

SITIMM: SINDICALISMO DE VERDAD

SITIMMFORMA DIGITAL



Número 29-2026

CEFORMA
CENTRO DE FORMACION LABORAL A.C

SITIMM PARTICIPA EN SEMINARIO DE JÓVENES SINDICALISTAS DE INDUSTRIALL GLOBAL UNION



**ASESORES SITIMM CONCLUYEN
MAESTRÍA EN DERECHO LABORAL**

CONTENIDO

- 1. SITIMM PARTICIPA EN SEMINARIO DE JÓVENES SINDICALISTAS DE INDUSTRIALL GLOBAL UNION**
- 2. ASESORES SITIMM CONCLUYEN MAESTRÍA EN DERECHO LABORAL**
- 3. ELECCIONES DEMOCRÁTICAS EN BILL FORGE, BAYER DE MÉXICO y EISSMANN AUTOMOTIVE QUERÉTARO**
- 4. APRUEBAN RESULTADO DE REVISIÓN DE NEGOCIACIÓN DEL CCT EN COSMOS Y GRUPO ANTOLÍN**
- 5. CINCO ÁREAS EN LAS QUE LA INTERSECCIONALIDAD TRANSFORMA EL TRABAJO SINDICAL**
- 6. CONSULTA SI FUISTE BENEFICIADO CON INFONAVIT SOLUCIÓN INTEGRAL**
- 7. ÁREA JURÍDICA Y GESTIONES LABORALES**
- 8. ATENCIÓN SINDICAL PERMANENTE.**
- 9. SÍNTESIS LABORAL**
- 10.SERVICIOS DIGITALES.**

SITIMM PARTICIPA EN SEMINARIO DE JÓVENES SINDICALISTAS



Los días 14 y 15 de julio 2026 se llevó a cabo en la ciudad de México, el seminario de jóvenes sindicalistas, convocado por IndustriaLL Global Union, con el propósito de fortalecer la participación de las y los jóvenes dentro del movimiento sindical mexicano mediante espacios de formación, reflexión e intercambio de experiencias; mediante la construcción de la unidad, el desarrollo de capacidades organizativas y la elaboración de Plan de Acción Sindical, para afrontar los retos actuales del mundo laboral.

Durante el seminario se realizaron mesas de trabajo, dinámicas participativas y análisis colectivos en los que se identificaron los principales retos que enfrentan las juventudes sindicalistas.

Por parte de SITIMM participaron los compañeros: Addis Andrea Fonseca Vázquez, Subsecretaria de atención juvenil e inclusión, Pablo García Olivares, Subsecretario de relaciones y asuntos internacionales, Antonio de Jesús Jiménez Segura, Subsecretario de promoción Ecológica, Laboral y Familiar, Diana Gabriela López Vázquez, Subsecretaria de Consultas Democráticas, Ricardo Daniel Domínguez Arias, Subsecretario de la Educación Sindical, Augusto Danilo Anaya Meléndez, Asesor Sindical, Jhoana Albarrán Medina, Delegada Sindical y María Teresa Onofre Castro, Secretaria de Relaciones y Asuntos Internacionales.

LEER FICHA INFORMATIVA



ASESORES SITIMM CONCLUYEN MAESTRÍA EN DERECHO LABORAL



Asesores y personal administrativo SITIMM, concluyen su preparación con la Maestría en Derecho Procesal Laboral, impartido por el Centro de Estudios de Postgrado, esto de manera presencial en el Centro de Formación Laboral (CEFORMA A.C.) del SITIMM en la ciudad de Silao.

Esta Maestría tiene el objetivo de formar expertos en el desarrollo de los procesos en materia laboral, capaces de aplicar las herramientas técnicas y conocimientos adquiridos para el mejor desarrollo de estos; juristas con habilidades de asesoría, tanto a trabajadores como a empresas, con el propósito de proteger sus actividades y reconocer las obligaciones y derechos de empresas-trabajador, regulando así los intereses de ambas partes con sentido ético y responsabilidad social.

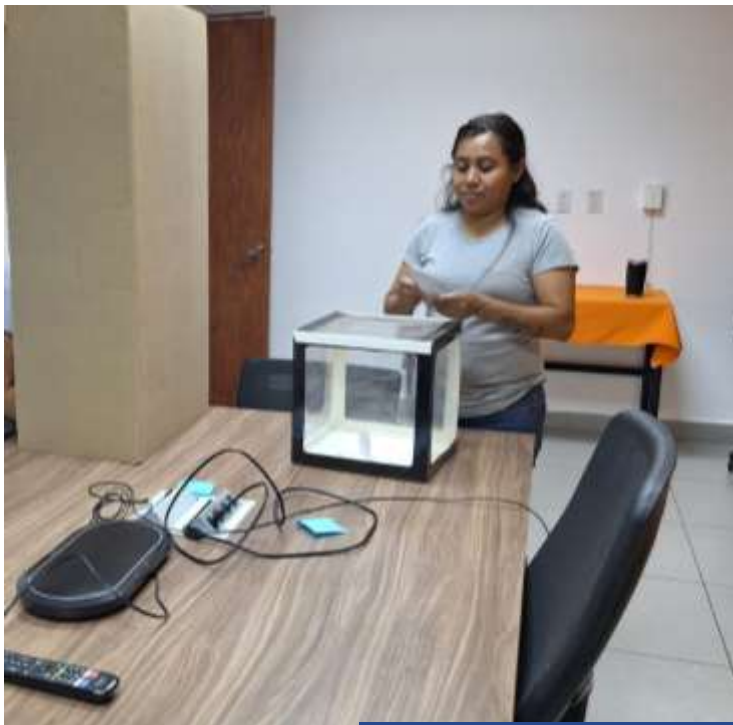


ELECCIONES DEMOCRÁTICAS

**BILL FORGE, BAYER DE MÉXICO y EISSMANN
AUTOMOTIVE QUERÉTARO**

Mediante votación personal, libre, directa y secreta en las plantas de BILL FORGE, EISSMANN AUTOMOTIVE QUERÉTARO y BAYER DE MÉXICO , se llevaron a cabo las elecciones democráticas para Delegados Sindicales y Comité Seccional, para ésta última.

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



EISSMANN AUTOMOTIVE QUERÉTARO

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



BAYER DE MÉXICO

ELECCIONES DEMOCRÁTICAS

**BILL FORGE, BAYER DE MÉXICO y EISSMANN
AUTOMOTIVE QUERÉTARO**



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



BILLFORGE

APRUEBAN RESULTADO DE REVISIÓN DE NEGOCIACIÓN DEL CCT

EN COSMOS Y GRUPO ANTOLÍN SILAO

En las plantas de COSMOS y GRUPO ANTOLÍN SILAO 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.



SE GARANTIZÓ EL VOTO PERSONAL, LIBRE, DIRECTO Y SECRETO



COSMOS

APRUEBAN RESULTADO DE REVISIÓN DE NEGOCIACIÓN DEL CCT

EN COSMOS Y GRUPO ANTOLÍN SILAO



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



GRUPO ANTOLÍN SILAO

CINCO ÁREAS EN LAS QUE LA INTERSECCIONALIDAD TRANSFORMA EL TRABAJO SINDICAL

ARTÍCULO DE INDUSTRIALL GLOBAL UNION

Todos los sindicatos desean representar a todos los trabajadores. Sin embargo, no todos los trabajadores viven el trabajo de la misma manera. Una joven migrante con un contrato temporal puede enfrentarse a obstáculos distintos a los de un empleado permanente que se acerca a la jubilación. Si los sindicatos negocian, sindicalizan y llevan adelante sus campañas como si todas las personas vivieran el trabajo de la misma manera, siempre habrá algunos afiliados que se quedarán atrás.

Aquí es donde la interseccionalidad cobra relevancia práctica. No se trata de una teoría abstracta, sino de una forma de trabajar. Exige a los sindicatos que analicen quiénes son realmente sus afiliados, identifiquen dónde se solapan las diferentes formas de discriminación y situaciones de desventaja, y adapten sus estrategias en consecuencia.

En el 4.º Congreso de IndustriALL, celebrado en Sídney en noviembre de 2025, los afiliados aprobaron por unanimidad una resolución feminista en la que se reclamaban políticas interseccionales allí donde existieran lagunas. A raíz de la reciente reflexión del secretario general de IndustriALL, Atle Høie, sobre este tema, surge la siguiente pregunta práctica: ¿cómo se traduce en el trabajo sindical cotidiano?

LEER ARTÍCULO COMPLETO



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).**



PEMSA

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.

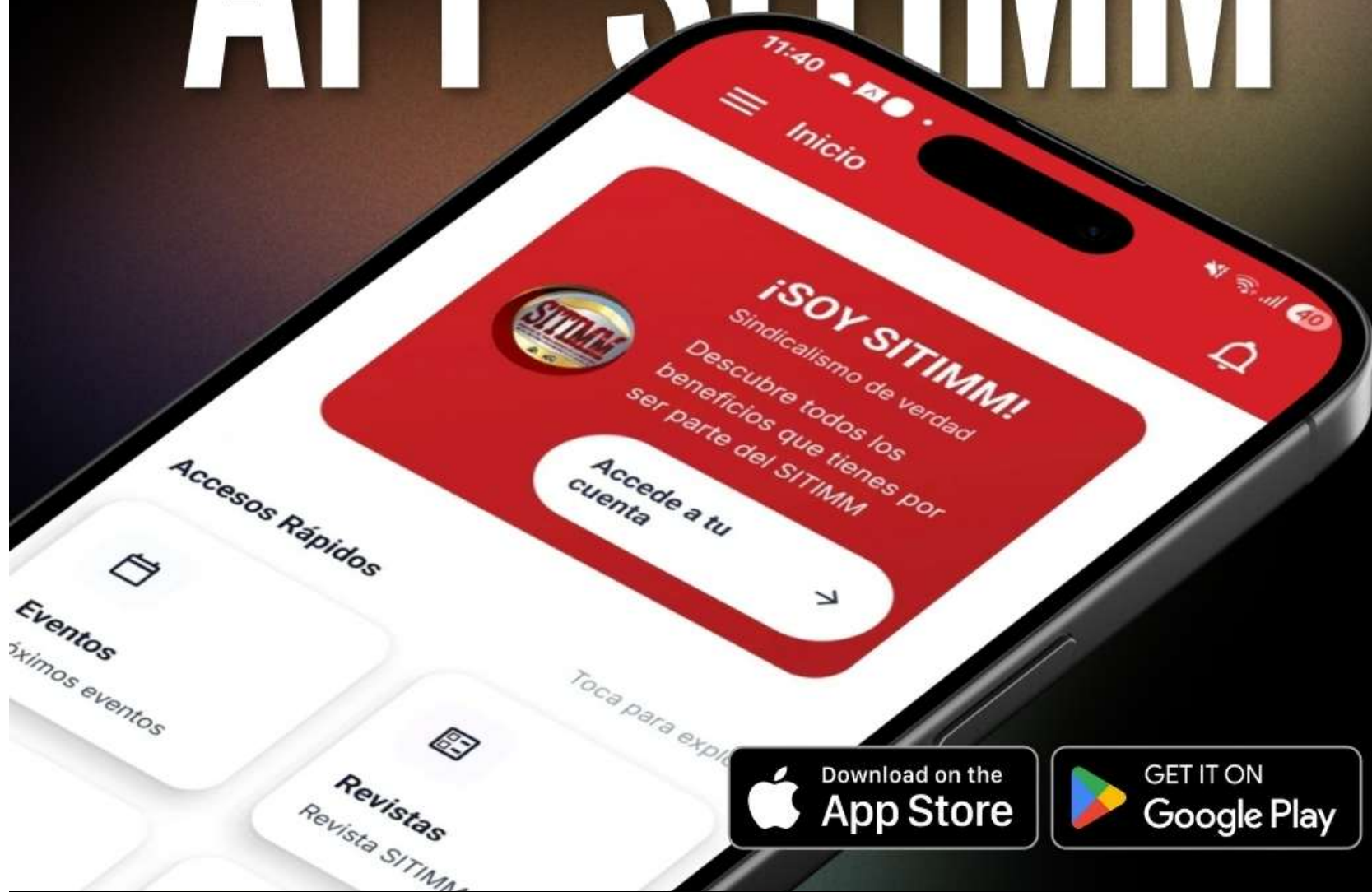


DESDE SITIMM-CTM RECONOCEMOS AMPLIAMENTE LA CLARIDAD DE CONCEPTOS Y PROPÓSITOS EXPUESTOS POR NUESTRO SECRETARIO GENERAL, COMPAÑERO Y HERMANO DE LUCHA **TERESO MEDINA RAMIREZ**. SEGUIREMOS DANDO AMPLIA DIFUSIÓN A LOS MISMOS.



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

ASIGNATURAS



Duración
4
MESES
100% en línea



CURSO
GARANTIZADO

INICIO 17 DE MAYO

Incluye Certificado de Bachillerato SEP/DGB



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 PERIÓDICA

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 APASEO



ARELA SILAO



FLEX N GATE PLÁSTICOS



KROMBERG & SCHUBERT



L&V 5



METALSA

REUNIÓN SINDICAL PARA ANÁLISIS DE CASOS



HUTCHINSON



DAUCH AMERICAN AXLE GMC



AUMOVIO LAS COLINAS



MINEBEA



HONDA DE MÉXICO

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



DENSO IPP



WALORMEX



HONDA DE MÉXICO



KROMBERG & SCHUBERT



CONTICON



BORGWARNER

**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.



ARELA MANUEL DOBLADO



MINEBEA

REUNIONES INFORMATIVAS



TTHG



LTC ROL

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.





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



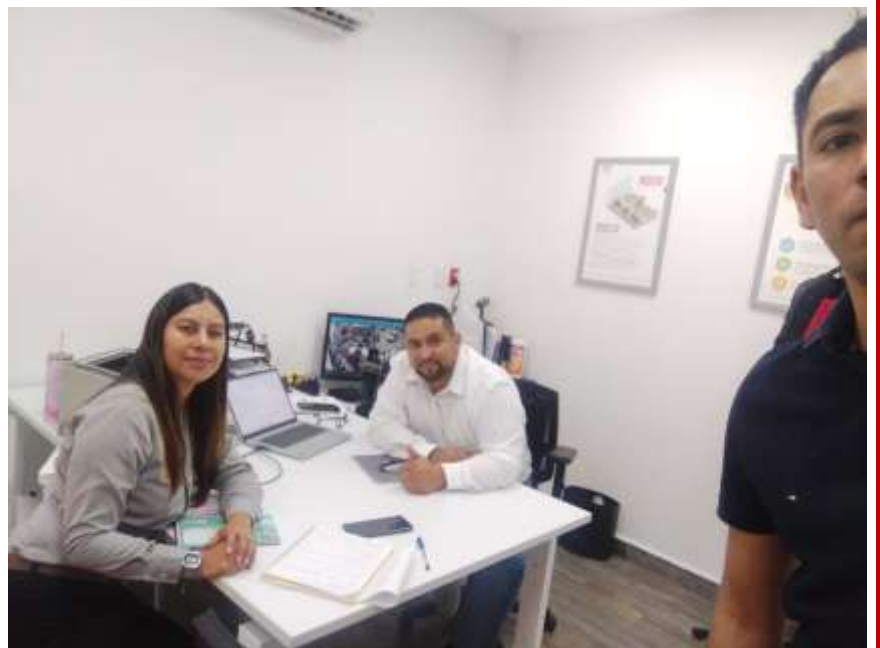
GESTIÓN ANTE INSTITUCIONES PÚBLICAS

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.



DELFINGEN



ASTEMO



NIDEC



RONGTAI



OHTLI



METALSA

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

CLAVES PARA SER UN BUEN LÍDER

Ser un buen líder es una de las demandas más recurrentes en la sociedad, cada vez más agitada y sacudida por problemas de toda índole. Hay muchas personas que se proponen ser líderes en distintos ámbitos y ostentar una pequeña parcela de poder.

Sin embargo, es muy importante saber diferenciar al falso líder del buen líder. Este último es una figura ejemplar, dejando que sean los hechos los que hablen por él, en lugar de adornarse con palabras ostentosas. Además, el auténtico líder es noble, ético, ecuánime, asertivo y, en cierta medida, un héroe hecho a si mismo. En definitiva, un auténtico conductor de personas.

Una cosa es cada vez más evidente para esta sociedad: las pretensiones cara al liderazgo suelen ser inversamente proporcionales a las dotes de dirección y a las virtudes que cualifican para el mando.

Es decir, cuanto menos cualificado se está para dirigir, mayor será la vehemencia con la que se trate de ejercer el liderazgo. Cuanto más indigno se es de ocupar un puesto concreto, más se empeña ese sujeto en conseguirlo o, si ya lo tiene, en aferrarse al mismo. La clase política es un claro ejemplo de ello.

CONTINUAR LEYENDO



Fuente:



EL GASTO CATASTRÓFICO DE MILLENNIALS Y GENERACIÓN Z, UN HÁBITO PREOCUPANTE

Si parece que nunca te alcanza el dinero o llegas muy apretado a fin de mes, quizás sea momento de prestar atención a tus gastos.

¿Alguna vez te ha pasado que te cuesta llegar a fin de mes? O que te cuesta ahorrar, que siempre pareciera que tienes justo lo necesario y no puedes permitirte un gasto más. Si bien es cierto que la situación económica actual es bastante preocupante, también es cierto que existen cada vez más jóvenes que gastan su dinero de manera excesiva, sin pensar en si lo podrán necesitar mañana.

Gastar el dinero para disfrutar la vida ahora se ha vuelto una tendencia que, termina por convertirse en un gasto catastrófico cuando se busca tener más de lo que se puede pagar. Esto suele traer graves consecuencias financieras como la quiebra y deudas, lo que genera secuelas como el estrés y otros problemas de salud tanto física como mental.

Debido a que es un tema interesante y preocupante, en este artículo exploraremos, a fondo, el porqué del gasto catastrófico en los jóvenes, sus efectos y cómo evitarlo.

CONTINUAR LEYENDO



Fuente:



PsicoActiva

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

SÍNTESIS LABORAL

INDUSTRIA AUTOMOTRIZ DE MÉXICO SE RECONFIGURA POR INERCIA *HORSE POWER*

LEER
NOTICIA

TAMBALEA INDUSTRIA AUTOMOTRIZ DE MÉXICO; TOYOTA Y GM TRASLADAN LÍNEAS A EU. *VAMGUARDÍA*

LEER
NOTICIA

¿EL T-MEC AMENZA LA MANUFACTURA DE AUTOS EN MÉXICO?. *EL HERALDO DE MÉXICO*

LEER
NOTICIA

AUTOMOTRICES EN MÉXICO ABSORBERÍAN ARANCELES ANTES QUE MUDAR SU PRODUCCIÓN A OTRO PAÍS. *LA CRÓNICA DE HOY*

LEER
NOTICIA

EU SE LLEVA CASI 80% DE LA INVERSIÓN AUTOMOTRIZ EN AN. *EL ECONOMISTA*

LEER
NOTICIA

INDUSTRIAS AUTOMOTRICES PIDEN RESPETAR REGLAS DE ORIGEN EN TLCAN. *EL SOL DE MÉXICO*

LEER
NOTICIA

ESTADOS UNIDOS LIDERA LA INVERSIÓN AUTOMOTRIZ EN MÉXICO DURANTE 2026, MIENTRAS CHINA DESACELERA SU RITMO. *CLÚSTER INDUSTRIAL*

LEER
NOTICIA

EMPRESAS AUTOMOTRICES APLAZAN INVERSIONES EN GUANAJUATO POR INCERTIDUMBRE EN LA REVISIÓN DEL T-MEC. *YAHOO MÉXICO*

LEER
NOTICIA

FRASE DE LA SEMANA

Aunque nadie puede volver atrás y hacer un nuevo comienzo, cualquiera puede comenzar a partir de ahora y crear un nuevo final.

Carl Bard

