

LA INFORMACIÓN A LA VANGUARDIA

# I HORA

MR

TE INFORMA

MARZO 2022

**LOS TIPS  
DEL MES:**

CANCELACIÓN  
DE CFDI

**DE PREGUNTAS  
A PREGUNTAS:**

DECLARACIÓN ANUAL COMO  
PERSONA MORAL

**UN BIGL EN LOS MEDIOS**

TU MASCOTA, TU EMPRESA

**MARCA PERSONAL**  
TODO SOBRE TU MP

**CAPITAL  
HUMANO**  
LA GESTIÓN HUMANA  
PARA EMPRENDEDORES

MUESTRA GRATUITA PROHIBIDA SU VENTA

FOTOGRAFÍA DE: FREEPIK

# Contenido

06

LA EDITORIAL DEL JEFE

09

CAPITAL HUMANO

LA GESTIÓN HUMANA PARA EMPRENDEDORES

12

LOS TIPS DEL MES

CANCELACIÓN DE CFDI

15

EL COMIC

TODO SOBRE PERSONAS MORALES

17

UN BIGL EN LOS MEDIOS

TU MASCOTA, TU EMPRESA

21

DE PREGUNTAS A PREGUNTAS

DECLARACIÓN ANUAL COMO PERSONA MORAL

25

MARCA PERSONAL

TODO SOBRE TU MP

28

CONOCE-T

¡DEJA YA DE PROCRASTINAR!



# Encuentra con nosotros especialistas en

-  Nutrición
-  Psicología
-  Homeopatía
-  Medicina General
-  Medicina Estética
-  Endocrinología
-  Nefrología
-  Psiquiatría
-  Pediatría
-  Alergología
-  Educación  
en diabetes



 | Clinobes

 | Clinobes.clinica

 | 55 7210 0876 | 55 5019 7770

 | clinobes.mx



Ciudad Satélite (Educadores 18A, Naucalpan, Estado de México. C.P. 53100)

# **Editorial**

## **Dirección General**

Francisco Argüelles Hormigo

## **Dirección de Contenidos**

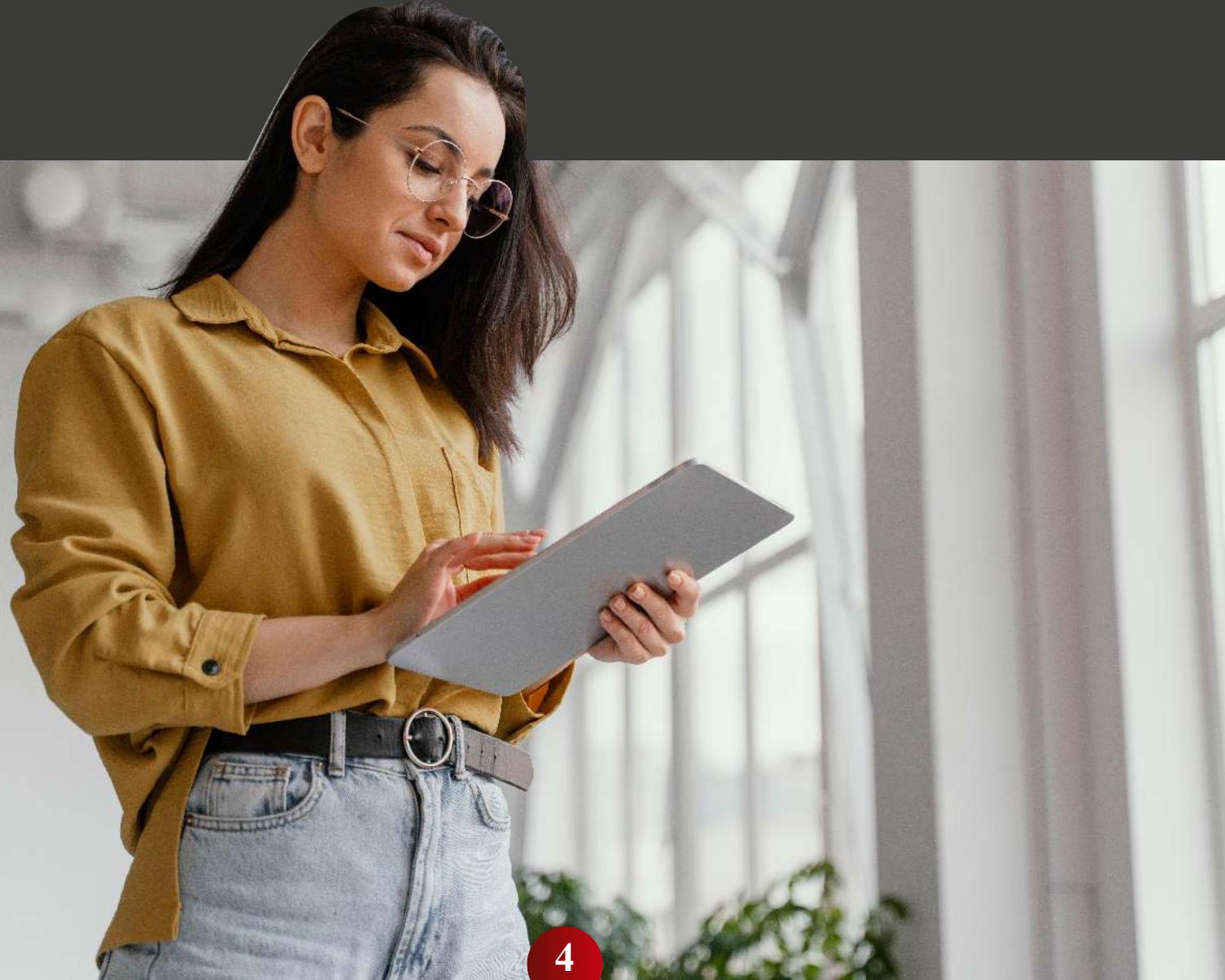
Javier Ramírez Ruíz

## **Consejo Editorial**

Carlos Garfias Zaragoza

Perla z. Gutiérrez Pérez

Colaboradores de Bigl



# 25%

DE DESCUENTO PAGO DE CONTADO

AGENDA TU CITA

EDICIÓN  
**PRIMA VERA**



INFORMES Y PLANES  
INCREIBLES DE ACUERDO  
A TUS POSIBILIDADES:  
**5585915077**

**MOTO  
PLEX**  
TORRE NORTE

DISTRIBUIDOR AUTORIZADO  
**VESPA**

# La editorial del Jefe

Estamos en plena temporada de declaraciones anuales. El tiempo de presentar la información de tu actividad ante el Fisco para determinar los impuestos finales, o quizás tan solo la información de cierre. 31 de marzo sociedades y asociaciones, personas morales; 40 de abril, personas de a pie, como tú y yo, personas físicas.

Así también viene un mes donde debemos recordar los niños que somos, los que fuimos, y ser arquitectos o con tan solo buenos albañiles de los niños que tengamos hoy, cuidando su camino, no dejándolos a su suerte.



Fotografía de: Freepik



Fotografía de: Freepik

Con base en ello, Horma Te Informa tiene para ti lo siguiente en esta entrega:

- **GESTIÓN HUMANA** aporta una estrategia para ti que estás en emprendimiento;
- En **EL COMIC**, leerás todo acerca de las personas morales;
- **UN BIGL EN LOS MEDIOS** hace una alegre similitud entre una mascota y una empresa;
- en **CONÓCE-T** aprende sobre procrastinar;
- **TIPS DEL MES** te recuerda las sanciones por errores en tus facturas y recibos electrónicos en este 2022.

Recuerda que Horma Te Informa es un producto que nació con la finalidad de ofrecerte valor y utilidad, revisa los promocionales de nuestros clientes y amigos, seguramente existen productos y servicios que podrás aprovechar.



## CARPINTERIAS

Clósets,  
Vestidores,  
Cocinas  
Integrales.



## DISEÑAMOS Y FABRICAMOS...

Muebles hechos a la medida  
de tu espacio y de tu gusto.  
(somos fabricantes)

## ACCESORIOS DECORATIVOS

Contamos con una  
amplia selección  
de artículos para  
ambientar tu  
hogar.



ILLÁMANOS!

**5514880914**  
**5567722955**



INSTAGRAM

**@LUM\_HOME**



**LUM**  
HOME  
INTERIORS · LIFE · DECOR



# CAPITAL HUMANO



Elaborado por: **Francisco Argüelles**  
**Hormigo**, director en Horma Servicios.

✉ (esríbenos: [francisco.arguelles@hormaservicios.com.mx](mailto:francisco.arguelles@hormaservicios.com.mx))

## La gestión humana para emprendedores

Para todo proyecto emprendedor debemos considerar desde el inicio la gestión y el desarrollo del trabajo humano en nuestras empresas. Es más, me atrevo a decir, que el capital humano debe considerarse como una estrategia primordial dentro de nuestros proyectos de emprendimiento.

Para tal situación describiré a continuación tres objetivos que deberíamos definir para el armado de esta estrategia:



# 1

**La gestión de personas.-** considera darle importancia al desarrollo de actividades que realice el personal que vayas a contratar. Mantén actualizados los conocimientos y las herramientas que proporcionas con el fin de facilitar el planteamiento de metas, organización de trabajos y funciones.



# 2

**El pago de contraprestaciones .-** no olvidar que la retribución económica al desempeño del trabajo humano es fundamental para que las cosas funcionen y las metas se cumplan. En la medida que tu proyecto prospere puedes desarrollar planes y políticas de compensaciones para todo el equipo de trabajo.



# 3

**La atención a la salud ocupacional.-** incluye en la estrategia tu interés fidedigno a la confortabilidad del personal, al buen manejo de emociones y, de manera especial, a la salud física y anímica que tengan los empleados, desde la perspectiva del trabajo y del proyecto en que conviven.



Los puntos anteriores considero, forman parte de un triángulo que impulsa al factor humano a ser más productivos, a crecer en los puestos y funciones de trabajo, siendo más comprometidos con el proyecto y logrando una actitud de lealtad muchas veces invaluable para el emprendimiento.

Ahora bien, entender al capital humano como el conjunto de personas idóneas para el trabajo en tu negocio sería incompleto si no incluimos tres características: tener al personal necesario, con perfil de líderes para cuidar, motivar, inclusive compartir puntos de vista de las labores; para tener al persona idóneo, debemos contar con la selección correcta del mismo, con el fin de no encarecer la búsqueda recuerda que en Horma Servicios contamos con las funciones de reclutamiento y selección de personal; adicional a esto, debes desarrollar comunicación, y esta comunicación debe ser a todos y cada uno de los integrantes de tu equipo de trabajo, para que con ello sepa toda la empresa de los planes y estrategias a seguir, para lograr los objetivos del plan de emprendimiento que has diseñado y todos vayan hacia ellos.

Tus aliados contra las  
**PLAGAS**



 **MEXPLAG**

TU ESCUDO CONTRA LAS PLAGAS

# Los Tips del mes



Fotografía de: Freepik

## CANCELACIÓN DE CFDI

Elaborado por: Consejo Editorial Horma  
✉ (esríbenos: [contacto@hormaservicios.com.mx](mailto:contacto@hormaservicios.com.mx))

Para este 2022 la autoridad tiene más herramientas para sancionarte si la emisión de tus facturas es incorrecta. Recuerda que en Horma Servicios te brindamos el servicio de facturación y cobranza, con ello evitarás sanciones por parte de las autoridades federales.

Aquí nuestros tips para que cudes tus procesos de facturación:

1

Evitar la cancelación de facturas fuera de los plazos señalados en las disposiciones fiscales vigentes. Recuerda que la sanción aplicable será del 5 al 10% del monto de la factura.



# 2

No olvides emitir los complementos de facturación correspondientes, según tu actividad. Existen 27 complementos vigentes, como la carta porte. La sanción aplicable oscila de los \$400 a los \$600 por complemento no emitido, además corres el riesgo de tener un gasto no deducible en caso de no tener las facturas correspondientes con sus complementos adicionados.



# 3

Revisa que tus proveedores no se encuentren en las listas negras del SAT. Si tienes gastos facturados con ellos, el SAT podría sancionarte con una multa de hasta el 75% del valor de la factura.

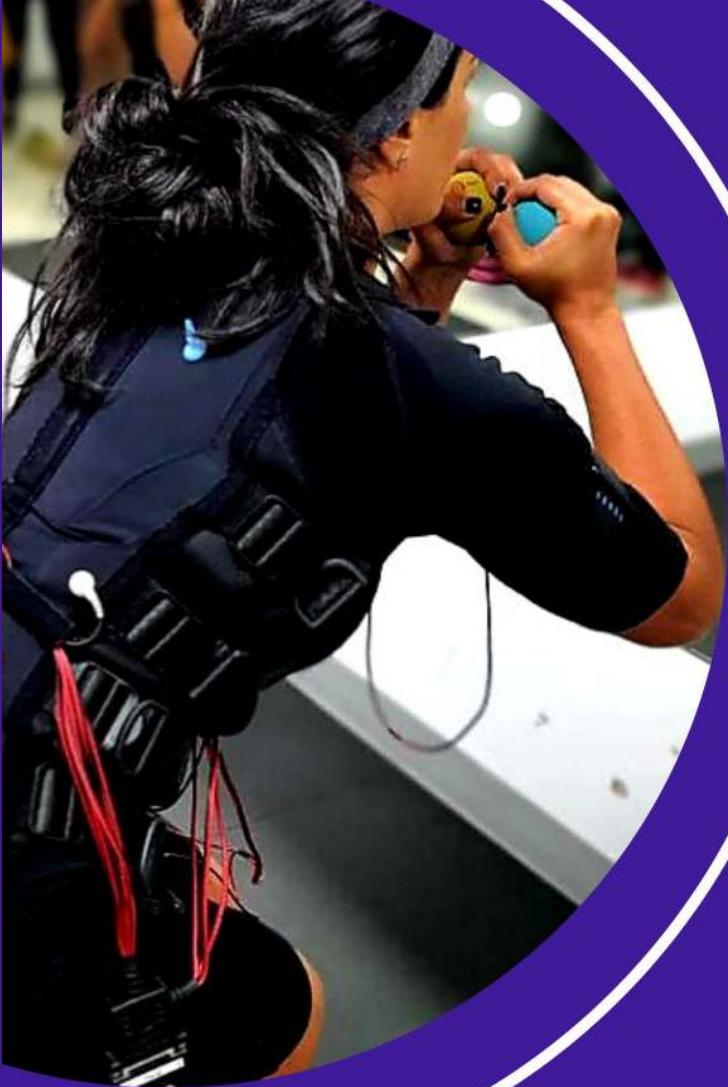


# 4

Emite y entrega tus facturas a clientes, siempre que estés obligado, ya que, de lo contrario, el SAT podrá sancionarte con multas que van de los \$12,000 a los \$69,000.



# ELECTRO ESTIMULACIÓN MUSCULAR



- TRABAJA MÁS DE 300 MÚSCULOS.
- ELIMINA LA CELULITIS
- TONIFICA GLÚTEO
- AUMENTA MÚSCULO



HOSPITAL AZURA SATÉLITE  
AGENDA CITA: 55 7666 8181  
[paonutfood@hotmail.com](mailto:paonutfood@hotmail.com)

# COMIC

## TODO SOBRE PERSONAS MORALES

Elaborado por: Consejo Editorial Horma  (esríbenos: [contacto@hormaservicios.com.mx](mailto:contacto@hormaservicios.com.mx))

1

Hola Horma, estoy por abrir un negocio y me aconsejaron abrir una persona moral pero, ¿no sé qué es o en qué consiste?

Hola Bigl, las personas morales son entidades legales con derechos y obligaciones. Se crean por una o varias personas que se unen con un fin determinado, como las sociedades mercantiles, las asociaciones y sociedades civiles.

2

¿y cómo se conforman, cómo nacen?



3

Escuché que hay empresas que su giro es generar riquezas, y que hay otras que no, que su razón de ser es de tipo social, ¿qué tipo de personas morales existen?

Para efectos fiscales existen dos tipos de personas morales: las que tributan en régimen general, donde se encuentran las sociedades mercantiles y civiles, entre otras; y las que tributan en el régimen con fines no lucrativos, donde se encuentran asociaciones civiles tales como colegios e instituciones de enseñanza, partidos políticos y hospitales, entre muchos otros.



4

Tengo miedo de abrir una persona moral, he escuchado que tienen muchas obligaciones por cumplir, ¿es cierto?

La persona moral es una plataforma que le da oportunidades de crecimiento a tu negocio, ciertamente debes cumplir obligaciones, estas son las siguientes: darte de alta en el SAT, tener Firma Electrónica, emitir facturas, llevar contabilidad, presentar declaraciones y cumplir con obligaciones patronales si tienes empleados.

5

y ¿qué beneficios obtengo si tengo una persona moral?

Son varios: primeramente proyectas una imagen de mayor profesionalismo, puedes atraer a inversionistas con más capital, posibilidades de mejores fuentes de financiamiento, existe claridad en las responsabilidad y derechos de los socios y dueños, entre otras más.



# Bienvenidos a



**ZAPATA III** Torre Norte Naucalpan



**Ven y vive la experiencia de sentirte vivo al manejar cualquier unidad de nuestra gama.**  
**Contamos con personal altamente capacitado, listos para brindarte la mejor atención.**

**Tel: (55) 8526-1765**

**Horarios de atención: Lunes a viernes de 8:00 a 20:00 hrs,  
sábados de 9:00 a 18:00 hrs, domingos de 10:00 a 17:00 hrs.**

**Blvd. Manuel Ávila Camacho #685, Col. Fracc. Ind. Alce Blanco  
Naucalpan de Juárez, Edo. de Méx. C.P. 53370.**



# Tu mascota, tu empresa



Elaborado por: Mtro. en Publicidad  
**Javier Ramírez Ruiz**

¿Te has puesto a pensar en la cantidad de dinero que gastan algunas personas en su mascotas vs su empresa?

Si no tienes mascota pero si empresa o viceversa, quédate, te sorprenderás de las similitudes.

Qué tema tan disperso pero tan importante. Necesito aclarar dos cositas: punto número 1.- tanto tu empresa como tu mascota dependen completamente de ti; punto número 2.- ambas partes siempre necesitan un líder, un ejemplo y límites.

Imaginemos que estás en tu empresa y das una orden para que le llegue a tiempo el pedido a uno de tus clientes. Si esa orden no se lleva a cabo ¿existe una penalización? un, por así llamarlo, castigo al área correspondiente ¿cierto?; sino es así déjame llevarlo a casa, el ejemplo justo con tu mascota: supongamos nuevamente que tienes un perrito, uno de raza pequeña o mediana, fácil de domesticar. Un beagle (jeje) -en esta agencia nos encantan los beagles-. ¿Qué pasa cuando hace popó en un lugar que no debe o. cuando

muerde algo importante para ti como el trofeo que ganaste en la secundaria?. Se le regaña y castiga ¿cierto?, con la finalidad de que el perro entienda. A su vez, cuando el perro hace algo bien se le premia con -valga la redundancia- un premio.

Pues lo mismo pasa con la empresa. Premios y castigos. No soy experto en recursos humanos, ni mucho menos pretendo comparar la mano de obra con un animal, pero siendo honestos las similitudes son tantas que parece ser tan obvio. ¿Quieres tener una empresa leal, fiel, que te de frutos y que siempre que necesites esté ahí para apoyarte incondicionalmente?, trata a tu empresa como mascota. Estoy seguro que a tu mascota más de una vez la has nombrado en pláticas como la consentida del hogar ¿cierto?, ¿cuánto tiempo le dedicas a tu empresa? ¿15 minutos?. ¡A no! perdón, ese es el tiempo que sacas a pasear a tu mascota ¿cierto?. Hagamos una parte proporcional donde 15 minutos perrunos son un montón de horas humanas, como 8 horas diarias, justo lo que le dedicas a tu trabajo, simplemente estoy tratando de hacerte ver, repito, las similitudes son muchas.

Si a tu mascota le dedicas 15 minutos cada 3 días, y compras su alimento más económico y lo abandonas en el patio trasero, aunque esa pequeña criatura siempre te va a querer igual, es obvio que en algún momento va a fallar su corazoncito y tendrás que despedirte de él, eso sí, con mil lágrimas de cocodrilo. Pues tu empresa es igual. Si le dedicas poco tiempo, le inviertes solamente en diseños del vecino que sigue estudiando y apenas liberando el servicio social, si no la sacas a que el mundo la vea y que esa empresa vea al mundo, tarde que temprano, por más joven y energética que sea va a tronar.

Es igual con la lealtad, patea tu empresa a ver si no te suelta una mordida después de la 6a. patada.

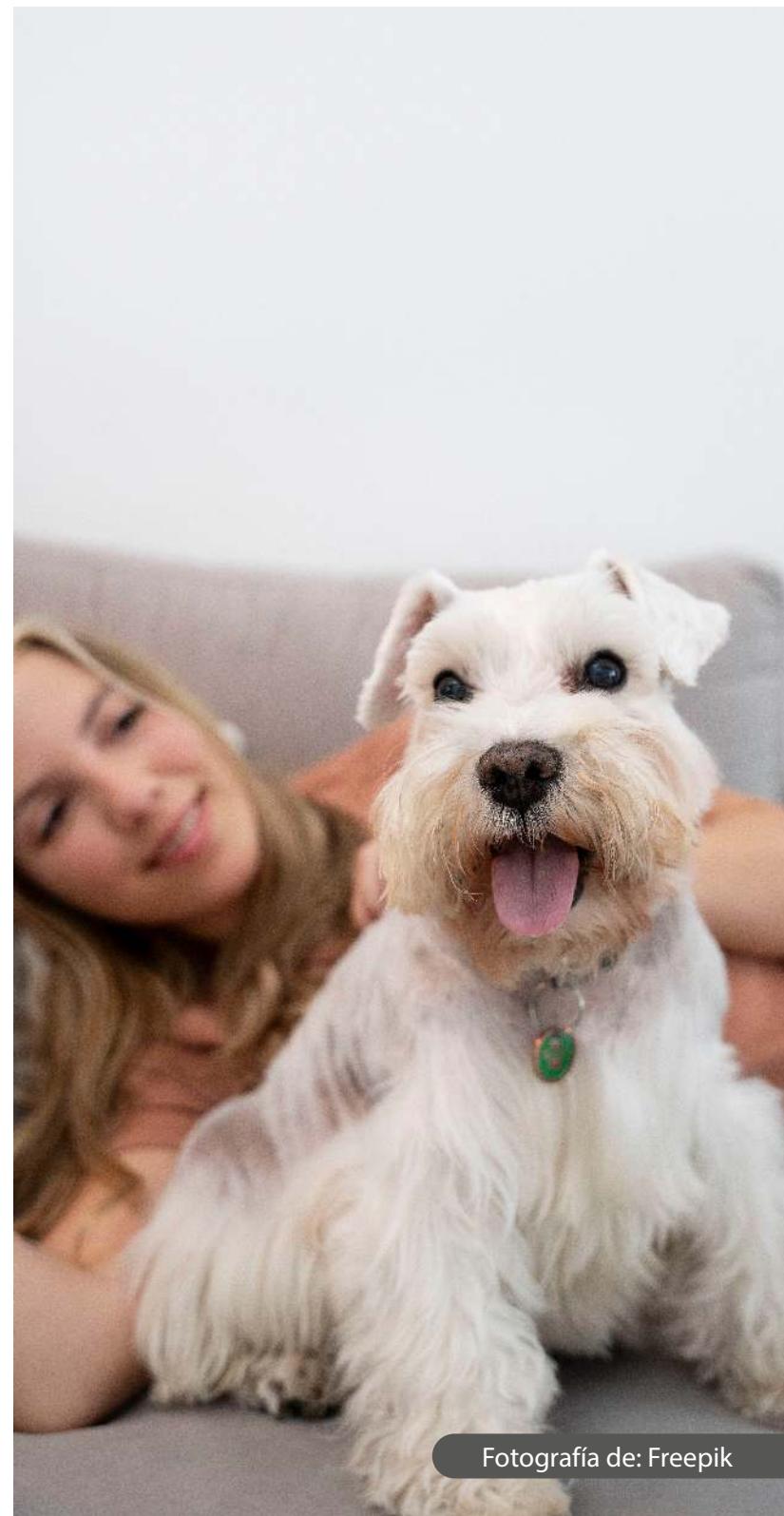


Ahora bien, qué pasa cuando tenemos una mascota sobre consentida, el mexicano común lo conoce como chirga o mimada. Se hacen débiles, por todo chillan, ¿cierto? o por todo se enojan y sacan los dientes jeje ¿seguimos hablando de mascotas?, ¿tú qué crees?

Espero realmente entiendas que tener una empresa es como tener una mascota, dependen completamente de ti y recibirás siempre un poco más de lo que tú le das, pero recuerda, ellos, tanto la mascota como tu empresa, suelen enfermar, y cuando queremos atender el problema es muy tarde.

Antes de que tu empresa pierda esa juventud que tiene, ¿por qué no le regalas un paseo? donde todo mundo pueda ver lo bonita que es; donde todos te pregunten su nombre y te chuleen el gran esfuerzo que hiciste por educarla, ¿seguimos hablando de la empresa?, ¿tú qué crees?

Apoyate en Bigl Mx el único lugar donde tu empresa realmente se sentirá segura, tranquila y en buenas manos.



Fotografía de: Freepik



**Contáctanos: 55 3044 0082**



Del Estado de México,  
Seglares



# ¡INSCRIPCIONES ABIERTAS!

Solicita informes para el Ciclo 2022-2023

**P**reescolar

**P**rimaria

**S**ecundaria

**P**reparatoria

Conoce nuestros Modelos Educativos  
Presencial / Online / Híbrido



## Nuestros Planteles:

Boulevares

Zona Esmeralda

Hacienda Arboledas

Jinetes

Visita Nuestro



Sitio WEB

Sé #OrgullosamenteLasallista

# De Preguntas a Preguntas

## DECLARACIÓN ANUAL COMO PERSONA MORAL

Elaborado por: Consejo Editorial Horma  
✉ (escríbenos: [contacto@hormaservicios.com.mx](mailto:contacto@hormaservicios.com.mx))

Marzo, mes en el que las personas morales (sociedades civiles y mercantiles) tienen la obligación de cumplir con sus obligaciones fiscales al presentar su declaración anual de impuestos ante el Servicio de Administración Tributaria.

### 1.- ¿Quiénes están obligados a presentarla?

Las personas morales del régimen general, entiéndase sociedades mercantiles, incluidas las SAS, así como las sociedades y asociaciones civiles.



## **2.- ¿Cuál es la fecha límite para presentar la declaración anual de personas morales?**

La fecha límite es el jueves 31 de marzo de 2022.

## **3.- ¿Por medio de qué herramienta se puede presentar la declaración anual de personas morales?**

La información de la declaración anual se presenta en el aplicativo del sat ([www.sat.gob.mx](http://www.sat.gob.mx)) aquí te compartimos la liga directa para la presentación de la declaración anual 2021:

<https://loginda.siat.sat.gob.mx/nidp/wsfed/ep?id=ciec&sid=0&option=credencial&sid=0>

Es preciso mencionar que, si tienes alguna declaración anual no presentada anterior a la 2020, deberás ingresar a esta otra liga:

<https://loginda.siat.sat.gob.mx/nidp/wsfed/ep?id=ciec&sid=1&option=credencial&sid=1>

## **4.- ¿Qué información necesito elaborar para presentar de forma correcta y completa la declaración anual de personas morales?**

1. Estado de posición financiera al 31 de diciembre de 2021.
2. Estado de resultados del 01 de enero al 31 de diciembre de 2021.
3. Conciliación contable fiscal.
4. Determinación del Impuesto Sobre la Renta del ejercicio.
5. Cédula de pérdidas fiscales de ejercicios anteriores pendientes de amortizar.
6. Cédula de compra y aplicación de depreciación de inversiones.
7. Determinación del coeficiente de utilidad para el ejercicio siguiente.
8. Cédula de ajuste anual por inflación.
9. Determinación de la Cuenta de Utilidad Fiscal Neta.
10. Determinación de la Cuenta de Capital de Aportación Actualizado.

## 5.- ¿Qué sanciones aplican a las empresas que no presentan declaración anual en marzo estando obligadas?

Por obligación no declarada, la multa impuesta en el Código Fiscal de la

- Federación va desde \$1,400 a \$17,370.

Por no presentar la declaración anual pueden tener una multa que va

- desde los 1,400 a los \$34,730.

En caso de la obligación de presentar declaraciones por internet y no se

- cubra esta obligación, se realice fuera de plazo o no cumpla con los requerimientos impuestos por la ley, puede derivar en una multa de hasta \$28,490 pesos.

Si el contribuyente ya fue multado y no realiza el pago en tiempo y forma,

- puede hacerse acreedor a sanciones adicionales por reincidencia.



*Yria Suarez*  
YRIA SUAREZ  
a



# Y tú, ¿ya actualizaste tus **programas mentales** o sigues con la versión anterior?



- Mejora tus relaciones.
  - Aprende a gestionar tus emociones.
  - Desarrolla nuevas herramientas para lograr tus objetivos personales y profesionales.

## Services

- Psicoterapia individual (solo adultos).
  - Psicoterapia de pareja.
  - Coaching ejecutivo.
  - Evaluaciones psicométricas.

**\*Sesiones en linea y presenciales en Ciudad Satélite.**



@PsicolrigSugarez



@psico\_inasuarez



55 4028 3890

# Marca Personal



Elaborado por: **Francisco Argüelles**  
**Hormigo**, director en Horma Servicios.

✉ (esríbenos: [francisco.arguelles@hormaservicios.com.mx](mailto:francisco.arguelles@hormaservicios.com.mx))



**Todo lo que debes saber  
sobre Marca Personal: ¿qué  
es?, ¿cómo se construye?,  
¿qué beneficios tiene?**

Este espacio lo hemos abierto con el fin de que voltees y veas tus propios pasos, tus pisadas que van dejando huella por donde pasas. Esa huella se vuelve rastro para otras personas que son atraídas por ti, por lo que haces, por cómo lo haces, te vuelves referente: ¡aprovéchalo en tu emprendimiento!

## ¿Qué es una marca personal, en qué consiste?

Definiciones existen muchas, todas ellas se enfocan en una sola institución: TÚ. Segundo de ti, existen tus acciones y actividades que van marcando el rumbo para donde caminas, ese camino deja huella en el paso que das en otras personas, y si aprender a diferenciarte del resto, y si aprendes a que con tu andar y con esta diferenciación puedes dejar algo mejor en la sociedad en la que te desarrollas, has creado tu propia marca personal.

Al ser consciente de tu marca personal, gestionarás mejor todos los aspectos relacionados con tu imagen, con la interacción de ti misma(o) en el trabajo, en la comunicación que emitas, en las relaciones personales y profesionales que sostengas, todo ello con el fin de hacerte notar como un agente de seguridad y de confianza.

## ¿Cómo se construye, cómo se crea una marca personal?

El primer paso es la conciencia en ti misma(o). Todo parte de ti, de tu autenticidad y de lo que quieras hacer. Adiciona algo más a este paso dado: cómo y porqué deseas hacerlo.

Construir tu propia marca incluye diseñar y seguir un proceso de trabajo personal, en cada sector o campo de tu vida. Aquí describimos esas partes del proceso:

### **1. Parte primera del proceso de trabajo, PLANIFICACIÓN:**

Define qué quieres, hasta dónde quieres llegar, qué futuro sueñas, qué te llena, qué te intensifica. Comienza priorizando objetivos. Recuerda que cada objetivo debe tener metas a cubrir, y cada meta debe ser alcanzada por medio de actividades a realizar, de forma tal que al cumplir con las actividades, alcanzas tus metas, y al cubrir tus metas, realizas tus objetivos.

### **2. Segunda parte del proceso de trabajo, PÚBLICO META:**

Una vez que tienes tus objetivos bien trazados, debes dirigirte a la sociedad de la cual serás o ya eres parte. Observa sus hábitos y formas de vida. En la cotidianidad puedes descubrir elementos que hagan la diferencia. Recuerda que a ellos comunicarás y compartirás esa marca que estás creando.

### **3. Tercera parte del proceso de trabajo, HAZ Y COMPARTE:**

Trabaja, interactúa, emociónate con lo que haces, nunca dejes de ser tú misma(o), conócete e identifica lo que tienes para ofrecer y hazlo. Una vez hecho comunícalo a tu público meta.

### **4. Cuarta parte del proceso de trabajo, TU IMAGEN CORPORATIVA:**

Hoy en día ya no hay secretos, tampoco verdades completas, el contar con redes sociales nos expone a todo tipo de personas. Haz uso de herramientas digitales como son: blogs, redes sociales, tu propio dominio (\*.com), cuida tus imágenes (foto y video), mantén un lenguaje adecuado, etc.

### **5. Quinta parte del proceso de trabajo, MIDE RESULTADOS:**

Evalúa el trabajo emprendido, examina constantemente lo que estás consiguiendo con el contenido y la forma de compartir tus actividades. Es de suma importancia detectar errores u omisiones, y corregir inmediatamente, pues una marca personal que va teniendo errores en el camino que no son detectados y corregidos, tenderá al fracaso en el futuro próximo.

## **¿Qué beneficios existen de la creación de una marca personal?**

Existen múltiples beneficios, dependiendo de los objetivos diseñados desde un inicio. Sin embargo, podemos enumerar los siguientes:

**Credibilidad.-** tendrás credibilidad en tu público meta, porque vas a mostrar tu autenticidad, compartirás aquello que te hace diferente y te relacionará con aquellos que son afines contigo.

**Influencia.-** serás un referente en el sector donde estés.

**Posicionamiento.-** podrán identificarte como un especialista en el sector al que pertenezcas.

**Oportunidades.-** podrás atraer oportunidades nuevas de trabajo, de emprendimiento, de clientes y personas.

**Marcarás diferencia.-** podrás sobresalir de tu competencia logrando brillar por tu prestigio, por los logros realizados y la buena comunicación que de ello hagas en el medio.

# ¡Deja ya de procrastinar!



Elaborado por: **Iria Suárez, psicóloga y psicoterapeuta**  
(esríbenos: [contacto@hormaservicios.com.mx](mailto:contacto@hormaservicios.com.mx))



[iriasuarez.com](http://iriasuarez.com)



@psico\_iriasuarez



PsicolriaSuarez

**¿Cómo vas con lo que te propusiste para lograr este año?**

**¿Vas alcanzando tus objetivos?**

Muchas veces, a estas alturas no hemos logrado consolidar o ni siquiera avanzar en los objetivos que nos hemos propuesto. Y aunque poco importa si nos los planteamos a fin de año o si lo hacemos cualquier día que lo decidamos, sí es muy importante tener objetivos y trabajar para alcanzarlos.

Cuando carecemos de objetivos, nuestra sensación de logro y por ende la autoestima y motivación se pueden ver afectadas gravemente. Así que tener objetivos a corto, mediano y largo plazo es algo que nos ayuda a tener salud emocional y mental. Los objetivos nos mantienen retados y por lo tanto estimulando nuestro aprendizaje que requiere que generemos nuevas redes neuronales evitando que tengamos deterioros en nuestras funciones cognitivas. Esto es solo uno de los beneficios ya que en lo emocional y social son muchísimos.

**SMART  
PACK PREMIUM**

**PLAN INICIAL**  
**PREMIUM<sup>1</sup>**  
**1,000USD**  
CON  
**5%**

| PLAN ADICIONAL <sup>2</sup> | BMC* | PLAN      | 12 MESES              |               | 24 MESES              |               |
|-----------------------------|------|-----------|-----------------------|---------------|-----------------------|---------------|
|                             |      |           | BENEFICIOS (USD)      | TOTALES (USD) | BENEFICIOS (USD)      | TOTALES (USD) |
| PA500                       | 5%   | INICIAL   | 1,795.86 <sup>1</sup> | 2,693.79      | 3,225.10 <sup>1</sup> | 4,837.65      |
|                             |      | ADICIONAL | 897.93                |               | 1,612.55              |               |
| PA1k                        | 5.5% | INICIAL   | 1,795.86 <sup>1</sup> | 3,697.07      | 3,225.10 <sup>1</sup> | 6,839.69      |
|                             |      | ADICIONAL | 1,901.21              |               | 3,614.59              |               |
| PA2k                        | 6%   | INICIAL   | 1,795.86 <sup>1</sup> | 5,820.25      | 3,225.10 <sup>1</sup> | 11,322.97     |
|                             |      | ADICIONAL | 4,024.39              |               | 8,097.87              |               |
| PA5k                        | 7%   | INICIAL   | 1,795.86 <sup>1</sup> | 13,056.82     | 3,225.10 <sup>1</sup> | 28,586.93     |
|                             |      | ADICIONAL | 11,260.96             |               | 25,361.83             |               |
| PA10k                       | 8%   | INICIAL   | 1,795.86 <sup>1</sup> | 26,977.56     | 3,225.10 <sup>1</sup> | 66,636.91     |
|                             |      | ADICIONAL | 25,181.70             |               | 63,411.81             |               |

El pago de los Planes Adicionales es únicamente a través de Bitcoin (BTC)

Válido solo para nuevos socios

<sup>1</sup> Monto disponible después de 24 meses.

<sup>2</sup> Disponibilidad de retiro inmediato en PLAN ADICIONAL.

Comisión por retiro dentro de los primeros 12 meses = 14%

Comisión por retiro después de los 12 meses = 0%

\*Beneficio Mensual Compuesto

Dispones de 48 hrs después de la activación de tu Membresía para realizar el pago de tu PLAN ADICIONAL y pueda ser considerado un SMART PACK.

**INFORMES**

[mau\\_saavedra@hotmail.com](mailto:mau_saavedra@hotmail.com)

Ahora, hablemos de qué pasa cuando sientes esa frustración de no lograr tus metas o no hacer lo que quieras hacer. ¿Te has preguntado cuál es la razón?

Existen al menos tres posibles razones de por qué podrías no estar logrando tus metas. Te las voy a platicar para que revises si te estás atorando en una o en varias de estas.

**1** No lo haces porque no quieras: Cuando la motivación para hacer las cosas viene de una expectativa o deseo ajeno a ti y no has logrado vincularlo con tus deseos, te vas a “boicotear” en todo momento sin darte cuenta. Si es algo que surge de fuera, como de un cliente, socio o autoridad, convencerte de el por qué esto es algo que tu deseas (por qué te conviene) es clave para que lo logres hacer.

---

**2** No lo haces porque no están funcionando bien tus funciones cognitivas: Estas son funciones del cerebro que nos permiten resolver situaciones de nuestra vida cotidiana. Algunas de ellas son la atención, la concentración, la memoria, el poder hacer un plan de acción y seguirlo. Cuando estamos estresados, no descansamos, no nos alimentamos bien, o no tenemos una buena oxigenación, estas funciones se ven demeritadas y afectan el logro de tus objetivos.

---

**3** No lo haces porque no diseñaste un plan adecuado: Definir objetivos realistas, retadores y medibles es una de las claves principales, pero el asunto no termina ahí. Si no diseñas un plan que sea adecuado para el resto de tu agenda, tu nivel de motivación y el nivel de avance que tienes hasta ahora en la tarea que quieras lograr, difícilmente lo seguirás. Es como querer seguir una dieta con alimentos que no puedes conseguir o preparar o andar un camino con instrucciones que no están en tu idioma. Simplemente perderás la motivación a la primera frustración. Ahí entra otra función cognitiva, la capacidad de adaptarte (flexibilidad cognitiva).

---

Ahora que sabes estos tres puntos, revisa si o es que están fallando tus funciones cognitivas y ello no te permite concentrarte o recordar lo que quieras hacer, pregúntate si realmente deseas hacerlo y diseña un plan adecuado. Para dejar de procrastinar parte una tarea grande en pequeñas tareas manejables.

Si necesitas ayuda para diseñar un plan adecuado o para mejorar tus funciones cognitivas no dudes en buscar más consejos en mis medios de contacto.

# Quema Grasa

¿Sabías que la mejor forma de "quemar" grasa es cuidando de tu alimentación y moviéndote más?

Entre más natural, baja en grasas y alta en fibra sea tu alimentación del día a día será mucho mejor.

- Mantente activo, logra 300 minutos de ejercicio a la semana (con una combinación equilibrada de ejercicios cardiovasculares y de fuerza).

- Cuida y limita el consumo de alcohol, todo tipo de alcohol se metaboliza en grasa.

El único aconsejado de una forma ocasional es el vino tinto, la recomendación es de 1 copa en mujeres y 2 copas en hombres (no más)

- Descansa adecuadamente, dormir muy bien por las noches ayudará a que tu cuerpo construya y mantenga en adecuadas condiciones tu masa muscular, así mismo las señales de hambre y saciedad funcionarán mucho mejor.

NUNCA TE VAYAS A LA CAMA SIN HABER CENADO, siempre realiza una cena al finalizar tu día, 2 horas antes de ir a dormir.

- Procurar dar varios pasos en el día (mínimo 10 mil), subir escaleras, estacionarse lejos, ir al baño lejano, en fin, caminar y caminar. Esto ayudará a mantener a tu metabolismo activo y trabajando adecuadamente todo el día.

Realiza ejercicio, al menos 150 minutos por semana.

## ¿CUÁLES ALIMENTOS QUEMAN GRASA?



1. No existe



2. Ningún



3. Alimento, jugo o batido



4. Que "queme"



5. Grasa



6. No caigas en mitos

En resumen, llevar **un estilo de vida saludable** hará posible disminuir el porcentaje de grasa, si tienes dudas y necesitas consejos personalizados consulta a un nutriólogo con título y cédula.

¡Aprende a comer!  
Vive saludable.

## ¿Tienes dudas? ¡Contáctame!

Citas: 55 2571-1739

[nutralia.co@gmail.com](mailto:nutralia.co@gmail.com)

Doctoralia: Cinthya Olvera Velasco.

[Facebook/Nutralia.co](https://www.facebook.com/Nutralia.co)

[Instagram/Nutralia.co](https://www.instagram.com/nutralia.co)





M

AGENCIA DE  
MARKETING



# ¡Encuentra a tus clientes ideales!

Diagnóstico *GRATIS*

Visítanos en  
[agenciademarketing.online](http://agenciademarketing.online)

CERTIFICADOS  
POR



+52

228 979 7795  
55 83 13 03 90  
55 39 26 90 12

# ADMINISTRACION AHEDO & MOYERS

Nuestro objetivo es la administración de los recursos materiales y humanos de los bienes inmuebles y la integración de los servicios que aporten valor y mejora a la plusvalía del inmueble, así como la sana convivencia entre los condóminos enfocados al bienestar común.

Tenemos más de 14 años de experiencia en el manejo de contratos de servicio de administración externa de condominios. Nos caracterizamos por brindar un servicio y atención personalizados, contando con el respaldo de una variedad de profesionales en diferentes oficios que sustentan los planes de mantenimiento de cada inmueble, como electricista, plomero, albañiles, pintor, herrero, jardinero, cerrajero, etc., así como también el apoyo de empresas de seguridad y limpieza.

Trabajamos en colaboración estrecha con el Comité de Vigilancia y de manera conjunta se toman las decisiones del condominio en base a las necesidades del mismo.

Supervisión de áreas comunes.

Operación:

- » Cobranza. Llevar a cabo la recaudación de las cuotas de mantenimiento y un estricto control de las cuotas pendientes de pago.
- » Reportes y seguimiento contable financiero, se entrega mensualmente los estados de cuenta con conciliación bancaria.
- » Juntas con el Comité de Vigilancia.

Mantenimiento de áreas comunes.

Pago y contratación de servicios de limpieza y seguridad, estableciendo las funciones requeridas y supervisando el buen funcionamiento de las mismas.

Vigilar el cumplimiento del reglamento.

Convocar a Asambleas Ordinarias semestralmente y entregar resultados, así como cumplir los acuerdos de Asamblea.





**HORMA** MR

**TE INFORMA**

✉ | [contacto@hormaservicios.com.mx](mailto:contacto@hormaservicios.com.mx) [www.hormaservicios.com.mx](http://www.hormaservicios.com.mx)

📱 | 55 4530 9620 | 5522994643 [in](#) [f](#) | Horma Servicios Administrativos

[tik](#) | Horma Servicios [i](#) [t](#) | HormaServicios

📞 | 55 8654 6650 | 55 8654 8097 | 55 5364 0532 / ext. 801