


Sector
LAB



Enero

“Trabajo Digno para todas y todos”

CONTENIDO

¿Sabías qué?
Tipo de Inspecciones
laborales

01

¿Conoces el oficio de
fabricación y reparación
de calzado?

02

Conociendo la Ley
Federal del Trabajo

04

“La silla”
Un paso firme hacia una
mejor salud laboral
en México

06

Trabajos de Futuro:
Especialista en
Experiencia de Usuario (UX)

09

En Púrpura
Entendiendo los micromachismos:
las formas sutiles de
discriminación de género

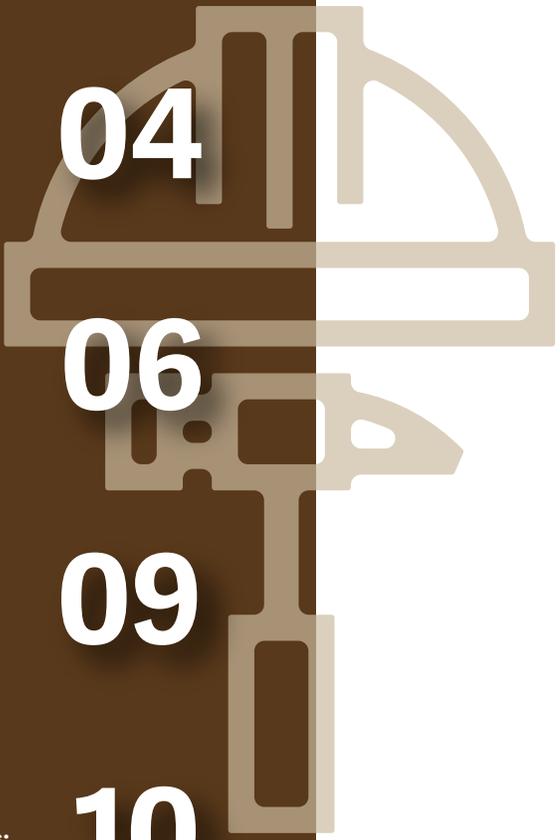
10

Publicidad

14

Bibliografía

15



¿SABÍAS QUÉ?

En México, existen diferentes **tipos de inspecciones laborales** que se llevan a cabo para verificar el cumplimiento de las leyes y regulaciones laborales. Algunos de los tipos de inspecciones más comunes son:



Inspección de condiciones generales de trabajo

Se enfoca en verificar las condiciones de trabajo, como el cumplimiento de horarios, descansos, días de descanso obligatorio, registro de jornadas laborales, entre otros aspectos.

Inspección de cumplimiento fiscal y de seguridad social

Se enfoca en verificar las condiciones de trabajo, como el cumplimiento de horarios, descansos, días de descanso obligatorio, registro de jornadas laborales, entre otros aspectos.



Inspección de cumplimiento de contratos colectivos de trabajo

Se asegura de que se estén cumpliendo los acuerdos establecidos en los contratos colectivos de trabajo entre empleadores y sindicatos.



¿Conoces el Oficio de fabricación y reparación de Calzado?

La fabricación y reparación de calzado tiene una larga y rica historia en México, que se remonta al siglo XVII. El proceso de creación de calzado a mano se ha transmitido de generación en generación, y muchos zapateros todavía utilizan técnicas y herramientas tradicionales. La importancia histórica de la fabricación de calzado mexicano refleja la herencia cultural del país, así como su desarrollo económico. Las habilidades y conocimientos necesarios para este oficio se han perfeccionado a lo largo de los siglos, convirtiéndolo en una parte esencial de la identidad cultural de México.

En la sociedad contemporánea de México, la fabricación de calzado continúa desempeñando un papel destacado, tanto cultural como económicamente. La industria del calzado figura entre las diez más grandes del país, generando una cadena de suministro altamente competitiva. Los zapateros son apreciados por su artesanía y meticulosidad, diariamente pequeñas empresas y artesanos contribuyen a la industria. La manufactura de calzado se erige también como motivo de orgullo para diversas comunidades, reflejando el rico patrimonio cultural y las tradiciones del país.



A pesar de los desafíos derivados de la competencia con China en los últimos años, el impacto económico de la industria del calzado en México es considerable y ofrece oportunidades laborales en todo el país. Aunque la mecanización transformó el proceso de fabricación a principios del siglo XX, muchos zapateros siguen empleando técnicas y herramientas tradicionales. La continua importancia de la fabricación de calzado en México destaca su relevancia cultural y económica, subrayando la importancia de preservar las artesanías y habilidades tradicionales.

En conclusión, la industria del calzado en México posee una significativa importancia histórica y cultural. Juega un papel crucial en la sociedad al proporcionar empleo y contribuir a la economía nacional. Las técnicas y habilidades transmitidas a lo largo del tiempo han contribuido a mantener la relevancia y competitividad de la industria a nivel global. El trabajo del zapatero en México no es solo un oficio, sino también un símbolo de la rica herencia e identidad del país. Por ende, es esencial reconocer y valorar la importancia de la industria del calzado en México, respaldando su crecimiento y sostenibilidad.

Conoces a ...

**Jesús
Torres**

Un talentoso Zapatero originario de Santa María Xixitla, que desde hace 9 años y medio se dedica a este maravilloso oficio, empezó a laborar como zapatero gracias a que su hermano le transmitió los conocimientos para poder enfocarse en este arte, comenzando con la compostura de zapatos, para así con el paso del tiempo ampliar sus conocimientos y poder abrir su propio taller, con el que poco a poco se ha ido ganando la confianza de cada uno de sus clientes, dedicando 8 horas diarias de su vida de lunes a sábado para realizar su trabajo.

Con este oficio ha logrado sostener a su familia ya que es su única fuente de ingreso. Entre las diversas actividades diarias que implica su oficio, Jesús destaca su agrado por la costura en los zapatos, debido a la facilidad con la que realiza este proceso. Utiliza varias herramientas en su labor, seleccionando cuidadosamente cada una según las necesidades específicas de cada reparación. La pinza, por ejemplo, es esencial para estirar el zapato al armarlo, mientras que, en etapas como la costura, una máquina se vuelve imprescindible, elevando así la calidad del calzado.

Jesús realiza una variedad de reparaciones, incluyendo costuras, pintado, boleado, colocación de suelas, reparación de tacones y tapas de zapatillas. Destaca la calidad de su



“Reparación de Zapatos”

trabajo como su sello distintivo, asegurando la satisfacción de cada cliente.

Aunque ha compartido su conocimiento con otros, lamenta que el interés de algunos aprendices solo permanece por algunas semanas o incluso días. En última instancia, aconseja a los aprendices tener paciencia y, sobre todo, mantener el entusiasmo para prosperar en este maravilloso oficio.

Conociendo la Ley Federal del Trabajo

La Ley Federal del Trabajo (LFT) es la máxima ley laboral en México, establecida en 1931 con el objetivo de regular y controlar las relaciones de trabajo recogidas en el artículo 123, fracción, y otras disposiciones conexas. El propósito de la ley es proteger los derechos de los trabajadores y garantizar que los empleadores cumplan con sus obligaciones y responsabilidades. El alcance de la ley cubre todos los aspectos de las relaciones laborales, incluida la contratación, las condiciones laborales, los salarios, los beneficios y el despido. La ley también establece los derechos y obligaciones tanto de los trabajadores como de los empleadores.

La Ley Federal del Trabajo en México asegura derechos fundamentales a los trabajadores, como el derecho a un empleo digno, una remuneración justa, horarios y períodos de descanso, vacaciones pagadas y seguridad social. Asimismo, reconoce el derecho de los trabajadores a formar y unirse a sindicatos, que son asociaciones de trabajadores o empleadores constituidas con el fin de estudiar, perfeccionar y proteger sus respectivos intereses. Además, contempla el reconocimiento e indemnización por enfermedades y riesgos laborales.

En virtud de esta ley, los empleadores en México tienen un conjunto de obligaciones y responsabilidades. Éstas incluyen cumplir con las normativas laborales pertinentes a sus empresas o establecimientos, respetar las reglamentaciones laborales y proporcionar un entorno de trabajo seguro y saludable. También deben mantener registros precisos y completos de sus empleados y suministrar las herramientas y equipos necesarios para llevar a cabo sus labores. El incumplimiento de estas obligaciones puede resultar en sanciones y consecuencias legales para el empleador. Al asegurar que los empleadores cumplan con sus responsabilidades, la Ley Federal del Trabajo contribuye a proteger los derechos de los trabajadores y fomentar prácticas laborales justas y equitativas.

En resumen, la Ley Federal del Trabajo en México funciona como un marco esencial para salvaguardar los derechos de los trabajadores y regular la relación entre empleadores y empleados. Establece los derechos básicos de los trabajadores, como salarios justos y condiciones laborales seguras, así como el derecho a la sindicalización. A su vez, los empleadores tienen la responsabilidad de garantizar estos derechos básicos y cumplir con las normativas establecidas en la ley. La Ley Federal del Trabajo en México representa un paso crucial hacia la creación de un entorno laboral justo y equitativo para todos los trabajadores del país.



Ley Silla: Un paso firme hacia una mejor salud laboral en México



Por: Lyz Escalante

El 6 de diciembre de 2023 marcó un hito significativo en el ámbito laboral en México. Las comisiones unidas de Trabajo y de Estudios Legislativos Primera del Senado de la República tomaron una decisión trascendental al aprobar, por unanimidad, un dictamen de reforma a la Ley Federal del Trabajo (LFT) para reconocimiento y garantizar del derecho al descanso en medio de la jornada diaria, adoptando lo que se conoce comúnmente como la "Ley Silla".

La aprobación unánime de este dictamen refleja un consenso fundamental sobre la importancia de establecer medidas concretas que promuevan el bienestar integral de las personas en el entorno laboral. La "Ley Silla" busca proporcionarle a los trabajadores la oportunidad de descansar y tomar asiento durante su jornada laboral, reconociendo el impacto positivo que esta práctica tiene en la salud física y mental de los empleados.

Esta reforma tiene como objetivo principal fomentar una cultura laboral que valore el equilibrio entre la productividad y el bienestar de los trabajadores. Al reconocer el derecho al descanso y al permitir que los empleados tengan la oportunidad de sentarse durante ciertos periodos en su jornada laboral, se promueve un ambiente laboral más saludable, donde se previenen problemas asociados con la fatiga, el estrés y los trastornos musculoesqueléticos.

La "Ley Silla" representa un paso significativo hacia una mayor humanización y equidad en el mundo laboral, reconociendo que el descanso adecuado es fundamental para el rendimiento óptimo de los trabajadores.

Esta medida no sólo tiene el potencial de mejorar la salud y el bienestar de los empleados, sino que también puede aumentar la eficiencia y la calidad del trabajo realizado.

La aprobación de esta reforma en comisiones de la Cámara Alta es un claro reflejo del compromiso por parte de las autoridades legislativas para garantizar condiciones más justas y equitativas para todos los trabajadores en México. Su impacto en la calidad de vida de los empleados y en la promoción de entornos laborales más humanos y productivos es un paso en la dirección correcta hacia un futuro laboral más inclusivo y saludable.

Paralelos de la "Ley Silla" en otros países

La preocupación por el bienestar en el entorno laboral ha generado cambios significativos en distintas partes del mundo, donde diversas legislaciones y políticas se han implementado para promover el descanso y el bienestar de los trabajadores, con regulaciones o directrices relacionadas con el descanso y la postura en el trabajo.

Por ejemplo, en algunos países europeos como España y Francia se han establecido normativas que garantizan pausas durante la jornada laboral para descansar, cambiar de posición o realizar ejercicios para prevenir problemas de salud derivados de largas horas de trabajo continuo de pie. Estas leyes suelen enfocarse en la importancia de tomar descansos regulares y en la necesidad de proporcionar mobiliario ergonómico para promover una postura saludable.

En otros lugares, como Canadá, se han implementado políticas que promueven pausas para des-

cansar y estiramientos durante la jornada laboral. Estas medidas buscan prevenir lesiones musculoesqueléticas y mejorar la comodidad de los trabajadores.

En términos generales, aunque no haya una ley específica conocida como "Ley Silla" en todos los países, muchas naciones han adoptado regulaciones o directrices que enfatizan la importancia de proporcionar descansos, oportunidades para sentarse y promover una postura adecuada en el trabajo.

Estos ejemplos a nivel mundial muestran cómo diferentes países están reconociendo la importancia de promover el bienestar de los trabajadores mediante la implementación de regulaciones o políticas que enfatizan la necesidad de descansar y tomar asiento durante la jornada laboral para mantener la salud física y mental de los empleados.

Impacto de las jornadas largas sin descanso.

Las jornadas laborales prolongadas sin pausas pueden tener un impacto significativo en la salud física y mental de los trabajadores, especialmente si implican estar de pie o en movimiento durante períodos extensos sin la oportunidad de sentarse o descansar adecuadamente. Algunas de las repercusiones son:

Fatiga física: Estar de pie durante largos períodos sin descanso puede causar fatiga muscular, especialmente en piernas, espalda y pies. Esto puede dar lugar a dolores musculares, incomodidad e incluso problemas de postura si no se corrige a tiempo.

Síntomas musculoesqueléticos: El mantener una postura estática durante mucho tiempo puede aumentar el riesgo de problemas musculoesqueléticos, como dolor lumbar, rigidez en el cuello, hombros tensos y problemas en las articulaciones.

Aumento del estrés: La incapacidad de descansar adecuadamente durante la jornada laboral puede generar estrés físico y mental. El estrés crónico está relacionado con una serie de problemas de salud, incluyendo trastornos del sueño, problemas cardiovasculares y ansiedad.

Fatiga mental: La fatiga física puede llevar a la fatiga mental. Estar constantemente activo sin un descanso adecuado puede disminuir la concentración, afectar la capacidad de tomar decisiones y aumentar el riesgo de cometer errores en el trabajo.

Problemas circulatorios: Permanecer de pie durante largos períodos puede afectar la circulación sanguínea, lo que puede provocar hinchazón en las piernas, venas varicosas e incluso problemas más graves, como coágulos sanguíneos.

Impacto en la productividad: A pesar de la creencia común de que trabajar largas horas sin descanso aumenta la productividad, estudios han demostrado que la fatiga y la falta de descanso pueden disminuir la eficiencia y la calidad del trabajo.

Problemas de salud a largo plazo: La exposición continua a jornadas laborales extensas sin descanso adecuado puede contribuir al desarrollo de problemas crónicos de salud como enfermedades cardíacas, problemas musculoesqueléticos crónicos y trastornos mentales como la depresión.

Beneficios de una regulación específica
¿Qué beneficios tendrá en la productividad del colaborador si se le permite tomar asiento en ciertos periodos a lo largo de la jornada laboral? En términos de productividad y bienestar, estos pueden ser algunos de los resultados:

Reducción de la fatiga: Al permitir que los empleados se sienten durante ciertos períodos se reduce la fatiga física asociada con estar de pie por largos periodos. Esto puede ayudar a mantener altos niveles de energía a lo largo del día.

Mejora del enfoque y la concentración: Descansar brevemente en un asiento puede ayudar a los colaboradores a recargar su energía, lo que puede mejorar su capacidad para mantener la concentración y la atención en las tareas laborales.

Reducción del estrés: Descansar adecuadamente puede reducir el estrés físico y mental. El permitir descansos para sentarse puede ayudar a los empleados a relajarse brevemente, disminuyendo los niveles de estrés y mejorando el bienestar general.

Mayor comodidad y salud postural: Brindar la oportunidad de sentarse permite a los trabajadores adoptar posturas más ergonómicas, reduciendo la tensión en los músculos y disminuyendo el riesgo de problemas de postura y lesiones musculoesqueléticas.

Incremento de la eficiencia y calidad del trabajo: Descansar brevemente puede ayudar a revitalizar la mente y el cuerpo, lo que puede mejorar la eficiencia en las tareas y reducir la posibilidad de cometer errores debido a la fatiga.

Promoción de la salud general: Permitir descansos para sentarse forma parte de una cultura labo-

ral que valora el bienestar de los empleados. Esto puede tener un impacto positivo en la salud general de los trabajadores y en la percepción que tienen de la empresa, lo que puede aumentar la satisfacción laboral y la retención del talento.

Estímulo de la creatividad: Tomar un descanso para sentarse puede permitir a los empleados desconectarse brevemente de sus tareas rutinarias, lo que a menudo desencadena procesos mentales que fomentan la creatividad y la resolución de problemas.

En resumen, mantener jornadas laborales largas sin períodos de descanso o sin la oportunidad de sentarse puede tener múltiples efectos negativos en la salud física y mental de los trabajadores. Es fundamental promover políticas laborales que fomenten descansos regulares y la posibilidad de cambiar de posición para reducir el impacto negativo en la salud de los empleados. La reforma a la LFT, conocida como la Ley Silla, que está pendiente en el Senado de la República es un buen paso hacia esta meta.



TRABAJOS DEL FUTURO



ESPECIALIDAD EN

Especialista en Experiencia de Usuario (UX)

Es la profesión responsable de desarrollar y diseñar productos, servicios y experiencias para los usuarios, con el objetivo de lograr comodidad, satisfacción y necesidad sobre un producto o servicio mediante un sitio web, una aplicación móvil, un software, un dispositivo electrónico, entre otros. Estos profesionistas localizan y comprenden las necesidades y deseos de los clientes para crear la conexión emocional entre el cliente y un producto o servicio.

FORMACIÓN

Actualmente no existe como tal una formación profesional específica de User Experience, pero existen opciones formativas adecuadas que contribuyen a la formación para profesionistas con esta especialidad, algunas de estas son: diseño gráfico, informática, marketing, psicología, comunicación, ingenierías en el ámbito del TIC.

ESPECIALIDADES

Programador Web
Desarrollador Web
Diseñador de Interacción y Usabilidad
Diseñador UI/UX, Diseñador Web
Director de Mobile Marketing
Diseñador de Aplicaciones
Desarrollador de Experiencia de Usuario
Director de Accesibilidad Digital
UX Writer, Visual Designer
Experto en Marketing Digital
Diseñador de Arquitectura Web
Director de Innovación

OFERTA EDUCATIVA

La formación de este profesional puede ser desde un diplomado, cursos, hasta un posgrado con distintas especialidades, en el país existen las siguientes ofertas:

MÉXICO

Anáhuac Online
Tecnológico de Monterrey online
UNIR
UTEL
UVM

CAMPO LABORAL

CAMPO LABORAL
Agencias
Empresas
Programador
Financieras
Bancos
Fabricas
Plataformas digitales

EN PÚRPURA

Boletín de la Unidad de Igualdad
Sustantiva de la Secretaría de trabajo



Micromachismo y Discriminación de Género

**Entendiendo los micromachismos:
Las formas sutiles de discriminación de género**

En México, los micromachismos se manifiestan en una serie de comportamientos arraigados en la cultura y la sociedad. Algunos ejemplos comunes incluyen:

Comentarios sexistas o condescendientes:

Frases que refuerzan estereotipos de género, como decirle a una mujer que debería sonreír más o que ciertas tareas son "cosas de hombres".

División desigual de tareas domésticas:

Aunque esto está cambiando, persiste la idea de que ciertas labores como la limpieza o el cuidado de los hijos son responsabilidad exclusiva de las mujeres.

Interrupciones y menosprecio:

En contextos laborales o sociales, se dan interrupciones constantes a mujeres durante conversaciones, menosprecio de sus ideas o apropiación de sus logros.

Expectativas de comportamiento:

Se espera que hombres y mujeres se comporten de cierta manera basándose en estereotipos de género. Por ejemplo, la idea de que un hombre no debe expresar emociones o que una mujer debe ser sumisa.

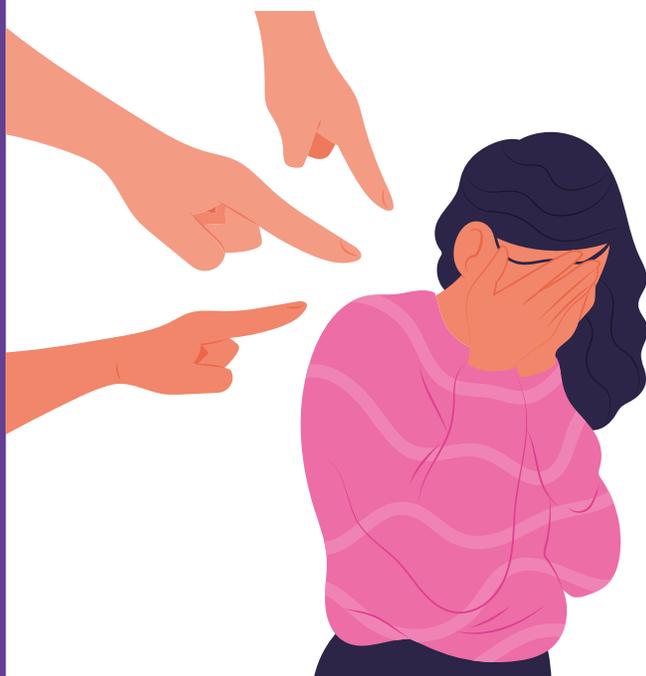
Violencia simbólica:

Chistes, bromas o comentarios que trivializan la violencia de género o que promueven la superioridad masculina sobre las mujeres.

Brecha salarial y discriminación laboral:

A pesar de avances, persisten diferencias salariales y obstáculos para el ascenso laboral de las mujeres debido a prejuicios arraigados.

Los micromachismos se refieren a las formas sutiles de discriminación de género que a menudo pasan desapercibidas y se normalizan en la vida cotidiana. Estas acciones pueden tomar muchas formas, como que un hombre le diga a una mujer que le llevará un objeto pesado sin preguntarle si quiere ayuda, o interrumpir a una mujer mientras habla. Otros ejemplos de micromachismos incluyen suposiciones de género sobre quién debe realizar determinadas tareas, como cambiar el pañal de un bebé. Estos pequeños gestos, actitudes, comentarios y prejuicios contribuyen a la desigualdad y refuerzan los roles de género. Al reconocer y abordar los micromachismos, podemos trabajar por una sociedad más igualitaria y justa.



El impacto de los micromachismos en las mujeres puede ser significativo. Estas formas sutiles de discriminación pueden generar sentimientos de invisibilidad, frustración y falta de poder, y pueden contribuir a una sensación de impotencia frente a desigualdades sociales más amplias. El tipo coercitivo de micromachismo, en el que un hombre utiliza su fuerza económica, moral y emocional para ejercer poder sobre una mujer, puede tener un efecto particularmente dañino en las mujeres. Al perpetuar los estereotipos de género y reforzar los roles de género tradicionales, los micromachismos pueden limitar las oportunidades de las mujeres y obstaculizar su crecimiento personal y profesional.

Para poder lograr una sociedad más equitativa y justa, es necesario aplicarlo desde la educación y la sensibilización, así como cuestionando y denunciando actitudes y comportamientos sexistas. Es crucial reconocer el impacto dañino de los micromachismos y trabajar activamente para crear una cultura que valore y respete a todos los individuos, independientemente de su género. Al hacerlo, podemos crear una sociedad más inclusiva e igualitaria, donde todos tengan la oportunidad de prosperar y alcanzar su máximo potencial.



Y tú... ¿Cuántos micromachismos conocías?



En conclusión, los micromachismos son formas sutiles pero generalizadas de discriminación de género que las mujeres enfrentan en su vida cotidiana. Estas microagresiones pueden tener un impacto significativo en la autoestima, la confianza y el bienestar general de las mujeres. Sin embargo, al reconocer y abordar los micromachismos, podemos crear una sociedad más inclusiva y equitativa para todos. Es esencial educarnos a nosotros mismos y a los demás sobre estas formas sutiles de discriminación y tomar medidas activas para combatirlas. Al hacerlo, podemos crear un mundo más justo e igualitario donde todos puedan prosperar.



**El Gobierno del Estado de Puebla a través
de la Secretaría de Trabajo, te invita al:**

MERCADITO SOLIDARIO



 **16 de enero 2024**

 **de 10:00 a 18:00 horas**

 **Callejón de la 10 Norte, 806,
Barrio "El Alto", Puebla, Pue.**

**Asiste con toda tu familia, y contribuye a fortalecer el
cooperativismo mediante emprendimientos sociales.**

13 de Enero

**Día Mundial de la Lucha
Contra la Depresión**



Bibliografía

- <https://www.unir.net/ingenieria/revista/consultor-ux/#:~:text=Un%20consultor%20UX%20es%20un,ver%20c%C3%B3mo%20transformarlo%20para%20mejorarlo.>
- <https://maestriasydiplomados.tec.mx/programas/disenio-de-experiencias-e-interfaces-memorables-ux-ui-virtual>
- <https://blog.uvm.mx/experiencia-de-usuario-que-es-y-que-hace-un-disenador-ux>
- <https://docencia.tic.unam.mx/experiencia-usuario.php>
- <https://www.eleconomista.com.mx/capitalhumano/Ley-Silla-Un-paso-firme-hacia-una-mejor-salud-laboral-en-Mexico-20240102-0066.html>
- <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LFT.pdf>
- <https://www.cndh.org.mx/noticia/se-promulga-la-primera-ley-federal-del-trabajo-0>
- <https://www.eleconomista.com.mx/capitalhumano/Todo-lo-que-debes-saber-sobre-las-inspecciones-de-trabajo-y-como-prepararte-para-una-20220311-0074.html>
- https://www.stps.gob.mx/02_sub_trabajo/01_dgaj/r_inspeccion.pdf
- <https://www.gob.mx/conapo/documentos/evitemos-los-micromachismos-en-las-familias#:~:text=El%20t%C3%A9rmino%20micromachismos%20fue%20propuesto,suelen%20aprenderse%20desde%20la%20ni%C3%B1ez.>
- <https://informe.cndh.org.mx/images/uploads/nodos/61086/content/files/11%20Micromachismos.pdf>
- <https://www.mexicodesconocido.com.mx/historia-de-la-industria-zapatera-en-leon-guanajuato.html>
- <https://www.gob.mx/se/articulos/la-industria-del-calzado-en-mexico>

Sector LAB

Sector LAB

Publicación sobre el acontecer laboral y
las acciones de la Secretaría de Trabajo

www.st.puebla.gob.mx
Línea directa: (222) 2 46 44 57

Callejón de la 10 Norte 806, Paseo de San
Francisco, Barrio El Alto, Puebla, Pue.