

EL VALOR

EL CAMINO DE LA NAVIDAD



LA REFLEXION RELEVANTE

Todos en algún momento somos sujetos de tribulaciones y sufrimientos que suelen hacer que el pánico haga presa de nuestra vida llegando incluso a visualizar el final de una forma más allá de lo catastrófico.

Al existir una experiencia de vida es posible obtener un pronóstico que nos ayudará a determinar nuestra función en el futuro, que invariablemente siempre estará en función de nuestro desempeño.

En algunas ocasiones podremos sobrevalorar nuestro desempeño, o lo podremos subvalorar, aunque la valoración justa es aquella que nos permite ver si es que hemos cumplido con todas y cada una de las actividades que nos han encomendado.

Cierto es que en muchas ocasiones, por diversas circunstancias hemos sido rebasados por las encomiendas y es entonces cuando es posible pensar en la priorización de las actividades para precisamente evitar ser presas de ese pánico.

*En LATINSA hemos trabajado algunos valores que se refieren a la **EMPATIA, ADAPTACION Y COMUNICACIÓN**, además del trabajo para **SUPERAR NUESTRO EGO**, a través de **IDENTIFICAR NUESTRAS COMPETENCIAS**, dentro del **SENTIDO DE SATISFACCION** que da nuestra **VISION PROFESIONAL**.*

Todos estos aspectos invitan a la REFLEXION PROFUNDA que permite realizar nuestros objetivos, aunque sin lugar a dudas el primero de ellos tendrá que ser el que cada día seamos mejores personas.

*Solo así podremos participar en el acontecer diario en el contexto o entorno en que nos desenvolvemos, porque es parte de nuestra existencia y permitirá alcanzar la ansiada **FELICIDAD**.*

Reflexionemos respecto de lo que tenemos tirado en nuestras vidas y siempre busquemos la respuesta correcta. Eso nos dará valor

FELIZ NAVIDAD PARA TODAS SUS FAMILIAS

Ricardo de León

Diciembre de 2021

PRINCIPIOS Y VALORES DE LATINSA

Responsabilidad
.- Obligación de responder de los actos que alguien ejecuta o que otros hacen.

Honradez. -
Rectitud de ánimo e integridad en el obrar.

Honestidad. -
Decente, razonable, justo.

Lealtad. -
Cumplimiento de los que exigen las leyes de la fidelidad y las del honor y hombría de bien.

Compromiso. -
Obligación cotidiana, palabra dada.

EMPATÍA EN EL ENTORNO

La empatía es parte de la inteligencia emocional, la cual se define como la capacidad de percibir, expresar, comprender y gestionar las emociones.

Este tipo de inteligencia no consiste en alterar la capacidad de generación de emociones respecto a los estímulos del entorno, sino con la reacción que tiene la persona frente a ellas, que suelen ser más impactantes que las emociones en si desencadenan esta acción.

La inteligencia emocional desempeña un papel central en el éxito o el fracaso de todo tipo de relaciones humanas, desde las sentimentales y familiares hasta los vínculos laborales.



Es un factor determinante en el funcionamiento de las

organizaciones, ya que la empatía, autocontrol emocional y motivación de las personas puede condicionar el trabajo en equipo, haciéndolo más o menos eficiente y satisfactorio.

Características de las personas con Inteligencia Emocional:

Prestan atención a sus emociones	Conocen sus sentimientos y no los reprimen	Analizan sus proyectos y sueños	Tienen un balance constante en sus acciones
No toman nada personal	Son autocríticos con sus acciones.	Se fijan en las emociones de otras personas	Se motivan a sí mismos constantemente

La inteligencia emocional no es una sola, abarca diferentes tipos y características, se divide en las siguientes categorías básicas:

Empatía	Habilidades sociales	autoconocimiento	Motivación	Autorregulación
---------	----------------------	------------------	------------	-----------------

Empatía en el lugar de trabajo

El clima en el lugar de trabajo es un elemento determinante en la forma en que los empleados participan en las actividades diarias; de aquí la importancia de generar empatía en el entorno laboral.

La empatía es la capacidad de colocarse en los zapatos del otro; es decir, de entender y relacionarse con los pensamientos y experiencias de los demás.



La empatía depende de tres elementos claves:

- La capacidad de escuchar a los demás.
- La capacidad de apertura y honestidad con los demás.
- La habilidad para entender los pensamientos, sentimientos y experiencias de otros.

2

La responsabilidad de crear una cultura de equipo positiva y productiva en el lugar de trabajo recae en gran medida en los miembros del equipo gerencial. Los líderes empáticos tratan de conectarse con su equipo, construyendo un sentido de confianza, apertura y comprensión que hace que los empleados se sientan apreciados, valorados, escuchados, reconocidos y cuidados. Cuando un líder hace que sus subordinados se sientan de esta manera, el equipo se torna fuerte y unido, y es cuando realmente se alcanzan objetivos importantes.

Para ser una persona empática hay que reunir una serie de características:

- Sensibilidad y sentir lo que otros sienten.
- Les gusta escuchar.
- No son extremistas.
- Son respetuosas y tolerantes.
- Entienden la comunicación no verbal.
- Creen en la bondad de las personas.
- Pueden tener un estilo de comunicación pasivo.
- Entienden que cada persona es diferente.



Qué beneficios tiene la empatía

Ayuda a sentirte mejor contigo mismo, ayuda en la resolución de problemas, desarrolla las habilidades sociales, ayuda a tener respeto por el resto de personas, ayuda a conectar mejor con otras personas, sube la autoestima propia, nos hace ser respetables, ayuda a ser justos, ayuda a no juzgar a otros, fomenta el desarrollo emocional, contribuye a la inteligencia emocional y mejores relaciones laborales.

Eva Tejada. (Diciembre 2021)

Comunicación efectiva

Para tener en cuenta el verdadero impacto de una buena comunicación en el entorno laboral, hay que abordar todos los aspectos que evitan conflictos o malentendidos, y que contribuyen a que los empleados se apoyen entre ellos. Una comunicación efectiva en el trabajo aporta numerosos beneficios

cinco consejos para desarrollar una comunicación efectiva

1. Escucha activa

En un diálogo es importante prestar atención al mensaje del emisor. La escucha activa consiste en la retroalimentación sobre lo que este dice para generar una conversación continuada.

2. Mensaje claro y conciso

Para evitar conflictos o malentendidos es importante tener claro cuál es el objetivo del mensaje, qué información es la más relevante y cómo detallarla. No se trata de expresarlo con muchas palabras, sino con las necesarias para emitir un mensaje claro y conciso.

3. Expresión asertiva

Tanto saber decir que no cómo defender tu posición son capacidades fundamentales para la comunicación asertiva. Para lograrlo, lo importante es expresar las opiniones personales y preferencias poco a poco y de forma educada para ir creando el hábito de comunicarse de manera firme.

4. Empatía

Algunas personas se encierran en sus propias perspectivas sin procurar entender la postura de los otros, es decir, sin ser empáticas. Esto puede desembocar en conflictos interpersonales si no se le pone una solución a tiempo.

5. Expresión no verbal

El cuerpo dice más de lo que expresan las palabras. Por muy bien expresadas que estén las ideas, los receptores también perciben como estás por la forma de mover las manos o por la expresión facial. Controlar el cuerpo también te permitirá lograr una comunicación mucho más efectiva.



Compartió: Trinidad Martínez Urbietta

LA CONFIANZA

Uno de los valores más difíciles de construir, y a la vez más fáciles de derrumbar es la confianza, para construirla debemos alimentarla día a día con actos que sean congruentes con lo que decimos, así como con el cumplimiento de nuestros compromisos y obligaciones, el buen desempeño de lo anterior fortalece y construye la confianza, sin embargo basta un sólo acto de incumplimiento para derrumbar lo que se ha construido durante mucho tiempo, y a esto se le llama desconfianza.

La confianza es una firme creencia depositamos en una persona o asunto. Cuando confiamos en alguien, tenemos absoluta seguridad y esperanza firme sobre las actitudes y comportamientos de esa persona. Cuando alguien confía en nosotros genera también expectativas al respecto.

La confianza es indispensable en cualquier organización, sea en la familia, escuela, empresa, y en definitiva la sociedad.

Las personas necesitamos mostrarnos confiables y confiar en los demás. En el ámbito profesional necesitamos contar con líderes en los que confiar. La relación entre credibilidad, respeto, confianza y liderazgo es muy fuerte. Es por ello por lo que la gestión de la confianza se considera un elemento esencial para mantener relaciones óptimas en las organizaciones y ejercer el liderazgo de forma eficiente.

Tanto la falta de confianza como el exceso de confianza pueden ser tremendamente perjudiciales. Un nivel saludable lo tenemos cuando equilibramos los hechos con nuestro instinto para tomar buenas decisiones y practicar el buen juicio.

Nuestra personalidad, comportamiento y actitud son determinantes de nuestra habilidad para confiar en los demás y para generar confianza, así como para tomar buenas decisiones. Entrenar las habilidades para confiar en los demás y generar confianza en otros es el mejor medio para lograr su respecto, dotarnos de credibilidad y ser capaces de influir sobre sus comportamientos y actitudes.

Compartió Ing. Eloy Antonio Flores Castro

COMPETENCIAS DEL INGENIERO CIVIL

Facilidad para organizar y dirigir equipos de trabajo tanto interdisciplinarios como multidisciplinarios.



Expresarse correctamente de forma oral, escrita y gráfica.

Analizar, planear, proyectar, crear, supervisar, sintetizar y operar obras de ingeniería civil.



Adaptar las tecnologías para la solución de proyectos.



Utilizar software y herramientas para la ingeniería civil.

Relacionar los conocimientos de la ingeniería con grupos multidisciplinarios para dar soluciones integrales.



Administrar los recursos de materiales y equipo.

Cumplir en tiempo y forma con las actividades a desarrollar.



Comprender y reconocer la responsabilidad ética y profesional ante las situaciones correspondientes a la práctica de la ingeniería civil.

Comprender y asociar los conceptos legales, económicos y financieros para toma de decisiones y la gestión de proyectos.



CARRERA

La lección del deporte en 2021: cuándo renunciar a un empleo por salud

A veces es preferible renegociar las condiciones de trabajo con la empresa empleadora, en lugar de renunciar, dicen los especialistas consultados.

jue 16 diciembre 2021 05:00 AM

Sergio Agüero anunció ayer que se retiraba del fútbol por una enfermedad cardíaca, Biles dejó las finales de los Juegos Olímpicos para centrarse en su salud. (JOSE BRETON vía AFP)

Nancy Malacara

Un problema cardíaco obligó a Sergio 'Kun' Agüero a retirarse del fútbol profesional. Con lágrimas, el deportista argentino explicó en una conferencia de prensa en Barcelona que hizo lo posible por continuar en la cancha. Sin embargo, los médicos le recomendaron parar. “Es un momento muy duro. Primero es mi salud”, externa.

Para Esperanza Martínez, cirujana especialista en higiene laboral y bienestar psicoemocional, el retiro de Agüero va más allá del ámbito deportivo. De trasfondo, el joven de 33 años envió un poderoso mensaje al mundo laboral: “Hay que saber cuándo quitarse la camiseta”.

Por costumbres que ya no son funcionales, apunta la experta, los empleados de generaciones como los *baby boomers* (personas nacidas entre 1946 y 1964) crecieron con la idea de que el uniforme no se quita hasta la jubilación. Incluso en cuestiones de salud, se consideraba que enfermarse era sinónimo de un trabajador ausente, menos productivo y que evade compromisos laborales.

Pero en la nueva realidad laboral, agrega, un empleado, cuyo equipo de trabajo y empresa fungen como redes de apoyo, afianza su sentido de pertenencia y compromiso hacia la organización. Según sus mediciones obtenidas del trabajo de campo que realiza con diferentes organizaciones del país, el *engagement* de una persona que se siente

cuidada y comprendida por sus líderes rebasa el 90%, aún en situaciones de separación laboral.

Al dar a conocer la noticia de su retiro, Kun Agüero, por ejemplo, estuvo acompañado de Joan Laporta, presidente del Fútbol Club Barcelona, por parte de la dirigencia del equipo, el cuerpo técnico, compañeros del plantel y familiares. “Gracias a todos los que están acá”, mencionó el jugador, quien también aseguró sentirse muy orgulloso y feliz por su carrera profesional.

En la nueva realidad del trabajo también ha ganado peso la salud mental. El gran ejemplo lo puso Simone Biles. La gimnasta olímpica se perfilaba como una de las ganadoras en los Juegos de Tokio 2021, cuando decidió ya no seguir en la competencia, a fin de cuidar su salud mental.

La deportista ha hablado en varias ocasiones de la depresión que sufre tras ser víctima de abuso sexual por parte del médico del equipo nacional de gimnasia de Estados Unidos, Larry Nassar. La atleta no solo dio una lección de amor propio, también puso en evidencia las consecuencias negativas que desencadena un mal liderazgo o la falta de arropo por parte de una organización.

¿Me voy o me quedo?

“Todos tenemos un umbral de dolor distinto, aunque hay casos graves que pueden incapacitar al trabajador por días, meses o de manera definitiva. La labor de los líderes es ser comprensivos y empáticos, así como los guías para construir una cultura organizacional basada en el bienestar físico y emocional de su equipo”, comenta Martínez.

Hay colaboradores que aún enfermos trabajan con tal de cumplir o por temor a perder su empleo. Otros demeritan la gravedad de la enfermedad. Antes de la pandemia, refiere, una gripe no era de preocuparse, ahora estornudar en público es símbolo de alerta y ya hay más consciencia de que un empleado con gripe puede contagiar al resto del equipo.

Todo depende de la gravedad, del tipo de enfermedad y del entorno personal del trabajador. En algunas situaciones -y para ciertos

puestos de trabajo- conviene renegociar los acuerdos entre la empresa y el colaborador, en lugar de renunciar. Esto es más viable y posible con el auge del *home office*, los modelos híbridos de trabajo y la flexibilidad laboral.

La indemnización por incapacidad

Andrew Richard Grepe, especialista en derecho laboral y socio del despacho GLZ Abogados, explica que en México el artículo 53 de la Ley Federal del Trabajo señala que la incapacidad física, mental o inhabilidad del trabajador, que haga imposible la prestación de sus servicios profesionales, es una causa de terminación laboral. “Esta incapacidad se califica como riesgo o accidente de trabajo o por enfermedad general”.

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) es la instancia que se encarga de hacer las revisiones médicas pertinentes, de calificar la incapacidad y de emitir un documento que justifique las ausencias del empleado, con base en el diagnóstico establecido.

Durante la vigencia de la incapacidad, puntualiza el abogado, la relación laboral queda suspendida, ya que el trabajador no está obligado a prestar el servicio ni el patrón, por tanto, a pagar el salario correspondiente. En este caso, el IMSS subsidia el 60% del último salario base de cotización, a partir del cuarto día del inicio de la incapacidad y hasta por 52 semanas.

Por otro lado, si el IMSS califica la incapacidad física o mental o inhabilidad como riesgo o accidente de trabajo, el patrón deberá pagar las indemnizaciones, según el tipo de incapacidad:

Temporal. El pago íntegro del salario que deje de percibir mientras exista la imposibilidad de trabajar desde el primer día de la incapacidad.

Permanente parcial. El pago del tanto por ciento que fija la tabla de valuación de incapacidades, calculado sobre el importe que debería pagarse si la incapacidad hubiese sido permanente total.

Permanente total. El pago equivalente al importe de 1,095 días de salario.

La muerte. El pago a los beneficiarios de dos meses de salario por concepto de gastos funerarios más el pago equivalente al importe de 5,000 días de salario.

“Aquí la comunicación con los líderes y la empatía de estos es crucial, ya que en una modalidad flexible el trabajador no necesariamente debe incurrir en todo un papeleo o procesos burocráticos para atender su salud. Asumiendo su responsabilidad y gestionando su propio tiempo puede dar un mejor balance a su vida personal, sin descuidar sus asuntos laborales”, concluye Martínez.

Copa Árabe FIFA 2021: El ensayo de un mundial en Qatar

Qatar puso a prueba su magna infraestructura y su joven selección.

jue 16 diciembre 2021 08:12 AM

Los qataríes están probando los espacios que pensaron para este próximo mundial. (Luis Baylón)

Luis Baylón

@@PeladoMuyPelado

Doha, Qatar.- El fútbol de todo el mundo está a punto de llegar a las desconocidas tierras del mundo árabe, como es conocida esta región, fue Qatar quien levantó la mano y tras una serie de escenarios que sacudieron el calendario deportivo del fútbol y hasta algunos nombres, esta será la primera vez que una nación tan pequeña, además de estar en Medio Oriente será sede de una multitudinaria Copa Mundial en 2022.

A falta de una Copa Confederaciones la nación anfitriona necesitaba probar sus instalaciones, logística y capacidad de reacción ante un evento deportivo que **atraerá a entre 1 millón y 1.3 millones de aficionados** a una ciudad con cerca de 2.8 millones de residentes, según cifras de la FIFA.

Solamente de México se esperan 40 mil personas, una de las aficiones más nutridas con disposición a asistir al mundial de Qatar

La Copa Árabe y el sueño qatarí

En este ensayo se dio la Copa Árabe, un evento que convocó a 16 selecciones desde Marruecos hasta Omán, en la que el anfitrión vería su nivel competitivo regional y luciría toda su infraestructura con sus vecinos.

Los más potentes de esta copa son Argelia, Egipto y Túnez, tres selecciones que vimos antes en copas mundiales y algunos jugadores destacados en ligas europeas.

Luego de una clasificación prácticamente accidental de Túnez sobre Egipto, luego de que los faraones cayeran 1-0 por un autogol en los últimos minutos, los tunecinos se convirtieron en finalistas, esperando el resultado entre Argelia y los locales.

El gran estadio Al Thumama está diseñado con inspiración en el *gahfiya*, el gorro tradicional que llevan los musulmanes bajo el turbante. El recinto estaba muy cerca de su capacidad máxima para 40 mil espectadores.

Una nutrida hinchada argelina hacía notar su coordinación y experiencia en encuentros internacionales, ataviados con la casaca verde, tambores y cánticos que elevaron a favor de su oncena que buscó la final desde un principio. Cerca del 30% de la entrada daban soporte a los argelinos, que si bien muchos de ellos radican en Doha son fieles a sus colores del *Magreb*.

A contramano los locales, mucho más sobrios, vestidos con sus túnicas y turbantes tradicionales, **apenas por accidente se podía ver un jersey color grana de Qatar**.

Un juego que podía parecer más bien soso era celebrado por todas las gambetas y posibles ataques en favor de los de casa. Terminó un primer tiempo con una superioridad argelina clara, durante el medio tiempo el sonido interior del estadio resonó el reggaeton, sí, en Qatar, fue "Taki Taki" de DJ Snake, detalle singular en un país muy distante al habla hispana, **excepto por su afición al fútbol español**.

Al minuto 59 se abrió el marcador, un tiro desde el área chica dio la ventaja a los visitantes, Djamel Benlamri puso el tanto en el arco de Saad Al Sheeb.

Al término de los 90 minutos el árbitro extendió 9 minutos más el tiempo complementario, **dando oxígeno a los de jersey grana en lograr el empate y alcanzar la final**. Al 90 + 7 cayó el empate. El

estadio Al Thumama ardió de júbilo, **Qatar podría tener una final venciendo a uno de los titanes de su región.** Sin embargo, una mala jugada en el área chica hizo que marcara penal a favor de Argelia, Benlamri lo cobró al 90+17, sí 7 minutos más de la extensión y un minuto **más tarde murió el sueño qatarí de levantar la copa en Doha.**

La final se disputará el sábado 18 de diciembre entre Túnez y Argelia, dos rivales conocidos del Magreb (poniente del mundo árabe) cada tanto se encuentran en eliminatorias mundialistas y copas del continente africano, esta vez será en la tienda árabe más grande del mundo en el Estadio Al Bayt, a más de 3 mil kilómetros de casa.

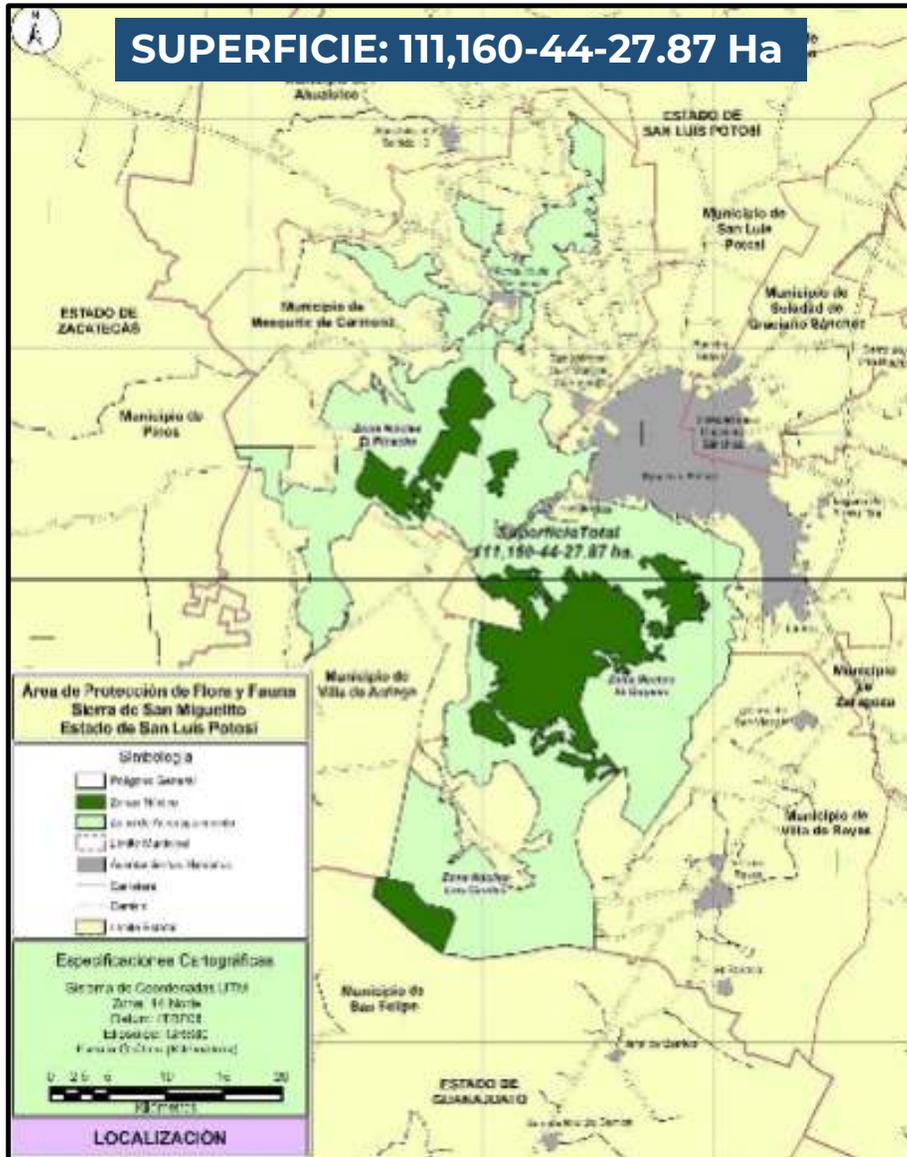
La cerveza más deseada del estadio

Como es conocido los países musulmanes restringen el consumo de alcohol, por lo que el estadio no es la excepción. Una botella de agua de 300 mililitros o una Coca Cola por 10 riales (unos 58 pesos mexicanos, según el cambio al día). El poder de uno de sus patrocinadores se hizo sentir, ya que los pagos con tarjeta solo son permitidos para la operadora VISA, **así que si cuentas con una tarjeta distinta a esta no la podrás usar para pagos de consumos dentro del estadio,** o bien, llevar suficientes riales para tu consumo.

A la salida ordenada, a decir de los términos que conocemos en México y América Latina, con opciones de traslado al moderno metro de Doha y poderosas vialidades de más de 8 carriles desfogaron el tránsito de las inmediaciones del estadio en menos de 25 minutos.

¿Comida afuera del estadio? Ese hábito no se ve por aquí, la piratería o la playera del recuerdo, parece impensable, aceras y la explanada del estadio totalmente libres para el recorrido rumbo a casa.

Qatar lo está pensando bien, aunque serán nuestras aficiones y marcas que seguramente cambiarán el orden con que el Comité Supremo de planeación pensó su máxima apuesta turística y de proyección mundial.



ÁREA NATURAL PROTEGIDA, ÁREA DE PROTECCIÓN DE FLORA Y FAUNA (APFF) SIERRA DE SAN MIGUELITO (DOF 13/12/2021)

¡TENEMOS NUEVA ÁREA NATURAL PROTEGIDA! CELEBRAMOS EL DECRETO DEL

ÁREA DE PROTECCIÓN DE FLORA Y FAUNA

SIERRA DE SAN MIGUELITO

SAN LUIS POTOSÍ

Con este nuevo espacio de vida conservaremos la biodiversidad, el agua, el aire, el suelo y los servicios ambientales en beneficio de las comunidades rurales y la zona metropolitana de San Luis Potosí.

MEDIO AMBIENTE

gob.sanluispotosi.gob.mx

ÁREA NATURAL PROTEGIDA (ANP) , CON CARÁCTER DE ÁREA DE PROTECCIÓN DE FLORA Y FAUNA (APFF) A LA SIERRA DE SAN MIGUELITO (DOF 13/12/2021)

La Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales informa: publicación en el Diario Oficial de la Federación (DOF) del Decreto presidencial por el que se declara Área Natural Protegida (ANP), con carácter de Área de Protección de Flora y Fauna (APFF) a la Sierra de San Miguelito, ubicada en los municipios de Mexquitic de Carmona, San Luis Potosí, Villa de Reyes y Villa de Arriaga en el estado de San Luis Potosí.

La superficie decretada de un total de 111,160-44-27.87 (ciento once mil ciento sesenta hectáreas, cuarenta y cuatro áreas y veintisiete punto ochenta y siete centiáreas). Contará con siete zonas núcleo (24,515-87-13.37 ha) y una de amortiguamiento (86,644-57-14.50 ha).



- **Los ecosistemas** que la conforman son de gran importancia para la conservación de la diversidad biológica, su continuidad espacial y temporal, el desarrollo de sus poblaciones de flora y fauna, así como de los procesos ecológicos y biológicos que suceden en este hábitat para más de 700 especies vegetales y más de 300 animales, que representan el 18.32% y el 32.74%, respectivamente, de lo reportado para el estado de San Luis Potosí. De estas, poco más de 50 se encuentran bajo alguna categoría de protección de acuerdo con la Norma Oficial Mexicana NOM-059-SEMARNAT-2010.

- **Servicios ambientales:** como la recarga de al menos 15 presas de la región; brinda agua potable para uso doméstico, agrícola, pecuario e industrial a la zona urbana de la capital de San Luis Potosí y a las localidades aledañas y sirve como zona de recarga de tres acuíferos que benefician a más de un millón de usuarios; además, permite la retención de más de 80,000 hectáreas de suelo de laderas escarpadas, previniendo inundaciones, y fomentando el aprovechamiento forestal maderable, el turismo de bajo impacto ambiental, la investigación científica y educación ambiental.

Área Natural Protegida (ANP), con carácter de Área de Protección de Flora y Fauna (APFF) a la Sierra de San Miguelito (DOF 13/12/2021)



Especies amenazadas en Sierra de San Miguelito.

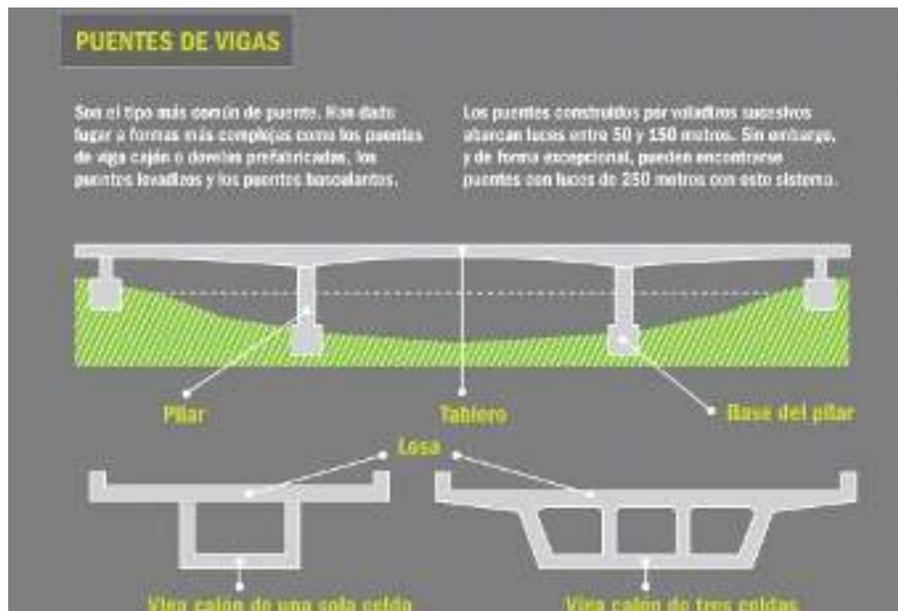
PUENTES DE CONCRETO

Los concretos avanzados o de alto desempeño, son mucho más accesibles en la nueva era para la construcción. La mayor resistencia y durabilidad que los caracterizan hacen que sean un material ideal para múltiples usos.

La mayor resistencia y durabilidad que los caracterizan hacen que sean un material ideal para múltiples usos. En particular, los puentes de carretera se han convertido en una de sus principales aplicaciones, ofreciendo principalmente dos grandes beneficios: reducción en el volumen total de concreto (y, por consiguiente, del peso del puente) así como mejoras en las características asociadas con la durabilidad, dando como resultado la prolongación en la vida útil de la estructura.

Actualmente los puentes se clasifican en cinco tipos y los demás son derivaciones:

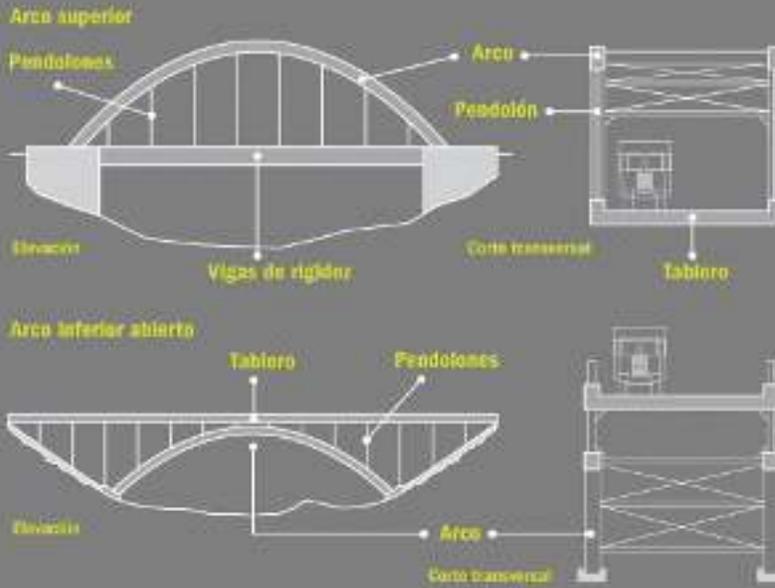
Puentes en vigas: Estos puentes transmiten la carga a los apoyos ejerciendo acciones verticales normalmente descendentes. A partir de este principio, los progresos en la técnica de los materiales y su conocimiento han ido dando lugar a otras formas más complejas pero que responden a una misma idea como son los tramos en voladizos sucesivos (viga cajón de sección variable), los puentes en viga cajón o dovelas prefabricadas, los puentes levadizos y los puentes basculantes.



Puentes en arco: en este tipo de puentes trabaja a compresión la mayor parte de la estructura. Su característica más importante es el empuje horizontal que transmite sobre los apoyos. El arco es el elemento que sustenta el tablero y se pueden construir con el tablero en posición inferior, en posición superior o en posición intermedia respecto a la ubicación de este, pero siempre se ha de disponer de estribos capaces de absorber los empujes creados por dichos arcos.

PUNTES EN ARCO

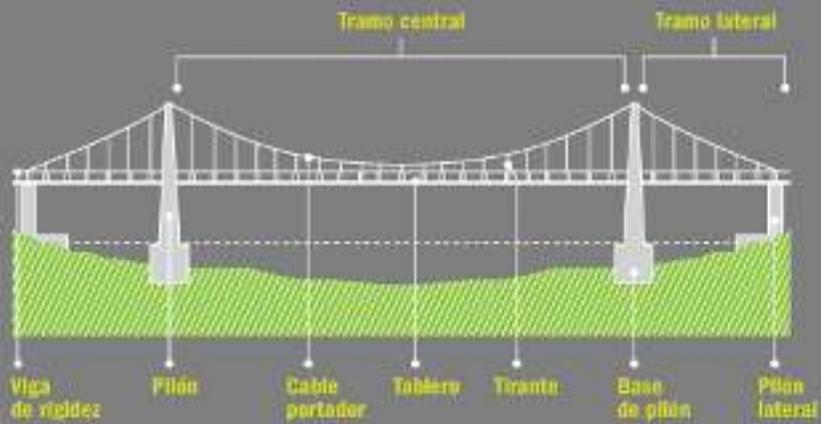
El arco trabaja primordialmente a compresión ante cargas gravitacionales. Su construcción ha resurgido a nivel mundial gracias al método de avance en voladizo, y es junto con los puentes atirantados y colgantes, uno de los tres tipos de puente que pueden salvar grandes luces.



Puentes colgantes: son sostenidos por un arco invertido formado por numerosos cables de acero. De él se suspende el tablero del puente mediante tirantes verticales llamados pendolones. Los cables que constituyen el arco invertido deben estar anclados en cada extremo del puente, en sus cámaras de anclaje, ya que son los encargados de transmitir una parte importante de la carga que tiene que soportar la estructura. Las fuerzas principales en un puente colgante son de tensión en los cables principales y de compresión en los pilares o columnas.

PUNTES COLGANTES

Sea el tipo de puentes indicados para grandes luces, como en desembocaduras de ríos con navegabilidad que se conservara.



Premio Nacional de Arquitectura Fray Gabriel Chávez



El Premio Nacional de Arquitectura es para el tapatío Fray Gabriel Chávez de la Mora, monje benedictino, arquitecto y diseñador de renovación, adaptación y recuperación de la arquitectura religiosa. El arquitecto dice que ha preferido "una arquitectura modesta, de austera sencillez, minimalista. Fray Gabriel tiene 92 años y ofreció un interesante y conmovedor discurso de recibimiento.





DICIEMBRE 2021

12 - Día de la Virgen de Guadalupe



16 al 24 - Posadas



24 - Nochebuena



25 - Navidad



31 - Celebración de Fin de año



Trini Mtz



CONSEJOS PARA CUIDAR TU AGUINALDO

NO GASTES MÁS DE LO QUE GANAS.

Esta es una regla aplicable a cualquier momento del año, no exclusivamente al cierre, y es que en muchos casos cargamos gastos a nuestras tarjetas de crédito o adquirimos compromisos que no estamos seguros de poder liquidar.

NO DISPONGAS DE DINERO QUE AÚN NO RECIBES.

Es importante planear tus gastos con los recursos con los que cuentas actualmente, de esta manera, cuando te llegue el aguinaldo podrás tomar mejores decisiones.

EVITA GASTOS INNECESARIOS.

Durante estas fechas nos vemos rodeados de toda cantidad de ofertas y descuentos, y lo que por un momento puede parecer una gran idea podría convertirse en un problema a la larga. Evalúa los gastos que estás por realizar y considera si algunos de ellos son innecesarios.

NO PIERDAS EL CONTROL DE TUS FINANZAS.

Lleva un registro de cuánto tienes, cuánto gastas, cuánto debes y cuánto ahorras. Esto te permitirá tener un buen balance en tus finanzas personales.

PREPÁRATE PARA GASTOS INESPERADOS.

Parte fundamental de la cultura del ahorro es la tranquilidad de saber que puedes salir de apuros si se presenta un gasto extraordinario. Por esto, considera ahorrar un porcentaje mensual de tus ingresos que se vaya acumulando y te permita estar preparado.

PLANEA A FUTURO.

Fíjate objetivos claros a corto, mediano y largo plazo y trata de mantenerte lo más cercano posible a tu plan de acción. Verás que en menos tiempo de lo que crees podrás tener mayor tranquilidad financiera, estabilidad y balance.

<https://iofacturo.mx/economia/consejos-para-cuidar-tu-aguinaldo>

Compartió: Trinidad Mtz



EJERCICIOS RECOMENDADOS PARA ELIMINAR LOS ROLLITOS DE LA CINTURA



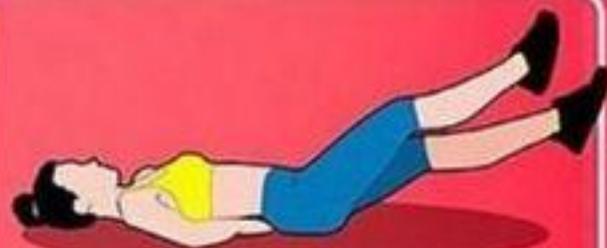
BICICLETA



CORRER



**ABDOMINALES
BICICLETA**



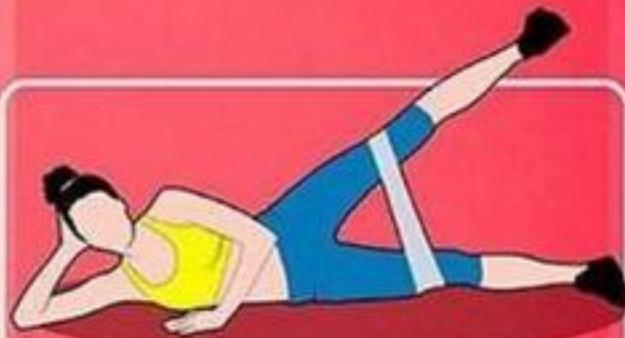
TIJERA VERTICAL



AERÓBICOS



HULA HOOP



**EJERCICIOS para
los OBLICUOS**



ADELGAZAR EN CASA

Circuito para trabajar espalda

Peso muerto a una pierna

16 repeticiones por cada pierna



Buenos días

20 repeticiones



Elevación frontal de hombro

35 repeticiones



Rotación externa de hombro

12 repeticiones

Elevaciones cruzadas

30 repeticiones



Las fiestas decembrinas afectan al ambiente

MAYOR CANTIDAD DE RESIDUOS, Y MAL MANEJO DE LOS MISMOS.



LA PIROTECNIA CAUSA: CONTAMINACIÓN DE SUELO, AIRE, AGUA ; MOLESTIA PARA BEBES, NIÑOS PEQUEÑOS Y ADULTOS MAYORES Y ENFERMOS. Y FUERTES ESTRAGOS PARA FAUNA.

Por: Eva Tejada

ALTERNATIVAS

Regala:

- Sin envoltura, sin moño y sin bolsita.
- Cosas útiles que no terminen en la basura al día siguiente.
- Lleva a casas hogar o a niños en situación de calle los juguetes que tus hijos ya no utilizan o la ropa que ya no les queda pero sigue en buen estado.
- Si obsequias juguetes electrónicos, adquiere pilas recargables.

Decora:

Árbol natural procedente de manejo correcto.
Árbol de diversos materiales.
Luces LED, con encendido solo por determinado tiempo.

Festeja:

- Sin fuegos artificiales, pon música disfrutable y respetando las reglas de convivencia social.





FELIZ CUMPLEAÑOS

Jesús Hernández

5 de diciembre

Mario Muñoz Dip

8 de Diciembre

J Jesús Mexquitic Aguilar

19 de Diciembre

Homero Gómez García

20 de Diciembre

