

PYME

CAPITAL

VOL. 49 AÑO 5



**“Mujeres a la obra”.
La inclusión de las
mujeres en el sector de la
construcción en Oaxaca**

POR: MBC

**ESTRÉS Y SU
IMPACTO EN
LA SALUD**

POR: PBGV

**CULTURA LABORAL
PRIORIZANDO EL
BIENESTAR
DE LOS EMPLEADOS**

POR: ABER

**“MUJERES A LA OBRA”.
LA INCLUSIÓN DE
LAS MUJERES
EN EL SECTOR DE LA
CONSTRUCCIÓN EN
OAXACA**

POR: MGB



NESTERRUM
INMOBILIARIA

**CALLE 25C X 34 Y 36, NÚMERO 343, INTERIOR 1.
FRACC. LA FLORIDA, MÉRIDA, YUCATÁN, MÉXICO.**

DMRNR

GRUPO COMERCIAL SAPI DE C.V.

COMERCIALIZACIÓN DE BIENES Y ARTÍCULOS DEL HOGAR,
LÍNEA BLANCA, ELECTRODOMÉSTICOS Y DE TECNOLOGÍA.



GRUPO.DMRNR@GMAIL.COM
CALLE 65A #782 X 100 Y 102
COL. MULSAY C.P. 97249, MÉRIDA, YUCATÁN.

ÍNDICE

6

Cultura laboral, priorizando el bienestar de los empleados.

9

El estrés y su impacto en la salud.

11

“Mujeres a la obra”. La inclusión de las mujeres en el sector de la construcción en Oaxaca.

Revista Pyme Capital año 2024, número 49, revista bimestral publicada por Coordinación para el Futuro Peninsular Asociación Patronal A.C. Todo material enviado para su publicación será propiedad de la revista. Reserva de derechos al uso exclusivo del Título 04-2019-011510244400-203. 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 40, número 514 A, interior 1, entre calle 29 y 31 de la Colonia Los Pinos, Mérida, Yucatán, C.P 97138.

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: Coordinación para el Futuro Peninsular Asociación Patronal A.C.

PLATILLOS 100% ARTESANALES

Tel. 999/950-2091

Calle 20A #302 Int. 1 entre
calle 5B y 5C Xcumpich C.P. 97204

gerenciahabaneros@gmail.com

PARADIGMA >

CONSTRUCCIÓN DE INMUEBLES COMERCIALES,
INSTITUCIONALES Y DE SERVICIOS.



CALLE 16 #101 A ENTRE 17 Y 19
CHOLUL C.P. 97305



PROYECTOS@PARADIGMAARQ.COM



999 334 6800

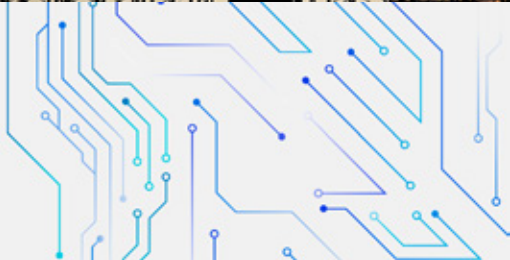


PLDfácil

Software buscador de listas

www.pldfacil.mx
pld_facil@hotmail.com

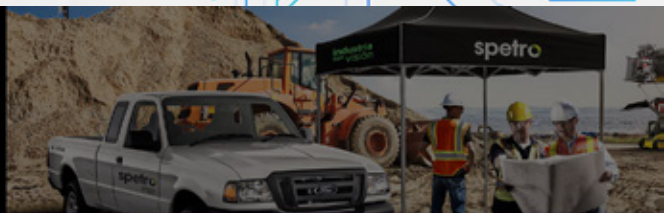
CESPA MER SAS DE CV



spetro

Servicios de administración de negocios - Comercio al por mayor
de maquinaria y equipo para otros servicios y para actividades
comerciales - Administración y supervisión de división de
terrenos y de construcción de obras de urbanización

contacto@grupospetro.com
+52(993)266.49.52
(9993) 1.60.38.36



Spetro SA de CV Villahermosa R/a Anacleto Canabal KM .300 SN Centro,
Villahermosa, Tabasco Villahermosa, Tabasco, México

Spetro SA de CV Mérida Calle 15 #503 Int. 913 x
18 y 22 Col. Altavista, CP 97130 Mérida, Yucatán

ActionCOACH
BUSINESS COACHING

Miles de personas han comprobado que
tener un **ActionCOACH SBP** puede ser la
manera más efectiva para incrementar
utilidades y recuperar su tiempo libre.



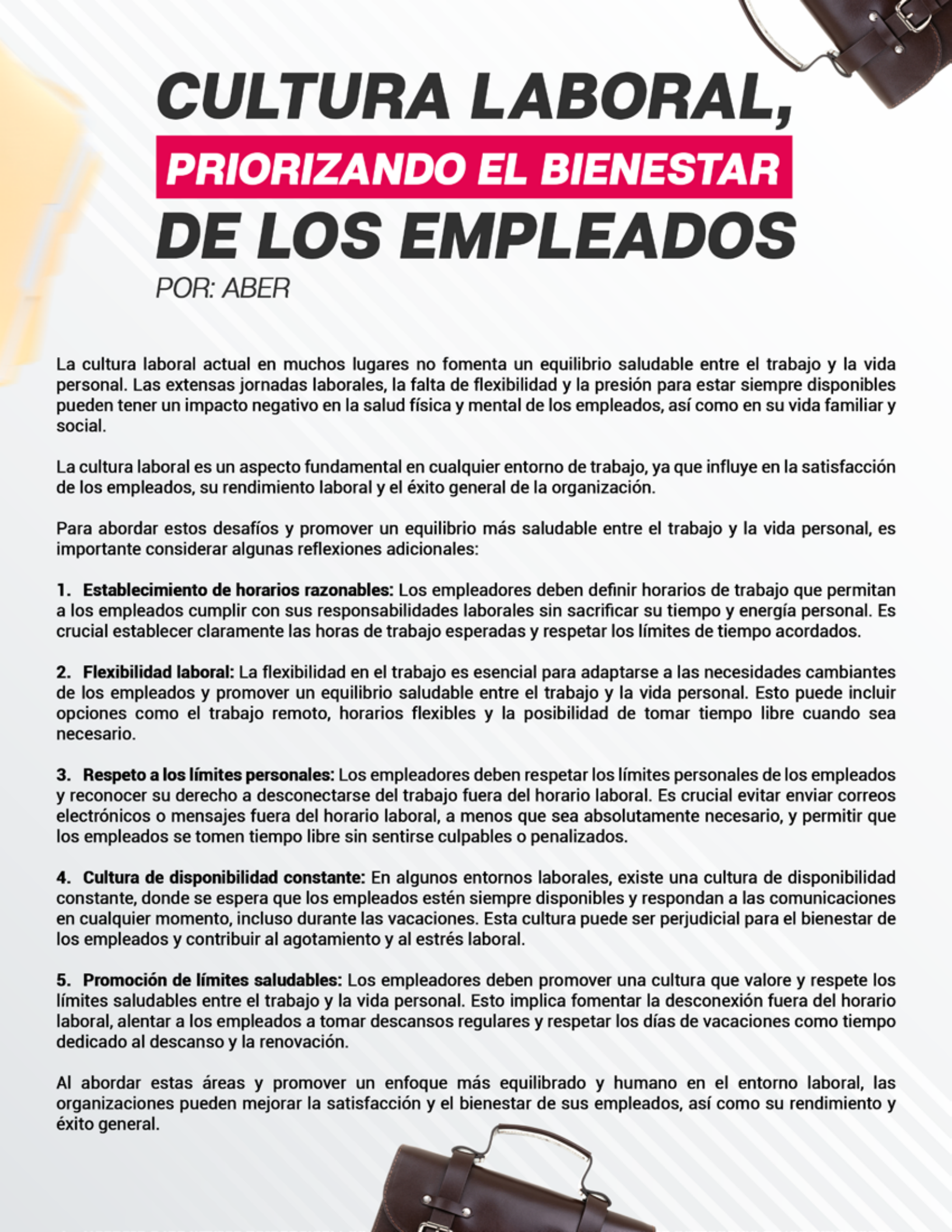
9613019275



www.actioncoachsbp.com



administracion@actioncoachsbp.com.mx



CULTURA LABORAL, **PRIORIZANDO EL BIENESTAR** **DE LOS EMPLEADOS**

POR: ABER

La cultura laboral actual en muchos lugares no fomenta un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal. Las extensas jornadas laborales, la falta de flexibilidad y la presión para estar siempre disponibles pueden tener un impacto negativo en la salud física y mental de los empleados, así como en su vida familiar y social.

La cultura laboral es un aspecto fundamental en cualquier entorno de trabajo, ya que influye en la satisfacción de los empleados, su rendimiento laboral y el éxito general de la organización.

Para abordar estos desafíos y promover un equilibrio más saludable entre el trabajo y la vida personal, es importante considerar algunas reflexiones adicionales:

- 1. Establecimiento de horarios razonables:** Los empleadores deben definir horarios de trabajo que permitan a los empleados cumplir con sus responsabilidades laborales sin sacrificar su tiempo y energía personal. Es crucial establecer claramente las horas de trabajo esperadas y respetar los límites de tiempo acordados.
- 2. Flexibilidad laboral:** La flexibilidad en el trabajo es esencial para adaptarse a las necesidades cambiantes de los empleados y promover un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal. Esto puede incluir opciones como el trabajo remoto, horarios flexibles y la posibilidad de tomar tiempo libre cuando sea necesario.
- 3. Respeto a los límites personales:** Los empleadores deben respetar los límites personales de los empleados y reconocer su derecho a desconectarse del trabajo fuera del horario laboral. Es crucial evitar enviar correos electrónicos o mensajes fuera del horario laboral, a menos que sea absolutamente necesario, y permitir que los empleados se tomen tiempo libre sin sentirse culpables o penalizados.
- 4. Cultura de disponibilidad constante:** En algunos entornos laborales, existe una cultura de disponibilidad constante, donde se espera que los empleados estén siempre disponibles y respondan a las comunicaciones en cualquier momento, incluso durante las vacaciones. Esta cultura puede ser perjudicial para el bienestar de los empleados y contribuir al agotamiento y al estrés laboral.
- 5. Promoción de límites saludables:** Los empleadores deben promover una cultura que valore y respete los límites saludables entre el trabajo y la vida personal. Esto implica fomentar la desconexión fuera del horario laboral, alentar a los empleados a tomar descansos regulares y respetar los días de vacaciones como tiempo dedicado al descanso y la renovación.

Al abordar estas áreas y promover un enfoque más equilibrado y humano en el entorno laboral, las organizaciones pueden mejorar la satisfacción y el bienestar de sus empleados, así como su rendimiento y éxito general.

I Want to Co

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





STAMINA

Consultoría científica y técnica



☎ Teléfono: 9994.06.05.30

📍 Calle 59A #649 por 78 y 80 Col. Las Américas,
Mérida, Yucatán.

✉ hola@staminaacc.com



Proyectos Blanco
S.A. DE C.V.

Consultoría científica y técnica



999 196 1968.



Calle 25c No. 347 entre 34 y 36,
Fraccionamiento La Florida,
CP: 97138, Mérida, Yucatán.

Somos expertos en asesoría, diseño, automatización,
reparación e instalación de estructuras metálicas, equipos
industriales y de obra civil.

Estamos ubicados en la calle 13 número 138, por 14-B y 16
Fraccionamiento Mulsay, C.P. 97246, Mérida Yucatán. Teléfono:
(999)2.86.79.38. Correo electrónico: contacto@yaaxil.com.mx.



**Tortas y servicio
de catering**



¡Te las llevamos Né!

☎ **920.13.86**

📞 9993.023.769

📱 ¡Búscanos!

celeste.

COMPAÑÍA ELÉCTRICA SOLAR

ENERGÍA ELÉCTRICA

**VERDE PARA TU
EMPRESA** ☎ 999 183 4903

📍 Calle 59A #649 x 78 y 80 Col.
Las Américas CP. 97302, Mérida, Yucatán.



Calle 9 #109 x 20 y 22 Col. México Norte
CP9700 Mérida, Yucatán |
944 26 49 ext.116 ó 948 46 08 ext 116 |
jmlopez@arkomarquitectura.com

EL ESTRÉS Y SU IMPACTO EN LA SALUD

Por: PBGV



"El estrés es el veneno del siglo XXI. La única manera de combatirlo es aprender a manejarlo".
- Richard Carlson.

Se ha demostrado que un minuto de estrés intenso puede provocar una disminución en la eficacia del sistema inmunológico hasta seis horas. Esto puede aumentar la susceptibilidad de la persona estresada a padecer infecciones, enfermedades autoinmunes y cáncer.



TIERRA ENERGY

Servicios de consultoría en
administración, Suministro de personal
permanente, Agencias de empleo
temporal, Agencias de colocación

fperez@qadm.net
99331056 10

Prol. Paseo Usumacinta Km 2.5 N° 108
Fracc. El Country Comercial.
Villahermosa, Tabasco, México.

HECTARIUM

REAL STATE SA DE CV

CALLE 43 NÚMERO 280 X 46 Y 48, INTERIOR 3.
REVOLUCIÓN (CORDEMEX). Mérida, YUCATÁN, MÉXICO.



**Tu opción confiable en consultoría de
administración y servicios inmobiliarios**

SkyWork, Prolongación Frente Cabo
Norte, Av. Andrés García Lavín
tablaje 31044, oficina 403 C.P.
97302 Mérida, Yucatán.

salvatorecascio@prodigy.net.mx
Contacto: 9994 06 38 97

NEODATA



**SOMOS EXPERTOS EN SOFTWARE
PARA CONSTRUCCIÓN**

neodata.peninsula@gmail.com

C.43 x 40 y 42. Fracc. Francisco de Montejo. Mérida, Yucatán.



MAYAN GARDEN
INMOBILIARIA Y CONSTRUCCIÓN

**SERVICIOS DE ASESORAMIENTO PARA
LA INVERSIÓN EN BIENES INMUEBLES**



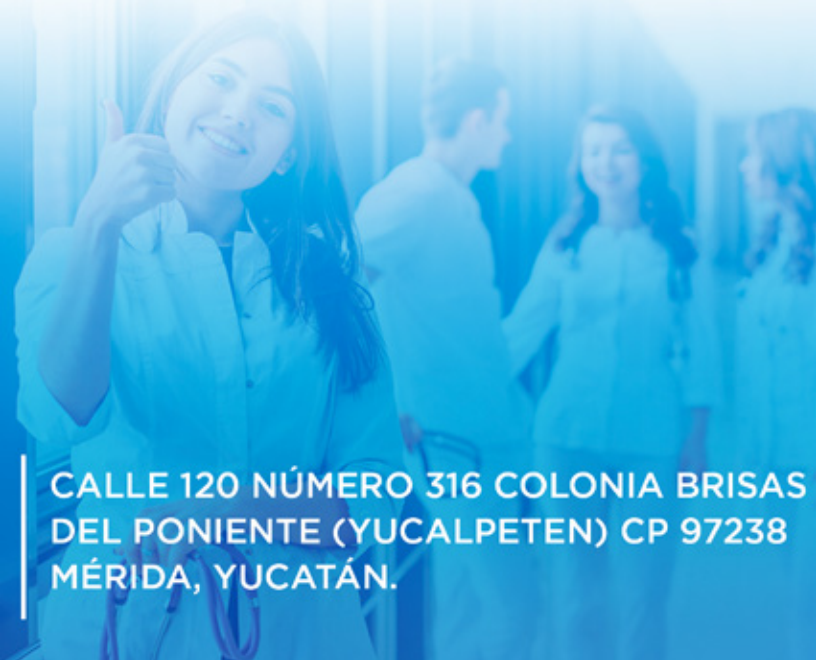
MAYANGARDEN.CONSTRUCTORA@GMAIL.COM



CALLE 12 LETRA A NO. 97, COL. LÁZARO
CÁRDENAS CP. 97217, Mérida YUCATÁN



SALPEN
SERVICIOS A LA SALUD



**CALLE 120 NÚMERO 316 COLONIA BRISAS
DEL PONIENTE (YUCALPETEN) CP 97238
MÉRIDA, YUCATÁN.**



TTEI technology

**Servicios de consultoría
en administración**



Calle 187 no. 508 entre
calle 100 y 102, Col. Santa
Cruz, CP, 97295, Mérida, Yucatán.

“Mujeres a la obra”. La inclusión de las mujeres en el sector de la construcción en Oaxaca

POR: MGB

En un esfuerzo conjunto entre el gobierno y el sector privado, se ha dado un importante paso hacia la igualdad de género y la inclusión de las mujeres en el sector de la construcción en Oaxaca.

A través de la firma de un convenio de colaboración entre el Gobierno del Estado, representado por las Secretarías de las Mujeres (SM) y de Infraestructuras y Comunicaciones, y la Cámara Mexicana de la Industria de la Construcción Delegación Oaxaca (CMIC Oaxaca), se busca capacitar y certificar a mujeres en este rubro, así como emplearlas en obras gubernamentales. Esta iniciativa representa un avance significativo que desafía estereotipos y promueve la autonomía económica de las mujeres.

Estas acciones tienen un impacto positivo no solo en la igualdad de oportunidades, sino también en el crecimiento económico y el desarrollo social. Al aprovechar el talento disponible en la población femenina, se contribuye a la eficiencia y efectividad de los proyectos de construcción, beneficiando a toda la comunidad.

Esta colaboración entre el gobierno y el sector privado en Oaxaca es un ejemplo inspirador de cómo se pueden implementar políticas efectivas para promover la igualdad de género y la inclusión en el lugar de trabajo. Es un paso importante hacia un futuro más equitativo y justo para todas las personas, independientemente de su género.





TOHEL

CRECIENDO A TU FUERZA LABORAL

SERVICIOS PROFESIONALES
CIENTÍFICOS Y TÉCNICOS

tohel.int.org.mx - contacto.tohel@gmail.com
C.55. #560 Interior 1.A Col. Centro. Mérida, Yucatán.