

# BOLETÍN

Julio  
2025

- INFORMACIÓN
- FORMACIÓN
- INTEGRACIÓN



**meineke**<sup>®</sup>  
DOING CAR CARE RIGHT 

EDITORIAL / JULIO 2025

- **EL LENGUAJE NO VERBAL  
CUIDA LO QUE COMUNICAS**
- **LOS AUTOS Y LAS INUNDACIONES**

- **COMO PREVENIR LAS ENFERMEDADES  
MENTALES**
- **MEJORES INDICADORES DE LA RED  
JUNIO 2025**

Hola Todos.

Con mucho gusto compartimos con ustedes esta edición de nuestro Boletín, pensado especialmente para mantenernos conectados, informados y alineados como red de talleres que crece cada día con el esfuerzo de todos ustedes.

En esta edición, abordamos temas clave para la temporada y para el bienestar de nuestros equipos, así como los logros destacados de nuestras sucursales.

Con las intensas lluvias de la temporada, muchos clientes están enfrentando daños severos en sus vehículos y compartimos algunas **recomendaciones** para minimizarlas en la **inundación de autos**; también nos referimos a la buena atención al cliente que no solo depende de lo que decimos, sino de cómo lo decimos con el cuerpo, los gestos y el tono por lo que recomendamos **como cuidar lo que decimos con nuestra comunicación no verbal**.

En nuestro entorno de trabajo dinámico, es fundamental cuidar también de nuestro bienestar emocional. En esta edición hablamos de **Salud mental: prevenir es actuar a tiempo**, aprende cómo identificar señales tempranas de agotamiento mental y entérate de algunos recursos y canales de apoyo disponibles para colaboradores.

con orgullo destacamos a las sucursales que han alcanzado los **mejores resultados del mes** en los principales indicadores que medimos.

**¡Sigamos construyendo juntos un servicio de calidad, con enfoque humano y atención profesional!**

Saludos.

*Heriberto Medina*





# El lenguaje no verbal:

## CUIDA LO QUE COMUNICAS

**El lenguaje no verbal forma parte de la comunicación humana.**

Se trata de lo que transmitimos a los demás a través de gestos, posturas, expresiones faciales, contacto visual y otros elementos del lenguaje corporal, sin utilizar las palabras.

Según especialistas en comunicación humana, alrededor del 65% de la información que transmitimos en el trabajo es no verbal, lo que subraya el impacto en la percepción que otros tienen acerca de nosotros.

**¿Qué es el lenguaje no verbal y en qué consiste?**

El lenguaje no verbal engloba todas aquellas señales que acompañan o sustituyen la comunicación verbal, como los movimientos corporales, la postura, la mirada, la proximidad física y el tono de voz.

**Estas señales pueden enfatizar, contradecir o complementar lo que se dice, y resultan esenciales para transmitir emociones, intenciones y actitudes.**

**Impacto en las relaciones laborales y profesionales.**

En el ámbito laboral y profesional, el dominio del lenguaje no verbal es crucial para transmitir credibilidad, confianza y empatía, así como para evitar malentendidos y conflictos. un líder que controla su comunicación no verbal puede mejorar la gestión de los equipos, fortalecer la negociación y proyectar autoridad.

**Además, la correcta interpretación y uso de estos mensajes facilita la construcción de relaciones laborales sólidas y productivas.**





## **Recomendaciones para mejorar tu comunicación no verbal**

Mantén la cabeza en alto: Evita ladear la cabeza en situaciones donde necesitas mostrar autoridad, ya que este gesto puede interpretarse como sumisión. La cabeza debe permanecer en posición neutral y la postura debe ser erguida, con hombros hacia atrás, ocupando espacio de manera natural para transmitir seguridad y poder.

**Sonríe genuinamente:** Una sonrisa auténtica acompañada de contacto visual genera confianza y cercanía. Evita sonreír en exceso, especialmente al tratar temas delicados o dar retroalimentación negativa. La sonrisa debe ser utilizada de manera consciente para mostrar empatía y ganar confianza, pero sin restar seriedad cuando la situación lo requiere.

**Utiliza el contacto visual:** Mirar a los interlocutores demuestra atención y liderazgo, pero es importante no exagerar para no incomodar, pero sí mirar a las personas para que se sientan escuchadas y valoradas.

**Gestos moderados y manos abiertas:** Utilizar movimientos de manos suaves y mostrar las palmas denota franqueza y honestidad. Sin embargo, se debe evitar que los movimientos parezcan nerviosos.

**Cuida el tono de la voz:** Al hacer declaraciones importantes, procura que tu voz sea firme y termine en un tono descendente, evitando que suene como una pregunta o solicitud de aprobación. Esto proyecta autoridad y seguridad.

**Establece tu espacio corporal:** Respetar el espacio personal y no encogerse transmite confianza en uno mismo. Utiliza el espacio a tu alrededor de manera natural, por ejemplo, extendiendo tus pertenencias en la mesa durante reuniones, para delimitar tu territorio y reforzar tu presencia.

**Utiliza vestimenta adecuada:** Una imagen profesional refuerza la percepción de liderazgo y carisma. Por ello, es importante que utilices vestimenta apropiada y acorde con lo que deseas transmitir y proyectar.

**Escucha activa y asertividad:** Mostrar interés por las ideas de los demás y responder con claridad refuerza la autoridad y la empatía.

**Actitud cordial:** El liderazgo efectivo se apoya en encontrar el balance entre la empatía y la autoridad. No es necesario adoptar posturas excesivamente expansivas; basta con una postura firme y abierta, acompañada de gestos cálidos y asertivos.

Finalmente, **el lenguaje no verbal es una herramienta poderosa para los líderes en el mundo empresarial.** Su correcta gestión permite proyectar seguridad, confianza y liderazgo, elementos esenciales para el éxito profesional y la construcción de equipos sólidos.





**Meter un auto a una inundación puede tener graves consecuencias, incluyendo daños al motor, sistemas eléctricos y el interior del vehículo.**

Los motores no están diseñados para soportar agua, y puede causar daños estructurales y fallos eléctricos. Además, el agua puede dañar los sistemas electrónicos, causar corrosión y provocar la aparición de moho. **Las pólizas de seguro pueden no cubrir los daños si se considera que el conductor ha actuado con imprudencia al meter el auto en la inundación.**



### **DAÑOS AL MOTOR:**

#### **"Hidro bloqueo" o "desvielado":**

Si el agua entra en la cámara de combustión, puede dañar los pistones, bielas y otros componentes internos del motor, ya que el agua no se puede comprimir como el aire.

### **CORROSIÓN:**

El agua y la humedad pueden causar corrosión en los componentes internos del motor, lo que puede llevar a fallas a largo plazo.

### **OBSTRUCCIÓN DEL RADIADOR:**

El barro y los escombros pueden obstruir el radiador, causando sobrecalentamiento del motor.

### **DAÑOS ELÉCTRICOS:**

#### **CORTOCIRCUITOS:**

El agua puede causar cortocircuitos en los sistemas eléctricos, dañando sensores, luces, y otros componentes electrónicos.

#### **FALLO DE LA BATERÍA:**

La batería puede dañarse si se moja o si se sumerge en agua.

### **DAÑO A LA COMPUTADORA DEL VEHÍCULO:**

La computadora del vehículo es susceptible a daños por agua, lo que puede llevar a fallos costosos.

### **DAÑOS AL INTERIOR DEL VEHÍCULO:**

#### **MOHO Y MALOS OLORES:**

El agua puede causar moho y malos olores en los asientos, alfombras y otros materiales interiores.

### **DAÑO A LOS SISTEMAS ELECTRÓNICOS:**

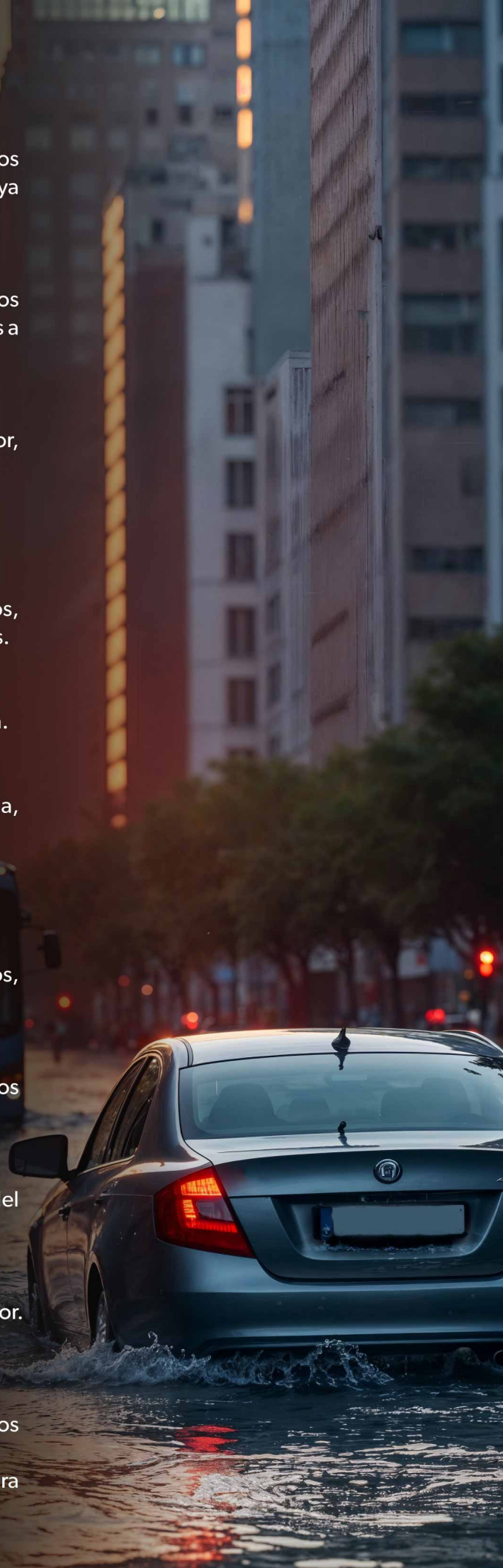
El agua puede dañar la radio, el aire acondicionado y otros sistemas electrónicos del interior.

### **CORROSIÓN:**

El agua puede causar corrosión en las partes metálicas del interior del vehículo.

### **RECOMENDACIONES:**

- ✓ No intentes arrancar el motor si el agua ha alcanzado el motor.
- ✓ Evalúa los daños en el interior del vehículo.
- ✓ Drena y seca el agua lo antes posible.
- ✓ Revisa los componentes eléctricos.
- ✓ Si es necesario, contacta a un mecánico para evaluar los daños y realizar las reparaciones.
- ✓ Contacta a tu compañía de seguros para evaluar la cobertura de los daños.





# COMO PREVENIR las enfermedades mentales



**En México tres de cada 10 personas padecen algún trastorno mental a lo largo de su vida y más del 60 por ciento de la población que sufre alguno de ellos no recibe tratamiento, por lo que se hace un llamado a realizar un trabajo coordinado entre profesionales de la salud, comunidad y autoridades para fortalecer la prevención de estas enfermedades y que se fortalezcan los hábitos de estilo de vida que ayuden a reducir las complicaciones.**

**“Necesitamos mirar la salud mental no solamente como un problema que ocurre en la cabeza de ciertos individuos, es necesario reconocer que es un problema multifactorial que se origina por condiciones biológicas, pero también por el entorno, es decir, el contexto económico, social y familiar, y de esa misma manera necesitamos afrontarlo, desde un punto de vista integral”, aseveró Carmen Amezcua, médica con especialidad en Psiquiatría Integrativa. Además, los trastornos mentales como el depresivo mayor, así como los síntomas subclínicos de la depresión, a menudo se superponen con afecciones de salud física graves y crónicas como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares, aumentando así, la carga de dichas afecciones.**

**Los síntomas y trastornos de salud mental comórbidos, con afecciones crónicas de salud física, pueden provocar una exacerbación de las barreras para cambios de estilo de vida efectivos y sostenibles que pueden ser fundamentales para obtener buenos resultados. Es por ello por lo que, de acuerdo con la Psiquiatría Integrativa, un abordaje de la Psiquiatría tradicional, se aplica la medicina de estilo de vida enmarcada dentro de pilares fundamentales, que incluyen la nutrición, la actividad física, el sueño, la reducción del riesgo del consumo de sustancias, el bienestar psicológico y espiritual, la gestión del estrés, y las relaciones interpersonales saludables para tratar la raíz de la problemática y no solamente una patología o enfermedad en sí misma.**



Si bien, hay aspectos externos que son difíciles de modificar o que se encuentran fuera del alcance de las personas, hay algunos dentro del estilo de vida que ayudan a disminuir el riesgo de padecer o exacerbar una enfermedad mental:

- **MEJORAR LA HIGIENE DEL SUEÑO.** Que implica establecer horarios regulares para ir a dormir, mantener la habitación bien ventilada, evitar la conexión digital y disminuir el ruido y la luz.
- **MANEJO DEL ESTRÉS.** Con programas que ayuden a la relajación, manejo del tiempo y ejercicios de respiración.
- **EJERCICIO Y ACTIVIDAD FÍSICA.** Los adultos deben acumular a lo largo de la semana entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa.
- **NUTRICIÓN ADECUADA.** Priorizar el consumo de alimentos de origen natural, como frutas y vegetales, en cantidades que vayan acorde con la edad y el estilo de vida.
- **USO DE VITAMINAS Y SUPLEMENTOS.** Bajo supervisión de un profesional de la salud, las personas pueden beneficiarse del uso de suplementos dietéticos que incluyan vitaminas, minerales, aminoácidos y otros productos botánicos.

La salud mental va más allá de presentar de forma contundente o no algún trastorno mental, se trata de un proceso complejo que cada persona experimenta de forma diferente de acuerdo con su contexto social, el medio ambiente donde se desarrolla y su propia biología, por ello, **hay muchas personas que hoy ven afectada su salud mental y están buscando alternativas que alivien sus síntomas, algunas de ellas incluso, están dispuestas a hacer cambios en sus hábitos de vida, comprometiéndose así a cuidar de sí mismos en un aspecto de salud tan importante para todos.**

*meineke*





# MEJORES INDICADORES DE LA RED



**JUNIO 2025**

## VENTAS

AGUILAS	\$ 858,755.00
ZACATECAS	\$ 850,293.00
METEPEC	\$ 790,896.00

## AUTOS

AGUILAS	142
HERMOSILLO	142
SAN RAFAEL	138

## FACTURA PROMEDIO

SAN JUAN DEL RÍO	\$ 9,058.09
ZACATECAS	\$ 8,765.92
SAN PEDRO DE LOS PINOS	\$ 7,388.68

## SERVICIOS POR AUTO

PACHUCA	3.93
CAFETALES	3.18
TEXCOCO	3.12

## COSTO DE PARTES

TEPEYAC	29.68%
CAFETALES	31.34%
SAN MATEO	32.84%

***meineke***<sup>®</sup>  
JULIO 2025

