

Año 33, Noviembre 30, 2019

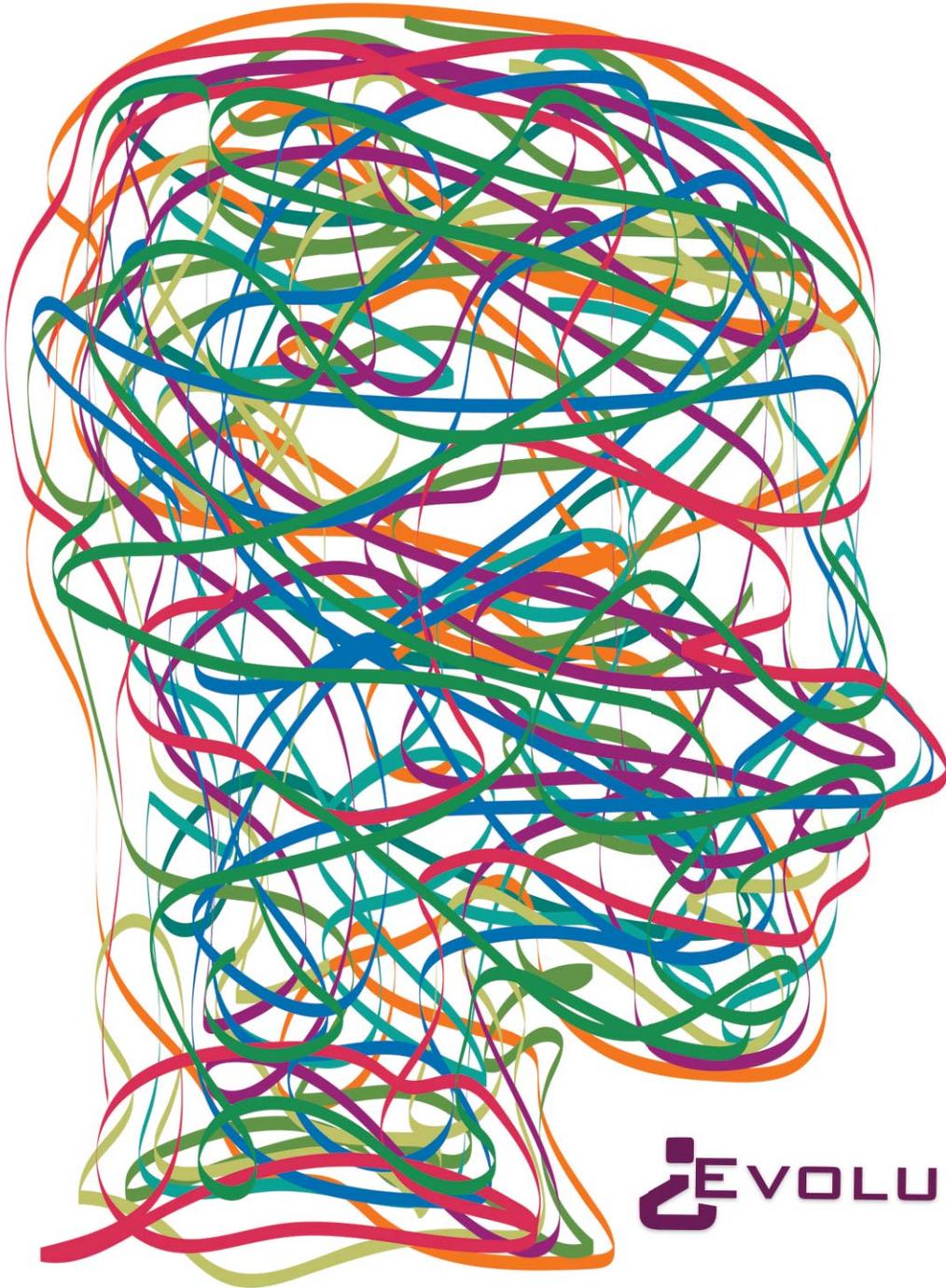
No. 632

Costo \$10.00

Revista Plural hecha por Periodistas Singulares

# ÁGORA

mexiquense



¿EVOLUCIÓN?

**Narcisismo y Maquiavelismo  
en el ámbito laboral**



ágora  
Medios



@Agorawebmx



@Agorawebmx



Agora webmx



01 ( 722 ) 272 7430 / 918 3915



[www.agoraweb.mx](http://www.agoraweb.mx)



[editora\\_agora@yahoo.com.mx](mailto:editora_agora@yahoo.com.mx)



Privada de Hidalgo #6, Santiago Miltepec,  
Toluca, Edo. de México.

## · Revistas ·

Tarjetas de presentación

**Libretas · Libros**

Diseño Gráfico

*Agendas* · Dípticos

· Volantes · *Carteles*  
· Credenciales · Etiquetas

**Hojas Membretadas**

· *Producción Audiovisual*

Promocionales · **Vinilonas**

· **Calendarios** · **Folders**

**Trípticos** · **Tabloides**

# Contenido

JORGE HERNÁNDEZ OCHOA  
LLEGÓ LA HORA DE REVISAR LAS  
"CUENTAS" Y HACER CORRECCIONES

FELISABELL HOLTEN

¿EVOLUCIÓN?

EL PARTENÓN

NARCISISMO Y MAQUIAVELISMO EN  
EL ÁMBITO LABORAL

EL ROBER

GUADALAJARA, SEDE DEL PREOLÍMPICO  
DE CONCACAF

L.N. ÁNGEL HERNÁNDEZ ROJO  
ALIMENTOS DE TEMPORADA: FRUTAS Y  
VERDURAS PARA EL PERIODO INVERNAL

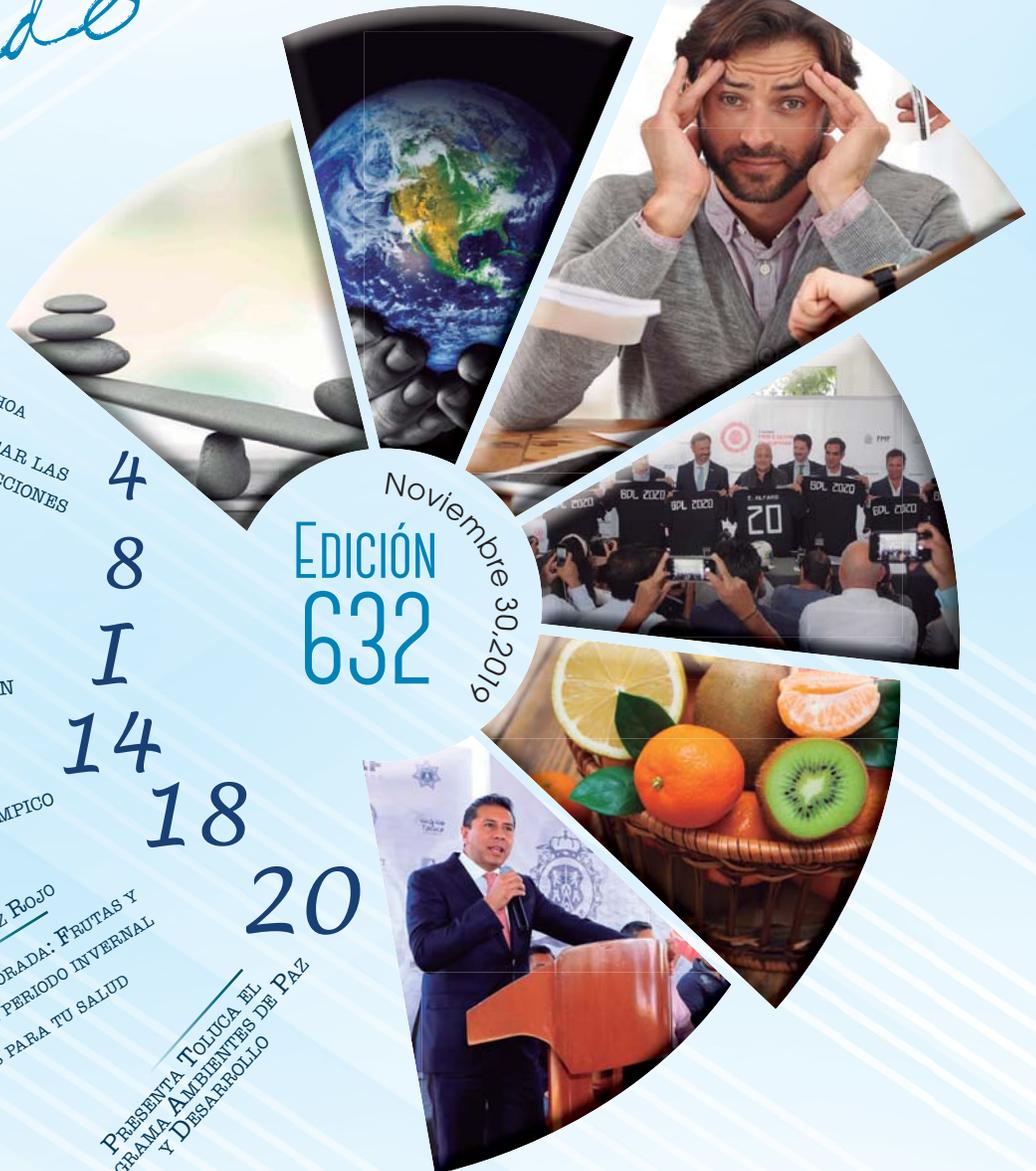
BENEFICIOS PARA TU SALUD

PRESENTA TOLUCA EL  
PROGRAMA AMBIENTES DE PAZ  
Y DESARROLLO

4  
8  
I  
14  
18  
20

EDICIÓN  
632

Noviembre 30, 2019



¡ Adquiera su revista en puestos de periódicos !

## Directorio

Lic. Felipe Pérez Ávila

Director Editor

(Miembro activo de la Asociación de Periodistas del Valle de Toluca)

Lic. Eder Pérez Hernández

Director Adjunto

Ing. Fabricio Pérez Hernández

Director

*Diseño:* L.D.G. José Antonio Vega Salazar / L.D.G. Israel Rubio García

*Responsables de impresión y acabados:* Rafael Ayala / Fernando González M./ Luis I. Conrado Sánchez

Oficinas y talleres: Priv. de Hidalgo No. 6, Santiago Miltepec, Toluca, México. Tel./Fax: 01 (722) 272 74 30 / 918 39 15  
Correo electrónico: [agora\\_revista@yahoo.com.mx](mailto:agora_revista@yahoo.com.mx)

Registrada ante la Dirección General del Derecho de Autor, según consta en el número de oficio 206/98.352.

Renovación de la Reserva de Derechos al uso Exclusivo No. 04-2007-020614502500-102. Certificado de

Licitud de Título 4258, Certificado de Licitud de Contenido 3469, Expediente 1/4 32"89"/6222.

# LLEGÓ LA HORA DE REVISAR LAS “CUENTAS” Y HACER CORRECCIONES

*Por Jorge Hernández Ochoa*

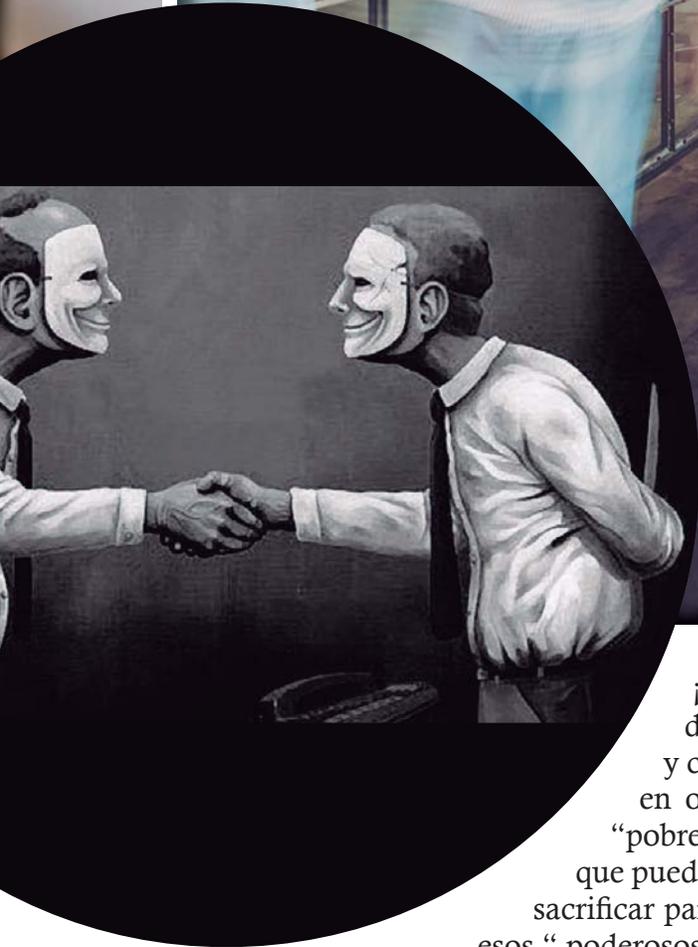
- .-El último mes del año está a la vista, es el momento de hacer un balance honesto.*
- .- Debemos corregir todo lo que sea necesario para iniciar el año limpios.*
- .- Pagar las deudas económicas es fácil, lo difícil es pagar las deudas morales...*

**M**uchos dicen: “yo que cuentas tengo que revisar, si no tengo nada...” Hablan de las cuentas materiales, porque sólo piensan en el materialismo....Pesos y centavos es su vida. No existe nada más.

Sin embargo, casi todos, por no decir que todos, tenemos cuentas pendientes. Cuentas que saldar y poner en orden el libro para iniciar el siguiente ciclo sin dificultades. Es necesario hacer un balance con sinceridad, rascando en cada rincón de nuestra conciencia.

Si lo hacemos sin esconder nada, con toda certeza nos vamos a sorprender de cuantas deudas tenemos y cuantos asuntos hemos dejado al garete, por descuido o por falta de sensibilidad para atenderlos.

No cumplimos la cita programada y nunca ofrecemos disculpas por el plantón; hemos desatendido los compromisos sociales como si viviéramos en un desierto completamente aislados, porque nos parece que hay demasiada falsedad en el medio que nos rodea, pero sí hacemos distinciones cuando se trata de atender a personas que, por encontrarse en determinadas posición social, política o económica pueden resolvernlos determinados problemas.



¡vamos..!, que actuamos por un interés mezquino. Nos divertimos aplicándonos el dicho de que “ amigo que no da y cuchillo que no corta, si se pierde, poco importa...”Dicho en o tras palabras: discriminamos a quienes consideramos “pobretones y sin futuro...” pero buscamos a toda costa a los que pueden aportar cosas materiales, sin importar lo que haya que sacrificar para obtener los favores de los “poderosos”, entender que esos “ poderosos” en realidad nunca han sido nuestros amigos y, en todo caso, cuando nos han aceptado es porque había un interés muy particular y nos hicieron creer que éramos parte de su círculo social.

Al descubrir la realidad se apodera de nosotros una terrible decepción, porque caímos en nuestra propia trampa....Ante tal situación, la solución es mucho más sencilla de lo que suponemos: Esa relación nunca existió. Alcemos la mirada y veremos que el horizonte es mucho más claro ahora, porque tenemos al sol de frente. Reactivemos las viejas relaciones, acerquémonos a nuestros conocidos de tiempo atrás; esos compañeros con los que caminamos por los senderos polvosos y el calzado sucio. Volvamos la mirada a la realidad en lugar de condenar a los que nunca fueron parte de nosotros y desatendimos a lo nuestro. Ha llegado la hora de la reconciliación.



Primero busquemos a Dios y todo lo demás llegara por añadidura. Hagamos memoria: ¿cuando fue la última vez que oramos por un amigo y su familia?... Recuerdas aquella oración que te enseñó tu abuelita cuando eras un niño. Sí esa que dice entre otras cosas: “Perdona nuestras ofensas así como nosotros perdonamos a los que nos ofenden...”

Seguimos odiando a esa persona que nos ofendió. No hemos entendido que esa persona ya se olvidó de las ofensas y vive tranquilamente mientras nosotros seguimos padeciendo porque el odio nos impide ver la realidad. No olvidemos que sufre más el que odia que el odiado.

Pasemos revista. Vamos a ver como anda nuestro directorio telefónico o de correos. ¿Cuántas llamadas nunca respondimos?; ¿cuántos correos jamás fueron contestados?... ¿Cuántas disculpas dejamos de ofrecer cuando era necesario hacerlo?.

Podemos iniciar este ejercicio perdonándonos a nosotros mismos. ¿Como, perdonarnos a nosotros mismos...?. En efecto, si nosotros nos perdonamos a nosotros mismos tendremos la capacidad para perdonar a los demás. El resto será “miel sobre hojuelas...” ¿Lo intentamos...? Vale.

El mundo está lleno de cosas desagradables. Ver los diarios, escuchar la radio, ver noticieros de televisión o entrar a las redes sociales en la

internet, parecería que abrimos la puerta del infierno. Todo lo malo es lo que nos ofrecen como cosa importante sucedida durante el día.

Pareciera que el mundo fue convertido en el peor lugar para vivir. No es así. Todavía hay cosas buenas y agradables. Esta vez, yo mismo, que he sido víctima de las circunstancias y llegué a considerar que lo más importante era denunciar las arbitrariedades y los abusos y que eso era lo que la gente está esperando, he llegado a convicción de que es más lo bueno que tenemos que lo reprobable.

Por eso, esta vez, al desdoblar la última hoja del calendario, con el permiso del director Felipe Pérez Avila, decidí comentar con usted lector que está cansado de tantas malas noticias, este asunto de la reconciliación y el balance de fin de año.

Mi deseo muy especial es que, este mes de diciembre sea de valoración a la vida que Dios nos dio. Que volvamos a la realidad para entender que Cristo vino al mundo para redimirnos. Si celebramos la NAVIDAD, debemos recordar que la NAVIDAD ES EL NACIMIENTO DEL UNIGENITO HIJO DE DIOS. En consecuencia escuchemos ese mensaje divino y disfrutemos este mes en compañía de la familia y, al mismo tiempo, busquemos la manera de hacer algún beneficio para los demás, pensando que nosotros somos los demás de los más.

## Con vacunación y vigilancia epidemiológica, en el IMSS no hay casos de rubéola de 2017 a la fecha

Gracias a una amplia cobertura de vacunación que inicia en el primer año de vida y a una estrecha vigilancia epidemiológica, desde 2017 a la fecha el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) no ha registrado casos de rubéola, enfermedad que produce fiebre, salpullido y ganglios en cuello; en la personas que la padecen, suele ser benigna –como la varicela– y remitir en cinco días.

Sin embargo, cuando la infección se presenta en el embarazo, particularmente en las primeras semanas de gestación, el o la bebé desarrollará diversas malformaciones por el mayor riesgo de producir anomalías fetales, muerte fetal o aborto.

A esto se le conoce como síndrome de rubéola congénita; entre los defectos más frecuentes están los problemas auditivos, oculares, cardiovasculares, en la médula ósea, retraso del crecimiento y alteraciones del neurodesarrollo, explicó el doctor Porfirio Hernández Bautista, coordinador de Programas Médicos de la Coordinación de Vigilancia Epidemiológica del IMSS.

Destacó que en la década de los noventa hubo años en los que se registraron 50 o más casos de este síndrome, que lleva a una grave afectación en la calidad de vida de las y los menores que lo padecen.

Por ello, dijo, en el año 2000 se introdujo en el país la vacuna sarampión-rubéola (SR) en adolescentes y adultos; en 2008, se realizó una campaña de vacunación masiva con SR para la población de 19 a 29 años de edad, para la eliminación de la rubéola y el síndrome de rubéola congénita.

A partir de 2011, el país entró en un proceso para la certificación de eliminación de estas enfermedades y en 2015 los países del continente americano fueron declarados zona libre de rubéola congénita.



El doctor Hernández Bautista señaló que esto se ha logrado con una amplia cobertura de vacunación que desde 2010 a la fecha se ha mantenido arriba del 90 por ciento (con excepción de 2017, que fue de 89.4%); en lo que va del año, la cobertura de vacuna sarampión-rubéola (SR) y sarampión-rubéola-parotiditis (SRP) ya supera el 90 por ciento.

La efectividad de la vacunación para evitar el contagio de rubéola es superior al 95 por ciento, de ahí la importancia de recibir esta inmunización bajo el siguiente esquema:

Vacuna SRP. Primera dosis a los 12 meses de edad y la segunda dosis a los seis años.

Vacuna SR. Una dosis a partir de los 10 años en caso de no haber recibido la segunda dosis de SRP a los seis años de edad. Dos dosis, si no se recibió dosis previa de SR o SRP con intervalo de cuatro semanas entre cada una.

El especialista del IMSS señaló que a pesar de que en nuestro país ya no se han presentado casos de rubéola, en países de Asia y África aún prevalece esta enfermedad, y ya sea por migración o por turismo, pueden entrar a nuestro país personas que padecen la enfermedad.

Por ello, dijo, se realizan acciones de vigilancia epidemiológica que consideran la capacitación al personal operativo para identificar a personas con síntomas de rubéola, notificación oportuna y seguimiento de los casos en toda la población, niños, adultos y mujeres embarazadas que hayan tenido contacto con la persona sospechosa con el diagnóstico de esta enfermedad.

# ¿EVOLUCIÓN?

Por: Felisabell Holten

Para nuestro diccionario oficial de la Lengua Española (el DRAE), evolucionar significa desarrollarse pasando de un estado a otro. Esta definición no implica necesariamente crecer, o ir hacia rumbos más prometedores, positivos. Con todo, valdría la pena preguntarnos si podemos considerar como evolución la transición humana que en todos sus aspectos estamos viviendo.

Hace tiempo que la altura de una comunidad humana se mide por su grado de civilización. Y por civilización se entiende, especialmente, su avance tecnológico y el de sus ritos y costumbres.

Al respecto del avance tecnológico, hoy estamos frente a órganos humanos producidos a través de impresión 3D; súper autos, robots que funcionan como mascotas, trabajadores, plantas desalinizadoras que intentan paliar el desperdicio inconsciente que hemos hecho del agua... Avances, novedades, muestras del poderío humano, de su lado racional, de los alcances de su tecnología...

Y mientras la tecnología avanza, también va hacia adelante el calentamiento terrestre, y apenas intentamos refrenar la contaminación ahorrando popotes y reeducándonos en el uso de las bolsas de plástico.

Estamos también, desde hace varios años, frente a las intenciones de poblar la luna terrestre o los satélites de otros planetas, con la ligereza de quien ha agotado los recursos de su hogar y ahora simplemente quiere abandonarlo para perpetuar su poderío y replicar



ahora, en un nuevo sitio, sus malos hábitos. ¡Poblar otro planeta porque nos hemos acabado el nuestro! Qué forma de escabullirse gratuitamente de las consecuencias.

En cuanto a nuestro grado de “civilización” cultural y social, hemos tornado las antiguas pieles prehistóricas por atavíos hechos en el mejor de los casos por Gucci. Usamos tenedores y no las manos, y hasta hemos “civilizado” nuestra comunicación haciendo accesoria la presencia física del otro. Nos hablamos y amamos a distancia... Esos somos los humanos del siglo XXI.

Pero, entre la robótica, el glamour del internet y los drones, ¿no somos capaces de estar en una habitación en silencio, calmando la mente! Necesitamos de atmósferas específicas y de montañas de materia para ser felices, o creer que lo somos. Hemos perdido la capacidad de asombro, de compasión por los otros. Vivimos en la era de la individualidad, el ego, el dinero, el menor esfuerzo y los contenidos digitales.

Así, planeta y conciencia van decreciendo mientras se lanza el último modelo del teléfono de la manzana mordida (ya sabe usted cuál); se perfeccionan drones y se promueve el avance de la inteligencia artificial, gadgets, bólidos... ¿Es todo esto evolución? Usted tiene la última palabra.





## Comer es un ejercicio de perversión que vuelca y transgrede

**C**omer es un acto orgánico y de supervivencia, así como un ejercicio de perversión que vuelca y transgrede, manifestó la académica de la Facultad de Artes de la Universidad Autónoma del Estado de México, Marcela Cadena Sandoval.

Al dictar la conferencia “Comer como acto de lujuria”, en el marco del Tercer Foro Internacional de Estudios Visuales, refirió que, dado que comer produce placer, no es posible distinguir hasta dónde llega la necesidad alimentaria y comienza el placer culinario.

En la Facultad de Ciencias Política y Sociales, la universitaria expresó que la especie humana tiene la necesidad de comer para subsistir y, no obstante, la satisfacción de esta necesidad no le basta, por lo que requiere hacer relucir su deseo por este acto.

“Al comer el aparato nutritivo se conmueve, el estómago se impresiona, se exaltan los jugos gástricos y la boca se humedece; además, el cerebro se refresca con la comida, los ojos brillan y el cuerpo se encuentra en un estado pleno”.

La especialista apuntó que el deseo por la comida es inherente a las personas y a través de ella la población celebra su poder y libertad. “Las personas, después de haber experimentado en abundancia el placer de comer, que más allá de un goce que se percibe en la lengua, se encuentra en todo el cuerpo, se acercan a un nutriólogo para intentar contrarrestar este placer”.

Por otro lado, señaló que la experiencia social de comer se ha materializado en revistas gourmet, documentales de chefs, shows y publicaciones de platillos en redes sociales.

Marcela Cadena Sandoval indicó que en la religión católica el pecado de la gula se les da a las personas que son glotonas, aquellas que comen en exceso; sin embargo, sostuvo que la gula y la lujuria tienen como origen el instinto de supervivencia. “De ahí que se vea el acto de comer como lujurioso”.



## H. Consejo Universitario de UAEM aprobó reforma al Reglamento de los Estudios Avanzados

**E**n su sesión ordinaria correspondiente al mes de noviembre, el H. Consejo Universitario de la Universidad Autónoma del Estado de México aprobó la reforma al Reglamento de los Estudios Avanzados, que tiene como propósito asegurar la calidad de la oferta educativa de los programas de posgrado.

El rector de esta casa de estudios, Alfredo Barrera Baca, destacó que este documento abonará a la excelencia académica de este nivel de estudios en la UAEM, que se ubica como la sexta institución de educación superior pública por su matrícula estudiantil de estudios avanzados, así como en el sexto lugar por el número de programas acreditados en el Programa Nacional de Posgrados de Calidad (PNPC).

Al respecto, el secretario de Investigación y Estudios Avanzados de la Autónoma mexiquense, Carlos Eduardo Barrera Díaz, señaló que 24 especialidades médicas son reconocidas por la Comisión Interinstitucional para la Formación de Recursos Humanos para la Salud (CIFRHS), lo que garantiza su excelencia académica.

Indicó que con este nuevo reglamento la institución cuenta con reglas eficientes y eficaces para la creación, seguimiento, evaluación y permanencia de programas educativos de estudios avanzados que aseguren la calidad de la oferta educativa, la adecuada operación de programas y formación de recursos humanos de calidad.

Entre otros aspectos, el reglamento incorpora la figura de doctorados con orientación profesional, puntualiza sobre la participación de cuerpos académicos en la conformación de los núcleos básicos de los programas e incorpora el uso del instrumento de seguimiento

de egresados y actualización del estudio de factibilidad como herramientas de diagnóstico.

Durante esta sesión, el pleno del máximo órgano colegiado de la UAEM aprobó también la reforma al Reglamento de la Función Editorial, mecanismo para dar a conocer el trabajo institucional por medio de publicaciones que reflejan la producción de conocimiento científico, humanístico, tecnológico y cultural de la institución

El secretario de Difusión Cultural de la UAEM, Edgar Miranda Ortiz, sostuvo que existía la necesidad de consolidar un sello editorial que represente e identifique a los universitarios de esta casa de estudios. “El contenido del reglamento establece procesos editoriales, así como la regulación de las publicaciones, derechos de autor, dictaminación de obras e integración del Consejo General Editorial.

En su oportunidad, el alumno consejero de la Facultad de Humanidades de la UAEM, Alfredo Josué Galeana Salguero, manifestó que el documento armoniza los criterios para todos los espacios académicos. En tanto, el consejero profesor de la Facultad de Derecho, Sergio Ruiz Peña, afirmó que esta reforma da cumplimiento al Plan Rector de Desarrollo Institucional.

En tanto, los directores de las facultades de Derecho, José Dolores Alanís Tavira, y Ciencias Políticas y Sociales, Marco Aurelio Cienfuegos Terrón, coincidieron que este reglamento posiciona a la institución a la vanguardia en material editorial, pues armoniza con criterios nacionales e internacionales.

# Editorial

**P**obre México tan lejos de Dios y tan cerca de Donald Trump, el concepto no es nuevo, solamente se le quitaron las palabras Estados Unidos y en su lugar se puso el nombre del actual presidente de los EE UU.

Lo anterior tiene relación con el anuncio hecho por el polémico presidente norteamericano, en el sentido de designar a los carteles del narco que operan en nuestro país como terroristas.

De lograr su propósito y de permitirlo México, entonces las fuerzas armadas de nuestro vecinos

podrían entrar a territorio nacional y enfrentar y supuestamente eliminar a todos los carteles que por ahora operan casi impunemente.

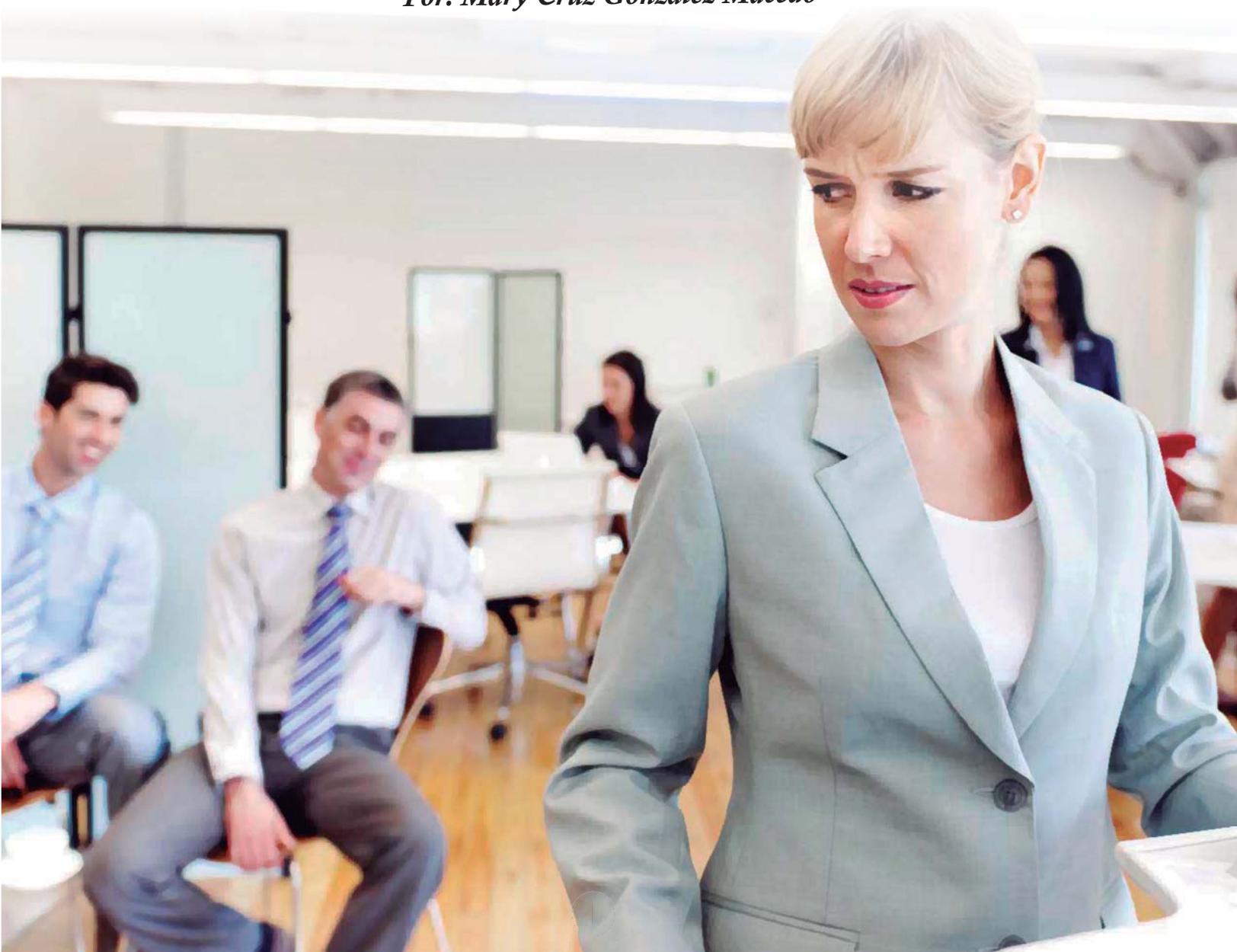
El gobierno mexicano ya contestó que no permitirá por ningún motivo se viole nuestra soberanía, pero esas palabras no entran en oídos sordos y a Trump le interesa en este momento subir sus bonos en vísperas de un proceso electoral que por ahora no le favorece.

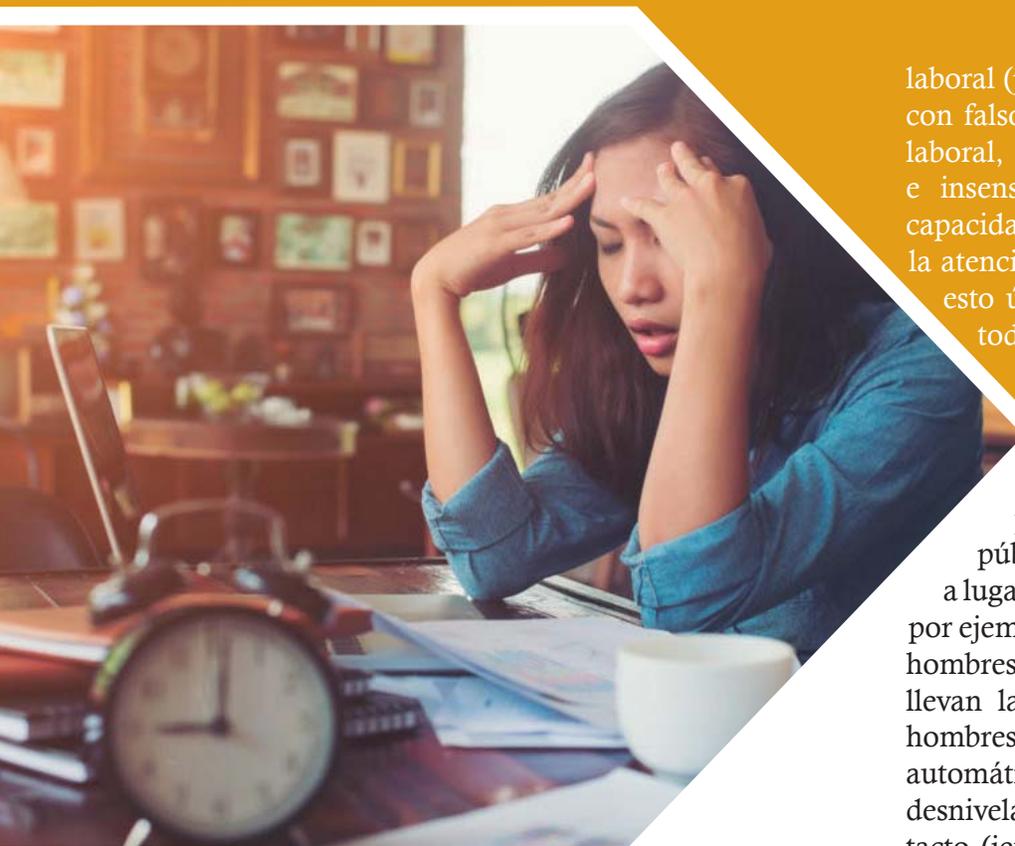
Veremos entonces de que cuero salen más correas. Aunque ya nos imaginamos el desenlace.



# Narcisismo y Maquiavelismo en el ámbito laboral

*Por: Mary Cruz González Macedo*





laboral (parece irreal pero siempre se ha topado con falsos líderes) ha sufrido estrés y mobbing laboral, consecuencia de jefes arrogantes e insensibles, que discriminan en cuanto a capacidades y hasta entre mujeres (centraremos la atención en su jefe actual que es una mujer); esto último, evidenciado en la creencia que todavía en nuestro país se tiene acerca de que los hombres son mejores para ciertas ejecuciones de tareas, lo que

resulta en una falta de criterio (de la jefa), una contradicción ridícula; porque en el trabajo actual (servidor público/ trabajo social), las mujeres viajan a lugares lejanos de la capital del Estado como por ejemplo: Nezahualcóyotl, y los compañeros hombres van a Metepec, ellas manejan y llevan la paquetería de la oficina porque los hombres no saben manejar estándar sólo carros automáticos; como se observa la balanza esta desnivelada. Y como si fuera poco, su falta de tacto (jefa), el ridiculizar a una persona frente a otra no es más que una falacia, no brinda el respeto hacia una autoridad, sino más bien un abuso de poder latente.

**U**n ambiente laboral tenso que desafortunadamente en lugar de cambiar para el éxito recíproco mantienen situaciones de discriminación y acoso, de hundimiento del compañero, optando por una postura en la que el único que vale es el que está a cargo, no hay un nosotros. Es el tema que de continuo afecta a muchas personas en su labor...

Para aterrizar la problemática que aquí nos aqueja, primero definamos que es un “Comportamiento Organizacional”, es un campo de indagación en el que se observa el impacto que individuos, grupos y estructuras tienen en la conducta dentro de las organizaciones, con el objetivo de adaptar estos conocimientos a su mejora y eficacia. El sentido de saber esto es para delimitar el lenguaje utilizado en los siguientes argumentos, y gracias a esto un mejor aprendizaje organizacional.

Ahora bien, sin más rodeos, charlemos, ejemplificando la problemática que da título al siguiente escrito. Las personalidades influyentes en un comportamiento organizacional, que deben liderar un buen equipo de trabajo, por el contrario, lo mojan con personalidades influyentes negativas, tales atributos como: Narcisismo<sup>1</sup> y maquiavelismo<sup>2</sup>. *¿A qué viene traer a colación los anteriores argumentos? Una amiga a la que llamaremos Nube, a lo largo de su trayectoria*



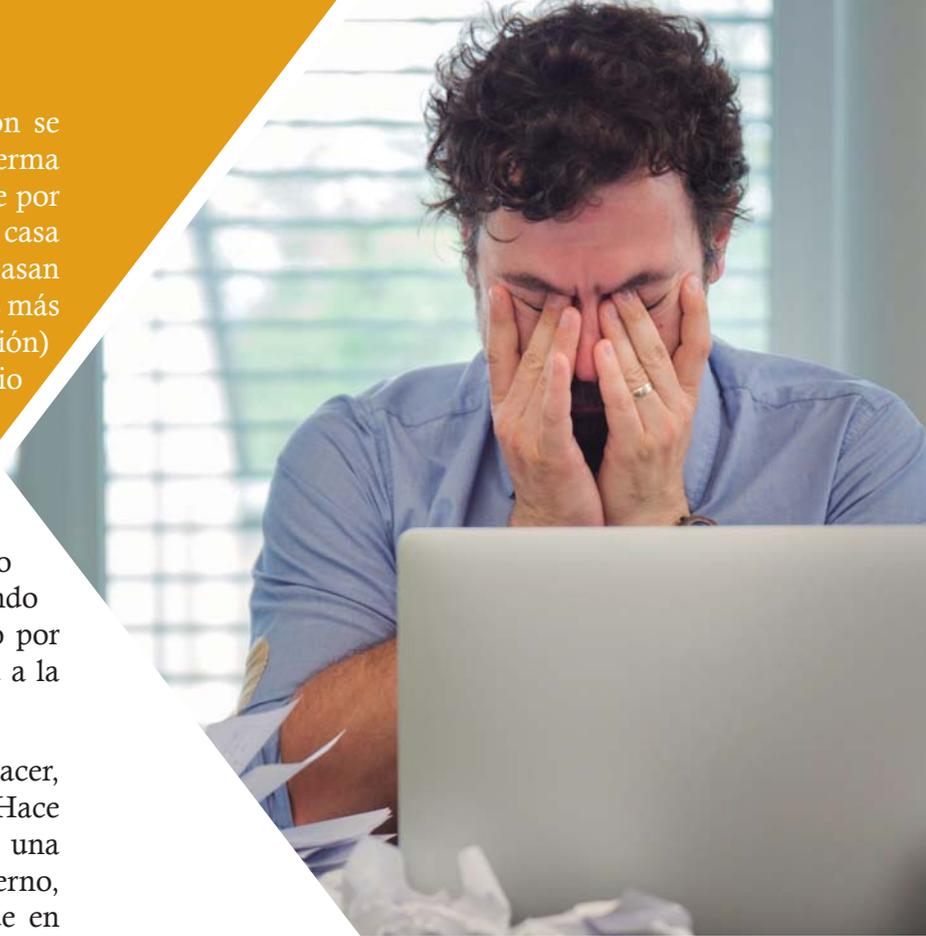
<sup>1</sup> El término proviene del mito griego de Narciso, un hombre tan vano y orgulloso que se enamoró de su imagen reflejada en un estanque. En la psicología, el narcisismo describe a la persona que tiene un sentido grandioso de su propia importancia, reclama una admiración excesiva, se siente con derecho a todo y es arrogante.

<sup>2</sup> La característica de la personalidad que llamamos maquiavelismo recibe su nombre por Nicolás Maquiavelo, quien en el siglo dieciséis escribió sobre la obtención y uso del poder. Un individuo con mucho maquiavelismo es pragmático, mantiene distancia emocional y cree que el fin justifica los medios. "Si funciona, úsalo", es un lema consistente con un punto de vista maquiavélico.

El contexto burocrático en cuya organización se convierte en un clima viciado y asfixiante, enferma a muchos integrantes, orillándolos a la muerte por infarto o derrame cerebral, en lugar de ser una casa más a la que se espera arribar (en ese trabajo pasan la mitad de su vida) para un futuro mejor, no es más que un lavadero (con perdón de la comparación) en el que los chismes y el ridículo o desprestigio de otros sea el reality a observarse, que permita burlarse de lo que se piensa no ser y sin embargo se es; por la vivencia de Nube en diferentes Secretarías de Gobierno, puedo asegurar inductivamente, que todo es lo mismo; cuando alguien quiere innovar abriendo las ventanas para que fluya el aire purificado por los árboles, viene otro y las cierra por alergia a la naturaleza.

Que alguien se preocupe por nuestro quehacer, denunciaría al ser humano que se quiere ser. Hace cuatro años cuando Nube entro a trabajar a una coordinación de acciones sociales de gobierno, el jefe que tenía era el clásico narcisista, que en lugar de apoyarse en su equipo de trabajo, el solo hacia el trabajo que llamaba importante, los demás sólo eran los que hacían trabajos menores según él, como: sacar copias, engargolar, hacer algún reporte o una nota informativa, llevar el archivo (función de Nube); todo se convertía en una monotonía que genero anarquía entre los compañeros, las llegadas tarde eran la orden del día, que al no haber una figura de autoridad y aunando falta de carácter del jefe, provocaba que sólo unos cuantos mantuvieran por ética personal el compromiso con su organización. Había un aburrimiento y falta de motivación que cada día se convertía en uno más, sin ambición (el lavadero en donde se ventilaban chismes era lo único real); el único que se promociono un mejor puesto fue el “jefe narcisista”, con el cambio de gobierno.

Tristemente debido a las influencias que limitan al esfuerzo, una nueva “jefa maquiavélica” (aunque ambos jefes sufrían de narcisismo y a la vez de maquiavelismo) llego al poder, efectivamente



justificando los medios para el fin; su personalidad física (falta de arreglo personal, que no inspira nada), empezó por demostrar su arrogancia en actitud, el aburrimiento se volvió estrés, mobbing, bossing, ya los trabajos importantes no eran para ella, ahora todos eran analistas especializados y tenían que trabajar a la par, con la consigna discriminante que sus allegados sólo eran hombres, las mujeres debían proteger las fuerzas de ellos porque carecían de conocimientos en lo más básico (manejar), ella sólo revisaba el trabajo ya depurado sin tener que cambiar nada, pero hay de aquel que no lo hiciera bien, ella no sabía cómo hacerlo, pero los demás deberían hacerlo sin su dirección, estaba ahí solo para figurar como autoridad por ser pariente o amiga de... En un episodio cotidiano de esta narración, una compañera de trabajo de Nube, era presa de los gritos de esta persona (la jefa), que la orillaban a llorar en frente de los otros, en repetidas ocasiones la “jefa” fue a golpear su escritorio disque para que la entendiera; lo que derivó a la larga en acabar ahora por ignorarla, quitarle sus funciones, que un compañero “hombre” plagiera su trabajo (la trata como incapaz); las relaciones entre compañeros se convirtieron en odio, envidia, que ya no se comuniquen, se perdieron amistades. Por ejemplo, el trabajo realizado sobre un premio





que otorga el gobierno del Estado de México, fue reconocido por el secretario a un equipo liderado por disque la coordinadora, pero realmente fue hecho por una sola persona, Nube (para conseguir lo que quiere, dice lo que desea escuchar la “jefa”), quien se desveló mucho, el estrés le estaba provocando malestares físicos, dolor de cabeza; ya no quería ir a trabajar, por la presión, no tanto de lo que estaba a su cargo, sino de las groserías y maltratos de esta mujer que tenía por “jefa”. Con orgullo digo que el quehacer de nosotros como organización familiar (nuestra familia), es apoyar estas circunstancias con un golpe de guante blanco, para batir a duelo a personas que detienen el cambio, el desarrollo para el bien común.

Lo inferido de la vivencia resulta en la siguiente reflexión: Brillante es la idea que expresa el desarrollo humano; y más el de la competencia que te permite la mejora continua de actuación frente a diversos problemas y la evaluación en la sabia forma de la toma de decisiones; es decir, saber llevar hasta un sitio lo que se aprendió y su constante mejora a través del desempeño, de los resultados, de la producción. Pero qué pena da observar un tipo de conductas que bachean el camino a seguir en la mejora de algo tan grande como lo es un país. Para cambiar el rumbo del pensamiento de ese tipo de individuos mal llamados “jefes” narcisistas, maquiavélicos, acosadores; no bastaría una oficina, sino una revisión a todo

el gobierno de la República, a algunas empresas u otros ambientes de trabajo, cabría una revolución que desentrañara la problemática longeva del tráfico de influencias, del pasar por alto la falta de perfil, solo por el hecho de acomodar a alguien en un lugar por ser mi cuate. Así la gente no apta para tales cargos, ni si quiera soñaría con sus minutos de poder. Mientras existan la corrupción, el compadrazgo, siempre van a correr riesgo de acoso laboral por parte de sus jefes las personas que están a su cargo, ya que estos encargados al desconocer las funciones a las que van asignados, se valen de su poder de intimidación para hacer que sus subordinados elaboren el trabajo que ellos deberían realizar con el ejemplo; el hecho de enseñar cómo se hace, ya que al ser jefes, tendrían que poseer los conocimientos, las destrezas y habilidades para capacitar.

*“Un líder es alguien que conoce el camino, anda el camino, y muestra el camino”. John C. Maxwell*



## “Acercamos apoyos para fortalecer la infraestructura educativa en Toluca”: JRSG

“**E**stamos acercando apoyos específicos orientados a mejorar las condiciones de los inmuebles en los que se imparte la labor educativa, a fin de fortalecer con ello los alcances de esa función”, resaltó el presidente municipal de Toluca, Juan Rodolfo Sánchez Gómez, durante la entrega de apoyos a 71 escuelas de 17 delegaciones de la zona norte, como parte del programa Escuelas con Imagen.

Acompañado por directores de las instituciones beneficiadas, padres de familia y estudiantes de la escuela secundaria oficial 138 “Generalísimo José María Morelos y Pavón”, en la delegación San Mateo Otzacatipan, Sánchez Gómez refirió que pese a que no es competencia del municipio fortalecer la infraestructura educativa, se trabaja de manera firme para beneficio de los estudiantes.

Al abordar el tema de la seguridad recordó que a la fecha se han entregado 500 patrullas, se han graduado 106 cadetes e ingresado 3 mil 300 a la Academia de Policía para su formación, cuya presencia se nota en las calle y con lo que se permitirá crecer el estado de fuerza en un 400 por ciento.

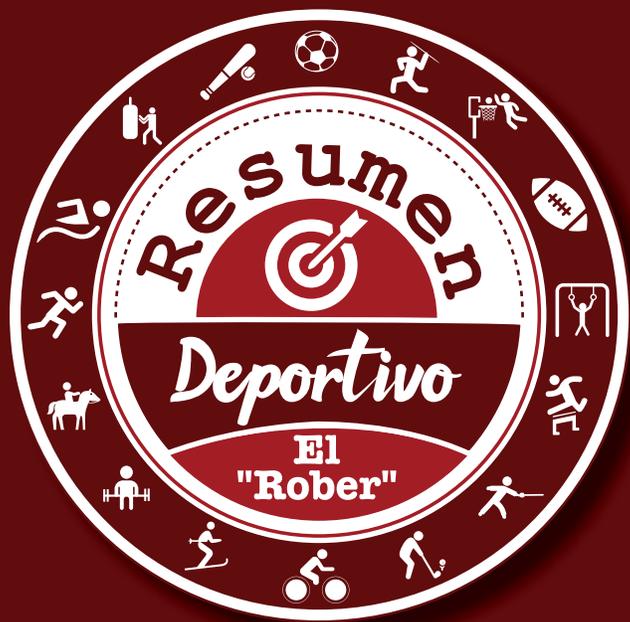
En su intervención el director general de Bienestar Social, Jorge Erick Coronel Contreras, sostuvo que la visión de la actual administración es una mayor seguridad, servicios públicos y que los programas sociales lleguen directamente al beneficiario, por lo que se entregaron 913 botes de pintura y 360 de impermeabilizante a 71 escuelas de 17 delegaciones de la zona norte, lo que en conjunto representa apoyos para más de 29 mil estudiantes.

Asimismo, dijo que en materia educativa a través de diversos programas se han entregado becas, vales escolares y en próximos días uniformes a estudiantes, lo que sumaría la entrega de más de 50 mil apoyos a alumnos de manera directa.

Las delegaciones beneficiadas en esta oportunidad fueron Calixtlahuaca, San Pablo Autopan, San Cristóbal Huichochitlán, San Andrés Cuexcontitlán, El Cerrillo Vista Hermosa, San Mateo Oxtotitlán, San Pedro Totoltepec, Tlachaloya, Santa María Totoltepec, Santa Cruz Atzacapotzaltongo, Tecaxic, San Cayetano Morelos, San Lorenzo Tepaltitlán, San Marcos Yachihuacaltepec, San Martín Toltepec, San Mateo Otzacatipan y Santiago Miltepec.

En nombre de los beneficiados, la alumna Adriana Zarco de Jesús expresó su gratitud por los apoyos recibidos, que permiten “mejorar el aspecto y así motivar con la vista a los estudiantes y sentirnos en un ambiente agradable durante el proceso de la enseñanza y aprendizaje”.

Asistieron a dicha entrega la subdirectora de la institución educativa, Griselda Colín Carmen, integrantes del Cabildo y padres de familia.



### MEXICANOS AL MARATON DE VALENCIA POR MARCA PARA TOKIO...

Darío Castro, Jesús Esparza y Ricardo Ramos competirán el 1 de diciembre en el Maratón Valencia Trinidad Alfonso EDP, oportunidad última del año para los maratonistas mexicanos de dar el tiempo mínimo requerido para Tokio 2020, impuesto por el órgano rector del atletismo a nivel mundial, World Athletics (antes IAAF).

Jesús Esparza, originario de Aguascalientes, cuenta con una marca actual de 2:16:38, que realizó en 2017, y hoy con mayor madurez física y mental busca el boleto.

Darío Castro confía en poder dar la marca que lo acerque a la justa veraniega, mejorando el tiempo personal y registrar el 02:11:30 horas para poder representar a México en los Juegos Olímpicos.

Por su parte, Ricardo Ramos con un tiempo de 2:14.54 minutos, que hizo en Alemania en 2016; en Valencia buscaré a la mitad del maratón registrar 1:05, para aproximarme a los 02:10 al término de la competencia.



### Mexiquenses en Acción Deportiva...

Luego de coronarse campeón del III Festival Nacional de Ajedrez de la Juventud “Monterrey 2019”, el ajedrecista mexiquense Miguel Alejandro Hernández Yescas, clasificó al Campeonato Mundial de Ajedrez de la Juventud (Sub 14, 16, 18), que se llevará a cabo en Rumania, del 7 al 20 de septiembre del año próximo.

El púgil Mexiquense Emmanuel “El Vaquero” Navarrete, realiza un campamento de preparación en el Centro Ceremonial Otomí, situado en Temoaya, de cara a su próximo combate donde expondrá el título mundial supergallo de la Organización Mundial de Boxeo (OMB) ante Francisco “Panchito” Horta.





## GUADALAJARA, SEDE DEL PREOLÍMPICO DE CONCACAF.

Del 20 de marzo al 1 de abril de 2020, en Guadalajara, Jalisco, se llevará a cabo el Campeonato Preolímpico de la Confederación de Norte, Centroamérica y el Caribe de Fútbol Asociación (CONCACAF), quien anunció que el sorteo oficial del mismo tendrá lugar el jueves 9 de enero próximo.

El sorteo oficial se llevará a cabo en vivo desde el estadio de las Chivas del Guadalajara, donde entrenadores de los países participantes, así como figuras del mundo del fútbol internacional han sido invitados.

Los ocho equipos participantes Canadá, Costa Rica, El Salvador, Estados Unidos, Haití, Honduras, México y República Dominicana. serán divididos en dos grupos de cuatro equipos. Después de la fase de grupos, los primeros y segundos lugares de cada uno avanzarán a las semifinales.

Los ganadores de la semifinal clasificarán a la final del torneo, así como para el Torneo Olímpico de Tokio 2020.

México será cabeza de serie como el actual campeón y Honduras como el equipo que superó a los otros seis países participantes en las dos últimas ediciones de esta competencia.

El bombo 2 tendrá los nombres de los otros dos representantes de Norteamérica, Canadá y Estados Unidos. Los países centroamericanos, Costa Rica y El Salvador estarán en el 3 y los representantes del Caribe, República Dominicana y Haití, bombo 4.

El sorteo comenzará seleccionando a México y colocándolo en la posición 1, en el Grupo A. Una vez confirmado, Honduras será colocado en B, posición 1. Se seguirá el mismo procedimiento con los bombos 2, 3 y 4, colocando siempre el primer equipo sorteado en el Grupo A, seguido del otro equipo en el Grupo B.



## TRIATLETAS MEXICANOS, RUMBO AL MUNDIAL DE LA ESPECIALIDAD...

Al momento, hay 430 atletas de categorías por edad (AG) que han clasificado al XXXII Campeonato Mundial de Triatlón, que se celebrará del 19 al 23 de agosto, junto con la gran final de la Serie Mundial (WTS), en Edmonton, Canadá.

El proceso selectivo para los triatletas mexicanos inició el 1 de junio de este año y culminará el 22 de mayo próximo, donde todos los eventos del Serial Premium mexicano que se realicen entre esas fechas serán selectivos para la justa mundialista que es avalada por la Unión Internacional de Triatlón.

Después de 8 eventos selectivos (Huatulco, Guadalajara, Teques, Veracruz, San Luis Potosí, Cozumel, Acapulco y Xel-Há) rumbo a Edmonton 2020, se registran las siguientes estadísticas: 430 es el total de seleccionados, 233 en distancia olímpica (54.18 %), 197 en distancia sprint (45.81 %), 194 mujeres (44.11 %), 236 hombres (54.88 %) y 53.75 seleccionados por evento.



# Línea *de* Fuego

Por Felipe Pérez Ávila

**C**omo es sabido en los próximos días los presidentes municipales de nuestra entidad rendirán su primer informe de labores, será Morena como partido el que estará en la lupa y la ciudadanía determinará que tanto se avanzó en la resolución de la enorme problemática que tiene la entidad en diversos rubros, destacando la cuestión de la inseguridad y del desempleo entre otras.

Está claro que en un año de gestión es imposible resolver problemas que llevan mucho sin ser resueltos, pero también se verá que se ha podido hacer y cuál ha sido el aporte de la ciudadanía.

Ya desde ahora se puede observar que habrá alcaldes que no alcanzarán una nota aprobatoria en este su primer año de gestión, otros más apenas recibirán calificación arriba de seis en escala de diez

Muy pocos por decir los menos tendrán calificación de siete y ocho, pero no les faltarán pretextos para justificar su desempeño, aquí en este mismo espacio daremos a conocer resultados.



**RADIO Y TELEVISIÓN  
MEXIQUENSE**

1

## INFORME DE LABORES



Pasamos al asunto relacionado con Radio y Televisión Mexiquense, la bancada de Morena presentó la propuesta para que Radio y Televisión Mexiquense se reforme y sean los tres poderes y la propia sociedad quienes se encarguen de darle un nuevo perfil informativo, todo ello sin lesionar los derechos y conquistas laborales de sus trabajadores.

Es obvio todo cambio se sustentará en un marco legal y lo que se pretende es que dichos órganos informativos no sean un escaparte del poder ejecutivo, como sucedió en las últimas décadas

la transformación de Radio y Televisión Mexiquense, será un proceso que llevará tiempo para que se ven resultados. Así que dichos organismos no mueren, simplemente se transforman, se modernizan y retomarán parte de los objetivos primigenios por los que fueron creados.

Se pueden sintetizar en la identidad y sentido de pertenencia como mexiquenses, la difusión de la cultura, nuestros valores y la inclusión y participación del tejido social.

Por último y en otro orden de ideas, un tanto desangelado fue el evento organizado el centro de la ciudad para promover el gusto por el beisbol deporte que casi no interesa a la mayoría de la población, misma que inclina por el fútbol como espectáculo masivo.

# Alimentos de temporada: frutas y verduras para el periodo invernal Beneficios para tu salud

Por: L.N. Ángel Hernández Rojo

*¿Por qué es bueno consumir alimentos de temporada?* La respuesta es sencilla, ya que el ingerir productos de temporada posee muchas ventajas, debido a que por lo regular resultan ser más económicas, son de mayor calidad y mejor sabor.

Una de las características principales para una alimentación adecuada es que los alimentos estén a nuestro alcance, es decir, que existan accesibilidad y disponibilidad alimentaria.

**1** Usa el olfato: huele las frutas, deben tener un aroma agradable y fresco.

**2** Usa la vista: revisa el color, es decir, verifica que posea su color característico.

**3** Usa el tacto: cerciérate de que no tengan abultamientos, manchas o golpes.

**4** Las verduras deben estar firmes, recuerda que son plantas y si están marchitas quiere decir que no son aptas para su consumo.

**5** En algunas frutas y verduras, su consumo ideal es cuando están maduras, compra los menos maduros para los siguientes días.

**6** Asegúrate de escoger una gran variedad de colores en frutas y verduras para la obtención de diferentes vitaminas y minerales para que el organismo este en adecuado funcionamiento.



## ¿Qué debo hacer para que se conserven mejor?

- Conserva tus frutas y verduras por separado en el refrigerador.
- Limpia siempre las verduras antes de guardarlas en tu refrigerador. Lávalas con un cepillo y sécalas.
- Puedes conservar las frutas verdes a temperatura ambiente hasta que maduren.

Conoce las frutas y verduras ideales para esta temporada invernal

Esta temporada de invierno nos brinda las frutas cítricas más jugosas y dulces de todo el año, y, principalmente aquellas con un alto contenido de vitamina C; lo que sin duda alguna será beneficioso para nuestro sistema inmunológico y protegernos de enfermedades virales.

## Cítricos

Mandarinas, toronjas, limones y naranjas, todos estos cítricos son más dulces y jugosos. De hecho, las mandarinas únicamente las encontramos disponibles desde Octubre hasta finales de Febrero.

No olvidemos que poseen son ricas en vitamina C y fibra, y que su consumo adecuado debe ser en gajos. EVITA JUGOS

Además, contienen minerales, potasio, calcio, fósforo, hierro, magnesio, vitaminas A, B1 y B2, y sin olvidarnos de que aportan pocas kilocalorías.



## Granada china

Se consume en fresco y se recomienda consumirla en todas las etapas de la vida debido a su contenido en vitamina C y potasio. Además, posee un contenido rico en vitamina E y K, necesarias para la regeneración de nuevas células en la piel, protegen el buen funcionamiento del corazón y las arterias, reduciendo el riesgo de problemas cardíacos.



## Kiwis

Los mejores los podemos encontrar desde mediados de invierno hasta mediados de primavera. Debemos seleccionar aquellos que al sostenerlos se sientan pesados y tengan una piel de color marrón con pocas imperfecciones.

Son excepcionalmente ricos en vitamina C, duplican la cantidad que tienen las fresas o naranjas, y el kiwi de color amarillo incluso lo triplica.

Su consumo regular actúa sobre la función inmune y defensa antioxidante, mejora la digestión y reduce el estreñimiento.



## Espinaca

Aportan una cantidad considerable de fibra (soluble e insoluble), que favorece el funcionamiento adecuado del aparato digestivo. Su valor nutricional radica en el contenido elevado de vitaminas y minerales, entre los que destacan: vitaminas C, A y E, potasio y hierro. No obstante, la presencia de vitamina C, mejora la absorción de hierro en el organismo.

Su contenido en vitamina A contribuye al mantenimiento de las mucosas, la piel y la visión.



**Recuerda consumir frutas y verduras crudas, con cáscara y/o en gajos aquellas que se puedan consumir de esta forma para aprovechar al máximo sus propiedades nutricionales.**

Pide tu cita con el L.N. Ángel Hernández Rojo al teléfono o por WhatsApp 7224065381.

Contaremos con un servicio integral apoyados con tecnología de última generación para un diagnóstico de Composición Corporal completo.

Aprovecha el PRECIO ESPECIAL por apertura de \$400

Horario de atención: Lunes a Viernes de 8.00 AM a 8.00 PM  
PARA MAYORES INFORMES DÉJANOS UN MENSAJE.

Facebook: <https://www.facebook.com/nutricionydesarrollomx/>



# Presenta Toluca el programa Ambientes de Paz y Desarrollo

**"E**sta apuesta es por la búsqueda de soluciones de fondo. Necesitamos restablecer la paz, que no es sólo la ausencia de violencia, sino la atmósfera propia del ser humano. Sin ella nada puede desarrollarse bien, porque donde no hay justicia no puede haber paz", aseguró el presidente municipal de Toluca, Juan Rodolfo Sánchez Gómez.

Durante la presentación del Programa Ambientes de Paz y Desarrollo, en la Escuela Municipal del Deporte de San Cristóbal Huichochitlán, el edil reconoció el trabajo coordinado de las direcciones generales de Seguridad Pública,

Desarrollo Económico, Bienestar Social, Medio Ambiente y Gobierno, del Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte, la Defensoría de Derechos Humanos y el Sistema Municipal para el Desarrollo Integral de la Familia, así como de las empresas que se suman a este importante programa.

En el marco de la inauguración del primer Centro de Paz y Desarrollo, Sánchez Gómez dijo que la participación de la ciudadanía es fundamental, porque



"Toluca enfrenta una alerta en materia de género, hemos llegado a niveles extremos e inaceptables de violencia, especialmente contra las mujeres. Violaciones, agresiones y ambientes de miedo rodean a las mujeres, pero lo más lamentable es que casi el 80 por ciento de estas agresiones se viven dentro de los hogares", por lo que se trabaja de manera firme en acciones que reviertan esta situación.

En su intervención, la coordinadora general de Programas de Prevención, Norma Alicia Soto Aceves, precisó que a través del taller Mujer Activa se ha capacitado a más de mil 300 mujeres en técnicas psicológicas y físicas para su autoprotección.

Por su parte, el director de Prevención Comunitaria, Fernando Galindo, dio a conocer que a fin de hacer más efectiva la labor preventiva se basan en seis principios de actuación: Promoción de la cultura de la paz y fomento de la ciudadanía, Liderazgo social, Promoción de la corresponsabilidad y autogestión, Atención a las causas y no a los síntomas, Servicio y sentido de urgencia e Inteligencia social, reflexividad y sentido crítico.

El presidente municipal hizo entrega de Testimonios a los primeros once Centros de Paz y Desarrollo, en instituciones educativas, gubernamentales, empresas y agrupaciones de servicio.

# Pensionados y pensionistas elegirán nueva dirigencia

**D**uro paquete tendrá quien gane las próximas elecciones de la Unión de Pensionados y Pensionistas del ISSEMYM que se efectuarán el 10 y 11 de diciembre, cargo que se disputan tres planillas, la morada que encabeza Juan Costilla Gregorio, la planilla verde encabezada por Everardo López Pérez y la planilla blanca a cuyo frente está Ignacio Salgado García.

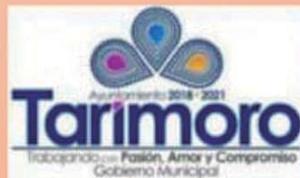
Quien resulte triunfador afrontará entre otros problemas los obstáculos que pone el gobierno para jubilar a sus trabajadores, la falta de dinero del ISSEMYM para cumplir con el otorgamiento de una eficaz atención médica.

La inconformidad existente entre los pensionados y pensionistas en torno a las cuotas que deben pagar y a la falta de atención de sus propios dirigentes todo ello genera un clima de tensión y de constante confrontación .

En cuanto a los aspirantes se puede decir que son elementos que buscan a su estilo y manera re valorar a los pensionados y pensionistas que entregaron parte de su vida al servicio de las instituciones del gobierno del Estado.

Quien gane las elecciones tendrán del 2020 al 2023 como periodo de gobierno, tiempo en que buscarán resolver los problemas más álgidos de sus representados.





*José Luis Calderón Vela presentó con éxito sus trabajos literarios*



Universidad Autónoma del Estado de México

CONVOCATORIA  
Nuevo Ingreso  
**Facultad de Ingeniería**



Ciclo escolar 2019-2020

ADMINISTRACIÓN 2017-2021