, C. P. 06300
Alcaldía Cuauhtémoc
Ciudad de México.

www.sntsepomex.org

[sntsepomex](https://www.facebook.com/sntsepomex)

buzon_abierto@hotmail.com

Tel. 5546 - 43 - 22 6 5546 - 24 - 37 Ext. 113

Responsable de Sección

M. Williams
Vicente Ramos
Ricardo Flores
Regina Vargas

Diseño

Ulises C. Álvarez H.
Eduardo I. Servin R.
S. Navarro

Buzón Abierto / Año N°16

Es una publicación mensual con 10,000 ejemplares.



Con alcance en América Latina, Estados Unidos y Canadá, a través de la Unión Network International

DÍA DEL CARTERO

UNA HISTORIA LENA DE ENTREGA, VALENTÍA Y HONRADEZ

Detrás de la conmemoración del Día del Cartero, fecha que nos llena de satisfacción y orgullo de pertenencia a todos los que integramos esta gran familia postal, existe una historia hecha con grandes ejemplos de valentía, entrega y honradez de los hombres que abrieron brecha para el ejercicio de esta muy noble tarea. Con su ejemplo, sentaron las bases para que el oficio de cartero ganara el respeto y el agradecimiento de los mexicanos. Este mes es el marco ideal para recordar la forma en que surgió esta gran efeméride que pronto se incorporó al calendario cívico nacional.

El 12 de noviembre de 1931 se celebró por primera vez el Día del Cartero en México. Una conmemoración de tradición que reconoce la importante labor de los carteros y empleados postales del Servicio Postal Mexicano. La historia de esta conmemoración se remonta a un 12 de noviembre de 1922, durante la época revolucionaria en el país, cuando un tren de correos cargado con oro y correspondencia militar, explotó a consecuencia de un ataque con dinamita. Un testigo de esos hechos, el coronel Luis G. Franco, narró que los carteros sobrevivientes al ataque comenzaron a proteger la carga entre los escombros del convoy destrozado.

Tiempo después, el mismo coronel Franco, además ingeniero de profesión, en una entrevista con el periódico más influyente de esa época, detalló que mientras se encontraba en la ventana de su despacho, "había una tormenta terrible. Me di cuenta de que un cartero llegaba al umbral de una puerta y allí trataba de proteger del agua la bolsa de cuero en que llevaba las cartas. Como fue inútil, se quitó la gorra, pero de nada sirvió. Entonces se quitó la chamarra

y con ella envolvió los papeles. Quedó empapado, pero salvó la correspondencia".

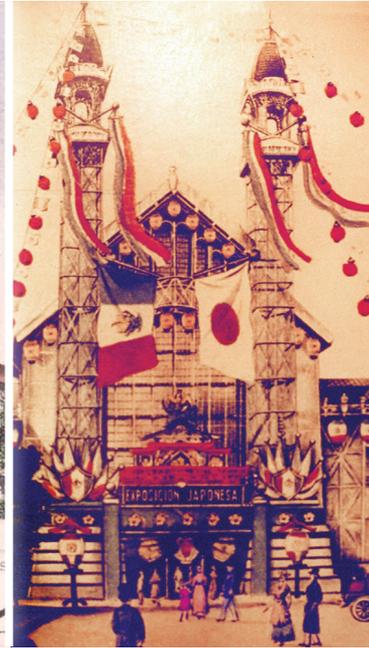
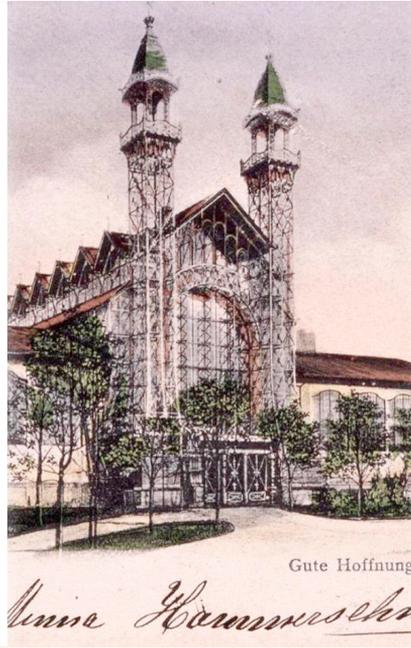
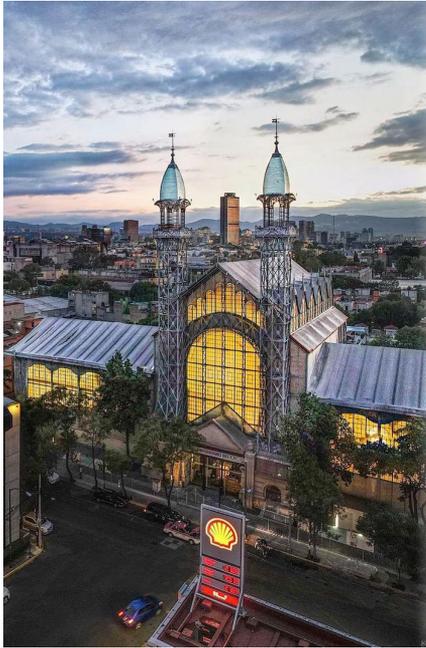
Esta valiente y responsable actitud de ese cartero, motivó al coronel Luis G. Franco a acudir con el entonces Presidente de la república, Pascual Ortiz Rubio, quien era su compadre y amigo, a quien le propuso la creación de un día del cartero, "para pagar una deuda que la Revolución tenía con los hombres del correo".

El Presidente Ortiz Rubio apoyó la propuesta y el coronel Franco inició la organización de un festival en honor de los carteros, la fecha, el 12 de noviembre, justo aquel día en que presenció a los carteros sobrevivientes del atentado con dinamita al tren, mientras cumplían con su labor al rescatar la correspondencia entre fierros retorcidos.

Así se escribió la historia de este gran día que nos llena de orgullo y nos hace reflexionar asimismo en que los carteros y trabajadores postales han estado presentes en los episodios más importantes de nuestra historia nacional, desde antes de la Conquista hasta nuestros días. A través de la recepción y distribución diaria (sin importar las condiciones adversas prevalecientes de todo tipo) de la correspondencia escrita, que es el principal eslabón de la cadena comunicativa de los mexicanos, la presencia de los carteros es paralela al crecimiento y desarrollo de México.

El Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano, "Correos de México", hace llegar una gran felicitación a todos sus agremiados en esta trascendente fecha para los carteros y empleados postales. ¡Muchas felicidades compañeros!

Museo Universitario El Chopo



La alcaldía Cuauhtémoc en la Ciudad de México concentra la mayoría de edificaciones que han sido símbolo de identificación cultural. De estas sobresalen el elegante edificio que ocupa el Palacio de Bellas Artes, el Palacio Postal, la Torre Latinoamericana, el propio Palacio Nacional, las oficinas del Banco de México, el edificio Guardiola, el Palacio de los Azulejos, en fin, esta es apenas una parte de una larga lista de construcciones del México colonial y posrevolucionario, que en su momento fueron innovadoras muestras de arquitectura.

Pues bien, dentro de este expediente, sobresale un edificio de construcción muy singular, localizado en el corazón de la colonia Santa María la Ribera, en la alcaldía Cuauhtémoc. Es la sede del Museo del Chopo, actualmente

dedicado a difundir el arte joven, accesible y de calidad en el Centro de la Capital del país. En esta ocasión los invitamos a conocer más de este recinto cultural.

Este museo forma parte del patrimonio cultural de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Su edificio llama la atención de los transeúntes por su diseño tan especial. Es una estructura de hierro, tabique prensado y cristal de estilo alemán, comparable con el art nouveau francés. La estructura es prefabricada y desarmable, diseñada por Bruno Möhring. Cabe mencionar que en 1902 albergó la Exposición de Arte e Industria Textil, en Düsseldorf, Alemania.

El empresario mexicano José Landero y Coss compró una parte del original



para traerlo y armarlo en la capital del país. Por sus características, durante muchos años este edificio fue conocido como Palacio de Cristal. Su primera utilidad pública se remonta a 1910, cuando Japón montó en él, con motivo del Centenario de la Independencia de México, una exposición de arte industrial, por lo que se le conoció también como Pabellón Japonés.

Posteriormente, alojó al Museo Nacional de Historia Natural, donde sobresalía una réplica de un dinosaurio jurásico, que definió por décadas su identidad y fue el atractivo para los niños que lo visitaban.

En 1929, al integrarse a la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), se convirtió en un foro importante para dar difusión a las inquietudes culturales

de la juventud. Ya en pleno siglo XXI (2010) fue modernizado para sumarse a la tónica de los recintos culturales modernos para ofrecer espectáculos de teatro, exposiciones, conferencias, ciclos de cine, conciertos. A su imagen sobria, pero elegante se suman jardines, patios frontales, cafetería, biblioteca y mediateca.

Aquí los visitantes de este museo pueden admirar muestras de artes vivas, escénicas y experimentales. Por su ubicación, es muy fácil llegar. Se localiza en Enrique González Martínez 10, colonia Santa María la Ribera, alcaldía Cuauhtémoc, entre las estaciones del Metro Revolución y San Cosme, con un horario de miércoles a domingo de 11:30 a 18 horas. No se van arrepentir de visitarlo. 📍

Redacción: Vicente Ramos.
Fuente Informativa: Con información de CDMX, Principales Recintos Culturales.

DR. ZAVALA RETES: LUCHA CONTRA EL CÁNCER

Considerado como uno de los mejores especialistas en cirugía oncológica en el país, el médico **Benjamín Zavala Retes**, adscrito al *Hospital General de Zona 197 del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)*, ha logrado articular un eficaz servicio de oncología para atender y tratar el 85% de los diversos cánceres que se presentan en los diversos grupos de la población.

Gracias a su experiencia, capacidad y profesionalismo, el joven oncólogo de 34 años, ve de manera clínica y con cirugía, *el cáncer de cabeza y cuello; tiroides, cáncer de pulmón, cáncer de timo, cáncer de medio timo, de huesos, costillas y cáncer de páncreas e hígado.*

De la misma forma, *"el cáncer de colón, cáncer de mama, de ovario, endometrio, cáncer cervicouterino, cáncer de estómago y tumores que se llaman sarcomas que es el cáncer de músculos y de huesos.*

El 15% del cuadro de cánceres restantes, es un grupo muy selecto que son tumores en el cerebro que se atienden en un tercer nivel de las unidades hospitalarias, o tumores en niños, o tumores que tienen que ver con los niños con linfoma, que es un tipo de cáncer que requiere de un hematólogo por cuestiones técnicas, están concentrados en un tercer nivel".

El médico Benjamín Zavala Retes, galardonado como uno de los destacados oncólogos por el Gobierno del Estado de México, en la celebración del Día del Médico, en entrevista exclusiva para Buzón Abierto, al comentarnos sobre los diferentes tipos de cánceres, nos ilustra sobre los mortales sarcomas, qué como especialista tiene la facultad de atender.

"Como cirujano oncólogo me dedico a hacer extirpaciones de mama, extirpaciones de útero, amputaciones de algún órgano, que, si bien es necesario y tenemos la capacidad para hacerlo, preferimos la prevención y esa es la misión de médicas y médicos, el prevenir, y es mucho mejor para el Instituto, para los pacientes, para la sociedad y para mí como especialista.

Nuestra misión ha cambiado con el tiempo y la tecnología. Hoy no sólo damos una atención asistencial, ahora es más social. Y desde el punto de vista mundial, tenemos también que prevenir y el IMSS se ha enfocado en este rubro, particularmente en el área de Oncología.

Pienso que ese es el enfoque que nos hace diferentes como médicas y médicos del Instituto Mexicano del Seguro Social, que tratamos también de prevenir y evitar que el problema llegue a consecuencias mayores, que dicho sea de paso tenemos la capacidad para resolverlos, pero tratamos de evitar llegar a ese tipo de situación".

En su labor médica mencionó que se ha enfrentado a momentos complejos, sobre todo por su especialidad; *"lo más difícil para mí ha sido ver enfermos con cáncer de mama, jóvenes con cáncer cervicouterino, mujeres de 25 y 30 años que tienen que atravesar esta enfermedad, pero que el ayudar le ha brindado grandes satisfacciones.*

Hay quienes te dan un abrazo y te dicen gracias y prácticamente te alientan y te dan fuerzas para continuar de lo que viene semana a semana, que son casos muchas veces complejos y no hay buenos pronósticos, pero la batalla se da".

El especialista hizo un llamado a la población para evitar y prevenir el cáncer; **"tener una buena alimentación, hacer ejercicio, prescindir del consumo de alcohol y cigarro, eso es lo que podemos hacer nosotros"**.

Sin embargo, reconoció que hay cosas que no se pueden controlar, como el factor de la herencia y la exposición solar.

"Acérquense a sus Unidades de Medicina Familiar, las mujeres, en el caso del Papanicolaou a partir del inicio de la vida sexual y mastografías a partir de los 35 años; los hombres estar pendientes después de los 50 o 55 años de cualquier síntoma urinario, pudiera ver con un tema de próstata, es lo mejor que puedo aconsejar a la población. No dejen de ir a sus consultas con el médico. Preferimos detectar el cáncer a tiempo, que hallarlo en etapa avanzada".

Benjamín Zavala Retes es egresado de la *Universidad Autónoma de Nayarit* como médico general, realizó la residencia de Medicina General y la especialidad oncológica en el *Centro Médico Nacional Siglo XXI*, en acuerdo con la *Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM)*. 

Redacción: Ricardo Flores.
Fuente Informativa: Entrevista con el médico oncólogo Benjamín Zavala Retes





150 AÑOS DE LA UNIÓN POSTAL UNIVERSAL: CELEBRACIÓN MUNDIAL Y CONTRIBUCIÓN DE MÉXICO

El 9 de octubre de 2024 marca una fecha histórica para los sistemas postales de todo el mundo, pues conmemora el **150 aniversario de la Unión Postal Universal (UPU)**, un organismo internacional de las **Naciones Unidas** que desde su fundación en 1874 ha sido clave en la creación de un sistema postal único y verdaderamente global. A lo largo de este siglo y medio, la UPU ha fomentado la cooperación y el desarrollo de los servicios postales entre los países, manteniendo una red interconectada que hoy abarca 192 naciones.

La UPU se originó en Berna, Suiza, cuando 22 países firmaron el **Tratado de Berna** para establecer una normativa común que facilitarían el intercambio postal internacional. En este aniversario especial, la Administración Postal de las Naciones Unidas ha emitido una serie conmemorativa de tres hojas de nueve sellos cada una, diseñadas por **Sergio Baradat**. Con denominaciones en dólares, francos suizos y euros, esta emisión refleja la relevancia de la UPU como un símbolo de unidad y cooperación global, celebrando su



papel de facilitar el comercio, la inclusión social y el desarrollo sostenible mediante una red postal universal.

México, miembro activo de la UPU desde 1879, se une a la celebración de este hito a través de una emisión filatélica propia, llevada a cabo por el **Servicio Postal Mexicano (Correos de México)**. Esta estampilla conmemorativa no solo reconoce el aniversario de la UPU, sino que también destaca la participación activa de México en la comunidad postal mundial. Diseñada por **María Fernanda Andrade García**, la estampilla incorpora elementos de ilustración y composición digital que reflejan la conexión global de los servicios postales y el compromiso de México con la inclusión social y la comunicación universal.

Este sello de \$15.00, impreso en los Talleres de Impresión de Estampillas y Valores (TIEV) en offset y con papel couché blanco mate engomado, se ha producido en una tirada de 100,000 ejemplares y estará disponible en planillas de 50 estampillas. Con sus dimensiones de 40 x 24 mm, este sello es



un testimonio de la dedicación de México a los ideales de la UPU, destacando además la importancia de la comunicación y el desarrollo en las zonas más remotas del país.

Cada año, el **Día Mundial del Correo** celebra la fundación de la UPU y el valor de los servicios postales en la vida de las personas. En 2024, el lema **"150 años de compromiso en favor de la comunicación y el desarrollo de los pueblos de todo el mundo"** refleja la misión continua de la UPU de promover la comunicación inclusiva y accesible para todos, así como su capacidad para enfrentar los desafíos de un mundo en constante evolución. En un mensaje especial, el *Director General de la UPU, Masahiko Metoki*, resaltó el papel de la organización como uno de los primeros ejemplos de cooperación multilateral, adaptándose con éxito a desafíos tan complejos como la digitalización y el cambio climático, fortaleciendo así su misión de conectar y empoderar a personas de todo el mundo.

postales de los 192 países miembros, el 150 aniversario de la UPU se convierte en una ocasión de reflexión y celebración. En México, además de la emisión especial de Correos de México, se organizan exposiciones, conferencias y actividades culturales que promueven el valor de la filatelia y la historia postal.

Este aniversario no solo representa la historia de la UPU, sino el compromiso de los servicios postales de todo el mundo, incluidos los de México, con una comunicación sin fronteras y el desarrollo sostenible. Las emisiones conmemorativas de la ONU y del Servicio Postal Mexicano son recordatorios tangibles de esta misión de unión y progreso. Así, los sellos postales se convierten en embajadores del esfuerzo multilateral de la UPU, una organización que, tras 150 años, continúa liderando el camino hacia un mundo mejor comunicado y más interconectado. 🌐

Redacción: Eduardo I. Servín R.
Fuente Informativa: www.unstamps.org; www.upu.int;
Servicio Postal Mexicano.

Para los filatelistas y las administraciones

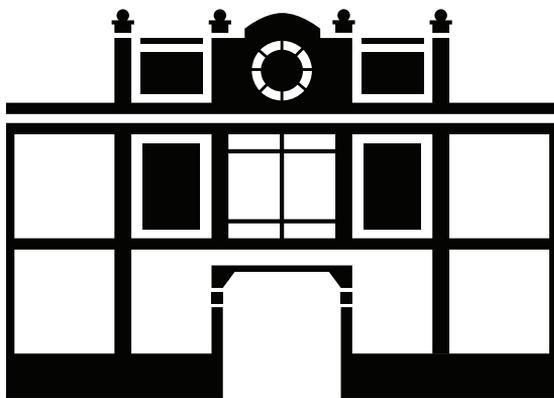
5^{TO} ANIVERSARIO DEL MUSEO CASA DE LA CULTURA POSTAL

Este 12 de noviembre de 2024 se cumplió un año más de un proyecto que parecía inalcanzable y el cual ha dado grandes frutos. La finalidad de este museo Casa de la Cultura Postal, tiene como principal objetivo dejar un legado para los trabajadores postales y sus familias, es un símbolo de identidad del trabajador postal. Además, de ser un lugar donde la ciudadanía puede encontrar las diferentes etapas por las que ha pasado el correo mexicano, y observar objetos, uniformes, instrumentos de trabajo, estampillas postales y mucho más que forman parte de su historia.

Fueron años los que tuvieron que pasar desde su planeación y proyección. Una idea que nació del corazón del Secretario General del Sindicato Nacional del SEPOMEX, L.C.P. Manuel Fermín Acevedo González por el gran amor que tiene hacia el Correo Mexicano.

Vislumbrar un proyecto tan ambicioso lo llevo a que el mismo acudiera a tianguis, mercados de pulgas, tiendas de antigüedades y otros, para buscar objetos pertenecientes al correo desde tiempos remotos, además de que se contó con el invaluable apoyo de compañeros trabajadores que donaron diferentes objetos como silbatos, mochilas, marchamadoras, placas, gorras, fotografías, sellos, entre muchos otros y de esta forma poder conformar cada espacio.

Como trabajador postal nos enorgullece tener un espacio que muestre sin hablar nuestro quehacer cotidiano y que quien lo vea pueda apreciar y conocer el trabajo de la familia



CASA DE LA CULTURA POSTAL



postal. Y que nuestro paso por este mundo no sea olvidado.

En este evento estuvieron como invitados en el presidium el Director del Museo, L.C.P. Manuel Fermín Acevedo González, Secretario General

del Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano "Correos de México", el Ing. Héctor Amado López Álvarez, Director Corporativo de Administración y Finanzas, en representación de la Directora General del Servicio Postal Mexicano, Mtra. Violeta Abreu, la Licenciada María Enriqueta Méndez Gómez, Secretaria General de la Sección Sindical CDMX y el Arquitecto Luis Ángel Acevedo.

Para dar inicio a este emotivo evento, el encargado de la Casa de la Cultura Postal, Gerardo Meza, dio la bienvenida a los presentes y a los integrantes del presidium "Hoy tenemos la dicha de celebrar con ustedes el quinto aniversario de la Casa de la Cultura Postal. Reconociendo otro año más de su labor y sus aportaciones culturales que además abonan a la memoria del Servicio Postal Mexicano a lo largo de estos años y en este valioso espacio".

Se solicitó al Arq. Luis Ángel Acevedo, tomara la palabra y compartiera su experiencia en la creación de este recinto.

Felicitó a todos los empleados postales en su día y mientras se proyectaron imágenes del recinto narró el proceso de la remodelación y reestructuración del mismo, en el video se podía apreciar cómo se fue transformando cada lugar, cada espacio, cada diseño del museo y adecuaciones que marcaban de manera clara la historia de la sede sindical y ahora la Casa

de la Cultura Postal. Para finalizar agradeció la presencia de todos.

Se dio la palabra al Ing. Héctor Amado López Álvarez, Director Corporativo de Administración y Finanzas del SEPOMEX. Quien expresó la admiración que sentía por la labor de los carteros y carteras, un trabajo digno el que desarrollan.

"La labor de los carteros y los empleados postales ha sido fundamental en la historia no solo de México sino del mundo porque a través de ellos se han transmitido muchas cosas buenas y malas.

Me siento honrado y agradecido por la invitación del Licenciado Manuel Acevedo González, Secretario General del Sindicato, y quiero expresar que me encuentro verdaderamente maravillado con este espacio.

Les ofrezco que hagamos las cosas bien y con el recurso que haya, adquirir las cosas que hagan falta en las oficinas postales. Sabemos que el recurso es mínimo pero revisaremos que se necesita y buscaremos la forma".

Por otra parte, la Licenciada María Enriqueta Méndez dio la bienvenida a las autoridades y felicitó en su día a los trabajadores postales.

"Felicidades por ser trabajadores postales y estar en esta Institución tan noble. La obligación que tenemos nosotros como representantes sindicales hacia nuestros compañeros es la de velar por sus derechos y reconocerles a cada uno de ellos, la labor que día a día desempeñan en sus centros de trabajo". Concluyó.

A continuación, el L.C.P. Manuel Fermín Acevedo González, agradeció la presencia del Director Corporativo de Administración y Finanzas, el Ing. Héctor Amado López Álvarez y dio la bienvenida a los asistentes.



Hizo una remembranza de la inauguración del Palacio Postal por el entonces Presidente Porfirio Díaz Mori, y señaló, que la belleza de ese recinto se debe a que predomina la arquitectura francesa, lo que la hace destacar de otras edificaciones, siendo un orgullo de los capitalinos.

"Los empleados postales tenemos una historia propia, de generación en generación, somos postales desde los abuelos, los padres, los tíos, los hijos esto ya se ha hecho una tradición.

El Correo es ancestral, pues los primeros mensajeros fueron los painanis que recorrían largas distancias para hacer la entrega de mensajes a los diferentes tlatoanis, en el imperio azteca.

Por toda esta historia que antecede, fue que se proyectó tener un lugar donde quedara el origen y evolución del Correo Mexicano y que como trabajadores postales nos sintiéramos orgullosos.

Este recinto como ustedes saben, antes fue la sede sindical nacional, pero por ciertas circunstancias se cambió de domicilio, quedando vacío el lugar por algunos años, hasta que se tomó la gran decisión de convertirlo en un museo donde se mostrara la grandeza del correo mexicano a todo el mundo".

Relató la forma en que se fueron obteniendo diversas piezas que se encuentran en el museo, mencionó que muchas de ellas fueron obtenidas de diversos lugares como la lagunilla, pasajes comerciales del centro de la ciudad en algún estado de la república y hasta por internet.

Señaló, que se llevó a cabo una selección minuciosa de piezas que permitieran recrear el correo desde tiempos antiguos, la intención era enriquecer y enaltecer a nuestro Correo.

"Fueron años de planeación, remodelación, de crear los espacios necesarios, de reunir los





Se invito a los presentes a subir al primer piso para llevar a cabo la inauguración de la exposición temporal y conmemorativa: "De Lucha a Cultura: Historia Visual del Museo Casa de la Cultura Postal".

El Director del Museo L.C.P. Manuel Acevedo con el Ing. Héctor Amado López Álvarez Director Corporativo llevaron a cabo el corte de listón para dar paso a la inauguración de la exposición.

Los asistentes disfrutaron del recorrido de la sala admirando las imágenes fotográficas de como fue el inicio y evolución del Museo C.C.P. hasta el día de hoy.

Así también, se inauguró la creación de una Sala de Esparcimiento, que además de admirar el museo brindará un rato de diversión y relajación a los visitantes.

Para amenizar el evento se presentó el dueto De Alba Anguiano y Daniel Navarro, para deleitar con su interpretación operística acompañada de un piano. La barítono interpretó canciones como: Lejos de Ti, Tres Palabras, Cuando vuelva a tu lado entre muchas otras.

A continuación, se presentó el cantante Martín Ponce acompañado del Mariachi Quiroz, con diferentes interpretaciones que hicieron cantar y hasta bailar a los presentes.

Para finalizar el evento el L.C.P. Manuel Acevedo González, Director del Museo, hizo entrega de reconocimientos por su participación, a David Flores, Guía de los recorridos en el Museo, De Alba Anguiano y Daniel Navarro (Opera) y al Arq. Luis Ángel Acevedo. Y agradeció la asistencia de los presentes para conmemorar juntos el 5º Aniversario del Museo Casa de la Cultura Postal. 🎉

Redacción: M. Williams.

objetos, hasta que hace 5 años se hizo una realidad y se inauguró el "Museo Casa de la Cultura Postal" el 12 de noviembre de 2019.

El Sindicato Nacional ha defendido al correo ante propios y extraños, no hemos permitido que caiga porque es una forma antiquísima de comunicación y nuestra fuente de trabajo.

Por otra parte, sabemos que el Servicio Postal Mexicano tiene una misión importante que es el enlace de comunicación con todos los mexicanos. Nuestro compromiso es que el correo siga vivo, tenemos mucho que dar como se lo externé a la Directora Mtra. Violeta G. Abreu, que cuente con nuestro apoyo, estamos unidos para luchar hombro con hombro por el Servicio Postal Mexicano.

Como trabajadores postales no vamos a permitir que este bello oficio de entregar cartas desaparezca. Feliz Día del Cartero y Empleado Postal. Finalizó.



NOCHE DE MUSEOS

SANACIÓN Y ARTE EN LA CASA DE LA CULTURA POSTAL

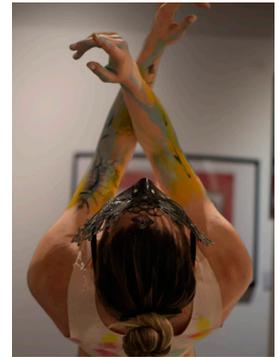


En esta ocasión de Noche de Museos, en la Casa de la Cultura Postal se llevó a efecto un interesante concierto de sonidos sanadores, que consistió en una terapia de meditación profunda a la que se sometieron los asistentes, bajo la conducción de **Carmen Ortega y Ana Rojas**, dos expertas en esta disciplina, que mediante objetos de cuarzo, cuencos tibetanos, instrumentos de bronce, gong y pandero, cuyos sonidos son considerados como de un poder transformador, envolviendo a quienes los escuchan en una magia musical, despiertan el bienestar del interior de las personas.

En entrevista con **Buzón Abierto**, las especialistas afirman que, entre otros, el objetivo de este concierto es sumergir a los asistentes en un océano de sonidos sanadores y vivir un viaje transformador hacia la relajación profunda y la armonía interior. *"Este concierto es mucho más que una experiencia auditiva; es una oportunidad*

para equilibrar el cuerpo y mente a través de la terapia de sonido", dijo Ana Rojas. Añadió que los beneficios que se logran con este tipo de terapias, incluyen: calmar la mente, equilibrar las emociones, liberar tensiones y aliviar el dolor.

Antes de iniciar la sesión concierto, las luces de la Casa de Cultura disminuyen su intensidad para propiciar un ambiente de interioridad y concentración. Las palabras de Ana Rojas invitan a los asistentes a cerrar los ojos, respirar profundamente de manera pausada, inhalar y exhalar de forma intensa y concentrarse en un objeto para que su mente vaya quedando fija en él. Aclara que sentirán como una especie de sueño, pero no profundo. Empiezan los sonidos de los cuencos tibetanos, muy tenues como una armonía celestial. Y así continúa la sesión hasta encontrar el punto de concentración profunda.



Fue una experiencia muy singular la que manifestaron los asistentes a este concierto de sonidos sanadores. Algunos no parecían darle importancia al principio, pero conforme pasaba la sesión, sí manifestaban cierta paz en su mirada.

Cabe señalar que este concierto sesión fue la primera vez que Ana Rojas y Carmen Ortega lo presentaron en un recinto abierto, la mayoría de las veces lo han hecho en lugares cerrados y más pequeños.

Referente a las especialistas, Carmen Ortega, además de terapeuta con sonidos, es cantante, bailarina, facilitadora de comunicación no violenta y compasión. Está dedicada a promover la sanación física, mental y espiritual, a través del arte y técnicas basadas en la ciencia y la tecnología.

Por su parte, Ana Rojas es fisioterapeuta, maestra de yoga y guía de ceremonias.

Está dedicada a promover el bienestar y calidad de vida de sus pacientes a través del movimiento, meditación y una serie de terapias holísticas para sanar el cuerpo, mente y alma.

También en esta Noche de Museos, el artista **Octavio Cuéllar** llevó a cabo una demostración de **Body Paint** en el marco de su exposición **Tropos Sicalípticos y Otras Proposiciones de Dibujo Líquido**. El expositor es académico de la **Universidad Autónoma Metropolitana (UAM) Xochimilco** y comenta que esta exposición de lienzos y dibujos al papel de desnudos femeninos, le permite proyectar un marco hedonista como esencia del género artístico y busca encontrar el Eros psicótico. 🌀

Redacción: Vicente Ramos.
Fotos: @muertefotográfica



EL SECRETARIO GENERAL NACIONAL EN LA SECCIÓN SINDICAL MÉXICO

El L.C.P. Manuel Fermín Acevedo González, Secretario General del Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano "Correos de México", visitó la Sección Sindical México.

Fue recibido por compañeros de las diferentes oficinas postales. Se trataron temas como el **Contrato Colectivo de Trabajo** vigente, donde nuestro líder sindical ahondo sobre la importancia de haber logrado la legitimación del mismo ante la **Secretaría del Trabajo y Previsión Social**, lo que permite a la Organización Sindical continuar luchando por mejores condiciones laborales, acrecentar y mantener los beneficios ya obtenidos y la defensa legal en contra de las arbitrariedades hacia los trabajadores postales.

Señaló que, derivado del emplazamiento a huelga al Servicio Postal Mexicano por incumplir con sus obligaciones señaladas en nuestro **Contrato Colectivo de Trabajo** y atentar contra los derechos de los trabajadores postales, se obtuvieron diversos acuerdos que evitaron el estallamiento a huelga, ya que el principal objetivo era que se resolvieran a nuestro favor los puntos demandantes en el pliego petitorio sin afectar nuestra fuente de trabajo, lo cual se logró después de diversas reuniones con la autoridad. Asimismo, dijo **"Es importante que**

ustedes tengan conocimiento de lo que la organización sindical está llevando a cabo en favor de todos sus agremiados".

La comunicación es trascendental y no debe perderse porque de eso depende que podamos resolver diversas situaciones que vayan en menoscabo de nuestra labor como trabajadores sindicalizados, finalizó. 

Redacción: M. Williams.



OFRENDAS A NUESTROS SERES QUERIDOS QUE HAN PARTIDO

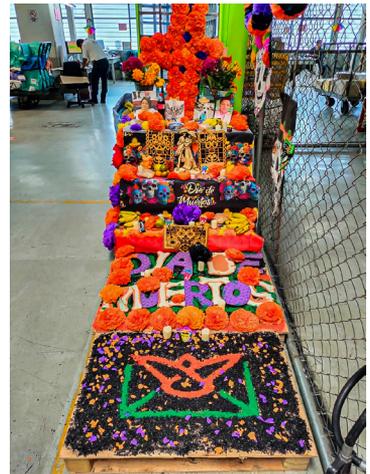
Entre recuerdos, altares y fiesta, el Día de Muertos se corona como una de las fechas más esperadas por los mexicanos. Esa época donde celebramos a nuestros difuntos bebiendo chocolate caliente y comiendo pan de muerto con familia y amigos, mientras nos reunimos para recordar a todos nuestros seres queridos que ya no están.

Y por supuesto no pueden faltar las ofrendas que se colocan para nuestros seres queridos, algunas muy vistosas, otras grandes o pequeñas pero lo importante, es no dejar pasar inadvertida esta fecha tan memorable para nosotros.

Este año, como siempre nuestros compañeros postales quieren compartir con todos nosotros la belleza y creatividad de sus ofrendas. En cada oficina postal confeccionaron una ofrenda, lo cual nos llena de emoción y nostalgia por lo que queremos presentárselas.



A.P. Nativitas



C.D.D. Metropolitano



Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano
"Correos de México"



Centro Operativo Atizapán. Z.C.P



Cuauhtepac



Iztapalapa



San Juan Teotihuacán, Mex.



ECATEPEC MEX

Ecatepec, Mex.



LOS REYES MEX

Los Reyes, Mex.



San Andrés Tomatlán



Huixquilucan, Mex.



C.O. Naranja



Naucalpan, Mex.



Nueva Santa Clara, México



Tláhuac



Vicente Guerrero



San Isidro Valle de Chalco, Mex.



Villa Coapa



La Perla, Mex.



Tultitlán, Mex.

Agradecemos la dedicación con la que elaboraron cada una de ellas, quizá algunas en honor a nuestros compañeros que se nos adelantaron, como un homenaje para ellos y con la esperanza de que sepan que siempre estarán en nuestros corazones. 🙏

Redacción: M. Williams.





ENTREGA DE MEDALLAS AL TALENTO DEPORTIVO POSTAL

El mes próximo pasado, se llevó a cabo la entrega de medallas como un reconocimiento al esfuerzo y capacidad desarrollados en la cancha, por los equipos ganadores del Torneo Anual de Fútbol "Día del Cartero y Empleado Postal 2024".

Los equipos premiados en Fútbol Soccer: Centro Operativo Atizapán y Torres 20.

En lo correspondiente a Fútbol Siete: Combinado Ermita y Combinado Jr.

En este acto protocolario hizo presencia la *Licenciada María Enriqueta Méndez Gómez*, *Secretaria General de la Sección CDMX*, quien dirigió unas palabras de plácemes a los equipos por su gran desempeño durante

el torneo. Por otra parte, agradeció el apoyo y gestiones del *L.C.P. Manuel Fermín Acevedo González*, *Secretario General Nacional*, ante las autoridades del Servicio Postal Mexicano para reiniciar las actividades deportivas y poder llevar a cabo dicho torneo.

También estuvieron presentes *Luis Zenón Sánchez*, *Secretario de Eventos Sociales y Deportivos del C.E.N.* y *María del Carmen Becerril Eijo*, *Subdirectora Regional de Operación Metropolitana del SEPOMEX*, quien refirió el compromiso que demostraron los jugadores dentro de todas las etapas del torneo y el desempeño de sus labores durante el mismo.

Por otra parte, el actual *Secretario General*



Isidro Chávez Guerrero, Lic. Ma. Enriqueta Méndez Gómez, María del Carmen Becerril Eijo y Luis Zenón Sánchez.



Equipo Torres 20



Equipo C.O. Atizapán



Combinado Jr.



Combinado Ermita

de la Z.C.P. **Isidro Chávez Guerrero**, tomó la palabra para expresar que se sentía orgulloso de los equipos ganadores, pues eso demuestra que están preparados para participar en eventos de alto nivel. Y concluyó felicitando a los jugadores.

El compañero **Guillermo Covarrubias Delgadillo** (jugador) pidió la palabra para externar que el equipo C.O. Atizapán, le dedicaba su triunfo al *ex Secretario General de la Zona Conurbada Poniente*, **Narciso Rosales Lara**, porque siempre estuvo al frente del equipo y le brindó todo su apoyo, además de hacer lo necesario para conjuntar a los equipos de futbol soccer y llevar siempre un buen torneo. Para finalizar pidió una porra.

Y de esta forma, concluyó el **Torneo del Día de Cartero y Empleado Postal 2024**. 🏆

Redacción: M. Williams.

HOMENAJE CONMEMORATIVO DEL DÍA DEL CARTERO



Como cada año, el Comité Ejecutivo del Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano, "Correos de México", presidido por el Secretario General Nacional, L.C.P. Manuel Fermín Acevedo González, así como las 3 secciones sindicales de la Capital del país, Sección Sindical CDMX, Zona Conurbada Poniente y Zona Conurbada Oriente se dieron cita en el Monumento al Cartero para conmemorar el Día del Cartero y el Empleado Postal, ubicado en el parque José Refugio Ménez, en la CDMX.

En esta conmemoración, que fue la primera que se organiza en esta nueva administración federal, el Secretario General Nacional exhortó a los asistentes al evento a guardar un minuto de silencio en honor a los trabajadores fallecidos y en memoria de su entrega a esta digna actividad. Posteriormente, al hacer uso de la palabra, indicó que "nuevamente, como cada año, venimos a cumplir con el compromiso de que mientras estemos al frente de la Organización Sindical, seguiremos luchando por los compañeros a nivel nacional, procurando mantener nuestra fuente de trabajo, así como buscando mejores alternativas para seguir aportando nuestro granito de arena,

e incentivar a nuestros compañeros a que también lo hagan, pues ahora más que nunca, tenemos que demostrar que sabemos transmitir a nuestros compañeros la responsabilidad, la dedicación y la obligación que tenemos de seguir comunicando al pueblo de México".

El Secretario General del Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano "Correos de México", expuso ante los integrantes del Comité Ejecutivo Nacional: "Creo, y lo estoy visualizando, que vendrán situaciones diferentes para el Servicio Postal y también que verdaderamente llegue la modernización para nuestro sector, aunque en estos tiempos se vea complicado, por la difícil situación económica que atraviesa nuestro país".

"Y esto, en verdad compañeros, significa un reto para quienes pertenecemos a este gremio postal. Creo que es nuestro deber de muchos de nosotros que venimos de familia postal, desde nuestros abuelos, padres, hermanos, familiares directos, defender nuestro sector.

Para concluir, el dirigente sindical aseveró que "nos resta seguir trabajando y seguir mereciendo nuestra presencia

en la organización sindical y serán los trabajadores quienes se verán beneficiados con nuestro desempeño y compromiso".

"En horabuena por nuestro gremio y por los trabajadores postales, por el Servicio Postal y por el bien de México", finalizó el L.C.P. Manuel F. Acevedo González. 🇲🇽

Redacción: M. Williams



Zona Conurbada Oriente



Zona Conurbada Poniente



Sección Sindical Ciudad de México



En días pasados se realizó en el emblemático Palacio Postal de esta Ciudad de México, un evento muy significativo para reconocer el valor del trabajo de los empleados postales.

A este magno evento acudieron como invitados de honor, compañeros de diversas oficinas postales, el Ingeniero Jesús Antonio Esteva Medina, Secretario de Infraestructura, Comunicaciones y Transportes, la Mtra. Violeta Abreu González, actual Directora del Servicio Postal Mexicano, el L.C.P. Manuel Fermín Acevedo González, Secretario General del Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano "Correos de México", y en representación de los carteros y carteras, Juana Angélica Olivares, y muchos otros directivos.

Para dar inicio al evento se transmitió un emotivo video sobre la labor diaria del cartero.

Al termino, dieron la palabra al L.C.P. Manuel Acevedo quien expresó: Es un orgullo estar presente en este evento y el estar al lado de una compañera cartera. El portar un uniforme postal representa la insignia de nuestro correo, que enorgullece a cada trabajador postal porque solo ustedes hacen llegar diariamente esa

carta, ese paquete, o publicación a cada domicilio, porque llueva, truene o relampaguee el correo siempre llega por el compromiso que se tiene con la ciudadanía.

Hoy celebramos un aniversario más del día del Cartero y Empleado Postal, lo que nos hace recordar cómo se otorgó este reconocimiento que fue resultado de aquel accidente ferroviario durante la etapa de la revolución en nuestro país donde los trabajadores postales demostraron la valía y responsabilidad al proteger la correspondencia encomendada a pesar de todo, lo que le dio el reconocimiento para que se instituyera el día del cartero.

Por lo que me congratula estar ante ustedes y al mismo tiempo me permito externar a la nueva Directora del SEPOMEX, Mtra. Violeta Abreu que el Sindicato Nacional se suma para luchar hombro con hombro, porque sabemos la gran responsabilidad que tiene junto a su equipo de trabajo de dar buenos resultados a nuestra presidenta, es importante mencionar que ya anteriormente contábamos con el apoyo de la Dra. Claudia Sheinbaum, desde que fue delegada en Tlalpan y posteriormente como jefa de gobierno, porque siempre creyó y cree en los trabajadores postales y por ello, por la confianza que nos ha

conferido no podemos fallarle, no podemos fallarle a nuestro querido Servicio Postal Mexicano, y no podemos fallarle al pueblo de México. Felicidades, Concluyó.

La compañera Juana Angélica Olivares, agradeció la invitación al evento y señaló que el correo sigue vigente y pidió que continúen confiando en Correos de México.

Para continuar La Directora del Servicio Postal Mexicano, Mtra. Violeta Abreu, agradeció el apoyo del Ingeniero Jesús Antonio Esteva, Secretario de Infraestructura, Comunicaciones y Transportes para que diversos objetivos del SEPOMEX se vayan cumpliendo, así también dio las gracias por las palabras del L.C.P. Manuel Acevedo González, Secretario del Sindicato Nacional, por externar su apoyo y compromiso con la Institución. Aludió, con el apoyo de todos cumpliremos la encomienda de nuestra señora presidenta la Dra. Claudia Sheinbaum Pardo.

Hizo una breve semblanza sobre porqué fue instituido el 12 de noviembre por el entonces Presidente Pascual Ortíz Rubio y dio la bienvenida y agradecimiento por su empeño y compromiso a los verdaderos protagonistas de ese día, nuestras carteras y nuestros carteros.

Mencionó que la esencia del Correo son los valores como la honradez, compromiso, dedicación y entrega de mensajes y noticias en cada rincón de México.

Es en este escenario donde las carteras, carteros y trabajadores postales representan algo invaluable el contacto con los mexicanos y mexicanas gracias a ustedes se mantiene una de las tradiciones más queridas, comunicar a nuestra nación, el Servicio Postal Mexicano sigue vivo, como constancia en lo que va del año 2024 se han transportado en nuestro país cubriendo el 96% del territorio y a 191 naciones más de 300 millones de cartas y paquetes es cierto las formas de comunicación han evolucionado, pero Correos de México

sigue siendo un símbolo de identidad comunidad y pertenencia, su trabajo nos recuerda que no hay tecnología que sustituya la dedicación, el compromiso de quien bajo el sol y la lluvia llama a nuestra puerta para entregar la conexión con el mundo. Reconocemos y Valoramos profundamente su esfuerzo, rendimos homenaje a su vocación de servicio a su labor incansable y a esa red de comunicación que el SEPOMEX ha tejido para cobijar a toda una nación. Gracias.

El Ingeniero Antonio Esteva, Secretario de Infraestructura, Comunicaciones y Transportes, expresó: Es un privilegio dirigirme a ustedes en este día para transmitir el reconocimiento y amplia felicitación de nuestra Presidenta Claudia Sheinbaum por su permanente y entregada labor de mantener comunicado al pueblo todos los días del año y que ha hecho del SEPOMEX una de las principales instituciones que nos llenan de orgullo.

Recapituló la historia del correo mexicano y habló sobre la importancia de los carteros.

Para continuar, se llevó a cabo por parte del presidium la entrega de reconocimientos por parte del Organismo, por 30, 35 y 40 años de servicio a compañeros trabajadores.

Para concluir la ceremonia, se pidió un aplauso para todos y todas las carteras y se procedió a la inauguración de las nuevas salas de exhibición del museo del palacio postal.

Concluyendo así, el evento de celebración del Día del Cartero y Empleado Postal 2024.

Redacción: M. Williams





EL CARTERO UN EMBLEMÁTICO PERSONAJE DE NUESTRA SOCIEDAD

El día del cartero se celebra en México cada 12 de noviembre desde hace 93 años, tiene como objetivo rendir homenaje a los trabajadores de Correos de México "Carteros, Carteras Auxiliares Postales, Choferes, Personal Administrativo, Personal Operativo y más personas que realizan esta loable labor de comunicar", especialmente en un país con una geografía tan diversa como el nuestro, y aunque en esta era digital la correspondencia electrónica ha tomado protagonismo, el trabajo de los carteros sigue siendo fundamental, especialmente en las zonas rurales y en localidades alejadas de los centros urbanos. Los carteros no solo entregan cartas si no también paquetes, notificaciones, boletas de pago de servicios entre otros documentos. En algunas regiones del país, son el único contacto que muchas personas tienen con el mundo exterior.

El origen de la comunicación escrita o verbal viene desde antes de la llegada

de los españoles. En aquel entonces, existían corredores denominados painanis (el que corre rápido) quienes eran responsables de recorrer largas distancias para entregar noticias e información entre los diferentes pueblos.

Durante el imperio azteca, existía un sistema de relevos para agilizar las entregas y mantener en buena condición física a los corredores, que transmitían la información, con protocolo ceremonial y religioso, pregonando, ricamente vestidos, y para uso digno y protocolario, y dada la importancia y categoría del asunto, era asumido por hijos de familias nobles. El segundo subtipo eran los corredores mensajeros yciucatlantli, que eran los correos exprés, donde el tiempo era vital, corredores rápidos, ligeros de carga y sabedores de la importancia de algunas de las misiones. Finalmente están los tequihuatitlantli, con cierto grado dentro de jerarquía militar, informaban del desarrollo de una batalla.

El sistema de relevos mucho tiempo después se empleó para la entrega de correspondencia, esto implicaba que los mensajeros esperaban en torres estratégicamente ubicadas cada 10 kilómetros llamadas postas para recibir la correspondencia y continuar la entrega a pie o caballo.

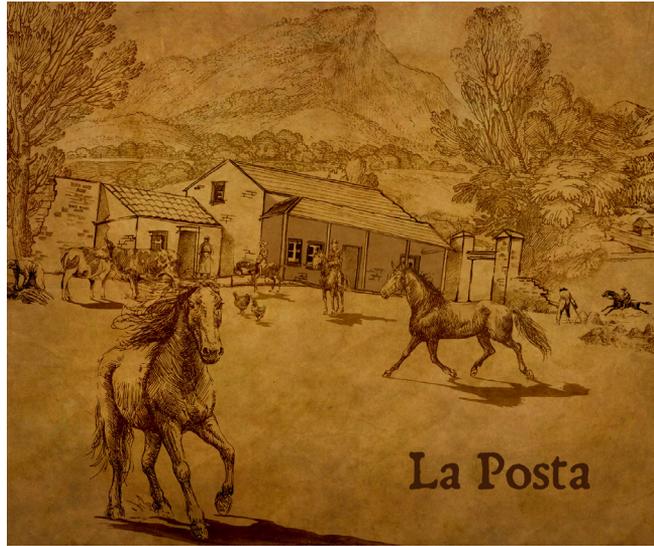
Fue durante el imperio de Maximiliano que se introdujeron buzones y sobres postales para un mejor control y gestión de la mensajería. Durante el porfiriato, con la llegada del ferrocarril, el sistema de correos se volvió aún más eficiente, iniciándose la construcción del icónico Palacio Postal, que es la principal y simbólica Administración No. 1 de Correos, situada en la Ciudad de México.

El trabajo del empleado postal desempeña un papel en la comunicación y conectividad de nuestra sociedad y merece toda nuestra admiración.

Por lo que quiero pedirte que olvides por un momento de las nuevas tecnologías y le escribas una carta, un mensaje, una felicitación a algún amigo o familiar y vivas la experiencia del envío de correspondencia, al enviarla de tu puño y letra. Estamos seguros de que sorprenderás gratamente a la persona que reciba tu carta, y querrá escribir otra dándote una respuesta.

¡Feliz Día del Cartero, Cartera y Empleado Postal! 🇲🇽

Redacción: M. Williams
Fuente Informativa: Agencia Quadratín;
Run The History/ Corriendo por la Historia





VENTAJAS DE LAS HABILIDADES BLANDAS

Que son y cómo funcionan

Las habilidades blandas hacen referencia a las habilidades no-cognitivas que nos permiten el conocimiento y relación con los demás y con uno mismo, la resolución eficiente y creativa de problemas, reconocer y manejarse a nivel emocional, plantearse objetivos y planificarse para conseguirlos.

Aunque no hay una definición específica de lo que son las habilidades blandas, podemos decir que "son aquellas habilidades que permiten a una persona la ejecución más efectiva de sus funciones". No sólo comprenden conocimientos, sino un conjunto de habilidades sociales, de comunicación, de pensamiento, adaptación etcétera, que permiten un flujo adecuado entre la información y la realización de una determinada acción. Es decir, son las que le permiten a una persona desenvolverse apropiadamente en su ambiente laboral realizando sus

funciones con éxito y eficacia.

Las habilidades blandas son sumamente importantes ya que sus beneficios van mucho más allá del éxito académico o profesional. Personas con las habilidades blandas positivamente desarrolladas suelen ser personas más felices, con una conducta pro-social.

Personas con altas habilidades cognitivas, pueden conseguir grandes logros académicos, pero si no van acompañadas de buenas habilidades blandas, puede que no se den del modo esperado. Por otro lado, personas con altas habilidades blandas, pero sin estudios académicos pueden alcanzar muy buenos niveles en su calidad de vida personal, profesional y social.

En el ámbito laboral las habilidades blandas más demandadas son:

- Comunicación asertiva
- Organización

- Trabajo en equipo
- Puntualidad
- Pensamiento crítico
- Facilidad de adaptación
- Personalidad amigable

Actualmente se les denomina como las "destrezas del siglo XXI", en tanto que son las más valoradas y consideradas necesarias para desarrollarse de manera óptima en nuestro entorno social presente y se pueden clasificar de la siguiente forma:

1. Creatividad: aspecto fundamental para crecer como persona y sociedad, teniendo en cuenta que la vida misma es constante movimiento y fluctuación.

2. Innovación: supone crear cosas que puedan ser provechosas para el momento que vivimos.

3. Pensamiento crítico: permite reflexionar sobre aspectos nuevos o ya establecidos con el objetivo último de generar nuevas repuestas.

4. Resolución de problemas: capacidad indispensable para transitar satisfactoriamente momentos de crisis que se dan en el día a día.

5. Trabajo en equipo: modo de trabajo muy satisfactorio que favorece el desarrollo positivo de las relaciones humanas y del que se obtienen resultados muy provechosos al unir la fuerza de los diferentes potenciales humanos.

6. Colaboración: este aspecto, junto

con el trabajo multidisciplinario en equipo, supone un gran avance a nivel humano y de resultados.

7. Comunicación efectiva: la capacidad de transmitir de manera positiva, clara y respetuosa el mensaje junto con la capacidad de escucha activa y empatía favorece las relaciones personales y, con ello, la consecución de proyectos.

8. Capacidad de concentración: las buenas ideas y, sobre todo, los buenos desarrollos se dan a partir de momentos de gran concentración.

9. Capacidad de organización: indispensable para el desarrollo efectivo de cualquier proyecto.

10. Fuerza de voluntad y esfuerzo: resulta necesaria para continuar la acción a pesar de los obstáculos surgidos en el camino.

11. Flexibilidad: habilidad para transitar de manera efectiva los cambios acontecidos en el día a día.

12. Adaptabilidad: capacidad para ajustarse a los cambios que así lo requieran.

13. Iniciativa: permite abrir nuevos caminos ante lo ya establecido.

14. Autonomía: posibilidad de sacar adelante las cosas por uno mismo.

15. Sociabilidad: habilidad para mantener relaciones sociales positivas.

16. Competencia intercultural: con la globalización, resulta cada vez más necesaria para poder moverse de manera óptima en diferentes ámbitos culturales.

17.Productividad: que el resultado final del trabajo realizado suponga un producto útil y sea realizado de manera eficiente y efectiva.

18.Liderazgo: facilita la organización y el desarrollo de grupos y proyectos.

19.Responsabilidad: habilidad necesaria para dar garantía de seriedad y rigurosidad en nuestro trabajo.

A pesar de que puede parecer que son habilidades fáciles de encontrar, en realidad son pocas las personas que se desarrollan en este aspecto, pues es más común que se enfoquen en habilidades duras o en capacitación sobre actividades concretas.

Se puede considerar también como soft skill muy importante el "manejo de conflicto", porque a veces está relacionado con una alta oportunidad en la inteligencia emocional que fundamentalmente hay que prestarle atención, sobre todo por las nuevas generaciones que tienen mal manejo de la misma, ya que nos ayuda a tener un ambiente sano y menos tóxico a la hora de trabajar.

Ventajas que ofrecen las habilidades blandas

Las habilidades blandas son la base de tu ámbito laboral; algunas ventajas de hacerlas parte de tu vida, o bien, de contar con un equipo o colaboradores que las tengan, es que te permitirán tener una comunicación eficaz y de fácil construcción para el desempeño de tu empresa o negocio. Es conocido que aquellas personas que cuentan con habilidades blandas, y las tienen más desarrolladas, realizan su trabajo con

eficacia que aquellas que no las tienen.

Las habilidades sociales y emocionales permiten a una persona interactuar efectivamente con los demás, como la comunicación, el trabajo en equipo y la resolución de conflictos.

Tomemos un momento para reflexionar cómo nos encontramos en relación a las habilidades blandas. Cuáles son las que nos hacen falta trabajar para ser un mejor empleado, identificar bien qué está en nuestras manos mejorar para seguir desarrollándonos.

Personas de todo tipo valoran las habilidades blandas (incluso antes de conocer o entender el término) porque son signos de personas íntegras, equilibradas y virtuosas. 🧠

Redacción: M. Williams

Fuente Informativa: Ana Lucía García.-Coach estrategia de negocios. Instagram: @analuciacoach

González, A. (2020). Educación: las habilidades del siglo XXI. Hop Toys. Soluciones para una sociedad inclusiva.

Ortega Goodspeed, T. (2016). Desenredando la conversación sobre habilidades blandas. Inter-American Dialogue.



LA CONMEMORACIÓN DE LA MUERTE EN EL MUNDO MAYA



Si bien la conmemoración de la muerte en México representa una de las tradiciones de mayor raigambre en la cultura popular, con distintas y variadas representaciones en todo el territorio nacional, cada una con su propio estilo y cosmogonía, es en la cultura maya en donde este rito a la muerte encierra una filosofía profunda que la hace muy especial. La península de Yucatán, principal heredera de la cultura maya se convierte en un escenario místico para recibir a los difuntos en ceremonias que inician desde el 31 de octubre y terminan hasta el 9 de noviembre.

Para que las almas de los difuntos regresen a la Tierra y convivan con sus seres amados, la tradición en la península de Yucatán consiste en colocar altares rectangulares que representan el mundo, además de cuatro soportes que simbolizan a los dioses

que sostienen el cielo. Días antes de la llegada de las almas, las familias comienzan a prepararse, limpiando y arreglando las casas, haciendo la comida para las ofrendas y elaborando los manteles para el altar.

Cabe mencionar, que entre los elementos de la ofrenda de muertos que se colocan en la mayoría de las casas de la península yucateca, están el mantel de colores para las almas de los niños, mientras que para los adultos se utiliza uno totalmente blanco, la cruz verde, el incienso que guía a los difuntos con su aroma y luz, además de atoles, sal, agua, jícamas, mandarinas, el xec (que es una mezcla de fruta con chile), tamales, dulces de frutas, balché (que es una bebida alcohólica) y el mucbipollo, que es un tamal preparado al horno, elaborado con maíz, tomate, manteca de cerdo, chile morrón, epazote y frijol nuevo. Este platillo



únicamente debe ser puesto en los altares el 1 y 2 de noviembre, pues este anuncia a las almas de los seres queridos cuándo deben partir de nuevo.

Cada uno de los tres días principales de la conmemoración de la muerte en la península de Yucatán (31 de octubre, 1 y 2 de noviembre) recibe un nombre y una dedicatoria especial: el primero se le conoce como hanal palal y es para los niños que murieron; el segundo, hanal nucuch uinicoob, para las almas de los adultos; el tercer día, el de Todos los Santos, hanal pixanoob. También hay una misa para honrar a todos los difuntos, incluidos los que no tuvieron ofrenda. Durante los tres días se ven las entradas de las casas adornadas con hileras de velas que marcan el camino a seguir para las almas y reunirse de nuevo con sus familiares. Al final, las familias acuden al panteón a colocar en las tumbas platillos que eran del agrado de sus difuntos.

que se lleva a cabo en esta península para conmemorar a los que partieron de este mundo, se desarrolla en Pomuch Campeche y se trata de algo que pareciera raro o excéntrico para otras regiones del país, pero para este pueblo de origen maya es el mayor acto de amor que se le pueda demostrar a sus muertos. Nos referimos a la limpia de huesos que se realiza cada 1 y 2 de noviembre.

La primera limpieza de muertos se hace entre tres y cinco años después de que fallece una persona. Los huesos se colocan en un osario o caja de madera cubierta con tela bordada de flores o ángeles. Para las familias en Pomuch es una obligación acudir cada año al panteón para sacar los huesos de sus difuntos y limpiarlos; hasta les platican cómo les ha ido.

Pues como vemos, la celebración del Día de Muertos en la región maya es aún una tradición única en el país. 

Redacción: Vicente Ramos.
Fuente Informativa: Wikipedia y México Desconocido.

Otra conmemoración muy particular



Calavera de un lagartijo
José Guadalupe Posada (1852-1913)

RISA Y MUERTE A LA MEXICANA

Las mexicanas y los mexicanos no dejamos títere con cabeza y no hay evento, celebración o episodios de la vida a la que no le hagamos bromas ingeniosas, picarescas y agudas, y en el caso de la muerte, los dichos picarescos afloran a cada instante.

"Mi cuate ¡Ya te cargo la flaca!; Este ¡Ya colgó los tenis!; Mi carnal ¡Ya Chupó faros!; Ni modo, ese cristiano ¡Se lo llevó Pifas!; El vecino ¡Ya entregó el equipo!; A ese ¡Se lo cargo el payaso!."

No hay duda, el toque de picardía con el que tratamos las cuestiones alusivas a la muerte, es algo que nos caracteriza, y, aunque vemos la desgracia y la muerte biológica de nuestros semejantes no dejamos de aludir la frase colorida, picara, que nos arranca una sonrisa ante el suceso de la pérdida humana.

"Se nos adelantó; ¡Ya peló gallol!; Cerró sus ojitos Cleto; ¡Ya bailó las calmadas!; Ya es alimento de los gusanos; Se lo llevó patas de cabra"; Ya bailó con la huesuda; Se torció; Se lo cargó el Chahuistle."

Para parte de las culturas de las naciones del mundo el acontecimiento de la muerte es visto como un suceso triste, lleno de dolor; y aunque en nuestro país sufrimos la tristeza ante la pérdida de un ser querido, la expresamos de forma distinta; el humor, el colorido y la fiesta alrededor de la muerte, nos permite afrontarla, con otra expresión. Un evento tan doloroso lo vemos con alegría, sin dejar las bromas entorno a la difunta o el difunto.

"Pasó a mejor vida; Ya se elevó; Está tres metros bajo tierra; Ya lo cafetearon; Ya tronó como ejote; Ya se puso la pijama de madera; Lo sacaron con los pies por delante; Ya felpó".

Proverbios, estribillos, moralejas y dichos que vienen de generación en generación, pasan los años y no se pierden, al contrario siguen vivos y activos, tal y como se dijeron en las pasadas décadas, sino es que desde hace algunas centurias o milenios.

A ello, se unen los grandes pensadores y filósofos de la historia de la humanidad, con frases sabias, virtuosas y humanistas.

"La mejor tumba es la más sencilla"

Platón (427 AC-347 AC) Filósofo.

"Si no conoces todavía la vida, ¿cómo puede ser posible conocer la muerte?"

Confucio (551 AC-478 AC) Filósofo.

"Así como una jornada bien empleada produce un dulce sueño, así una vida bien usada causa una dulce muerte"

Leonardo Da Vinci (1452-1519) Pintor, escultor e inventor.

"La muerte no llega más que una vez, pero se hace sentir en todos los momentos de la vida"

Jean de la Bruyere (1645-1696) Escritor.

"La muerte sólo tiene importancia en la medida en que nos hace reflexionar sobre el valor de la vida"

André Malraux (1901-1976) Novelista y político.

"Si la muerte no fuera el preludio a otra vida, la vida presente sería una burla cruel"

Mahatma Gandhi (1869-1948) Político y pensador.

"La muerte sólo será triste para los que no han pensado en ella"

Fénelon (1651-1715) Escritor y teólogo.

"La muerte es algo que no debemos temer porque, mientras somos, la muerte no es y cuando la muerte es, nosotros no somos"

Antonio Machado (1875-1939) Poeta y prosista.

"La muerte es una vida vivida. La vida es una muerte que viene"

Jorge Luis Borges (1899-1986) Escritor.

"La muerte para los jóvenes es naufragio y para los viejos es llegar a puerto"

Baltasar Gracián (1601-1658) Escritor.

Pero, también hay quien reta y desafía a la muerte, sobre todos los mexicanos, que sin temerle la refuta y la reta cara a cara con desdén e ironía:

"A mí la pelona me pela los dientes"; "No le temo a la muerte, más le temo a la vida"; "Flaca hija de María Morales, aquí te estoy esperando para que me lledes contigo".

En México, además de la irrespetuosa conducta hacia a la muerte, el humor negro es cosa frecuente y los mexicanos ponemos en obra esta actitud con ingeniosidad y maestría espeluznante.

"¿Miedo a los muertos?... ja, ja, ja, ja, ja, ja. Ni a la bruja ni a los espantos. Si mi compadre es el diablo, mi pariente el nahual, mi amante la llorona y mi novia la muerte; que miedo voy a tener a los muertos. Miedo a los vivos, a esos si hay que tenerles miedo".

Redacción: Ricardo Flores.
Fuente Informativa: cervantesvirtual.com; proverbial.net



UN ÁRBOL EXCLUSIVO DE MÉXICO:

COUTAPORTLA LORENCEANA

Una nueva especie de árbol mexicano la llamada "*Coutaportla lorenceana*" fue descubierta por un grupo de investigación liderado por Alejandro Torres Montufar, responsable del Herbario de la Facultad de Estudios Superiores (FES) Cuautitlán de la UNAM.

Se trata de una especie de ejemplares de dos a cuatro metros de altura, con ramillas con estructura laminar resinosas y flores pequeñas que parecen campanitas, color lavanda similar a la jacaranda. Florece en septiembre y fructifica en octubre y noviembre.

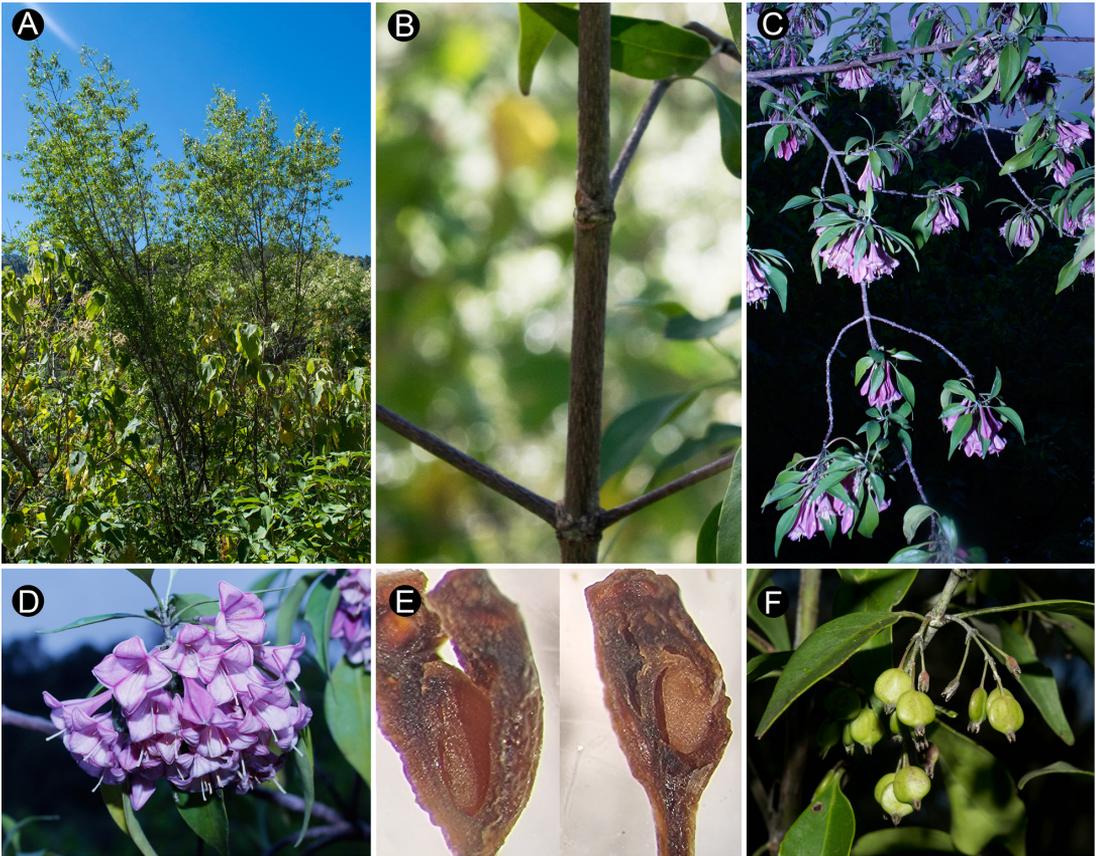
No sólo es endémica de México, sino que se conoce únicamente en el bosque de encino y pino de El Palmito, Sinaloa, en laderas rocosas, de clima templado-subhúmedo. El recién árbol descubierto fue observado por primera vez en 2018.

"Las condiciones particulares donde se desarrolla nos hacen pensar que no existe en otro lugar del mundo". Esta variedad se une a la categoría de las Rubiaceae, la cuarta familia más grande de las angiospermas dentro del reino de las plantas, las cuales se caracterizan por producir flores y frutos con aromas para atraer a los polinizadores como dispensadores.

El hallazgo es relevante porque corresponde a un microendemismo, es decir, que su distribución es reducida y se establece en una zona específica. En este caso, en el bosque templado de La Sierra Madre Occidental, en el estado de Sinaloa, cerca de la frontera con el estado de Durango.

El científico explicó: *"Tengo una hipótesis y es que se desarrolla en un espacio de transición entre sotavento y barlovento (hacia donde se dirige y sopla el viento, respectivamente), pues la montaña funciona como una barrera de la humedad proveniente del pacífico."*

Esta pequeña brisa que cae a diario crea vida ahí en condiciones muy particulares. Eso nos hace pensar que Coutaportla lorenceana no existe en otro lugar del mundo".



Coutaportia lorenceana. **A.** Hábito. **B.** Ramitas que muestran estípulas persistentes intrapeciolares. **C.** Rama floral. **D.** Inflorescencias que muestran la forma y el color de la corola. **E.** Sección longitudinal del ovario que muestra la placentación apical en vistas lateral (perpendicular al plano de compresión del fruto) y frontal (paralela al plano de compresión del fruto). **F.** Frutos inmaduros. Fotografías de Arturo Castro-Castro (A–D, F) y Helga Ochoterena (E).

Narró que, a finales del verano de 2019, **"Al visitar otra vez la localidad, encontraron esos arbolitos en floración; esa condición y una exhaustiva revisión a diversos especímenes del herbario confirmó que se trataba de una especie de *Coutaportia*, que no había sido descrita por la ciencia"**.

Su búsqueda comenzó luego de verificar distintas colecciones científicas. Una vez que el académico obtuvo un indicio de especies desconocidas, planeó una visita a esa región.

El nombre *Coutaportia lorenceana* se basa en el género y las características morfológicas identificables, pero el

epíteto específico está dedicado a **David Lorence**, un botánico que ha contribuido de manera importante al conocimiento de las Rubiaceae mexicanas y ha establecido una gran colección que sirve como base invaluable para la investigación.

El experto se ha dedicado a la realización de trabajos taxonómicos enfocados a estos arbustos. Como resultado de esa labor, en 2022 logró realizar un listado conjunto y depurado de estos, el cual incluye 17 géneros y 724 especies. 🌿

Redacción: Regina Vargas.
Fuente Informativa: Facultad de Estudios Superiores Cuautitlán de la UNAM.

El Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano "Correos de México", tiene un convenio con el Colegio Nacional de Matemáticas "CONAMAT", que te ofrece varios beneficios a ti compañero, a tus hijos y a tus familiares directos en cualquiera de sus sedes. Para mayor información, comunícate al 55462437 ext. 113 a la Secretaría de Educación y Difusión Cultural.

CONÓCELOS!!

CONAMAT^{MR}
COLEGIO NACIONAL DE MATEMÁTICAS



CURSO DE ESPAÑOL
PREPA - CCH - VOCA
SIC. II ENERO

ENTRA A LA
UNAM

ENTRA AL
POLI

SALTA A LA
SECU

REGU

DIPLOMADO
MASTER
matemáticas

CURSO DE INGRESO
UAM

30%

Descuento para trabajadores y familiares directos con credencial del trabajador del costo del curso.
*Aplican Restricciones

Tu Prepa
EN UN SOLO EXAMEN

CERTIFICADO de BACHILLERATO
COLBACH



HIDALGO

Rosales N° 21 Col. Tabacalera
frente a Torre Caballito



55 5592 1000 / 55 5566 4499



55 9168 9831 **CONAMAT.COM**

16^o CONCURSO DE CALAVERITAS

El Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano "Correos de México", a través de la revista "Buzón Abierto", convoca a todos los trabajadores de base a participar en el Concurso de Calaveritas en conmemoración del Día de Muertos, con el fin de preservar las tradiciones mexicanas.



BASES

INICIO Y TÉRMINO DEL PROCESO:

El concurso de calaveritas comienza con la emisión de la presente convocatoria y culmina con la publicación de los resultados y la entrega de premios.

La selección de los ganadores del concurso se llevará a cabo mediante la evaluación de cada calaverita en honor al Día de Muertos.

ÓRGANO RESPONSABLE DE CONDUCIR EL CONCURSO:

El Comité Ejecutivo Nacional designará un jurado calificador encargado de organizar, dirigir y validar el procedimiento que rige este concurso según lo estipula esta convocatoria. También se encargará de tomar las medidas necesarias para garantizar los principios de certeza, legitimidad, imparcialidad, objetividad y transparencia en su desarrollo.

REQUISITOS QUE DEBEN CUMPLIR LOS PARTICIPANTES:

- Ser trabajadores de base del Servicio Postal Mexicano "Correos de México".
- Adjuntar una copia del gafete del Servicio Postal Mexicano.
- Adjuntar una copia del último talón de pago.
- Incluir el número telefónico del participante.

REQUISITOS DEL CONTENIDO DE LA CALAVERITA:

- La calaverita deberá tener un máximo de 15 líneas en una hoja tamaño carta.
- Deberá ir acompañada de una ilustración alusiva al tema.
- Las calaveritas deberán centrarse en las tradiciones del Día de Muertos.
- No deben contener contenido ofensivo o agresivo.

SE RECIBIRÁN CALAVERITAS DESDE LA EMISIÓN DE ESTA CONVOCATORIA Y HASTA EL 30 DE NOVIEMBRE DE 2024.

CONDICIONES DE ENVÍO:

Es indispensable enviarlas por "Correo Tradicional" cumpliendo con los requisitos antes mencionados, a la siguiente dirección:

**REVISTA BUZÓN ABIERTO
FRANCISCO J. MINA NO. 101, COL. GUERRERO,
C.P. 06300, ALCALDÍA CUAUHTÉMOC, CIUDAD DE MÉXICO.**

JORNADA DE CALIFICACIÓN DEL CONCURSO:

Las calaveritas recibidas por correo tradicional serán calificadas hasta el 30 de noviembre de 2024.

DECLARACIÓN DE GANADORES Y ENTREGA DE PREMIOS:

Una vez evaluadas las calaveritas, el jurado calificador anunciará los nombres de los tres ganadores del concurso, los cuales serán publicados en la revista "Buzón Abierto".

DE LOS CASOS NO PREVISTOS:

Los asuntos no contemplados en la presente convocatoria serán resueltos por el jurado calificador.

TRANSITORIOS:

Esta convocatoria entrará en vigor el primer día de su publicación y se difundirá de la manera más amplia posible.