

Desarrollo Responsable



CONOCE ALGUNAS TECNICAS ANTI-ESTRÉS



Por: *Luis Carrera*

El estrés es un tema que cobra cada vez más importancia en nuestros días, en específico en el ámbito laboral; debido a que después de estudios actuales se pudo tener una mayor noción de su magnitud y la importancia de sus consecuencias.

En ocasiones el estrés es necesario para que el organismo se mantenga alerta, sin embargo, cuando supera ciertos niveles se convierte en perjudicial para nuestra equilibrio físico y emocional. Existen algunas técnicas para mantener equilibrados los niveles necesarios de estrés.

A continuación te mencionaremos algunos de los más utilizados.

1.- Respirar. Aunque suene muy básico una de las actividades mayormente efectivas para combatir el estrés es la respiración, tal vez pienses que eso lo haces todo el tiempo: es verdad, respiramos prácticamente desde nuestro nacimiento, pero cuando nuestros niveles de ansiedad aumentan tendemos a respirar de manera acelerada evitando que nuestros pulmones logren captar la cantidad de oxígeno necesaria, por eso recomiendan que lo hagamos de manera pausada y controlada dando tiempo también a nuestro cerebro de tranquilizarse y encontrar una manera para salir de esa situación que nos presenta descontento.

2.- Ejercitarnos. Es muy efectivo para equilibrar nuestros niveles de estrés, al practicar algún deporte o hacer actividad física nuestro cuerpo libera una cantidad de químicos que nos darán la sensación de alegría, esto se conocen como endorfinas, mantener una rutina constante de ejercicio te será de gran utilidad y existen diferentes actividades llamadas de bajo impacto que no te exigirán una condición física excelente, pero si te ayudarán no sólo a bajar la ansiedad si no también a quemar calorías, dos pájaros de un tiro.

3.- Visualizar. Otra básica pero efectiva técnica para relajarse es la visualización, la cual consiste en trasladar tu mente de un lugar a otro sin salir del cuarto, ¿cómo es esto?: muy sencillo, lo hacíamos cuando éramos pequeños, imaginar que estás en otro lugar ayudará a tu cerebro a evitar el bloqueo que el estrés produce en él. Suena complicado pero no lo es, aquí te va un ejemplo, imagina que estás en tu lugar favorito para relajarte, sea tu casa, la playa, el bosque o cualquier lugar que encuentres pacífico, ahora imagina si estás solo o acompañado, imagina cada situación que te lleve a tranquilizar tu mente, te darás cuenta como se pinta una sonrisa en tu rostro, mantenla y también notarás



que tu respiración se regulariza, se vuelve estable y tranquila.

¿QUÉ ES EL ROBO HORMIGA?



Por: Ileana Bravo



En las empresas de todos los sectores y tamaños hay un peligroso enemigo interno llamado: robo hormiga. Es un delito que ocasiona pérdidas de entre 30 y 35% en las ganancias de empresas de cualquier tamaño y que puede mermar hasta en un 10% el inventario de las organizaciones, de acuerdo con especialistas.

El robo hormiga es un delito cometido al interior de las empresas y cometido por los propios trabajadores, visitantes, contratistas o proveedores, lo que dificulta su detección oportuna.

Existen algunos aspectos a considerar para optimizar los procesos de las empresas y así combatir en mayor manera el robo hormiga.

Aspecto tecnológico:

Las compañías pueden apoyarse en la tecnología para monitorear el día a día en el trabajo, ya sea a través de cámaras ubicadas en posiciones estratégicas o dispositivos conectados en redes internas y a través de Internet hacia dispositivos móviles de cada uno de los sitios de trabajo.

Control de procesos:

Este punto se refiere al manejo de inventarios, mercancías, maquinarias, materias primas, etc. Lo importante es tener un análisis detallado y actualizado del movimiento de estas mercancías.

Capital humano:

La parte donde debe hacerse mayor énfasis es en los valores y la capacitación del personal, ya que es la gente quién lleva a cabo el control de procesos y quien utiliza la tecnología. Una herramienta útil es la capacitación online, ya que mientras mayor sentido de pertenencia tenga un trabajador, será menos probable que cometa un delito que afecte la organización con la que se siente identificado.

A continuación te presentamos algunos consejos para reducir las pérdidas ocasionadas por el robo hormiga:

1. Tener un control sobre las entradas y salidas del personal.
2. Si el personal cuenta con uniforme, éste no debe tener bolsas en donde se puedan guardar mercancías.
3. Tener un control sobre las entradas y salidas del inventario de materia prima, producto terminado, devoluciones y existencias de todo tipo de maquinaria y mercancías.
4. Revisar la lista de forma periódica de las compras de papelería, material de limpieza y de uso común, ya que se ha comprobado en todo tipo de empresas que muchas personas solicitan material para llevarlo a su casa.
5. Utilizar cámaras para monitorear el movimiento del personal.
6. Darle seguimiento a los procesos de producción, estableciendo puntos de control.

Acciones Integradoras

CELEBRANDO CON AMOR Y DIVERSIÓN EL DÍA DE LAS MADRES EN HOGAR VICENTINO



Por: *Andrea Sáizar*



Para festejar el día de la Madre y convivir con los beneficiarios de Hogar Vicentino (Asociación Para Protección de Enfermos Desamparados Especialmente Incurables) el equipo de BSD Recursos Humanos acudió a realizar una actividad enfocada al desarrollo de la vista y la atención.

Mientras una de las beneficiarias nos ayudaba a “cantar” la lotería los demás participaban con entusiasmo esperando ser los ganadores del juego; por otro lado, aquellos que no quisieron jugar se quedaron en otra mesa dibujando unos bellos Mandalas.

Finalmente, nos despedimos no sin antes darles un abrazo a todas las beneficiarias madres y deseándoles lo mejor en su día.

Invitamos a todas las personas sumarse al proyecto de Hogar Vicentino que apoya a las personas enfermas y desamparadas. Para más información la asociación se ubica en Calle Hidalgo No. 78 Fraccionamiento los Gavilanes en Tlajomulco de Zúñiga, Jalisco. Y el número telefónico es 36-86-00-70.



SUMANDO APOYO EN LAS TERAPIAS DE REHABILITACIÓN EN LA ASOCIACIÓN DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE JALISCO

Por: *Andrea Sáizar*

En BSD Recursos Humanos contribuimos a la mejora de la calidad de vida de las personas, es por eso que el día lunes 02 de mayo acudimos a la asociación de Esclerosis Múltiple Jalisco a apoyar a los beneficiarios en sus terapias físicas y así contribuir en la mejora de esta enfermedad.

A las 10:00 en punto de la mañana ingresamos a la asociación y durante hora y media fuimos guiados por fisioterapeutas para impartir las correspondientes terapias; desde ejercicios para fortalecer los músculos de las piernas, hasta brazos y dedos.

De parte de BSD Recursos Humanos reconocemos la enorme labor que realiza la asociación de Esclerosis Múltiple Jalisco e invitamos a todas las personas que se quieran sumar a esta noble causa a contactarse e informarse de la enfermedad y de las formas en que pueden apoyar.

Asociación de Esclerosis Múltiple Jalisco Dirección: Boulevard Espuela # 82 Col. Laureles esquina con Pino Suárez Zapopan, Jalisco. Tel: 36 17 75 87 y 36187406. Mail: aeemjal@hotmail.com



Acciones Integradoras

COMPROMISO PERMANENTE

Por: Flor Alonso

BSD tiene el orgullo de comprometerse a alinear sus procesos bajo el Código de conducta de la industria electrónica (EICC), y así proteger los derechos humanos de los trabajadores y a tratarlos con dignidad y respeto tal cual plantea el mismo.

Nuestra labor como Empresa Socialmente Responsable, es asegurar que nuestros procesos y acciones estarán bajo constante certificación; cumpliendo al pie de la letra con códigos como este que presenta diferentes puntos. Los cuales logramos identificar en nuestra misión, visión y valores, involucrando así a nuestros grupos de interés y demostrando nuestro compromiso con los mismos.

El Programa de auditoría interna basado en el código de conducta EICC se nos presenta como:

- Un sistema de Gestión basado en un proceso de mejora continua
 - Proporciona una evaluación basada en las 5 áreas
1. Sistemas de gestión de condiciones laborales, Ética, Salud y seguridad y medio ambiente.
 2. Condiciones laborales
 3. Ética en los negocios
 4. Salud y seguridad ocupacional
 5. Medio Ambiente

Nuestra forma de acción es la siguiente:

