



Secretaría
de Trabajo


**Sector
LAB**



Octubre

 **PUEBLA**
Un gobierno *presente*

“Un trabajo digno ofrece oportunidades
para crecer y contribuir a la sociedad”



CONTENIDO

¿Sabías qué?

01

Flexibilidad
Laboral

02

Tecnoetrés

03

Stresslaxing, cuando
te estresa descansar

05

Transformación Digital
y el Trabajo Remoto

07

Programa Sectorial
Fortalecimiento del Campo
e Impulso a la Economía
Justa y Social

08

Los Derechos de las
Personas Cuidadoras

09

Bibliografía

12

¿Sabías qué?

Economía Gig: Crecimiento del Trabajo por Cuenta Propia y su Impacto en la Estabilidad Laboral y Beneficios Tradicionales

La economía gig, aunque impulsada por la tecnología en años recientes, tiene raíces que se remontan a prácticas de trabajo informales que han existido durante mucho tiempo. Este fenómeno se manifiesta a través de diversos servicios, como entregas a domicilio, limpieza y transporte, entre otros. A continuación, exploraremos las características actuales de la economía gig, su evolución y su relevancia en el contexto económico post-pandemia.

La economía gig ha emergido como un factor clave en la recuperación económica tras la crisis provocada por la pandemia de COVID-19. Durante este período, la demanda de servicios de reparto a domicilio se incrementó en un 50%, lo que llevó a muchas personas a buscar ingresos de manera flexible. La pérdida masiva de empleos formales llevó a que gran parte de la población dependiera de trabajos informales, generando así la necesidad de encontrar alternativas que les permitieran subsistir.



En este contexto, podemos definir la economía gig como un conjunto de trabajos temporales que no dependen de un empleador fijo. Este modelo de negocio desafía las normas del trabajo tradicional, permitiendo que la prestación de servicios se realice bajo demanda. Cualquier persona puede integrarse a este ecosistema, conectándose a través de plataformas digitales que vinculan a prestadores de servicios con clientes potenciales. Los trabajadores en este ámbito tienen la libertad de elegir cuándo y cómo ofrecer sus servicios, lo que les permite equilibrar este trabajo con otras ocupaciones a tiempo completo.

Entre las ventajas de la economía gig destacan el empoderamiento económico de los individuos y la posibilidad de diversificar las fuentes de ingresos. Para muchos, la flexibilidad horaria es uno de los aspectos más valorados, permitiendo a los trabajadores adaptar sus horarios a sus circunstancias personales y profesionales.

Flexibilidad Laboral: Tendencias en horarios flexibles, trabajo a tiempo parcial, y acuerdos laborales personalizados.

La flexibilidad laboral se define como la capacidad de los empleados para elegir las condiciones bajo las cuales desempeñan sus funciones, como horarios, descansos y lugar de trabajo, adaptándose así a sus preferencias. Esta práctica busca mejorar tanto la satisfacción y productividad de los empleados como el ambiente laboral, fomentando la eficiencia en la producción de bienes y servicios.

La adopción de estas modalidades por parte de las empresas tiene como objetivo principal recompensar el rendimiento y la productividad de los empleados. Para comprender este concepto, es crucial considerar algunos puntos clave:



La flexibilidad laboral implica la implementación de medidas que permiten a los trabajadores influir en ciertas normas, facilitando así la conciliación entre la vida profesional y familiar. Este enfoque se basa en el acuerdo mutuo entre las partes involucradas, reconociendo aspectos como:

Flexibilidad en el lugar de trabajo.

Flexibilidad funcional.

Flexibilidad de horarios.

Flexibilidad salarial.

La importancia de la flexibilidad radica en cultivar empleados comprometidos y satisfechos, lo cual es crucial para enfrentar el desafío de equilibrar el tiempo entre el trabajo y la familia. Además, es fundamental retener al personal cualificado a largo plazo.

Sin embargo, también presenta desafíos como la posible desvinculación entre empresa y empleado, la gestión inadecuada del tiempo y dificultades en la comunicación y supervisión de las tareas a distancia. Estos aspectos pueden llevar al riesgo de presentismo laboral si no se manejan adecuadamente, afectando el rendimiento y los resultados esperados.



Tecnoestrés

En la era digital, el tecnoestrés ha emergido como un nuevo tipo de estrés causado por el uso excesivo o inadecuado de la tecnología. Este término describe el malestar psicológico asociado con la constante interacción con dispositivos tecnológicos como computadoras y teléfonos inteligentes. Aunque la tecnología ofrece beneficios como conectividad y eficiencia, su mal manejo puede llevar a ansiedad, fatiga y agotamiento tanto emocional como físico, impactando negativamente en nuestra salud mental y física, así como en nuestra vida laboral y personal.

Efectos del Tecnoestrés

Ansiedad y Estrés Crónico:

La sobrecarga de información y la presión de estar constantemente conectado pueden provocar ansiedad y estrés crónico.

Fatiga Mental y Física:

El uso prolongado de tecnología puede causar dolores de cabeza, problemas de sueño y agotamiento.

Disminución de la Productividad:

Las interrupciones frecuentes afectan la capacidad de concentración y productividad.

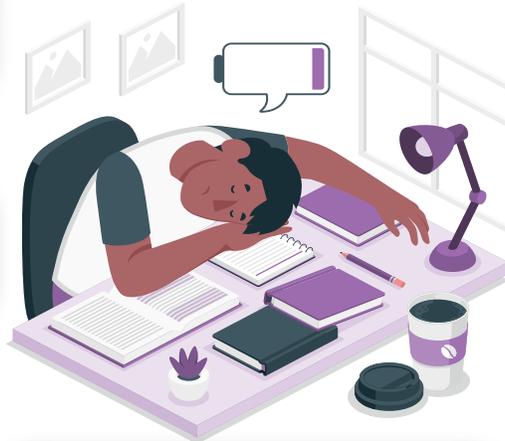
Problemas de Relación:

La dedicación excesiva a la tecnología puede impactar negativamente las relaciones personales.

Causas del Tecnoestrés

Sobrecarga de Información: La exposición constante a correos electrónicos y redes sociales puede resultar abrumadora, creando una presión para procesar y responder rápidamente.

Expectativas de Disponibilidad Permanente: La tecnología ha difuminado las fronteras entre trabajo y vida personal, generando estrés por la expectativa de estar disponible en todo momento.



Interrupciones Frecuentes: Las notificaciones constantes interrumpen el flujo de trabajo y disminuyen la productividad, aumentando el estrés.

Falta de Habilidades Tecnológicas: La incapacidad para manejar nuevas tecnologías puede causar ansiedad y frustración.

Presión para Actualizar: La necesidad de mantenerse al día con las últimas tecnologías puede generar presión constante, especialmente si hay dificultades para adaptarse a los cambios.

Estrategias para Gestionar el Tecnoestrés:

Gestionar Notificaciones:
Ajustar configuraciones para recibir solo alertas esenciales y minimizar interrupciones.

01

Establecer Límites:
Definir horarios para el uso de tecnología y desconectarse fuera de estos periodos para reducir el estrés.

02

Tomar Descansos Regulares:
Realizar pausas frecuentes para descansar la vista y el cerebro.

03

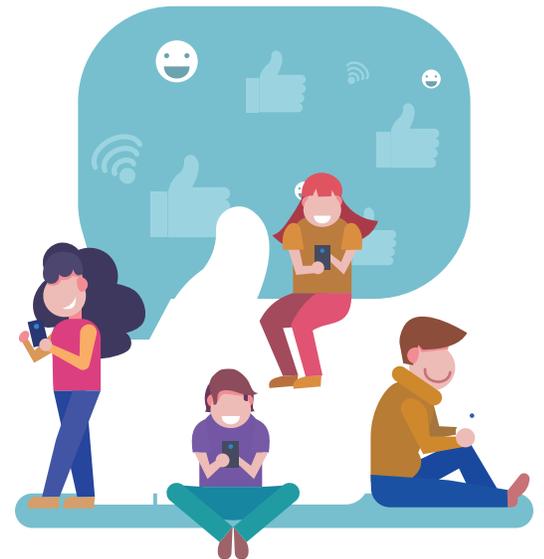
Desarrollar Habilidades Tecnológicas:
Capacitarse en el uso eficiente de la tecnología para reducir la ansiedad.

04

Fomentar el Tiempo de Calidad Offline:
Dedicar tiempo a actividades no digitales, como deportes o socialización, para equilibrar la vida digital con la vida real.

05

En conclusión, el tecnoestrés es un desafío creciente en nuestra era digital, pero con una gestión adecuada, es posible mitigar sus efectos. Reconocer las causas y efectos del tecnoestrés y aplicar estrategias efectivas para gestionar el uso de la tecnología puede llevar a una vida más equilibrada y saludable. Al adoptar un enfoque consciente hacia la tecnología y establecer límites claros, podemos disfrutar de los beneficios de la era digital sin sacrificar nuestro bienestar mental y físico.



Stresslaxing, cuando te estresa descansar

Por: **Lyz Escalante**

Por primera vez en 10 años me encuentro de incapacidad con la posibilidad de descansar y tomarme un break de 7 días para recuperarme de una operación, pero en mi cabeza pasa no un pensamiento de paz sino ansiedad que viene con una reflexión, ¿Qué hago aquí acostada cuando puedo estar terminando todos los pendientes que tengo y que son indispensables terminarlos esta semana?, ¿Te ha pasado? Bueno se llama "stresslaxing" y esta asociado con el descanso o la relajación, también conocido como "estrés de recuperación" o "estrés de ocio" se expresa en las personas en forma de ansiedad o insatisfacción interna al relajarse o tomarse algún tiempo libre, esto es un efecto personal que auto provocamos debido a la creencia que tenemos acerca cuando nos autoimponemos una forma de vida que nos demanda estar activos o productivos y tomarnos un descanso nos parece una pérdida de tiempo o baja producti-

Podría ser causa de que los mexicanos no toman vacaciones de manera voluntaria, de acuerdo con expedia revela que en su resultado de 23 reporte anual sobre la falta de vacaciones "77% de los adultos que trabajan en México declaran necesitar de vacaciones y sin embargo, solo el 28% declara que las tomara en 2023". ¿Será que los colaboradores mexicanos experimentan el stresslaxing?.

La persona experimenta ansiedad o malestar al sentir una pérdida de tiempo en relajarse o tomarse el tiempo para uno mismo, porque no estás trabajando en aquello que te produce estrés y tiene una cantidad de cosas que hacer.

Sentir que actividades de ocio son dañinas para sí mismo, porque debería estar aprovechando el tiempo en actividades productivas, por ejemplo, no leer novelas sino libros científicos relacionados con su propia profesionalización.

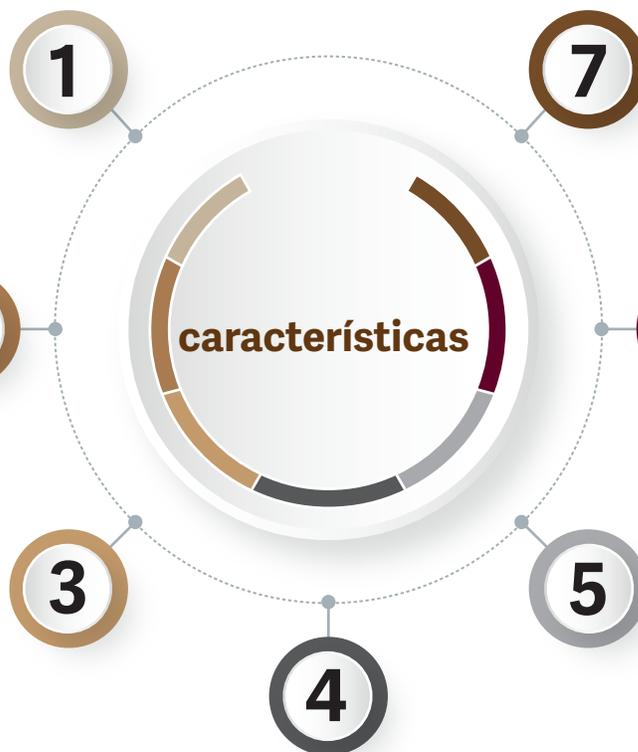
No realizar reuniones sociales sino que no hay algo productivo de por medio, estar pensando en las relaciones de networking como objetivo y no las reuniones sociales vacías que no dejan nada de benéfico a largo plazo.

Experimentar un sentimiento de culpa o fracaso al no hacer algo que contribuya a su propio desarrollo personal, como aprender o potenciar su conocimiento. Es decir que no se está haciendo algo de valor.

Rumiación mental es decir estamos pensando en todas las actividades que tenemos que realizar y no disfrutamos el momento presente, estamos siempre adelantándonos en el tiempo evitando estar presente en el presente, así que cuando descansamos en realidad estamos en alma en el trabajo.

Realizar actividades con bajo impacto como mindfulness, yoga o meditación por miedo a parar o detenerse porque viven en piloto automático que los

Sentir miedo de estar haciendo algo que les baje su nivel de revolución, dinámica o potencial, que al relajarse pierdan el ritmo de resultados obtenidos. Es decir que a la persona le hace mejor hacer actividades como salir a correr que echarse en la sala a ver una película.



Aquí te dejamos unos consejos para solucionarlo

01 *Conocernos a nosotros mismo y en que momentos nos está atrapando la ansiedad, para hacerla consciente al verbalizarla ya sea en voz alta o en nuestro diálogo interno y esto nos permita controlarla de una vez.*

02 *Hacer las actividades a nuestro ritmo sin excedernos de la velocidad o de la demanda, estar productivos para evitar tener que re trabajar algún proceso, no permitirnos en invertir más tiempo del necesario en nuestras actividades y concentrarnos para evitar la fuga de productividad.*

03 *Hacer una lista de cosas que podamos disfrutar y cuál es su propósito esto nos permitirá tener alternativas focalizadas que justifique para nosotros estos espacios de ocio o diversión y no nos cause remordimiento.*

04 *Desenchufarnos del día a día y dar paso a el tiempo libre y el descanso que son absolutamente necesarios para recuperarnos y llegar con más energía a trabajar o bien realizar actividades para nosotros productivas.*

05 *Desconecta de la realidad con actividades que te gustan y te hacen sentir pleno que no están relacionadas con trabajo, pero que te demandan mucha energía y como la estas canalizando de forma adecuada no sentirás culpa.*

06 *Realiza respiración consciente, solo estar respirando de forma tranquila dando la oportunidad de centrarnos, seguro tendrás pensamiento que te asalten, ya que estos no son voluntarios, no luche con ellos solo obsérvalos y ve a donde te llevan y luego déjalos ir.*

Transformación Digital y el Trabajo Remoto

El proceso de transformación digital se define como la integración de herramientas tecnológicas por parte de las compañías, con el objetivo de mejorar el trabajo en equipo, ya sea presencial o remoto. Es crucial entender que este proceso no implica simplemente sustituir métodos manuales con tecnología, ni se reduce a una implementación totalitaria que a menudo fracasa. Más bien, se centra en innovar los procesos de producción para aprovechar recursos y herramientas, siempre con la intención de beneficiar al usuario final de bienes y servicios.

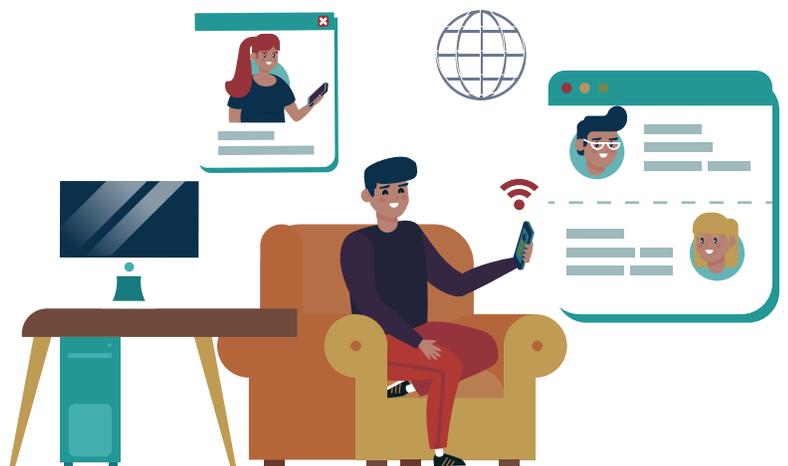
No se trata solo de añadir más tecnología, sino de utilizarla como una herramienta estratégica para alcanzar objetivos claros y definidos. Sin una revisión constante de estos objetivos, las estrategias de transformación digital están destinadas al fracaso. Los principales beneficiarios de este proceso son las personas, quienes al aprovechar las oportunidades adecuadas pueden ofrecer una mayor satisfacción a los usuarios finales.

La transformación digital también implica una reorganización de métodos de trabajo, estructuras y estrategias, facilitando una implementación gradual y dinámica. Es esencial diferenciar entre transformación digital y digitalización: mientras que la digitalización se centra en procesos tecnológicos, la transformación digital abarca un cambio conceptual más profundo.

Las Pequeñas y Medianas Empresas (PYMEs) son un ejemplo destacado de implementación exitosa de transformación digital, utilizando diversas tecnologías para mejorar la comunicación interna y externa, siempre con el objetivo de mejorar la experiencia del usuario y satisfacer sus necesidades.

Los beneficios de esta transformación son significativos, mejorando la gestión de la información entre individuos y equipos. Estos requieren que el personal esté dispuesto a asumir riesgos y adaptarse a los cambios para estar en la posibilidad de transformar procesos y sistemas que generen ventajas competitivas.

Finalmente, la transformación digital no solo cambia el entorno laboral y profesional, sino que también facilita la comunicación instantánea y optimiza el trabajo en equipo, superando barreras y promoviendo el interés colectivo.



Programa Sectorial Fortalecimiento del Campo e Impulso a la Economía Justa y Social

El **Programa Sectorial de Fortalecimiento del Campo e Impulso a la Economía Justa y Social** es un programa derivado del Plan Estatal de Desarrollo 2019-2024, que busca transformar y mejorar las condiciones de vida de la población a través de un enfoque inclusivo y sostenible. Se detallan las directrices y acciones necesarias para fomentar el desarrollo económico, social y ambiental en el estado, alineándose con la Agenda 2030 y estableciendo mecanismos de control y evaluación para asegurar la efectividad de sus iniciativas.

Este programa se estructura en torno a 4 ejes, 13 temáticas, 13 objetivos, 15 estrategias, 107 líneas de acción, 24 indicadores y 27 Proyectos o Programas, todos alineados con la visión del gobierno para lograr una Puebla más próspera y equitativa.



EN PÚRPURA

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



Derecho para todas y todos

Los derechos de las personas cuidadoras

Las personas cuidadoras desempeñan un papel fundamental en la atención de familiares y seres queridos que requieren apoyo por razones de salud o discapacidad. Sin embargo, su labor a menudo pasa desapercibida, y se enfrentan a retos físicos, emocionales y sociales que deben ser reconocidos y atendidos.



Importancia del Reconocimiento

Las personas cuidadoras, en su mayoría mujeres, hacen una valiosa contribución a la sociedad, aunque su labor no siempre recibe el reconocimiento que merece.

Es esencial valorar su trabajo como una parte clave del sistema de salud y de apoyo social.

La Cruz Roja ha establecido doce derechos fundamentales para quienes cuidan a un ser querido:

- 1 Reconocimiento:** Los cuidadores deben ser valorados por su dedicación, especialmente las mujeres que han cuidado tanto a sus hijos como a sus padres o parejas.
- 2 Autocuidado:** Es vital que los cuidadores se cuiden a sí mismos antes de atender a otros.
- 3 Capacitación:** Se les recomienda recibir formación adecuada para manejar su labor efectivamente.
- 4 Información:** Deben estar al tanto de los recursos disponibles para obtener apoyo.
- 5 Validación de emociones:** Es normal sentir emociones negativas en situaciones complejas, y es importante aprender a gestionarlas.
- 6 Límites:** Establecer límites ante demandas excesivas es esencial para evitar el agotamiento.

- 7 Pedir ayuda:** Aceptar apoyo de otros es fundamental para el bienestar del cuidador.
- 8 Evitar la culpa:** Los cuidadores necesitan tiempo para relajarse y distraerse.
- 9 Expresar sentimientos:** Participar en grupos terapéuticos puede proporcionar un espacio seguro para compartir sus emociones.
- 10 Aceptar errores:** Los cuidadores deben entender que cometer errores es parte del proceso.
- 11 Respeto:** Es fundamental que se les trate con consideración y sin prejuicios.
- 12 Previsión del futuro:** Los cuidadores deben considerar su propio futuro, dado que su rol puede alterar sus planes personales.

Los derechos de las personas cuidadoras son esenciales para su bienestar y para garantizar que puedan continuar brindando el apoyo necesario a sus seres queridos. La sociedad debe esforzarse por reconocer y proteger estos derechos, asegurando así un entorno de apoyo y respeto para quienes asumen esta labor tan significativa. La implementación de políticas y programas que promuevan estos derechos es fundamental para mejorar la calidad de vida de los cuidadores y, en consecuencia, de las personas a quienes cuidan.



RECLUTAMIENTO GUARDIA DE PROTECCIÓN FEDERAL

REQUISITOS:

Escolaridad: Secundaria
Edad: 18 a 65 años
Sexo: Ambos
Zona de trabajo: Diferentes estados del país
Experiencia: No necesaria
Prestaciones: Prestaciones de ley, seguro de protección médica por riesgo, seguro de vida, seguridad social (ISSSTE), crédito hipotecario (FOVISSSTE), prima vacacional, vales de despensa a fin de año, crecimiento y desarrollo, etc.

INFORMACIÓN

- Fecha: 14 y 15 de octubre de 2024
- Horario: 9:00 a.m. a 3:00 p.m.
- Oficinas Centrales: 222 232 55 13 y 222 257 0447
- CIS Angelópolis: 222 303 46 00 Ext. 292140
- Correo: dsnep@puebla.gob.mx
- Lugar: CIS Teztlutlán, Carretera Federal, Teztlutlán, Puebla.



RECLUTAMIENTO GUARDIA DE PROTECCIÓN FEDERAL

REQUISITOS:

Escolaridad: Secundaria
Edad: 18 a 65 años
Sexo: Ambos
Zona de trabajo: Diferentes estados del país
Experiencia: No necesaria
Prestaciones: Prestaciones de ley, seguro de protección médica por riesgo, seguro de vida, seguridad social (ISSSTE), crédito hipotecario (FOVISSSTE), prima vacacional, vales de despensa a fin de año, crecimiento y desarrollo, etc.

INFORMACIÓN

- Fecha: 22 y 23 de octubre de 2024
- Horario: 9:00 a.m. a 3:00 p.m.
- Oficinas Centrales: 222 232 55 13 y 222 257 0447
- CIS Angelópolis: 222 303 46 00 Ext. 292140
- Correo: dsnep@puebla.gob.mx
- Lugar: Oficinas Centrales del SNE Puebla, Callejón de la 10 Norte #B06, Barrio El Alto, Puebla, Pue.

**\$12,906.03
MENSUAL**



Reclutamiento

24 de Octubre

Día de las Naciones
Unidas



Bibliografía

Fuente: <https://planeader.puebla.gob.mx/ped>

NHCOA_Media (2023). Los cuidadores también tienen derechos. National Hispanic Council on Aging NHCOA. Recuperado de: <https://nhcoa.org/los-cuidadores-tambien-tienen-derechos/>

Maya,S.(2024) Tecnoestrés, el trastorno que se extiende con el abuso de la tecnología. El Economista. Recuperado de: Tecnoestrés, el trastorno que se extiende con el abuso de la tecnología (eleconomista.com.mx)

Tapia, C. R. (2022, 4 noviembre). Gig economy: el nuevo paradigma para la generación de ingresos. Factor Trabajo. Recuperado de: <https://blogs.iadb.org/trabajo/es/gig-economy-el-nuevo-paradigma-para-la-generacion-de-ingresos/>

Zuñiga, C. (2023, 1 septiembre). Transformación digital y la cotidianidad del trabajo remoto – FORTE INNOVATION. Recuperado de: <https://forteinnovation.mx/revista/transformacion-digital-y-la-cotidianidad-del-trabajo-remoto/>

Martin, C. (2024, 19 julio). Así funciona la flexibilidad laboral en México. Sesame HR. Recuperado de: <https://www.sesamehr.mx/blog/control-de-asistencia/asi-funciona-la-flexibilidad-laboral-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.