

# Sector LAB



## FEBRERO

*Factores que intervienen en el entorno de las y los trabajadores*



**Gobierno de Puebla**  
*Hacer historia. Hacer futuro.*



Secretaría  
de Trabajo

# CONTENIDO

**01** Efeméride del mes

¿Conoces el oficio de la  
producción del Mole Poblano? **02**

**04** Síndrome de Bornout

Dinámica de las Relaciones  
de Pareja en Puebla **05**

**06** Tehuacán, región del mes

Movilidad y Transporte de  
las y los trabajadores en  
Puebla **08**

**09** Agenda 2030, ODS 08

Conoce el Programa  
Especial de Desarrollo  
Energético Sustentable **10**

**11** Trabajos del Futuro

Bibliografía **12**

*"La felicidad del Pueblo  
y la grandeza de la  
Nación se fundan en la  
Justicia Social, la  
Independencia  
Económica y la  
Soberanía Política"*

Juan Domingo Perón  
Expresidente de Argentina



**20 DE FEBRERO**  
**Día Mundial de la**  
**Justicia Social**

## ¿CONOCES EL OFICIO DE LA PRODUCCIÓN DEL MOLE POBLANO?

**La producción** de este alimento es el arte que consiste en la elaboración de un delicioso manjar de origen prehispánico el cual es elaborado a base de distintos chiles, hierbas de olor, almendra y chocolate.

### ¿Cómo se hace el mole?

Hay distintas formas y variantes para preparar este delicioso platillo, en general, lo primero que se realiza es desvenar el chile ancho, chile pasilla y chile mulato para tostarlos. Así mismo, se tuesta el ajonjolí, almendra, nuez, cacahuete, pepita de calabaza, pasas, pimienta, canela, clavos de olor y sal para después licuar todo junto. En un recipiente se pondrá a freír el plátano macho, los chiles, las especias y demás ingredientes para posteriormente licuar toda la mezcla y ponerla a fuego medio. Algunas personas opinan que hacer el mole en cazuela de barro le da



Mole Poblano en pasta

un sabor especial, otras agregan a la mezcla tortilla quemada para que le de ese color oscuro característico del mole mientras derriten el chocolate para que equilibre el sabor. Después de esto se deja enfriar para poder tener la pasta del mole poblano ya sea para su uso posterior o para agregar la carne y caldo que le den una mejor presentación.

## Conoce a . . .

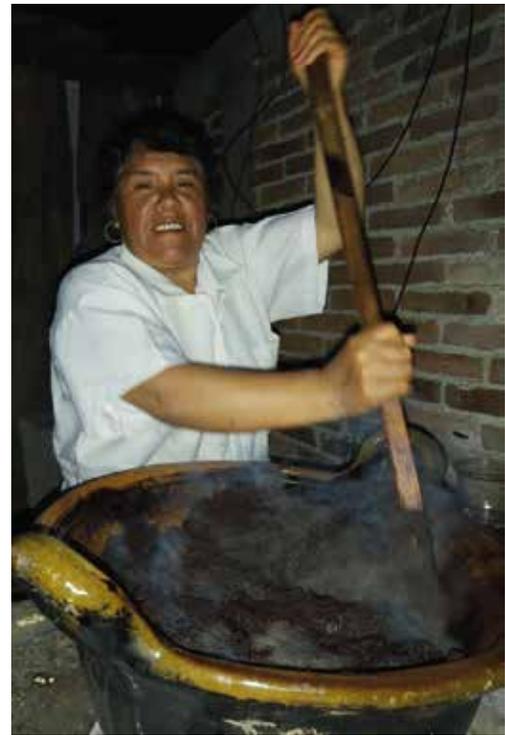
**Lorenza Rodríguez Díaz** es una orgullosa productora de mole poblano originaria del municipio de Zacatlán. Aprendió a elaborar este alimento gracias a su abuela, quien le enseñó la receta original, que después ella fue modificando y agregando distintos ingredientes. Al principio realizaba el mole únicamente para fiestas o comidas en su hogar, pero desde el 2011 comenzó a realizar la elaboración de mole como negocio, cocinándolo en fiestas o bajo pedido, pero hace casi 5 años comenzó a laborar la pasta de mole para poder sacarla a la venta y obtener una remuneración económica.

Ella realiza la elaboración de mole con ayuda de sus 6 hijos, todos varones, a quienes poco a poco les ha ido transmitiendo las habilidades, conocimientos y la receta.

Su familia, vecinos y amigos la han incentivado para que dé clases en una escuela de gastronomía, pues su sazón es único.

Sobre su oficio opina que es un arte muy bonito, no es solo preparar comida por preparar, ya que cada ingrediente debe ser cocinado de manera cuidadosa para mantener los sabores y que el mole sea de calidad.

Se dice que en **1817**  
se incluyó por primera vez  
el **chocolate** en el mole



*¿Quieres contar tu historia?*

Escribenos a:

[st.contacto@puebla.gob.mx](mailto:st.contacto@puebla.gob.mx)

# SÍNDROME DE BOURNOUT

Salud en el Trabajo

Actualmente el mundo laboral se enfrenta a cambios constantes, a los cuales deben adaptarse las trabajadoras y trabajadores así como los empleadores y empleadoras. La pandemia por Covid-19, ha modificado la manera en la que se realizaban las actividades cotidianas y ha permitido la innovación dentro y fuera del trabajo.

Derivado del confinamiento por la emergencia sanitaria, el trabajo en casa trajo consigo ventajas y desventajas como evitar el tiempo de traslado al centro de trabajo y la desconexión tiempo después del horario laboral provocando desgaste físico y mental.

## ¿Qué es el síndrome de Burnout?

Este padecimiento está relacionado con el excesivo agotamiento emocional en las y los trabajadores. Principalmente se presentaba en las personas que atraviesan situaciones de continuo estrés dando como consecuencia el distanciamiento cognitivo y emocional de las tareas relacionadas con el empleo que desempeñan.



## Principales Síntomas

1. Agotamiento físico y mental generalizado.
2. Indiferencia y baja responsabilidad con las actividades diarias.
3. Descenso en la productividad laboral y desmotivación.
4. Ansiedad e irritabilidad.

En la actualidad existen distintos procesos y mecanismos que ayudan a combatir este síndrome. Uno de ellos es la **NOM – 035**, la cual se enfoca en prevenir factores de riesgo psicosocial, enfermedades provocadas por el trabajo y fomentar entornos laborales positivos para las y los trabajadores.

Se estima que durante la pandemia las mujeres fueron más susceptibles a este padecimiento.

# 75%

De las personas trabajadoras en nuestro país padecen estrés crónico, de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS).

# Dinámica de las Relaciones de Pareja en Puebla

14 de Febrero  
Día del amor y la amistad



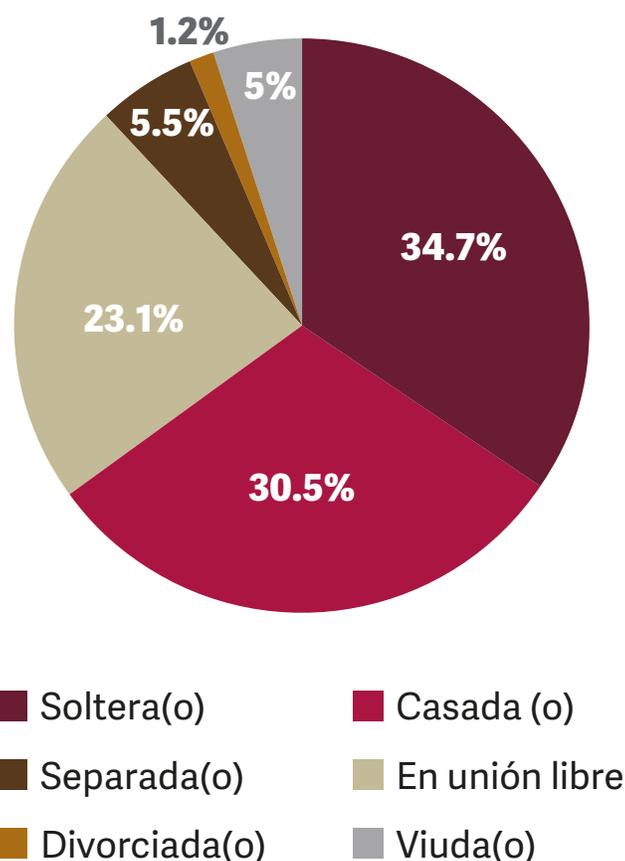
Por la celebración del 14 de febrero a este mes se le conoce como el mes del amor y la amistad, así que es interesante saber algunos datos relevantes respecto a las situaciones de pareja, la edad en la que mayormente se casan o unen por primera vez las parejas, las razones por las que se decide llegar a esta unión, así como la distribución de la población que se encuentra en una relación

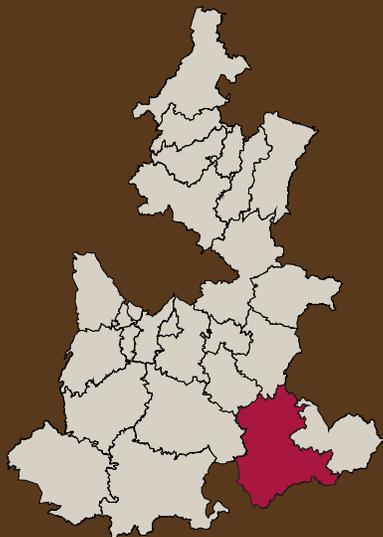
En México, la Encuesta Intercensal 2015 indicó que el 29% de los hogares mexicanos la cabeza de la familia son las mujeres y el 71% son los hombres.

Datos del INEGI respecto a las estadísticas de nupcialidad, durante 2020 en México, se registraron 335,563 matrimonios, de los cuales 333,087 fueron matrimonios heterosexuales y 2,476 homosexuales. La mayor parte de la población que contrajo matrimonio durante 2020 se encontraba en un rango de edad 25 a 29 años con 89,867, representando un 26.8% del total de los matrimonios.

Por otro lado, de acuerdo con los datos de 2020 proporcionados por el Censo de Población y Vivienda, describen que en Puebla el 30.5% de la población de 12 años y más se encuentra casada, el 23.1% está en unión en libre. La población soltera representa el 34.7% de la población y solo el 11.7% está separada, divorciada o viuda

## Situación Conyugal



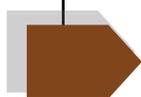


Pirámides de Tehuacán. Tehuacán, Puebla

# Región del Mes

# TEHUACÁN

Población Total  
**504,950**  
personas



**TEHUACÁN**  
MUNICIPIO CON UN  
GRADO DE MARGINACIÓN

**Muy Bajo**

La región número 13 del Estado de Puebla, se conforma por 13 municipios; y esta encabezada por el municipio que lleva su nombre.



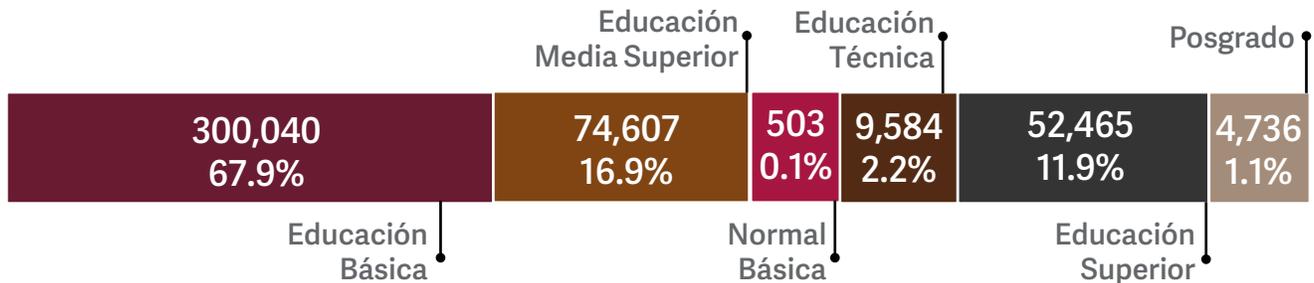
**46** Sociedades Cooperativas

Remesas 2021 **41.2**  
(Millones de dólares)

**141,898** Niños y Niñas nacidos vivos

Lenguas Indígenas Predominantes

**Nahuátl, Popoloca y Mixteco**

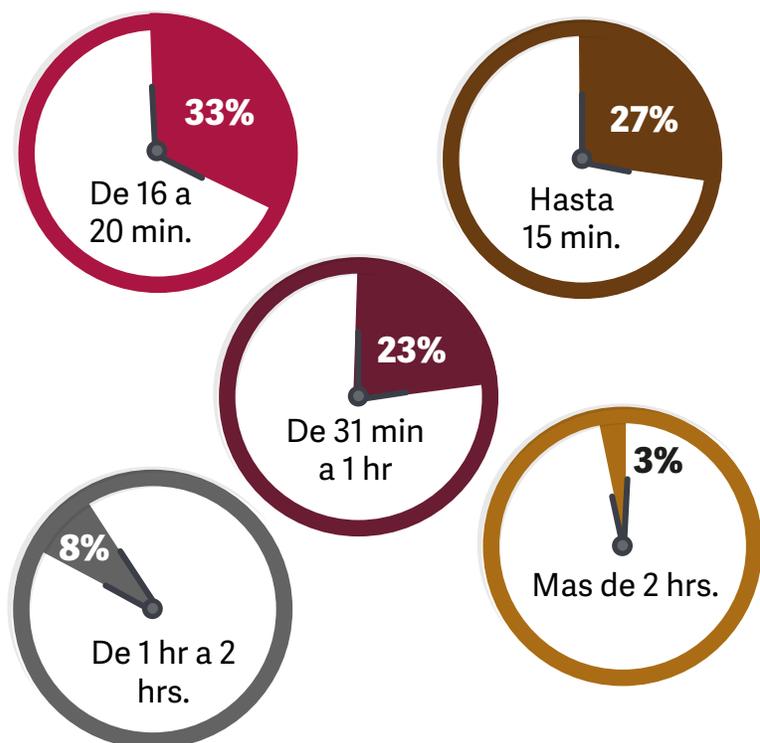


# Movilidad y Transporte de las y los trabajadores en Puebla



Te has preguntado *¿Cuánto tiempo invierten las y los trabajadores para desplazarse a su trabajo?*

De acuerdo con la Encuesta Intercensal 2015 del INEGI:



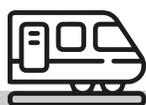
## Medios de Traslado

Comúnmente usados



**36.8%**

Camión, taxi, combi o colectivo



**0.2%**

Metro, metrobús o tren ligero



**17.1%**

Vehículo particular



**4.0%**

Transporte laboral



**8.4%**

Bicicleta



**31.5%**

Caminando



**1.9%**

Otro

## Ubicación del Trabajo

**2.7%\*** En otra entidad o país

En Puebla **96.5%\***

**88.9%** En el mismo municipio

En otro municipio

La ubicación del centro de trabajo de las y los trabajadores determina el tiempo de traslado que invierten para el traslado desde su hogar, convirtiéndose en un factor de gran importancia para los mismos. Únicamente el **9.4%** de la población ocupada no se traslada de su hogar a su centro de trabajo, mientras que el **89.7%** de esta población deben sumar el tiempo de traslado al de su jornada laboral, aumentando así el tiempo dedicado del día a su trabajo.

\*/ Porcentaje respecto a la población ocupada por la Encuesta Intercensal 2015.  
Nota: La suma de los porcentajes es inferior a 100%, porque no se contempla a los no especificados

# AGENDA 2030

## ODS 8 Trabajo Decente y Crecimiento Económico

8 TRABAJO DECENTE Y CRECIMIENTO ECONÓMICO



### ¿Cuál es su objetivo principal?

Promover el crecimiento económico sostenido, inclusivo y sostenible, el empleo pleno y productivo y el trabajo decente para todas y todos

El trabajo decente se refiere al derecho de todas las personas para tener la oportunidad de realizar una actividad productiva que aporte un ingreso justo, seguridad en el lugar de trabajo y protección social para las familias, al mismo tiempo que ofrezca mejores perspectivas de desarrollo personal y favorezca la integración social.

### ¿A qué se refiere el Trabajo Decente?

**8.1**

De aquí a 2020, reducir considerablemente la proporción de jóvenes que no están empleados y no cursan estudios ni reciben capacitación

**META**

**8.2**

Lograr niveles más elevados de productividad económica mediante la diversificación, la modernización tecnológica y la innovación, entre otras cosas centrándose en los sectores con gran valor añadido y un uso intensivo de la mano de obra

**META**

**8.3**

Promover políticas orientadas al desarrollo que apoyen las actividades productivas, la creación de puestos de trabajo decentes, el emprendimiento, la creatividad y la innovación, y fomentar la formalización y el crecimiento de las microempresas y las pequeñas y medianas empresas, incluso mediante el acceso a servicios financieros

**META**

**8.4**

Mejorar progresivamente, de aquí a 2030, la producción y el consumo eficientes de los recursos mundiales y procurar desvincular el crecimiento económico de la degradación del medio ambiente, conforme al Marco Decenal de Programas sobre Modalidades de Consumo y Producción Sostenibles, empezando por los países desarrollados.

**META**

**8.5**

De aquí a 2030, lograr el empleo pleno y productivo y el trabajo decente para todas las mujeres y los hombres, incluidos los jóvenes y las personas con discapacidad, así como la igualdad de remuneración por trabajo de igual valor

**META**

**8.6**

De aquí a 2020, reducir considerablemente la proporción de jóvenes que no están empleados y no cursan estudios ni reciben capacitación

**META**

**8.7**

Adoptar medidas inmediatas y eficaces para erradicar el trabajo forzoso, poner fin a las formas contemporáneas de esclavitud y la trata de personas y asegurar la prohibición y eliminación de las peores formas de trabajo infantil, incluidos el reclutamiento y la utilización de niños soldados, y, de aquí a 2025, poner fin al trabajo infantil en todas sus formas

**META**

**8.8**

Proteger los derechos laborales y promover un entorno de trabajo seguro y sin riesgos para todos los trabajadores, incluidos los trabajadores migrantes, en particular las mujeres migrantes y las personas con empleos precarios

**META**

**8.9**

De aquí a 2030, elaborar y poner en práctica políticas encaminadas a promover un turismo sostenible que cree puestos de trabajo y promueva la cultura y los productos locales

**META**

**8.10**

Fortalecer la capacidad de las instituciones financieras nacionales para fomentar y ampliar el acceso a los servicios bancarios, financieros y de seguros para todos

**META**

# Conoce el Programa Especial de Desarrollo Energético Sustentable

El 14 de febrero se celebra el “**Día Mundial de la Energía**” con el propósito de crear conciencia sobre el uso racional y sostenible de los recursos energéticos. En ese sentido, este apartado está

orientado a presentar información sobre el Programa Especial de Desarrollo Energético Sustentable del Estado de Puebla.

Para comenzar, es importante mencionar que el Plan Nacional de Desarrollo (PND 2019-2024), ha concebido al sector energético como una vertiente de acción estratégica para impulsar el desarrollo económico de México, el cual, reconoce la necesidad de satisfacer la demanda creciente de energía a precios accesibles y garantizar la soberanía y seguridad nacional de energía de manera sostenible al promover su generación con fuentes renovables. Es por ello que, el Estado de Puebla ha identificado la necesidad de desarrollar una política pública para fomentar el desarrollo energético sustentable, así como proyectos estratégicos en la entidad.

Con lo anterior, nace el Programa Especial de Desarrollo Energético Sustentable del Estado de Puebla, el cual tiene por objetivo diseñar la ruta de acción del Gobierno del Estado en materia energética y de sustentabilidad; su diseño, implementación y seguimiento se encuentra a cargo de la Agencia de Energía del Estado de Puebla; la cual, es un Organismo Público Descentralizado especializado en la promoción del Desarrollo Energético Estado y tiene por objetivo promover la inversión y el desarrollo de proyectos enfocados a:



**Generación y comercialización de energía**



**Almacenamiento de Hidrocarburos y petrolíferos**



**Transporte y distribución de Hidrocarburos y petrolíferos**



**Comercialización de hidrocarburos, petroquímicos y petrolíferos**



**Promoción del ahorro y uso eficiente de la energía**

# TRABAJOS DEL FUTURO

## Profesionalización dedicada al Marketing y el E-commerce

El e-commerce, se refiere al comercio electrónico u online, es decir, consta de una plataforma web desde la que un negocio ofrece sus productos o servicios a todo tipo de clientes, este trabajo se basa en la distribución, venta online, compra, marketing online y suministro de información de productos o servicios a través de internet.

La principal tarea de un experto en e-commerce consiste en analizar datos y aplicar estrategias que permitan el crecimiento del comercio electrónico de una empresa. Asimismo, se deben mantener altos estándares de calidad en la atención al cliente y conocimiento de los detalles de la plataforma web. Una de sus principales tareas es lograr el mejor rendimiento, rentabilidad y estabilidad financiera posibles. Este se basa en el conocimiento para diseñar una estrategia e implementar el plan para atraer clientes e incrementar las ventas.

El experto en comercio electrónico también debe conocer el mercado para así analizar el comportamiento de los potenciales clientes. Puede localizar oportunidades de negocio, nuevos sectores por explotar, fortalezas y debilidades de la tienda online en que trabaje, etc.

**¿Cuáles son las herramientas que debo manejar?**



### Mercadotecnia y Publicidad

**162,175**

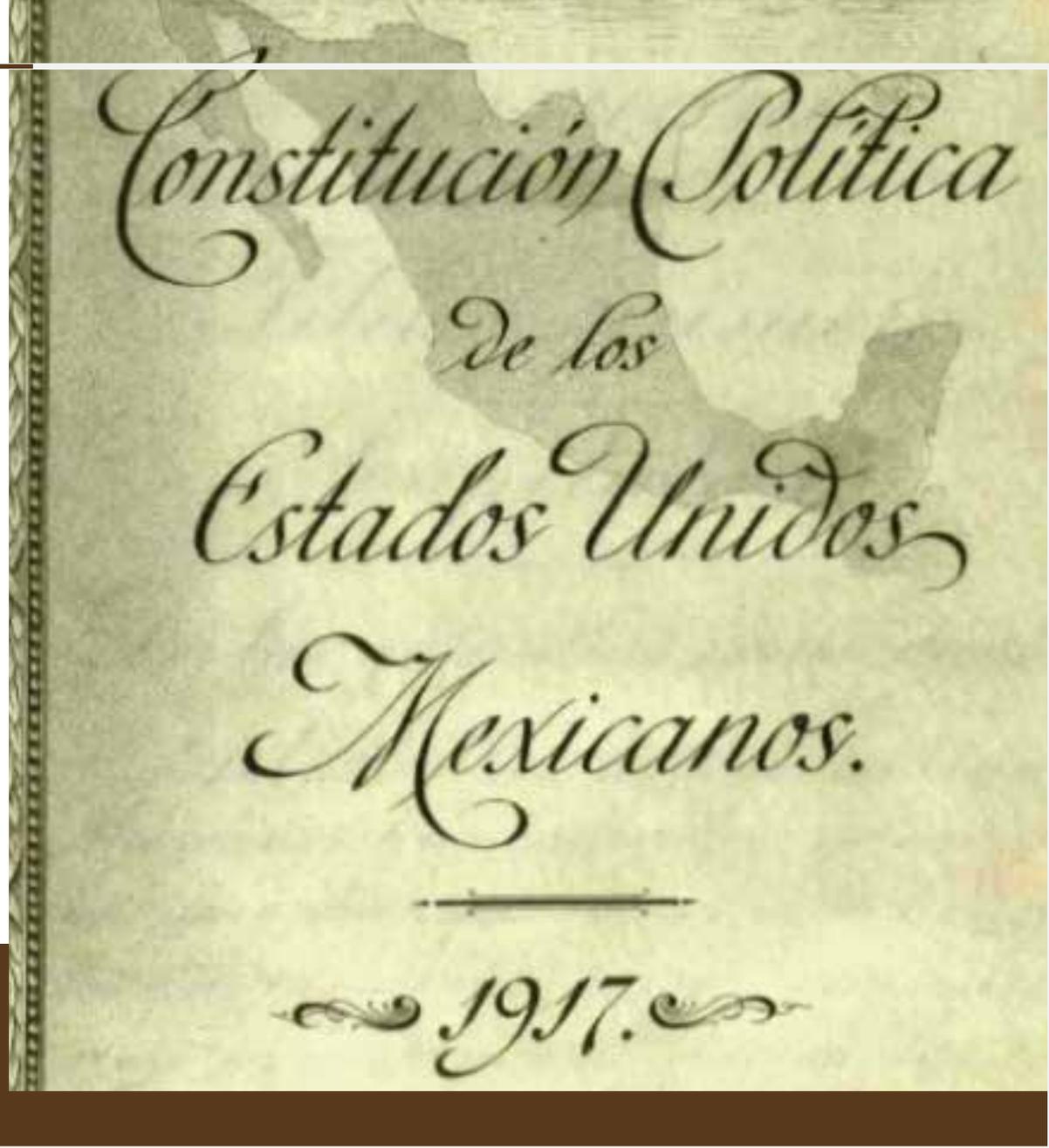
Profesionistas Ocupados en el País

**52.5%** Hombres **47.5%** Mujeres

### Ingreso Mensual Promedio

**\$11,995**

**5 DE FEBRERO**  
**PROMULGACIÓN DE LA CONSTITUCIÓN**  
**POLÍTICA DE LOS ESTADOS UNIDOS**  
**MEXICANOS**



## Bibliografía

Censo de Población y Vivienda, 2020 <https://www.inegi.org.mx/programas/ccpv/2020/>

UN, Agenda 2030, <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/economic-growth/>

Observatorio Laboral ,2021, <https://www.observatoriolaboral.gob.mx/static/estudios-publicaciones/Ingenierias.html>

Banxico, Remsas, 2021, <https://www.banxico.org.mx/SielInternet/consultarDirectorioInternetAction.do?sector=1&accion=consultarCuadro&idCuadro=CE166&locale=es>

IEBS, 2020 2020, <https://www.iebschool.com/blog/como-debe-ser-un-ecommerce-manager-e-commerce/>

Agencia de Energía del Estado de Puebla. (s.f.). ¿Quiénes somos? <http://agenciadeenergia.puebla.gob.mx/quienes-somos>

Gobierno de Puebla. (2020). Programa Especial de Desarrollo Energético Sustentable. <https://planeader.puebla.gob.mx/pdf/ProgramasEspeciales2020/08%20Programa%20Especial%20de%20Energia.pdf>

INEGI, ENDIREH 2016, <https://www.inegi.org.mx/programas/endireh/2016/>

## 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: 221 557 3261

Callejón de la 10 Norte 806, Paseo de San  
Francisco, Barrio El Alto, Puebla, Pue.

#### Más información en:

[st.contacto@puebla.gob.mx](mailto:st.contacto@puebla.gob.mx)

  @TrabajoGobPue