



Secretaría  
de Trabajo

  
**Sector**  
**LAB**



**Julio**



# CONTENIDO

¿Sabías qué?

01

Licencia Menstrual

02

Conoce tu cerebro para  
tomar las mejores  
decisiones

04

Trabajos del Futuro:  
Ecología

08

Conoce el nuevo  
Programa de Inspecciones

09

En Púrpura:  
Herramientas para el ejercicio  
de paternidades responsables

10

Publicidad

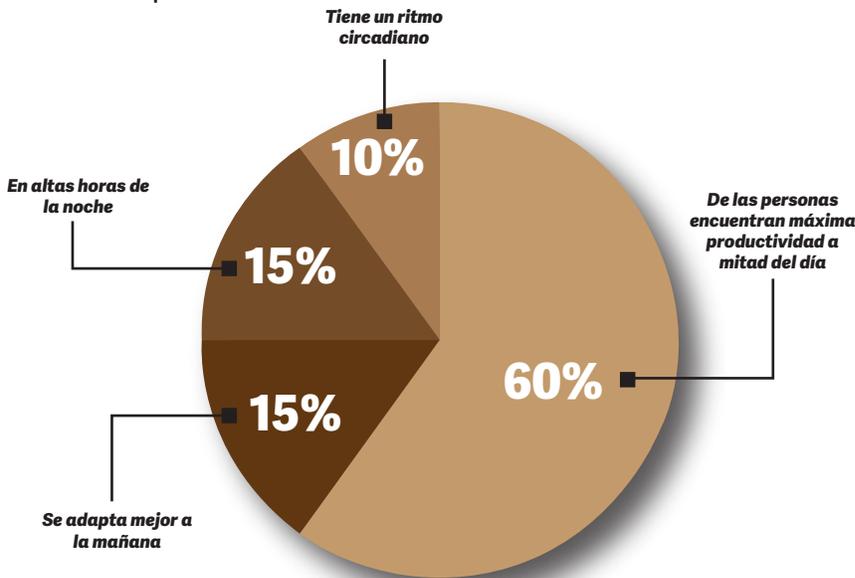
13

Bibliografía

14

# ¿Sabías qué?

El psicólogo clínico y "médico del sueño" estadounidense Michael Breus, señala que existen cuatro cronotipos:



Según la encuesta del Nuevo Mundo del Trabajo, el 44,9% de las empresas citaron los horarios de trabajo escalonados o flexibles como un cambio importante en sus operaciones de cara al futuro en el escenario post-COVID. En otras palabras, ofrecer a los empleados horarios y tiempos de trabajo diferentes podría convertirse en algo bastante habitual.

**La palabra circadiano significa "alrededor de un día". Proviene de las palabras latinas "circa" (alrededor) y "diem" (día).**

## Cronotrabajo

Actualmente una tendencia que destaca en el mundo laboral es el "cronotrabajo", el cual tiene como propósito poder ajustar los horarios correspondientes a la jornada laboral, al ritmo diario que tenga la o el empleado, sin olvidar los momentos de productividad que tenga, dicha tendencia busca sustituir el modelo de horario tradicional que se tiene, que regularmente suele ser de 9:00 a 18:00 hrs esto por influencia de los sindicatos estadounidenses del siglo XIX; como se dice: la costumbre se hace norma; dando pie a que los trabajadores tengan que trabajar fuera de sus horas de máxima productividad.



En conclusión, el cronotrabajo permitirá a la clase trabajadora maximizar su potencial mediante una gestión eficiente de sus horarios laborales, beneficiando tanto a empleados como a empleadores.



## ¿Ya conoces la propuesta de licencia menstrual?

La licencia menstrual es un derecho laboral no reconocido en la Ley Federal de Trabajo, el cual estipula que las trabajadoras que experimenten malestar agudo y cólicos severos durante su período menstrual, impidiéndoles continuar con sus labores, podrán disfrutar de uno o dos días de descanso remunerado en casa. Esta iniciativa ha suscitado opiniones encontradas, ya que algunos temen que sea aprovechada como pretexto para ausentarse del trabajo. Sin embargo, este concepto ya está presente en la legislación laboral de algunos países, teniendo sus primeros antecedentes en la Rusia soviética en 1922, y luego extendiéndose a naciones como Japón, Indonesia, Filipinas, Corea del Sur, Taiwán, Vietnam y algunas provincias de China y la India.

En estos lugares comparan la licencia menstrual a las otorgadas con motivos de maternidad, y lo que buscan es otorgar mayor igualdad de género en cuanto a los derechos laborales. Pero por el lado opuesto se cree que el implementar esta licencia podría generar discriminación y sexismo entre la clase trabajadora, ya que incluso las empresas podrían descartar un candidato a un puesto por el hecho de evitar el tener que dar este tipo de licencias, pero todo esto hasta el momento han sido meras especulaciones ya que hasta que no se implemente y autorice en la normatividad no podremos saber si es una herramienta funcional y aplicable en beneficio de la productividad y de la clase trabajadora.



Esta iniciativa busca garantizar el derecho de las mujeres trabajadoras a contar con días de descanso adicionales durante su periodo menstrual, a través de la modificación de la Ley Federal del Trabajo (LFT) en México. Debido a que actualmente la ley laboral en México no reconoce específicamente la necesidad de las mujeres de contar con días de descanso durante su periodo menstrual, lo que ha llevado a que muchas mujeres enfrenten dificultades y discriminación en el ámbito laboral.



La propuesta surge en un contexto en el que las mujeres enfrentan diversas barreras y discriminación en el ámbito laboral, incluyendo la falta de acceso a servicios de salud reproductiva y la falta de atención a sus necesidades específicas durante el ciclo menstrual.

- Reconocer y garantizar el derecho a la igualdad de género en el ámbito laboral
- Reducir la brecha de género en el mercado laboral.

En este sentido es importante definir que es la dismenorrea incapacitante, el cuál se define como un trastorno menstrual que se caracteriza por dolor menstrual, que puede afectar significativamente la calidad de vida de las mujeres que lo padecen.

A diferencia de la dismenorrea común, que afecta a la mayoría de las mujeres en algún momento de su vida y se asocia con cólicos menstruales moderados, la dismenorrea incapacitante provoca un dolor menstrual intenso y crónico que puede durar varios días.

La iniciativa de reforma para la licencia menstrual fue propuesta en marzo de 2021 en la Cámara de Diputados de México con el objetivo principal de garantizar la igualdad de género en el ámbito laboral y reconocer la necesidad de las mujeres de contar con días de descanso adicionales durante su período menstrual para atender las necesidades de su cuerpo. Sin embargo, aún queda por determinar si esta herramienta será beneficiosa para las trabajadoras o si será motivo de discriminación, lo cual solo se sabrá una vez que se implemente.

Los permisos para faltar al trabajo sin repercusiones en el salario o en la permanencia en el empleo, aprobados en Colima, Hidalgo y Nuevo León, protegen únicamente a las mujeres y personas menstruantes que trabajan para el estado, los ayuntamientos y los organismos descentralizados. Sería pertinente analizar estadísticas y efectividad para determinar si esta licencia es un beneficio o un perjuicio para la productividad y la vida laboral de las mujeres trabajadoras.



# Conoce tu cerebro para tomar las mejores decisiones

Por: Lyz Escalante

**¿Sabías que puedes tomar mejores decisiones en tu vida?** Antes de ejecutar una acción en tus decisiones, es muy importante que entiendas cómo piensa nuestro cerebro. Te prometo que evitarás muchos problemas en tu vida profesional si tomas en cuenta esta valiosa información.

Daniel Kahneman, psicólogo y premio Nobel de Economía, junto con Amos Tversky, desarrolló una teoría sobre cómo funciona la mente humana en términos de toma de decisiones y juicio, la cual se expone en detalle en su libro **"Thinking, Fast and Slow"** (Pensar rápido, pensar despacio). Esta teoría se basa en la idea de que nuestra mente opera mediante dos sistemas distintos:

## Sistema 1

## Sistema 2

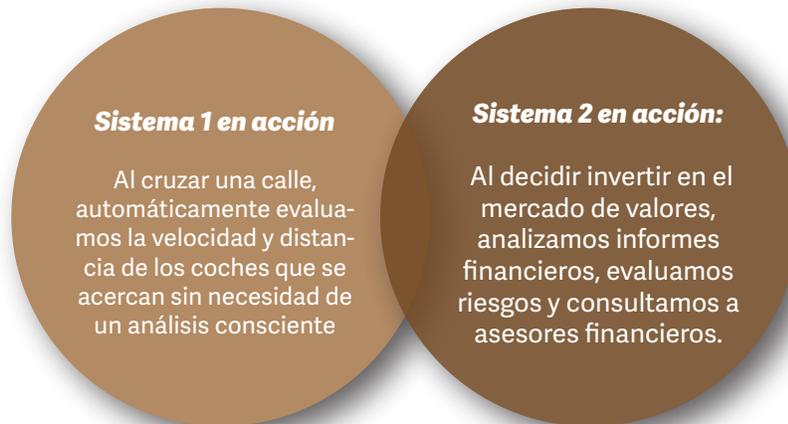


## Relación entre los sistemas y los sesgos cognitivos

Los sesgos cognitivos están principalmente asociados con el Sistema 1. Debido a su naturaleza rápida y automática, el Sistema 1 utiliza heurísticas para simplificar la toma de decisiones. Estas heurísticas, aunque útiles en muchos casos, pueden conducir a errores sistemáticos y sesgos cognitivos. Algunos ejemplos de cómo los sesgos cognitivos surgen del Sistema 1 incluyen:



### Ejemplos específicos



Los sesgos cognitivos son atajos mentales o patrones de pensamiento que el cerebro utiliza para procesar la información de manera rápida y eficiente. Aunque estos atajos pueden ser útiles en ciertas situaciones, a menudo conducen a errores sistemáticos en el juicio y la toma de decisiones. Estos sesgos pueden influir en cómo interpretamos y recordamos la información, cómo tomamos decisiones y cómo interactuamos con los demás.

Los sesgos cognitivos y las heurísticas están interrelacionados, pero no son exactamente lo mismo. Aquí te explico las diferencias y la relación entre ambos conceptos:

## Heurísticas

Las heurísticas son atajos mentales o reglas empíricas que nuestro cerebro utiliza para tomar decisiones de manera rápida y eficiente. Estas estrategias permiten resolver problemas y tomar decisiones sin tener que analizar toda la información disponible, lo que ahorra tiempo y esfuerzo cognitivo. Sin embargo, debido a su naturaleza simplificada, las heurísticas pueden llevar a errores sistemáticos en el juicio y la toma de decisiones.

## Sesgos Cognitivos

Los sesgos cognitivos son desviaciones sistemáticas del pensamiento racional que pueden resultar de la aplicación de heurísticas. En otras palabras, los sesgos cognitivos son los errores y distorsiones en el juicio que ocurren cuando las heurísticas fallan o son inapropiadamente aplicadas.

Los sesgos cognitivos y las heurísticas tienen un impacto significativo en la toma de decisiones porque influyen en cómo procesamos la información, evaluamos opciones y seleccionamos cursos de acción. Aquí se detallan algunas formas en que estos procesos afectan nuestras decisiones:

### Heurísticas y su Impacto en la Toma de Decisiones

2

#### Heurística de Disponibilidad:

**Impacto:** Las decisiones se basan en la facilidad con que se recuerdan ejemplos similares. Esto puede llevar a una sobreestimación de la probabilidad de eventos que son más memorables, aunque no necesariamente más comunes.

**Ejemplo:** Si un inversor ha oído recientemente sobre varios casos de fraude en una empresa, puede sobrestimar el riesgo de fraude en general y tomar decisiones de inversión basadas en este temor, aunque la probabilidad real no haya cambiado.

4

#### Heurística Afectiva:

**Impacto:** Las decisiones se toman en función de las emociones y sentimientos inmediatos asociados con las opciones. Esto puede llevar a decisiones impulsivas y menos racionales.

**Ejemplo:** Al comprar un coche, una persona puede elegir un modelo basado en el placer emocional de conducirlo durante una prueba, ignorando factores prácticos como el costo de mantenimiento y la eficiencia del combustible.

#### Heurística de Representatividad:

**Impacto:** Esta heurística nos lleva a evaluar la probabilidad de un evento basándonos en su similitud con un prototipo conocido. Esto puede causar que pasemos por alto información relevante, como la tasa base o la probabilidad estadística real.

**Ejemplo:** Un empleador podría asumir que un candidato es apto para un puesto simplemente porque su perfil "parece" similar al de empleados exitosos anteriores, ignorando otras métricas objetivas.

#### Heurística de Anclaje y Ajuste:

**Impacto:** Las decisiones iniciales se basan en un punto de referencia (ancla), y los ajustes hechos desde ese punto pueden ser insuficientes. Esto puede llevar a decisiones sesgadas hacia la primera información recibida.

**Ejemplo:** En negociaciones salariales, el salario inicial propuesto puede anclar las expectativas y negociaciones subsequentes, incluso si ese salario no refleja el valor de mercado.

1

3

## Sesgos Cognitivos y su Impacto en la Toma de Decisiones

### Sesgo de Confirmación:

Impacto: Este sesgo lleva a buscar, interpretar y recordar información que confirma nuestras creencias preexistentes, mientras se desestima la información contradictoria. Esto puede resultar en decisiones que refuercen nuestras convicciones sin una evaluación crítica.

**Ejemplo:** Un gestor de proyectos puede ignorar señales de que un proyecto está fallando porque se enfoca únicamente en los aspectos que parecen exitosos, resultando en una pérdida de recursos

### Sesgo de Anclaje:

Impacto: Similar a la heurística de anclaje y ajuste, este sesgo causa que las decisiones se vean indebidamente influenciadas por la primera información recibida.

**Ejemplo:** Al determinar el precio de venta de una casa, un vendedor puede fijarse demasiado en el precio de compra inicial, sin considerar adecuadamente las condiciones del mercado actual.

### Sesgo de Anclaje:

Impacto: Similar a la heurística de anclaje y ajuste, este sesgo causa que las decisiones se vean indebidamente influenciadas por la primera información recibida.

**Ejemplo:** Al determinar el precio de venta de una casa, un vendedor puede fijarse demasiado en el precio de compra inicial, sin considerar adecuadamente las condiciones del mercado actual.

### Efecto de Halo:

Impacto: Este sesgo lleva a que una impresión general positiva (o negativa) de una persona influya en nuestras evaluaciones de sus características específicas.

**Ejemplo:** Un empleado que es muy amable y carismático puede ser evaluado positivamente en su rendimiento laboral general, incluso si sus resultados objetivos no son sobresalientes.

## Estrategias para Mitigar el Impacto de Heurísticas y Sesgos

### Aumentar la Conciencia:

Ser consciente de estos sesgos y heurísticas es el primer paso para mitigarlos. La educación y el entrenamiento en toma de decisiones racionales pueden ayudar a reducir su influencia.

### Buscar Información Contradictoria:

Activamente buscar y considerar información que desafíe nuestras creencias y suposiciones puede ayudar a equilibrar el sesgo de confirmación.

### Usar Datos y Análisis:

Basar las decisiones en datos objetivos y análisis rigurosos en lugar de impresiones y ejemplos anecdóticos puede reducir la influencia de las heurísticas y sesgos.

### Desarrollar un Pensamiento Crítico:

Fomentar un enfoque crítico y analítico hacia la toma de decisiones, cuestionando las primeras impresiones y revisando constantemente las suposiciones iniciales.

### Implementar Procesos de Decisión Estructurados:

Utilizar métodos y procedimientos estandarizados para la toma de decisiones puede ayudar a minimizar la influencia de sesgos y heurísticas, asegurando que todas las opciones y datos relevantes sean considerados.



# TRABAJOS DEL FUTURO

## Ecología



La ecología es la rama de la biología que se enfoca en comprender cómo los organismos interactúan entre sí con su ambiente físico y biológico. Los ecólogos son científicos especializados en estudiar las interacciones entre los organismos vivos y su entorno, estudian diversos niveles de organización, desde individuos, poblaciones, comunidades y ecosistemas completos.

### 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.

### FORMACIÓN

Para el cuarto trimestre de 2023 en México, las personas que trabajaron de Ecólogos fueron 15,400 siendo un 14.5% superior al tercer trimestre de 2023 los cuales fueron 13,500.

En el mismo periodo se observó un salario promedio de \$12,500 MX, registrando un alza de 9.25%, respecto al tercer trimestre de 2023 (\$11,400 MX). (Data México, Ecólogos y Especialistas en Ciencias Atmosféricas, 2024.)

### ESPECIALIDADES

- Ecología de Poblaciones
- Ecología de Comunidades
- Ecología de Paisaje
- Ecología de Ecosistemas
- Ecología de Conservación
- Ecología Acuática
- Ecología de Microorganismos

### OFERTA EDUCATIVA

La oferta educativa en el campo de la ecología abarca desde cursos especializados en la materia, licenciaturas, especialidades, maestrías, y doctorados.

### MÉXICO

- Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM)
- Instituto Politécnico Nacional (IPN)
- Universidad Autónoma Benito Juárez de Oaxaca

Universidad Autónoma de Guadalajara (UAG)

### CAMPO LABORAL

Los ecólogos se pueden desempeñar en distintas áreas, como: trabajo de conservación en gobiernos para identificar hábitats naturales que necesiten protección, trabajos de campo investigando vida silvestre, evaluación de contaminación de ríos y realización de mapas, e investigación para el comercio e industrias, etc.

# CONOCE EL NUEVO PROGRAMA DE INSPECCIÓN

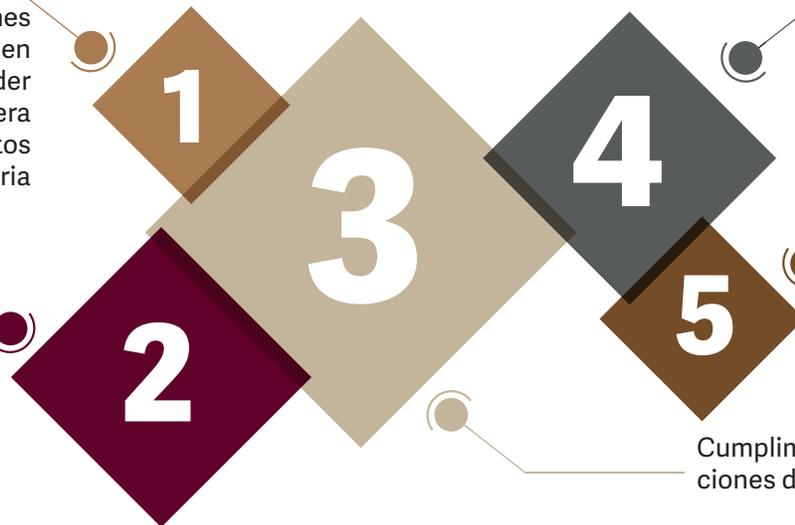
Con el propósito que se tenga un cumplimiento en el Reglamento General de Inspección del Trabajo y Aplicación de Sanciones, se actualizó el Programa de Inspección 2024 por la Secretaría de Trabajo y Previsión Social, dicho programa incorpora temas como trabajo infantil, trata de personas y la subcontratación.

El Programa de Inspección 2024 es el documento en el que se establecen las líneas de acción y los ejes estratégicos que serán ejecutados a lo largo del año en materia de inspección en todo el territorio nacional, por medio de la Dirección General de Inspección Federal del Trabajo y por las Oficinas de Representación que se encuentran instaladas en todo el territorio nacional.

El programa tiene como meta cumplir 32,000 inspecciones, lo cual incluye estrategias y medidas para promover y difundir temas referentes a calidad, la mejora en temas de Normas Oficiales y Estándares que sirven como medición de aspectos en condiciones laborales.

La realización de inspecciones estratégicas enfocadas en sectores críticos para poder identificar y abordar de manera proactiva los incumplimientos que lleguen a surgir en materia de Normatividad Laboral.

Garantizar un ambiente laboral seguro.



Cumplimiento de derechos y condiciones dignas a los trabajadores.

Fomentar la adopción de mecanismos alternos al cumplimiento normativo en las empresas

Impulsar la autorregulación y el uso de prácticas laborales responsables.

Dicho programa también procura la vigilancia sobre las disposiciones normativas en materia de la subcontratación, debido a que dicha subcontratación se prohibió en 2021 y actualmente las empresas sólo pueden contratar Servicios Especializados de empresa que previamente se hayan inscrito en el Registro de Prestadores de Servicios Especializados u Obras Especializadas (REPSE). Finalmente, podemos observar como la Secretaría de Trabajo y Previsión Social tiene el compromiso de seguir impulsando acciones que logren fortalecer el cumplimiento de los derechos laborales que logren garantizar un trabajo digno para las y los trabajadores.

**Julio 2024**

**NÚMERO 7**

# EN PÚRPURA

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



***Derecho para todas y todos***

***Herramientas para el ejercicio de paternidades  
responsables***

Las Herramientas para el ejercicio de paternidades responsables aborda la importancia de la paternidad activa y responsable, destacando varios puntos clave para ser un padre involucrado en el desarrollo integral de sus hijos. Se enfatiza en cultivar una relación afectuosa y continua con los hijos, y no limitarse al rol de proveedor económico. Implica participar activamente en las rutinas diarias de cuidado, alimentación, sueño, educación y juego de los hijos.



Se resalta la influencia positiva de un padre presente en el desarrollo emocional y académico de los niños, mejorando su autoestima, habilidades sociales y bienestar psicológico. La paternidad activa no solo beneficia al hijo, sino que también alivia la carga de la madre y fortalece el vínculo familiar.

Se identifican los obstáculos para una paternidad activa, como el estrés laboral, los conflictos con la pareja y la tentación de distraerse con dispositivos electrónicos. También se menciona la importancia de evitar actitudes machistas que releguen la crianza a las mujeres.

Se proporcionan consejos específicos para cada etapa del desarrollo del hijo, desde la infancia temprana hasta la adolescencia, destacando la importancia de la comunicación con la madre y otros padres para resolver dudas y compartir experiencias.

### Los consejos más destacados son los siguientes:

- **Relación afectuosa e incondicional:** Es fundamental para el desarrollo emocional del hijo/a.
- **Participación activa en el cuidado diario:** Incluye tareas como alimentación, vestimenta, y estimulación del desarrollo.
- **Promoción de vínculos afectivos:** Fomenta un apego seguro y un desarrollo emocional sano.
- **Compartir responsabilidades con la madre:** Incluye tanto cuidado de hijos/as como tareas domésticas.
- **Involucrarse en todas las etapas de desarrollo:** Desde el embarazo hasta la adolescencia.
- **Beneficios de una paternidad activa:** Mejora el bienestar emocional y social del hijo/a, su autoestima, y habilidades para enfrentar desafíos.
- **Enemigos de la paternidad activa:** Estrés, trabajar demasiado, conflictos con la madre, violencia intrafamiliar, distracciones tecnológicas, y actitudes machistas.
- **Paternidad en la infancia temprana:** Involucra cuidados diarios, estimulación, educación respetuosa, y participación activa en la vida escolar.
- **Buen trato:** Es esencial para un desarrollo saludable, evitando el uso de violencia física o psicológica.
- **Equilibrio entre trabajo y paternidad:** Importancia de solicitar permisos para participar en actividades educativas y de salud del hijo/a.
- **Relación con la madre:** Mantener una comunicación y cooperación saludable es clave para el bienestar del hijo/a.





**EXPO PUEBLA 2024  
COOPERATIVA**



**¿Quieres hacer posible una economía distinta?**

**Participa en la EXPO PUEBLA COOPERATIVA**

**PRODUCTOS REGIONALES - EVENTOS CULTURALES - ESPACIOS  
ARTÍSTICOS - PLÁTICAS SOBRE EMPRENDIMIENTO - VENTA DE  
CAFÉ, LICORES, MEZCAL, ARTESANÍAS, ROPA,  
DULCES Y BOTANAS TÍPICAS Y MUCHO MÁS.**



**1, 2, 3 Y 4 DE AGOSTO  
DE 10:00 A 19:00 HORAS  
ENTRADA LIBRE**



**Centro de Convenciones William O. Jenkins**



**PUEBLA**  
Un gobierno *presente*



Secretaría  
de Trabajo



**Sector  
LAB**

# 6 de Julio

## Día Mundial del Medio Ambiente



## Bibliografía

Hernández, G., (2022), 15 nuevas profesiones que ha impulsado la transformación digital de las empresas. Consultado el 15 de mayo de 2024. <https://www.eleconomista.com.mx/capitalhumano/15-nuevas-profesiones-que-ha-impulsado-la-transformacion-digital-de-las-empresas-20221117-0059.html>

Juárez, B., (2024), Licencias laborales por menstruación: ¿En qué entidades ya son una realidad?. Consultado el 15 de mayo de 2024. <https://www.eleconomista.com.mx/capitalhumano/Licencias-laborales-por-menstruacion-En-que-entidades-ya-son-una-realidad-20240130-0119.html>

Navarro, J. (2024). Cronotrabajo, la nueva tendencia para organizar el curro a medida de cada persona. Consultado el 15 de mayo de 2024. <https://www.codigouno.com/yo/trabajo/cronotrabajo-la-nueva-tendencia-para-organizar-el-curro-a-medida-de-cada-persona-CK1729466>

Peña, S., Lazkrano, I., Larrondo, A., (2020), Medios de comunicación e innovación social. El auge de las audiencias activas en el entorno digital. Consultado el 15 de mayo de 2024. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1870-00632019000200351&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1870-00632019000200351&script=sci_arttext)

Secretaría de Trabajo y Previsión Social., (25 de abril de 2024), Presenta Secretaría del Trabajo y Previsión Social Programa de Inspección 2024. Consultado el 14 de mayo de 2024. <https://www.gob.mx/stps/prensa/presenta-secretaria-del-trabajo-y-prevision-social-programa-de-inspeccion-2024?idiom=es#:~:text=El%20Programa%20de%20Inspecci%C3%B3n%202024%20es%20el%20documento%20en%20el,por%20las%20Oficinas%20de%20Representaci%C3%B3n>

Tatum, B. (2024), Qué es el cronotrabajo y por qué puede ser beneficioso tanto para el empleado como para el jefe. Consultado el 15 de mayo de 2024. <https://www.bbc.com/mundo/articulos/c72gej17e0po>

Torres, V. (2024), Licencia menstrual, ¿será realidad en México?. Consultado el 15 de mayo de 2024. Recuperado de: <https://idconline.mx/laboral/2024/03/04/licencia-menstrual-sera-realidad-en-mexico>

Ecólogo. (2013, enero 28). Educaweb.com; Educaweb. <https://www.educaweb.com/profesion/ecologo-388/>

(S/f). Gob.mx. Recuperado el 22 de abril de 2024, de <https://www.economia.gob.mx/datamexico/es/profile/occupation/ecologos-y-especialistas-en-ciencias-atmosfericas>

Ecología. (s/f). Unam.mx. Recuperado el 22 de abril de 2024, de <https://oferta.unam.mx/ecologia.html>

Euroinnova Business School. (2022, abril 12). Descubre los campos profesionales donde la química es necesaria. Euroinnova Business School. <https://www.euroinnova.mx/blog/que-es-ecologo>

Programas Académicos Nivel Medio Superior. (s/f). Programas Académicos Nivel Medio Superior. Recuperado el 22 de abril de 2024, de <https://www.ipn.mx/oferta-educativa/educaci%C3%B3n-medio-superior/ver-carrera.html?lg=es&id=26&nombre=T%C3%A9cnico-en-Ecolog%C3%ADa>

# Sector LAB

## Sector LAB

---

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

[www.st.puebla.gob.mx](http://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.