desde ICAMI

Las caras del estrés

<< Artículo principal>>

ICAMI
CENTRO DE FORMACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO DIRECTIVO

Sedes

Culiacán
Insurgentes 350 Sur,
Centro Sinaloa. C.P. 80000
Culiacán, Sinaloa.
infosinaloa@icami.mx
Tel.: + 52 (667) 761 1015 / 4108

Guadalajara:
Av. López Cotilla 1465 6° y 7° pisos
Esq. Av. Chapultepec. Col. Americana
C.P. 44140, Guadalajara, Jalisco.
infogdl@icami.mx
Tel. / Fax: + 52 (33) 3818 6600

México:
Mar Mediterráneo 183 Col. Popotla
Delegación Miguel Hidalgo
C.P. 11400, México, D.F.
infocdmexico@icami.mx
Tel.: + 52 (55) 5342 8120
Fax: + 52 (55) 5341 4727

Monterrey:
Padre Mier 1342 Pte.
Col. María Luisa
C.P. 64040 Monterrey, N.L.
infomonterrey@icami.mx
Tel.: + 52 (81) 1133 5555

Las caras del estrés 4
Hojeando libros 6
Aperturas y clausuras 7
Eventos 10
Calendario de programas 13

Índice

Editorial

El estrés parece formar parte de nuestra vida cotidiana en los últimos días, sin embargo, es un mal que está dañando seriamente nuestras relaciones y sobre todo nuestra salud mental y física.

Las causas por las que una persona puede desarrollar estrés son diversas, aunque se destacan ciertos sucesos vitales que afectan a la familia o el entorno social en el que nos desarrollamos, y sin duda, el factor más habitual es la presión en el ámbito laboral. En cuanto a los daños, estos pueden hacerse notar en el plano fisiológico, pues puede provocar trastornos cardiovasculares, gastrointestinales y musculares. También en el plano psicológico se pueden observar alteraciones como miedos, fobias, depresión, trastornos de la personalidad, conductas obsesivas y compulsivas, y alteraciones del sueño.

En este mes, el Sistema ICAMI, quiere hacer reflexionar a nuestros lectores sobre este padecer que la mayoría ha sentido y que no se debe tomar a la ligera. Los invitamos a autoevaluar su nivel de estrés y cómo se ha visto afectada su forma de vida.

Sistema ICAMI

Las Caras del Estrés

Por: * Ing. Luis Alfredo Santana Zevada

Hay en el mundo de las organizaciones una preocupación creciente por las consecuencias que tiene entre sus miembros las nuevas formas de competencia, el efecto del internet, la velocidad en las comunicaciones, entre otros. Todo es nuevo y se está haciendo y rehaciendo. El punto es dominar el proceso y esto genera presión, fricción, conflicto. Popularmente lo conocemos como estrés.

El estrés es uno de los grandes enemigos del hombre moderno y es una realidad que afecta a personas de todo tipo. Podríamos definirlo como una carrera sin meta que llena los días. Ciertamente no es nuevo y amenaza con incrementarse. Algunas investigaciones revelan que además de la tensión agotadora que provoca, se ha encontrado que a largo plazo provoca daños en el cerebro que se manifiesta en el control de la memoria, la facultad de concentración y las capacidades de tomar decisiones. La tensión extrema lleva al cerebro a perder agilidad.

Otro efecto que se ha identificado por los investigadores de la Universidad Rockefeller, de Nueva York es que el estrés prolongado provoca el envejecimiento prematuro, además de que el sistema inmunológico se ve afectado. Los reportes indican que hay una mayor fragilidad frente a las enfermedades y de manera especial frente a las infecciones.

El estrés ha llegado a ser parte de la vida cotidiana del hombre moderno, en especial de quienes viven en las grandes ciudades. En cierta forma son las personas quienes se olvidan de su propio bienestar porque se aceptan responsabilidades más allá de todo límite. El tema de fondo son las necesidades que se toman como propias y son más bien creadas por la sociedad. Aquí vale decir que tiene más el que necesita menos.

Como siempre hay un afectado directo: la familia, los hijos, porque a ellos se les imponen obligaciones de tiempo y competencia. Vale decir que el resultado de ésta presión es un vacío de afecto y protección.

Frente a una realidad que cada día toma mayor vuelo conviene plantearse el asunto en términos personales. Tenemos que definir primero qué tipo de carrera queremos hacer y entrenarnos para esto, como un proyecto, con escalas para medir el avance. El asunto es manejar, no vencer el estrés. Manejarlo es una actitud más realista porque el entorno no va a cambiar, el ritmo de la tecnología seguirá galopando.

Las investigaciones también muestran que ante el estrés tenemos que revisar nuestros hábitos, en especial están las rutinas de ejercicio, las actividades físicas y la realización de actividades placenteras en momentos de ocio. Tener momentos de ocio será una de las tareas más arduas. Conseguir el cambio de hábitos lleva tiempo, cuesta trabajo pero es muy rentable en términos de salud.

El estrés no tiene siempre la misma cara, por ejemplo, en Seúl, Corea del Sur, se han comenzado a manejar lo que nosotros conocemos como “semana inglesa” con cinco días hábiles. Para ellos trabajar sólo cinco días es dejar demasiado tiempo libre. Algunas familias se dicen infelices porque culturalmente no están acostumbrados a esos niveles de ocio. Las cosas se han complicado especialmente entre los hombres mayores que crecieron escuchando canciones de propaganda que decían “levantémonos pronto en la mañana, trabajemos duro y construyamos una buena ciudad”. El nuevo enfoque laboral provoca un estrés que ha llevado al gobierno a poner a disposición del público “consejeros para el ocio”. El mundo al revés, diría yo.

Convivir, manejar bien el estrés es un asunto más de orden que de recetas. Hemos visto que no todo es descanso ni todo es trabajo. Se dice que el orden externo nos fue dado (la naturaleza, los planetas, las estaciones) pero somos nosotros los que tenemos que lograr el orden interno, con armonía, más que con equilibrio. Con orden, porque en el orden esta la virtud.

**** Ing. Luis Alfredo Santana Zevada***

Es Ingeniero Químico de la Universidad de Guadalajara; Master en Dirección de Empresas y egresado del Programa AD2 del IPADE. Es socio fundador de Amigos del Recién Nacido (ARENA); es miembro del Consejo Superior del Colegio Chapultepec y otros consejos de dirección de empresas en Culiacán. También ha sido miembro del Consejo de Canacintra en Culiacán. Columnista de el diario NOROESTE en Culiacán, Mazatlán y Los Mochis y Columnista invitado en El Imparcial de Hermosillo, es actualmente Director General de ICAMI Región Noroeste y Profesor de Factor Humano y Comercialización.

Hojeando Libros

Lecciones de ética.

Autor: Leonardo Polo
Ediciones Universidad de Navarra, S.A. Pamplona.
Primera Edición 2013

¿Fundamentar la ética en la postmodernidad? ¿Cuándo impera por doquier el relativismo ético? Sí, precisamente por eso, y porque el autor es olímpico nadador contra corriente. El trabajo, de fondo clásico, está redactado con estilo moderno, carece de aparato crítico y es de un perfil apto para un público amplio.

En sus capítulos se revisa la contraposición entre el planteamiento ético clásico y el moderno, la naturaleza de la acción humana, el fundamento y el objeto de la ética, la índole de la voluntad, las aporías de la negación que ofrece la ética de Nietzsche (inspirador de la posmodernidad), la complexión de lo cultural, histórico y social, las tres grandes nociones éticas – virtudes, normas y bienes – y su conexión con la prudencia racional.

Aperturas y Clausuras

Programas Ordinarios **{ Aperturas }**

Región Norte. Apertura LD – 27

El pasado 30 de abril, inició la generación 27 del programa Líderes en Desarrollo. Este programa está compuesto por 41 participantes de 24 empresas diferentes.

Damos la bienvenida a nombre de todo el Cuerpo Directivo y personal académico a estos jóvenes que hoy inician una nueva aventura.

¡Felicidades!

Región Occidente: Apertura LD 21

LD. Líderes en Desarrollo generación vigésima primera. El día 13 de mayo de 2014, se dio inicio a la generación vigésima primera del programa Líderes en Desarrollo en la Región Occidente. Su Director de Programa Lázaro Aguilar González, se encargó de darles la bienvenida a los 18 participantes que conforman este grupo. La sesión fue llevada por el profesor Carlos Martínez Balboa, quien profundizó en el tema: ¿Qué es y qué hace un mando intermedio?, después de haber llevado a cabo la presentación de los participantes.

Les mandamos una gran felicitación y reafirmamos nuestro compromiso y colaboración para su desarrollo integral.

“Crecer es una decisión que puede hacer realmente la diferencia”. John Maxwell.

Región Centro: Apertura PCG 46

La tarde del 20 de mayo en las instalaciones de ICAMI Región Centro, se inició el PCG – Programa de Competencias Gerenciales, cuadragésima sexta generación. El programa está formado por 22 participantes provenientes, en su mayoría, de áreas comerciales y servicio.

En la presentación del programa, el Director General de ICAMI Región Centro, Lic. Conrado Antonio Larios, dirigió algunas palabras de bienvenida a los presentes, resaltando la confianza depositada de parte las empresas y de los participantes en ICAMI. Asimismo, recalcó que será un proceso en donde todos podrán aprender de cada uno de los integrantes del grupo.

¡Bienvenidos y mucho éxito a todos!

Región Centro: Apertura LEO – 5

La tarde del lunes 26 de mayo, se realizó la apertura del programa Líderes de Equipo de Operación quinta generación.

Con un total de 21 participantes, provenientes de 9 empresas diferentes, el Director de Programa, Ing. Luis Rodrigo Velazco, dirigió algunas palabras de bienvenida resaltando que será una etapa de mucho aprendizaje. Por otro lado, el Director Comercial de ICAMI Región Centro, Ing. Juan Monjarás, agradeció la participación de cada integrante y empresa que se une a ICAMI.

¡Bienvenidos!

Región Noroeste: Apertura PCG-17

El día 27 de mayo en punto de las 10:00 a.m. inició la generación 17 del programa Perfeccionamiento de Competencias Gerenciales en la ciudad de Culiacán, Sinaloa. Un total de 22 participantes de diversas empresas de la región se dieron cita con la finalidad de desarrollar sus competencias, capacidades y habilidades directivas, lo cual les permitirá obtener una visión global de la empresa, de los procesos y de las actividades que contribuyen de manera importante en la generación de valor.

Empresas locales como Helados del Pueblo, Cacaos, Grupo Proyección Fiscal, Industrias Godoy, Macasa, Balor Financiera, Agrícola Paredes, Casa Ley, entre otras más, son las que una vez más confiaron en ICAMI para desarrollar a sus directivos intermedios.

¡Bienvenidos!

Programas Ordinarios { **Clausuras** }

Región Centro: Clausura Programa LEO – 4

El miércoles 14 de mayo fue el día en el que concluyó el programa Líderes de Equipo de Operación, cuarta generación, en las instalaciones de ICAMI Región Centro.

Los participantes y sus familias se mostraron muy entusiasmados de terminar con esta etapa. El Director del programa, Ing. Luis Rodrigo Velazco, felicitó a los egresados y resaltó su agradecimiento por permitirle guiar a este grupo. Por otro lado, el presidente de generación, José Salvador Navarro Castillo, otorgó algunas palabras para los asistentes, reiterando su gratitud a todos sus compañeros y mencionó que a ICAMI se llega siendo una persona y sale siendo otra, pero mejor.

Finalmente, el Director General de ICAMI Región Centro, Lic. Conrado Antonio Larios, incitó a los ahora egresados a poner en práctica lo que aprendieron en sus sesiones y reiteró sus felicitaciones.

¡Enhorabuena a todos!

Región Centro: Clausura LD 11

Con una mezcla de emociones, el día 27 de mayo, finalizó exitosamente el Programa LD- Líderes en Desarrollo, onceava generación, en las instalaciones de ICAMI Región Centro.

En la clausura, el Presidente de generación, Roque Normando Paredes Puerto y la Vicepresidente Sonia Ojeda Martínez, se mostraron agradecidos con sus compañeros, familias y con ICAMI por concluir el programa y por las experiencias generadas. El Director del Programa, Salvador Mérigo Muro, coincidió en que el grupo fue muy unido y mantuvo una actitud muy positiva, al mismo tiempo, agradeció y felicitó a todos por concluir el programa con éxito.

Por parte el Director de Programas ICAMI Lic. Carlos Raúl Reyes, incitó a los ahora egresados a poner en práctica a nivel personal y laboral lo que aprendieron en ICAMI. Asimismo, realizó un agradecimiento especial a los participantes y sus familias.

¡Enhorabuena a todos!

Programas Especiales { **Aperturas** }

Región Norte: Apertura Programa Gerencial CEMEX 4ta Generación

La cuarta generación del programa Gerencial de CEMEX dio inicio el día de hoy 19 de mayo en las instalaciones de ICAMI Monterrey.

Agradecemos a CEMEX su confianza depositada en ICAMI para ser socios estratégicos en el desarrollo de sus ejecutivos y hacer posible este programa.

Programas Especiales { **Clausuras** }

Región Centro: Clausura Programa de desarrollo de habilidades gerenciales para Mabe

El pasado 7 de mayo concluyó el Programa Especial de Desarrollo de Habilidades Gerenciales para Mabe, en las instalaciones de ICAMI Región Centro.

En el evento el Lic. Victor Hugo Alonzo Sánchez y el Lic. Miguel Xolio Lora, otorgaron algunas palabras a los presentes, exaltando su agradecimiento a la empresa, familia y compañeros. Por parte de ICAMI, el Director General de ICAMI, Región Centro, el Lic. Conrado Antonio Larios, reiteró las felicitaciones para los ahora egresados y los exhortó a poner en práctica lo que aprendieron en sus sesiones.

Finalmente, el Ing. Marco del Bosque, mencionó su entusiasmo por ver concluida esta etapa de los presentes e indicó que la empresa continuará comprometida con sus colaboradores.

Agradecemos a Mabe y a todos los egresados ¡Enhorabuena!

Región Centro: Clausura LEO -1 para Iberdrola

El 8 de mayo concluyó el Programa Especial – Líderes de Equipo de Operación para Iberdrola, en las instalaciones de ICAMI Región Centro.

En la ceremonia de clausura, el Director del Programa, José Guadalupe Cruz Salinas, recalcó el compromiso de los participantes para concluir el programa y felicitó a los ahora egresados por su esfuerzo y dedicación.

Por otro lado, el Director de Programas de ICAMI Región Centro, Carlos Raúl Reyes, exhortó a los participantes a practicar lo que aprendieron en su vida diaria, con su familia, trabajo y con ellos mismos. Asimismo, expresó su reconocimiento a los asistentes por su participación en el programa.

¡Enhorabuena!

Región Centro: Clausura LEO 5 para Iberdrola

El 21 de mayo concluyó exitosamente el programa Líderes de Equipo de Operación, quinta generación para Iberdrola.

En el evento, el Director del programa, Arturo Hernández, agradeció la participación de los asistentes y felicitó a todos por concluir esta nueva etapa. Por parte de ICAMI, el Director de Formación de ICAMI Región Centro, el Lic. Jorge Pérez Hoyos, dirigió algunas palabras para los egresados resaltando su compromiso y agradecimiento a ellos y a la empresa por confiar en ICAMI.

Finalmente la representante del grupo, María Monserrat Argumedo, mostró su agradecimiento y a sus compañeros y a ICAMI por todo lo que aprendió y valoró en el programa y concluyó diciendo:

“Cuando nos pregunten en dónde trabajas y respondan que en Iberdrola, yo aprendí que Iberdrola eres tú mismo y estás hablando de ti mismo. Porque Iberdrola cree en ti, pero sobre todo uno cree en uno mismo”.

¡Enhorabuena a todos los egresados!

Eventos

Región Norte:

Sesión Empresa / Familia Industria Automotriz.

Monterrey, Nuevo León, 24 de abril 2014. El programa Gerencial - PCG - para el Grupo Automotriz de Nuevo León, el día de ayer tuvo la primera de cinco sesiones de Empresa y Familia, en donde los participantes asisten con sus cónyuges.

El objetivo de estas sesiones, es que las competencias que se van adquiriendo en los programas de ICAMI también lleguen a las familias, para así estar en la misma sintonía tanto en el aula, trabajo y hogar.

La sesión contó con la presencia del Ing. Manuel Montoya Ortega, Director del Cluster Automotriz de Nuevo León, y su distinguida esposa, quienes agradecieron tanto al ICAMI como a los participantes por su excelente labor hasta el momento. Continuó preguntando qué es lo que esperaban de la sesión y se llegó a una respuesta en común: ser una persona integral, en donde las decisiones del hogar se tomen en matrimonio y de una manera ordenada, incrementar la comunicación y que el éxito profesional no es suficiente si no se comparte con los que más les aprecian, que es la familia.

La Dra. María del Carmen Rodríguez de Salas dirigió la sesión con dos casos centrados en el amor familiar y amor conyugal.

Región Occidente:

Comunicación en el Matrimonio.

Estamos orgullosos de contar con programas de formación integral para el desarrollo de nuestros participantes. El día 14 de mayo de 2014 se dio el inicio de Comunicación en el Matrimonio Generación 15 en ICAMI Región Occidente. La sesión estuvo a cargo de Carlos Martínez Balboa, Director de Formación Integral y Capital Humano, en ICAMI Región Occidente. Los 67 participantes se dieron cita en punto de las 18:30 en nuestras instalaciones para dar inicio con el programa. Les damos la más cordial bienvenida y ¡enhorabuena!

Región Norte:

Un Puente Entre la Empresa y la Comunidad.

El 14 de mayo el Ing. Rodrigo Piña, Director de Recursos Humanos Ternium Global, impartió una conferencia en donde se expusieron los planes de la expansión de su propia organización y las ideas para incorporarse mucho más como empresa en nuestra comunidad.

Un Puente entre la Empresa y la Comunidad muestra como Ternium se compromete a desarrollar mejores niños con mejor educación.

Región Occidente:

Farmacias Guadalajara.

Recibimos al Grupo Farmacias Guadalajara en una sesión especial el día 20 de mayo de 2014 en las instalaciones de ICAMI Región Occidente, con 94 participantes a cargo de Ramiro Sahagún Castellanos y Miguel Flores Aguilar. Agradecemos la confianza que Farmacias Guadalajara nos brinda al desarrollar a sus colaboradores en ICAMI una vez más.

Región Occidente:

Comunicación en el Matrimonio León 5.

Reforzando nuestro compromiso con la formación integral, el 20 de mayo iniciamos le programa Comunicación en el Matrimonio León 5, en la unidad León de ICAMI Región Occidente. La sesión inicial fue impartida por Carlos Martínez Balboa y en conjunto con la Directora de Programa, Miriam Ceballos, dieron la bienvenida a los 22 participantes que conforman esta generación. Muchísimas felicidades a todos los participantes que hacen posible este programa.

Invitación:

Invitación a la IX Semana Internacional 2014.

La Semana Internacional es un evento académico que establece entre sus objetivos, profundizar a través del diálogo y la interacción personal, en los conocimientos y la aplicación de las mejores prácticas y criterios de gestión, así como compartir e intercambiar ideas y experiencias para conocer distintos puntos de vista sobre temáticas de importancia social y empresarial.

Calendario de programas

PCG (Perfeccionamiento de Competencias Gerenciales) LD (Líderes en Desarrollo) LEO (Líderes de Equipos de Operación)

Sede Guadalajara

Programa	Lugar	Inicio
PCG	Guadalajara	Miércoles 25 de junio
LD	León	Martes 17 de junio
LD	Aguascalientes	Martes 19 de agosto
LD	Guadalajara	Martes 28 de agosto
LEO	Guadalajara	Jueves 13 de agosto

Sede Monterrey

Programa	Lugar	Inicio
PCG	Monterrey	Martes 22 de julio
LD	Monterrey	Jueves 21 de agosto

Sede México

Programa	Lugar	Inicio
PCG	Veracruz	Lunes 23 de junio
PCG	D.F.	Jueves 26 de junio
PCG	Bajío	Viernes 27 de junio
PCG	Cancún	Martes 5 de agosto
PCG	D.F.	Miércoles13 de agosto
LD	Ciudad del Carmen	Viernes 20 de junio
LD	D.F.	Martes 29 de julio
LD	Bajío	Jueves 28 de agosto

ICAMI
CENTRO DE FORMACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO DIRECTIVO

www.icami.mx
01-800-00 ICAMI (42264)