



DESTELLO
SINDICAL

AÑO 13 • NÚMERO 73 • FEBRERO 2024



Cielo rojo. Galería

EJEMPLAR GRATUITO

SITISSSTE

RESPECTO Y COMUNICACIÓN



★ **RESPALDO AL PROGRAMA DE TRABAJO DEL DIRECTOR GENERAL
POR PARTE DE SINDICATOS DEL ISSSTE**

★ **¿SABÍAS QUE? SE LE ATRIBUYE EL DÍA DEL AMOR A SAN VALENTÍN DE TERNI**

★ **OCHO TRUCOS DE EXPERTO PARA AHORRAR DINERO DE MANERA REAL**

SITISSSTE

Sindicato Independiente de Trabajadores del Instituto de
Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado

Colegio Napoleón



Sembrador del Futuro

En Convenio con el
Colegio Napoleón

SITISSTE =



Precio normal \$4,950
Precio convenio \$2,950

PREPA O SECUNDARIA EN UN SOLO EXAMEN

CURSOS PRESENCIALES Y/O EN LÍNEA

Horarios:

SAB-DOM : 9-14 hrs

L-V : 8-11 / 17-20 hrs

- Capacitación inteligente
- 105 horas
- Empezamos de cero
- Material incluido

INICIOS CONTINUOS

OTROS CURSOS:

•COMIPEMS

•INGRESO

UNAM/UAM/ POLI

CONTÁCTANOS:

55-21-90-28-77

55-81-02-81-16

www.colegionapoleon.com.mx



SITISSSTE: respeto y comunicación

Maestro. Carlos Alberto Hernández
Presidente del Comité Ejecutivo Nacional

Los seres humanos somos seres sociales, desde que nacemos necesitamos el cuidado y el afecto de otros para sobrevivir. A medida que crecemos vamos perteneciendo a diferentes grupos y eligiendo con quien queremos pasar el tiempo libre; tener amigos fomenta el sentido de pertenencia a algún grupo, lo cual nos aporta un gran valor emocional, ya que sentirnos integrados en nuestro entorno más próximo está relacionado con un aumento en el autoestima y la motivación, además de tener a alguien en quien confiar contribuye a un alivio del estrés, sentirse escuchado, comprendido y querido es un buen calmante para el dolor emocional.

Llevo tantos años en el mundo del empleo que ya he pasado por casi todos los cruces posibles entre trabajo y amistad: he hecho grandes amigos en el trabajo; he coincidido en el trabajo con amigos previos; he pasado a ser jefe de quien antes era amigo y compañero; he sido amigo del jefe; he visto cómo una amistad hacía aguas por cuestiones laborales; o cómo se reforzaba contra el viento de las dificultades; incluso he visto llevar a la relación personal conflictos que deberían haberse quedado en lo profesional, o lo contrario. Situaciones todas muy distintas, que deben gestionarse de forma también diferente y que seguro a todos les suena muy familiar.

Los amigos en el trabajo impulsan los resultados, porque son más que una conexión social o una buena relación, la amistad real profundiza el sentido de propiedad de los empleados por su trabajo y les permiten ser más efectivos y productivos.

En el trabajo, debe haber un buen ambiente laboral, cuando se fomentan la colaboración, respeto y otros valores, es fácil que se den relaciones amistosas entre sus miembros. El presentarse diariamente a un trabajo en donde hay personas con las que ríen, conversan y comparten momentos, provoca que se sientan más motivados/os a realizar su trabajo y dar lo mejor de sí mismas. Esto aplica en lo personal, pero también cuando se dan proyectos

EDITORIAL

colaborativos o trabajo en equipo. En SITISSSTE no perdemos de vista los valores fundamentales como el respeto y la comunicación, para mantener las formas correctas dentro del lugar de trabajo y evitar malos entendidos, tenemos claro lo que es la amistad y lo que es la relación laboral, siendo justos a la hora de evaluar, dar retroalimentación o colaborar en proyectos, con un trato igual para todas las personas, se tenga o no se tenga una relación de amistad con ellas. Cuidamos el espacio físico donde se trabaja y, sobre todo, nos preocupamos por la salud mental de los compañeros, es muy sencillo que en los equipos surjan amistades, amistades que pueden llegar a incrementar el compromiso para trabajar en los proyectos y a su vez, exista el buen ambiente y la productividad que contribuyen a buenos resultados, demostrando así, que los equipos integrados por amigos son



más efectivos que los formados por extraños, coordinamos mejor las oportunidades y acciones a través del conocimiento compartido y la comunicación siempre es más clara y eficaz. *

“En estos días me puse a recordar a mis amistades más preciosas. Soy una persona feliz: tengo más amigos de lo que imaginaba. Eso es lo que ellos me dicen, me lo demuestran. Es lo que siento por todos ellos. Veo el brillo en sus ojos, la sonrisa espontánea Y la alegría que sienten que sienten al verme. Y yo también siento paz y alegría cuando los veo Y cuando hablamos, sea en la alegría o sea en la serenidad, En estos días pensé en mis amigos y amigas, entre ellos, apareciste tú...”
Jorge Luis Borges

SITISSSTE

COMITÉ EJECUTIVO NACIONAL
PRESIDENCIA

Mtro. Carlos Alberto Hernández Nieto

Feliz día
de
San Valentín

Febrero 14, 2024

Secretaría de
Comunicación Social



“Por la reivindicación de la clase trabajadora”

¡HAZ DE TU PASIÓN, TU PROFESIÓN!

PREPARATORIA EN 6 MESES

LICENCIATURA EN:

- ADMINISTRACIÓN
- DERECHO

MAESTRÍA EN:

- DERECHO PROCESAL PENAL
- JUICIOS ORALES



5534292440 / 5575792800



UNIÓN DE COLONIAS POPULARES DE LA CDMX



AV. PLUTARCO ELIAS CALLES S/N
ESQ. EJE 3 OTE. FCO. DEL PASO
METRO LÍNEA 8 COYUYA
METROBUS LÍNEA 2 Y 5 COYUYA



LICENCIATURA

Duración: **Dos años, dos sábados al mes**

Inscripción: **\$1000**

Mensualidades: **\$1500**

MAESTRÍA

Duración: **Año y medio, dos sábados al mes.**

Inscripción de: **\$500.00**

Dos reinscripciones de: **\$500.00 cada una.**

Mensualidad: **\$2,000.00**



Respaldo al programa de trabajo del director general por parte de sindicatos del ISSSTE

El 23 de enero de 2024, el Comité Ejecutivo Nacional del SITISSSTE, encabezado por el Mtro. Carlos Alberto Hernández Nieto, Presidente del SITISSSTE, se reunió con nuestro Director General el Dr. Pedro Zenteno Santaella, con el fin de fortalecer los lazos con el Instituto.





La transición de los seguros sociales a la seguridad social

Sergio Jiménez Jiménez
*Secretario General de la Sección 9
 poniente del SITISSSTE*

¿ Como se construye una sociedad justa? Es una pregunta que siempre nos hemos hecho, y a su vez tiene un sin número de respuestas, estos criterios forman parte de la estructura básica de la sociedad, es decir en la búsqueda de las respuestas se han elaborado teorías, la justicia la entendemos como el conjunto de libertades y obligaciones y la distribución de los ingresos con diversos enfoques, solo es importante aclarar que referirnos a la distribución es hablar de la distribución directa de los impuestos, transferencias, y subsidios, como la distribución directa de los ingresos que se generan por

el consumo de artículos o bienes de consumo, tanto personales, materiales, servicios, bienestar, salud, aptitudes: para el análisis de objeto de este artículo, esta distribución de los ingresos le permite al estado poder crear una serie de beneficios que le dará a los mexicanos la seguridad de una vida mas digna, el Artículo 123 de la Constitución que en su inicio era concebido como un seguro potestativo dando origen al seguro social, es decir, la idea de seguro social al igual que el derecho al trabajo son producto de la revolución, el precepto constitucional a pesar de ser un tanto vacilante promovió la aspiración hacia una Ley de Seguro Social desde 1929, cuando se promulgo una reforma del Artículo 123 y desde entonces

el seguro social se creó de carácter obligatorio, el cual citamos porque hasta 31 años después el Estado crea al Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE). No obstante de existir otras leyes previas que incidieron como antecesores del ISSSTE.

Al igual que otros sistemas de seguridad social en México y el mundo, el ISSSTE, luego de décadas de expansión de sus beneficios y afiliados, emprendió un proceso de reforma que culminó en 2007 en una nueva Ley del ISSSTE. La Reforma del ISSSTE al igual que la del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) y otras instituciones (en el ámbito internacional) son el resultado de un proceso de diagnóstico que revelaba





tendencias desfavorables en el financiamiento de las prestaciones, que también impactaban el otorgamiento de servicios a los asegurados.

Estos cambios se buscaron como salida a lo que se observó como un diseño institucional (de la seguridad social) que no previó impactos exógenos, tales como, las transiciones demográfica y epidemiológica. El presente documento realiza una revisión sucinta de los resultados de desempeño institucional (principalmente financiero) que plantearon la necesidad de una Reforma en el ISSSTE. Así mismo, se revisan las principales innovaciones de la Ley, en comparación con su antecedente.

Los primeros antecedentes de la Seguridad Social para los trabajadores al servicio del estado se remontan a la Ley General de Pensiones Civiles de 1925 que cubría a los empleados de la Federación (Distrito Federal y territorios). Las prestaciones se otorgaban a través de la Dirección de

Pensiones Civiles y Retiro y consistían en cuatro tipos de pensiones: por retiro, inhabilitación (invalidez), muerte y retiro forzoso; además se concedían préstamos personales y crédito hipotecario. Todos estos beneficios se financiaban en un sistema de reparto con aportaciones bipartitas (trabajadores y entidades). Otras leyes que expandieron la seguridad social para los trabajadores del sector público fueron: la Ley Orgánica para resguardar al Cuerpo Diplomático (1922-23); la Ley de Organizaciones de los Tribunales del Fuero Común del Distrito y Territorios Federales (1922) y la Ley de Retiros y Pensiones del Sector Militar (1926).

El ISSSTE como entidad encargada de la seguridad social de los trabajadores del Estado tiene sus orígenes en la Reforma de 1960 al Artículo 123 Constitucional. En ella se estableció la clasificación de los asalariados en apartados "A" y "B", este último es exclusivo de los empleados gubernamentales.

En ese mismo año entró en vigor la Ley del ISSSTE.

El régimen inicial de seguridad social del ISSSTE se fundó con catorce prestaciones de carácter obligatorio: dos seguros para proporcionar servicios de salud (seguro de enfermedades no profesionales y maternidad y seguro de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales); cinco seguros de carácter pensionario (jubilación, vejez, invalidez, fallecimiento e indemnización global); tres prestaciones relacionadas con vivienda (créditos para la adquisición y construcción de vivienda, préstamos hipotecarios y arrendamiento de habitaciones económicas), préstamos a corto plazo y tres la seguridad social del sector castrense aunque independiente (en virtud del Numeral XIII del Apartado B del Artículo 123 Constitucional) de la de los servidores públicos civiles ha seguido una expansión similar de sus coberturas. En julio de 1979 se creó el Instituto de Seguri-

dad Social para las Fuerzas Armadas Mexicanas (ISSFAM) y en julio de 2003 se reformó su ley reglamentaria. Centro de Estudios de las Finanzas Públicas servicios sociales (servicios para la readaptación y reeducación de inválidos, promociones para elevar la preparación técnica y cultural del trabajador y su familia).

El diseño de la seguridad social del ISSSTE se inscribió dentro del tipo de esquemas públicos conocidos como de reparto o de beneficio definido. En sus inicios el ISSSTE aseguró a casi 130 mil trabajadores, 12 mil pensionistas y 346 mil familiares, lo que sumaba un total de 488 mil derechohabientes.

Para financiar el conjunto de seguros, servicios y prestaciones, la Ley de 1960, normó que los trabajadores aportarían el 8 por ciento de su sueldo básico (2 por ciento se destinaría a cubrir el seguro de enfermedades no profesionales y maternidad y el 6 por ciento al resto de los seguros y prestaciones), las dependencias y

organismos públicos participarían con 12.75 por ciento del sueldo básico (6 por ciento para cubrir el seguro de enfermedades no profesionales y de maternidad, 0.75 por ciento para el seguro de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales y 6 por ciento para todas las demás prestaciones).

Finalmente, para financiar las prestaciones de los pensionados en curso, a la creación del Instituto, se aplicó un régimen tripartito (4 por ciento pensionistas, 2 por ciento organismos públicos y 2 por ciento ISSSTE). Hoy se atiende a casi 14 millones de derechohabientes y el sistema de cobro de seguros ha cambiado, tema que abordaremos en una próxima charla.

Hoy la actual administración federal replantea la inminente necesidad de volver una vez más a reformar la Ley del ISSSTE y sus pensiones y jubilaciones desde el gobierno federal se analiza reformar esta ley a fin de dotar a las nuevas generaciones de

trabajadores al servicio del estado de una jubilación con el 100% de su salario, es decir, de acuerdo con las tendencias del nuevo planteamiento se acumulara a los salarios base las prestaciones y compensaciones que en activo los trabajadores perciben.

La base para que sean sujetos de gravamen fiscal y entonces aporten a los fondos de retiro, dicho de otra manera, el gobierno federal a través de una iniciativa pretende que los trabajadores se jubilen y se pensionen con el total de sueldos y percepciones que devengan en activo.

La reforma a las pensiones que se pretende presentar el día 5 de febrero, abarcara tanto a trabajadores de la iniciativa privada, afiliados al IMSS, así como del ISSSTE, aludiendo a las dos reformas previas relacionadas con las pensiones. .*

FUENTE Bibliográfica: De los seguros sociales a la seguridad social. - Gustavo Arce Cano, 72



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO



SECRETARÍA DE GESTIÓN INTEGRAL
DE RIESGOS Y PROTECCIÓN CIVIL

CIUDAD INNOVADORA
Y DE DERECHOS

Recomendaciones para la temporada de FRÍO

- Estar alerta del pronóstico del tiempo
- Vestir ropa gruesa, cubriendo todo el cuerpo y usar calzado cerrado
- Al salir, cubre cabeza, boca y nariz
- Beber abundantes líquidos
- Consumir frutas y verduras ricas en vitamina A y C
- Vacunarse contra la influenza
- Revisar que no haya filtraciones de aire en la casa
- Si no hay ventilación adecuada dentro de la casa, no encender estufas o anafres de gas o carbón

#LaPrevenciónEsNuestraFuerza

Es la época del año en que las temperaturas son más bajas; hay frentes fríos, heladas y caída de aguanieve



proteccioncivil.cdmx.gob.mx



/SGIRPC_CDMX



/SGIRPC_CDMX



/SGIRPC_CDMX



Iztaccíhuatl y Popocatépetl

Cuenta una leyenda que estas dos montañas representan a una doncella y un joven guerrero Tlaxcaltecas; Popocatépetl e Iztaccíhuatl. Iztaccíhuatl, era la princesa Tlaxcalteca más bella jamás vista y ella depositó su amor en el joven Popocatépetl, uno de los más apuestos y bravos guerreros de su pueblo.

Dicen que antes de partir a la guerra en la que Tlaxcaltecas se encontraban inmersos contra sus enemigos acérrimos, los aztecas, Popocatépetl pidió al cacique de su pueblo la mano de la princesa Iztaccíhuatl. Este se la concedió, pero a condición de que volviera sano y salvo de la guerra para desposarla.

Así, el guerrero partió a la batalla mientras que la princesa esperaba el retorno de su amor. Sin embargo, la

lengua viperina de un celoso rival de Popocatépetl medió de mala fe engañando a la princesa e informándole de que su amado había muerto en combate. Arrastrada por el desconsuelo y el quebranto, desconociéndose víctima del engaño, dícese de aquella bella princesa que murió de tristeza por la pérdida de su amado.

Poco tiempo después, Popocatépetl regresó victorioso de su empresa dispuesto a tomar matrimonio con Iztaccíhuatl, sin embargo a su llegada recibió la funesta noticia de su fallecimiento. Durante varios días y noches, cuentan que el joven, abatido, vagó por las calles hasta encontrar la manera de honrar el gran amor que ambos se profesaban, y fue así que ordenó erigir una gran tumba bajo el Sol amontonando 10 cerros para

levantar una enorme montaña.

Una vez construida, tomó el cuerpo inerte de su princesa, y recostándola sobre la cima de la montaña, la besó por última vez para después, antorcha humeante en mano, arrojarse a ver su sueño eternamente. Desde entonces permanecen juntos. Uno frente a otro. Con el tiempo la nieve cubrió sus cuerpos que se convertirían en dos enormes volcanes que permanecerán inmutables hasta el final de los tiempos.

Es por ello que, cuando el guerrero Popocatépetl se acuerda de su amada Iztaccíhuatl, su corazón, que guarda el fuego de la pasión eterna, tiembla, y su antorcha vuelve a incendiarse. Es por ello que, aún hoy en día, el volcán Popocatépetl continúa arrojando fumarolas de humo. *



Ayudar a prevenir obesidad y diabetes, mayor reto de las y los nutriólogos del ISSSTE

D iabetes mellitus tipo 2, segunda causa de muerte y primera de discapacidad en México. Combatir obesidad, mejorar alimentación y promover activación física diaria, objetivo de campaña “¿Ya Previssste? ¡Ya la hiciste!”

Con motivo del Día del Profesional de la Nutrición, que se conmemora el 26 de enero, el director general Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE), Pedro Zenteno Santaella, externó felicitaciones y reconocimiento a su labor en la prevención y combate de la diabetes, que es de importancia mayúscula, debido a que los principales factores de riesgo para esta enfermedad son el sobrepeso y la obesidad, y recordó que “promover la sana alimentación y estilos de vida saludable, es el objetivo de la campaña ‘¿Ya Previssste? ¡Ya la hiciste!’, la cual es liderada por nutriólogos”.

Los nutriólogos, añadió, tienen el gran reto sensibilizar y orientar a las

familias para mejorar su alimentación y su condición física mediante el ejercicio, medidas que, se ha demostrado científicamente, ayudan a prevenir y controlar la diabetes, además de favorecer la óptima salud en todas las etapas de la vida.

Para mejorar la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes mellitus entre la población derechohabiente, el Issste cuenta con el valioso apoyo de las y los nutriólogos que laboran en clínicas y hospitales y en la Escuela de Dietética y Nutrición (EDN) “Dr. José Quintín Olascoaga Moncada”.

En la actualidad, esta enfermedad es la segunda causa de muerte y primera de discapacidad; por lo tanto, el mayor reto que enfrenta México en salud es contrarrestar este y otros padecimientos relacionados con malos hábitos alimenticios, resaltó el colaborador de la jefatura de Educación Continua de la EDN, nutriólogo Iván Eduardo Martínez Rojas.

Precisó que, en nuestro país, la diabetes tipo 2 es uno de los problemas de salud que crece a pasos acelerados, y entre sus múltiples complicaciones puede causar insuficiencia renal, mayor riesgo de infarto al miocardio e infarto cerebral, y pie diabético asociado a amputación no traumática; afecta mucho la calidad de vida, además de implicar tratamientos de muy alto costo, por lo que es muy importante prevenir y adoptar estilos de vida saludable.

Aunque la diabetes es una enfermedad multifactorial donde intervienen la genética, el sedentarismo, el envejecimiento y la obesidad, sin duda el consumo de alimentos poco nutritivos y de productos con alto contenido de azúcar y ultraprocesados son factores que incrementan el riesgo de padecerla y, en caso de ya vivir con este diagnóstico, pueden ser el motivo de constante descontrol y complicaciones. “Es muy importante que la población tome consciencia y aprenda a comer sano y nutritivo”.

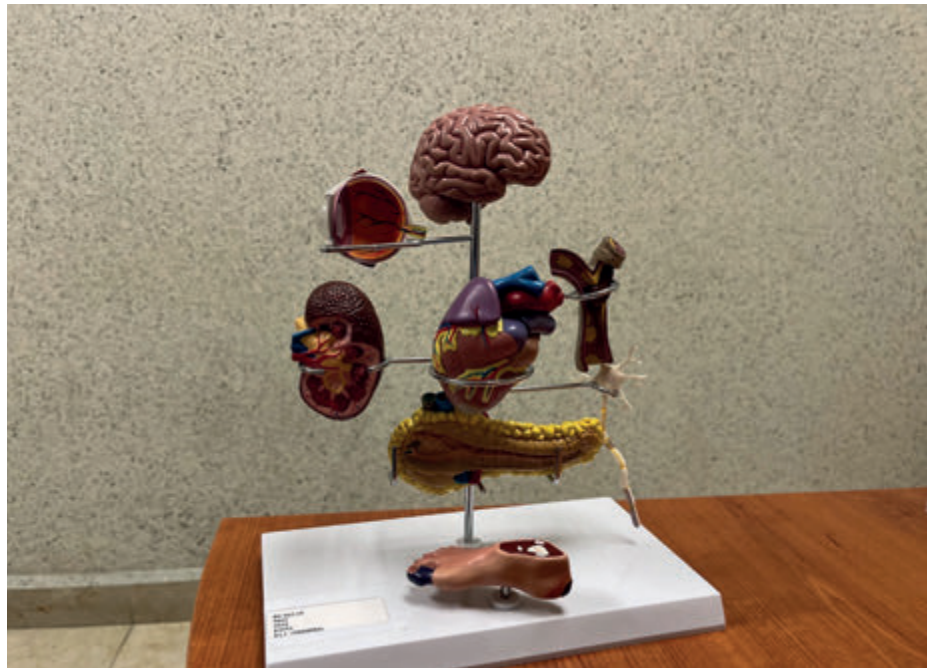
En la alimentación de los pacientes con diabetes tipo 2, uno de los factores que hay que cuidar es el consumo de azúcar, que no es considerado un nutriente, sino una fuente de energía rápida.

Los productos que más azúcar pueden llegar a aportar son los ultraprocesados. “Por ejemplo, las bebidas azucaradas como los refrescos, un envase de 200 mililitros, que es la presentación más pequeña, contiene el equivalente a dos cucharadas de azúcar; un jugo de caja de 500 mililitros cuenta con cuatro cucharadas de endulzante y, si además se consume pan dulce empaquetado, la cantidad de azúcar consumida por día es muy alta”.

Recomendó a los pacientes que viven con diabetes tipo 2 preferir alimentos que contienen

hidratos de carbono complejos como la tortilla, las palomitas de maíz caseras, el arroz y frutas y verduras. Especificó que este tipo de alimentos, a diferencia de los hidratos de carbono simples, como los contenidos en alimentos ultraprocesados, también aportan vitaminas, minerales y fibra, y son de absorción lenta, lo que evita que los pacientes presenten picos de elevación de la glucosa.

Para mantener un buen control de



esta enfermedad, recomendó llevar una sana alimentación, procurar la activación física diaria como hábito, evitar el sedentarismo, mantenerse en el peso ideal y consultar a su profesional de la nutrición, además de llevar un seguimiento médico y apego al tratamiento.

Destacó que la EDN del Issste cuenta con un Centro de Dietética y Nutrición, el cual ofrece servicios

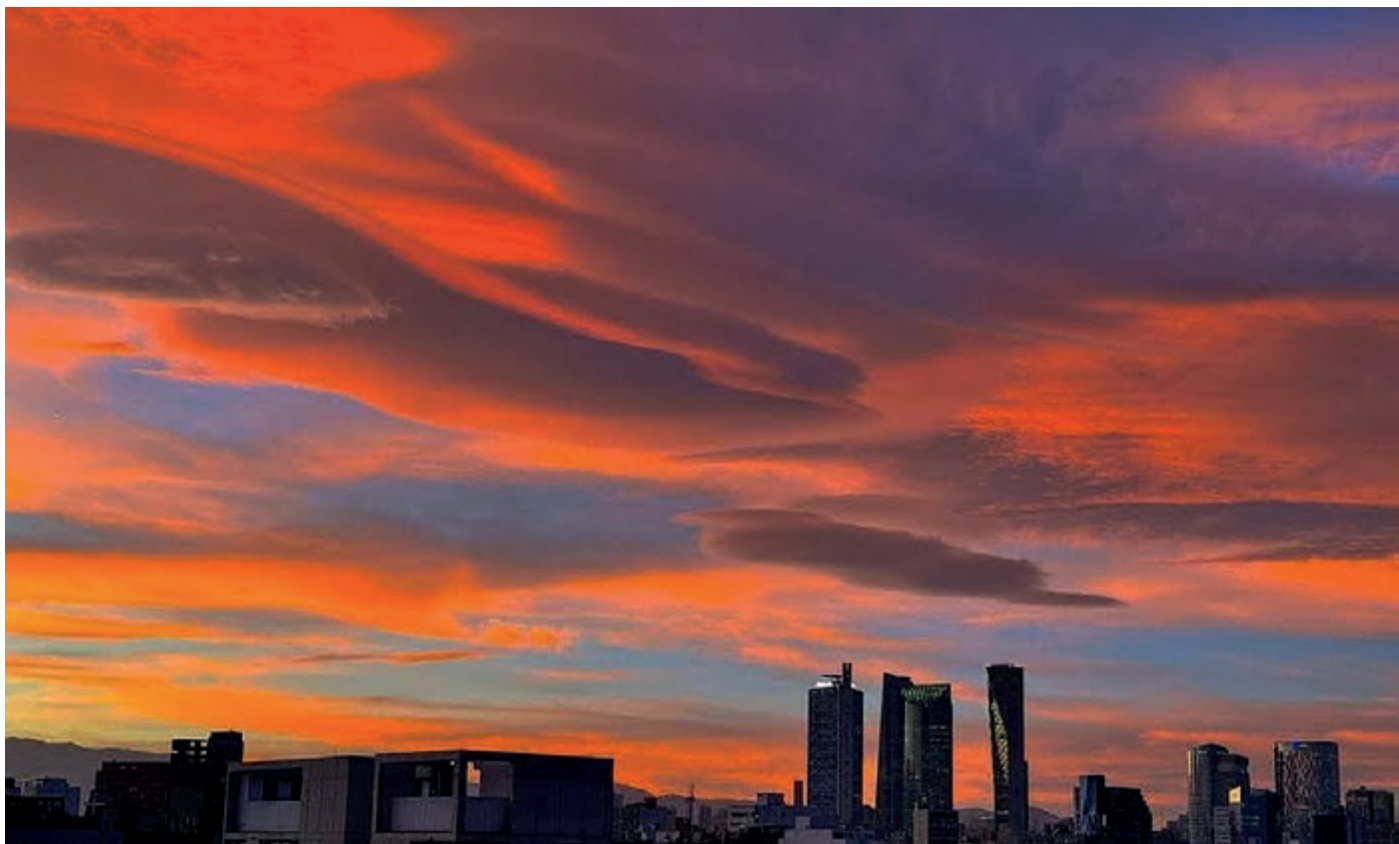
de atención personalizada gratuitos para la derechohabiente del instituto y a un costo muy económico para la población en general; está ubicado en Callejón Vía San Fernando No. 12, colonia San Pedro Apóstol, alcaldía Tlalpan, Ciudad de México. Para más información y programación de consulta se puede llamar al teléfono: 55 5606-4018 en días hábiles de 9 a 14 h. *

¿Sabías que? Se le atribuye el día del AMOR a San Valentín de Terni

La historia nos dice que, en el Imperio romano del siglo III, San Valentín fue ordenado Sacerdote y posteriormente Obispo de Terni, Italia. En ese entonces el emperador Claudio II prohibió el matrimonio entre los jóvenes, ya que tenía la creencia que eran mejores soldados las personas que no tenían una familia y permanecían solteros. Los romanos castigaban en ese entonces con la pena de muerte a quienes profesaban la fe cristiana. Valentín arriesgaba su vida enseñando el evangelio de Jesucristo en toda la religión. San Valentín consideraba injustas las medidas del emperador Claudio II, y lo desafió casando en secreto a parejas de enamorados, hasta que fue descubierto, martirizado y ejecutado el 14 de febrero del año 270. Es por esto, que es considerado el PATRONO DE LOS ENAMORADOS. *



Cielo rojo



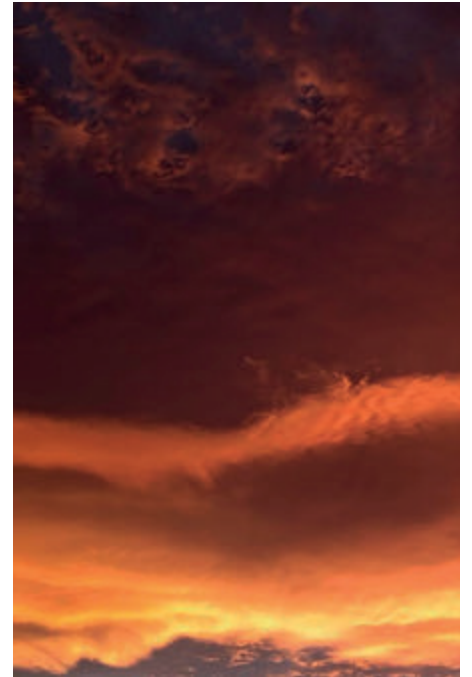
La aparición de un crepúsculo de tonalidades rojizas o anaranjadas puede ser un indicador de la inminencia de bajas temperaturas. Este fenómeno se debe a que una mayor sequedad del aire, asociada a una atmósfera fría, altera la manera en que

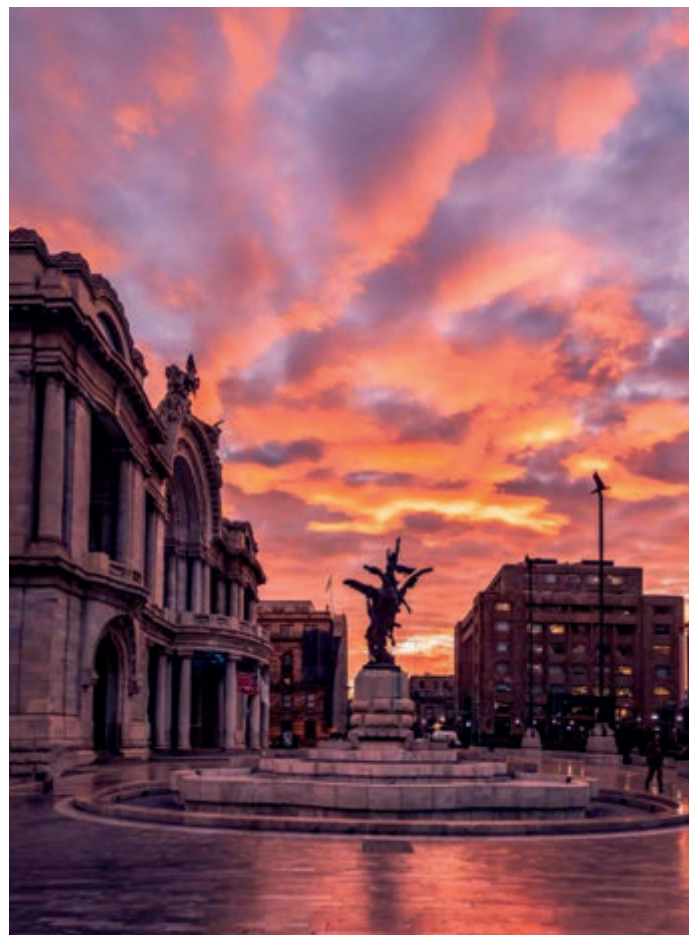
la luz solar se dispersa al pasar por la atmósfera.

Los tonos anaranjados y rojizos en el cielo durante el atardecer tienen una correlación empírica con las predicciones meteorológicas y están arraigados en la sabiduría popular como un

presagio de buen tiempo. La intensidad de estos colores al final del día sugiere que la atmósfera está relativamente libre de humedad, lo que permite una mayor dispersión de la luz solar en las longitudes de onda del extremo rojo del espectro. *







AdoptAxolotl, la campaña para adoptar un ajolote en México



AdoptAxolotl consiste en una campaña Internacional para la protección de ajolotes y sus refugios, indica el Laboratorio de Restauración Ecológica de la UNAM. La popularidad del ajolote mexicano ha crecido en los últimos años y como consecuencia, han crecido las dudas acerca de su cuidado, comportamiento, adopciones, y hasta donaciones para su supervivencia, por ello el Laboratorio de Restauración Ecológica (LRE), parte del Instituto de Biología de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), lanza la campaña AdoptAxolotl para adoptar de manera virtual un ajolote.

“El dinero recaudado del programa de adopción se destina a ayudar el trabajo de rehabilitación del hábitat del ajolote. Así como la conservación de la vida silvestre local y al fortalecimiento de las prácticas agrícolas chinamperas”, informó el LRE.

ADOPTAXOLOTL, UNA CAMPAÑA INTERNACIONAL

AdoptAxolotl, es una campaña Internacional de adopción virtual de ajolotes y

refugios. Los principales objetivos son la educación ambiental y la recaudación de fondos para continuar con las labores de restauración ecológica del ecosistema lacustre de Xochimilco y la conservación del axolote. La adopción no significa llevar un ajolote a casa. El proyecto va dirigido al monitoreo de los 120 ajolotes que viven en la colonia experimental que está dentro del LRE.

“Las donaciones son destinadas hacia las personas chinamperas quienes con su participación activa permiten la restauración ecológica del lago. A su vez, serán ingresos para la colonia de ajolotes donde los organismos que ahí habitan tienen una mayor calidad de vida al tener acceso a medicamentos, alimento vivo y sitios seguros para desarrollar su ciclo de vida”, explicó el LRE. El laboratorio tiene kits desde 200 pesos hasta 108,000 pesos mexicanos.

Si una empresa gusta sumarse a la causa, es fácil apoyar, las donaciones pueden realizarse a través de PayPal o Tienda UNAM, sin embargo, se debe tomar en cuenta “que estos métodos de pago son considerados como compra. Pero si te gustaría donar y obtener un

recibo deducible de impuestos se debe escribir un correo electrónico. Una vez que tengamos tus datos, te haremos llegar en un plazo de diez días hábiles el CFDI correspondiente junto con el kit que adquiriste”, señala la página web.

INVITA A CENAR UN AJOLOTE

En los programas de adopción virtual, con 200 pesos se puede invitar a cenar a un ajolote. Si se dona 1,000 pesos se puede tunear su casa. Si se desea donar más recursos, es posible adoptar un ejemplar o su casa desde uno o seis meses y hasta por un año. Actualmente, la UNAM y los chinamperos trabajan con 48 chinampas-refugios, que corresponden a poco más de cinco kilómetros lineales de canales, en los que el ajolote y otras especies pueden vivir sin amenazas, informó la fundación UNAM.

El ajolote es una especie de anfibio relacionado con la salamandra tigre. Es una especie neoténica, es decir, puede alcanzar la madurez sexual reteniendo sus características larvianas, es decir, no completando el proceso de metamorfosis al contrario que la mayoría de los anfibios. *



Los antipropósitos son la nueva tendencia para cambiar viejas costumbres

A la hora de lograr los antipropósitos marcados, es fundamental que los objetivos estén bien definidos, que sean realistas y medibles. El antipropósito no es un concepto común, sin embargo, en los últimos años los antipropósitos han ido ganando popularidad, y hacen referencia a aquellas acciones y planificaciones concretas destinadas a abandonar un hábito concreto o una rutina que no produce satisfacción a la persona. Empero, no hay una definición estipulada.

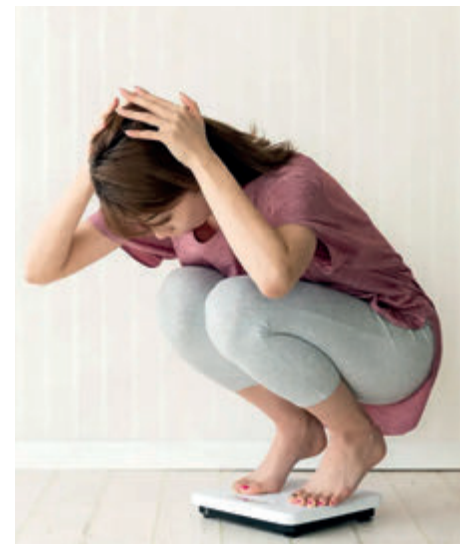
“Un antipropósito no es otra cosa que un propósito que una persona se hace a sí misma con licencia para incumplirlo. Se podría considerar el antipropósito como el propósito de dejar de hacer algo que venimos haciendo toda la vida, sin saber ni por qué ni para qué, pero que no nos resulta gratificante”, explica Enric Soler Labajos, psicólogo relacional y tutor del grado de Psicología de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC).

Los propósitos que se planean a inicio de cada año generalmente se rompen o abandonan en el tercer lunes de enero, en el llamado “Blue Monday”,

un término creado por el investigador Cliff Arnal, de la Universidad de Cardiff, en Reino Unido. El concepto se usa para designar al día más triste del año, y lo definió tras analizar diferentes parámetros como el clima, el salario, las deudas, y el tiempo transcurrido desde la Navidad y los días que duró el cumplimiento de los propósitos antes de fracasar en su cumplimiento.

En ocasiones suele resultar más fácil defenestrar y liberarse de rutinas ya conocidas que adquirir otras nuevas. Principalmente, porque sin la asunción de un nuevo reto o meta al que una persona no se ha enfrentado nunca no se puede conocer el esfuerzo necesario para su logro. “Y tampoco sabemos qué coste emocional nos va a acarrear si no conseguimos cumplir las expectativas”, comenta este experto.

Por ejemplo, en lugar de establecer la meta de perder peso, un antipropósito podría ser “no obsesionarse con la dieta” o “no dejar que la apariencia física dicte mi felicidad”. Es una forma de abordar las metas desde una perspectiva paradójicamente inversa, e identificar comportamientos no deseados en lugar de establecer metas específicas.



Por lo tanto, para la obtención de los resultados deseados es necesario el establecimiento de una estrategia, aunque sea mínima. Y un acto de voluntad y esfuerzo. “Al tratarse de un objetivo nuevo, es necesario un cambio de conducta, por lo que debemos prever cómo quedará modificada nuestra vida cotidiana, y si ese abandono o cambio de hábitos es realmente posible y compatible con nuestro día a día”, afirma el psicólogo.

La evidencia científica constata que la falta de voluntad y la falta de control de algunos estímulos son los factores que más impiden lograr los objetivos marcados durante el inicio de año. Un estudio publicado en Science concluye que las personas no son particularmente buenas a la hora de cumplir sus propósitos de año nuevo. Indica que 66 por ciento de las personas que participaron en la investigación, abandonaron sus objetivos desde enero.

“Con el objetivo de facilitar el cumplimiento de las intenciones marcadas,

los antipropósitos actúan como una forma de evitar el estrés autoimpuesto adicional al del propio propósito, en el que cada año tropiezan muchas personas”, aconseja el experto de la UOC. Explica que “es más fácil liberarse de dinámicas que no te aportan nada, o incluso te perjudican, que adquirir nuevas para compensar las ya adquiridas que no te gratifican”.

De acuerdo con el experto, un antipropósito debe tener una misión clara y contundente, de no haberla es mejor olvidarlo.

Toda decisión ya es una intención: es imposible no proponerse nada. Proponerse no hacerse ningún propósito es un propósito. Pocos, pero interesantes: cuantos menos antipropósitos, mejor. Se obtiene mejores resultados cuando hay concentración solamente en aquello que interesa de verdad.

Debe haber una estrategia para la consecución, porque si no hay un plan, no hay una misión, indica el experto. Además debe haber objetivos a corto y medio plazo, así el cambio progresivo es más factible que el radical. *

AHORA VIAJAR ES MUY SENCILLO

Crédito TURÍSTICO



1 Verificar si eres candidato para otorgar el crédito turístico, solo necesitamos tu CURP para realizar la simulación.

2 **Requisitos:**
Ser trabajador activo con más de 6 meses de antigüedad, jubilado o pensionado.

3 Presenta tu documentación:
Identificación oficial vigente.
Último talón de pago.
Comprobante de domicilio.

4 ¡Tu crédito está listo, prepara tus maletas!



GOBIERNO DE MÉXICO



ISSSTE
INSTITUTO DE SEGURIDAD Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS TRABAJADORES DEL ESTADO

[f](https://www.facebook.com/gob.mx/turissste) [i](https://www.instagram.com/gob.mx/turissste) [y](https://www.youtube.com/gob.mx/turissste) [gob.mx/turissste](https://www.gob.mx/turissste)

Ocho trucos de experto para ahorrar dinero de manera real y justa



Ahorrar dinero es una meta financiera inteligente y puede proporcionar seguridad a largo plazo. Sin embargo, el 2024 será un año con mayor incertidumbre por los procesos políticos que tendrán lugar en países como México, Pakistán, Reino Unido y Estados Unidos. Además porque la inflación, a pesar de que está controlada, todavía es alta, según refiere la profesora de Estudios de Economía y Empresa de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC), Elisabet Ruiz Dotras.

El promedio de la inflación anualizada de los alimentos en América Latina, por ejemplo, fue de 43.9 por ciento en septiembre de 2022, mientras que a nivel global no superó el 23 por ciento, de acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO).

No obstante, la Confederación Patronal de la República Mexicana (Coparmex) sostiene en un artículo que las instituciones financieras y organismos internacionales han mejorado sus perspectivas de crecimiento para México en 2024. La expectativa es que el país crezca entre 2 y 2.5 por ciento. La razón detrás de un menor crecimiento con respecto a 2023 es la desaceleración que

Ahorrar no se trata solo de acumular dinero, sino de crear hábitos financieros saludables que te permitan gestionar tu dinero de manera efectiva a lo largo del tiempo.

se espera para Estados Unidos como resultado de un contexto de altas tasas de interés y un agotamiento de los ahorros que tenían los hogares por los apoyos que se otorgaron durante la pandemia.

A pesar de este panorama u otro, Ruiz Dotras resalta que ahorrar es esencial: "Quien no tenga por objetivo ahorrar está equivocado". Por esta razón, comparte ocho recomendaciones para un año complicado.

AHORRAR DINERO CON LISTAS DE COMPRA REVISAR LOS GASTOS

Identificar dónde se puede recortar es el primer paso hacia una gestión financiera más saludable, según la experta. Para conseguirlo, aconseja que se use la tecnología. La mayoría de la gente gestiona sus finanzas en línea. Esto permite descargar los extractos bancarios o analizar los gastos desde la aplicación del banco.

"Una revisión detallada de nuestras cuentas no solo revela estas fugas ocultas de dinero, sino que también sienta las bases para un ahorro efectivo", sostiene.

NO GASTAR MÁS DEL 15 POR CIENTO DE TUS INGRESO EN OCIO

Además de revisar tus gastos mensuales y buscar áreas donde puedas reducir, un punto a considerar son las actividades recreativas. Ruiz Dotras recomienda establecer un límite de gasto en ocio que no exceda el 10 o 15 por ciento de nuestros ingresos. Este umbral no solo fomenta la disciplina financiera, sino que también promueve un balance entre el disfrute personal y la responsabilidad económica. Y así lo resume: "Al asignar un presupuesto específico para el entretenimiento, nos aseguramos de no sacrificar nuestro dinero por momentos de diversión".

CUIDADO CON LAS COMPRAS

Antes de realizar compras importantes, compara precios, busca descuentos y considera si realmente necesitas el artículo. Evitar compras impulsivas puede ayudarte a ahorrar significativamente.

En palabras de Ruiz Dotras, las puntas de placer, como son las compras, son producidas por la dopamina y generan

adicción. La introspección es esencial para tomar decisiones de compra más conscientes y evitar el gasto innecesario.

UNA LISTA PARA LA COMPRA

Teniendo en cuenta que la inflación se ha disparado, sobre todo a causa del aumento del precio de la canasta básica, es importante ir al supermercado con una idea clara de cuáles son las cosas que se necesitan. Durante septiembre de 2023, el costo de la canasta básica de alimentos en zonas urbanas de México creció 6.1 por ciento en comparación interanual, pasando de 2,114 pesos mensuales a 2,243. Una comparativa de precios es importante, porque permite adquirir lo que es más conveniente según las necesidades de las familias o encontrar buenas ofertas. “Es una práctica que hay que llevar a cabo tanto si hacemos compras presenciales como si las hacemos de forma virtual”, afirma la profesora.

GASTOS COTIDIANOS INVISIBLES

Hay que vigilar los gastos que se generan cada día sin ser conscientes. De acuerdo con la docente, hacer uso del transporte público, llevar comida al trabajo o estudiar en línea para evitar los desplazamientos, son acciones que nos harán gastar menos. Del mismo modo, hay pequeños gestos que también pueden suponer un ahorro importante, como apagar los dispositivos en lugar de dejarlos en espera o stand by.

EDUCACIÓN FINANCIERA

Cuanto más comprendas sobre cómo gestionar tu dinero, mejor podrás tomar decisiones informadas y maximizar tus ahorros. Incluso apunta que “las madres y abuelas, que son excelentes administradoras de la economía doméstica, son las que mejor pueden transmitir la importancia del ahorro a las generaciones futuras”.

OBJETIVOS DE AHORRO REALISTAS

Tener unos objetivos de ahorro claros y alcanzables es crucial. “La gente lo hace al revés: primero gasto y, después de lo que me queda, ahorro”, critica.

Al recibir la nómina, lo ideal es automáticamente “separar una parte para ser constantes”, propone. Esta estrategia asegura que el ahorro no se vea comprometido por decisiones impulsivas de gasto a lo largo del mes. *

Síguenos
en nuestros
sitios oficiales



Facebook

Página: Destello Sindical Oficial
<https://www.facebook.com/DestelloSindicalOficial>

Grupo: SITISSSTE – Comité Ejecutivo Nacional



Twitter

CEN OFICIAL
@cen_sitissste
https://x.com/cen_sitissste?t=ozXLnk1IWcRMOScKGIVcQQ&s=08



Porque tu eres importante para nosotros, continuamos trabajando para seguir brindándote información de interés.



LICENCIATURAS

- Pedagogía
- Psicología
- Contaduría
- Administración
- Mercadotecnia
- Periodismo
- Derecho
- Diseño Gráfico
- Ingeniería Industrial

MAESTRÍAS

- Pedagogía
- Educación
- Derecho de Amparo
- Derecho Penal

CONTAMOS CON LAS MODALIDADES

- PRESENCIAL
- SEMI PRESENCIAL
- VIRTUAL
- EJECUTIVO

BACHILLERATO EN 6 MESES

•PARA ADULTOS TRABAJADORES, MAYORES DE 21 AÑOS

DOCTORADO

•EDUCACIÓN

MÁS INFORMACIÓN



TELS.

55 5686 2752

55 5563 9615

COLEGIATURAS DE \$1,299.00



ERMITA IZTAPALAPA 1405, SAN PEDRO, IZTAPALAPA, 09000 CIUDAD DE MÉXICO, CDMX



LAS ESTRELLAS RECOMIENDAN...



ARIES 21 de marzo al 20 de abril

El 2024 debes comenzar con cero cosas que ya no usas o son útiles para tu vida actual. Despréndete de todo aquello que no es necesario para tu felicidad, es hora de enfocarse en lo importante, invierte tiempo en las relaciones personales.



TAURO 21 de abril al 21 de mayo

Respira profundo y saca las frustraciones que te atan. Andas de mal humor y debes controlarte porque no debes empezar el año con esa actitud, estás a nada de que la gente salga huyendo.



GÉMINIS 22 de mayo al 21 de junio

Todo lo que quedó inconcluso podrás retomarlo. Haz un balance del año que termino y los resultados no te gusten nada, por desgracia proyectos quedaron inconclusos y esto te tiene frustrado. Piensa en todo lo que sí lograste y ponte feliz por ello.



CÁNCER 31 de junio al 22 de julio

Tienes mucho que festejar, comenzarás un año bueno y es hora de celebrarlo porque la vida te está dando todas las condiciones. Los tragos amargos quedaron en el pasado y todo sumo experiencia. Este año haz que sea diferente, trabaja en conseguir tus metas.



LEO 23 de julio al 22 de agosto

Piensa en tu futuro. Ojo con los abusos porque tu cuerpo te está dando señales de peligro y tú no has hecho nada de caso. Cuidate y debes pararle a los excesos porque te van a llevar muy pronto al hospital. Haz el propósito de tener una mejor salud.



VIRGO 23 de agosto al 22 de septiembre

No es necesario acudas hasta la ubicación de esos seres queridos alejados, es suficiente con que te tomes el tiempo de llamarles y decirles que son importantes en tu vida, que los extrañas. Hay personas que debes hacerlas presentes.



LIBRA 23 de septiembre 22 de octubre

Debes recordar las cualidades que hicieron te enamoraras de tu pareja y hablar de frente sobre las cosas que no te gustan. Todas las relaciones llegan a un punto de fricción y la tuya no es la excepción. No dudes en platicar, siempre es bueno la comunicación.



ESCORPIÓN 23 de octubre al 22 de noviembre

Ahora que lograste tus metas, no dejes de disfrutarlas porque suele pasar que lograda la meta, se olvida disfrutar de ella y se pone un punto más alto. Cuentas con la estabilidad emocional para trabajar para ser feliz.



SAGITARIO 23 de noviembre al 21 de diciembre

En este 2024 opta por el plan familiar, piensa que la pandemia no te dejó disfrutar de tus familiares. Tienes muchos planes para trabajar en ellos, no descanses hasta conseguirlo.



CAPRICORNIO 22 de diciembre al 20 de enero

En este 2024 la vida te da la oportunidad de conseguir todas las metas que haz dejado pendientes. No desaproveches el tiempo. Esfuerzate y da tu mejor versión de ti mismo. En el pasado reciente te diste cuenta que planear no sirve, trabaja.



ACUARIO 21 de enero al 19 de febrero

Aléjate de todas las personas por un día o dos y disfruta de tu soledad, escucha tus pensamientos y duerme plácidamente todas las horas que necesita tu cuerpo. Debes apartar un tiempo de este año para dedicártelo solo a ti.



PISCIS 20 de febrero al 20 de marzo

Piensa en tener un pez u algún animal que no necesite tanto cuidado, verás que te sientes feliz de cambiar tu vida. Aunque es posible que no estés listo para tener familia, bien puedes sumar nuevas actividades a tu vida para tener mejor dinamismo.



Recomendaciones para la temporada de **FRÍO**



Abrígate y cubre tu nariz y boca para no respirar aire frío



Usa crema protectora para la piel



Si usas calentadores mantenlos vigilados y con una ventilación adecuada



Lávate las manos con frecuencia



Evita cambios bruscos de temperatura



En caso de cualquier molestia, acude a la unidad médica más cercana



Consume líquidos, frutas y verduras con vitaminas A y C

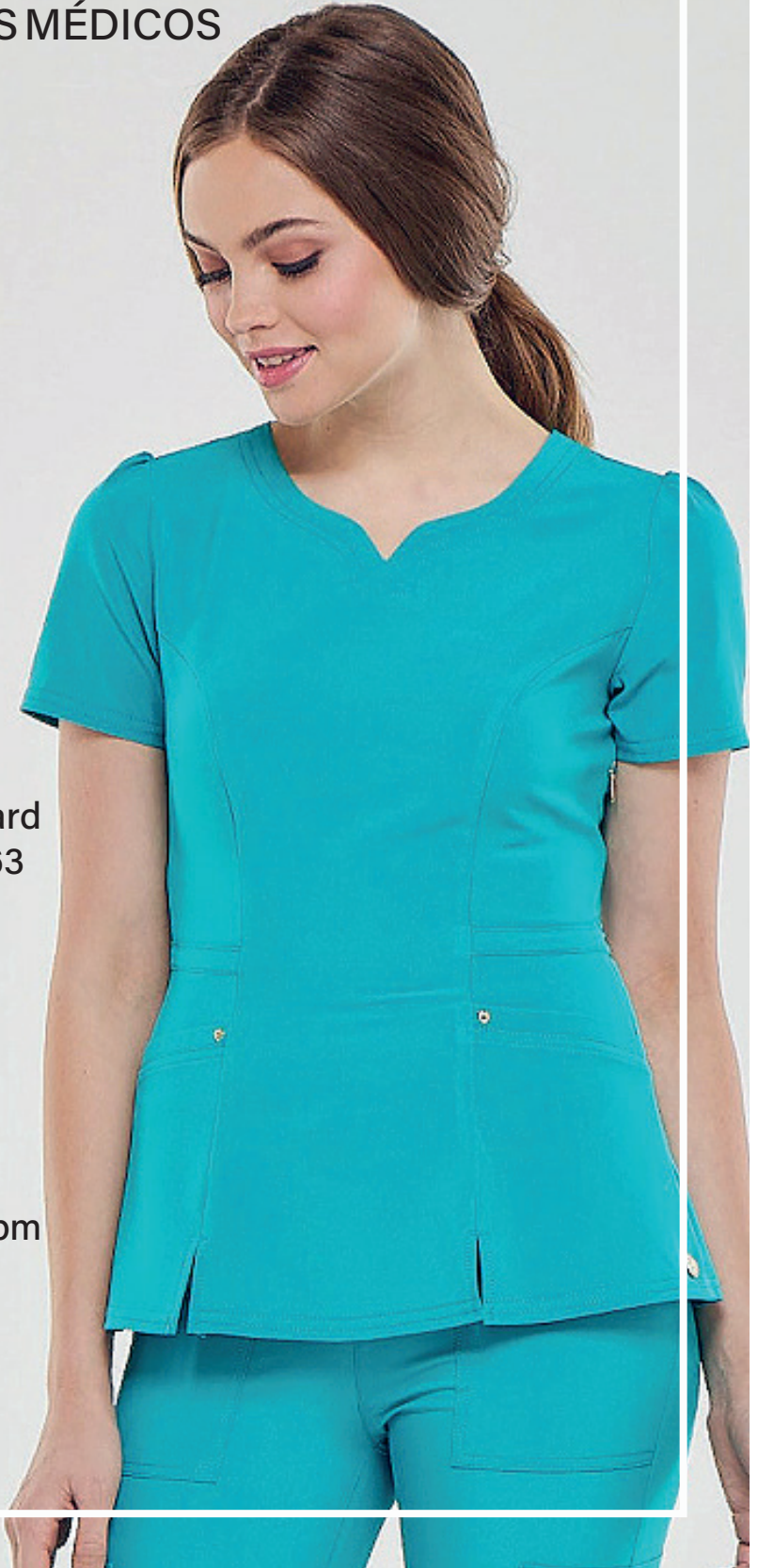


#LaPrevenciónEsNuestraFuerza

Klaci

LCA

ESTILO EN UNIFORMES MÉDICOS



Visítanos en:



Plaza Bosques Boulevard
de los continentes no. 63
Local 109, Bosques de
Aragón, Edo de México
(a 4 calles del metro
Nezahualcóyotl)

Lunes a viernes
de 10:00am a 7:00pm
Sábado de 10:00 a 5:00pm



uniklaci@hormail.com



55 2181 6976