

SITIMM: SINDICALISMO DE VERDAD

SITIMMFORMA DIGITAL



Número 27-2026

CEFORMA
CENTRO DE FORMACION LABORAL A.C.

SINDICATO SITIMM DESTACA PARTICIPACIÓN MAYORITARIA FEMENINA Y JÓVENES EN SUS FILAS



ELECCIONES DEMOCRÁTICAS EN GAT, HUTCHINSON AMEXCHE, NIDEC Y SJMFLEX

CONTENIDO

- 1. SINDICATO SITIMM DESTACA PARTICIPACIÓN MAYORITARIA FEMENINA Y JÓVENES EN SUS FILAS**
- 2. ELECCIONES DEMOCRÁTICAS EN GAT, HUTCHINSON AMEXCHE, NIDEC Y SJMFLEX**
- 3. APRUEBAN RESULTADO DE REVISIÓN DE NEGOCIACIÓN DEL CCT EN DELFINGEN Y PROMEX LOGISTICS**
- 4. TALLERES INFORMATIVOS SOBRE RESULTADOS DE REVISIÓN DEL CONTRATO COLECTIVO DE TRABAJO**
- 5. CONSULTA SI FUISTE BENEFICIADO CON INFONAVIT SOLUCIÓN INTEGRAL**
- 6. ÁREA JURÍDICA Y GESTIONES LABORALES**
- 7. ATENCIÓN SINDICAL PERMANENTE.**
- 8. SÍNTESIS LABORAL**
- 9. SERVICIOS DIGITALES.**

SINDICATO SITIMM DESTACA PARTICIPACIÓN MAYORITARIA FEMENINA Y JÓVENES EN SUS FILAS

NOTA: SOL DE IRAPUATO

El sindicato SITIMM promueve la igualdad y liderazgo de mujeres y jóvenes con capacitaciones, eventos culturales y un diplomado, además de rendir homenaje a Dimas Rangel, referente sindical en Guanajuato

El Sindicato de Trabajadores de la Industria Metal-Mecánica, Automotriz, Similares y Conexos (SITIMM) mantiene entre sus representados mayoría de mujeres; para el sindicalismo, la inclusión y paridad es indispensable, no solo para mujeres, sino para personas jóvenes.

Alejandro Rangel Segovia destacó que julio estará lleno de eventos dedicados al fortalecimiento de estos sectores; recalcó que por temporadas mantienen incluso un 51% de afiliadas mujeres; esta cantidad oscila entre el 2% de acuerdo a las temporadas.

Aseguró que la capacitación, eventos culturales y oportunidades internacionales de intercambio con líderes y lideresas sindicales fortalecen los resultados que han mantenido en el sindicato rumbo a mejores negociaciones.



NOTA COMPLETA



NOTAS DE RUEDA DE PRENSA DEL 3 DE JULIO

SITIMM PRESENTARÁ MANIFIESTO AL IMSS PARA URGIR HOSPITAL DE ESPECIALIDADES EN IRAPUATO.

PERIÓDICO CORREO

LEER
NOTICIA

REVISIONES ANUALES DEL T-MEC AGRAVARÁN INCERTIDUMBRE Y FRENARÁN INVERSIÓN EN MÉXICO: SITIMM. *ZONA FRANCA*

LEER
NOTICIA

NUEVAS CONDICIONES DEL T-MEC FRENARÁN INVERSIONES; GUANAJUATO LLEVA VENTAJA POR AHORA: SITIMM. *EL SOL DE IRAPUATO*

LEER
NOTICIA

SITIMM ASEGURA QUE LAS REFORMAS AL T-MEC NO PONDRÁN EN RIESGO EL EMPLEO EN GUANAJUATO.

PERIÓDICO CORREO

LEER
NOTICIA

HOSPITAL DEL IMSS EN IRAPUATO: SITIMM PIDE FRENAR LA POLITIZACIÓN Y UNIR ESFUERZOS PARA CONSEGUIR LOS RECURSOS - RUTA 45 NEWS. *RUTA*

45 NEWS

LEER
NOTICIA



ELECCIONES DEMOCRÁTICAS

EN GAT, HUTCHINSO AMEXCHE, NIDEC Y SJMFLEX

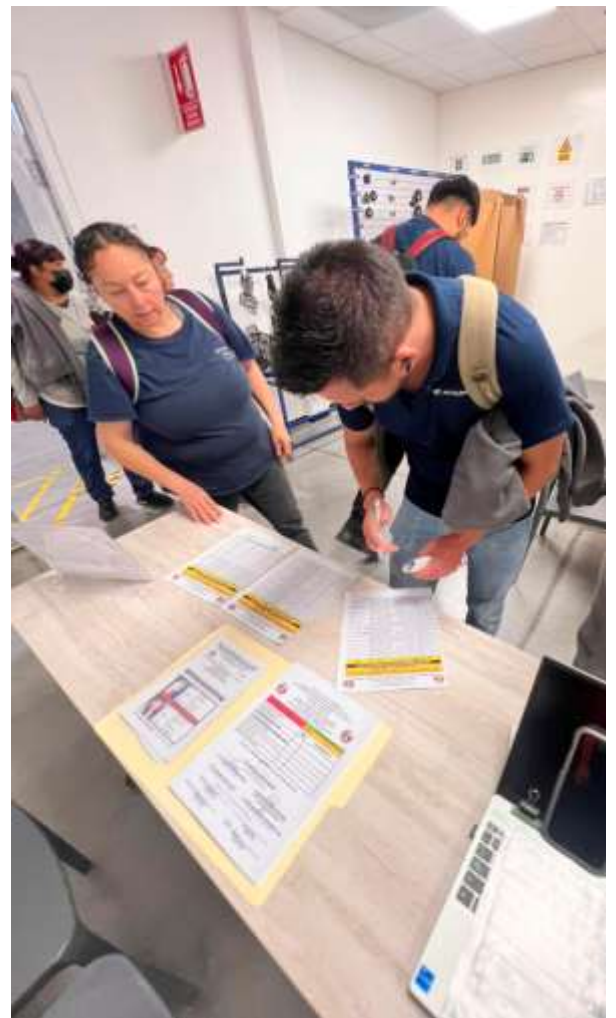
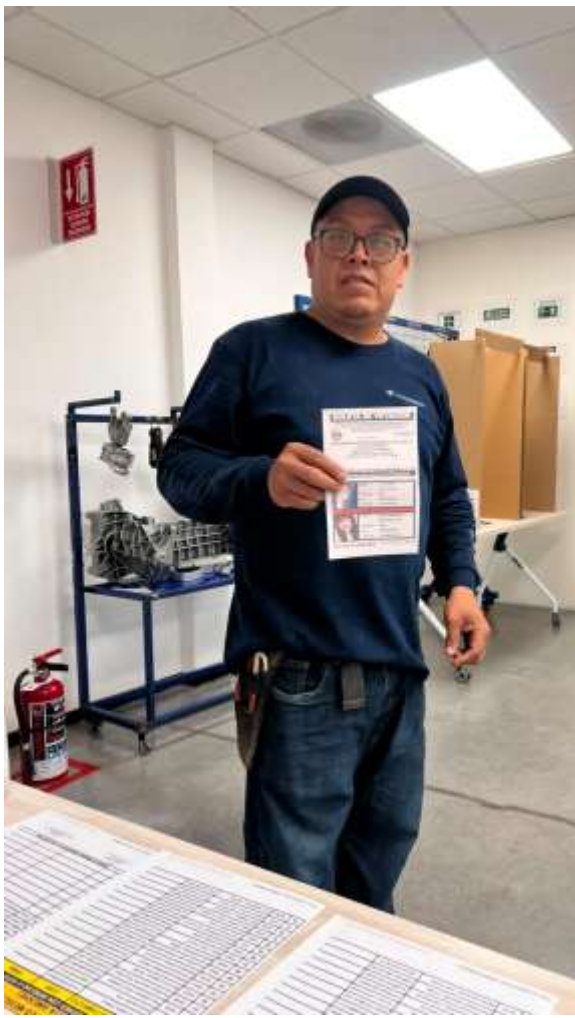
Mediante votación personal, libre, directa y secreta en las plantas de GAT, HUTCHINSO AMEXCHE, NIDEC Y SJMFLEX , se llevaron a cabo las elecciones democráticas para Delegados Sindicales.

Para estos procesos, SITIMM gestiona ante los representantes de empresa espacios para que los compañeros puedan ejercer su derecho democrático, respetando y garantizando la libertad sindical. ¡Enhorabuena a los participantes



GAT

**SE GARANTIZÓ EL VOTO PERSONAL,
LIBRE, DIRECTO Y SECRETO**



HUTCHINSON AMEXCHE

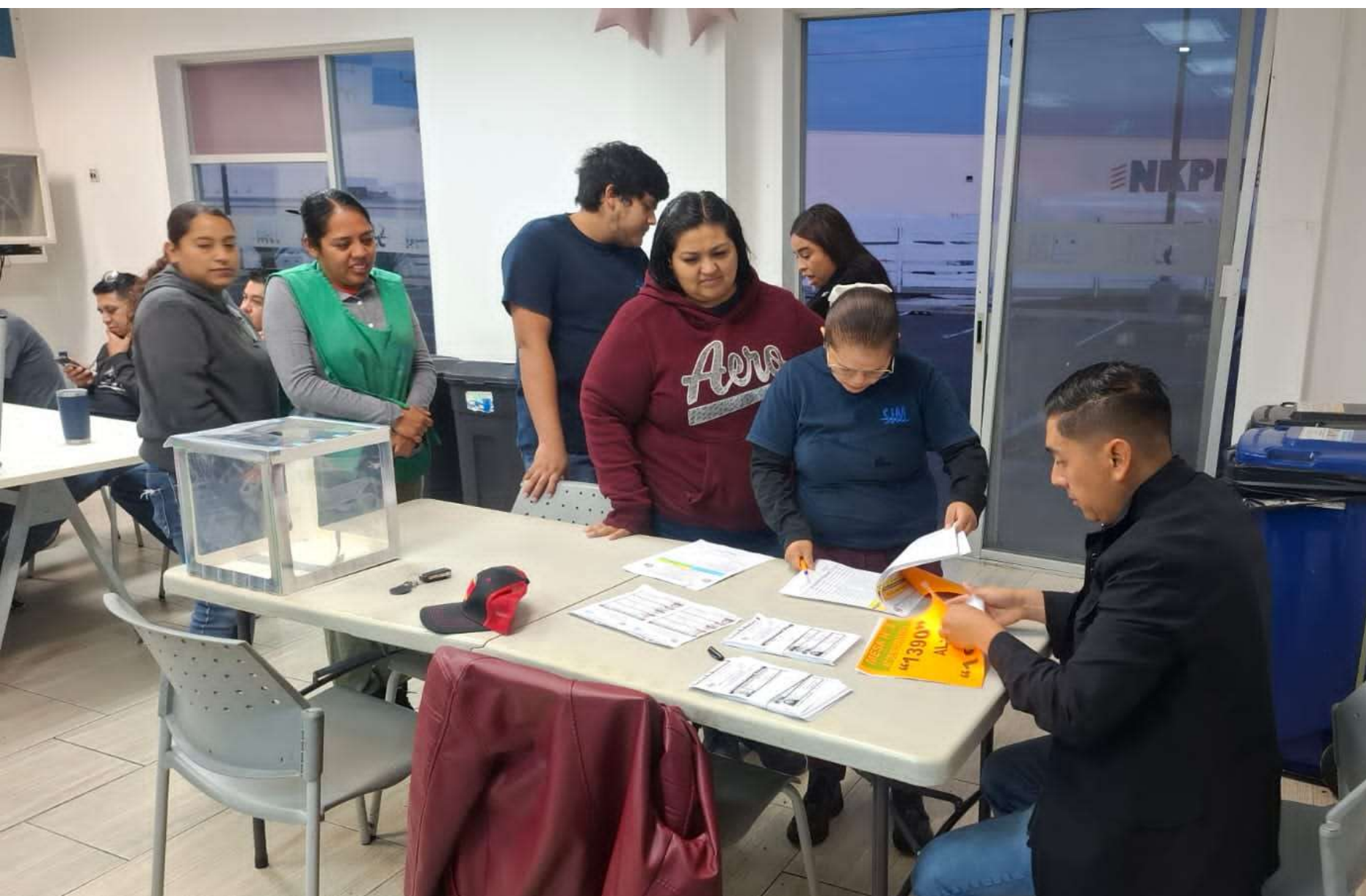
ELECCIONES DEMOCRÁTICAS

EN GAT, HUTCHINSO AMEXCHE, NIDEC Y SJMFLEX



NIDEC

**SE GARANTIZÓ EL VOTO PERSONAL,
LIBRE, DIRECTO Y SECRETO**



SJMFLEX

APRUEBAN RESULTADO DE REVISIÓN DE NEGOCIACIÓN DEL CCT

EN DELFINGEN Y PROMEX LOGISTICS

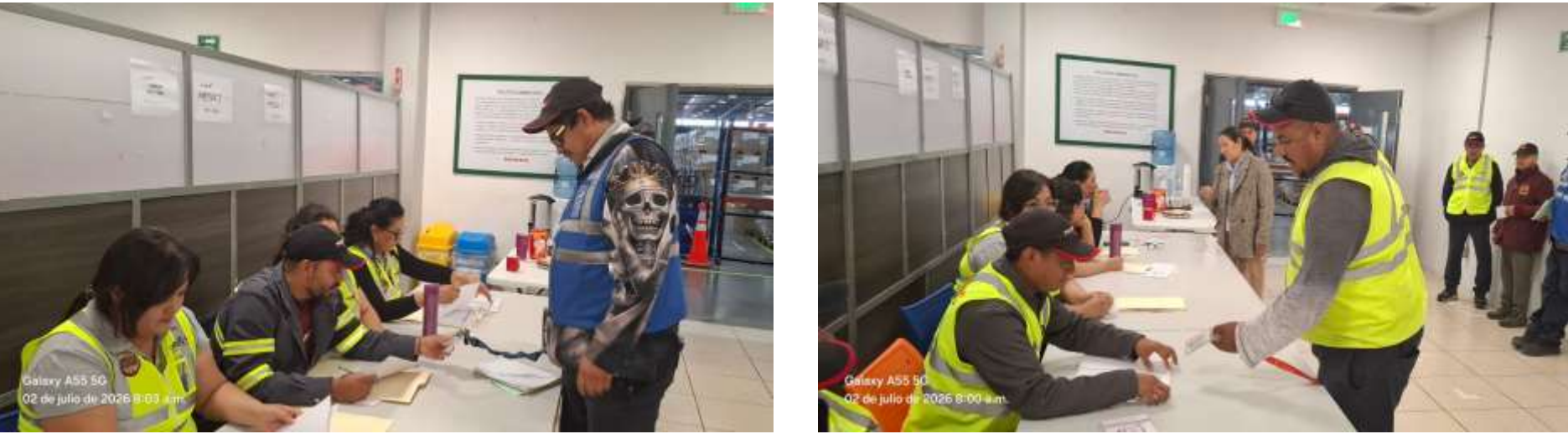
En las plantas de DELFINGEN Y PROMEX LOGISTICS se llevaron a cabo las consultas democráticas sobre los resultados del convenio de revisión de salario del contrato colectivo de trabajo, siendo estos aprobados por las y los trabajadores mediante votación personal, libre, directa y secreta. Con estos resultados las y los compañeros de las empresas percibirán mejores salarios y prestaciones.

Para estas consultas, SITIMM gestiona ante los representantes de empresa, espacios para que los afiliados puedan ejercer su derecho, respetando y garantizando el ejercicio democrático.



DELFINGEN

SE GARANTIZÓ EL VOTO **PERSONAL,**
LIBRE, DIRECTO Y SECRETO

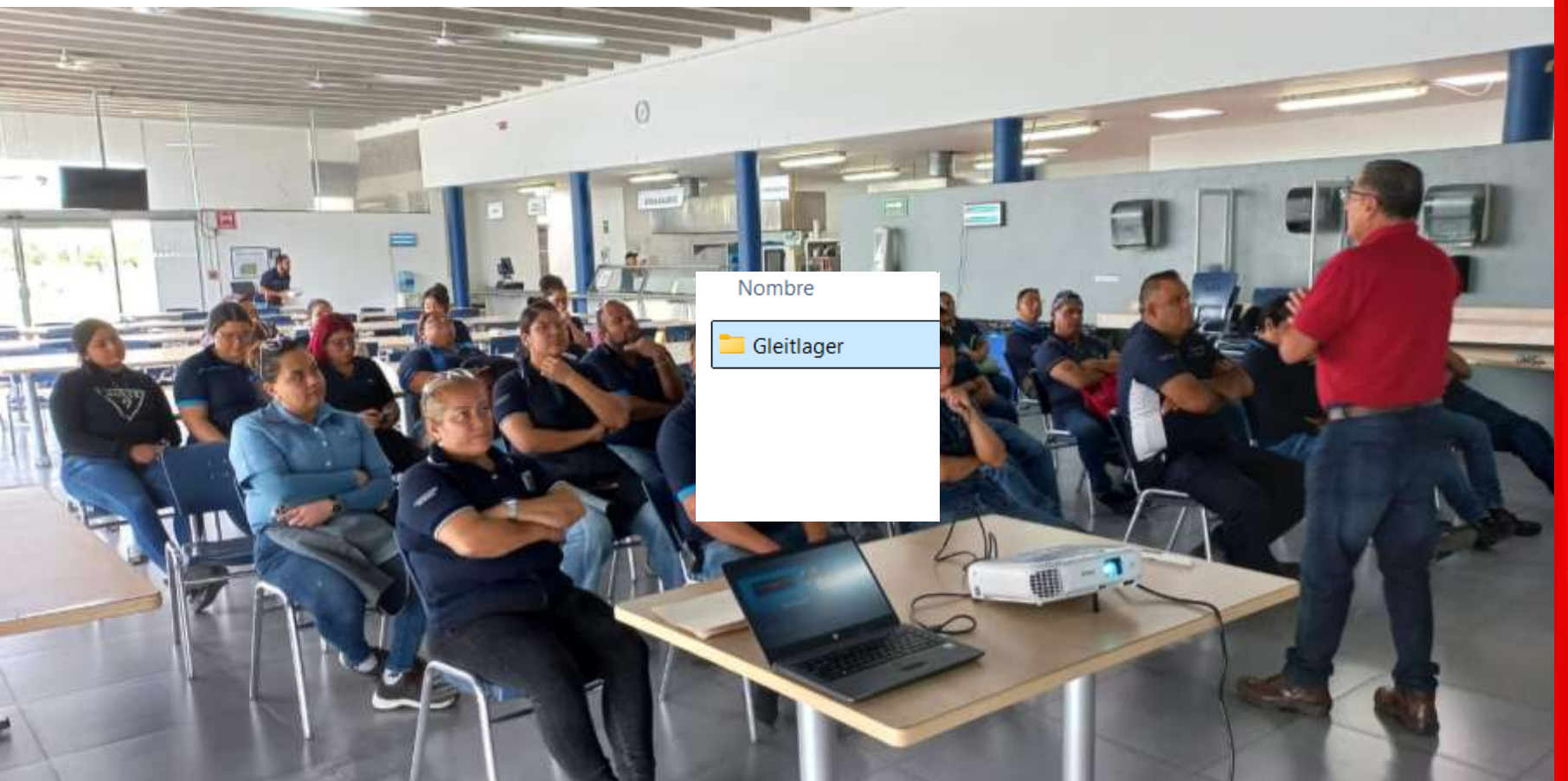


PROMEX LOGISTICS

TALLERES INFORMATIVOS

GLEITLAGER

En la planta de GLEITLAGER se llevaron a cabo talleres informativos para informar los resultados de la Revisión del Contrato Colectivo de Trabajo, donde se explica de forma detallada el proceso que se realiza durante la negociación, para dar a conocer a todos los trabajadores los resultados obtenidos en beneficio de los trabajadores y sus familias.



GLEITLAGER

A TRAVÉS DE LAS NEGOCIACIONES COLECTIVAS DE TRABAJO, SITIMM IMPULSA LA CRUZADA NACIONAL DE ELEVACIÓN DE SALARIOS

Año con año representantes de empresa y SITIMM llevamos a cabo negociaciones colectivas con el objetivo de mejorar el contenido de nuestro Contrato Colectivo de Trabajo..

Para estas negociaciones se elije una comisión revisora entre compañeros de diferentes áreas, se capacitan y se construye el pliego petitorio, a través de una consulta democrática.

En los pliegos petitorios se plasman los aspectos en los que es más importante lograr incrementos o mejoras.

Gracias a la negociación y las mejoras en mi CCT también aumentan otros beneficios y prestaciones indirectamente como lo son:

- **Aportaciones a tu AFORE que garantiza una mejor pensión.**
- **Aportaciones a tu cuenta INFONAVIT con lo que aumenta el préstamo crediticio.**
- **Aumento en las prestaciones (Aguinaldo, Fondo de Ahorro, Prima vacacional, entre otros).**



DACOMSA MOTOR

Esta Cruzada Nacional por la Elevación de Salarios tiene el objetivo de mejorar los salarios de los trabajadores en México, particularmente en el estado de Guanajuato: *Alejandro Rangel Segovia, Secretario General del SITIMM*



NUEVA AGENDA LABORAL CTM



CUANDO LE VA BIEN
A LAS Y LOS
TRABAJADORES,
LE VA BIEN A MÉXICO.

EJES PRIORITARIOS PARA LA CONFEDERACIÓN DE TRABAJADORES DE MÉXICO EN BENEFICIO DE LAS Y LOS TRABAJADORES Y SUS FAMILIAS



México atraviesa un momento decisivo para el futuro del trabajo. La transformación económica, los cambios tecnológicos, la discusión sobre la jornada laboral, el fortalecimiento salarial y los nuevos retos globales están redefiniendo la relación entre productividad, bienestar y desarrollo social. Frente a este escenario, la Confederación de Trabajadores de México asume con responsabilidad el compromiso de impulsar una agenda laboral moderna, social y con visión de futuro.



En diálogo sostenido con la Presidenta de México, la doctora Claudia Sheinbaum Pardo, la CTM expresó una convicción clara: el crecimiento económico del país debe traducirse en mejores condiciones de vida para las y los trabajadores, fortaleciendo al mismo tiempo la competitividad, la estabilidad y la soberanía nacional.



Hoy la CTM vive una nueva etapa. Una etapa en la que el sindicalismo no solamente acompaña los cambios: propone soluciones, construye acuerdos y participa activamente en los grandes debates que definirán el futuro laboral de México. Por ello, hemos impulsado una agenda con prioridades claras para las y los trabajadores y sus familias.

NUESTROS 6 EJES PRIORITARIOS

1 FORTALECER EL INGRESO REAL DE LAS Y LOS TRABAJADORES



Los avances salariales de los últimos años han sido importantes, pero el reto actual es lograr que el salario tenga un mayor alcance frente al costo de vida. La CTM ha planteado revisar mecanismos como el Monto Independiente de Recuperación (MIR) y abrir un análisis sobre el Impuesto Sobre la Renta (ISR) aplicado a prestaciones como aguinaldo, vacaciones, horas extra y utilidades. La disposición mostrada por el Gobierno Federal para analizar estos planteamientos representa una señal positiva para avanzar en soluciones responsables y sostenibles.

2 TRANSICIÓN HACIA UNA REDUCCIÓN GRADUAL Y ORDENADA DE LA JORNADA LABORAL DE 48 A 40 HORAS



Se trata de una discusión legítima y necesaria que debe construirse mediante diálogo, gradualidad y visión de largo plazo. Las y los trabajadores necesitan más tiempo para sus familias y bienestar personal, pero también debemos garantizar productividad, estabilidad y viabilidad para todos los sectores económicos.

3 LA SALUD



El sistema de seguridad social enfrenta hoy enormes desafíos derivados del crecimiento de la demanda médica y de la presión sobre la infraestructura hospitalaria. Por ello, la CTM ha planteado fortalecer el trabajo conjunto con el IMSS para mejorar servicios, garantizar medicamentos y ampliar la capacidad de atención. La salud de las y los trabajadores debe mantenerse como una prioridad nacional.

4 LA VIVIENDA DIGNA



El Infonavit debe continuar siendo una institución al servicio de quienes viven de su trabajo. Reconocemos los esfuerzos orientados a ampliar el acceso a vivienda y a incorporar a sectores históricamente excluidos, como músicos, trabajadores gastro-hoteleros y propineros. Detrás de cada crédito existe una familia que busca construir patrimonio y estabilidad para su futuro.

5 FUTURO DEL EMPLEO Y LA DEFENSA DE LA SOBERANÍA ECONÓMICA



El T-MEC, la automatización, la inteligencia artificial y las tensiones comerciales internacionales ya impactan directamente el empleo, la capacitación y las negociaciones colectivas. Frente a este contexto, la CTM ha propuesto la creación de un Consejo Plural Laboral donde participen trabajadores, empresas, academia y gobierno para construir una posición nacional en materia de productividad, competitividad y desarrollo industrial. México no puede definir su futuro económico sin escuchar la voz de las y los trabajadores.

6 PROTECCIÓN DEL AHORRO PENSIONARIO Y EL BIENESTAR FUTURO DE MILLONES DE FAMILIAS



Hoy existen más de 17 millones de cuentas individuales no registradas en el sistema de ahorro para el retiro. Detrás de cada una de ellas hay años de trabajo y patrimonio que no pueden permanecer en el abandono. Por ello, la CTM ha planteado trabajar coordinadamente con la CONSAR y las instituciones correspondientes para localizar a esos trabajadores, informarles y ayudarlos a proteger recursos que les pertenecen.

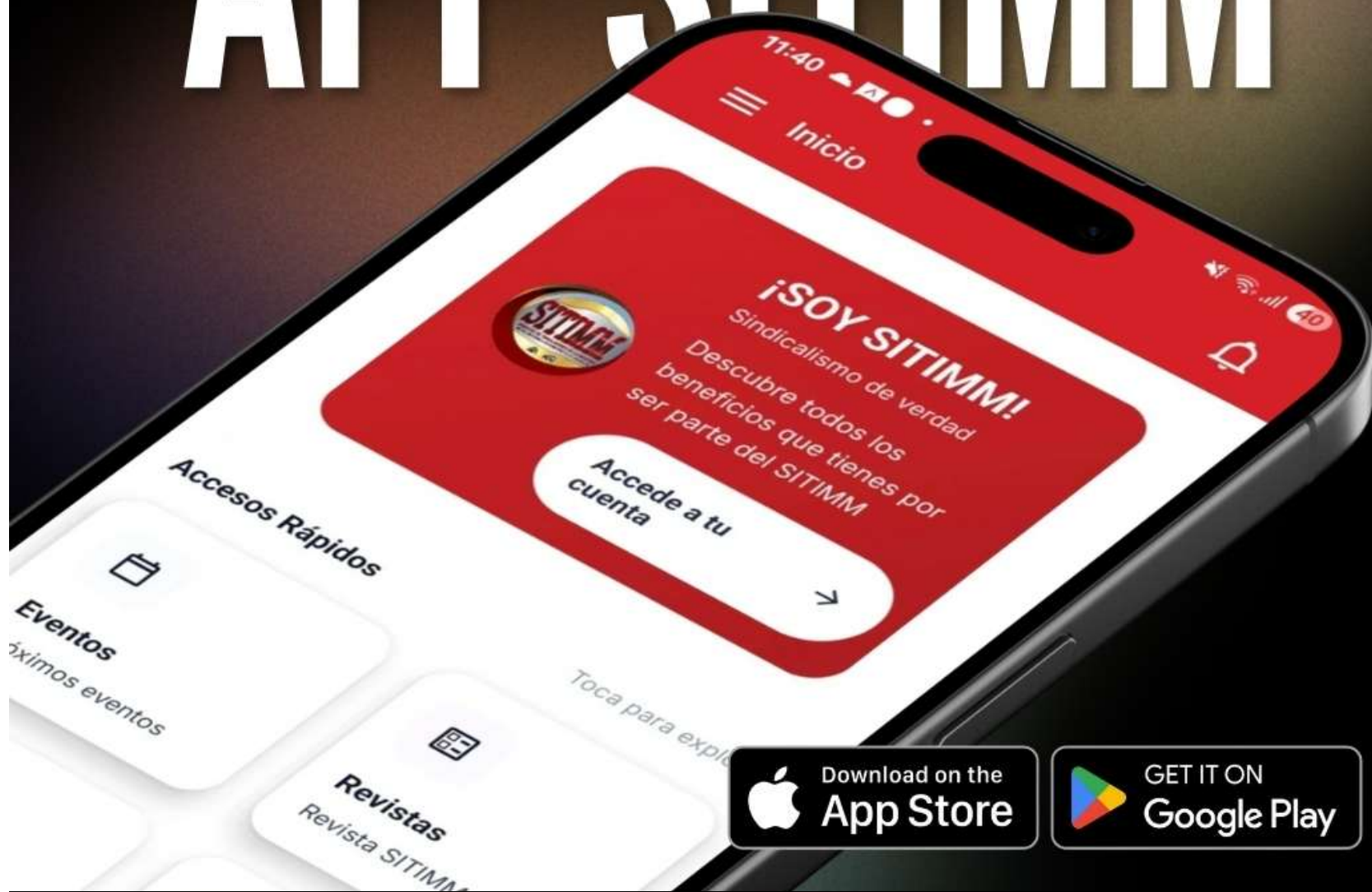


DESDE SITIMM-CTM RECONOCEMOS AMPLIAMENTE LA CLARIDAD DE CONCEPTOS Y PROPÓSITOS EXPUESTOS POR NUESTRO SECRETARIO GENERAL, COMPAÑERO Y HERMANO DE LUCHA **TERESO MEDINA RAMIREZ**. SEGUIREMOS DANDO AMPLIA DIFUSIÓN A LOS MISMOS.



DESCARGA NUESTRA

APP SITIMM

Download on the
App StoreGET IT ON
Google Play¡YA ESTAMOS
EN LÍNEA!



PROGRAMA EXAMEN DE CERTIFICACIÓN DEL BACHILLERATO

Beneficios

a colaboradores, familiares y/o amigos.



Ruta de aprendizaje:

- 1.- Asesorías por materia
- 2.- Avance académico por semana
- 3.- Tú decides el momento de estudio
- 4.- Asesoría presencial a distancia en plataforma ZOOM por semana

Incluye

- Capacitación para el Examen de Certificación en todas las áreas.
- Más de 250 recursos en plataforma.
- Material didáctico descargable en plataforma.
- Pago de derecho de Examen de Certificación.
- Gestoría total para el trámite de certificación.
- **Entrega de Certificado de Bachillerato SEP/DGB**

Costo del curso \$8,200

Inscripción \$770

Opciones de pago a elegir:

Semanal, Quincenal o Mensual

Duración
4
MESES
100% en línea



CURSO
GARANTIZADO

INICIO 17 DE MAYO

Incluye Certificado de Bachillerato SEP/DGB

ASIGNATURAS



Escanéame

Al registrarte mediante el código QR, accederás a los beneficios del programa de apoyo a la capacitación y un asesor te contactará para aclarar tus dudas.



564 978 7985



+



**NUEVO
CONVENIO**

¡IMPULSA TU FUTURO CON UNA EDUCACIÓN DE CALIDAD!

El Sindicato de Trabajadores de la Industria Metal Mecánica, Automotriz, Similares y Conexos de la República Mexicana (SITIMM) y el Instituto de Innovación e Investigación de la CTM (INCTM) se unen para impulsar tu crecimiento académico y profesional.

100% EN LÍNEA  **PLATAFORMA 24/7**
 **TODOS LOS DOMINGOS**

BENEFICIOS EDUCATIVOS



**TERMINA TU
PREPARATORIA**

INICIO 17 DE MAYO



**CARRERA
UNIVERSITARIA**

INICIO 18 MAYO



**MAESTRÍAS Y
DIPLOMADOS**



ESCANEA EL
QR PARA MÁS
INFORMACIÓN



CONOCE A
NUESTROS
ALIADOS

¡NUEVA OPORTUNIDAD EDUCATIVA PARA LA FAMILIA SITIMM!

El SITIMM, en alianza con el Instituto de Innovación e Investigación de la CTM (INCTM), pone a disposición de las y los trabajadores una oferta educativa accesible y flexible para continuar o concluir sus estudios.

A través de este convenio, es posible cursar preparatoria, licenciaturas, ingenierías, maestrías y diplomados con validez oficial, bajo una modalidad 100% en línea. La plataforma está disponible las 24 horas y permite estudiar desde cualquier dispositivo, facilitando la organización del tiempo sin afectar la jornada laboral.

En el caso de la preparatoria, las clases se imparten los días domingo. Este programa busca fortalecer el desarrollo profesional, mejorar las oportunidades laborales y contribuir al bienestar de las familias trabajadoras. Para mayores informes, las y los interesados pueden comunicarse al siguiente número: +52 56 4978 7979

CONSULTA SI FUISTE BENEFICIADO CON INFONAVIT SOLUCIÓN INTEGRAL



SOLUCIÓN INTEGRAL

Por instrucciones de la presidenta Claudia Sheinbaum Pardo decidimos resolver una deuda histórica con nuestros acreditados. **SI TU CRÉDITO ES HIPOTECARIO Y LO CONTRATASTE ANTES DE MAYO 2021, CON INFONAVIT SOLUCIÓN INTEGRAL MEJORAMOS LAS CONDICIONES DE TU CRÉDITO.**

Hacer tus trámites es muy fácil, hazlo tu mismo. **No** compartas tus datos personales con nadie.

Recuerda que en el INFONAVIT cuidamos tus datos personales.



¡Aguas con los **COYOTES, NO CAIGAS EN FRAUDES!**
Recuerda, **NADIE PUEDE SOLICITARTE DINERO** a cambio de un trámite o servicio

En el INFONAVIT todos los trámites son gratuitos



IR AL ENLACE PARA CONSULTA



***INFORMACIÓN Y TEXTOS TOMADOS DEL
PORTAL INFONAVIT.**

INFONAVIT 2026 CAMBIA LAS REGLAS: TRAMITA TU CRÉDITO CON SOLO 100 PUNTOS

El Instituto del Fondo Nacional de la Vivienda para los Trabajadores (Infonavit) implementará en 2026 un nuevo esquema para facilitar el acceso a los créditos hipotecarios de sus derechohabientes.

Como parte de esta modificación, el requisito para solicitar un financiamiento se reducirá a 100 puntos, dejando atrás el anterior sistema que exigía acumular al menos 1,080 puntos para acceder a un crédito de vivienda.

Bajo el nuevo sistema Modelo T100 del Infonavit, el proceso de precalificación se ha simplificado drásticamente para reducir las barreras burocráticas.

A pesar de que esta modalidad fue presentada originalmente a finales de 2025, muchos trabajadores desconocían que actualmente ya pueden iniciar su trámite con este puntaje mínimo, el cual se calcula de forma automática mediante un algoritmo institucional que evalúa variables estrictamente personales, sin importar el historial de cumplimiento de la empresa o patrón.



IR A NOTA PERIÓDISTICA

ATENCIÓN SINDICAL PERMANENTE

A través de recorridos o en la oficina de atención sindical, el afiliado al SITIMM realiza una solicitud a su comité, delegado, asesor o comisionado sindical.



Se lleva a cabo reuniones sindicales donde se analiza la solicitud y procede a dar atención.



Se acude a las instancias correspondientes y puede ser de dos tipos: Con la empresa o con alguna institución y se notifica al afiliado.

RECORRIDOS Y OFICINA SINDICAL



ARELA TARANDACUAO



COSMOS



AUMOVIO LAS COLINAS



HONDA DE MÉXICO



HUTCHINSON



ECOLAND



TOYOTA MOTOR

REUNIÓN SINDICAL PARA ANÁLISIS DE CASOS



ARBOMEX CELAYA



DAUCH AAM LCMF



HUTCHINSON



CEFORMA VILLAGRÁN



WRSI



FLEX N GATE METALES

En estas reuniones sindicales internas se analizan diversas situaciones y las solicitudes de atención, son de 2 tipos:

- **INTERNA**
 - Con la empresa o sindicato
- **EXTERNA**
 - Con instituciones públicas como el: IMSS, INFONAVIT, FONACOT, entre otras

GESTIÓN INTERNA CON LA EMPRESA



DACOMSA MOTORS



AUMOVIO LAS COLINAS



MINEBEA



ASTEMO

**EN ESTAS REUNIONES SE ATIENDEN
SOLICITUDES DE LAS Y LOS COMPAÑEROS
REFERENTE A:**

- ✓ **INCAPACIDADES**
- ✓ **FALTAS INJUSTIFICADAS**
- ✓ **CAMBIOS DE CATEGORÍAS**
- ✓ **OTORGAMIENTO DE VACACIONES**
- ✓ **PERMISOS**
- ✓ **PAGO DE TIEMPO EXTRA**
- ✓ **ENTRE OTROS**

REUNIONES INFORMATIVAS

Posterior al análisis y resolución conjunta entre tus representantes sindicales y representantes de empresa, se procede a informar de manera clara y detallada las decisiones y acciones acorde la situación, desde cambio de categorías, presentación de delegados, otorgamiento de bonos, paros técnicos, seguridad e higiene, entre otros.



MAPREMEX

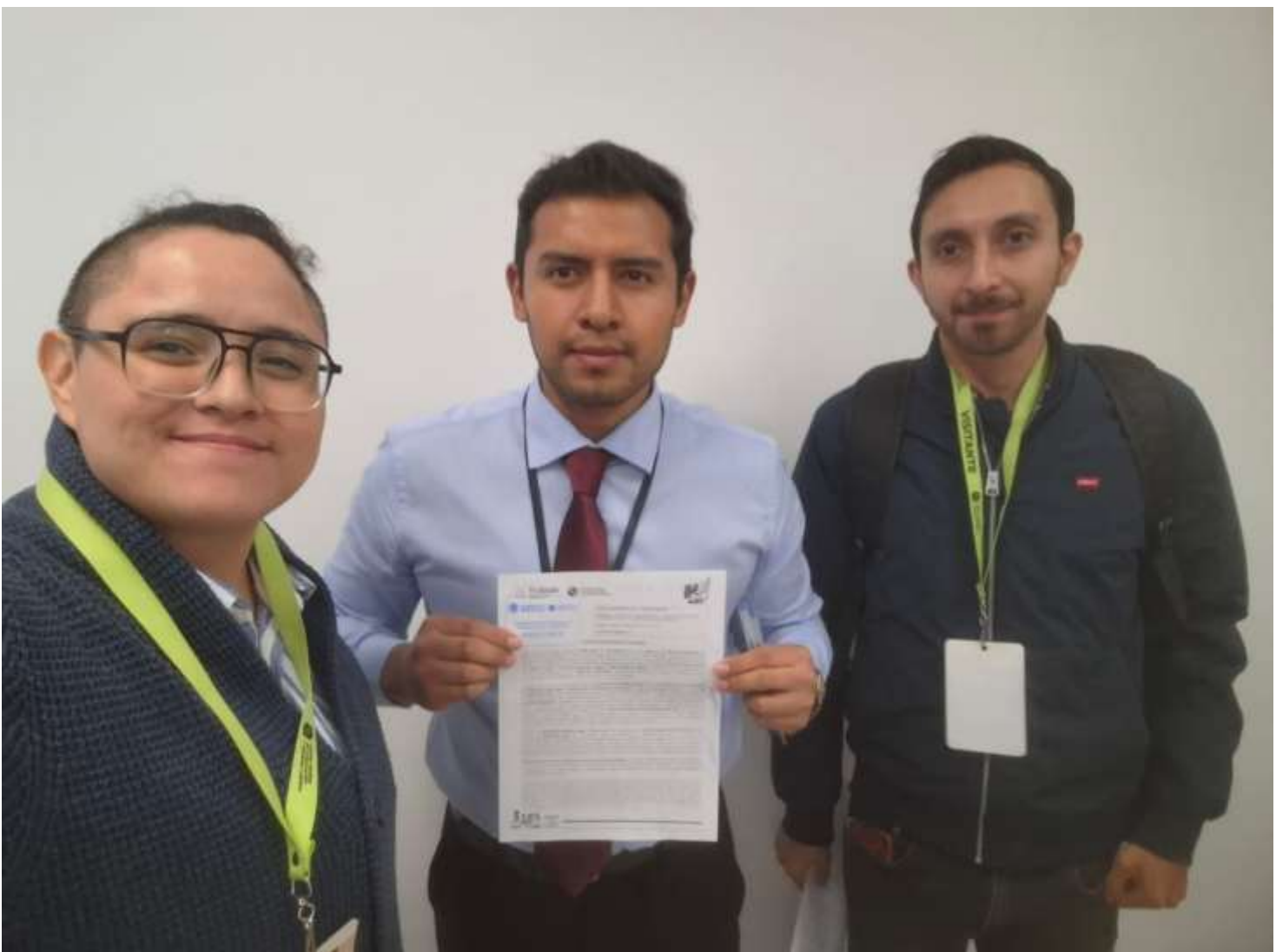


ARELA MANUEL DOBLADO

ÁREA JURÍDICA Y GESTIONES LABORALES

SITIMM, a través del área jurídica y de gestiones laborales, prioriza y está atento en vigilar y exigir el cumplimiento de los Contratos Colectivos y de la Ley Federal del Trabajo, por ello gestiona y mantiene constante acercamiento ante los Juzgados Laborales y del Centro Federal de Conciliación y Registro laboral, para:

- ✓ Acreditaciones de Titularidad de Contratos Colectivos.
- ✓ Audiencias Jurídicas
- ✓ Ratificación de Contratos Colectivos
- ✓ Declaraciones del PTU,
- ✓ Emplazamientos a Huelgas.
- ✓ Entre otros.



Ante el Centro Federal de Conciliación y Registro laboral se llevan a cabo Ratificaciones del Contrato Colectivo de Trabajo.



CEFORMA
CENTRO DE FORMACION LABORAL A.C.



Protocolo contra la

VIOLENCIA LABORAL

Guia para identificar, prevenir y actuar



Acércate a tu asesor,
delegados o comité sindical.
Ellos pueden orientarte,
escucharte y acompañarte.
También puedes
comunicarte a los
siguientes números de
apoyo.

BAJO EL PRINCIPIO DE TOLERANCIA CERO

EN SITIMM DECIMOS NO A LA VIOLENCIA

ACCEDER A GUÍA



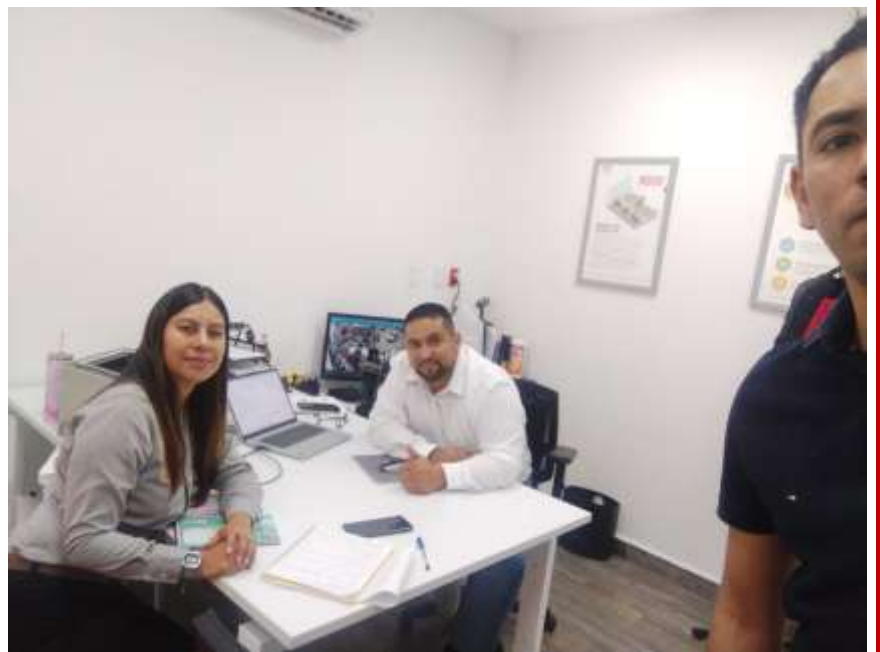
GESTIÓN ANTE INSTITUCIONES PÚBLICAS

COMITÉS, ASESORES Y DELEGADOS SINDICALES GESTIONAN:



ANTE AUTORIDADES DEL IMSS :

- INCAPACIDADES
- CITAS MÉDICAS
- REALIZACIÓN DE ESTUDIOS
- TRÁMITES ADMINISTRATIVOS
- ENTRE OTROS



ANTE AUTORIDADES DEL INFONAVIT :

- INSCRIPCIÓN DE CRÉDITO
- INSTALACIÓN DE MÓDULOS DE ATENCIÓN
- *COBRANZA SOCIAL
- PROGRAMAS DE APOYO AL TRABAJADOR
- INSCRIPCIÓN DE CRÉDITOS MEJORAVIT
- CANCELACIONES DE HIPOTECA
- RESETEOS DE CUENTAS
- REGISTROS DE MI CUENTA INFONAVIT
- PRECALIFICACION DE 100 PUNTOS
- CORRECCIONES DE RFC.
- ENTRE OTROS

INDUCCIONES SINDICALES

SITIMM lleva a cabo procesos de Inducción Sindical para los compañeros de nuevo ingreso con la finalidad de que conozcan sus derechos laborales contenidos en la Ley Federal del Trabajo, Reglamento Interior de Trabajo, su Contrato Colectivo vigente y los beneficios de permanecer a la familia SITIMM.



ARELA MANUEL DOBLADO



DEACERO



ASTEMO



SEIREN



KTMEX



RONGTAI

Servicios Digitales

A continuación te compartimos un catálogo digital para consultar los diferentes servicios de distintas instituciones, puede dar click a cualquiera de los títulos y te llevará al portal oficial.

Preguntas frecuentes sobre tus derechos por ley en base a La Procuraduría Federal de la Defensa del Trabajo (PROFEDET) y la Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS).

🔍 [Ley federal del trabajo](#) ✕

🔍 [Conoce tus prestaciones laborales](#) ✕

🔍 [Todo sobre tus vacaciones](#) ✕

🔍 [Derechos laborales, afore, otros...](#) ✕

Preguntas frecuentes sobre trámites ante el Seguro Social Mexicano **IMSS**

🔍 [Número de seguridad social](#) ✕

🔍 [Corrección de datos](#) ✕

🔍 [Constancia de semanas cotizadas](#) ✕

🔍 [Agenda una cita médica](#) ✕

🔍 [Descarga la app oficial del IMSS](#) ✕

Preguntas frecuentes sobre trámites ante el Fonacot **FONACOT**

🔍 [Requisitos para un crédito](#) ✕

🔍 [¿Cuanto adeudo de mi crédito?](#) ✕

🔍 [Agendar una cita](#) ✕

🔍 [Empresas afiliadas al FONACOT](#) ✕

Preguntas frecuentes sobre trámites ante el CONSAAR **CONSAAR**

🔍 [¿En qué afore estoy?](#) ✕

🔍 [Rendimiento neto de tu afore](#) ✕

🔍 [Ayuda para gastos por matrimonio](#) ✕

🔍 [Calcula tu fondo de retiro](#) ✕



Descarga nuestra app
[gratuita para Android y iOS](#)



¡Da click y síguenos en
[nuestras redes sociales!](#)



Programa de **DESCUENTOS** **SITIMM**

**Consulta el listado de
establecimientos con descuentos
especiales para la Familia SITIMM**

- **Consultorios**
- **Zapaterías**
- **Florerías**
- **Restaurantes**
- **Papelerías**
- **Entre otros**



IR A LA PÁGINA WEB



VER EN FACEBOOK

ESTO ES LO QUE LE PASA A TU CUERPO SI NO DUERMES LO SUFICIENTE

¿Sabías que tu cuerpo puede sufrir graves consecuencias si no duermes lo suficiente?

No es casualidad que dormimos alrededor de la tercera parte de nuestra vida, y si no le dedicas las horas suficientes a un sueño sano y reparador, tu cuerpo podría sufrir graves consecuencias tanto físicas como mentales.

El buen sueño es esencial para la vida, pero hasta ahora pocos se han aventurado a recopilar todos los estudios que existen respecto a este tema.

Mis amigos de Revolución Salud recopilaron más de 20 estudios científicos respecto a lo que puede pasarle a tu cuerpo si no duermes las horas que necesitas, y peor aún, si duermes demás (lo cual también es peligroso).

Sus hallazgos fueron sorprendentes: no solo el 46% de la población mundial sufre debido a la falta de sueño, sino que las cosas son MUCHO peores de lo que te imaginas.

Si hasta ahora creías que los bostezos y el mal humor es lo único a lo que te enfrentarás, estás equivocado. En realidad, las consecuencias van desde un posible deterioro de tus funciones cognitivas hasta el riesgo de diabetes, huesos más débiles y otras consecuencias extremadamente desagradables.

CONTINUAR LEYENDO



Fuente:

 PsicoActiva

PSICOLOGÍA DE LA ALIMENTACIÓN: LO QUE COMEMOS PUEDE MEJORAR NUESTRA SALUD MENTAL, O EMPEORARLA...

Al presentarse una enfermedad física, los protocolos médicos suelen recomendar cambios en los hábitos alimenticios. Sin embargo, es poco común modificar la alimentación si se trata de una patología de salud mental. Puesto que, se suele desconocer la relación entre la depresión, la ansiedad o trastornos cognitivos y los patrones alimenticios.

En general, es recomendable mantener una dieta como la mediterránea, pues permite obtener los nutrientes necesarios para una buena oxigenación cerebral, además de la cantidad de fibra adecuada para la producción de neurotransmisores como la serotonina.

Obviamente, la alimentación es un requisito fundamental para la supervivencia. Sin embargo, no se trata de comer cualquier alimento para saciar el hambre, pues el valor nutricional de cada comida influye en nuestra salud física y emocional. De hecho, con cada bocado y cada trago tomamos decisiones sobre nuestra salud y nuestro bienestar; elegimos lo saludable o lo perjudicial, a veces sin ser conscientes de ello..

CONTINUAR LEYENDO



FRASE DE LA SEMANA

«Llegar juntos es el principio. Mantenerse juntos es el progreso. Trabajar juntos es el éxito»

Henry Ford

