

# SALUD Y BIENESTAR PARA EMPRENDEDORES

LA IMPORTANCIA DE CUIDAR TU SALUD FÍSICA Y MENTAL



NÚMERO 16 | EDICIÓN DE AGOSTO 2023



## RED DE BENEFICIOS

¿Ya conoces el museo  
Banco de México?

## CALENDARIO DE CURSOS

¿Qué es el estrés en el  
emprendimiento?

## DIRECTORIO COMERCIAL

¿Conoces el síndrome del  
"trabajador quemado"?

# Editorial

POR KARLA SANDOVAL  
COLABORADORA DE SOCIEDAD COOPERATIVA



El emprendimiento en México y en todo el mundo ha experimentado un auge en los últimos años, con una creciente cantidad de personas valientes y visionarias que deciden lanzarse a la aventura de crear sus propios negocios. Sin embargo, el camino del emprendedor puede ser desafiante y exigente, lo que puede poner en riesgo la salud y el bienestar de aquellos que están al frente de estas empresas.

Siendo así, en esta edición hablaremos sobre la importancia de la salud y el bienestar en la vida de los emprendedores, y cómo el cuidar estos aspectos puede influir positivamente en su éxito empresarial.

En Sociedad Cooperativa, creemos que el éxito en el mundo del emprendimiento no solo se trata de logros empresariales, sino también de cuidar y fortalecer el cuerpo y la mente.

El proceso de emprender conlleva una carga significativa de estrés y responsabilidades. Los emprendedores se enfrentan a plazos ajustados, incertidumbre financiera, toma de decisiones constantes y la necesidad de adaptarse rápidamente a los cambios del mercado.

Estas presiones pueden afectar tanto la salud física como mental de los trabajadores independientes.

Mantener una buena salud y bienestar es fundamental para el éxito empresarial. Un emprendedor que goza de un estado físico óptimo y una mente clara y enfocada tiene mayores posibilidades de tomar decisiones acertadas, mantener altos niveles de productividad y liderar con eficacia a su equipo.

Por otro lado, el descuido de la salud puede tener consecuencias negativas en el rendimiento empresarial. La falta de sueño, una alimentación desequilibrada y la falta de ejercicio pueden disminuir la energía y la capacidad de concentración, afectando la toma de decisiones críticas.

Es por ello que establecer rutinas saludables que incorporen hábitos como una dieta equilibrada, ejercicio regular y horas adecuadas de sueño pueden marcar una gran diferencia en la salud y el bienestar de un emprendedor.

Así como aprender técnicas de relajación o meditación podrán ayudar a los trabajadores independientes a manejar el estrés

y la presión que conlleva el emprendimiento.

También será de suma importancia fomentar el apoyo emocional, es decir contar con una red de apoyo que les ayude a enfrentar los desafíos con mayor fortaleza emocional.

Al igual que construir una cultura empresarial saludable que incluya la flexibilidad para equilibrar la vida laboral y personal.

Es importante que los emprendedores comprendan que dedicar tiempo y esfuerzo a cuidar su bienestar no es una pérdida de tiempo, sino una inversión en su propio éxito y el de sus proyectos.

Cuidar la salud física y mental, adoptar hábitos saludables y fomentar el apoyo emocional son aspectos esenciales para enfrentar los desafíos del emprendimiento con mayor resiliencia y lograr un crecimiento empresarial sostenible.

Al invertir en su propia salud y bienestar, los emprendedores pueden forjar un camino de éxito contribuyendo a su desarrollo económico y social de nuestro país.

# ¿TIENES EL SÍNDROME DEL "TRABAJADOR QUEMADO"?

Datos del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) indican que, previo a la pandemia, México ya figuraba como uno de los países con mayor fatiga por estrés laboral. Al menos el 75% de sus trabajadores padecía esta condición, superando los niveles de China (73%) y Estados Unidos (59%).

---

Patricia Lozano Luviano, consultora en desarrollo humano, afirma que una parte importante de empleados en el mundo se encuentran más agotados que nunca.

---

Aunque es necesario atender esta problemática, las instituciones consideran la salud mental de sus trabajadores como un gasto y no una inversión, puntualizó Patricia Lozano.

---



En diversos países de América Latina, incluyendo México, se registran bajos salarios, falta de pago y prestaciones, necesidad de tener varios empleos, trabajar en algo que no gusta, recorrer grandes distancias entre el trabajo y el hogar, la falta de equidad de género, además de abuso y acoso en el trabajo.

Lozano Luviano, docente de posgrado en instituciones educativas, explica que el síndrome de *burnout* o del "Trabajador quemado" se considera una enfermedad psicosocial, influenciada por factores laborales, organizacionales, personales e individuales.

También detalló que este síndrome tiene tres componentes: cansancio o agotamiento emocional (sin ganas, desmotivado); despersonalización (construcción inconsciente de una defensa para protegerse de la impotencia, indefinición, frustración y conflictos, que se manifiesta en una desconexión o robotización en el trabajo).

Para prevenir el *burnout*, se recomienda fomentar el autocuidado y hábitos saludables como realizar ejercicio, llevar una buena nutrición, establecer horarios, descansar adecuadamente, emplear técnicas de respiración y relajación, reconocer emociones, efectuar alguna actividad artística o meditación y, principalmente, asistir a terapia psicológica, la cual brinda apoyo y contención emocional.

**"Cuidar tu salud mental es muy importante para tu desarrollo como emprendedor".**

FUENTE:UNAMGLOBAL.UNAM.MX

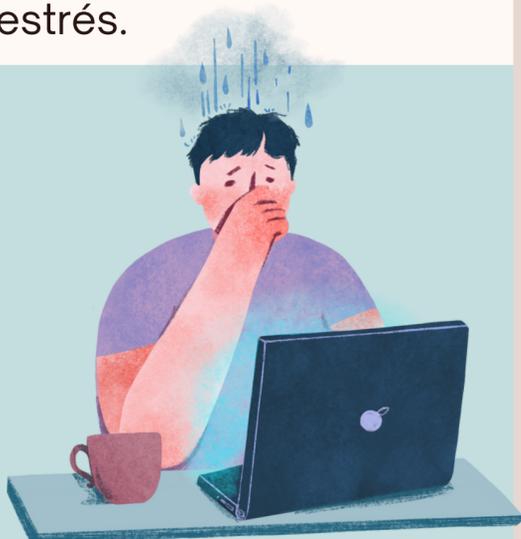


# ¿QUÉ ES EL ESTRÉS EN EL EMPRENDIMIENTO?

Se piensa muy a menudo que emprender un negocio conlleva a la felicidad y nos resolverá los problemas económicos, pero esa no es la realidad, la mayoría suelen tener comienzos difíciles, años de esfuerzo, tropiezos y problemas financieros que llevan a padecer ansiedad y estrés.



A pesar de la ventaja de “ser tu propio jefe” y poder elegir un horario cómodo, lo cierto es que la presión por mantener tu negocio a flote muchas veces obliga a dedicar más tiempo al negocio.



De acuerdo al estudio “La salud mental y el bienestar de los emprendedores en México”, realizado por la organización *Endeavor*, señala que el 75% de las y los entrevistados admitieron que trabajan más de 50 horas a la semana, mientras que otro 24% afirmó hacerlo por más de 70 horas a la semana.



Asimismo, el estudio menciona que las y los emprendedores tienen 50% más probabilidades de padecer ansiedad, fatiga, insomnio y depresión. Es por ello la importancia de hablar de la salud mental en los emprendedores.



Sabemos que existen varios factores que detonan los síntomas del estrés en las y los emprendedores, sin embargo, ninguna empresa puede crecer o generar dinero en las primeras etapas si la o el líder no cuida su salud física y mental.

**¡CUIDAR TU SALUD MENTAL ES MUY IMPORTANTE!**



FUENTE: CONDUSEF.COM.MX

# 5 CLAVES PARA REDUCIR EL ESTRÉS



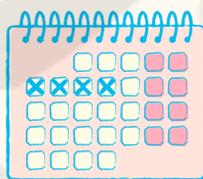
## PAUSA-PROCESA-AVANZA

Cuando estés estresado, aplica esta estrategia: haz una pausa, respira y pregúntate: «¿Qué está sucediendo ahora para generar estas emociones?»

**IMPORTANT!**

## HAZ LAS COSAS MÁS DIFÍCILES PRIMERO

Cuando pospones un aspecto vital de tu negocio, esto se queda atrapado en tu cabeza, y te hace menos productivo en tus demás tareas.



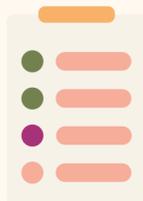
## PLANIFICA TU DÍA EN TORNO A TUS TIEMPOS PRODUCTIVOS

Te ayudará a acomodar tus niveles de energía. En los momentos que eres más productivo, programa las tareas más importantes.



## DESACTIVA ALERTAS DEL MÓVIL

Apaga las notificaciones en tu teléfono móvil durante al menos dos horas durante la jornada laboral. Establece horas cada día en las que puedas trabajar sin ser molestado



## CREA LISTAS. PERO QUE NO SEAN INTERMINABLES

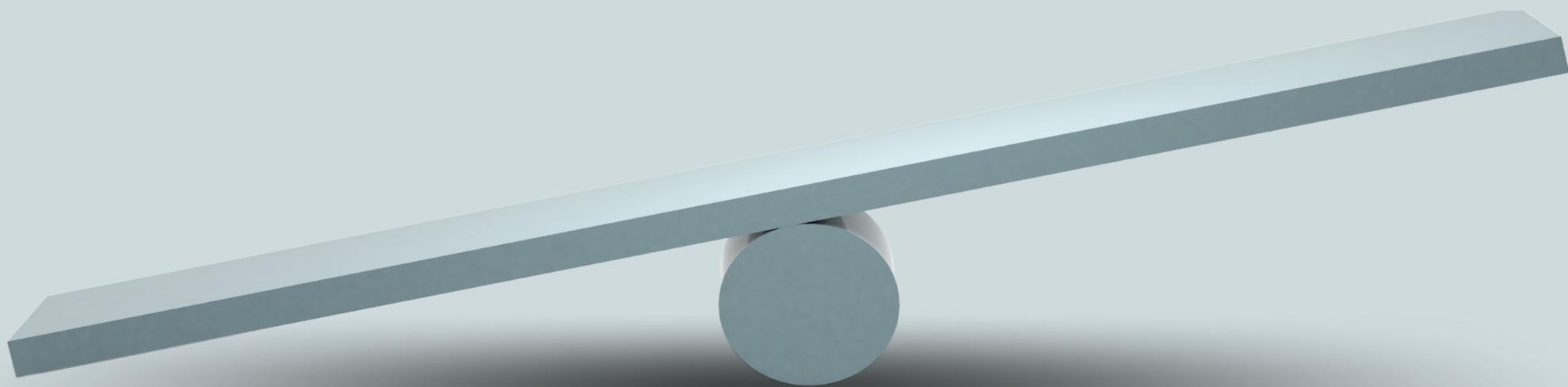
La mejor solución para ser productivo y aliviar el estrés es hacer una lista de cosas que deben completarse cada día. Pero si es un gran proyecto, asegúrate de dividirlo en partes manejables.

FUENTE: [productividadalmáximo.com](http://productividadalmáximo.com)

# La importancia de mantener un equilibrio entre tu vida personal y el trabajo

"El equilibrio entre el trabajo y la vida personal es un factor crucial para mantener la productividad en el lugar de trabajo, cuando los empleados logran un equilibrio saludable entre sus responsabilidades laborales y personales, experimentan menos estrés, mayor satisfacción laboral y un mayor compromiso con su trabajo".

Mauricio Andrés H.  
Mentor y Coach



Estos son algunos tips que te compartimos para fomentar la flexibilidad laboral.

- **Establecer límites claros:** Fomenta el hábito a tus colaboradores de establecer límites entre su vida laboral y personal, como desconectarse del trabajo durante el tiempo libre y evitar revisar correos electrónicos fuera del horario laboral.
- **Fomentar la flexibilidad laboral:** Implementa políticas de trabajo flexible, como horarios no tan rigurosos, trabajo remoto o días de medio tiempo, para permitir a los empleados equilibrar mejor sus responsabilidades laborales y personales.
- **Crear un ambiente de trabajo de apoyo:** Fomenta una cultura organizacional en la que los líderes y colegas se apoyen mutuamente, compartan responsabilidades y respeten el tiempo libre de los demás.
- **Incentivar el autocuidado:** Fomenta el autocuidado y la atención plena entre los empleados, proporcionando recursos y oportunidades para que se ocupen de su bienestar físico y mental.

**Asegúrate de crear un entorno productivo en tu negocio que fomente el trabajo duro, pero que también aliente a los miembros del equipo a perseguir sus pasiones.**

# CÓMO CUIDAR MI SALUD COMO EMPRENDEDOR

**"NO TIENES QUE MARCHITAR TU SALUD PARA TENER ÉXITO"**

**1**

**PRIORIZA TUS ACTIVIDADES**

**2**

**RESPETA TU TIEMPO DE COMIDA**

**3**

**CREA METAS REALES**

**4**

**APRENDE A DELEGAR**

**5**

**TOMA TIEMPO LIBRE DE CALIDAD**

**6**

**TOMA DECISIONES CLARAS**

**7**

**COME SALUDABLEMENTE**



---

# VENTAJAS DE LA FLEXIBILIDAD EN LAS ORGANIZACIONES

---

El futuro estará marcado por la flexibilidad y el trabajo híbrido. El nuevo marco de relaciones laborales deberá garantizar la inclusión y el desarrollo del talento y contar con mecanismos de flexibilidad que garanticen la productividad y competitividad de las organizaciones.

Hoy en día, vivimos en un mundo en constante cambio a nivel general y sobre todo en materia tecnológica y económica. Por esta razón, las empresas deberían inclinarse por modelos flexibles que puedan adaptarse a los cambios rápidos. Los negocios demasiado rígidos tienden a fracasar pues la capacidad de adaptación significa una gran ventaja competitiva frente a las organizaciones más rígidas.

También debe ser lo suficientemente valiente como para eliminar las políticas que no funcionan en la organización o han quedado obsoletas.

Una organización flexible responderá a los cambios evolucionando, no luchando contra el cambio; una organización flexible lo acepta como una parte inevitable del entorno empresarial, por lo que aprende a maximizar sus oportunidades cada vez que se produce un cambio.

Cuando la estructura de gestión es flexible, se obtiene el máximo provecho de la fuerza laboral, dependiendo de los talentos individuales.

Cuando se une al equipo para que sus habilidades se complementen entre sí, se obtiene una unidad flexible que puede manejar una amplia gama de problemas. Se vuelven capaces de asumir cualquier desafío que se les presente y, al hacerlo, permiten que la organización sea más eficaz.

Al instaurar horarios de trabajo flexibles y aprovechar el poder de Internet para permitir que los empleados trabajen de forma remota, hay menos edificios que mantener. Los empleados también tienen que desplazarse mucho menos hacia y desde el trabajo, lo que significa que la huella de carbono de la organización también se reducirá.

Por supuesto, cuando una organización es flexible, se adaptará a las necesidades y horarios de los empleados, lo que significa que tendrán un equilibrio entre el trabajo y vida personal y estarán más satisfechos con sus trabajos. Es más probable que esos trabajadores satisfechos se queden en la empresa.

Una de las características de una organización flexible es que está preparada para la incertidumbre. Al tener la fuerza laboral distribuida entre diferentes lugares y trabajar utilizando diferentes medios, la organización está en mejores condiciones de manejar situaciones inciertas.

FUENTE: GESTION HUMANA



## ¡DESESTRESA TU MENTE VISITANDO EL MUSEO BANCO DE MÉXICO!

Te has preguntado, ¿qué es el dinero?, ¿cómo surgió el dinero? o ¿en dónde se acuñó la primera moneda? Estas y otras preguntas tienen respuesta en esquina de Eje central y Av. 5 de Mayo. Este edificio ecléctico con elementos neoclásicos y Art Decó en su interior es nuestra recomendación del mes.

El museo cuenta con cinco salas; Bóveda, Cajas de Seguridad, Sala Dinero, Sala Permanente y Sala de Banco de México. Cabe mencionar que en la bóveda se efectúa una proyección con experiencia "Inmersiva" en su interior.

También, cuenta con ejemplares de monedas y billetes como: Piedra Rai, Tablilla de arcilla, Macuquina, etc. Que puedes disfrutar como parte de la riqueza del museo.



De hecho, las salas no son lo único espectacular de este recinto, su interior está cubierto de mármol negro y plafones ornamentales con figuras masculinas y femeninas. Además de tener un vitral moderno en movimiento y una maqueta que encontrarás durante tu recorrido.

Aquí podrás entender la función del dinero y cómo este fortalece los lazos sociales y nuestra identidad para generar confianza y conectarnos con el resto del mundo.

El horario es de **11:00 am a 17:00 pm** de martes a domingo. La admisión es **gratuita** y para obtener los boletos hay que registrar la entrada en: **[museobancodemexico.mx](http://museobancodemexico.mx)** o directamente en la taquilla ubicada sobre Eje Central.



Y aprovechando tu visita y estancia en el centro histórico, además de comer por alguno de los establecimientos que se encuentran a los alrededores, también te recomendamos ir al Palacio de Minería o al Palacio de Bellas Artes.

**¡Que el estrés laboral no te quite las ganas de disfrutar de estos bellos recintos!**

Javier Julián García M.  
Socio fundador de Sociedad Cooperativa

# RED DE BENEFICIOS



## ¿QUÉ ES?

La razón de ser de las cooperativas es mejorar las condiciones de vida de sus asociados.

## INCREMENTO DE INGRESOS

Son una serie de herramientas que te ayudarán a darle difusión a tu actividad económica como son:

- Directorio comercial
- Publicidad en RR. SS.
- Bazares
- Alianzas con empresas



## APOYO A TU ECONOMÍA

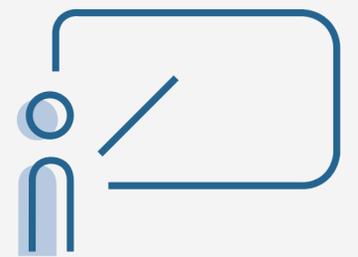
Son opciones que puedes aprovechar como socio cooperativista para poder incrementar tus ingresos dentro de nuestra comunidad

- Alianzas socio a socio
- Precios preferenciales entre socios
- Convenios preferenciales por parte de la cooperativa
- Descuentos por participación dentro de la comunidad



## EDUCACIÓN CONTINUA

Como cooperativa de consumo debemos de brindar a nuestros colaboradores herramientas de aprendizaje útiles para su desarrollo como emprendedores o trabajadores independientes. Es por ello que te brindamos **cursos, talleres o asesorías con expertos en materia** para fortalecer su crecimiento individual y colectivo dentro de nuestra comunidad.



## BIENESTAR

Una vez que formas parte de nuestra comunidad estas inscrito (por ley) al Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). También puedes obtener un crédito de vivienda y poder acceder a diversas actividades realizadas por parte de la cooperativa.





Todos nuestros servicios son gratuitos

Como socio cooperativista estás comprometido a publicitar tu actividad económica dentro de la comunidad. Los espacios que te brindamos para poder hacerlo es por medio nuestro directorio comercial que se anuncia cada mes y se difunde por todos nuestros colaboradores, además de nuestras redes sociales.

Sí estás interesado en hacer efectivo este beneficio llámanos o envíanos un WhatsApp para brindarte toda la información.

## Contáctanos

 56 3613 9876

 @cooperativasociedad

 @cooperativasociedad

**Incrementa tus ingresos y obtén precios preferenciales entre lo más de 800 socios cooperativistas que somos.**

# CALENDARIO DE ACTIVIDADES EN LÍNEA



## EDUCACIÓN COOPERATIVISTA

### Networking

SÚMATE AL *NETWORKING*  
CON NUESTROS SOCIOS  
COOPERATIVISTAS Y  
CONOCE MÁS ACERCA DE SU  
EMPREDIMIENTO

**16 DE AGOSTO | 12:00PM**



## CONEXIÓN CON EXPERTO

ÚNETE AL CURSO QUE  
IMPARTIRÁ NUESTRO EXPERTO  
EN MATERIA.

**23 DE AGOSTO | 12:00PM**



# DIRECTORIO INTERNO



**KARLA SANDOVAL**

**Administración**

**55 38 84 34 92**

**administracion@sociedadcooperativa.com.mx**



**DANIEL PALAFOX**

**Originación**

**55 35 66 98 95**

**originacion@sociedadcooperativa.com.mx**



**KAREN PÉREZ**

**Cobranza**

**55 38 84 34 92**

**cobranza@sociedadcooperativa.com.mx**



**SHARON LEYVA**

**Integración**

**56 36 13 98 76**

**integracion@sociedadcooperativa.com.mx**

# DIRECTORIO COMERCIAL



**IRMA BECERRA CERDA | DECORADORA**

**ESPECIALISTA EN:** Decoración con globos para eventos especiales.

 55 3929 4465



**RICARDO SALES SARRAPY | HIPOTECARIO**

**ESPECIALISTA EN:** RS BÖKER PYME E HIPOTECARIO

 55 2128 7978  rjsales@creditaria.com  bit.ly/rsbrker



**ELIZABETH LUQUE | VENTA DE PRENDAS DE VESTIR**

**ESPECIALISTA EN:** promuevo las riquezas naturales, culturales y arquitectónicas de México a través de prendas de vestir y accesorios

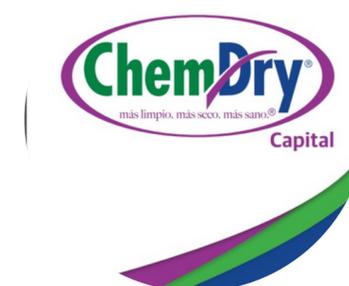
 55 2298 2592  eluque66@gmail.com  eluque@encantosdemitierra.com



**MA. ELENA SIMONIN BONILLA | AGENTE DE SEGUROS**

**ESPECIALISTA EN:** Agente de seguros cédula B. Seguros de vida, gastos médicos mayores, casa, negocios, automóviles, responsabilidad civil, etc.

 55 6353 0800  mesimoninb@yahoo.com.mx



**CHEMDRY**

**ESPECIALISTA EN:** Limpieza de alfombras, muebles, mamparas, colchones, persianas, etc.

 55 5590 2617  chemdrycapital.com.mx

 chemdry.capital  Chemdry\_Capital

# DIRECTORIO COMERCIAL



**MARÍA ANTONIETA CAMACHO | DISEÑADORA GRÁFICA**

**ESPECIALISTA EN:** Diseño gráfico y líder de Estudio Creativo con Taller de Impresión

 55 1190 4139  [tony@codicestudio.com](mailto:tony@codicestudio.com)



**ALBERTO MARTÍNEZ Y MARTÍNEZ | ARQUITECTO**

**ESPECIALISTA EN:** Ingeniero responsable oficial de protección civil en dictámenes técnicos en arquitectura, topografía y supervisión de obra.

 55 6353 0800  [consultoriapro.civil@gmail.com](mailto:consultoriapro.civil@gmail.com)



**GABRIEL GARCÍA LÓPEZ | PROVEEDOR DE TRAPEADORES**

**ESPECIALISTA EN:** Venta de trapeadores revolucionarios que permiten realizar la limpieza de manera más fácil y rápida.

 55 4265 1296  @King Mop



**BEATRIZ CRUZ CHAPOY | MASAJISTA**

**ESPECIALISTA EN:** Masajes holísticos que ayudan a liberar las emociones y dar sanación energética.

 55 7400 0756



**ROSA MA. QUEZADA MOTA | VENTA DE ARTICULOS MÉDICOS**

**ESPECIALISTA EN:** Venta de artículos para consultorio médico

 55 4882 5321