

PYME

MAYO-JUNIO 2018
Vol. 15 AÑO 3

 CAPITAL

SISTEMA B:
EMPRESAS DE
DESARROLLO
SUSTENTABLE

¿QUÉ ES LA
INDUSTRIA 4.0?

LAS 5  CIUDADES DE

MÉXICO

PARA EMPRENDER TU NEGOCIO



Innovación

Compromiso

Orientación

Resultados

999.99.43.868.

Calle 55 # 560 x 74 y 74-A Col. Centro, Mérida, Yucatán.

contacto@nuvobic.com.mx

www.nuvobic.com.mx

04

Asociación de
Emprendedores
Mexicanos

05

¿Qué es la
economía
circular?

07

¿Qué es la
industria 4.0?

08

Conoce la cultura
organizacional
Starbucks

11

Sistema B:
Empresas de
desarrollo
sustentable

14

5 requisitos
en los que se
basa el banco
para otorgar un
crédito

17

Las 5 ciudades
de México para
emprender tu
negocio

20

La innovación como
eje de propuestas
de AMLO para
emprendedores

23

Negocios y deporte:
Mancuerna para el
éxito

26

El negocio de lo
Pet Friendly

29

El vegetarianismo
y el veganismo,
tendencia creciente
en los mexicanos

30

5 libros que todo
emprendedor
debe leer

Revista Pyme Capital © año 2018, número 15, revista bimestral publicada por Consejo Empresarial del Sureste Asociación Patronal Asociación Civil. Todo material enviado para su publicación será propiedad de la revista. Reserva de derechos al uso exclusivo del **Título: 04 -2017 - 071917422500- 102**. La originalidad de los artículos así como las opiniones expresadas serán responsabilidad de los autores. Toda la correspondencia debe dirigirse a la siguiente dirección: calle 25 letra C, número 343 Fraccionamiento La Florida, Mérida, Yuc., México **Tel. 1 96 19 68**.

Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor ni de la empresa encargada de su publicación. Queda totalmente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de: Consejo empresarial del Sureste Asociación Patronal A.C

ASOCIACIÓN DE EMPRENDEDORES MEXICANOS

Por: G.C.

En 2011, comenzó en Chile un movimiento que pretendía atender y facilitar las necesidades del sector de emprendedores en ese país y con el paso de los años, dicho movimiento se extendió hacia más países de Latinoamérica.

En México, por ejemplo, la Asociación de Emprendedores de México (ASEM) es una asociación civil sin fines de lucro que pretende ayudar a todos los mexicanos que tengan iniciativa de emprender un negocio, ofreciéndoles posibilidades de comenzar sus proyectos con mayor facilidad que los que lo hacen sin ninguna orientación.

La ASEM surge directamente de la inspiración de lo que hicieron en Chile. Fernando Mendivil y Gustavo Murillo, socios fundadores de la asociación, trabajaron poco más de un año en su creación. El objetivo de la Asociación Mexicana de Emprendedores Mexicanos es poner las condiciones adecuadas para el desarrollo de nuevas empresas en nuestro país y extender la idea hacia otros países, con miras a conformar una asociación latinoamericana.

Existen muchas trabas y dificultades que atravesar cuando quieres comenzar un negocio en México, y el trabajo de la ASEM pretende ayudar al emprendedor

a sortearlas y salir adelante de ellas. Otra acción será proponer leyes adecuadas que permitan a este sector desarrollar sus proyectos y tener la posibilidad de mantenerlos, mejorar las políticas públicas y el financiamiento.

Las acciones anteriores serán posibles gracias a que la ASEM buscará alianzas con el sector privado, público e instituciones educativas, quienes en su conjunto y con acciones coordinadas sentarán las bases de las mejoras que buscarán posicionar a México como el mejor lugar para emprender un negocio.

“Promovemos y defendemos el emprendimiento a través de un modelo de trabajo que representa las principales necesidades de los emprendedores, ya sea en etapa temprana o de consolidación”. A través de herramientas como el acceso a la información, vinculación a redes, formación, defensa, políticas públicas y beneficios comerciales se busca unir a los emprendedores de México, para hacer que su voz se escuche y hacer visibles sus acciones.



¿QUÉ ES LA ECONOMÍA CIRCULAR?

Por: C.E.P.

En ningún momento de la historia el ser humano había adquirido tanta conciencia sobre los efectos que sufre el medio ambiente provocados por la actividad comercial y de producción. El momento histórico en el que nos encontramos nos exige pensar y alternativas amigables con el mundo, fuera del antiguo paradigma del producir, consumir y desechar.

Muchos momentos de reflexión han llevado las búsquedas hacia diferentes caminos y uno importante, por sus propuestas y su viabilidad, lo encontramos en la economía circular. El círculo es el elemento geométrico que, por excelencia, es utilizado para referir a un ciclo. Inspirado en los ciclos propios de la naturaleza, el objetivo principal de la economía circular es ser un sistema de aprovechamiento de recursos donde prima la reducción de los elementos, es decir, en el que la producción sea la menos posible y que sus elementos tengan posibilidades de ser reutilizados o bien reincorporados al medio ambiente.

En lugar de “tomar, hacer y desechar”, la propuesta de la economía circular comulga más con el “reducir, reutilizar y reciclar”, generando nulos o los menores residuos posibles, siendo que cada producto forme parte en el

inicio del ciclo de vida de otro, de forma que se reduzca de manera importante el impacto ambiental en las cadenas de producción.

A pesar de que lo anterior sólo supone, a simple vista, un beneficio ambiental y económico para las empresas, otra premisa de la economía circular es que también supone una mejora importante en los hábitos de consumo de la gente.

Las empresas que se han atrevido a cambiar su esquema de producción hacia el modelo circular han descubierto que resulta mejor, económicamente, reutilizar recursos que crearlos. Por causa de lo anterior resulta mucho más barato producir, y en consecuencia, los precios que se ofrecen al público son, también, más accesibles.

Además de la reducción de la huella ecológica, la economía circular representa varios beneficios para las empresas como la el aumento de la rentabilidad, al aprovechar mejor sus recursos y materiales; aumenta la cooperación entre las empresas, ya que los residuos de una pueden ser la materia prima de otras; fortalece la reputación de la empresa, en tanto que a la generación de consumidores que comienza a fortalecerse tiene un mayor compromiso social y conciencia sobre el impacto ambiental; y finalmente, la economía circular presenta un ambiente propicio para la innovación, la búsqueda de nuevas alternativas de producción y la elaboración de nuevos modelos de negocio.

Por las razones anteriores y por muchas otras analistas y expertos en materia económica consideran que en un futuro no tan lejano la economía circular representa la única opción viable para que las empresas reduzcan sus residuos, encuentren modelos más sustentables y rentables, al mismo tiempo que generen empleos y favorezcan un crecimiento económico sostenible para miles de personas.



Encuentra la sucursal más cercana

y vente de volada a

Suc. Mérida

📍 Dirección C. 65-A x 100 y 102-A Col. Mulsay

🕒 Horario: L-V de 8 a 6 de la tarde

Sábado de 9 a 2 de la tarde

☎ Tel: 999.178.64.56

LanaDe
Volada



¿QUÉ ES LA

INDUSTRIA 4.0?

Por: E.F.M.



Al igual que en otros momentos de la historia, la introducción de objetos cada vez más inteligentes en nuestra vida cotidiana supone que todo a nuestro alrededor también vaya cambiando. En el siglo dieciocho, por ejemplo, la primera revolución industrial introdujo la máquina de vapor; después, la llegada de la electricidad facilitó la producción en masa y, actualmente, la industria en general emplea la informática para mejorar la calidad en sus procesos de producción.

Vivimos momentos de cambio en todos los sentidos. La apertura hacia la digitalización de nuestra vida es la puerta de entrada de lo que han llamado la industria 4.0 o la cuarta revolución industrial, que viene justo de la mano de la necesidad de replantearnos nuevas formas de imaginar, producir y comercializar los productos en camino hacia lograr hacer a las empresas inteligentes.

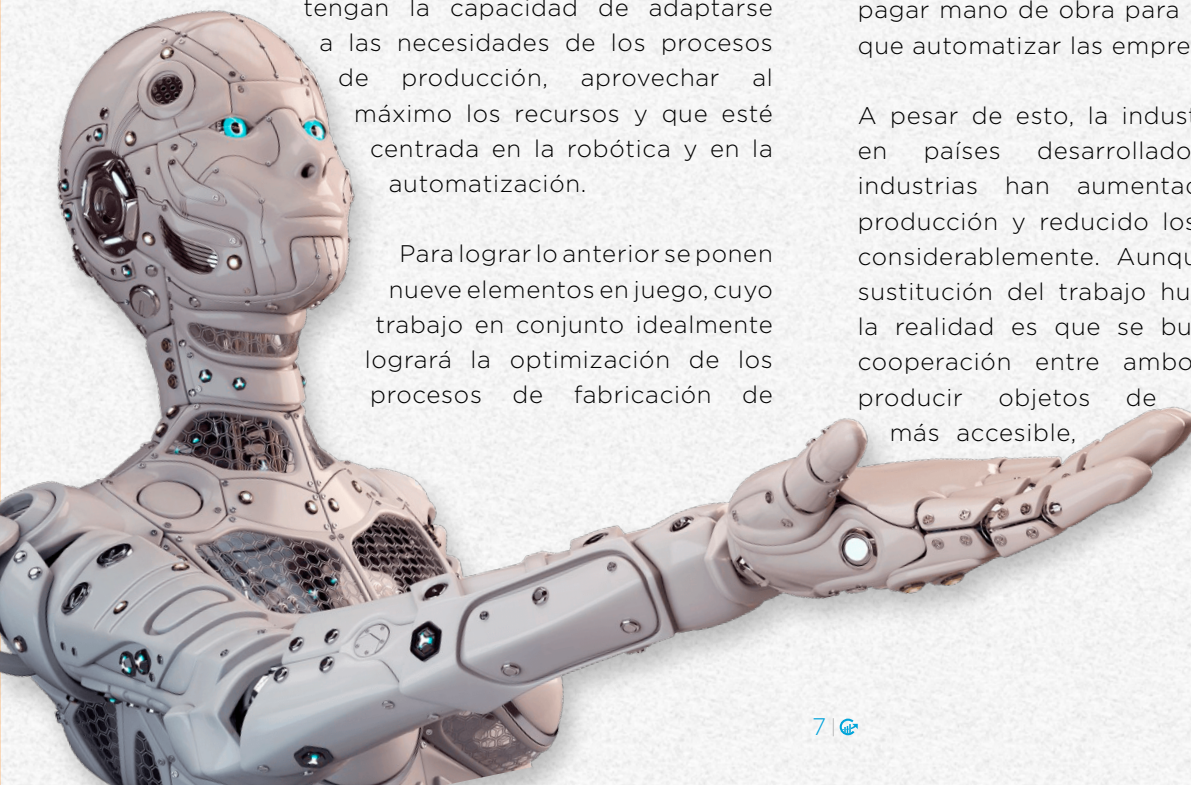
El objetivo de la industria 4.0 es una nueva forma de organizar los medios de producción centrada en la cooperación de los elementos tecnológicos inteligentes para lograr un nuevo modelo de fábrica smart, que tengan la capacidad de adaptarse a las necesidades de los procesos de producción, aprovechar al máximo los recursos y que esté centrada en la robótica y en la automatización.

Para lograr lo anterior se ponen nueve elementos en juego, cuyo trabajo en conjunto idealmente logrará la optimización de los procesos de fabricación de

bienes de alta calidad y a un costo reducido. El uso del big data, el análisis de datos, el internet de las cosas aplicado a la industria, robots autónomos, la simulación de procesos en computadoras, el uso de los sistemas de integración, el almacenamiento de datos en la nube, la impresión 3D y la realidad aumentada, son algunos de los elementos más importantes que componen la propuesta que sostiene a la industria 4.0.

Según Forbes, en México la implementación de la industria 4.0 será paulatina y algo retrasada en comparación con otros lugares del mundo. Esto se debe a que, principalmente, la automatización de las empresas depende de cuánto cueste la mano de obra, y en México, como sabemos, es muy barata. Lo anterior retrasa la implementación de la cuarta revolución industrial, puesto que resulta más redituable aún, pagar mano de obra para la fabricación de productos que automatizar las empresas.

A pesar de esto, la industria 4.0 ya es una realidad en países desarrollados como Japón, cuyas industrias han aumentado considerablemente su producción y reducido los errores en sus productos considerablemente. Aunque se teme a la completa sustitución del trabajo humano por el de máquinas, la realidad es que se busca un complemento, una cooperación entre ambos trabajos que permitan producir objetos de mayor calidad y a un costo más accesible, tanto para el empresario como para el consumidor.



CONOCE LA

CULTURA

ORGANIZACIONAL

STARBUCKS®

Por: N.A.

La cultura organizacional es la parte medular de la empresa. En este concepto caben las creencias, experiencias, valores en los que la empresa se sustenta y aplica en todas sus prácticas. Tener una buena cultura organizacional permite, entre otras cosas, integrar a los miembros de la empresa, generar una identidad y transmitirla a los colaboradores, etcétera.

El concepto de la cultura aplicada a las organizaciones nos permite conocer cómo se vive dentro de una empresa, los valores que la fundamentan y las prácticas a través de las cuales estos valores se hacen presentes; al mismo tiempo, es importante que en los valores se encuentren las alternativas que servirán para adaptarse a las características de un lugar y a las necesidades de sus consumidores.

Una de las empresas cuyo modelo de cultura organizacional ha sido resaltado por muchos expertos es Starbucks, empresa líder en servicio de cafetería cuya presencia se extiende alrededor del mundo.

Si nos fijamos bien el centro de la cultura organizacional en Starbucks es la diversidad, y centrada en ese valor, se extienden sus políticas de acción:

“Estamos comprometidos con defender una cultura que valora y respeta la diversidad. Puesto que es uno de nuestros principios guía, la diversidad está integrada en todo lo que hacemos”.

Según el apartado en su página oficial, Starbucks define a la diversidad como el resultado de la suma de la inclusión, equidad y la accesibilidad. En su definición de diversidad, entran el compromiso y la conexión con otras personas en condiciones de igualdad y justicia,

además de la ausencia de barreras y la facilidad de uso.

Su estrategia de diversidad empresarial se centra en cuatro ejes principales:

*** Partners (colaboradores o empleados)**

La contratación de colaboradores que sean diversos y, posteriormente, capacitaciones que los integran en los valores de la empresa y generan identidad y compromiso con ella.

*** Clientes**

Reconocen que cada cliente es único y con necesidades específicas. La experiencia Starbucks reconoce esas necesidades y responde a ellas para asegurarse que cada cliente viva una experiencia grata y única, involucrándolos también, como parte medular de su organización.

*** Comunidades**

Se involucran en cada comunidad en la que están presentes a través de acuerdos de colaboración estratégicos y oportunidades de desarrollo que estrechan los lazos entre la empresa y las comunidades en las que ofrecen sus servicios.



*** Proveedores**

Establecen una relación de confianza con sus proveedores. Guiados por la diversidad amplian su red para conectar con empresas proveedoras que pertenecen a mujeres y grupos minoritarios, teniendo a la mano gran cantidad de productos diversos para ofrecer a sus clientes.

“Starbucks está dedicada a crear un lugar de trabajo donde se valora y respeta a personas de procedencias diversas, y donde sus empleados puedan realizar su trabajo lo mejor posible. Celebramos la combinación única de talentos, experiencias y perspectivas de cada uno de nuestros partners”.

Esta empresa es un gran ejemplo de que si la cultura organizacional está bien cimentada, las relaciones que se establezcan dentro de ella y hacia afuera, serán gratas y harán posible el éxito de un negocio.





**¿PENSANDO EN DISEÑAR, CONSTRUIR
O REMODELAR TU CASA?**

Tel. (999) 121 28 41





SISTEMA B:

EMPRESAS DE DESARROLLO

SUSTENTABLE

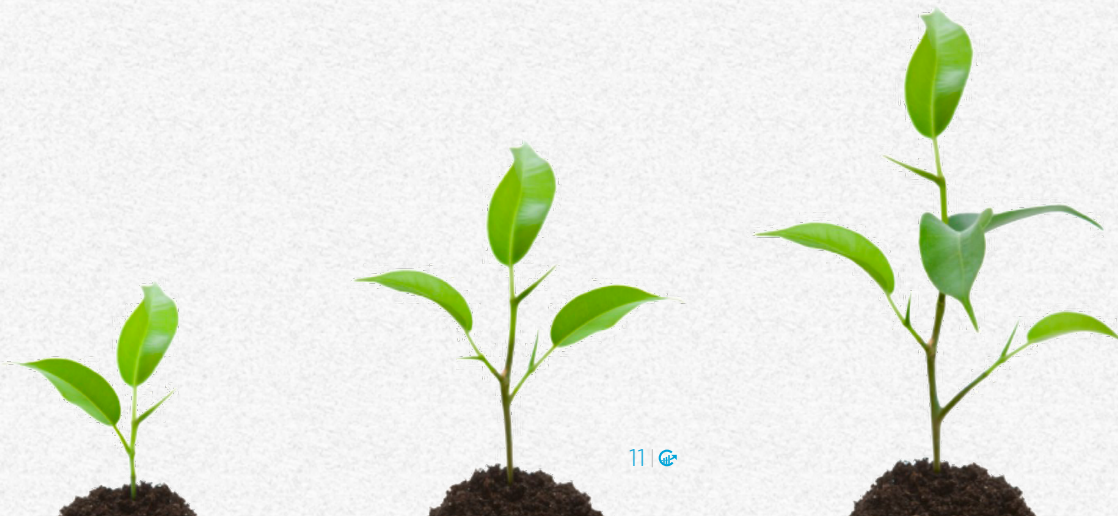
Por: V.H.

El éxito de una empresa nunca depende en su totalidad de factores financieros, sino que también es importante el impacto que produce en el lugar en el que se encuentra. Esta concepción de éxito significa un cambio en el paradigma establecido y también incorpora la importancia de los aspectos social y cultural en la estructura de negocios de la empresa.

Conscientes de los cambios que habría que implementar surge, como iniciativa de B lab, la idea de Empresa B. Este nuevo tipo de empresa utilizaría todos los elementos que el mercado le proporcione para atender y dar solución a problemas sociales y del medio ambiente.

Con el paso del tiempo Empresa B se ha consolidado con una organización que se dedica a certificar a las empresas con responsabilidad social en varios países. Esta expansión le ha permitido conectar con las empresas que presentan los más altos índices de impacto social alrededor del mundo.

Ahora, ¿qué características tiene una Empresa B? Es importante resaltar que este nuevo modelo empresarial supone formas distintas de entender el mercado, más





enfocadas en la creación de valor para todos y menos en la codicia financiera:

“La Empresa B opera bajo altos estándares sociales, ambientales y de transparencia, y toma decisiones corporativas legalmente vinculantes considerando no sólo los intereses financieros de sus accionistas sino también otros intereses de largo plazo, como los empleados, proveedores y clientes, la comunidad a la que pertenecen y el medio ambiente”.

Aunque podríamos encontrar puntos similares a lo que propone la Responsabilidad Social Corporativa, la diferencia de la propuesta de las Empresas B radica en que los aspectos sociales y ambientales no se incorporan a los objetivos de la empresa sino que son ejes que guían todas las acciones y estrategias, de manera que la estructura se construye sobre los objetivos de impacto en estos ejes.

La Empresa B propone un modelo basado en el propósito, la responsabilidad y la transparencia como valores principales. Estos se manifiestan en acciones concretas como informar periódicamente sobre el impacto social y ambiental, informarse y procurar los intereses de sus empleados, la comunidad en la

que se encuentran y el medio ambiente, entre otras más que ofrecen una nueva visión sobre las formas de hacer negocios.

Los pasos para convertirse en una Empresa B se encuentran en la página de internet de la organización (sistemab.org) y uno de sus pasos constituye una evaluación para saber cómo está tu empresa en cinco aspectos: gobernanza, modelo de negocios, prácticas sociales, laborales y ambientales.

A pesar de que Sistema B aún no tiene oficinas presenciales en México esto no quiere decir que no puedas certificarte, incluso ya existen empresas en nuestro país que han logrado esta certificación. Es importante decir que la certificación como Empresa B no es sólo para empresas consolidadas sino también para pequeñas empresas en vías de consolidarse.

Es importante informarnos sobre las posibilidades que se nos abren con estas nuevas formas de pensar en los negocios pensando, principalmente, en dar solución o ayudar de alguna forma a nuestra sociedad y nuestro mundo, procurando siempre una cultura empresarial sostenible y sustentable.





FLARE SCIENCE

contacto.flare@gmail.com

www.flarescience.com.mx



5 REQUISITOS

EN LOS QUE SE FIJA EL BANCO

PARA OTORGARTE UN CRÉDITO

Por: K.Y.J.S.

Solicitar un crédito bancario nunca ha sido una tarea fácil, y si a esto aunamos la economía que nuestro país está viviendo en los últimos años, los requisitos a veces son un poco más complicados; por lo tanto, es necesario tener bien claro cuáles son los puntos en los que el banco se fija para conceder un préstamo.

1. Lo más importante es tener una capacidad de pago estable, un salario que permita pagar las cuotas mensuales que se requieren.



Es recomendable que no exceda el 40 por ciento de tu salario, debido a que, si te encuentras a principio de mes y casi la mitad de tus ingresos se va en pagar una deuda tienes que tener en cuenta que hay gastos regulares que se tienen que cubrir, como luz, agua, comida, gasolina, y demás.

El comprobar tus gastos en realidad es bastante sencillo si eres una persona física, pero te preguntarán si pagas renta, cuántas personas dependen de tu salario; lo anterior para saber si no existe la probabilidad de endeudarte.

Si eres una persona moral, como una empresa, los bancos se fijarán en los ingresos que la compañía tuvo anualmente, que tenga todo en orden ante el Servicio de Administración Tributaria (SAT) y que no haya presentado pérdidas graves.

2. La mejor forma de presentarte ante una institución financiera es presentar tu experiencia crediticia, ya sea el pago de un plan de celular, o una tarjeta de crédito. La finalidad es saber que no te es ajeno pagar un sistema financiero, además de corroborar tu responsabilidad en pagos puntuales.

3. El número de veces que has pedido un crédito podría

parecer que no es tan importante, pero lo es; ya que este tipo de solicitudes se quedan registradas en el sistema y te dan una imagen 'desesperada'.

La mejor opción es investigar sobre los créditos que cada banco ofrece, para que puedas dirigirte a tu mejor opción desde un inicio, y en caso de que se te niegue, puedes recurrir a tu segunda opción después de 20 días.

4. La edad que tenga el solicitante puede ser desde los 18 hasta los 64 años de edad. Generalmente los préstamos a personas jóvenes, que cuenten con una estabilidad económica y un buen historial crediticio, pueden ser más fáciles de conseguir, a diferencia de una persona mayor de 60 años; en esos casos es probable que pidan la ayuda de un aval en caso de que la persona que solicitó el crédito no pueda continuar pagando una mensualidad.

5. Si cuentas con un patrimonio es una forma de asegurarle a la institución bancaria que puede recuperar todo o parte del monto prestado en caso de que no puedas pagar lo que se te otorgó; ya sean propiedades, vehículos, terrenos o una vivienda.



Daniel Arandia
- AGENTE DE SEGUROS -

(999) 949.29.99

POR UN FUTURO SEGURO PARA TU FAMILIA



✉ ventas@jdcarnes.com
☎ 986-111-9133 📞 999-968-8029



www.elyucateco.com



LO IMPORTANTE
ERES TU

Paloma Ontiveros
Agente de Seguros

9992.17.28.75 C. 60 # 35b Col Buenavista



¡DECORA
TU HOGAR!

www.assis.mx

LAS 5 CIUDADES DE MÉXICO PARA

EMPRENDER TU NEGOCIO

Por: C.S.





Cuando uno tiene el capital adecuado para invertir en un negocio, siempre tiene miedo de escoger el lugar apropiado para invertir su capital; pero hay algunas ciudades en México que tienen una mejor demanda que el resto del país, a pesar de la competencia.

Cancún

Debido al Aeropuerto Internacional que tiene esta localidad hay una gran demanda turística, incluso más grande que la Ciudad de México. En este aeropuerto hay vuelos que van a los cinco continentes del mundo. Básicamente, Cancún lo tiene todo, turismo, constante movimiento y múltiples oportunidades que pueden ser atractivas para el todo el mundo.

Querétaro

Esta es una ciudad que está creciendo a una buena velocidad, ya que los jóvenes activos que han llegado de la Ciudad de México en los últimos años han aumentado la población, además de la cercanía que tiene con la capital, este lugar se ha convertido en un lugar muy atractivo para los que quieren invertir en nuevos negocios.

Monterrey

Es una de las ciudades en las que puedes pensar inmediatamente en sectores industriales, como el automotriz, manufacturero y de servicios; por lo que, si estás en busca de iniciar un negocio pragmático, esta es la mejor

opción; ya que poco a poco es una ciudad que está creciendo en un ritmo constante.

Ciudad de México

A pesar de que la competencia es grande y siempre hay algún negocio nuevo que iniciar en la gran capital, la población que reside en la capital siempre está en busca de lo innovador o en algún lugar que no conozcan. Además, el gobierno está constantemente apoyando programas que apoyen a los jóvenes que quieran emprender un negocio nuevo.

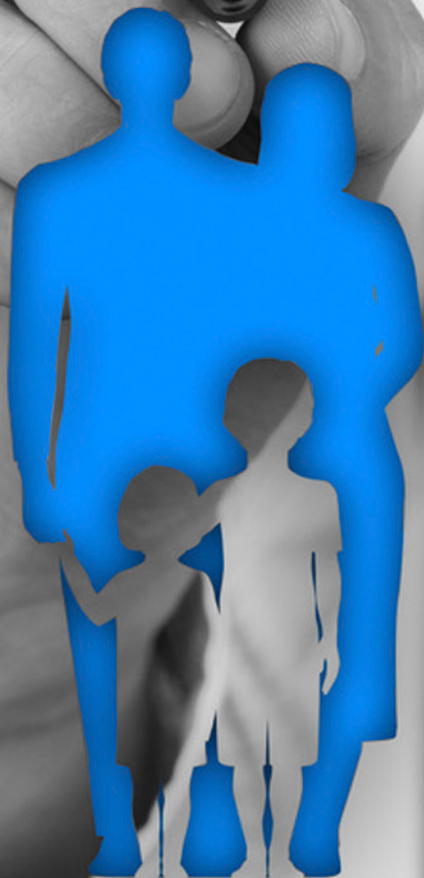
Mérida

Esta es una de las ciudades con más desarrollo en el sureste del país, por lo que es un lugar bastante atractivo para inversionistas. Además, cuenta con una entrada marítima bastante privilegiada para el comercio internacional. Es una de las ciudades más seguras en México.

Asimismo, el estilo de vida con el que cuenta es mucho más económico, a diferencia de otros lugares de la república como Ciudad de México o Guadalajara, donde tan sólo las rentas son considerablemente más altas.

Finalmente, su mayor atractivo es que geográficamente está cerca a múltiples zonas importantes de la zona, como Cancún, Playa del Carmen, Tulum, La Riviera Maya, etcétera.

SEGUROS A.R.



PREGUNTA POR NUESTROS

SEGUROS COBERTURAS

9993.20.24.26



**LA INNOVACIÓN
COMO EJE DE LAS
PROPUESTAS DE AMLO
PARA EMPRENDEDORES**

Por: R.M.

Uno de los momentos más importantes durante la campaña de Andrés Manuel López Obrador fue el lanzamiento de los Pejenómics, texto en donde se exponen - a grandes rasgos- los puntos principales del proyecto de nación del tabasqueño.

Tatiana Clouthier, coordinadora de la campaña de López Obrador, invitó específicamente al sector empresarial a conocer las propuestas del candidato en materia de economía, que se resumen en los siguientes puntos:

- 1.** Fomentar la diversidad de actores en el sector bancario para la competencia.
- 2.** Crear un fondo de inversión público y privado.
- 3.** Aumentar y diversificar las exportaciones.
- 4.** Aplicar la política de cero endeudamiento y baja inflación.
- 5.** Incentivar el desarrollo turístico.
- 6.** Favorecer los programas universales que detonan el consumo y las economías regionales.

Dentro de estas generalidades, en Pejenomics se encuentra un apartado dirigido específicamente a las propuestas para el sector mexicano de emprendedores. A manera de introducción se presenta la problemática que supone la falta de ingresos en las PyMES, que llevan al fracaso al 75% de los negocios antes de cumplir sus primeros tres años de vida, comparado con el caso de Estados Unidos, en el que sucede lo mismo tan sólo con el 30% de las nuevas empresas.

La propuesta de López Obrador reconoce en los





emprendedores un sector clave de la economía actual, pues sus empresas significan oportunidades de desarrollo y presentan alternativas de solución a los problemas actuales de nuestra sociedad.

Por lo anterior, la propuesta del nuevo gobierno para los emprendedores tendrá como eje la innovación, concepto que será aplicado de diversas formas, siempre buscando el apoyo a las nuevas empresas y al fortalecimiento de las que ya existen.

- 1.** Crear consorcios de PyMES mexicanas para fomentar economías de escala.
- 2.** Apoyar con capital y deuda al consorcio a través del programa Fomento a la creación de Capital.
- 3.** Crear un Fondo de Capitalización, Industria y Tecnología para apoyar el desarrollo de empresas medianas.
- 4.** Alcanzar la soberanía alimentaria a través de la reactivación de ciertos sectores de la industria.
- 5.** Asegurar a pequeños productores y campesinos una canasta integral de servicios públicos básicos como organización, financiamiento y estructura.

La propuesta del presidente electo reconoce en el talento y la creatividad de los jóvenes empresarios una oportunidad para revitalizar y fortalecer la economía del país, y aunque consciente de los problemas que enfrentan las PyMES, propone a través de la mirada al consumo de lo nacional y el apoyo a este sector, presentarles una posibilidad de crecimiento a las empresas que ya existen y un camino viable para quienes deseen convertir sus ideas en una empresa.

Somos una empresa orgullosamente mexicana enfocada a *impulsar negocios* y la creación de empresas.

-  Diseño de identidad
-  Consultoría de emprendimiento
-  Renta de espacios
-  Eventos Empresariales




 www.iwtc.mx

 2.90.24.46

 I Want to Co

 contacto@iwtc.mx

 Calle 55 #560 x 74 y 74-a Col. Centro

 @Iwanttoco_



www.laextra.com.mx

NEGOCIOS & DEPORTE:

MANCUERNA PARA EL ÉXITO

Por: A.R.



Además de nuestras ocupaciones cotidianas, la actividad física debe ser una constante en nuestra vida. En muchos lados podemos informarnos acerca de los beneficios generales que puede tener la práctica de cualquier deporte, desde los más pequeños hasta personas de edad avanzada.

El deporte tensa los músculos y los relaja, la actividad física que se practique hace que nuestro cuerpo entre en periodos de esfuerzo y reflexión que devienen en una sensación de bienestar y claridad mental que, desde el principio, mejora otros aspectos de nuestra vida. Al igual que en otras ocupaciones profesionales, los empresarios (ya sean emprendedores o consolidados) están constantemente en contacto con situaciones complejas que requieren claridad de mente para

la toma de decisiones.

Según Alejandro Sarmiento, experto en el tema, señala que los ejercicios de resistencia cumplen con la misma función que los ansiolíticos, es decir, bajan los niveles de ansiedad y estrés, por lo que ayudan a mejorar el proceso de tomar una decisión, analizar costos, cambiar procesos, etcétera.

A pesar de que cualquier actividad física es benéfica para el cuerpo, los expertos recomiendan practicar de manera constante actividades que sean cíclicas y de resistencia, como las siguientes:

- Ciclismo:

A pesar de estar considerado como un ejercicio de bajo impacto, al no



desgastar las articulaciones, pedalear algunos kilómetros al día reduce a corto plazo la sensación de fatiga y brinda una sensación de energía. Andar en bicicleta mueve y ejercita músculos como los cuádriceps, los isquiotibiales y el mismo corazón. Una hora de ciclismo quema hasta 500 calorías y el plus es, que la sensación de libertad que produce este ejercicio es inigualable. Pronto te darán ganas de ir en bici a todos lados.

- Running

El correr simboliza la perseverancia del camino que deben recorrer los emprendedores. Además de que ayuda a tonificar el cuerpo y cuidar nuestra salud, el running es el mejor ejemplo de que con perseverancia es posible llegar a donde queremos y que el mayor reto es mantenerse. Ser constante y tener una meta es súper importante, y aunque los resultados tarden en verse, es siempre cuestión de tiempo y de actitud alcanzar nuestros objetivos.

- Natación

La natación es uno de los deportes más completos que existe y en el que, practicándolo de forma constante y por más de veinte minutos, se logran trabajar todos los músculos del cuerpo y desarrollar resistencia. Al nadar estimulamos la quema de grasa y mejoramos de forma integral el bienestar del cuerpo, además de que es una forma sana y no agresiva para mejorar la postura, activar la circulación de la sangre y fortalecer las articulaciones.

- Squash

Si tienes un amigo o compañero el squash es una opción que puede venirles muy bien. Este deporte de equipo es divertido y al mover todos los músculos de tu cuerpo en poco rato de jugar estarás quemando hasta 900 calorías por hora de juego. Además, fomenta el espíritu de competitividad y despeja la mente, además de mejorar en agilidad, destreza y elasticidad, lo que favorece a relajar el cuerpo y liberar estrés.





SEGURIDAD DE REDES

VISUALIZACIÓN DE DATOS



WWW.REDESMAYAB.COM

EL NEGOCIO

DE LO PET FRIENDLY

Por: R.C.

A pesar de que los animales siempre han tenido un lugar importante en la vida de los seres humanos, el cambio de siglo y de ideología los han hecho pasar de un miembro complementario de una familia a ser el centro de atención de muchos de sus propietarios.

Muchas personas recordarán con mucho cariño a las mascotas de su infancia, figuras esenciales en los momentos de la familia y en el desarrollo de lo que son. Actualmente muchas personas ven en sus mascotas a sus compañeros de vida y destinan gran parte de su tiempo y su dinero en darles la mejor vida posible.

En un mundo que corre cada vez más rápido y nos deja muy poco tiempo fuera del trabajo es cada vez menos frecuente la conformación de familias y cuidar de un animalito representa una tarea más sencilla pero no por ello de menos afecto. Es una tendencia cada vez más creciente el cuidar de una mascota, involucrarla en las acciones cotidianas y la vida social.

Por las razones anteriores muchos negocios alrededor del mundo se han convertido en “pet friendly” (amigables con las mascotas), conscientes de la relación tan importante que muchos de sus clientes tienen con sus animalitos. En la actualidad es cada vez más frecuente encontrar letreros que indican esta tendencia en cafeterías, restaurantes, hoteles, etcétera.

Pero, ¿qué significa ser un negocio pet friendly? La filosofía de amor hacia los animales no sólo significa dejarlos entrar



o estar en los lugares que lo permitan, sino que también, en muchos de estos establecimientos es usual encontrar áreas específicas para que los dueños convivan en armonía con sus mascotas e, incluso, ofrecen servicios como alimento, agua o juegos para ellos.

Un negocio afín con la filosofía pet friendly proyecta una imagen positiva para la sociedad y genera más empatía con sus clientes. Y, a pesar de que no todas las personas simpatizan con la idea de convivir en espacios con animales, casi cualquier negocio puede hacer esfuerzos por adentrarse en esta tendencia.

Eso sí, hay que tener en cuenta siempre la seguridad y la sanidad de cualquier negocio que permita el acceso de animales en sus instalaciones, y existe una serie de requisitos que tu negocio debe pasar si deseas implementar esta filosofía. Pero, ¿cómo puedes convertirte en un lugar pet friendly? Aquí te damos algunos consejos:

- Adecúa los espacios para la estancia de mascotas, principalmente perros y gatos, pensando siempre en su seguridad y en la de tus clientes.
- Instala bebederos para que los animalitos puedan beber agua cuando lo necesiten.
- Prepara una gama de productos o servicios especiales para las mascotas como: opciones en el menú de alimentos, juguetes, masajes o algunas otras dependiendo qué tipos de servicios ofrezcas.
- Mantén todos los espacios de tu negocio en condiciones óptimas de higiene para los clientes. Así mismo, establece reglas de convivencia y seguridad para que asegures que la estancia de las personas que tienen animales como las que no las tienen, pasen un rato agradable, siempre fomentando el respeto y la tolerancia.
- Prevee si es necesario comprar o establecer muebles especiales que se adapten a las necesidades de los clientes y de sus mascotas.



SUPERVISIÓN DIGITAL



CONSTRUCCIÓN
DE VIVIENDA

svdsa@prodigy.nex.mx

Calle Tenango Num 16 Col. Roma
Ciudad de Mexico

SERVICIOS PROTESICOS

☎ 9992.17.19.88





EL VEGETARIANISMO Y

EL VEGANISMO,

TENDENCIA CRECIENTE

ENTRE LOS MEXICANOS

Por: M.P.



Cada vez es mayor el porcentaje de personas que, preocupadas no sólo por las afectaciones del consumo en el medio ambiente, sino también por llevar un estilo de vida más saludable, han dejado de comer carne o han buscado opciones para sustituirla.

El conocimiento sobre lo que comemos y su origen es algo que ha tomado fuerza en los últimos años, junto con la conciencia sobre cómo se producen la mayoría de los productos derivados de los animales que se ofertan en el mercado: comida, bebida, ropa, zapatos y maquillaje, por mencionar algunos.

Ante esta toma de conciencia muchas personas han decidido dejar de comer carne o eliminar por completo los alimentos derivados de origen animal de sus regímenes de alimentación. Además de buscar productos dentro de la industria de la moda libres de crueldad animal, formando de esta manera, un estilo de vida más ético para consigo mismos y para con el planeta.

Actualmente, según varios sitios especializados en cocina gourmet, el 20% por ciento de la población en México ha declarado ser vegetariana o vegana. Lo anterior va ligado con el perfil proyectado con los clientes del futuro, quienes permanecen constantemente informados, se preocupan por su economía, construyen y mantienen hábitos saludables y vigilan a las acciones que tienen las empresas para con el medio ambiente.

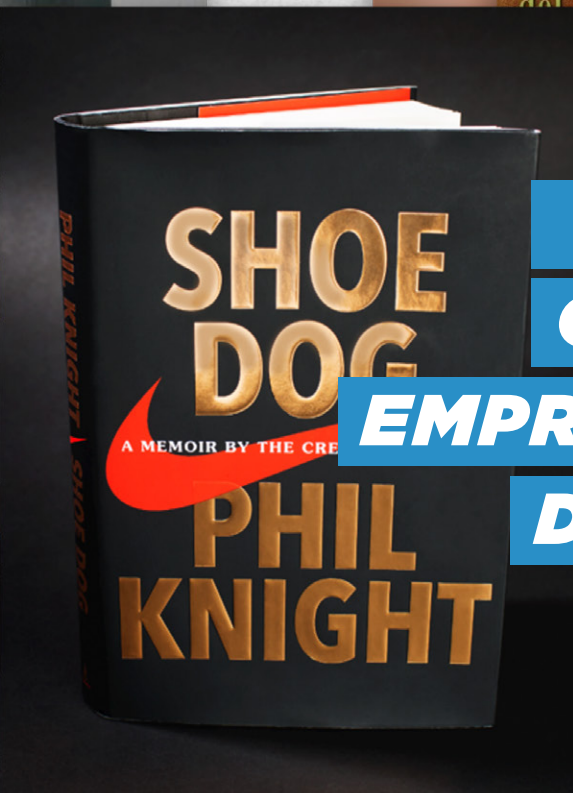
A pesar de que puede parecer bastante complejo, en realidad estas características representan una

oportunidad para quienes deseen abrir un negocio a la vanguardia de las necesidades y el estilo de vida de estos clientes, quienes están dispuestos a gastar un poco más del promedio siempre y cuando el producto vaya de acuerdo con su filosofía.

En la Ciudad de México ya podemos encontrar desde variaciones de platillos tradicionales en sus versiones vegana o vegetariana, y muchos restaurantes y mercados en los que se ofrecen productos para este sector de clientes, en amplio crecimiento. Y, a pesar de que no muchos concuerdan con este estilo de vida, la realidad es que se proyecta un mayor crecimiento en los siguientes años.

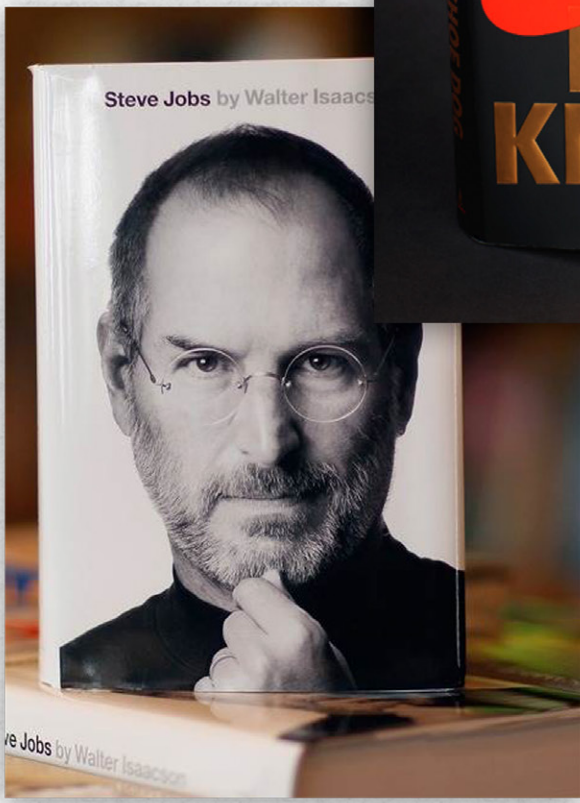
En Mérida, a pesar de que aún son contados, ya existen restaurantes que ofrecen comida vegetariana, vegana o restaurantes que han ampliado su menú con versiones de sus platillos en esta modalidad, atrayendo nuevos clientes y conservando a los que frecuentan sus establecimientos. Pioneros en este mercado encontramos a “El Árbol”, “Avocado vegetariano”, “100% natural”, entre otros.

Hay que tener siempre en cuenta, también, que el vegetarianismo y el veganismo no son lo mismo ni tienen las mismas prácticas. Si deseas incursionar en este prometedor nicho de mercado debes estar bien informado sobre la complejidad de estos estilos de vida, y sobre todo, asesorarte con nutriólogos y médicos que asesoren la creación de un menú delicioso y adecuado para tus clientes.



**5 LIBROS
QUE TODO
EMPREENDEDOR
DEBE LEER**

Por: R.C.



La lectura es una de las actividades más provechosas y placenteras que existen. La diversidad de títulos y temas es enorme, y dependiendo de los temas que te interesen seguro podrás encontrar algo que te permita ver más allá de lo que ya sabes o conoces.

Si eres emprendedor o tienes la inquietud de poner un negocio, a través de la lectura puedes sumergirte en distintas experiencias que han sido escritas o recopiladas por propios empresarios o expertos en el tema que pueden disipar tus dudas y empujarte a dar el primer paso para poner tu propio negocio.

Por lo anterior, consideramos importante que, como emprendedor, conozcas algunos títulos que despierten tu curiosidad, tu creatividad y tu entusiasmo por la lectura y por el tema de los negocios:

1. El libro negro del emprendedor, de Fernando Trías de Bes

Este título, de un aparente pesimismo, analiza los factores que hacen que la mayoría de los pequeños negocios fracasen al poco tiempo de vida. Fernando Trías analiza desde factores personales y familiares del emprendedor hasta cuestiones que tienen que ver con la idea de negocio y las relaciones con los socios. Sin duda, un título que presenta un panorama realista de lo duro que es el emprendimiento, pero que, siendo conscientes y constantes, podremos lograr nuestros objetivos.

2. El empresario del papel higiénico, de Mike Michalowicz

A veces en los negocios no tener nada puede significar todo. Al menos, en la experiencia de este empresario y columnista del Wall Street Journal, lo es. En este libro encontrarás cómo iniciar un negocio sin mucho dinero ni contactos, a aprovechar los recursos que tienes a la mano y las áreas de oportunidad para hacer que tu negocio prospere. La premisa principal de este libro es que con poquito -tres trozos de papel- podemos

innovar y hacer maravillas; para ello es necesario dejar de planear y comenzar a actuar para, muy pronto, ver resultados satisfactorios.

3. Steve Jobs, de Walter Isaacson

Este libro es la biografía autorizada de uno de los empresarios más grandes de la historia. Isaacson nos sumerge en este gran relato a diferentes aspectos de la vida del CEO de Apple, nos cuenta sus proezas en los negocios y cómo utilizaba su habilidad para hacer que la realidad siempre torciera a su favor. Publicado en 2011, luego de la muerte repentina de Jobs, este libro nos cuenta la historia de una persona cuya creatividad lo llevó a fundar una de las empresas más importantes de los últimos tiempos.

4. El arte de la guerra, de Sun Tzu

¿Qué podría ofrecernos este libro sobre táctica de guerra escrito en la antigüedad? Mucho, a decir de muchos empresarios que encuentran en él una gran lección sobre estrategia para la vida. Este libro nos ofrece una filosofía en donde conocerte a tí mismo y conocer bien a los demás te llevará a vencer a tus oponentes y la importancia de la disciplina, sinceridad y humanidad en el actuar cotidiano. Sin duda, Sun Tzu escribió un libro que resultará vigente más allá de nuestros tiempos.

5. Nunca te pares, de Phil Knight

Este texto es una autobiografía escrita por el fundador de Nike, una de las empresas mayor consolidadas durante el siglo XX y en la actualidad. En su relato, Knight entrelaza su historia personal con la de su empresa, los retos y obsesiones por sacarla adelante. Como lectores obtendremos muchos datos, anécdotas y el acceso al pensamiento de un hombre que, en un principio hizo de todo para poner en marcha su sueño hasta convertir su empresa en una de las más icónicas del mundo.



CONSULTORÍA EN PROYECTOS SOCIALES

196.19.68
Calle 55 # 560 x 74 y 74-A Col. Centro,
Mérida, Yucatán.
cdc.desarrollo@gmail.com



Inteligencia Organizacional

"Este es el comienzo de una
mejor versión de tu empresa"

www.intor.com.mx

• Capacitación • Consultoría • Proyectos •
• Jurídico • Finanzas • Desarrollo Industrial • Innovación • Mercadotecnia • Psicología Organizacional

Calle 25-C #343 x 34 y 36 Col. La Florida, Pinos. Mérida, Yucatán, México.

Teléfono: **+52 (999) 196.19.68**  @IntorConsultor