

Manual de Integridad y Seguridad



**INSTITUTO
DE ESPECIALIZACIÓN
PARA EJECUTIVOS, S.C.**

INSTITUCIÓN DE ENSEÑANZA
SUPERIOR E INVESTIGACIÓN
DESARROLLO DE ESTRATEGIAS EMPRESARIALES

Misión

Formar y desarrollar profesionales en las áreas de conocimiento fiscal, financiero y empresarial a través de posgrados, diplomados, cursos de especialización y otros medios educativos de aplicabilidad inmediata, con el fin de que en su desempeño profesional, actúen como agentes de superación y crecimiento en las organizaciones y en la sociedad.

INTRODUCCIÓN

La delincuencia tiende a ampliarse, cobrando más fuerza y volviéndose más compleja. Debido a esto cada vez más es una amenaza contra los habitantes de nuestra nación, convirtiéndose en un obstáculo para el desarrollo socioeconómico del país. La delincuencia ha evolucionado hasta volverse más peligrosa y violenta, ampliando su ámbito de operaciones que comprenden secuestros virtuales, express, profesionales, robos con violencia, el tráfico de armas y drogas. El presente manual nos orientará para prevenir alguno de los delitos más comunes hoy por hoy.

Por otro lado, nuestro país no está exento de algún desastre natural, los más recientes el temblor del 85, los huracanes que han atacado nuestras costas, incendios forestales, inundaciones, etc. En éste manual encontrará pautas y recomendaciones a seguir para prevenir y/o solventar una situación extrema o algún accidente.

Nuestras vidas se han convertido en sedentarismo, evitamos el mínimo esfuerzo para trasladarnos de un lugar a otro. El estrés causado por el ritmo y estilo de vida que llevamos, es cada día más patente en nuestro quehacer. El mal humor se manifiesta de una manera tan simple que ha venido a ocupar el lugar de la armonía, de los momentos agradables, de la camaradería y en donde la sonrisa se ha esfumado de nuestras expresiones. El ejercicio, una alimentación balanceada y los cambios de hábitos necesarios nos permitirán tener una salud más sana, una mejor armonía con nuestro cuerpo y mente que se verá reflejada en nuestra persona, en nuestra familia y en el ámbito laboral.

CUADRO DEL DELITO

MOTIVO



MENOR
RIESGO

MENOR
TIEMPO

OPORTUNIDAD

Secuestro Virtual

Tipificada como extorsión telefónica ocurre cuando la víctima se encuentra en algún lugar en el que es difícil de localizar.

Generalmente los delincuentes exigen que se pague el rescate mediante transferencia de efectivo o a través de los códigos de tarjeta de pre pago telefónico.

Pueden contar con información muy detallada de la víctima.



Elección de la Víctima

- Encuestas
- Sorteos
- Propuestas de Negocios
- Conocidos Ocasionales
- Cortejo
- Niños
- La mesa de al lado



Información

- Familiares
- Amigos
- Empleadas, Secretarias
- Conocidos Ocasionales
- Vecinos
- Servicio doméstico, choferes
- Proveedores de bienes o servicios
- Opinión Pública



Anticipación Secuestro Virtual

- Nunca proporcione información a personas desconocidas.
- Evitar dar información no necesaria a empleados, familiares, vecinos, etc.
- Toda correspondencia que tenga nombre y dirección debe ser destruida.
- Tenga a la mano la información de la escuela de sus hijos, domicilio, teléfono y nombre de contacto.
- En llamadas telefónicas equivocadas o de desconocidos, no debe de proporcionar ningún dato.



Anticipación Secuestro Virtual

- Nunca coloque su nombre o apellido en la puerta de su casa.
- Verifique todas las referencias antes de contratar personal doméstico.
- Si recibe servicios de entrega a domicilio no los haga pasar a la casa.
- No coloque letreros afuera de la casa que indiquen su ausencia.
- Contrate el servicio de identificador de llamadas telefónicas.
- Sea discreto en su conversación, recuerde que el teléfono puede estar intervenido.
- Se recomienda que su teléfono sea privado y que al contestar se haga la siguiente frase: ¿ A dónde desea hablar?
- Asegúrese que todos sus familiares sean localizados siempre.



Sí Sucede... Secuestro Virtual

Al recibir la llamada

Qué hacer?

- Tome nota de la llamada (número telefónico, día y hora, tipo de voz, mensaje, etc).
- Escuche con atención las demandas que le hacen.
- Pacte una segunda llamada
- Localice la presunta víctima.



Sí Sucede ... Secuestro Virtual

Al recibir la llamada

Qué NO hacer?

- No negocie con ellos en la primera llamada.
- No pacte ninguna cantidad.
- No interrumpa al delincuente.
- No los rete, insulte o pretenda adivinar quién llama.



Si se trata de una extorsión únicamente, cuelgue la bocina y procure no recibir la amenaza.

Después del Secuestro Virtual

Al constatar que se trata de un secuestro virtual

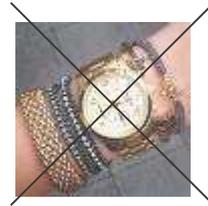
Qué SÍ hacer

- Indíquele a la persona que supuestamente estaba retenida, que se traslade a un lugar seguro.
- No reciba llamadas en el o los teléfonos donde recibió las llamadas.
- Desconecte contestadoras o servicios de buzón de voz.
- Cambie el número telefónico y regístrelo como privado.
- Contrate el servicio de identificador de llamadas.
- Extreme precauciones durante las actividades posteriores y aplique las medidas de seguridad.



Secuestro Express

- La víctima es seleccionada al azar.
- Puede ser hombre o mujer.
- En su mayoría son cometidos alrededor de cajeros automáticos.
- Los secuestradores buscan joyas y dinero rápido.
- Las víctimas son liberadas horas después.



Anticipación Secuestro Express

- No porte consigo credencial del IFE, si no la va a utilizar.
- Únicamente utilice una tarjeta de crédito o débito.
- No lleve consigo los recibos de pago de servicios, estados de cuenta, etc.
- No use objetos de valor a la vista, no sea ostentoso.
- Procure no portar información personal durante sus trayectos.
- En caso de ser necesario, sólo utilice taxis de sitios seguros.
- No registre el domicilio particular en la tarjeta de circulación de su vehículo.
- No porte las llaves de su domicilio en el mismo llavero que las de su vehículo.
- No permanecer dentro de un vehículo que no esté en movimiento
- Cuando se disponga a salir de algún lugar hacia su auto, traiga las llaves en la mano para abordar sin contratiempos.
- No compre artículos a vendedores ambulantes

- Si camina por la banqueta, hágalo siempre en dirección contraria al flujo vehicular.
- Procure no hablar por teléfono en la vía pública o mientras camina.

No acuda a cajeros automáticos ubicados en lugares solitarios o durante la noche, utilice los que se encuentran en establecimientos.

- Guarde la tarjeta, dinero y comprobantes antes de retirarse del cajero automático.

Si Sucede Secuestro Express

- Ante el evento, mantenga la calma.
- No ponga resistencia.
- En el momento de encontrarse frente a un arma, levante las manos, es la señal internacional de rendición.
- Obedezca las instrucciones de los secuestradores.
- No realice movimientos bruscos que puedan poner nerviosos a los delincuentes.
- Los primeros minutos son los más peligrosos, el delincuente está tratando de tomar el control de la situación, demuestre que él tiene el control.
- Permanezca callado. Proporcione únicamente la información soliciten.
- No intente esconder el efectivo o algún objeto de valor.
- No mire directamente a los ojos de los delincuentes.
- No intente escapar en su traslado, ni agrede a los delincuentes.
- Manténgase alerta.
- Al ser liberado por los captores, diríjase a un lugar seguro y comuníquese a la brevedad para que vayan a recogerlo.



De Regreso a Casa Secuestro Virtual

- En cuanto sea liberado, comuníquese con su familia para que no sea extorsionada.
- Presente su denuncia por el robo de sus identificaciones.
- Si durante el evento perdió o le robaron las llaves de su domicilio, cambie todas las cerraduras.
- Si traía consigo tarjetas de crédito o débito, reporte el robo a la institución correspondiente.
- Solicite el cambio del número telefónico y el servicio de identificador de llamadas.
- Comentar con familiares y amigos lo sucedido para que estén en una situación alerta.



Anticipación Secuestro Profesional

El 90% de los robos y asaltos a casa u oficina con violencia y el 100% de los secuestros profesionales cuentan con información previa.

“ La información es el único activo que nos damos cuenta que nos fue robado hasta el momento en que nos hacen daño con él”

La información es proporcionada por familiares, amigos, empleados, secretarias, vecinos, servicio doméstico, choferes, proveedores de bienes o servicios, opinión pública, etc.



Elección de la Víctima

- Periódicos, revistas, artículos, boletines
- Datos proporcionados al registrarse en un hotel, rifas, sorteos, expedientes, etc.
- Televisión o radio.
- Documentos extraviados: Credenciales, estados de cuenta, etc.
- Correspondencia, paquetería, basura.
- Pizarrones a la entrada de edificios con nombres y departamentos.



Estar vigilantes a:

- Personas que pregunten datos sobre alguien.
- Personas desconocidas que quieran iniciar una conversación.
- Sospechoso de nuestro entorno.
- Situaciones que no encajen en el entorno normal.
- Correos electrónicos que pidan información de bancos u otra información confidencial.



En la Calle

- No siga rutinas.
- Antes de abordar su vehículo verifique la presión de sus neumáticos, combustible y niveles de fluidos.
- Al abordarlo no olvide poner los seguros de puertas.
- Ventanas cerradas.
- Mantenga un perfil bajo, no sea ostentoso.
- Antes de llegar a su hogar, oficina o automóvil, es importante que siempre tenga las llaves a la mano.

Al conducir deje espacio entre autos.

Estacionarse en un lugar seguro. Busque un estacionamiento.



Anticipación Secuestro Profesional

En la Calle

- Si al llegar a su domicilio, oficina o lugar que visita, nota algo inusual, no entre y busque ayuda.
- En conversaciones telefónicas, evite la información delicada o confidencial.
- Realice estudios socioeconómicos de su personal de servicio y verifique su información.
- Se recomienda no incluir en las tarjetas de presentación su puesto o cargo.
- Sus futuros viajes, ausencias o proyectos de vacaciones no deben ser del conocimiento público.



Si Sucede Secuestro Profesional

- Mantenga la calma.
- Tenga un plan y sígalo. Coopere con los captores.
- No violente su estancia.
- No dé más información ni mienta.
- No corra riesgos innecesarios.
- Descubra cuanto saben de usted.
- Utilizar el “no sé“
- No trate de escapar.
- Aliméntese lo mejor posible.
- Beba líquidos embotellados.
- Ejercítese.
- Solicite sus medicamentos si es el caso.
- Mantenga la mente ocupada.
- Mantenga la fe.



- Observe y memorice el mayor número de características del lugar y de todo lo que ocurra en su entorno.
- En caso de un enfrentamiento violento, permanezca acostado boca abajo en el piso con las manos sobre la cabeza. Con ésta acción se protegerá y evitará ser confundido con los secuestradores.
- Al ser liberado por los captores, diríjase a un lugar seguro y comuníquese a la brevedad para que vayan a recogerlo.
- Se recomienda que acuda a recibir ayuda profesional para sobreponerse a la situación vivida, aún cuando crea que la situación no le afectó.



LINEAMIENTOS GENERALES DE SEGURIDAD EN OFICINAS

Es obligación de todo el personal del Instituto de Especialización para Ejecutivos considerar las medidas preventivas básicas tanto para ingresar como salir de la Institución y por lo tanto evitar ser sujeto de un acto delictivo.

Todo el personal del IEE tiene la obligación y la facultad de dar aviso a su jefe inmediato de cualquier anomalía o hecho que no sea cotidiano y que pudiese afectar tanto a su persona como a los intereses de la Institución.

Todo el personal del Instituto permanecerá pendiente de la entrada de vehículos y personas que los visiten al plantel para canalizarlos directamente a recepción.

Toda persona que visite el Instituto deberá registrarse en el libro correspondiente. El área de conserje y mantenimiento será responsable del llenado completo y correcto de los datos contenidos en el libro de registro y todo el personal del IEE será responsable de verificar que los gafetes sean portados en un lugar visible por los visitantes dentro de las instalaciones.

Es responsabilidad de todas las áreas dar aviso a recepción sobre las personas que se esperan para canalizarlas adecuadamente, verificar su salida o en su caso resolver el asunto personalmente para que sea atendido lo más pronto posible a personas que rondan o esperan en el IEE.



Todo visitante incluyendo familiares, empleados y ex empleados del Instituto de Especialización para Ejecutivos tendrán que realizar el proceso de registro de acceso al plantel y deberán de tener una justificación de acceso. Recepción dará aviso a la persona a quien visita para ser atendido.

Los asuntos generales serán atendidos únicamente en recepción o en cafetería.

Es obligación del personal cerrar sus áreas de trabajo, llámese puertas y/o ventanas al salir de sus oficinas, así como hacer anotaciones sobre puntos vulnerables que se vayan detectando.

Es obligación de todo el personal ordenar sus agendas de visita para aprovechar los horarios hábiles y evitar los riesgos.

Nuestra Seguridad en Desastres

Qué hacer en caso de un Desastre

- Formula un plan en tu lugar de trabajo.
- Ubica los lugares y objetos peligrosos que pudieran caerse.
- Determina e instala un sistema de alerta (sirena, silbato, campana, etc.).
- Conoce los lugares seguros en tu oficina o en las instalaciones del Instituto.
- Define rutas de evacuación (entradas, salidas, escaleras, etc.)
- Decide con tu equipo de trabajo cómo y dónde se reunirán en caso de verse separados.
- Aprende y practica como suspender el suministro de gas, agua y electricidad.
- Ten a la mano los teléfonos de emergencia de la comunidad.
- Mantén los objetos pesados o de fácil ruptura en lugares o anaqueles inferiores.
- Asegura los muebles altos y pesados que pudieran caer (libreros, anaqueles, vitrinas, cuadros, etc.)
- Mantén los líquidos inflamables o peligrosos en armarios o anaqueles inferiores donde no puedan caer.



Qué hacer después de un Desastre

- Asegúrate que no haya lesionados y en su caso, aplica los primeros auxilios.
- No muevas a los lesionados graves a menos que se encuentren en peligro inmediato.
- No utilices el teléfono a menos que sea indispensable.
- Verifica si hay fugas en las tuberías de agua y gas.
- Verifica si se dañaron las líneas de corriente eléctrica.
- Verifica si la construcción tiene daños y da aviso a las autoridades correspondientes.
- No utilices el automóvil a menos que se presente una urgencia.
- Mantén la calma y participa en operaciones de auxilio y rescate.



Qué hacer en caso de Sismo

- Conserve la calma
- Evite utilizar escaleras.
- Aléjese de ventanas y paredes exteriores.
- En la calle, colóquese lejos de los árboles, edificios, cables, postes, etc.
- Si no puede ayudar, aléjese y no estorbe.
- Si está conduciendo, deténgase y no se estacione debajo de puentes o árboles.
- En lugares públicos u oficinas busca lugares seguros debajo de travesaños junto con columnas o bajo mesas o escritorios resistentes.
- Permanezca quieto, pero en alerta hasta que el sismo termine. Después busque una ruta de evacuación y diríjase al punto de reunión.



Qué hacer en caso de Incendio

- De aviso inmediato a los bomberos.
- Cierra las puertas para bloquear y evitar el paso del humo.
- Coloque toallas o jergas húmedas debajo de las puertas.
- Aléjese de las ventanas.
- Tenga cuidado si puertas y picaportes están calientes, el fuego puede estar cerca.
- Si te encuentras en la calle aléjate del lugar del incendio.
- Si te encuentras en el lugar del incendio, dirígete ordenadamente a la salida.



Qué hacer en caso de Inundación

Desconecta los equipos de gas y energía eléctrica.

Establece rutas de salida hacia los lugares altos de la región.

Busca un lugar seguro.

Salud y Familia

Desarrolla un plan de acción contra el estrés

•A continuación se presentan algunos consejos que seguramente ayudarán:

•Planea tu día.

•Simplifica tu vida.

•Organízate.

•Toma descansos ocasionales.

•Duerme lo suficiente, mantente físicamente activo y aliméntate sanamente.

•Comenta tus preocupaciones. Es importante hacerlo.

•Escápate de tu rutina.

•Disfruta de un buen momento, disfruta de la vida y de una sonrisa.



Diseño de un plan de Ejercicio

Un buen programa de ejercicio físico incorpora el aeróbico, cardio, fortalecimiento, flexibilidad equilibrio y estabilidad central. Al elegir actividades de cada uno de estos grupos de ejercicio, es necesario programar el tiempo que se le dedicará al ejercicio, encontrar un sitio apropiado, en su propio hogar o en su caso en algún gimnasio o club deportivo local.

Los ejercicios elegidos y la frecuencia para realizarlos dependen de los objetivos perseguidos y los recursos. Si el objetivo es adelgazar, es necesario practicar diferentes ejercicios con diferentes intensidades, como si se entrenara para correr un maratón. Cada objetivo determinará los ejercicios que se deberán realizar.

Alcanzar beneficios para la salud general y la longevidad. Si el objetivo es alejar las enfermedades, mejorar la salud del corazón, mantener un peso saludable e incrementar la energía, uno puede beneficiarse realizando 30 minutos de ejercicio o 60 minutos de actividad acumulada la mayor parte de los días de la semana.

Adelgazar. Para adelgazar se debe practicar ejercicio cinco a seis veces por semana. En el cumplimiento de este programa tal vez se quiera alternar diferentes tipos de ejercicio par evitar el aburrimiento.

Reducir la presión arterial. El objetivo debe ser practicar 30 a 60 minutos de actividad con intensidad moderada la mayor parte de los días de la semana. Lo importante es mantenerse activo.



Evitar o controlar la diabetes. Hacer ejercicio al menos 30 minutos diarios la mayor parte de los días de la semana. Realizar actividad aeróbica de intensidad baja a moderada como caminar, andar en bicicletas o nadar.

Salud general. Por último en el diseño de un programa personal, siempre se tomará en cuenta edad, nivel de acondicionamiento, salud general, habilidades y recursos.



Como mejorar los hábitos de Salud

Realizar ejercicio. Esto aliviará la tensión y le permitirá descansar de situaciones estresantes.

Irse más temprano a la cama. Dormir más te hará sentir mejor y así afrontar mejor tus responsabilidades cotidianas.

Ingiera un buen desayuno y una buena comida. Mantén tus niveles de energía altos durante todo el día laboral. Reduce o elimina el consumo de cafeína, la cual es un estimulante y podría agravar su nivel de tensión.



Pensar Positivo Mejora la Salud

¿Necesitas una razón para pensar positivamente? Vivirás más, de acuerdo con un estudio dirigido por el Dr. Toshihiko Maruta, psiquiatra de la Clínica Mayo.

En el curso del estudio, la gente que manifestó mayor tendencia pesimista en una prueba de personalidad tenía un aumento del 19% de riesgo de morir prematuramente. “Esto nos dice que la mente y el cuerpo están unidos y que la actitud tiene un impacto importante sobre el resultado final... la muerte”, señala el Dr. Maruta.

“El que puede cambiar sus pensamientos puede cambiar su destino”

Stephen Crane

Para acentuar lo positivo:

Date cuenta de que las malas situaciones frecuentemente son temporales. Lo mismo que la lluvia, con el tiempo ésta cesa.

No te culpes siempre que algo sale mal. Si tu cónyuge, amistades o jefe están de mal humor, es factible que tuvieron un mal día y no por algo que tú hiciste.

Piensa cómo puede mejorar una mala situación. Por ejemplo: si un colaborador siempre critica tu trabajo, puedes ignorar sus comentarios, evitar a la persona o recurrir a otros para que te den apoyo.

