

SITIMM: SINDICALISMO DE VERDAD

SITIMMFORMA DIGITAL



Número 33-2026

CEFORMA
CENTRO DE FORMACION LABORAL A.C

UNIDAD SINDICAL QUE TRASCIENDE FRONTERAS



**SITIMM Y SIES FORTALECEN ESTRATEGIAS
PARA UNA MEJOR ATENCIÓN A LAS Y LOS
TRABAJADORES**

CONTENIDO

- 1. COMITIVA DE SITIMM VISITA SINDICATO DE LA INDUSTRIA ELÉCTRICA DE EL SALVADOR (SIES)**
- 2. ELECCIONES DEMOCRATICAS EN PLANTA DELFINGEN**
- 3. CARTELERA MENSUAL DE WEBINARS IMPARTIDOS POR EL INSTITUO DE INNOVACIÓN E INVESTIGACIÓN DE LA CTM**
- 4. TALLERES INFORMATIVOS EN KOLBENSCHMIDT**
- 5. CONTINÚA ENTREGA DE PAQUETES DE ÚTILES ESCOLARES**
- 6. COMPAÑERAS PARTICIPAN EN LA ESCUELA DE LIDERAZGO SINDICAL**
- 7. CONSULTA SI FUISTE BENEFICIADO CON INFONAVIT SOLUCIÓN INTEGRAL**
- 8. ÁREA JURÍDICA Y GESTIONES LABORALES**
- 9. ATENCIÓN SINDICAL PERMANENTE.**
- 10. LIDERAZGO JUVENIL: LA FUERZA PARA CAMBIAR EL FUTURO**
- 11.SÍNTESIS LABORAL**
- 12.SERVICIOS DIGITALES.**

SITIMM FORTALECE VÍNCULOS SINDICALES MEDIANTE INTERCAMBIO DE EXPERIENCIAS CON SIES DE EL SALVADOR



Del **7 al 13 de agosto de 2026**, una comitiva de SITIMM conformada por Bernardo Rangel Segovia, José Paulo Mota Lara, Juana Leslie Martínez Rodríguez, Fatima Negrete Dueñas, Alma Perla González Rojas, Ma. Del Refugio Araujo Rojas , José Guadalupe Aboytes Alarcón, Miguel García Pérez, José Octaviano Martínez Ortega y Francisco López Vázquez participó en una jornada de intercambio sindical con el Sindicato de la Industria Eléctrica de El Salvador (SIES). La comitiva del SIES estuvo conformada por Joselito Acosta Álvarez, Secretario General Del Sindicato De La Industria Eléctrica De El Salvador (SIES), Rafael Antonio Herrera Cruz, José Roberto Cañas Cisneros, Walter Ernesto Pineda Valdez, Walter Napoleón Flores Lara, Francisco Rafael Guido Trujillo, Walter de Jesús Orellana Canjura y Luis Armando Amaya Martínez

Durante esta visita se desarrollaron reuniones de trabajo, encuentros con trabajadores y representantes sindicales, así como visitas a empresas e instituciones de El Salvador. Entre los temas abordados destacaron la negociación colectiva, formación sindical, programas sociales, afiliación de jóvenes, reformas laborales y los retos del sindicalismo ante la inteligencia artificial y las nuevas tecnologías.

La agenda incluyó encuentros con personal afiliado al SIES de **Empresa Eléctrica de Oriente (EEO), DEL SUR y CAESS**, además de reuniones con la estructura nacional del SIES, la Confederación Sindical de Trabajadores y Trabajadoras de El Salvador (CSTS), el Ministerio de Trabajo y representantes del Grupo de Empresas AES El Salvador.

SITIMM FORTALECE VÍNCULOS SINDICALES MEDIANTE INTERCAMBIO DE EXPERIENCIAS CON SIES DE EL SALVADOR

Uno de los principales objetivos fue **compartir experiencias y buenas prácticas sindicales**, conocer las estructuras y formas de organización de ambas instituciones y fortalecer los lazos de cooperación y solidaridad internacional.

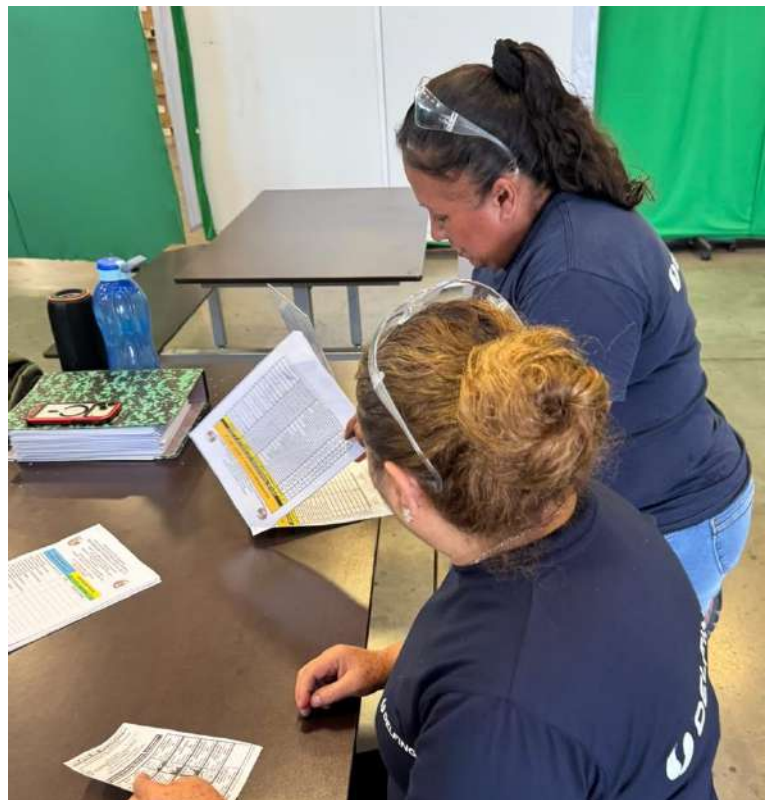
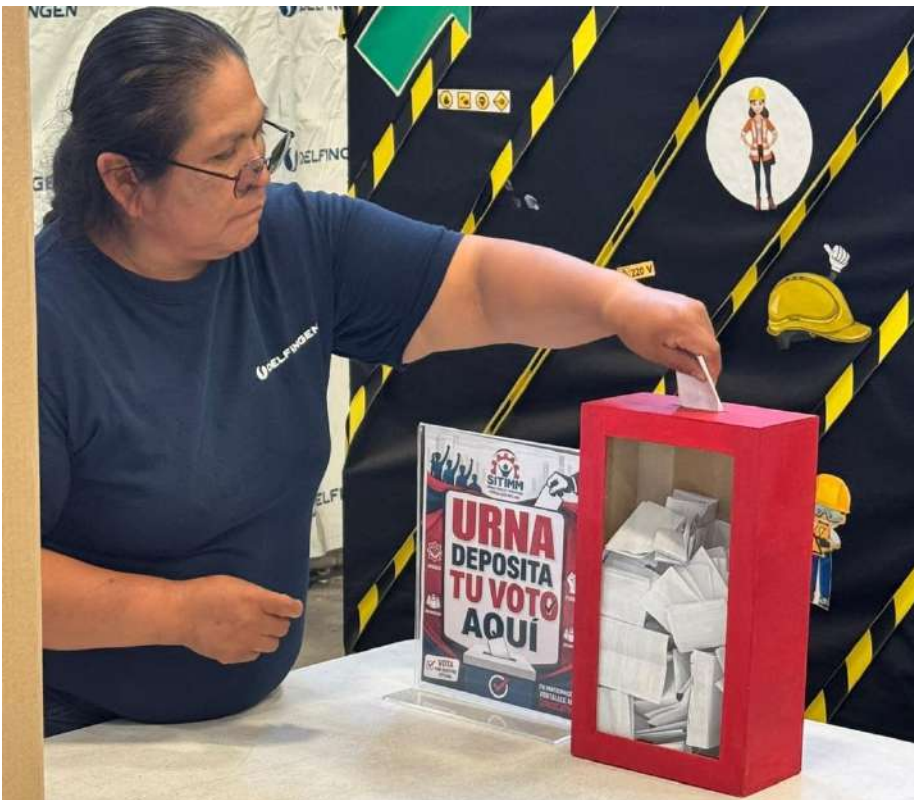
Este encuentro reafirma el compromiso de **SITIMM y SIES**, como organizaciones integrantes de **IndustriALL Global Union**, de continuar construyendo alianzas que fortalezcan la defensa de los derechos laborales y el desarrollo de estrategias para beneficio de las y los trabajadores.

Unidad, solidaridad y cooperación internacional para seguir fortaleciendo el trabajo sindical.



ELECCIONES DEMOCRATICAS EN DELFINGEN

Mediante votación personal, libre, directa y secreta en la plata de DELFINGEN, se llevó a cabo la elección democrática para Delegado Sindical, donde se contó con la participación de las y los trabajadores. 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



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



DELFINGEN

TALLERES INFORMATIVOS

EN KOLBENSCHMIDT DE MÉXICO

En la planta de KOLBENSCHMIDT se llevó 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.





ENTREGA DE PAQUETES DE ÚTILES ESCOLARES 2026 - 2027



ECOLAND



PAIGE



ROECHLING



EISSMANN



TOYOTA MOTOR



SERMIB



ENTREGA DE PAQUETES DE ÚTILES ESCOLARES 2026 - 2027



OHTLI LOGISTICS



THYSSENKRUPP
AMORTIGUADORES



THYSSENKRUPP
ARBOL DE LEVA



YUTAKA



HONDA DE MÉXICO

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).**





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.

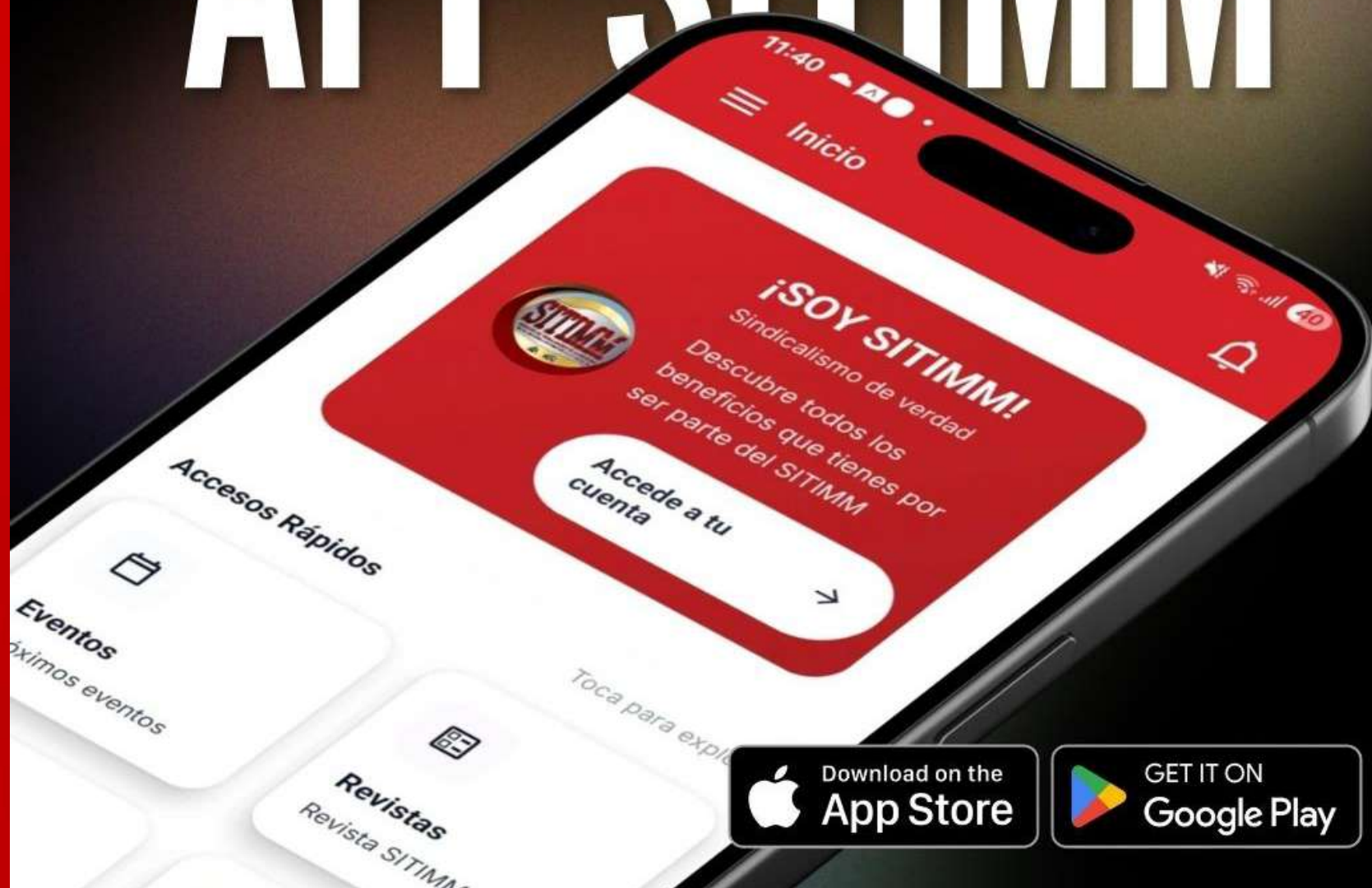


DESDE SITIMM-CTM RECONOCEMOS AMPLIAMENTE LA CLARIDAD DE CONCEPTOS Y PROPÓSITOS EXPUESTOS POR NUESTRO SECRETARIO GENERAL, COMPAÑERO Y HERMANO DE LUCHA **TERESO MEDINA RAMIREZ**. SEGUIREMOS DANDO AMPLIA DIFUSIÓN A LOS MISMOS.



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



AGOSTO CARTELERA MENSUAL WEBINARS

4
MARTES

**ESCENARIOS
IMSS - CULTURA
4 PM**



13
JUEVES

**FEEDBACK EFECTIVO Y
CONVERSACIONES
DE DESEMPEÑO
4 PM**



18
MARTES

**MARTES
CON EL IMSS
4 PM**



19
MIÉRCOLES

**DEUDAS: CÓMO DEJAR DE
TRABAJAR PARA EL BANCO
6 PM**



26
MIÉRCOLES

**WEBINAR CON
UNILAM
4 PM**



27
JUEVES

**ECONOMÍA
DIGITAL
4 PM**



¡NO TE LOS PIERDAS!

@INCTM.MX @INCTM_MX

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.

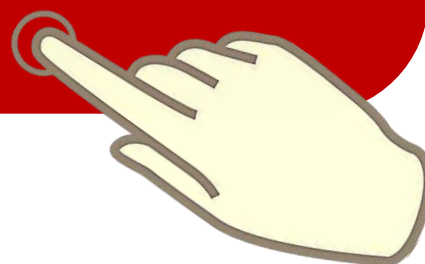


¡Aguas con los **COYOTES, NO CAIGAS EN FRAUDES!**
Recuerda, **NADIE PUEDE SOLICITARTE DINERO** a cambio de un trámite o servicio

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 TARANDACUAO



SANGO VALLE



ARBOMEX APASEO



HANWA



CIE CELAYA



ASTEMO

REUNIÓN SINDICAL PARA ANÁLISIS DE CASOS



STANDARD PROFIL



SANGO VALLE



FORJAS



ARELA TARANDACUAO



TOYOTA GUANAJUATO



MINEBEA

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



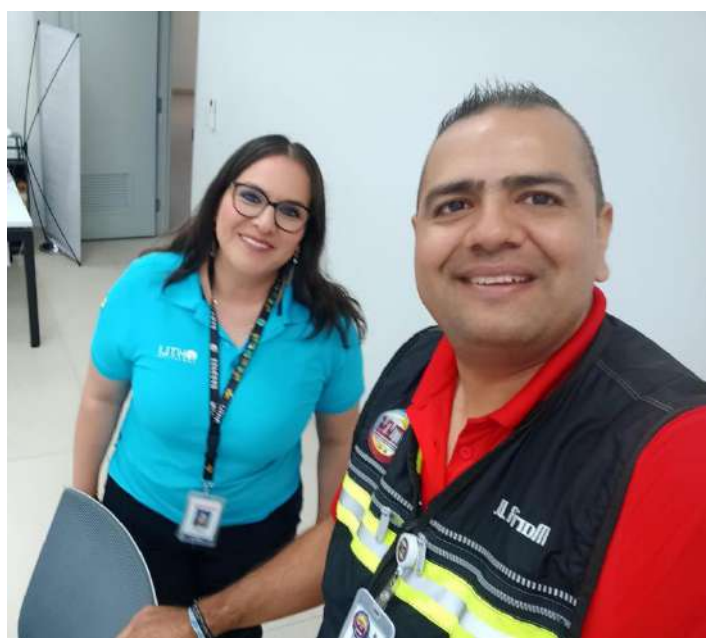
UGN



ARELA TARANDACUAO



WEBASTO



OHTLI LOGISTICS



END AUTOMOTIVE SYSTEMS



RADAR STAMPING

EN E TIENDEN S 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.



KYB



L&V5



MINEBEA ACCESS SOLUTIONS



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.



OHTLI LOGISTICS



ARELA PASEO



TOYOTA GUANAJUATO



ASTEMO



NIDEC



DELFINGEN

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

🔍 [Requisitos para un crédito](#) ×

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

🔍 [Agendar una cita](#) ×

🔍 [Empresas afiliadas al FONACOT](#) ×

Preguntas frecuentes sobre trámites ante el 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!



COMPAÑERAS PARTICIPAN EN LA ESCUELA DE LIDERAZGO SINDICAL



La participación de las y los jóvenes en asuntos sindicales constituye un elemento central para avanzar en la cultura democrática y mejorar la calidad de la política. Con ese propósito, la Fundación Friedrich Ebert en coordinación con la Unión Nacional de Trabajadores, realizarán la Escuela de Liderazgo Democrático para Jóvenes Sindicalistas, que busca fortalecer los conocimientos de las y los participantes en los temas del mundo del trabajo, así como proporcionar herramientas para construir estrategias de acción sindical desde un enfoque progresista.

La forma de trabajo se fundamenta en dos ejes, uno informativo y uno práctico. El eje informativo pretende proveer a l@s participantes de herramientas teóricas, metodológicas y conceptuales para entender el contexto actual. El eje práctico pretende desarrollar las habilidades de creación de estrategias sindicales, así como el desarrollo de actividades de diálogo, comunicación y negociación.



LIDERAZGO JUVENIL: LA FUERZA PARA CAMBIAR EL FUTURO

Pensemos que ser líder es como ser un deportista. Puede que esta persona haya nacido con habilidad en los pies para movilizarse con el balón mientras corre o con gran resistencia para correr, sin embargo, el hecho de que se convierta en un jugador de fútbol profesional radica en la práctica que él emplee para sobresalir en ese deporte. Entonces, podemos comprender que un líder es capaz de perfeccionar sus habilidades a través del aprendizaje y la práctica.

El liderazgo también se vive en los más jóvenes. Una de las etapas más retadoras en la vida del ser humano es la adolescencia, ya que trae consigo distintos cambios físicos como psicoemocionales.

Además, es en esta etapa donde los jóvenes van formando su personalidad y su carácter, ayudándolos a enfrentar decisiones importantes y de esta forma van buscando su autonomía.

CONTINUAR LEYENDO



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

TEST DE HABILIDADES DE ENFRENTAMIENTO AL ESTRÉS

El estrés es un conjunto de alteraciones físicas y mentales que se producen como respuesta a una exigencia de nuestro entorno que sobrepasa nuestras capacidades.

Es importante dar la respuesta adecuada a dicha situación para controlarla y reducir el efecto negativo sobre nosotros. En este test te proponemos una serie de preguntas que te ayudarán a valorar si tu respuesta a las situaciones de estrés es la más adecuada y te ayudará a mejorarla.

A continuación, se describen formas de **reaccionar ante situaciones diversas**, léelas atentamente y responde **Sí** cuando consideres que la descripción se corresponde con tu modo habitual de comportarse en situaciones similares, y **No** en caso de que la descripción no se corresponda con tu manera habitual de hacer frente a la situación que se describe.

CONTINUAR LEYENDO



Fuente.

 PsicoActiva



COMO PARTE DE LA ALIANZA DE COOPERACIÓN ENTRE EL IMSS GUANAJUATO Y SITIMM, TE COMPARTIMOS LAS SECCIÓN DE ACTIVIDADES Y NOTICIAS POR PARTE DEL INSTITUTO:

NOTAS DE LA SEMANA

UNIDADES DEL IMSS GUANAJUATO RECIBEN
DISTINTIVO ALVA

LEER
NOTA

INCREMENTA IMSS GUANAJUATO ATENCIÓN MÉDICA
CON UNIDADES DE TIEMPO COMPLETO PARA
BENEFICIO DE POBLACIÓN DERECHOHABIENTE

LEER
NOTA

ALCANZA IMSS LEÓN 17 PROCURACIONES DE
ÓRGANOS Y TEJIDOS EN HGZ NO. 21 ESTE AÑO;
BENEFICIARÁN A DOS PACIENTES CON TRASPLANTE
DE CÓRNEAS

LEER
NOTA

REDUCE IMSS GUANAJUATO OBESIDAD INFANTIL EN
CURSO DE VERANO

LEER
NOTA

PUESTOS DE TRABAJO AFILIADOS AL INSTITUTO
MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL

LEER
NOTA

SÍNTESIS LABORAL

VEHICULOS PESADOS REPUNTAN EN MÉXICO
PRODUCCIÓN Y EXPORTACIONES CRECEN. *MÉXICO
INDUSTRY*

LEER
NOTICIA

DENSO MÉXICO CELEBRA 30 AÑOS DE OPERACIONES
Y RECONOCE A MÁS DE 460 TRABAJADORES. *EL
ECONOMISTA*

LEER
NOTICIA

PRODUCCIÓN AUTOMOTRIZ DEL BAJÍO SUPERA 1
MILLÓN DE VEHICULOS EN 2026. *CLUSTER
INDUSTRIAL*

LEER
NOTICIA

SAN JOSE ITURBIDE SE INCORPORA AL CLUSTER
AUTOMOTRIZ DE GUANAJUATO. *EL SOL DEL BAJÍO*

LEER
NOTICIA

IRAPUATO NECESITA CON URGENCIA UN NUEVO
HOSPITAL GENERAL DE ZONA DEL IMSS: CTM. *OPINIÓN BAJÍO*

LEER
NOTICIA

SAN LUIS POTOSI UNO DE LOS PRINCIPALES HUBS EN
EL SECTOR AUTOMOTRIZ. *MÉXICO INDUSTRY*

LEER
NOTICIA

FRASE DE LA SEMANA

**“RODÉATE DE PERSONAS
QUE CREAN EN TUS
SUEÑOS, ANIMEN TUS
IDEAS, APOYEN TUS
AMBICIONES Y SAQUEN
LO MEJOR DE TI”**

- ROY T. BENNET

