TENTO APIEDTO



1000 SOLL ESCUDO LA MARIA SÍMBOLOS DE IDENTIDAD



Editorial	 3	Hacia una nueva cultura laboral.
Con destino a	 4	Una maravilla de la naturaleza en Chihuahua.
Sello Humano	 6	Caminar beneficia la salud, controla el sobrepeso y favorece la circulación.
Joyas Filatélicas	 8	100 años del Escudo y Lema de la UNAM símbolos de identidad.
Familia Postal	 10	 Entrega de premios del 12º Concurso de Calaveritas. Apoyo a compañeros trabajadores, entrega de refacciones y material por parte del sindicato. Celebración a madres trabajadoras.
Valor de Palabra	 16	 Doña Marcela les sigue dando vida y armonía a los cilindros centenarios. El Padre. Feedback: Comunicación, atención y oportunidad de diálogo. Ciudades del futuro, contra pandemias y desastres naturales.
Sabías que?	 25	Un milenario ser vivo acuático en México.

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

buzon abierto@hotmail.com

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

Responsable de Sección M. Williams Vicente Ramos Ricardo Flores

> Diseño Ulises C. Álvarez H. Eduardo I. Servin R.

> > Colaboración Rebeka Renn

Buzón Abierto / Año Nº12 Es una publicación mensual con 10,000 ejemplares.



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

Todas las imágenes, marcas, videos y nombres comerciales son propiedad de sus respectivos dueños y son usadas con fines culturales bajo el estatuto de libertad de prensa.

HACIA UNA NUEVA CULTURA LABORAL

🗖 n México, con el llamado teletrabaio o trabajó en casa, está surgiendo una nueva cultura laboral, basada modalidades inéditas aplicables. hasta ahora, a ciertas actividades y tipos de empleo, que ha colocado en la mesa del análisis público la discusión de especialistas sobre continuar o no con la viabilidad de la idea generalizada durante muchos años de que había que tener a los trabajadores en un mismo espacio físico, para facilitar su supervisión y control. Para muchos, esta nueva forma de trabajar presenta ventajas muy notorias. primera se aplica sobre todo en ciudades arandes donde cada vez su movilidad es más conflictiva, como la de México, pues permite reducir tiempos de traslado.

La segunda ventaja que aluden los especialistas quizá sea la más importante y es la que se refiere a la productividad. En esta nueva cultura o moderna visión laboral, de lo que se trata, aducen los especialistas, es que se debe dejar de medir la productividad bajo la condicional de las horas invertidas y ponderar en su lugar no el tiempo sino la calidad del trabajo realizado.

Y sí hay mucha razón en esta óptica, pues México es la nación de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) donde más horas se trabaja por año, pero nos encontramos en el fondo de la lista de naciones productivas. A manera de ejemplo, de acuerdo con el último reporte anual de este organismo, aquí se laboran más de 43 horas a la semana, mientras que en Alemania se trabaja un promedio de 26 horas a la semana y sin embargo, Alemania está a la cabeza mundial de productividad.

La explicación, según también datos de la OCDE, es que las horas oficina no se traducen necesariamente y de manera proporcional en productividad. En Alemania (para seguir el caso del ejemplo) entienden que 26 horas bien invertidas, con personal motivado y bien dirigido, concentrado, son mejores que 43 horas de tiempo exigido en la mera presencia física en un escritorio.

Desde luego que para instaurar en nuestro país de manera oficial este tipo de trabaio a distancia, es necesario contar con una serie de herramientas legales plasmadas en la Ley Federal del Trabajo para darle sustento legal a la nueva modalidad y que los trabajadores que opten por ella cuenten con todas las garantías y derechos laborales. En este sentido, el pasado 11 de enero, el Congreso de la Unión dio los primeros pasos, mediante la reforma al Artículo 311 y adicionó el capítulo XII Bis de la Ley Federal del Trabajo. Dichas reformas establecen, entre otros puntos, la definición de teletrabajo y la fijación del horario de trabaio.

las sociedades evolucionan cotidianamente y de manera acelerada en situaciones emergentes como la pandemia de salud. Es momento, tal vez, de dar cauce a esta nueva dinámica laboral que significa la introducción de esta incipiente modalidad de trabajo a distancia en nuestros esquemas de producción; palpar de manera directa sus pros y contras, e irla adecuando poco a poco para dar inicio a una nueva cultura laboral en México, pero conservando los derechos y garantías de los trabajadores, inaplazable cuestión en cualauier sociedad.

buzón ABIERTO

UNA MARAVILLA DE LA NATURALEZA EN CHIHUAHUA en México, asentamientos de culturas milenarias como la tarahumara y qué

s una verdad inobjetable que el estado de Chihuahua, uno de los territorios más grandes de la república mexicana, no deja de sorprendernos y asombrarnos. Tal vez sea por su magnificente extensión que en su geografía coexiste como es una muestra grandiosa de diversidad y una miscelánea de atractivos para el turismo nacional e internacional. Y vea usted que en Chihuahua, tierra de caudillos revolucionarios, los visitantes encuentran desde zonas desérticas, majestuosas sierras y montañas, impresionantes valles,

climas extremos que van desde grados

baio cero hasta

calores sin paralelo

en México, asentamientos de culturas milenarias como la tarahumara y qué decir de sus comidas y bebidas que ganan reconocimientos en la gastronomía internacional

Sin embargo, este amplio listado no es todo. A la vasta carta de presentación turística de Chihuahua, debemos agregar un secreto que subyace en su subsuelo. Un secreto que le ha permitido ser también atractivo para el mundo científico internacional. Hablamos, de la Cueva de los Cristales Gigantes, localizada en Naica, un pequeño poblado del sureste chihuahuense. Veamos más de este interesante tema.

Descubierta en el año 2000, por dos obreros de la mina de Naica, esta cueva está considerada a nivel internacional como una verdadera maravilla natural; un prodigio dirían muchos. Y por ello surge la pregunta obligada de cuál es la razón de considerarla así con esos adjetivos tan especiales. La respuesta es que esta cueva, de más de 80 metros de longitud, localizada dentro del complejo minero de Naica, alberga prismas muy parecidos a cristales de más de 11 metros de largo y un metro de grosor.

Quienes han tenido acceso a este sitio describen que tanto el techo como las paredes y el piso de la cueva están cubiertos por estos cristales gigantes, cuyo material está constituido básicamente de selenita,

Con destino a...

que es una de las más hermosas y cristalinas variedades del yeso, cabe mencionar que este complejo minero de Naica es uno de los más importantes depósitos de plata y plomo en el mundo.

Desde su descubrimiento, esta Cueva de los Cristales Gigantes ha sido un punto de visita y referencia para equipos de científicos de varias universidades internacionales. Hay que hacer notar, que su acceso es restringido al público visitante, por la razón de que se desea prevenir daños a los cristales gigantes y sólo se permite la presencia de investigadores y científicos.

Es el caso de un equipo de investigadores del Instituto Andaluz de Ciencias de la Tierra que desde hace quince años arribó a Naica para conocer las causas que dieron origen a la formación de estos majestuosos cristales. De esta manera, la Cueva de los Cristales Gigantes se ha convertido en una especie de laboratorio natural para estudiar cristalogenésis, un fenómeno, considerado por la comunidad científica internacional como único en el mundo.

Como parte de las investigaciones con estos colosales cristales, se ha impulsado el desarrollo de nuevas tecnologías para medir la velocidad de los procesos ultralentos, la datación de materiales ultrapuros (determinación de la fecha en que surge o se produce una cosa) y la termometría de la cristalización.

Por todo ello, decíamos al principio que Chihuahua es una fuente inagotable de sorpresas para el turismo, pero también para la comunidad científica universal. No cabe duda de que Naica y sus cristales gigantes son un valioso destino para que lo conozcamos. ¡Buen viaie!

Redacción: Vicente Ramos. Fuente Informativa: David B. Amabilino. "Nucleation and Crystallisation" Chemical Society.

buzón ABIERTO

5

CAMNAR BENEFICIA LA SALUD CONTROLA EL SOBREPESO Y FAVORECE LA CIRCULACIÓN



Tatiana Van Der Heyden Pardo

a vida diaria del ser humano, en los actuales tiempos, se ha convertido en una cotidianidad sedentaria, inmutable e inamovible por las herramientas digitales y tecnológicas que nos impiden movernos de nuestras áreas de confort, tanto que con el simple hecho de dar un "click" a nuestro teléfono inteligente, pulsar las teclas de la computadora y oprimir el control televisivo podemos obtener cualquier cosa deseable sin dar más allá de un solo paso.

Si requerimos de alimentos llamamos a Ubert Eats u otro servicio de entrega rápida y en unos cuantos minutos hasta las puertas de su casa tiene lo solicitado, sin la necesidad de que camine por comida al restaurant, fonda o cocina económica; tampoco hay que desgastar energías y pasos de más para comprar los periódicos del día y enterarse de las noticias, con el hecho de entrar a los portales informativos de internet tiene todos los sucesos y acontecimientos de México y el mundo.

Si desea ver una película de estreno, series ilimitadas y contenidos audiovisuales tiene a la mano las plataformas Netflix, Amazon, Disney en línea o servicios de video para satisfacer sus pasatiempos sin que camine y sude la gota gorda hasta las salas cinematográficas.

Pero, estas ventajas confortables permitidas gracias a la modernidad tecnológica y digital tiene sus consecuencias, tanto que contribuyen a la inactividad física, que es uno de los factores de riesgo para enfermedades crónicas como el sobrepeso, la obesidad, la diabetes y la hipertensión.

Ante esta circunstancia, nutriólogos y especialistas médicos recomiendan caminar. El caminar beneficia todos los órganos del cuerpo porque favorece la circulación, mejora la capacidad de transportar oxígeno a los pulmones, se fortalecen los músculos, reduce el estrés y fortalece los huesos.

También, caminar contribuye a tener un estilo de vida activo y saludable, además de que beneficia al organismo, ayuda a prevenir enfermedades respiratorias, del corazón y reduce el riesgo de cáncer.

Para conocer con amplitud sobre los beneficios que brinda a nuestra salud el sólo hecho de caminar, Buzón Abierto obtuvo para sus lectores una entrevista con la especialista médica Tatiana Van Der Heyden Pardo del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), quien recomienda dejar a un lado el estado de confort y el sedentarismo que en nada ayudan al organismo y si lo perjudican.

Caminar no solo favorece la salud física, sino también la salud mental al disminuir el riesgo de depresión, estrés e insomnio, padecimientos que en algunos casos suelen solucionarse sólo al realizar ejercicio.

¿Doctora, cuánto tiempo o distancia debe uno caminar para obtener beneficios saludables?

Practicar la caminata de tres a cinco veces por semana por lo menos, con intensidad correcta y duración variable de 15 a 60 minutos; realizarla preferentemente en la mañana o por la tarde-noche, cuando el clima es fresco y no hay tanto sol, para evitar deshidratación y quemaduras solares.

Está demostrado que al caminar se pierde peso corporal, se activa y fortalece el sistema cardiovascular y las articulaciones; mejora la capacidad pulmonar y la función cognitiva.

¿Debo de tener una vigilancia o un chequeo medicó para llevar a cabo esta actividad?

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, inclusive caminata, se recomienda hacerse un examen médico, principalmente si la persona es sedentaria u obesa; si tiene factores de riesgo para enfermedades cardiacas, de presión arterial o diabetes.

El ejercicio debe ser sistemático, iniciarlo en forma gradual para evitar lesiones; realizar estiramientos antes y después de terminar la caminata, para que los músculos se adapten poco a poco al ejercicio.

La especialista médica Tatiana Van Der Heyden Pardo subrayó que cada estiramiento, flexión o tensión muscular es diferente en cada persona, por lo que se debe seguir un programa de progresión gradual, de menor a mayor intensidad, para no generar tanto estrés en las articulaciones con el fin de evitar lesiones.

Se propone que la persona mantenga una postura vertical, con los hombros erguidos, con la cabeza levantada, la espalda recta y el abdomen plano. Los dedos de los pies deben apuntar al frente y colgar los brazos a los lados. Dar pasos firmes apoyando la planta del pie en forma natural y agradable. Se debe mantener una respiración profunda, inhalando por la nariz y exhalando por la boca.

La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo para enfermedades crónicas como sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión, pero también para otras, como cáncer de mama o de colon.

Por ello, el IMSS y el Sector Salud impulsan la actividad física en los niños de seis años en adelante para mejorar la circulación y la capacidad pulmonar, sin olvidar que, en la infancia, el juego debe ser el principal móvil como parte del ejercicio.

Redacción: Ricardo Flores. Entrevista exclusiva con la especialista médica Tatiana Van

Der Heyden Pardo.



l escudo de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), así como su lema, "Por mi raza hablará el espíritu" cumplen 100 años de existencia. Un escudo y un lema que en su momento buscaron enaltecer la cultura e identidad latinoamericana y que ha trascendido a la propia universidad.

Los universitarios, mujeres y hombres, estamos de plácemes de que nuestro escudo emblemático y lema han cumplido 100 años. Las mismas diez décadas que desde hace un siglo son símbolos de identidad, libertad, autonomía y orgullo de quienes se formaron profesionalmente en la Universidad Nacional Autónoma de México. Nuestra Alma Mater.

En el último siglo, el escudo de la Universidad Nacional Autónoma de México trascendió como símbolo de la comunidad universitaria hasta formar parte de la iconografía del país.

El 27 de abril de 1921 se aprobó el nuevo escudo con la representación de los países de América Latina, con la leyenda "POR MI RAZA HABLARÁ EL ESPÍRITU" este lema significa la convicción de que nuestra raza transforma una cultura de tendencias nuevas, de esencia espiritual e independiente. El águila mexicana y el cóndor andino, la alegoría de los volcanes

y el nopal, a propuesta del entonces rector José Vasconcelos, quien para esos años lo concibió como una postura de unidad de los pueblos latinoamericanos ante la idea manejada en los años 20 en Europa y Norteamérica de la llamada raza pura, o aria.

El cintillo como se conoce ahora se reformó en 1929 cuando la UNAM obtuvo su autonomía. Los primeros 100 años de estos símbolos universitarios, resguardan la memoria de nuestra historia, la cual se entreteje con el espíritu del presente y perfila los quehaceres universales de esta casa de estudios.

Como parte de la conmemoración del centenario, el Servicio Postal Mexicano "Correos de México", emitió una estampilla postal con el escudo y lema de la UNAM.

Redacción: Ricardo Flores.



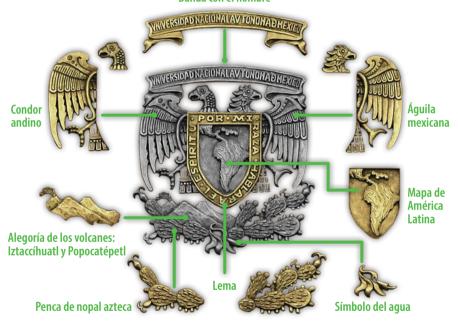
1551 Primera Universidad de México.



1570 Real y Pontificia Universidad de México.



Banda con el nombre





1595 Real y Pontificia Universidad de México.

buzón ABIERTO



1821 Nacional y Pontificia Universidad de México.



1822 Imperial y Pontificia Universidad de México.



Nacional

Escuela Preparatoria.



1910 Universidad Nacional de México.

ENTREGA DE PREMIOS DEL CALAVERITAS

omo cada año, la Organización Sindical Nacional hizo la entrega de premios a los ganadores del Concurso de Calaveritas 2020, a través de la Lic. María Enriqueta Méndez Gómez, Secretaria General de la Sección Sindical Ciudad de México.

El L.C.P. Manuel Fermín Acevedo González, Secretario General Nacional, felicita a nuestros compañeros ganadores por su ingenio para redactar cada línea de sus calaveritas, mismas que entre muchas otras que participaron, fueron las ganadoras.





LUIS ALBERTO BARRO HERNÁNDEZ. AZCAPOTZALCO



Familia Postal





2º EDGAR GILBERTO ESTRADA VARGAS. BENITO JUÁREZ



MARCO ANTONIO GARCÍA RODRÍGUEZ. ?

APOYO A COMPAÑEROS TRABAJADORES, ENTREGA DE REFACCIONES Y MATERIAL POR PARTE DEL SINDICATO

Redacción: M.Williams.

El L.C.P. Manuel Fermín Acevedo González, Secretario General del Sindicato Nacional de Trabajadores del Servicio Postal Mexicano "Correos de México", tomó la decisión en coordinación con su Comité Ejecutivo Nacional para seguir con el apoyo de material de papelería, refacciones y equipo a las diferentes oficinas y centros postales.

Por lo que a través de los Secretarios Generales Estatales y Regionales se han entregado diversos materiales de oficina, refacciones para bicicletas, cámaras, llantas, cadenas, compresores de aire, aceite para motocicleta, balatas, lectores de código de barras; así como gel antibacterial y sanitizante.

Todo esto para coadyuvar en el buen desempeño de las funciones encomendadas a nuestros compañeros trabajadores, lo que redundará en dar un mejor servicio a la ciudadanía.



HUIXQUILUCAN.



LOMAS VERDES.



ZACATECAS.

TAPACHULA, CHIS.



SAN LUIS POTOSÍ.

XALAPA, VER.



HIDALGO.



l cambio del semáforo epidemiológico en algunas entidades del país, permitió la apertura de algunos lugares que habían permanecido cerrados, así como la convivencia, pero sin olvidar las medidas sanitarias como el uso de gel antibacterial, lavado de manos y la toma de temperatura.

Debido a las nuevas condiciones de salud, Secretarios Generales Estatales, solicitaron la autorización y apoyo económico al L.C.P. Manuel Fermín Acevedo González, Secretario General Nacional, para festejar a las madres trabajadoras de su entidad en conmemoración al 10 de mayo. A lo que, el Dirigente Sindical dio su autorización, recomendando los protocolos de seguridad y sanidad para evitar contagios.

Y de esta forma, en algunos estados se llevó a cabo el mencionado y tan esperado festejo, mismo que disfrutaron al máximo las mamás postales. Felicidades.

Redacción: M. Williams.





Chiapas

buzón ABIERTO



Tamaylipas



Jalisco



Talisco



Kalapa



Kalapa



Hidalgo



DOÑA MARCELA LES SIGUE DANDO VIDA Y ARMONÍA A LOS CILINDROS CENTENARIOS

Ila, desarma, limpia, repone piezas, construye, ensambla los organillos y los deja como "nuevos".

El sonido inconfundible que escapa del organillo y atesta el medio ambiente con su monotonía musical pareciera no disgustar ni perturbar a los transeúntes que recorren de manera cotidiana las calles del primer cuadro del centro histórico de la Ciudad de México.

Tantas veces se han dejado escuchar las melodiosas interpretaciones de los organillos que ya forman parte de las resonancias, callejeras.

Con su singular sonido único que ha sobrevivido por más de un siglo cuando se dejó escuchar por primera vez en las calles y callejones de la ciudad, al lado de las acequias, en las aceras que rodean la Catedral Metropolitana, a las afueras del antiguo Palacio del Ayuntamiento, o del Palacio Nacional y en el portal de Mercaderes de aquel México de 1884.

Dentro del bullicio de la gente en su ir y venir y los pregones de los vendedores, los cilindreros a través del tiempo no han dejado de mover la manivela de la caja melódica procedente de Alemania.

A estos aparatos musicales que llegaron al país en la penúltima década del siglo XIX, los cilindreros los hacen trabajar por más de 8 horas al día para pagar la renta del alquiler al dueño que es de 80 a 100 pesos y sacar la ganancia hasta para tres personas que se encargan de cargarlo, cuidar que

no se estropee, darle su mantenimiento, mover la manivela del cilindro y pedir la ayuda voluntaria de la gente.

Los cilindreros que recorren las calles céntricas de la Ciudad de México nos dicen que una vez que juntan la renta del alquiler del cilindro obtienen una ganancia de hasta arriba de 300 pesos que se reparten equitativamente y con la que subsisten.

Los rodillos de madera en el cual están marcadas o grabadas sobre el relieve las notas musicales de los cilindros a pesar de las ocho o más horas que funcionan tocando las melodías Amigo Organillero, Las Golondrinas, Amor Eterno, Cien Años, Alejandra, Las Mañanitas, Eufemia y el Taconazo una infinidad de veces, se conservan en buen estado; su funcionamiento y el sistema de 40 piezas que se mueven a la perfección, pese a los cien años de servicio siguen ambientando las calles del centro de la capital del país.

Sin dejar de mover la manivela y agradecer los donativos que amablemente les dejan mujeres y hombres de todas las edades, expresa que el dueño del cilindro es el encargado de darle mantenimiento y limpieza; cuando ya es una reparación mayor se le lleva a la señora Marcela Silvia Hernández Cortés que es experta en reparar los organillos. Conocida por los dueños de los organillos, "heredó" sin que la capacitaran el oficio de su suegro Gilberto Lázaro Gaona y de su esposo a la muerte de ambos, ya que ellos se negaron a enseñarle por su condición de ser mujer.



En su taller, ubicado en el corazón del barrio de Tepito, en la Ciudad de México, Doña Marcela les sigue dando vida y armonía a los cilindros centenarios que alegran el oído de los transeúntes. Ella, de manera autodidacta desarma, limpia, repone piezas, construye, ensambla los organillos y los deja como "nuevos", listos para que los organilleros salgan a la calle para tocar las inolvidables melodías y obtengan de la bondad de los capitalinos el sustento del día.

Redacción: Ricardo Flores.

Fuente Informativa: Entrevista con el organillero Rene Pérez Hernández. Página Web. La mujer que restaura los organillos. El último Guajolote. Elena Poniatowska. Cultura/SEP. 1982.

PADRE







n el marco de los festejos del Día del Padre recordemos aquellos padres que han rebasado las siete o más décadas de vida y por razones de salud están confinados en sus casas, ya sea por haber padecido la pandemia de Covid-19, por un mal crónico degenerativo, por una enfermedad progresiva como es el Alzheimer o la demencia senil, entre los males más comunes que se manifiestan en la etapa de la vejez.

Tener presente que este grupo de padres anulados prácticamente de la vida laboral, social y familiar fueron seres activos, personas productivas en sus respectivas áreas de trabajo; creativos en el arte, la pintura, la literatura, la danza y la música; comprometidos con sus profesiones; responsables como jefes de familia, amorosos con sus hijos. Modelos como padres que viven el ocaso de su existencia, y en muchas de las ocasiones se encuentran en el abandono, vegetando, y hasta a veces sin la asistencia humanitaria de sus seres más cercanos.

Sin embargo, existen otros papás con las mismas peculiaridades, pero que gracias al amor de sus hijos y esposas sobreviven en un ambiente confortable, digno donde el cariño y la atención son fundamentales para el ser querido.

El padre anciano imposibilitado físicamente continuará con su vida, a la mejor ya no tan activa de años pasados, pero sí lucida, consciente de lo que ve y escucha, siempre en espera del abrazo fraternal, de un beso cariñoso o cualquier manifestación de amor que lo haga sentir querido y no olvidado a un destino incierto en los últimos días de su existencia.

Muchos padres ancianos morirán sin aquellas demostraciones de afecto y

cariño; otros exhalarán el último suspiro en una casa hogar para adultos mayores, o en asilo, llamadas también casa de reposo, sin que sus hijas e hijos les den el beso de despedida. Morirán solos en medio de un ambiente extraño, diferente al hogar donde formaron una familia que al final de cuentas los deja en el abandono.

Un entorno que enfrentará tarde o temprano el padre anciano y cuando vemos reflejado ese ambiente real en libros, series televisivas, noticias, reportajes e historias cinematográficas nos perturba invariablemente la ancianidad, como bien lo muestra el filme "El Padre" (2020) protagonizada por el actor de 83 años Anthony Hopkins, quien interpreta a un papá con demencia senil al cuidado de su única hija divorciada (Olivia Colman) que no tiene la capacidad para atender su enfermedad, ni tampoco cuenta con el tiempo, ya que sus compromisos sociales, sentimentales y los correspondientes a su profesión la absorben. Y por lo tanto el destino de su padre será una casa de salud para adultos mayores.

La película del francés Florian Zeller describe

a un padre anciano que en su vida productiva fue un eficaz ingeniero que sufre demencia senil. Un filme devastador sobre la degradación en la vejez sustentada en un brillante trabajo de Anthony Hopkins.

Sobre el tema de la vejez, del Alzheimer y la demencia senil se han realizado varios filmes Lejos de ella (2006) escrita y dirigida por Sarah Polley; Siempre

buzón ABIERTO

Alice (2014) de Richard Glatzer Wash Westmoreland; Amour (2012) de Michael Haneke. Películas que nos plantean una realidad cuándo uno cruza la barrera de la ancianidad y comienza a padecer problemas de salud mental y físicos.

¿Qué destino nos deparará a los padres en la senectud? ¿Nuestros hijos estarán dispuestos a cuidar nuestros males físicos y mentales? ¿Moriremos en el hogar que formamos con amor o veremos el fin de nuestros días en un asilo? Son preguntas difíciles que no tienen respuesta inmediata, tanto que no obedecen a una lógica, sino a las propias circunstancias de vida de cada ser humano en su propio núcleo familiar.



Redacción: Ricardo Flores.

Fuente Informativa: Filme "El Padre" (2020)

FEBDBACK COMUNICACIÓN, ATENCIÓN Y OPORTUNIDAD DE DIÁLOGO

El feedback es un concepto que se refiere a la retroalimentación que existe entre clientes y empresas, o los propios trabajadores de una marca.

La comunicación es esencial entre las empresas y los clientes. Cuando se habla de feedback, se hace mención a una comunicación bidireccional en la que intervienen un emisor que sería en este caso la propia empresa, y un receptor que está representado por el cliente. De esta forma los clientes podrán opinar acerca del mensaje que emiten las marcas, y estas se servirán de esa información para poder mejorar aspectos como: Comunicación, atención, productos, entre otros.

El feedback se ha convertido en un concepto clave para cualquier empresa. Esto porque tanto los colaboradores como los clientes ya no tienen una relación pasiva frente a los servicios, productos y comunicación de la Institución. Este cambio de comportamiento está relacionado con las nuevas posibilidades de interacción ofrecidas en Internet. Independientemente del ambiente en el que están, las personas pueden desempeñar un papel más activo en los diálogos establecidos en línea. Para las empresas, el reto ha sido no sólo atender a la demanda, sino aprovechar esta oportunidad de diálogo para mejorar sus procesos internos y, en el caso del consumidor final, estrechar la relación establecida con la empresa y aumentar el nivel

En el área del marketing de las empresas se pueden distinguir dos tipos dé feedback:

de satisfacción con la marca.

Feedback interno. Se trata de aquel que se lleva a cabo entre los propios trabajadores de una empresa. Como es sabido, mantener una buena comunicación interna es vital para el buen funcionamiento de una empresa.

¿Cómo se puede conseguir esto? Escuchando a los trabajadores, compartiendo opiniónes y teniendo en cuenta las sugerencias para una



mejora constante. Muchas empresas dedican tiempo a hacer reuniones con los diferentes departamentos, y por ende, trabajadores de la empresa para crear un ambiente positivo de trabajo, y además tomar nota de sus comentarios. Algunas maneras de llevar a cabo esta comunicación pueden ser las siguientes: A través de reuniones, encuestas, correos electrónicos, eventos de la propia marca. Lo esencial es hacer que los trabajadores se sientan involucrados y que siempre puedan expresar sus ideas por el bien del negocio.

Feedback externo. Es aquel que se lleva a cabo entre cliente y empresa. Es muy importante este tipo de comunicación porque puede ser de gran ayuda para cualquier marca. Por ejemplo: cuando se saca al mercado un nuevo producto y se quieren conocer las reacciones acerca de él.

Con la llegada de las redes sociales y de internet en general, es más sencillo saber lo que opinan los clientes. A través de ellas tienen la posibilidad de dejar comentarios, y de ser respondidos de forma inmediata por la propia marca. Sus consultas, dudas, sugerencias y opiniones deben ser tomadas en cuenta debido a que ellos son los clientes potenciales. Además, muchos pueden dejar críticas sobre esos servicios o productos, y está en manos de la empresa revertir esa situación para aprovecharse de la buena comunicación y tomar nota para mejorar sus productos.

Son varios los beneficios que se obtienen al estar atentos a los feedback de los clientes, pero los principales son el aumento en el nivel de satisfacción de los clientes y la promoción de mejoras en los productos y servicios. El reflejo en las ventas es perceptible. Clientes más satisfechos tienden a comprar más y son más propensos á defender la marca

y recomendarla a sus amigos. Además, las posibilidades de atraer nuevos clientes es aún mayor.

En el caso del Desarrollo del Equipo de la empresa:
El feedback funciona para diferentes propósitos, como es reforzar el sentido de responsabilidad de los colaboradores en el desarrollo deltrabajo de la organización.
Se logran mejoras en el clima organizacional, esto revierte en otros beneficios para las empresas, como la

retención de talentos. Cada empresa debe analizar cuál es la mejor forma de implantar un sistema apropiado a su estructura, respetando las particularidades de su negocio.



buzón ABIERTO

CIUDADES DEL FUTURO CONTRAPANDEMIAS Y DESASTRES NATURALES

Redacción: Vicente Ramos.





Las viviendas tendrán espacios específicos de trabajo, de vida y de relax

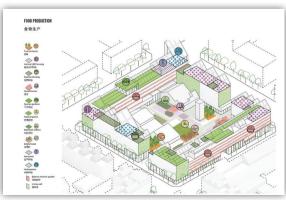
impulsar nuevos proyectos de vida.

Precisamente esta preocupación está echando a andar la maguinaria creativa de gente estudiosa aue está llegando a acrisolar proyectos urbanísticos nunca vistos que tienen por objetivo hacer frente a las emergencias naturales y de salud para preservar la vida y seguridad de la población. Una de estas mentes creadoras es la del arquitecto español Vicente Guallart, que diseñó en China un tipo de edificios que combinan preservación medioambiental v protección anti epidémica. Este arquitecto ha llamado a su proyecto "Ciudad Autosuficiente" y lo empezó a operar casualmente en una zona muy cercana a Beijing, donde se originó el terrible virus SARS-CoV-2. Lo define como un nuevo concepto de

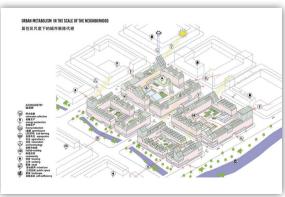
arquitectura y urbanismo adaptado a la nueva normalidad que deja la contingencia sanitaria y considera que se puede implementar en todo el mundo.

El arquitecto español opina que no se pueden seguir diseñando ciudades y edificios como si nada hubiera pasado. "En los tiempos recientes están ocurriendo fenómenos de escala mundial que nos obligan a aportar soluciones a diversas crisis", dice Guallart. Los edificios de su propuesta urbanística están pensados para que produzcan alimentos, energía y objetos de uso cotidiano a partir de equipos digitales con impresoras 3D situadas en las plantas bajas de las construcciones.

Describe este arquitecto español que



Producción de alimentos.



Metabolismo urbano en la escala de barrio.



Visulización de interior de vivienda.

Visulización de espacios de trabajo.

todos los bloques de las viviendas estarán cubiertos por invernaderos que permitirán producir alimento para el consumo diario y utilizarán sus cubiertas inclinadas para generar energía, mediante paneles solares. Asimismo, en los bloques funcionarán sistemas recolectores de agua de lluvia, sistemas de cultivo de plantas, sin necesidad de tierra, sistemas para crianza de animales acuáticos.

También, todos los edificios de la "Ciudad Autosuficiente" tendrán una amplia terraza para que sea un espacio fundamental durante posibles periodos de confinamiento, permitiendo jugar, descansar y convivir a los que vivan ahí. Asimismo estarán habilitados para el teletrabajo y conectados con redes sociales a escala de barrio para intercambio de recursos.

Como vemos, el proyecto de "Ciudad autosuficiente" del arquitecto español abre un horizonte innovador en el diseño urbano de esta era. Debemos decir que no sólo existe este proyecto, también Francia ha dado a conocer el suyo, denominado "Ciudad del cuarto de hora", que consiste en hacer de París una urbe con gran acceso a espacios verdes y donde todos puedan llegar a su trabajo, hogar o servicio y encontrar todo lo que necesiten en su barrio o cerca, a 15 minutos de su casa, yendo en bicicleta o a pie.

Ojalá que en nuestro país también empiecen a surgir proyectos innovadores como estos. Contamos con especialistas en arquitectura de reconocimiento mundial que con toda seguridad aportarían mucho a proyectos de este tipo.

Fuente Informativa: Periódico El Universal.



Vista aérea de la Ciudad



Vista aérea de la Ciudad.



Considerada durante mucho tiempo como una especie misteriosa, una larva acuática fascinante, un anfibio singular y un ser mitológico, el ajolote, posee un perfil tanto mítico como real que va de lo científico a lo religioso, de lo biológico a lo artístico, de lo histórico a lo legendario. Todo

esto aglutina este pequeño ser acuático que en la actualidad está considerado como una especie en peligro de extinción.

Su nombre en náhuatl, es Axólotl, que posee diversos significados, entre los que destacan "juguete de agua", o "perro de agua"; ambos haciendo referencia al Dios Xólotl, considerado el hermano gemelo de Quetzalcóatl. Según una leyenda, se dice que hubo una época en que los dioses tenían que sacrificarse, pero Xólotl dijo que no lo haría y para evitar su muerte saltó al lago de Xochimilco y desde entonces sobrevive escondido en ese lugar.

Lo asombroso de este ser, es su capacidad de regenerar por sí mismo alguna parte de su cuerpo. Según especialistas en biología, es

- Hay 19 especies en México que
- se tienen reconocidas.
- En la mitología azteca, el ajolote es la invocación acuática del dios Xólotl, que huyó para no ser sacrificado.

Mide alrededor de 15 a 30 centímetros y su esperanza de vida es de 10 a 12 años.

Es de color cafe oscuro, en O cautivero puede ser gris o verde y también se presentan albinos.

- Tiene tres pares de branquias por las que respira, las cuales salen desde la base de su cabeza y van hacia atrás.
 - Conserva sus características de 🔘 larva, branquias y aletas, durante toda su vida.
- El ajolote mexicano es el único capaz de regenerar algunas partes de su cuerpo en caso de pérdida.



esta cualidad la que le ha permitido al ajolote sobrevivir millones de años, pero también la que le ha dado un perfil de inmortalidad y ser divino. En el valle de México existen entre 17 y 18 especies, desgraciadamente la mayoría en peligro de extinción. El último estudio que se hizo del ajolote fue realizado por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) en 2014, encontrando que la población de ajolotes pasó de 6 mil ejemplares por metro cúbico en el lago de Xochimilco en 1999 a tan sólo 36 a tinales de 2014.

Sin embargo, aún con lo asombroso del ajolote como especie milenaria, no se le ha tenido ningún respeto y mucho menos cuidados para su preservación. En los últimos años, el ecosistema de la zona del lago de Xochimilco se ha deteriorado por la basura y contaminación que genera el turismo. La venta ilegal de ajolotes también está minando su población, a lo que debe sumarse las tradiciones del lugar, que desde la época prehispánica lo utilizan como ingrediente de tamales y remedios caseros.

Precisamente por esta inaceptable situación por la que atraviesa el ajolote, es necesaria la intervención de especialistas que hagan posible su preservación, pues es un verdadero orgullo para los mexicanos, sobre todo los que radican en la alcaldía Xochimilco, contar con esta especie anfibia viva que no se encuentra en ningún otro lugar del mundo. Junto con el conejo zacatuche, que vive en las faldas de los volcanes Popocatépetl e Iztaccíhuatl (también en peligro de extinción) el ajolote merece un trato especial como recurso de nuestra fauna. ¿No lo cree así?

Redacción: Vicente Ramos.

Fuente Informativa: Periódico El Universal.

