SITIMM: SINDICALISMO DE VERDAD

SiTiMMFORMA DIGITAL

SITIMMFORMA
SÍ TE INFORMA

Número 42-2026

CEFORMA
CENTRO DE FORMACION LABORAL A.C

SITIMM PARTICIPÓ EN EL SEMINARIO “ORGANIZACIÓN PARA LA NEGOCIACION COLECTIVA DE LA REESTRUCTURACION PRODUCTIVA 2026” EN LA CDMX.







APRUEBAN RESULTADO DE REVISIÓN DE NEGOCIACIÓN DEL CCT EN DACOMSA MOTOR Y STREIT MÉXICO

CONTENIDO

1. SITIMM PARTICIPÓ EN EL SEMINARIO “ORGANIZACIÓN PARA LA NEGOCIACION COLECTIVA DE LA REESTRUCTURACION PRODUCTIVA 2026”
2. APRUEBAN RESULTADO DE REVISIÓN DE NEGOCIACIÓN DEL CCT EN DACOMSA MOTOR Y STREIT MÉXICO
3. CURSOS DE CAPACITACIÓN A COMPAÑEROS DE ARBOMEX
4. TALLERES INFORMATIVOS EN STREIT DE MÉXICO
5. MUJERES Y SINDICATOS
6. ÁREA JURÍDICA Y GESTIONES LABORALES
7. ATENCIÓN SINDICAL PERMANENTE.
8. SÍNTESIS LABORAL
9. SERVICIOS DIGITALES.

SITIMM PARTICIPÓ EN EL SEMINARIO “ORGANIZACIÓN PARA LA NEGOCIACION COLECTIVA DE LA REESTRUCTURACION PRODUCTIVA 2026”

Comitiva del SITIMM participa en el seminario nacional en el marco del proyecto "Organización para la negociación colectiva de la reestructuración productiva 2026", realizado por IndustriALL Global Union, del 13 al 15 de octubre en Ciudad de México.

Durante el encuentro abordaron los desafíos que plantean las transformaciones tecnológicas y productivas para el mundo del trabajo y la capacidad organizativa de los sindicatos.

A través de exposiciones, proyecciones audiovisuales y trabajos en grupo, las y los participantes reflexionaron sobre el futuro del trabajo, el fortalecimiento sindical y las estrategias para afrontar los procesos de reestructuración productiva.

También compartieron experiencias internacionales sobre organización y negociación colectiva, con especial atención a las estrategias desarrolladas por los sindicatos industriales de Suecia.

El 15 de octubre, la jornada estuvo dedicada a evaluar y planificar el trabajo realizado durante 2026. Se identificaron propuestas de contenidos para dar continuidad al proyecto y se aprobó una agenda tentativa que contempla un calendario de seminarios regionales para 2027.

Finalmente, se confirmó la creación de un núcleo de apoyo que acompañará la implementación de todos los Planes de acción sindicales (PAS), en coordinación con el equipo técnico del proyecto.









APRUEBAN RESULTADO DE REVISIÓN DE NEGOCIACIÓN DEL CCT

EN DACOMSA MOTOR Y STREIT DE MÉXICO

En DACOMSA MOTOR y STREIT DE MÉXICO, se llevaron a cabo las consultas democráticas sobre el resultado del convenio de revisión de salario del contrato colectivo de trabajo, siendo este aprobado 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





DACOMSA MOTOR

APRUEBAN RESULTADO DE REVISIÓN DE NEGOCIACIÓN DEL CCT

EN DACOMSA MOTOR Y STREIT DE MÉXICO









SE GARANTIZÓ EL VOTO PERSONAL, LIBRE, DIRECTO Y SECRETO





STREIT DE MÉXICO

CURSOS DE CAPACITACIÓN

SINDICALISMO BASE Y NEHOCIACIÓN COLECTIVA DE TRABAJO

Este curso tiene el objetivo de que los participantes conozcan la filosofía SITIMM a detalle la operatividad de nuestros programas, en lo general el contenido de nuestros estatutos, instituciones, gestiones y funciones del asesor sindical, conozcan su contrato colectivo de trabajo, procesos de negociación colectiva autentica y participación activa en diversos cursos y asambleas. En esta ocasión contó con la participación del Comité Electo de ARBOMEX.

Además, recibieron la capacitación sobre Perspectivas Económicas y Negociación Colectiva de Trabajo con el objetivo de compartir los principales indicadores económicos que intervienen en los procesos de Negociación de sus Contratos Colectivos de Trabajo, así como un entendimiento general del comportamiento de la industria automotriz y otras industrias relacionadas con ésta.







ARBOMEX

TALLERES INFORMATIVOS

STREIT DE MÉXICO

En STREIT DE MÉXICO se llevaron a cabo talleres informativos para indicar los resultados obtenidos de la Revisión del Contrato Colectivo de Trabajo.

En estos talleres 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.

Además, SITIMM gestiona ante la empresa espacios adecuados para llevar estos ejercicios de transparencia y rendición de cuentas.



STREIT DE MÉXICO

MUJERES Y SINDICATOS

Rosario Ortiz Magallón. Integrante de la Red de Mujeres Sindicalistas

Desde el inicio de las huelgas obreras, las mujeres trabajadoras o las esposas fueron un pilar central. Por ejemplo, en la huelga de Río Blanco destaca Margarita Martínez, quien por mantener la resistencia contra la empresa fue detenida y enviada a San Juan de Ulúa. Cuando salió dos años después se incorporó al ejército zapatista.



En este proceso las trabajadoras tomaron un papel relevante al plantear sus propias demandas relacionadas con la precariedad de sus condiciones laborales y el incumplimiento patronal. A finales del siglo XIX, las empresas estaban compuestas por un considerable número de mujeres, pero no recibían un trato igualitario. Recordemos las huelgas de las costureras y las cigarreras, cuyas actividades requerían de un trabajo laborioso, repetitivo, disciplinado. El empleador les imponía cargas de trabajo excesivas, jornadas largas y extenuantes y salarios muy por debajo de lo que ganaba un hombre.

Las cigarreras de la compañía La Mexicana constituyeron su sindicato. Las botoneras de la fábrica La Perfeccionada elaboraron su pliego de peticiones: aumento de salario en 100 %; ocho horas de labor; reconocimiento del sindicato; reingreso de compañeras despedidas; no destituir a ningún trabajador que secundó el movimiento; y suspensión de multas.

CONTINUAR LEYENDO

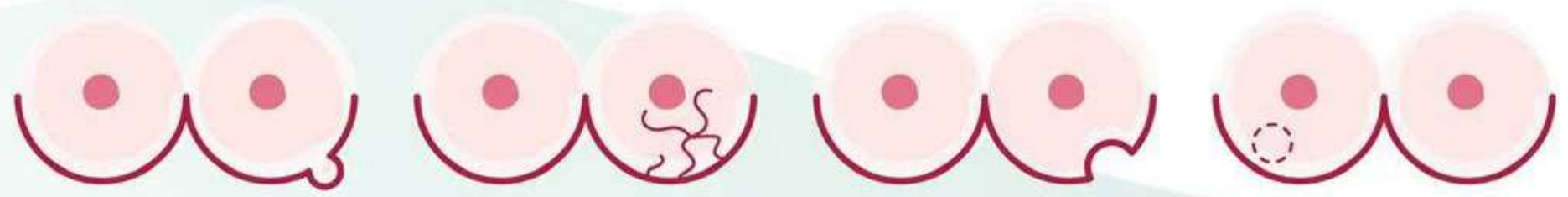
SITIMM CEFORMA

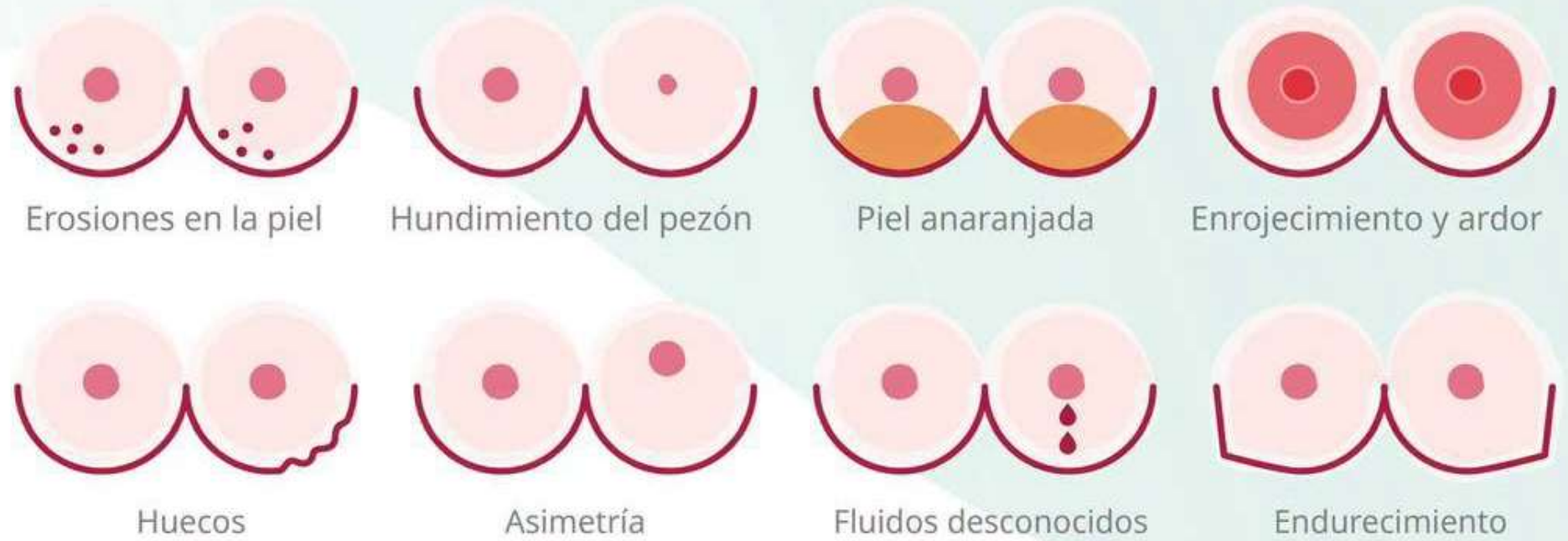
19 DE OCTUBRE

Octubre rosa



La prevención es poder





Observa y conoce tus mamas

Identifica cualquier cambio en su apariencia, forma o sensación.

observa los cambios y acude a revisión

INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

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

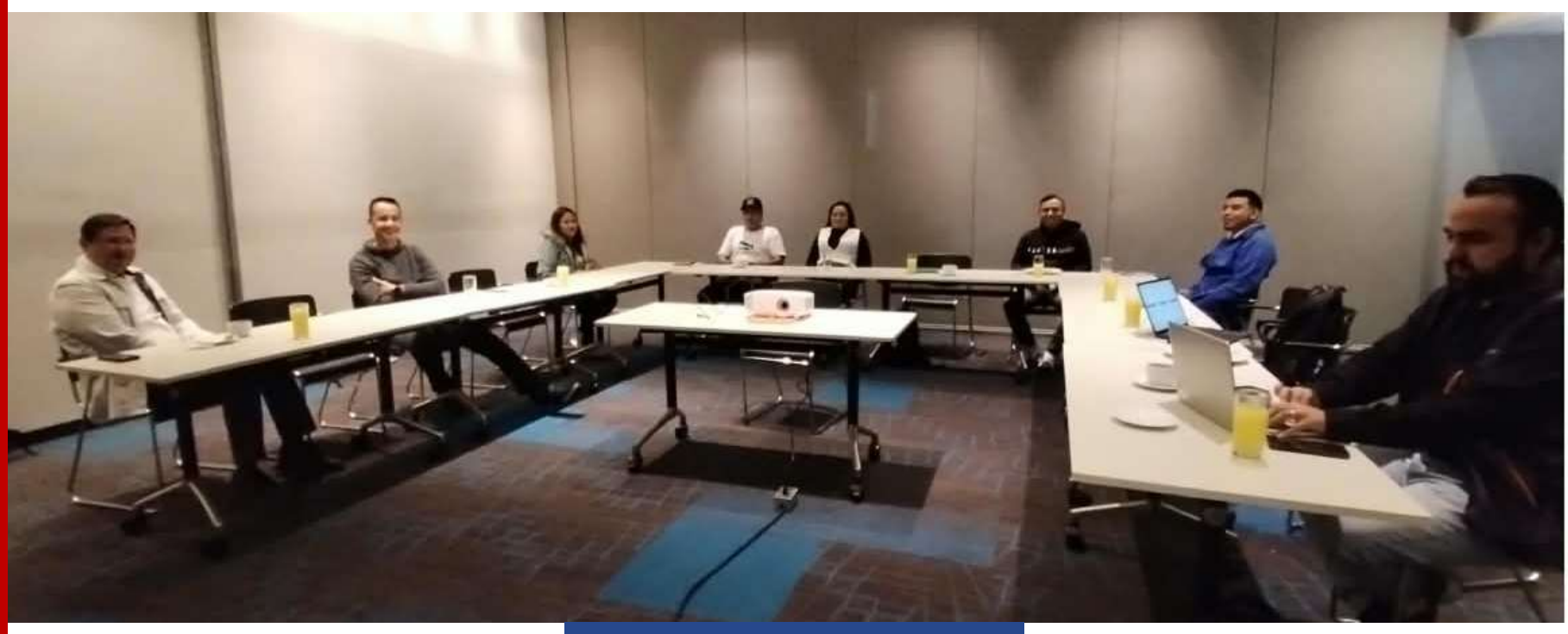
Año con año representantes de empresa y SITIMM llevamos a cabo negociaciones colectivas con el objetivo de mejorar el contenido de nuestro Contrato Colectivo de Trabajo..

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).**



MATIC



SANNOHASHI

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.



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 Certi cación en todas las áreas.
- Más de 250 recursos en plataforma.
- Material didáctico descargable en plataforma.
- Pago de derecho de Examen de Certi cación.
- Gestoría total para el trámite de certi cación.
- **Entrega de Certi cado 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

- **Comunicación**
  Taller de Lectura y Redacción 1 y 2, Inglés.
- **Ciencias Sociales**
  Introducción a las Ciencias Sociales, Historia Universal y de México, Estructura Socioeconómica.
- **Humanidades**
  Filosofía, Lógica, Literatura, Ética, Estética.
- **Matemáticas**
  Parte 1, 2 y 3.
- **Ciencias Experimentales**
  Física, Química, Biología, Ecología.

miprepa.digital

Escanéame

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

564 978 7985



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

miprepa.digital

Universidad CNCI VIRTUAL

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

INSTITUTO DE INNOVACIÓN E INVESTIGACIÓN

RED EDUCATIVA CTM

PROGRAMAS EDUCATIVOS

- BACHILLERATO 11 MESES
- LICENCIATURAS
- INGENIERIAS
- MAESTRIAS
- DIPLOMADOS
- WEBINARS

(CAPACITACIÓN EN LINEA)

SITIMM
SINDICATO DE TRABAJADORES DE LA INDUSTRIA METAL MECÁNICA AUTOMOTRIZ S. y C. de la R. M.



INFORMES

5649787985

5511495337

CONSULTA SI FUISTE BENEFICIADO CON INFONAVIT SOLUCIÓN INTEGRAL

INFONAVIT® 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.



IR AL ENLACE PARA CONSULTA

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

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 ATENCIÓN EN OFICINA SINDICAL



HONDA DE MÉXICO



L&V 5



ADAC STRATTEC



ND AUTOMOTIVE SYSTEMS MEXICO

REUNIÓN SINDICAL PARA ANÁLISIS DE CASOS





ARBOMEX APASEO



ARELA JERÉCUARO



ARELA TARÁNDACUAO



HUTCHINSON



SAMOT

CONTICON

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



VCST



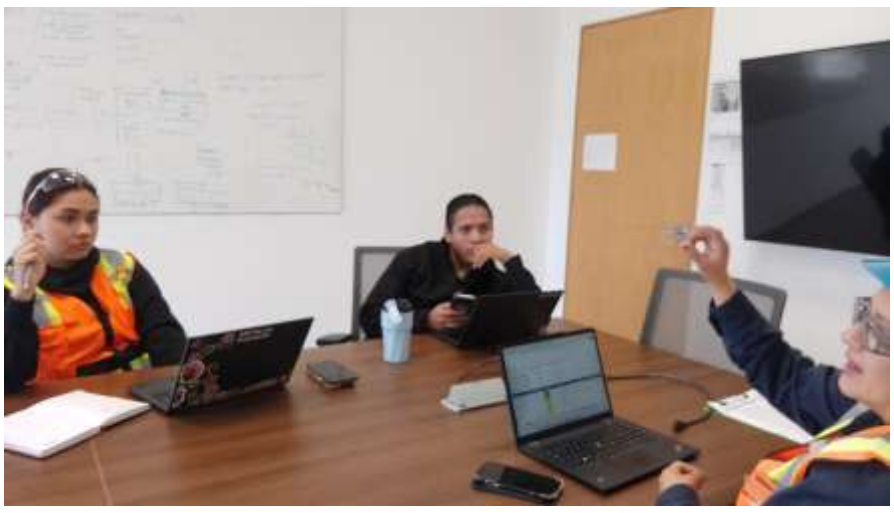
ASTEMO



AUMOVIO FIPASI



COSMOS



METALSA



DENSO SILAO

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.





YACHIYO

CEFORMA
CENTRO DE FORMACION LABORAL A.C

industri all

Protocolo contra la VIOLENCIA LABORAL

Guia para identificar, prevenir y actuar



ACCEDER A GUÍA

MOBBING Y ACOSO LABORAL: UNA MIRADA PSICOLÓGICA AL CONFLICTO HUMANO EN EL TRABAJO

El acoso laboral constituye una de las formas más devastadoras de violencia contemporánea. Suele operar de manera sutil, constante y silenciosa, bajo la apariencia de relaciones jerárquicas o dinámicas grupales “normales” en los espacios de trabajo. El mobbing, término introducido por Heinz Leymann en la década de los noventa, describe específicamente ese tipo de acoso psicológico sistemático y prolongado que busca desestabilizar emocional, profesional y socialmente a una persona dentro del entorno laboral.

Aunque puede parecer un fenómeno superficial o coyuntural, el mobbing expresa profundos mecanismos psíquicos, sociales y estructurales que revelan una dimensión oscura de la vida humana en comunidad. Este artículo propone una exploración integral del acoso laboral, centrada en sus fundamentos psicológicos, en el perfil de los agresores y de las víctimas, en los contextos que lo propician y en su estrecha relación con lo que Freud llamó la pulsión de muerte (Thanatos). Se abordarán las similitudes entre el mobbing y el bullying escolar, y se ofrecerán líneas de reflexión sobre su posible abordaje y prevención desde una ética del reconocimiento.

CONTINUAR LEYENDO



Fuente: PsicoActiva

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.





AISIN AUTOMOTIVE GUANAJUATO

ADVICS





DEACERO

METALSA





PIERBURG

MAFMEX

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.



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...

Pregúntas 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

Pregúntas frecuentes sobre trámites ante el **Fonacot**

- Requisitos para un crédito
- ¿Cuanto adeudo de mi crédito?
- Agendar una cita
- Empresas afiliadas al FONACOT

Pregúntas frecuentes sobre trámites ante el **CONSAR**

- ¿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

LA RUEDA DE LA VIDA, UNA HERRAMIENTA PARA IDENTIFICAR QUÉ ÁREAS NECESITAN MÁS ATENCIÓN

A veces podemos tener la sensación de que nuestra vida no termina de encajar, aunque aparentemente todo vaya bien. Tenemos trabajo, familia, pareja, amigos o proyectos personales y, sin embargo, podemos sentir cierto vacío, insatisfacción o la impresión de que estamos dejando de lado algo importante. En ocasiones, el problema no está en una única área, sino en cómo estamos repartiendo nuestro tiempo, nuestra atención y nuestra energía entre las diferentes dimensiones de nuestra vida.

Además, tendemos a asociar el bienestar con la felicidad, como si sentirnos bien fuera el objetivo principal. Sin embargo, la felicidad suele aparecer en momentos concretos y está muy vinculada a las circunstancias: una buena noticia, un encuentro especial, conseguir algo que deseábamos o disfrutar de una experiencia agradable. La plenitud, en cambio, tiene más que ver con una sensación más estable de satisfacción con la vida que estamos construyendo. No significa estar felices todo el tiempo ni vivir sin dificultades, sino sentir que estamos cuidando aspectos que consideramos importantes y que nuestra vida tiene un cierto equilibrio y sentido.

CONTINUAR LEYENDO



Fuente: PsicoActiva

Pequeñas decisiones hacen grandes cambios. Elige más frutas, verduras y leguminosas; prefiere alimentos naturales y reduce carnes rojas y procesadas

unicef | para cada infancia

3 claves para comer saludable



1 Más vegetal

Más frutas, verduras y leguminosas todos los días:

- Incluye granos y semillas integrales.
- Elige más colores en tu plato, frutas y verduras en todas tus comidas.





2 Más natural

Más cáscaras y menos empaques:

- Prefiere comida hecha en casa.
- Recuerda, sin sellos es mejor.





3 Menos carnes rojas y procesadas

Menos carne de res, jamón y salchicha:

- Mejor haz de las leguminosas tu proteína diaria.
- Más de la tierra, menos del animal.



Pequeñas decisiones, grandes cambios.

www.estrellasporlasalud.org

Gobierno de México | Salud
Secretaría de Salud

SÍNTESIS LABORAL

MÉXICO SUSPENDE LOS ARANCELES A LAS AUTOPARTES PARA DAR UN RESPIRO A LA INDUSTRIA AUTOMOTRIZ. ***EL PAÍS***

LEER NOTICIA

ELEVAR REGLAS DE ORIGEN PONE EN RIESGO A LA INDUSTRIA AUTOMOTRIZ: AMIA. ***LA JORNADA***

LEER NOTICIA

MÉXICO QUIERE ATRAER INVERSIONES AUTOMOTRICES CON UN ESQUEMA QUE LÓPEZ MATEOS PROHIBIÓ EN 1962. ***EL EXPANSIÓN***

LEER NOTICIA

MÉXICO MANTIENE VENTAJAS COMERCIALES FRENTE A EE. UU., PERO ENFRENTA RETOS POR ARANCELES AUTOMOTRICES. ***MEXICO INDUSTRY***

LEER NOTICIA

GUANAJUATO REFUERZA SEGURIDAD INDUSTRIAL AUTOMOTRIZ. ***QUIADRATIN BAJÍO***

LEER NOTICIA

AGUA EN GUANAJUATO: ALIMENTOS, CURTIDURÍA Y AUTOMOTRIZ ENFRENTAN RETO POR CONSUMO INDUSTRIAL. ***EL SOL DE IRAPUATO***

LEER NOTICIA

NOTIMSS

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

DESTACA IMSS GUANAJUATO LA IMPORTANCIA DE LA ATENCIÓN INTEGRAL Y OPORTUNA EN SALUD MENTAL

LEER NOTA

GARANTIZA IMSS GUANAJUATO SEGURIDAD SOCIAL Y FORTALECE ESTABILIDAD EMPRESARIAL Y CALIDAD DE VIDA

LEER NOTA

REALIZAN IMSS LEÓN ACTIVACIÓN FÍSICA COMO PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE MAMA

LEER NOTA

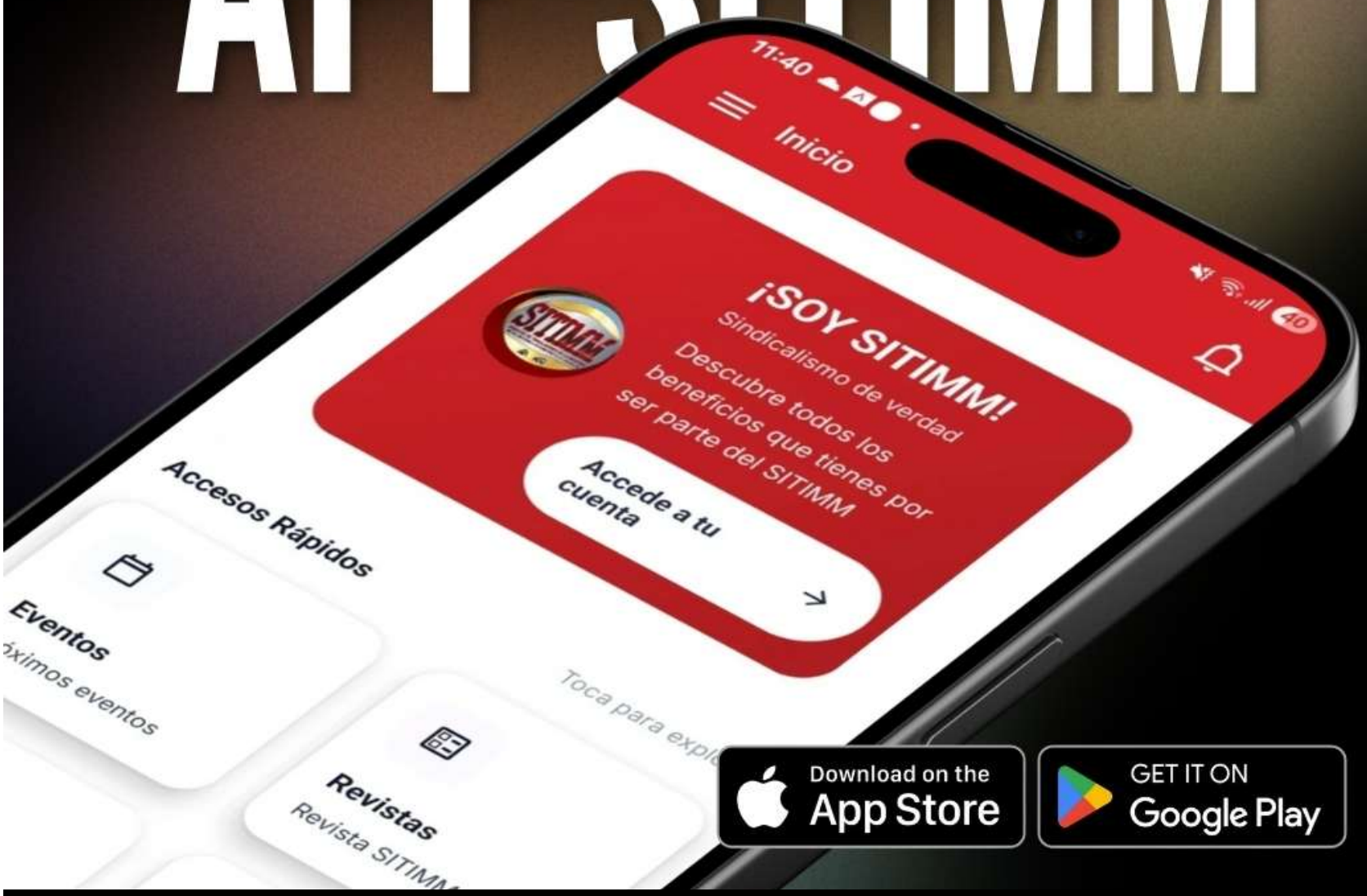
OTORGA IMSS GUANAJUATO TRATAMIENTOS DE VANGUARDIA CONTRA CÁNCER DE MAMA, EN UMAA NO. 55

LEER NOTA

SITIMM.ORG

DESCARGA NUESTRA

APP SITIMM



Download on the App Store

GET IT ON Google Play

¡YA ESTAMOS EN LÍNEA!

SITIMM.ORG

FRASE DE LA SEMANA

“La manera de lograr tu propio éxito, es estar dispuesto a ayudar a alguien más a conseguirlo primero.”

Iyanla Vanzant

