

Revista interna

COMUNIGEN

OCTUBRE-DICIEMBRE



"FAVOR DE PONERLA EN SU LUGAR DESPUÉS DE LEERLA"

CONTENIDO

1. Valor del Mes “Lealtad y Honestidad”
2. Psicología: ¿A qué se refieren cuando dicen que soy aprensivo?
3. Petstar
4. La navidad siempre encuentra la manera
5. Salud: Día Mundial de la Diabetes
6. Encendido del Árbol de la Navidad 2022
7. Reconocimientos de Lealtad 2022
8. Seguridad: Acciones para Actuar Seguro
9. Puertas Abiertas 2022
10. Entretenimiento
11. Humor y Trivia Edición Puertas Abiertas

VISITA NUESTRAS
REDES SOCIALES,
ENCUÉTRANOS COMO:
Grupoembotelladornayar



DIRECCIÓN EDITORIAL
MDO. José Alfredo Félix

DISEÑO Y PRODUCCIÓN
Lic. Diego Alexis Vargas
Daniel Altamirano Luévanos
Angelica Ruiz Benitez



VALOR DE LEALTAD Y HONESTIDAD

LEALTAD:

La permanente devoción o fidelidad sobre aquello en lo que se sienta honrado a pertenecer, puede ser a una nación, a una institución de trabajo o de estudio, e inclusive se le puede ser leal a una persona que signifique mucho en el cuadro sentimental. La lealtad es una convicción, en donde la persona se compromete con los allegados de tal forma que estará presente en las diferentes circunstancias.

HONESTIDAD:

La honestidad es actuar con rectitud y sinceridad en todas las circunstancias de nuestra vida. Independientemente de que nos vean ó no. Inculca el respeto al prójimo, así como a los bienes ajenos. Una persona honesta piensa, dice y actúa de manera coherente y su fundamento son las buenas costumbres.

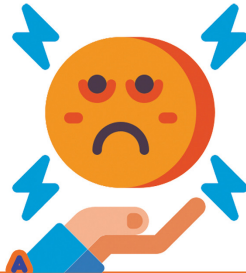




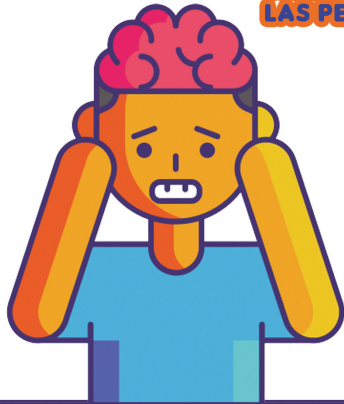
PSICOLOGÍA

¿A QUÉ SE REFIEREN CUANDO ME DICEN QUE SOY APRENSIVO?

Se utiliza para indicar un miedo muy alto, este puede ser al contagio de alguna enfermedad, a algún daño personal, a algún fracaso, etc. todos desde la perspectiva de la persona. en este caso puede convertirse en sinónimo de ansiedad por la repulsión o miedo a sufrir el daño.



SEÑALES QUE CARACTERIZAN A LAS PERSONAS APRENSIVAS:



- Teme continuamente que pueda suceder algo malo.
- Existe una preocupación excesiva al grado que la calidad de vida de la persona que está constantemente preocupada puede verse seriamente perjudicada.
- Manifiesta episodios de ansiedad por la perturbación con la que viven: puede comprometer gravemente su bienestar, e impactar en el ámbito social y laboral de colegas, familiares y amigos.

Cuando la aprensión supera lo que comúnmente puede considerarse una preocupación normal, se convierte en disfuncional, y, por lo tanto, en un signo evidente de un posible trastorno de ansiedad, generalmente de un trastorno de ansiedad generalizada. por ejemplo, si es comprensible que un padre se preocupe de que su hijo de 5 años se caiga de su bicicleta y se lastime al lanzarse a un descenso a toda velocidad, pero no es tan obvio que lo sea prohibir que el niño salga a jugar o manifieste este mismo tipo de aprensión hacia un hijo ya adulto.

CONSECUENCIAS DE SER APRENSIVO/A:

Cuando la ansiedad subyacente a un recelo disfuncional, causado por la aprensión, se vuelve excesiva, y es difícil de controlar.

Interfiere con las actividades laborales y sociales de la persona.

Se genera una preocupación en las relaciones de manera disfuncional.

La persona a menudo se vuelve invasiva y tóxica, incluso con personas cercanas.

La aprensión puede llegar a aparecer sin un motivo preciso que se puede relacionar con ámbitos como el futuro, las cuestiones económicas o con la salud de amigos y familiares.

Puede dar lugar a síntomas físicos y cognitivos, manteniendo a la persona en un estado de estrés psicofísico y de alerta.

Pensamientos intrusivos sobre el miedo a la muerte propia y/o de otros, miedo a las enfermedades, a las catástrofes o a las crisis financieras.

Estos escenarios mentales se presentan incluso en ausencia de un problema real o amplificando lo que puede ser una dificultad real.

**RECUERDA:
LA SALUD MENTAL
IMPORTA**

TIPS PARA TRABAJAR:

- Practica ejercicios de respiración 4x4 (recuerda no hacerlo mas de 3 veces consecutivas porque puedes presentar mareos.
- Aplica la estrategia de detención de pensamiento, (cambio mis pensamientos negativos por los positivos y tendré como resultados emociones positivas y conductas positivas.
- Ocúpate y no preocupate: el hecho de que tengas en mente todos tus pendientes no quiere decir que vas a avanzar con las actividades, al contrario solo generaras un grado de fatiga que se convierte en limitante para pensar y actuar de manera sana.
- Recuerda que si no sabes como controlar y disminuir el factor que esta interfiriendo en tu sana integridad personal y laboral, lo recomendable es acudir con tu especialista en salud mental.



INAUGURACIÓN CENTRO ACOPIO PETSTAR EN TEPIC



El pasado 10 de Noviembre de 2022 Grupo Embotellador Nayar se unió a los esfuerzos de mantener un mundo sin residuos, inaugurando un centro de acopio de PetStar en Tepic, Nayarit. Teniendo como asistentes a la Alcaldesa de Tepic Geraldine Ponce, el Director de PetStar Jaime Cámara, el Director de Asuntos Públicos Carlos Mendieta. Así como también se contó con la presencia de Don Antonio Echevarría Domínguez, accionistas, el C.P. Jorge Berecohea Echevarría y representantes de ONG'S, entre otros.

Durante el programa se ofrecieron diversos mensajes, una develación de placa por parte de la alcaldesa y nuestro gerente general, para finalizar con un recorrido y presentación del proceso de reciclaje que realizan las plantas de PetStar.





La Navidad
siempre encuentra
la manera



Magia de Verdad

¡Felices Fiestas!

DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES



¿QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes es un padecimiento en el cual el azúcar (o glucosa) en la sangre se encuentra en un nivel elevado. Esto se debe a que el cuerpo no produce o no utiliza adecuadamente la insulina, una hormona que ayuda a que las células transformen la glucosa (que proviene de los alimentos) en energía. Sin la suficiente insulina, la glucosa se mantiene en la sangre y con el tiempo, este exceso puede tener complicaciones graves.

¿CÓMO SE ORIGINA?

La diabetes mellitus es una enfermedad que se origina debido a la combinación de diversos factores, entre los que se encuentran la edad, la obesidad, el sedentarismo, la alimentación inadecuada, los antecedentes familiares y algunos factores genéticos.

¿CÓMO AFECTA LA DIABETES A LA SALUD?

-Cardiopatías y accidentes cerebrovasculares (como embolia).

Además, a largo plazo puede ocasionar:

- Ceguera (debido a las lesiones en los vasos sanguíneos de los ojos).
- Insuficiencia renal (por el daño al tejido de los riñones).
- Impotencia sexual (por el daño al sistema nervioso).
- Amputaciones (por las lesiones que ocasiona en los pies).



¿CÓMO PREVENIR LA DIABETES?

- Tener una alimentación alta en fibra
- Moderar el consumo de los alimentos con alto contenido calórico y de carbohidratos
- Realizar actividad física con regularidad
- Mantener un peso saludable (para saber el peso ideal, consultar al médico o nutriólogo)
- Moderar el consumo de alcohol
- Disminuir los alimentos altos en grasas saturadas y grasas trans
- No fumar
- Acudir periódicamente al médico para realizarse pruebas de glucosa en sangre.



Los factores relacionados con el estilo de vida pueden modificarse con el objetivo de mejorar la salud de las personas y disminuir las posibilidades de desarrollar diabetes. Estas intervenciones pueden disminuir hasta en 31% la presentación de casos de diabetes mellitus 2. Mejora tu estilo de vida y protégete de la diabetes.



La Navidad siempre encuentra la manera

GRUPO ÁLICA Y GRUPO EMBOTELLADOR NAYAR ENCIENDEN EL ÁRBOL NAVIDEÑO DE COCA COLA.

Dentro del marco del 50 aniversario de Grupo Álica, se realizó el tradicional ENCENDIDO DEL ÁRBOL DE LA NAVIDAD en las instalaciones de Grupo Embotellador Nayar.

Este árbol, tiene historia entre los tepicenses ya que desde hace 20 años despierta la magia de la navidad que regala año con año Coca Cola a la sociedad.

Nuestros invitados comenzaron a llegar al recinto el punto de las 5 pm en donde pudieron disfrutar de la obra navideña de Bely y Beto, una presentación de la Orquesta de Fundación Álica y una presentación navideña a cargo del ballet folclórico de Nayarit; después de las actividades la directora de Fundación Álica de Nayarit, la Lic. Martha Elena Echevarría García nos regalo un bello mensaje navideño donde destacó la importancia del amor para estas fechas decembrinas y después encender el árbol navideño en compañía de accionistas, invitados especiales, niñas y niños que acompañaban el evento.

Agradecemos a todos los asistentes, en especial al Secretario del Ayuntamiento el Sr. Saúl Paredes quien nos acompañó en representación de la Alcaldesa de Tepic la Ing. María Geraldine Ponce Méndez.



Magia de Verdad

32° RECONOCIMIENTOS DE LEALTAD 2022

Honor a quien honor merece.

El pasado domingo 11 de Diciembre se dio lugar al 32 evento de Reconocimientos de Lealtad 2022 de Grupo Embotellador Nayar, donde se premio a los colaboradores de la empresa quienes han demostrado su lealtad a través de los años, reconociendo su empeño y esfuerzo en esta gran empresa.

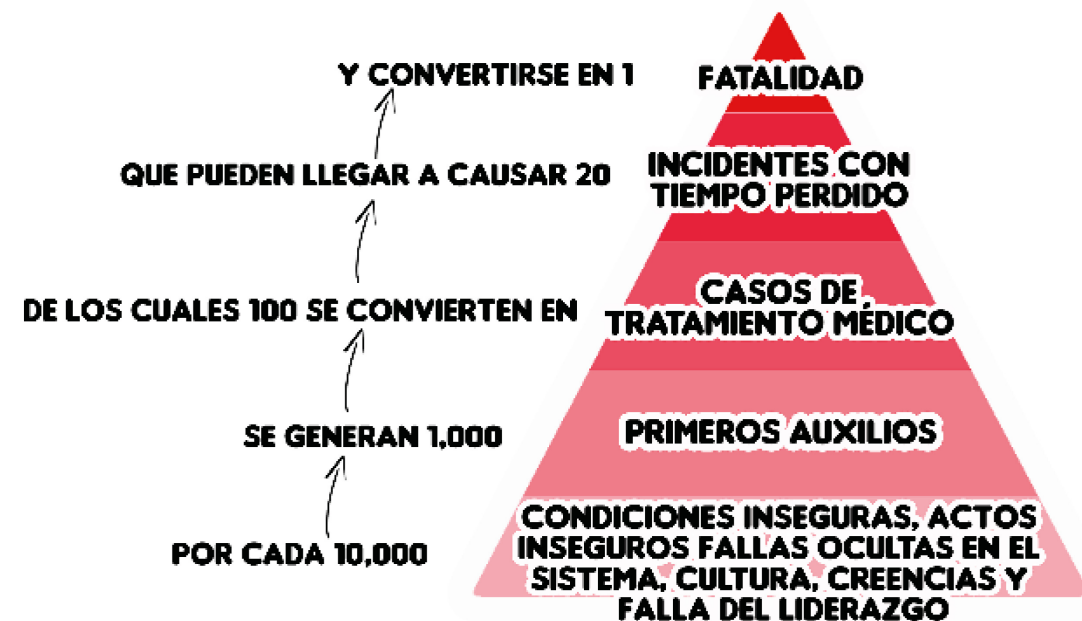
El evento estuvo integrado por la presencia de los accionistas Don Antonio Echevarria Dominguez, el Sr. Francisco Arias Castellano, Lic. Alvaro Manuel Navarro Esquivel, Blanca Meza Echevarría, Dr. Daniel Velasco Carvajal, Lic. Rita Navarro Esquivel, la Gerente de Fundación Álica Martha Elena Echevarría García y Lic. José Antonio Salas Zapata. Estuvieron presentes también, el Gerente General de Grupo Embotellador Nayar C.P. Jorge Berecochea Echevarría, la Sra. Josefina Pelayo Guardado y el Sr. César Ivan Barrera Sánchez.

Se reconocieron a 173 colaboradores por su lealtad por 5, 10, 15, 20, 25 y 30 años, personas que han demostrado ser merecedores de estos reconocimientos.

¡En hora buena, felicidades a todos los reconocidos!



¿Sabías que....



10 acciones para actuar seguro

- **MANTÉN LIMPIA Y ORDENADA TU ÁREA DE TRABAJO**
- **REPORTA O CORRIGE LAS FALLAS EN LOS EQUIPOS Y MAQUINARIAS**
- **CONCÉNTRATE EN TU TRABAJO Y EVITA DISTRACTORES**
- **SIGUE INSTRUCCIONES DE TRABAJO Y PROCEDIMIENTOS**
- **NO REALICES TRABAJOS PARA LOS CUALES NO ESTAS CAPACITADO**
- **EVITA RIESGOS, NO TOMES ATAJOS REALIZA TUS TAREAS DE FORMA SEGURA**
- **PREGUNTA A TU SUPERVISOR O AL PERSONAL DE SEGURIDAD CUALQUIER DUDA EN ACTIVIDADES DE ALTO RIESGO**
- **COMENTA A TUS COMPAÑEROS CUANDO OBSERVES ACTOS INSEGUROS**
- **TU ERES EL PRINCIPAL RESPONSABLE DE TU SEGURIDAD**
- **RECUERDA TODOS LOS ACCIDENTES SON EVITABLES**



NO SEAS PARTE DE LA ESTADISTICA

¡ACTÚA SEGURO!



UN DIA LLENO DE EMOCIÓN Y DIVERSIÓN...

Este pasado domingo 6 de noviembre, se vivió un evento increíble, donde Grupo Embotellador Nayar abrió sus puertas a más de 4,200 personas, siendo esta su 11ª edición, alusiva al 50 aniversario de Grupo Álica.

En el evento todos los colaboradores de Grupo Embotellador Nayar, incluyendo nuestros centros de distribución y empresas filiales a Grupo Álica, pudieron disfrutar en conjunto de sus familias las diversas actividades que se llevaron a cabo, como juegos de feria, juegos mecánicos, shows infantiles, concierto de rock infantil, desfiles temáticos, inflables, set de fotos, exposición de vehículos de trabajo, recorrido en las líneas de producción, exposición de altares, al igual que la entrega de playeras, suvenir, comida, bebidas refrescantes y más regalos que se dieron en el transcurso de evento.

Agradecemos a todas las personas que pudieron asistir a PUERTAS ABIERTAS, un evento organizado con mucho cariño para todos nuestros colaboradores, esperamos hayan disfrutado al máximo, así como nosotros, esperando encontrarnos el próximo año en la 12ª edición que será mejor que esta ¡GRACIAS!







MATERIAL:

- PINTURA ACRÍLICA
- MARCADORES PERMANENTES
- CORCHOLATAS DE BOTELLA COCA COLA
- SILICÓN
- PEGAMENTO
- LISTÓN DECORATIVO



1 PINCE LAS CAPAS DE LAS BOTELLAS DE BLANCO (VER CAPAS).



2 DIBUJA LA CARA DEL muñeco de nieve con marcadores permanentes.



3 HACER una ballanita con listón decorativo, cortar dos piezas de listón decorativo de 2,5 cm de largo, darle la vuelta al trozo de listón, ponerlo para hacer la ballanita y pégalas en el muñeco de nieve.



4 MEZCLA EL POLVO Y EL VARNIL PARA HACERLO MARMÓN. PINCE OTRAS TAPAS DE BOTELLAS DE MARRÓN Y AZUL QUE SE USARÁN. SE TEMPLARÁN OTRAS CAPAS DE MARRÓN Y AZUL EN EL FONDO POSTERIOR DEL PINCEL PARA HACER OJOS Y UNA PAPIZA.



5 CORTA UNA TAPA DE LISTÓN decorativo de 5 cm de largo y pega las tapas de la botella a la cinta adhesiva y haz un bucle en la parte superior para hacer un collarazo.



6 CORTA DOS PIEZAS DE 2,5 DE largo de limpiacristales y pégalas en la parte posterior de la tapa de las manos, corta dos trozos pequeños más y pégalos para hacer nariz.

HUMOR Y TRIVIA

EDICIÓN PUERTAS ABIERTAS

- ¡Soldado!
- ¡Sí, mi capitán!
- No lo vi ayer en la prueba de camuflaje.
- ¡Gracias, mi capitán!

- ¿Por qué el maestro de música necesita una escalera?
- Para llegar a las notas altas.

Si los zombies se deshacen con el paso del tiempo ¿son zombiodegradables?

GANADORES DE LA TRIVIA PASADA:
-ANGEL ISRAEL SANCHEZ
-LIDIA BARAJAS
-NATHANIEL SIDA

★ ★ ENCUENTRA LAS 5 BOTELLAS COCA COLA SIN AZUCAR DENTRO DE LA FOTO ★ ★



No se pueden ganar más de una vez. Dejar respuestas en D.O. o al correo electrónico

GRUPO EMBOTELLADOR



NAYAR