

04

¡Poderosa
ganó premio
de desarrollo
sostenible!

06

XII Semana de
la Calidad 2011

08

Voluntarios
de Poderosa
participan
en campaña
“Minería: Una
oportunidad”

19

Entrevista a
Rosana Torres -
Superintendencia
de Recursos
Humanos: La
cultura del
reconocimiento

el batolito

Junio - Diciembre 2011 • No 32

Sacando Garra

CMC “Los Tigres” ganadores en la Semana de la Calidad 2011





**Cuidar de los nuestros
empieza por cuidar de
nosotros mismos.**

**La seguridad en nuestras
labores depende de
que nuestras acciones
y decisiones se realicen
cumpliendo las normas y
medidas preventivas.**

**Recuerda tu familia te
espera en casa.**



editorial



Jimena Sologuren
Jefe de Responsabilidad Social

Empezaré esta editorial disculpándome porque la revista ha estado ausente por algunos meses, pero les prometo que seguiremos trabajando para no tener estos inconvenientes.

Terminamos el 2011 siendo merecedores de premios que reconocen el esfuerzo del equipo de Poderosa. El CMC Maria Gold fue galardonado en la Semana de la Calidad organizada por la SNI y el trabajo en gestión ambiental de nuestra empresa fue premiado en el Concurso de Desarrollo Sostenible organizado por la SNMPE.

Recordaremos la energía desplegada por nuestros compañeros durante la XII Semana de la Calidad Poderosa, evento en el que pudimos escuchar excelentes presentaciones de compañeros nuestros e invitados especiales.

Felicitamos al equipo de Relaciones Comunitarias y a todos los voluntarios que hicieron posible desarrollar exitosamente la campaña "Minería: Una oportunidad" y al equipo de Bienestar Social por la organización del paseo familiar que permitió reforzar la relación de la familia Poderosa en Trujillo.

El 5 de diciembre celebramos el día del minero en todas las unidades de nuestra empresa, incluyendo Lima y Trujillo, oportunidad donde se aplaudió a los 14 mejores mineros del 2011. Este reconocimiento se realizará todos los 5 de diciembre en honor a nuestro visionario fundador, Don Jesús Arias Dávila.

Los invito a leer la revista, a recordar buenos momentos y conocer los consejos preparados para ti. No olvides de ser parte de la mejora del Batolito a través del cuestionario que encontrarás al reverso de la cartilla del crucigrama.

Índice

la empresa

- 04** ¡Poderosa ganó premio de desarrollo sostenible!

nosotros

- 06** XII Semana de la Calidad 2011
- 07** CMC "Los Tigres": ganadores en la Semana de la Calidad 2011
- 07** CMC "A 1063 grados" obtuvo el minero de plata

nuestro entorno

- 08** Voluntarios de Poderosa participan en campaña "Minería: Una oportunidad"
- 10** Culminó con éxito campaña 'Cultivando nuestra identidad'
- 10** Compartiendo nuestro trabajo

nuestras actividades

- 11** Poderosa se vistió de rojo y blanco
- 13** Poderosa realizó paseo de integración familiar
- 14** Sociedad Nacional de Industrias premia a Minera Poderosa

nos interesa

- 15** Cuando de sismos se trata ¡Prohibido correr!
- 15** Mochila salvadora
- 16** Alimentación balanceada
- 17** Responsabilidad Social: Juntos, empresa y comunidad
- 17** La familia, más unidos que nunca
- 18** Curiosidades

entrevista

- 19** La cultura del reconocimiento. Entrevista a Rosana Torres, Superintendencia de recursos humanos

Créditos

Dirección editorial
Jefatura de Responsabilidad Social

Fotografía
Banco de fotos Poderosa

Editor
Jimena Sologuren

Colaboradores
Rosa Ascoy
Darcy Costilla
Wilfredo Chuco
Teodoro Elmore
Lourdes Gonzales

Carolina Hilario
Rosa Elena López
Gerardo Moreno
Pilar Ordoñez
Miguel Sosa
Alejandro Tarazona
Rosana Torres
Víctor Vera

¡Poderosa ganó premio de desarrollo sostenible!



Las iniciativas de cuidado ambiental y desarrollo sostenible que ejecuta nuestra empresa en el marco de nuestra Política de Responsabilidad Social, vuelven a ser reconocidas. Esta vez, nuestro Programa de Formalización de Mineros Artesanales, que se empezó a implementar en el 2005, obtuvo el primer puesto del “Premio Desarrollo Sostenible 2011” en la categoría “Gestión Ambiental” organizado por la Sociedad Nacional de Minería, Petróleo y Energía (SNMPE).

En este concurso, que tiene como objetivo promover las buenas prácticas sociales y ambientales, el jurado calificador eligió como ganador al proyecto de Poderosa entre varios proyectos presentados por empresas de los sectores energía, hidrocarburos y minería.

A la fecha, ya hemos apoyado la formalización de 31 mineros y más de 150 mineros están en proceso de formalización





Conociendo el proyecto

En el marco de este proyecto, Poderosa ha ideado una forma de trabajo con los mineros artesanales del distrito de Pataz promoviendo un trabajo formal y digno que beneficie tanto a los mineros artesanales, a la empresa y a la comunidad en general porque se evita la contaminación ambiental, es decir una situación en donde todos ganamos.

Los mineros artesanales formales o en vías de formalización ahora trabajan con Poderosa mediante convenios de acopio de mineral, convirtiéndose así en proveedores de la empresa y cumpliendo con todas las normas que rigen a la actividad minera en nuestro país.

De esta manera se ha logrado reducir la contaminación ambiental por el uso inadecuado de sustancias peligrosas como el cianuro y explosivos, se evita el trabajo infantil, se fomenta el empleo formal, se mejora la salud y la economía de la población involucrada directa e indirectamente.

Además, al trabajarse dentro de la formalidad, los mineros artesanales formales trabajan cumpliendo con las normas de seguridad y pagando los beneficios sociales a sus trabajadores y los impuestos de ley, de esta manera todos estamos aportando a construir un país mejor para todos.



El jurado calificador:

Miltón Von Hesse (catedrático de la Universidad del Pacífico), Javier Caro Infantes (presidente de la Cámara de Comercio y Producción de La Libertad), Hugo Jara (jefe de la Autoridad Nacional del Agua), Manuel Pulgar Vidal (director de la Sociedad Peruana de Derecho Ambiental y actual Ministro del Ambiente) y Milagros Leiva (periodista del diario El Comercio y Canal N)

XII Semana de la Calidad 2011

Del 29 de Setiembre al 2 de Octubre se reunió la familia Poderosa en un evento que resaltó el trabajo en equipo y la mejora continua.



La inauguración estuvo a cargo del Ing. Gerardo Dalla-Porta, nuestro gerente de operaciones, quien expuso el tema “Reconocimiento al trabajo en equipo”. Su disertación, clara y directa, apeló en sus ejemplos a diagramas y estrategias utilizadas en el fútbol, con lo que aseguró la atención de la audiencia. Luego, el Ing. Abel Becerra, asistente de superintendencia de control de pérdidas, expuso un tema de importancia e interés para todos: “Gestión de la seguridad bajo el reglamento seguridad & salud ocupacional en minería”. Posteriormente, abrieron el bloque de presentaciones de los Círculos de Mejora Continua, el CMC Social Impact+ y el CMC Gestionando Talentos. Para cerrar el primer día, el auditorio recibió al Sr. Eduardo Silva, gerente general de la empresa de seguridad Liderman, quien ofreció una dinámica exposición sobre “Clima laboral y creación de valor: caso Liderman”.

Durante el segundo día, se presentó el CMC Integración y el Equipo de Trabajo Gotas de Vida. Además tuvimos la oportunidad de escuchar la exposición “Innovación y tecnología ambiental”, a cargo del Dr. Modesto Montoya, quien resaltó que la minería puede aportar al abastecimiento de agua en las zonas desérticas de la costa peruana.

El tercer día se inició con el entusiasmo de los días anteriores. Abrió la terna de presentaciones el CMC Arca Senior, seguido del CMC QP y por último el CMC A 1063 Grados. El Ing. José Ipanaqué y el Sr. Norberto Schrader presentaron la experiencia de su visita a Sudáfrica, uno de los primeros productores de oro del mundo. Ellos expusieron las innovaciones y adelantos en tecnología para minería; mostraron algunos equipos de protección personal que podrían



adoptarse en la operación de Poderosa, entre otros adelantos. A continuación, el auditorio recibió al Sr. José Granados, gerente de manufactura de clase mundial de Unión de Cervecerías Backus & Johnston S.A.A., quien compartió con los asistentes la exposición “Manufactura de clase mundial en Backus”.

El último día recibimos a los CMC Team Zona Sur, Forjadores Ambientales y Los Tigres, quienes al igual que todos los CMC anteriores se lucieron en sus intervenciones. Nuestro invitado fue de nivel internacional. El Ing. Eduardo Castañeda, empresario mexicano, compartió la charla magistral “Habilidades de liderazgo para la mejora continua”.

Por su parte nuestros moderadores también se lucieron en sus intervenciones: Dr. Mickel Minchola, Srta. Yvonne Lomparte, Sra. Mónica Carbajal, Srta. Patricia Ágreda y Srta. Gisella Florian.

El último día se premiaron los dos CMC ganadores. El CMC Los Tigres, perteneciente al departamento de mantenimiento de planta de la superintendencia de energía y mantenimiento resultó ganador del primer puesto, haciéndose acreedor a la estatuilla “Minero de Oro”. El “Minero de Plata”, correspondiente al segundo lugar, lo obtuvo el CMC A 1063 Grados.

CMC “Los Tigres”: ganadores en la Semana de la Calidad 2011

En el marco de la XII Semana de la Calidad, el Círculo de Mejora Continua (CMC) “Los Tigres”, perteneciente al departamento de mantenimiento de planta de la superintendencia de energía y mantenimiento, logró el ansiado “Minero de Oro”, premio que se otorga al mejor proyecto presentado durante esta tradicional actividad que reúne a trabajadores, contratistas y funcionarios de nuestra empresa.

“Reducir las pérdidas por derrame de lubricantes en los agitadores de planta Marañón” es el nombre del proyecto que presentó este equipo, y con el cual logró disminuir –en un 90% hasta agosto de 2011– la contaminación de la pulpa con grasa en los tanques agitadores de planta AG3.

Asimismo, este innovador proyecto busca reducir en un 50% los tiempos asociados a la limpieza de derrames de grasa en el tanque agitador AG3 y, en consecuencia, acortar el consumo de insumos de limpieza utilizados en el mantenimiento de dicha maquinaria.



El equipo de trabajo “Los Tigres” empleó la metodología de desarrollo “Los siete pasos para la solución de problemas”, con lo cual demostró un sólido manejo de las herramientas de la calidad.

94% ➤

se redujo la contaminación de la pulpa de mineral con grasa en el agitador AG3

63% ➤

se acortaron los costos por consumo de insumos para la limpieza del agitador AG3

CMC “A 1063 grados” obtuvo el minero de plata

El domingo 2 de octubre se realizó la ceremonia de premiación de los proyectos ganadores de la Semana de la Calidad Poderosa 2011. En esta oportunidad, el Círculo de Mejoramiento Continuo (CMC) denominado “A 1063 grados”, perteneciente a la superintendencia de refinería, quedó en segundo puesto obteniendo la estatuilla “Minero de Plata”.

El proyecto consistió en reducir la emisión de material particulado, debajo de los límites máximos permisibles en la chimenea de fundición. Fue resuelto con la metodología de los siete pasos para la solución de problemas y las herramientas de calidad, entre ellas la lluvia de ideas, histogramas, carta de control, diagrama de causa-efecto y cartas Gantt.

El principal trabajo consistió en realizar mejoras en el proceso que reduce la emisión de partículas



por la chimenea. De esta manera, se realizaron cambios en la carga fundente (fundentes más precipitados) y en el volumen de carga con respecto de la capacidad del crisol. Igual con las válvulas de aire y combustible para permitir una combustión completa y evitar así la emisión de hollín al ambiente.

Como resultado, se logró reducir, a partir de setiembre del 2010, la emisión de material particulado por debajo de los límites máximos permisibles en la chimenea de fundición. También originó resultados económicos, ya que disminuyó el material recuperado y redujo la pérdida de oro en las emisiones.

Voluntarios de Poderosa participan en campaña “Minería: Una oportunidad”



Estudiantes de las instituciones educativas Ramón Castilla de Vista Florida, Inmaculada Concepción de Pataz y Santo Tomás de Aquino de Vijus, se reunieron en la II.EE. de Vista Florida con el fin de participar en el tercer taller del programa de sensibilización “Minería: Una oportunidad”

El 3 de setiembre del presente año se realizó esta actividad que fue promovida por el departamento de relaciones comunitarias. La apertura contó con la presencia de nuestro gerente de operaciones, Ing. Gerardo Dalla Porta, así como colaboradores y docentes de las instituciones educativas.

Ulises Bazán, asistente de relaciones comunitarias, fue el encargado de dar la bienvenida a los presentes, resaltando que este ciclo de talleres es una oportunidad para que puedan conocer más profundamente lo qué es la minería y los beneficios que trae en cuanto a desarrollo social y crecimiento económico.

...este ciclo de talleres es una oportunidad para que puedan conocer más profundamente lo qué es la minería y los beneficios que trae en cuanto a desarrollo social y crecimiento económico.



Bazán destacó además que la actividad minera tiene mayor preponderancia en esta zona, y que se debe aprovechar en beneficio del desarrollo de los pueblos cercanos. “La minería es una de las actividades económicas que sostienen el buen momento del Perú. Por ello debemos esforzarnos por mantener este camino”, afirmó.

Luego de la apertura se procedió al desarrollo de los temas planificados, los cuales fueron expuestos en forma simultánea en las cinco aulas acondicionadas. La convocatoria fue muy buena pues llegó a contar con la asistencia de autoridades comunales, vecinos, docentes y alumnos.

Los expositores voluntarios fueron el Ing. Gerardo Dalla Porta, Adm. Juan Jimenez, Ing. Maynard Huanca, Soc. Noe Llanos y Lic. Ulises Bazán, quienes tuvieron a cargo importantes temas relacionados con la responsabilidad social. En sus exposiciones dieron a conocer todas las iniciativas que se desarrollan en beneficio de las comunidades vecinas.

Además de ello, se abordaron temas como responsabilidad social interna, en el que se



destacó el compromiso por el desarrollo humano, seguridad y bienestar de quienes trabajan en Minera Poderosa.

Finalmente, se analizaron temas de desarrollo sostenible, participación ciudadana, canon y aporte voluntario.



Iniciativa permitió beneficiar a más de 490 personas en Chuquitambo.

Culminó con éxito campaña ‘Cultivando nuestra identidad’

Más de 490 personas de diferentes comunidades de Pataz se beneficiaron con la campaña de inscripción extemporánea ‘Cultivando Nuestra Identidad’, la cual fue promovida por Compañía Minera Poderosa S.A. a través de Asociación Pataz, Cáritas del Perú y el Registro Nacional de Identidad (Reniec).

De esta manera, comunidades de Chuquitambo, Pueblo Nuevo, Vista Florida y sus alrededores, participaron de esta actividad en la que se atendieron solicitudes de inscripción de partidas de nacimiento e inscripción de DNI a menores y adultos, cambio de libreta electoral; además de duplicados, renovaciones, rectificación de datos, cambios de residencia, entre otros trámites.

En dicha campaña, realizada del 13 al 18 de setiembre, los especialistas además sensibilizaron a los padres para que tramiten el DNI de sus hijos, puesto que es un requisito para ejercer derechos civiles así como para tener acceso a programas sociales y servicios de salud y educación.



El presidente de las Rondas Campesinas, Lucas Ríos, resaltó la importancia de esta campaña. “Gracias a esto, muchos pobladores ya no tienen que viajar largas distancias para obtener sus documentos”, manifestó.

Compartiendo nuestro trabajo

Porque en Poderosa debemos estar orgullosos de nuestro aporte al desarrollo de Pataz, estuvimos presentes en dos ferias de Responsabilidad Social (RS): la expoferia organizada en Lima por Perú 2021 y una expoferia realizada en Trujillo como parte del Tour de RS de la Macro región Norte. En esta última, Ulises Bazán fue expositor y compartió con los asistentes los proyectos que realiza Poderosa en favor del desarrollo sostenible de las comunidades que nos rodean.



Poderosa se vistió de rojo y blanco

Con gran fervor patriótico, entusiasmo y participación de áreas y Contratas se celebraron las fiestas patrias en las unidades de Santa María, Paraíso y Vijus



Unidad Paraíso ganador.

Unidad Santa María

El 26 de julio pasado, se iniciaron los desfiles correspondientes a Fiestas Patrias 2011. El ingeniero Juan de Dios Arango fue el encargado de hacer uso de la palabra e izar el Pabellón Nacional, en representación de la zona sur de Poderosa.



Unidad Paraíso, izamiento de Pabellón Nacional.

La banda de Poderosa Esencia Minera puso el compás. Como en cada unidad, una delegación del área de recursos humanos, acompañó y abrió los desfiles.

Las delegaciones ganadoras del desfile fueron:

- **Primer lugar:** Unidad de producción Santa María (planeamiento, geología, mina, planta, mantenimiento).
- **Segundo lugar:** Contrata Arcasac.

Unidad Paraíso

Con la participación de los trabajadores de diversas áreas, así como de las empresas contratistas, la Unidad Paraíso celebró un aniversario más de la independencia del Perú. En este marco, se realizó un desfile cívico, en el cual los participantes demostraron su identificación y amor por nuestro país.

El Ing. Víctor Flores, asistente de la superintendencia de mina, saludó a todos los asistentes y los instó a seguir luchando por un mejor país. “Ha sido un gran día. Gracias a todos por participar. Sirva la ocasión para destacar el esfuerzo que hace cada uno de ustedes por forjar un país más próspero”.



Unidad Santa María

Las delegaciones ganadoras del desfile fueron:

- **Primer lugar:** GEOMVM (Geología y MVM DrillingSac)
- **Segundo lugar:** Producción mina zona norte.
- **Tercer lugar:** Artesanales zona norte.

Unidad Vijus

Esta unidad no estuvo ajena a las celebraciones. Los trabajadores y personal de las empresas contratistas también demostraron su patriotismo, participando de un desfile cívico.

Rosana Torres, asistente de la superintendencia de recursos humanos, agradeció que todos desde su lugar y posición contribuyan con el engrandecimiento de nuestro país y de nuestras familias. “Debemos seguir

así, unidos, luchando diariamente por conseguir nuestras metas” enfatizó.

Las delegaciones ganadoras fueron:

- **Primer lugar:** Contrata Solico
- **Segundo lugar:** Planta Marañón
- **Tercer lugar:** Sistema Integrado de Gestión (SIG).

Es así que, con la organización de estas actividades conmemorativas, la gran familia de Poderosa se sumó a las celebraciones por el 189 aniversario de la independencia del Perú, fecha en que todos los peruanos nos ponemos de pie para rendir homenaje a nuestra patria.

¡Felicitaciones a los ganadores y a todas las delegaciones que participaron!



Unidad Vijus ganador.

Poderosa realizó paseo de integración familiar

El destino fue la Campiña de Moche, donde niños y adultos disfrutaron un día lleno de alegría y diversión

Buscando integrar a los trabajadores y sus familias, Poderosa realizó un paseo de integración familiar, el cual tuvo como destino el centro recreacional Sol y Fiestas, ubicado en la campiña de Moche, en Trujillo.

Allí, niños y adultos disfrutaron de juegos y diversas dinámicas bajo un sol encantador. Como parte del programa, los asistentes apreciaron el video “Conociendo Poderosa”, que fue preparado especialmente para esta fecha con el fin de difundir las operaciones y la cultura corporativa de nuestra empresa.

Indudablemente los trabajadores pasaron momentos muy agradables compartiendo con sus familias. Muchos de ellos manifestaron a este medio que este tipo de paseo debería realizarse más seguido porque permite fortalecer los lazos de integración entre las familias e identifica más al trabajador con la empresa.

¡Felicitaciones bienestar social y recursos humanos, por la organización de esta actividad!

“Conociendo Poderosa”, fue preparado especialmente para esta fecha con el fin de difundir las operaciones y la cultura corporativa de nuestra empresa.



Sociedad Nacional de Industrias premia a Minera Poderosa

Nuevamente el talento de nuestra empresa se impone en la Semana de la Calidad 2011.



La capacidad y el esfuerzo de los trabajadores de Compañía Minera Poderosa S.A. nuevamente son reconocidos. Esta vez, el proyecto “Incremento de la capacidad de tratamiento, optimizando el circuito de molienda en Planta Santa María I”, elaborado por el Círculo de Mejoramiento Continuo “María Gold”, fue premiado por la Sociedad Nacional de Industrias en el marco de la Semana de la Calidad 2011.

De esta manera, el proyecto que tiene como finalidad incrementar el tonelaje de tratamiento de 200 a 280 TMSD en Planta Santa María I, logró la mayor distinción en la categoría “producción”, imponiéndose así a otras compañías a nivel nacional.

Poderosa obtuvo por sexta vez y segunda consecutiva el reconocimiento a la gestión de proyectos de mejora continua, logro alcanzado gracias al buen trabajo y compromiso demostrado por los colaboradores.

“Con proyectos como estos, que son elaborados por los trabajadores de la empresa desde el año 1999, hemos logrado grandes avances en nuestros

procesos. Esperamos que este reconocimiento los aliente a seguir con una clara visión del desarrollo, enfocados en el trabajo en equipo y la mejora continua”, dijo la Jefa de Responsabilidad Social de Poderosa, Jimena Sologuren.



Grupo premiado en la Semana de la Calidad 2011 organizado por la Sociedad Nacional de Industrias

Cuando de sismos se trata... ¡Prohibido correr!

Recomendaciones a seguir de cómo actuar ante un sismo

Cuando acuda a un lugar identifique las áreas seguras, zonas de peligro y rutas de evacuación; libere de obstáculos las vías de escape; tenga cerca un botiquín, una radio portátil, linterna a pilas y los teléfonos de emergencia;

Durante un sismo. Cúbrase la cabeza con las manos; no se apresure al salir; no use ascensores.

Después de un sismo. Corte la electricidad y el gas; verifique si hay lesionados, incendios y fugas de cualquier tipo y de ser así llame a los bomberos (116); salga con calma y orden del inmueble; no prenda fósforos, ni velas, ni aparatos eléctricos, mientras se asegure que no hay fuga de gas; y aléjese de edificios dañados.

En la calle busque lugares el aire libre y cuídese de los cables del tendido eléctrico, postes o árboles. Aléjese de edificios de muchos niveles en donde las ventanas y estructuras pueden caer.

Si es necesario evacuar, hágalo con calma, no regrese por ningún motivo al lugar siniestrado. Después de un sismo grande, pueden presentarse otros (réplicas). En caso de quedar atrapado



Procure mantener la calma. Aléjese de las ventanas, lámparas, puertas de vidrio.

conservar la calma, trate de comunicarse con el exterior golpeando con algún objeto. No use agua de los grifos para beber; el agua puede estar contaminada.

- Luego del sismo utiliza mensajes de texto e Internet para comunicarte.
- Llama por teléfono sólo si es necesario y por breves instantes.
- Escucha radio y atiende las recomendaciones de defensa civil.

Mochila salvadora

Un equipaje vital para la familia

Ser prevenidos nos puede salvar la vida, por lo que es vital tener preparada una mochila con ciertos artículos que nos servirán de mucho en caso de un sismo o terremoto. Se debe colocar en un lugar de fácil acceso y recordación. Hay que considerar artículos indispensables para dos personas adultas y artículos de necesidad para la familia.

La mochila debe contener lo siguiente: papel higiénico, toallas de mano y cara, botiquín de primeros auxilios, comida enlatada, paquete de galletas de agua, agua embotellada sin gas, chocolate en barra, manta polar, linterna y pilas. Además radio portátil, silbato, agenda con teléfonos de emergencia, útiles para escribir, bolsas de plástico resistente, cuchilla, cuerda de poliéster, encendedor, plástico para piso o techo, cinta adhesiva multiusos.



En caso de contar con pequeños en la casa, se debe incluir lata de leche en polvo y/o evaporada, biberón, papilla, pañales descartables, juego de cubierto para niños, medicamentos, ropa de cambio. Para las mujeres considerar toallas higiénicas y peines. Si en la familia hubiera un adulto mayor de debe considerar pañales geriátricos, ropa de cambio y medicamentos. Además complementar con dinero en efectivo, documentos personales, duplicados de llaves.

Alimentación balanceada

Una alimentación balanceada, implica consumir alimentos que nos den energía, que nos protejan de las enfermedades y permitan el crecimiento, regulando las diferentes funciones de nuestro organismo.

Actualmente, tenemos problemas polarizados relacionados con la alimentación. Por un lado están los problemas asociados con déficit de nutrientes, como es la desnutrición, la anemia y los síndromes carenciales específicos. Por el otro, tenemos el consumo excesivo de azúcares y grasas que traen como consecuencia sobrepeso, obesidad y enfermedades crónico degenerativas de grado trascendentes.

Para mantenernos saludables, debemos consumir diariamente alimentos de los diferentes grupos:

Carbohidratos, que nos brindan energía necesaria para realizar nuestras actividades. En este grupo se encuentran los cereales: arroz, avena, trigo, etc. y tubérculos como la papa, yuca, racacha, etc.

Proteínas, las que se dividen en origen animal, como lo son las carnes de vacuno, pollo, pescado, pavo, cerdo, huevo, etc., y las de origen vegetal, como son las menestras: lentejas, frijoles, etc.

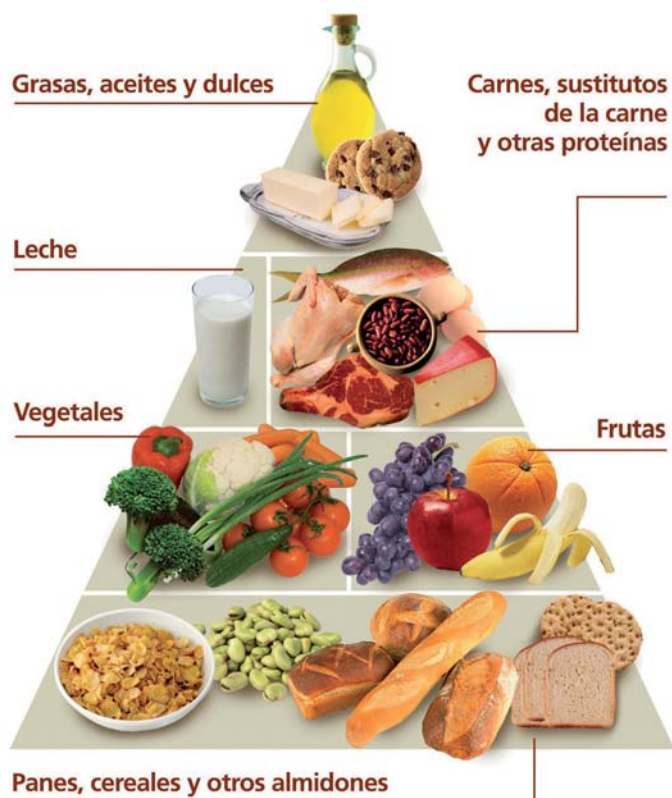
Grasas y azúcares, aunque también son necesarios, es recomendable ingerirlos en una pequeña cantidad y de manera eventual. Evitar las grasas saturadas provenientes de los productos animales.

Vitaminas y minerales, presentes principalmente en frutas y verduras. Son las encargadas de regular muchas funciones en nuestro organismo, por lo que hay que consumirlas diariamente y de preferencias crudas, pues así son poderosos regeneradores celulares, brindan mayor oxigenación y son de fácil absorción.

Debemos consumir ocho vasos de **Agua** por día.

La **Fibra** es también muy necesaria en la alimentación ya que cumple una importante función preventiva de las llamadas enfermedades degenerativas (cardiovasculares, diabetes, colesterol, cáncer al colon), ésta se encuentra en **Frutas**: naranjas, peras, melocotones y uvas; y en **vegetales**: semillas, salvado de avena, de trigo, cebada y centeno, habas, arroz integral.

Llevar estilos de vida saludables, una dieta balanceada y realizar actividad física, coadyuva a erradicar la obesidad y la desnutrición.



El ejercicio físico practicado desde la niñez evita la obesidad



Responsabilidad Social:

Juntos, empresa y comunidad

La Responsabilidad Social (RS) se ha convertido en un tema coyuntural y cada vez tiene mayor importancia en la sociedad peruana. Es un movimiento mundial que está poco a poco cobrando fuerza y forma a pesar de su juventud y de su carácter plural. Hoy en día la Responsabilidad Social está borrando todas las diferenciaciones clásicas que existen entre sector privado y público, organizaciones con o sin fines de lucro, el ámbito nacional o internacional.

A criterio del economista y sociólogo Baltazar Caravedo, la RS es un concepto que, en forma progresiva, viene tomando vida entre los empresarios y ejecutivos del Perú, mientras que para Francois Vallaeys, la RS representa una nueva manera de gerenciar la empresa.



RS también es una forma ética de gestión que implica la inclusión de las expectativas de todos los grupos de interés (accionistas/inversionistas, colaboradores y sus familias, comunidad, clientes, proveedores, medio ambiente y gobierno) alrededor de la empresa, para lograr el desarrollo sostenible.

¡La RS es tarea de todos!

La familia, más unidos que nunca

La familia es el motivo por el cual luchamos y nos esforzamos para ser mejores. Le debemos y hacemos todo por ella. Para fortalecer los vínculos familiares siempre es bueno tener presente:

- Mantener una comunicación familiar fluida y sin secretos;
- Realizar actividades grupales en familia como por ejemplo: almuerzos, cenas, viajes, deportes, salidas culturales, etc.;
- Ser equitativo en el trato y relación con los hijos, es decir, que no haya favoritismos.

Cuando sucede un hecho que afecta la salud o conducta de un miembro, se debe tratar el tema en familia y no segregar ni separar el problema. Fomentar los valores de grupo y solidaridad.

No existe una regla básica para mejorar la comunicación en una familia, cada una es un mundo distinto y tiene un lenguaje único. Sin embargo, para generar un espacio favorable a la comunicación debe existir voluntad, interés, y disponibilidad por parte de los padres.



Curiosidades



Risa, buena para la salud

Expertos y psicólogos de la Universidad Wisconsin-Madison, aseguran que reírse es altamente positivo para la salud, sobre todo porque ayuda a reducir notoriamente el estrés, reduciendo las hormonas del mismo.



No podemos en caminar línea recta

Prueba esto: Pon una venda en los ojos de alguien, llévalo a un parque o una playa o al campo y pídele que camine siempre que pueda en línea recta. No podrá. El ser humano es incapaz de caminar en línea recta sin un punto fijo o sin la guía de alguien.

Sabías que...

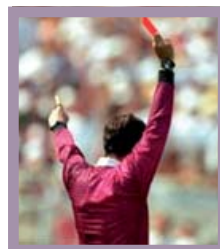


El **punto** marítimo de la bahía de **Hangzhou**, es el más largo del mundo sobre el mar con 35,6 Km. Fue inaugurado en mayo del 2008 en la costa este de China.

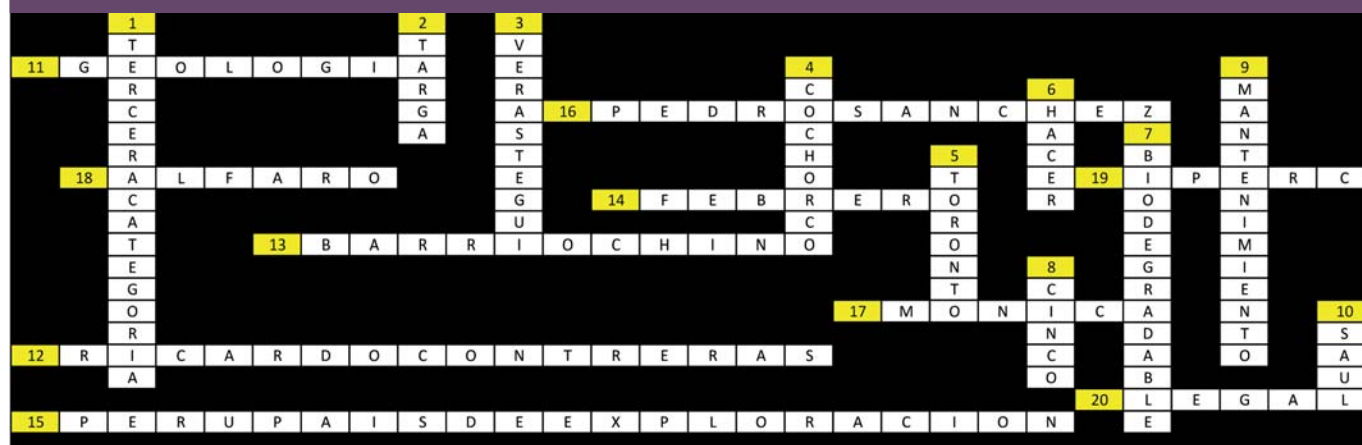


Akinori Kusuda entró en las listas de los récords y de las gestas humanas al completar su 52 maratón en 52 días.

El **árbitro Madrigal Soria** suspendió por unos minutos el partido que disputaban en setiembre del 2009 los equipos murcianos del Jumilla y el Puente Tocinos, de tercera división, tras oír por megafonía que la policía local buscaba al propietario de un coche, que era el suyo.



Solución Batolito N° 31



La cultura del reconocimiento

Rosana Torres • Superintendencia de Recursos Humanos.

Cuéntanos sobre el Programa de Reconocimiento Minero 2011

El reconocimiento es una herramienta estratégica que trae cambios positivos dentro de una organización. Por ejemplo, el último estudio de la consultora Gallup menciona que los lugares de trabajo más eficientes y eficaces poseen una cosa en común: una cultura de reconocimiento.

Esta cultura se basa en el aprecio al esfuerzo adicional, lo que nos motiva a todos los colaboradores a tener un mejor rendimiento. Además, esto ayuda a mantener un clima laboral positivo y productivo, pues promueve a que el trabajador refleje en su comportamiento diario la marca de la empresa, es decir, nuestra visión, misión y valores.

En Poderosa, a través del programa de reconocimiento minero del año, buscamos reconocer a nuestros principales valores: los trabajadores.

El 05 de diciembre, reconocimos a 14 trabajadores con el distintivo minero 2011, a quienes se les entregó el diploma de reconocimiento firmado por Ing. Marcelo Santillana, nuestro Gerente General, y la Sra. Eva Arias, nuestra Presidenta de Directorio. Este premio se entregará todos los años en honor Don Jesús Arias Dávila, fundador de nuestra empresa. Además, se entregó un vale para una cena familiar que se hará efectiva los primeros meses del año en donde Gerentes y Superintendentes tendrán el honor de ser los anfitriones de la cena.

¿Cómo se realizó la evaluación?

Los criterios de evaluación son:

- Comportamiento seguro
- Filosofía COLPA
- Trabajo en equipo - iniciativa
- Respeto
- Productividad
- Capacitación para la seguridad



Para determinar quienes recibirían este distintivo, los supervisores de cada área, a través de una lluvia de ideas, identificaron a los 4 trabajadores más resaltantes de su área de trabajo. Luego, estos fueron evaluados cualitativamente según los criterios mencionados. Finalmente, los puntos asignados a cada trabajador en cada criterio fueron sumados identificándose así a los ganadores de 2011.

¿Si quiero ser reconocido como Minero 2012, qué debo hacer?

Principalmente apropiar la filosofía de vida de Poderosa que se traduce en nuestros valores:

- Demostrar actitud constante hacia el cambio (trabajo en equipo - iniciativa)
- Respetando a las personas, generando confianza a través de la integridad, honestidad y lealtad de nuestros trabajadores (respeto)
- Practicando el mejoramiento continuo con el trabajo en equipo y capacitando permanentemente sobre nuestros procesos. (comportamiento seguro, capacitación para la seguridad y productividad).
- Asumiendo la actitud COLPA como filosofía de vida y protegiendo el medio ambiente. (filosofía COLPA)

Esto debe ser demostrado en nuestro lugar de trabajo con hechos, compromiso y esfuerzo cada día.

¡En Poderosa reconocemos a nuestros trabajadores!

Premiación del Minero 2011 en
reconocimiento al buen desempeño en
productividad, seguridad, práctica del
COLPA, respeto, trabajo en equipo e
iniciativa. ¡Felicitaciones!



Alcira Castañeda - Gerencia
de Administración y Finanzas
- Mina



Celso Mario Angeles
Castillo - Superintendencia
de Mina Zona Sur



César Haro - Surco y Trujillo



Jaime Russell Santillana Gil
- Superintendencia P&I



Wilson Smit Villanueva
Reyes - Superintendencia
de Energía y
Mantenimiento Zona Norte



Daniel Sandoval -
Chorrillos



Saúl Tafur Chávez - Gerencia
del Sistema Integrado de
Gestión



Wilder Zavaleta - Planta
Zona Norte



Jorge Cerna Mauricio
- Superintendencia de
Mina Zona Norte



Julián Félix Gamboa
Quispe - Gerencia de
Operaciones



Severo Juan Osorio Quispe
- Superintendencia de
Geología



Eulogio Ramiro Leyva
Castillo - Superintendencia
de Energía y Mantenimiento
Zona Sur



Edwar Zacarías
Peralta Marcos -
Superintendencia de
Planta Zona Sur



Juan Julian Salirrosas -
Logística Mina