



UN PUEBLO TRANSFORMANDO SU HISTORIA

REVISTA MENSUAL • 28 DE NOVIEMBRE 2024

Pequeños Cambios Grandes impactos: Clasifica tus residuos



PÁGS. 1-2



El orgullo de hablar chinanteco: una vida entre dos lenguas

PÁG. 3



Gestión del estrés en el trabajo, clave para entornos laborales saludables

PÁG. 4



Realiza Secretaría de Administración Taller sobre Entrenamiento de Fuerza para Mujeres en Menopausia

PÁG. 6

En Oaxaca, una administración al servicio del pueblo

En el marco de los logros alcanzados por el Gobierno del Estado de Oaxaca, la Secretaría de Administración liderada por Noel Hernández Rito, reafirma su compromiso de ser un pilar fundamental para el desarrollo humano y el bienestar de las familias oaxaqueñas.

Cada acción emprendida desde esta dependencia busca no solo responder a las necesidades cotidianas de quienes habitan nuestro estado, sino también proyectar un Oaxaca más equitativo, eficiente y cercano a su gente.

Durante el último mes, hemos sido testigos de avances significativos en áreas clave como la capacitación del personal gubernamental, la promoción de valores culturales y sociales, y el mantenimiento de los espacios públicos que son el corazón de nuestras comunidades.

Iniciativas como la renovación en los parques, la implementación de talleres infantiles, actividades deportivas, y los programas de capacitación en primeros auxilios psicológicos han tenido un impacto directo en la calidad de vida de quienes participan en ellos. Esto demuestra que una administración pública eficiente no solo se mide en números, sino en sonrisas y oportunidades.

Estos logros no serían posibles sin el esfuerzo coordinado de un equipo comprometido y la participación activa de la ciudadanía. Oaxaca es un estado rico en tradiciones, diversidad y talento, y desde la Secretaría de Administración trabajamos para potenciar esas fortalezas a través de políticas públicas inclusivas y sostenibles.

Cada obra, cada curso impartido, y cada espacio renovado representan un paso hacia un futuro donde la igualdad de oportunidades sea una realidad palpable para todas y todos.





Pequeños Cambios Grandes impactos: Clasifica tus residuos

Con el lema “Pequeños Cambios, Grandes Impactos: Clasifica tus Residuos”, la Secretaría de Administración (SA) puso en marcha el proyecto de Manejo de Residuos Sólidos en dependencias de Ciudad Administrativa y Ciudad Judicial.



A través de la Dirección Administrativa, de esta instancia, estas acciones responden a la necesidad de establecer un sistema que minimice los impactos ambientales y promueva una cultura de prácticas sostenibles entre las y los servidores públicos.

La directora Administrativa, Rocío Gurrión, destacó que se ha implementado varias estrategias, comenzando con un diagnóstico

inicial sobre la situación de los residuos en ambos complejos, donde se identifican las cantidades y tipos de desechos generados.

A partir de ello, se definió la clasificación de los residuos en diversos depósitos de acuerdo al color: gris para desechos inorgánicos no reciclables, azul para plásticos del grupo PET, metales y vidrio, amarillo para papel y cartón, y verde para residuos orgánicos.



A este proyecto se suma la estrategia de limpieza y adecuación del espacio de destino temporal de los residuos en el complejo administrativo Benemérito de las Américas, donde se retiró basura que llevaba años sin ser atendida y se realizaron las adecuaciones necesarias, que incluye techado y ventilación.

Además, se ha llevado a cabo una campaña de capacitación en tres fases. La primera se dirigió a los directores administrativos de todas las dependencias y entidades de gobierno en los complejos de Ciudad Administrativa y Ciudad Judicial.

La segunda fase, estuvo enfocada en el personal de limpieza, mientras que la tercera abarcó a todos los colaboradores de ambos complejos, con un enfoque en la concientización y sensibilización sobre el manejo de residuos sólidos.

El objetivo de esta iniciativa es fomentar la responsabilidad individual en la disposición de residuos sólidos, así como capacitar y concientizar a todo el personal de las dependencias y entidades del Gobierno del Estado.



SEEC

SECRETARÍA



Con intérpretes en lenguas originarias que brinda la Secretaría de Administración, las personas pueden realizar trámites sin dificultad

El orgullo de hablar chinanteco: una vida entre dos lenguas

“Nunca olvides de dónde vienes, no te olvides de tu lengua materna, me decían mi mamá y mi papá, y eso lo llevo siempre conmigo”, cuenta José Antonio Hermenegildo Miguel quien trabaja en el Departamento de Organismos Descentralizados de la Secretaría de Administración de Oaxaca, y habla chinanteco y español.

Al recordar las palabras que lo han acompañado desde que dejó la comunidad de San Antonio Analco, de San Felipe Usila, para estudiar en la ciudad de Oaxaca, indicó que contar con intérpretes en la Secretaría de Administración es una excelente oportunidad para que las personas puedan hacer sus trámites en su lengua materna.

Esta iniciativa, facilitará la comunicación con la ciudadanía en su lengua originaria, contribuirá en la preservación de la diversidad lingüística de Oaxaca y se garantizará la inclusión de las lenguas maternas en la estructura gubernamental.

“Es un paso importante para preservar nuestras lenguas y que la gente sienta que su identidad



es valorada”, aseguró. Aunque ahora en su familia también se habla español, José Antonio establece el chinanteco como la base de su identidad.

Señaló que es importante enseñar a las próximas generaciones las lenguas de los pueblos originarios, por ello, él transmite a sus hijos el amor por su cultura y que el chinanteco es parte esencial de su comunidad y de sus raíces. Esta lengua que habla con fluidez es una fuente de orgullo y que aprendió de sus antecesores.



Gestión del estrés en el trabajo, clave para entornos laborales saludables

El estrés en el entorno laboral es una de las principales causas de problemas de salud física y mental que afecta la productividad y el clima organizacional; su gestión adecuada es esencial para promover un ambiente de trabajo saludable y positivo.

En este sentido la Secretaría de Administración, a través de la Unidad de Desarrollo Profesional, impartió al personal la ponencia Manejo adecuado del estrés: mente y cuerpo en armonía, a cargo de la especialista Martha Estela Ascona López, quien abordó los factores que detonan esta reacción, las consecuencias fisiológicas, psicológicas y de comportamiento que este genera.

La especialista señaló que existen comportamientos típicos asociados al estrés,

como pelear en público, manejar agresivamente, comer rápidamente, tener baja productividad, aumento en el consumo de tabaco o alcohol, pérdida de interés sexual, comportamientos antisociales y mal manejo del tiempo.

Explicó que, se puede manifestar en distintas áreas: sociológica (psicosis colectiva), laboral (conflictos interpersonales y falta de efectividad), fisiológica (alteraciones en el sistema nervioso y endocrino) y psicológica (crisis de angustia y depresión).

Como parte de esta actividad, se realizaron ejercicios para identificar los factores que genera estrés con el fin de reconocer los detonantes y aprender a gestionarlos de manera efectiva en la vida diaria.

EQUIDAD



Promueven sensibilización sobre la violencia vicaria

Este tipo de violencia es cuando un hombre hace daño a una mujer por medio de sus seres queridos

La Secretaría de Administración, en coordinación con el Sistema Estatal para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) Oaxaca, impartió una ponencia informativa sobre la violencia vicaria y sus implicaciones.

La ponencia tuvo como objetivo informar sobre los derechos legales de las mujeres, así como las posibles consecuencias jurídicas y multas económicas que enfrentarían los agresores tras cometer estas faltas.

De acuerdo con el ponente, Gerardo González Chang, la violencia vicaria es cuando un hombre hace daño a una mujer por medio de sus seres queridos, prioritariamente a través de sus hijos e hijas, a fin de causarles daño emocional y psicológico a las madres. Esta acción puede suceder aun cuando el cónyuge vive o no con su pareja.

Durante la ponencia, impartida mediante el Centro Mujer Tu Espacio se detalló que, en la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia se reconoce este tipo de violencia. También que, en Oaxaca el Código Penal, el Código Familiar y la Ley de



Asistencia y Prevención de la Violencia Familiar establecen las sanciones respectivas.

La Secretaría de Administración lucha contra la violencia de género mediante diversas iniciativas como es el Buzón Morado para denuncias anónimas con Cero Tolerancia, Alto al acoso y hostigamiento sexual, Ponencia de Violencia Digital, Taller de defensa personal para mujeres, la búsqueda de espacios libres de violencia, entre otras.

Este taller tuvo como propósito principal sensibilizar sobre la importancia de mantener una adecuada salud física durante la menopausia



Realiza Secretaría de Administración Taller sobre Entrenamiento de Fuerza para Mujeres en Menopausia

La Secretaría de Administración, a través del Centro Mujer Tu Espacio, realizó el taller Entrenamiento de Fuerza durante la Menopausia, para fomentar el bienestar físico y emocional de las mujeres en este momento de la vida.



Esta actividad se enfocó en sensibilizar a las participantes sobre la importancia de mantener una adecuada salud física durante la menopausia, ya que esta etapa puede conllevar complicaciones como fracturas óseas.

La tallerista Diana Paola Martínez, brindó herramientas prácticas y conocimientos clave sobre la salud muscular y esquelética, con actividades diseñadas para que las participantes realicen ejercicios adaptados a sus necesidades individuales, y prevenir posibles complicaciones de salud a largo plazo.



Se realizaron entrenamientos de fuerza, que incluyeron levantamiento de pesas, ejercicios de resistencia, rutinas con el peso corporal como flexiones y sentadillas, fundamentales para fortalecer los músculos y mantener una buena movilidad.

Durante la sesión se recomendó llevar a cabo ejercicios isométricos de fortalecimiento, así como actividades cardiovasculares como caminar, correr, andar en bicicleta, nadar, bailar y participar en clases de aeróbicos, para mejorar el bienestar general.