

SUTERM KL[®]

FORMACIÓN DE MÉXICO

LEGITIMACIÓN DEL CCT
UNIDAD Y FORTALEZA

COORDINACIÓN NORTE
TIERRA DE GUERREROS

*Acción Política Social
Seminario de Formación
y Gestión Sindical*

#Suterm PORMÉXICO

EL COVID-19 Y SUS SECUELAS

JUNIO 2021 REVISTA 6

A photograph of two utility workers in a rugged, mountainous landscape. They are wearing safety gear, including hard hats and high-visibility jackets. One worker is holding a yellow tool, possibly a wrench or a similar instrument, near a wooden utility pole. The background shows a vast valley with rocky terrain and sparse vegetation under a clear blue sky with a few clouds. The overall scene conveys a sense of hard work and resilience in a challenging environment.

UNIDOS
NADA

NOS

DETIENE

#SutermPORMÉXICO

SINDIKL

EDITORIAL

POR LA TRANSFORMACIÓN DE MÉXICO

Desconocemos a detalle los drásticos cambios políticos, económicos y sociales, que en el mundo y en nuestro país, ha originado la pandemia de coronavirus; en estos momentos, lo único que podemos afirmar, es que todo será diferente después de esta trágica epidemia.

Hasta el momento, algo que tenemos a la mano para defendernos son las vacunas, pero extrañamente no todo el mundo las convalida; al mismo tiempo, existe la esperanza de que los avances científicos logren la cura definitiva.

Los trabajadores, especialmente los dedicados a la ciencia, tenemos el gran compromiso, tanto de eliminar toda perspectiva aterradora, como el de asegurar a la sociedad que saldremos adelante.

Hoy más que nunca, se requiere de una actuación firme, inteligente y decidida, que nos permita seguir alcanzando todos los objetivos planteados. No puede ser de otra manera.

Con lo anterior en mente, los convoco a seguir concretando la felicidad y las verdades. Ahora, pasará a informarles sobre las últimas actividades relevantes del SUTERM.

Primero de mayo

Este primero de mayo de 2021, la pandemia de Covid-19, no permitió la realización de marchas multitudinarias para honrar la memoria de los Mártires de Chicago, de Cananea y de Río Blanco; tampoco, para exigir presencialmente empleos, salarios, seguridad social, mejor calidad de vida, planes claros y realistas para el desarrollo del país, entre otras reivindicaciones.

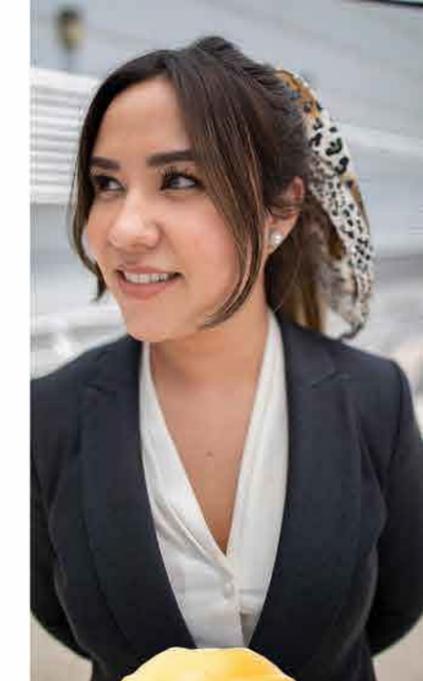
La realización de marchas públicas se consideró poco solidarias con el género humano; por ello, fue ineludible recurrir a otro tipo de expresiones; por ejemplo, las manifestaciones virtuales en las redes sociales. Para usar ese camino, se hizo necesario determinar con precisión las demandas. En nuestro caso, decidimos superar las peticiones de índole sólo economicistas, toda vez que en el movimiento obrero se ha demostrado que éstas resultan muy limitadas. Lo anterior, no significa que las hayamos eliminado; las incluimos, pero fuimos más allá.

Iniciamos con la reivindicación de la nacionalización de la industria eléctrica, así como su integración en el territorio nacional; en segundo lugar, recordamos el establecimiento

y contenido de la primera Ley del Servicio Público de Energía Eléctrica. Para no repetir la historia; el tercer lugar, lo ocupó el análisis de las causas por las que en 1995, el desfile oficial fue suspendido. En cuarto sitio, se encontró el juicio que hicimos a los tres intentos previos de privatización de los diversos sectores prioritarios y estratégicos que tuvimos que enfrentar, y que correspondieron a los gobiernos de Zedillo, Fox y Calderón. En el quinto sitio, se ubicó el balance de lo ocurrido en el periodo 2000 a 2006, momento en el que el sector obrero del país, se convirtió en la mano de obra más barata del mundo y cuando también tuvimos que enfrentar reformas a la Ley del IMSS. El sexto sitio, resultó de júbilo, ya que mientras en esos años nos defendíamos de las reformas laboral y energética, también concretamos e inauguramos la presa "El Cajón". El séptimo lugar resultó crítico; debido a que, ninguna central obrera consideró que los años de gobierno señalados, hayan sido buenos para los trabajadores; se abatieron las prestaciones y quedó en desuso La Ley Federal del Trabajo, se flexibilizó la contratación y se abandonó la tutela de los trabajadores; con ello, comprobamos que los principales enemigos fueron el Estado y su Secretaría del Trabajo.

En el octavo lugar, el análisis indicó que en 2009 se publicó el decreto de extinción de Luz y Fuerza del Centro, lo que ocasionó dejar sin empleo a más de 44 mil trabajadores; lo anterior, implicó que nos hiciéramos cargo de los trabajos que aseguraran el funcionamiento del Sistema Eléctrico Nacional; además, el SUTERM enfrentó el tercer intento de una reforma energética privatizadora.

En noveno lugar, resaltó el hecho de que en el periodo 2012 a 2018, se concretaron 11 reformas estructurales: laboral; energética; competencia; telecomunicaciones y radiodifusión; hacendaria; financiera; educativa; amparo; sistema penal acusatorio; política electoral y transparencia. Se dijo, que estas reformas fueron un éxito del gobierno en turno, aunque resultaban insuficientes para generar beneficios a la población. El SUTERM resultó afectado en su materia de trabajo y en su CCT; pero, con base en los acuerdos de nuestro Congreso General, nuestro Sindicato logró defender el empleo, el salario y que no hubiera despidos; al mismo tiempo, vimos cómo creció la inseguridad, cómo se incrementó la precarización laboral, cómo se incrementó la deuda; también fuimos testigos tanto del severo aumento a los precios de las gasolinas, como de la corrupción.





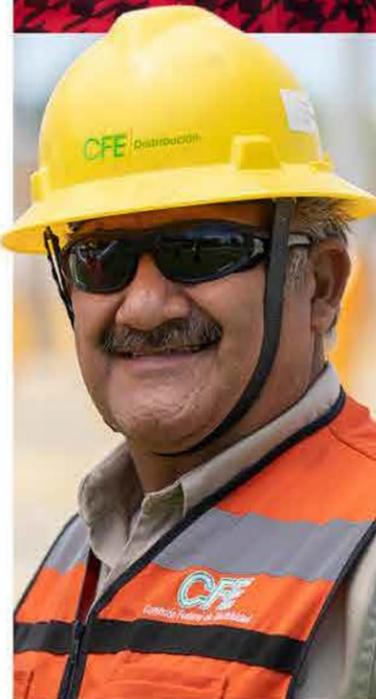
De manera particular, en nuestro caso, tuvimos que enfrentar la implementación de la reforma energética con todas sus consecuencias. Se trató de un proceso en el que el país, el sector energético y nosotros salimos afectados. El gobierno en turno, nos impuso la casi total privatización de CFE: se dividió a la empresa en 9 subsidiarias y 5 filiales; se creó un mercado eléctrico; se separó al CENACE para convertirlo en un ente regulador y también se afectó nuestro CCT. Lo anterior, se desprendió de las modificaciones que se hicieron a los artículos 25, 27 y 28 de nuestra Constitución.



El décimo sitio, coincide con la llegada del nuevo gobierno, en el que el escenario energético está cambiando. Ahora, los objetivos fundamentales, consisten en preservar la seguridad energética y la seguridad nacional, como partes fundamentales de la soberanía nacional. Asimismo, se busca mantener la rectoría del Estado y el rescate del sector energético. Para lograrlo, el gobierno actual ha manifestado que se detendrá el desmantelamiento de la CFE y que se impulsará el desarrollo de las fuentes alternativas renovables. Lo anterior, se encuentra materializado en el Plan Nacional de Desarrollo 2019 – 2024 y en el Programa Sectorial de Energía 2020 – 2024. La última acción realizada en esta dirección, corresponde a la modificación que se realizó a la Ley de la Industria Eléctrica.



Por otro lado, el análisis nos permitió ver que, en medio de esta crisis sanitaria, las organizaciones sindicales están pasando por la implementación de lo que dispone la nueva Ley Federal del Trabajo. Nosotros no somos la excepción. Lo que no puede negarse, es que, ante la población desempleada, los sindicatos no asoman como una alternativa; mucho menos, aquellos donde fuerzas ajenas los han dividido o están dividiendo; simplemente hay que ver lo que está ocurriendo en Pemex, donde hay siete sindicatos registrados; lo mismo ocurre en el IMSS, donde existen doce agrupaciones sindicales. Al mismo tiempo, no debe perderse de vista lo que ocurre con el intento de trasladar a los trabajadores de los 105 organismos descentralizados del apartado "A" de la Ley Federal del Trabajo, al apartado "B". De concretarse tal situación, se perderían los CCT de muchos sindicatos; por ello, hoy, es más urgente que nunca trabajar por la organización y la elevación de la conciencia de los trabajadores. Los alerto, para que no se dejen llevar por grupos infantiles de izquierda, aventureros de la política, oportunistas,



revisionistas o por ultras, que sólo buscan el beneficio personal mediante una posición política y actuando premeditadamente al margen de lo que disponen nuestros Estatutos.

La invitación a reflexionar con urgencia, obedece a que estamos transitando hacia un nuevo sindicalismo.

El sistema de referencia que el gobierno actual ha impuesto, consiste en proceder de acuerdo a lo que se establece en: 1) Convenio 98 de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) que promueve la supuesta "libertad sindical" y que fomenta la negociación colectiva voluntaria; 2) el T-Mec que impulsa el voto libre y secreto, así como el derecho de los trabajadores a participar en actividades de negociación colectiva; 3) la reforma al artículo 123 de la Constitución, que pone en marcha tribunales laborales, centros de conciliación y un organismo descentralizado, encargado de registrar los CCT y los sindicatos. Estos tres instrumentos, impuestos por los Estados Unidos, rigen la actividad laboral actual. Todo va en la misma dirección y sentido. El gobierno actual, también está imponiendo criterios que van en la misma trayectoria; por eso, es vital que los sindicatos no permitamos que sean las autoridades, quienes nos impongan cómo hacer las cosas.

Es inminente la defensa y renovación de los sindicatos, ya que se está alimentando a todos los niveles una campaña de deslegitimación de la intervención sindical. Se está aplicando un modelo que destroza los mecanismos legales asociados al Derecho del Trabajo, a los sindicatos y a la negociación colectiva. Nada están permitiendo para compensar la discrepancia que históricamente existe entre capital y trabajo. A toda costa, tratan de imponer el modelo de las corporaciones multinacionales de tiendas de origen estadounidense, que operan cadenas de grandes almacenes de descuento y clubes de almacenes con sus productos de poco valor procedentes de China y sus empleos de desecho; en ese contexto, la huelga misma está en entredicho. La actual reforma laboral, altera tajantemente las relaciones contractuales; es decir, aumenta el poder de las empresas, disminuye la defensa jurídica, la protección de la negociación colectiva y al mismo tiempo, favorece la devaluación salarial, la desregulación normativa y debilita el poder contractual de los trabajadores; por ello, urge defender la legitimidad y representación de los sindicatos, sobrepasar sus





obstáculos y principalmente reivindicar el reconocimiento de su función política y social.

Finalmente, con motivo del primero de mayo, el SUTERM reivindica a nivel nacional, el insustituible papel que tiene la clase trabajadora. Todo lo que las políticas capitalistas han desolado, los trabajadores lo han reconstruido; son los trabajadores, los únicos que crean la riqueza. En estos momentos, los asalariados seguimos enfrentando los efectos de una grave calamidad; aun así, no debemos permitir que se use la crisis sanitaria, como una evasiva para atacar nuestros derechos.

Revisión salarial 2021

En el marco de lo dispuesto por nuestro Congreso General, nuestros Estatutos y la nueva Ley Federal del Trabajo, el SUTERM llevó a efecto en tiempo y forma ante la Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STyPS), el correspondiente emplazamiento a Huelga a la CFE, con el objetivo de revisar los salarios correspondientes a 2021.

El pleno del CEN, se declaró en sesión permanente, con el objetivo de analizar progresivamente diferentes estrategias y prioridades para llevar a cabo la revisión salarial 2021.

Una vez que fueron atendidas todas las pláticas de conciliación formuladas por la STyPS y se llegó a un acuerdo conciliatorio entre las partes, se procedió a concretar el convenio correspondiente que marcó el fin del proceso de la revisión salarial.

El SUTERM, puso especial cuidado en ubicar tanto, la evolución de la inflación, como los aumentos otorgados por el Estado, en las revisiones de salarios contractuales para las empresas públicas. La información progresiva mensual, formulada por la STyPS, indicaba lo siguiente:

REVISIONES DE SALARIOS CONTRACTUALES PARA LAS EMPRESAS PÚBLICAS 2021	
MES	PORCENTAJE OTORGADO
Enero	3.35 %
Febrero	3.40 %
Marzo	3.38 %

Fuente: Información proporcionada por la STyPS

El acuerdo final que se estableció entre la CFE y el SUTERM, fue el que oportunamente se informó y que consistió en:



1. SALARIOS. Se incrementan en 3.4% los salarios contenidos en los tabuladores aplicables a los trabajadores permanentes y temporales.

CLÁUSULA 29. INCENTIVOS, APARTADO B. Incentivo grupal relacionado con la Productividad. Se incrementa en 1 (un) día de Incentivo Grupal relacionado con la Productividad, el cual será cubierto de forma semestral a los trabajadores correspondientes, mediante el pago equivalente de diecisiete días de Salario Tabulado diario, de acuerdo con el logro de las metas establecidas para el semestre.

2. PENSIONES JUBILATORIAS. Se incrementan en un 3.15 % las pensiones que CFE viene pagando a sus jubilados en los términos de la cláusula 69.

Reincorporación a labores de manera presencial

Como ustedes saben, a partir del lunes 10 de mayo del año en curso, momento en que el semáforo epidemiológico Covid-19 ha colocado a la CDMX en amarillo, la normativa federal emitida sobre la materia, ha señalado que los trabajadores de la CFE, deberán incorporarse progresivamente a sus labores.

La reanudación de las actividades laborales en la CDMX será en forma segura, ordenada, paulatina y progresiva, considerando que aquellos trabajadores que se encuentren afectados por comorbilidades calificadas de riesgo, por el momento no deberán reincorporarse a sus labores.

En tal virtud, he solicitado a la administración de CFE, coordinamos para llevar a efecto el proceso, garantizar que las medidas de protección sean implementadas en estricto apego a lo que señalan los especialistas en la materia y que el SUTERM, participe vía las Comisiones Mixtas de Seguridad e Higiene.

En lo particular, estaré muy pendiente de que las medidas preventivas resulten óptimas para evitar contagios. Lo mismo ocurrirá para los estados de la república, donde el semáforo lo permita.

Finalmente, les agradeceré enviarme todas sus preguntas y comentarios, pero más les reconoceré si me envían sus objeciones.

Víctor Fuentes del Villar
Secretario General del SUTERM





VÍCTOR FUENTES DEL VILLAR
SECRETARIO GENERAL

MARIO ERNESTO GONZÁLEZ NÚÑEZ
SECRETARIO DEL INTERIOR

RUBÉN MARTÍN GARCÍA CASTELÁN
SECRETARIO DE FINANZAS

VINICIO LIMÓN RIVERA
SECRETARIO DE ORGANIZACIÓN

EZEQUIEL MEIXUEIRO VELÁZQUEZ †
SECRETARIO DE ASUNTOS ECONÓMICOS

NEREO VARGAS VELÁZQUEZ
SECRETARIO DE TRABAJO

JOSÉ TOBÓN MARTÍNEZ
SECRETARIO DE FOMENTO Y DESARROLLO DEL SECTOR SOCIAL

EFREN FUENTES OCHOA
SECRETARIO DE RELACIONES

MARÍA DEL CARMEN ORTEGA ZÚÑIGA
SECRETARIA DE PREVISIÓN SOCIAL

DANIEL PEÑA TREVIÑO
SECRETARIO DE ACCIÓN POLÍTICA

CARLOS V. M. CARRETO Y FERNÁNDEZ DE LARA
SECRETARIO DE GESTIÓN INDUSTRIAL

CARLOS ORTEGA CALATAYUD
SECRETARIO DE EDUCACIÓN

LIZANDRO LIZAMA GARMA
SECRETARIO DE COMUNICACIÓN SOCIAL

ALFREDO MOLINA COTARELO
PRESIDENTE DE LA COMISIÓN NACIONAL DE JUSTICIA

SERVANDO DÍAZ SUÁREZ
VOCAL

VÍCTOR MANUEL GARCÍA TRUJEQUE
SECRETARIO

LUIS DÍAZ VARGAS
VOCAL

SINDIKL
POR LA TRANSFORMACIÓN DE MÉXICO

DIRECTOR: VÍCTOR FUENTES DEL VILLAR. **SECRETARIO DE COMUNICACIÓN SOCIAL:** LIZANDRO LIZAMA GARMA. **COORDINADOR DEL CONSEJO EDITORIAL:** MARIO ERNESTO GONZÁLEZ NÚÑEZ. **CONSEJO EDITORIAL:** LEONARDO RODRÍGUEZ STRAUSS, ULISES RUIZ MARÍN, HECTOR CUAPIO ORTÍZ, ALEJANDRO ÁLVAREZ SÁNCHEZ, MIRIAM SOSA CASTILLO, CAROLINA FLORES GAYTÁN, MARIO ALBERTO CANO LARA, DAVID MELO GUEVARA, DAVID ESPARZA CASTILLO, IVES AMAURY TINOCO MARTÍNEZ, GABRIELA WARTENWEILER PAVÓN, ELISA MONTIEL TAPIA. **CORRECTOR DE ESTILO Y REVISIÓN:** CRISTINA TEJEDA VERA. **IMAGEN Y DIFUSIÓN SUTERM:** LEONARDO RODRÍGUEZ STRAUSS, ULISES RUIZ MARÍN, MARIO ALBERTO CANO LARA. **DISEÑO EDITORIAL:** DAVID MELO GUEVARA. **FOTOGRAFÍA:** DAVID MELO GUEVARA, IVES AMAURY TINOCO MARTÍNEZ. **COLABORADORES EN ESTE NÚMERO:** SERGIO ROSAS OLVERA, MYRNAMARLENE CARO MEDINA, SUSANA IVETTE CAMUNEZ CHACÓN, JULIA ABIGAIL DE SANTIAGO PONCE, ALAN ARENALES SAN JUAN, MARIANO BOTEY. **MEDIOS DIGITALES:** JORGE ALEJANDRO ESPINOSA AYALA. **RESPONSABLE DEL PORTAL SUTERM:** SOPHIA ORDZCO SALDÍVAR.

SINDIKL ES UNA PUBLICACIÓN DEL SINDICATO ÚNICO DE TRABAJADORES ELECTRICISTAS DE LA REPÚBLICA MEXICANA EDITADA Y PUBLICADA POR GRUPO EDITORIAL SUTERM CON DOMICILIO EN CALLE RÍO GUADALQUIRIVIR 106, COL. CUAUHTÉMOC, CIUDAD DE MÉXICO, C.P. 06800. CERTIFICADO DE RESERVA DE DERECHO AL USO EXCLUSIVO DEL TÍTULO SINDIKL OTORGADO POR LA DIRECCIÓN DE RESERVAS DE DERECHOS DE INSTITUTO NACIONAL DEL DERECHO DE AUTOR. CERTIFICADO DE LIBERTAD DE TÍTULO Y CERTIFICADO EN TRÁMITE AMBOS OTORGADOS POR LA COMISIÓN CALIFICADORA DE PUBLICACIONES Y REVISTAS ILUSTRADAS DE LA SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN. EDITOR RESPONSABLE: MARIO ERNESTO GONZÁLEZ NÚÑEZ. DISTRIBUIDO POR GRUPO EDITORIAL SUTERM. FECHA DE IMPRESIÓN DEL EJEMPLAR NÚMERO 6: 20 DE JUNIO DE 2021. LOS ARTÍCULOS FIRMADOS POR LOS COLUMNISTAS NO NECESARIAMENTE REFLEJAN LA OPINIÓN DE LOS EDITORES. LOS LISTADOS Y DEMÁS DATOS COMERCIALES Y/O DE LOS CONTENIDOS EN ESTA PUBLICACIÓN SON SÓLO DE CARÁCTER INFORMATIVO Y LOS EDITORES NO ASUMEN NINGUNA RESPONSABILIDAD RESPECTO DE ELLOS. DEL MISMO MODO, LOS EDITORES NO SE RESPONSABILIZAN POR LA CALIDAD, CONFIABILIDAD, VERACIDAD O CUALQUIER OTRA CARACTERÍSTICA DE LOS PRODUCTOS, ARTÍCULOS O SERVICIOS ANUNCIADOS Y/O PUBLICADOS. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS 2021. PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, ASÍ COMO CUALQUIER FORMA DE ALMACENAMIENTO O TRANSMISIÓN POR NINGUNA FORMA O POR NINGÚN MEDIO QUE NO TENGA EL PERMISO EXPRESO DEL SUTERM. EL USO DE UN LENGUAJE QUE NO DISCRIMINE NI MARQUE DIFERENCIA ENTRE HOMBRES Y MUJERES ES UNA DE LAS PREOCUPACIONES DEL SUTERM. SIN EMBARGO, SU UTILIZACIÓN EN NUESTRA LENGUA PLANTEA SOLUCIONES MUY DISTINTAS, SOBRE LAS QUE LOS LINGÜISTAS AÚN NO HAN CONSEGUIDO ACUERDO. EN TAL SENTIDO Y CON EL FIN DE EVITAR LA SOBRECARGA GRÁFICA QUE SUPONDRIA UTILIZAR EN ESPAÑOL O/A PARA MARCAR LA EXISTENCIA DE AMBOS SEXOS, HEMOS OPTADO POR UTILIZAR EL CLÁSICO MASCULINO GÉNÉRICO, EN EL ENTENDIDO DE QUE TODAS LAS MENCIONES EN TAL GÉNERO REPRESENTAN A TODOS/AS, HOMBRES Y MUJERES DE NUESTRA COMUNIDAD SINDICAL ABARCANDO CLARAMENTE A AMBOS SEXOS.

#SUTERMENLARED
¡UNIDOS SOMOS MÁS FUERTES!



Te gusta Siguiendo Compartir

Sindicato Único de Trabajadores Electricistas de la República Mexicana

Sindicato Único de Trabajadores Electricistas de la República Mexicana

Compañeros y compañeras del SUTERM



Comité Ejecutivo Nacional
Secretaría General

COMPAÑERAS Y COMPAÑEROS DEL SUTERM
PRESENTE

Por medio de la presente se les comunica que ha concluido el proceso electoral para el ejercicio 2021-2027 de los 216 Comités Ejecutivos Seccionales y Comisiones Seccionales de Justicia que integran este organismo sindical.

Agradecemos la participación de cada uno de los asociados de base que intervinieron en el mismo, así como el apoyo y esfuerzo realizado por las Coordinaciones, los Secretarios Generales y las Comisiones Auxiliares Electorales, los cuales lograron poner en alto esta organización sindical, demostrando que somos un sindicato vanguardista, plural, participativo, inclusivo y democrático.

Este proceso electoral ha sido histórico, obteniendo la participación del 97.9% de la base trabajadora, quienes de manera pacífica y segura emitieron su derecho al voto personal, libre, directo y secreto.

Un reconocimiento especial a nuestro Secretario General Víctor Fuentes del Villar, por ser promotor de la democracia sindical, así como el primer impulsor a que los procesos electorales se lleven a cabo respetando el marco normativo de nuestros Estatutos y la Ley Federal del Trabajo, haciendo de este proceso un evento histórico a nivel nacional.

Es por ello, que esta Comisión Nacional Electoral del SUTERM, formalmente da por terminada las funciones legales y estatutarias que le fueron encomendadas para la conducción de la elección de las 216 Secciones que conforman al SUTERM, así como los nombramientos de las Comisiones Auxiliares Electorales.

FRATERNALMENTE
COMISIÓN NACIONAL ELECTORAL

VINICIO LIMÓN RIVERA MARIO ERNESTO GONZÁLEZ NÚÑEZ EFRÉN FUENTES OCHOA



@SUTERMNACIONAL



@SUTERM_NACIONAL



SUTERM_NACIONAL

ÍNDICE

04 EDITORIAL
S U T E R M

14 LA IMPORTANCIA
DEL CIJUBILA

18 TRANSPARENCIA
Y SUS DERECHOS

12sNDIKL

PREVISIÓN **22**
S O C I A L

A C C I Ó N **32**
P O L Í T I C A

PIONEROS **42**
D E L N O R T E

sNDIKL 13

LA IMPORTANCIA DEL CIJUBILA EN LA ACTUALIDAD

Por: Manuel Lepe Pineda

El pasado 18 de agosto de 2020 el esquema de jubilación denominado Cuenta Individual de Jubilación (CIJUBILA) cumplió 12 años de existencia en CFE.

Hay que tener presente que este esquema de jubilación de Contribución Definida (para entender este sistema y el de Beneficio Definido, véase Revista SINDIKL Edición 1, artículo "Las pensiones un tema de interés") aplica para aquellos trabajadores pertenecientes al APARTADO SEGUNDO de la Cláusula 69.- JUBILACIONES del Contrato Colectivo de Trabajo (CCT), es decir, aplicable a todo trabajador cuya fecha de ingreso a CFE fue a partir del 18 de agosto de 2008.

Sin embargo, también existe un pequeño grupo de trabajadores que optaron de manera voluntaria por incorporarse a este sistema de jubilación al pasarse del esquema de Beneficio Definido considerado en el APARTADO PRIMERO de la Cláusula 69.- JUBILACIONES del CCT al CIJUBILA, cuando en el año 2016 se dio la oportunidad de hacerlo a quienes cumplían ciertos requisitos específicos y se les hizo llegar un aviso de que podían llevar a cabo dicho cambio de manera voluntaria hasta el 31 de enero de 2017. Cabe señalar que el cambio es irrevocable ya que en las Reglas establecidas para estos efectos así se indicó explícitamente.

Antes de la existencia del CIJUBILA, la carga financiera que el plan de jubilación de Beneficio Definido (el cual era el único que existía como esquema de jubilación en CFE) estaba ejerciendo en CFE era muy relevante. En el año 2006, el Gobierno de México venía perfilando nuevas políticas para el tema de pensiones y llegó a CFE dicha propuesta.

Como ya se ha mencionado en este espacio (véase Revista SINDIKL Edición 2, artículo "El CIJUBILA, su historia...") el Comité Ejecutivo Nacional del SUTERM buscó una alternativa a la propuesta del Gobierno. El SUTERM propuso el esquema de Contribución Definida como la mejor opción, pues éste no impacta

al pasivo laboral. De esta forma, se ayudó a la empresa a que el pasivo laboral no se incrementara con el ingreso de nuevos trabajadores que ya pertenecerían al CIJUBILA y, de acuerdo con la información actuarial con que se contaba en ese momento, el pasivo laboral comenzaría su disminución alrededor de 2030 en lo correspondiente al esquema de jubilación de Beneficio Definido.

Al cierre de diciembre de 2020 la población de CIJUBILA y la del esquema anterior (de Beneficio Definido) se componen de la siguiente manera:



Fuente: Comité de Riesgos de CIJUBILA con base en datos del sistema SIRH a diciembre de 2020.

En poco más de 12 años se pasó de un 100% de población perteneciente al Esquema Anterior a una proporción mayor de CIJUBILA sobre el Esquema Anterior. La mayor parte de la población de CFE pertenece actualmente al CIJUBILA y dicha proporción seguirá creciendo hasta que la población del esquema anterior se extinga.

Existe inquietud en diversos compañeros pertenecientes al esquema de CIJUBILA de que aquellos que pertenecemos a este esquema de jubilación seamos incorporados al esquema anterior, de Beneficio Definido. Este planteamiento merece varios comentarios:





1) El punto principal es que los compañeros que pertenecemos al CIJUBILA fuimos contratados bajo esa condición, es decir, no fue opcional. Nos adherimos a las condiciones que el contrato laboral establecía en ese momento, una de las cuales era pertenecer a este esquema de jubilación. En este sentido, no fueron violentados en ningún momento nuestros derechos o prestaciones laborales por contratarnos bajo este esquema de jubilación. El planteamiento de que nos cambiaran al esquema de jubilación anterior realmente implicaría una propuesta a que se nos otorgara un nuevo esquema de jubilación (pues no hemos tenido otro desde nuestra contratación), lo cual traería implicaciones importantes.

2) La implicación financiera que esto traería sería un incremento exorbitante en el pasivo laboral de CFE, sus finanzas tendrían a todas luces, un impacto irre recuperable.

3) Con un impacto tan serio en las finanzas de la empresa, se pondría en riesgo la continuidad del empleo, cuya defensa es prioridad para el SUTERM.

4) Desde un principio el Comité Ejecutivo Nacional del SUTERM analizó y determinó que, para proteger nuestra fuente de sustento, el empleo, era necesario incorporar el esquema de jubilación CIJUBILA.

Todos los compañeros debemos ser conscientes de que nuestra fuente de sustento la debemos defender y cuidar, para que nuestras familias sigan teniendo la estabilidad económica que nos ha permitido gozar nuestro empleo en Comisión Federal de Electricidad, en especial en estos tiempos de la actual pandemia por la cual estamos pasando y que ha tenido un impacto económico tan adverso en nuestro país que ha dejado sin empleo a muchos compatriotas.

Correo electrónico: manuel.lepe@cfe.mx

LA TRANSPARENCIA Y SUS DERECHOS

Autor: Julia Abigail De Santiago Ponce.

La Unidad de Transparencia del SUTERM, aprovecha el contexto actual para brindarles la bienvenida a las y los Secretarios (as) Seccionales. Además, nos hemos comprometido en brindarles por este medio, a manera de exposición, los temas o definiciones básicas para entender la Transparencia y sus derechos, conforme a lo que nos compete como sindicato; en este tenor comenzaremos a explicar, qué fundamento legal reside el derecho al Acceso a la Información Pública. Este emana en el Artículo 6º constitucional, donde se establece que el Estado debe garantizar el acceso a la información; es decir, que toda persona puede acceder a ella.

“El derecho a la información será garantizado por el Estado. Toda persona tiene derecho al libre acceso a información plural y oportuna, así como a buscar, recibir y difundir información e ideas de toda índole por cualquier medio de expresión.”

*El Estado garantizará el derecho de acceso a las tecnologías de la información y comunicación, así como a los servicios de radiodifusión y telecomunicaciones, incluido el de banda ancha e internet. Para tales efectos, el Estado establecerá condiciones de competencia efectiva en la prestación de dichos servicios”*¹

Se llevará a cabo brevemente, una revisión de las reformas que se han dado en materia de Transparencia; retomaremos como contexto histórico que el derecho a la Información Pública, deriva de la Resolución 59 en 1946 en la Asamblea General de las Naciones Unidas, donde se considera al acceso a la información pública un derecho fundamental. En nuestro país se integró como un derecho constitucional a partir de 07 de febrero de 2014, después de varios intentos para incluirlo en el marco legal de nuestro país. Es así que el derecho a la información pública se institucionaliza, regula y norma por el entonces Instituto Federal de Acceso a la Información Pública (IFAI) ahora Instituto Nacional de Acceso a la Información Pública y Protección de Datos Personales (INAI).

Una vez que se reguló el acceso a la información pública, y se crearon las leyes en la materia: Ley General y Ley Federal de Transparencia y Acceso a la Información Pública, esta normatividad es la que instruye a los Sujetos Obligados, en este caso del SUTERM, a crear las estructuras encargadas a dar cumplimiento de la Ley; el Comité y Unidad de Transparencia del SUTERM.

Fue hasta el 05 de mayo de 2015 que entró en vigor la ley que reglamenta el derecho de acceso a la información pública y accesible. El Artículo 4º establece que toda la información generada por los Sujetos Obligados es: Pública. En este mismo tenor, podemos definir que para el SUTERM, el derecho al Acceso a la Información Pública, es un tema en materia de Transparencia y de participación proactiva en conjunto con el gobierno, la ciudadanía, pero sobre todo, el compromiso con sus agremiados.

Fue hasta el 5 de mayo de 2015 que entró en vigor la ley que reglamenta el derecho de acceso a la información pública y accesible. El Artículo 4º establece que toda la información generada por los Sujetos Obligados es: Pública. En este mismo tenor, podemos definir que para el SUTERM, el derecho al Acceso a la Información Pública, es un tema en materia de Transparencia y de participación proactiva en conjunto con el gobierno, la ciudadanía, pero sobre todo, el compromiso con sus agremiados.



Dentro de las obligaciones a realizar se encontraba la tarea de publicitar la información necesaria referente al sindicato como persona moral; su domicilio, su organigrama, los servicios que ofrece y lo relacionado al ejercicio del Recurso Público que ésta deberá ser publicada en formatos abiertos que permita la reutilización y con un lenguaje sencillo, pero que además debe ser preservada como lo menciona la Ley General de Archivos (LGA). Precizando que cuando se trata de información personal, deberá ser tratada con los principios de protección establecidos en la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de Particulares (LFPDPPP).

*“Artículo 3. Toda la información generada, obtenida, adquirida, transformada o en posesión de los sujetos obligados en el ámbito federal, a que se refiere la Ley General de Transparencia y Acceso a la Información Pública y esta Ley, es pública, accesible a cualquier persona y sólo podrá ser clasificada excepcionalmente como reservada de forma temporal por razones de interés público y seguridad nacional o bien, como confidencial. Los particulares tendrán acceso a la misma en los términos que estas leyes señalan”*²

Hasta este punto, podemos determinar que el derecho al acceso a la información comprende el: solicitar, investigar, difundir, buscar, recabar y recibir información, pero es importante saber hasta dónde la información se debe proporcionar o publicitar, ya que ésta se tiene que clasificar y en ciertos casos reservar, para evitar el posible mal uso de la información o para proteger los datos personales. Es por ello, que es necesario diferenciar entre lo público y lo privado; entre el acceso a la información pública y la protección de los datos personales.

Los datos personales son toda aquella información que se relaciona con nuestra persona y que nos identifica o nos hace identificables. Nos dan identidad, nos describen y precisan³, por ejemplo; nuestra edad, domicilio, número telefónico, correo electrónico personal, número de seguridad social, CURP, RFC; entre otros, podemos determinar que son aquellos que te hacen “identificable” ante los demás. Además algunos datos describen aspectos sensibles o delicados, estos pueden ser: nuestro estado de salud, origen

¹ http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf_mov/Constitucion_Politica.pdf

² http://www.dof.gob.mx/avisos/2493/SG_090516/SG_090516.html

³ <http://www.infof.org.mx/index.php/protege-tus-datos-personales/%C2%BFqu%C3%A9-son-los-datos-personales.html>

étnico, nuestro ADN, huella digital, ideología, opiniones políticas, preferencias sexuales, creencias o convicciones religiosas. Es por esta razón que al ser datos sensibles o delicados se deben proteger para evitar un posible mal uso de estos.

Sin embargo, actualmente es complicado el tema de proporcionar nuestros datos personales ya sea para instituciones, organismos o asociaciones públicas o privadas, pero también es cierto que, estos datos son indispensables para que nos brinden servicios que requerimos. Debido a este dilema, existen diversos debates con relación de hasta dónde se deben o no proteger los datos personales, ya que para realizar algunos trámites o tener acceso a los servicios ofrecidos, se deben recabar datos personales, en conformidad con la normatividad establecida; se debe contar con el aviso de privacidad por parte de los "prestadores de servicios", de igual forma contar con la autorización del usuario, ciudadano o el interesado, el consentimiento donde se especifica para qué se da el permiso la utilización de los datos recabados.

Aviso de Privacidad

El aviso de privacidad, tiene como fin informar al solicitante que sus datos están siendo protegidos con las medidas de seguridad por ley. Los Sujetos Obligados Públicos o Particulares, deberán tener a disponibilidad este aviso de privacidad, donde se exponga para qué se utilizarán los datos personales recabados, quiénes tendrán acceso a ellos y el tiempo que estarán bajo su resguardo. En resumen, los datos personales deben contar con el tratamiento adecuado. "El conjunto de acciones de procesamiento de los datos personales pueden ser: obtención, uso, divulgación o almacenamiento. El uso de estos puede abarcar cualquier acción de acceso, manejo, aprovechamiento, transferencias o disposición de éstos"⁴.

Dicho lo anterior, es fundamental conocer qué son los derechos ARCO, que a sus siglas responde al: Acceso, Rectificación, Cancelación y Oposición. Todo en relación a los datos personales.



Por ejemplo, cualquier solicitante o agremiado puede ejercer su derecho ARCO en relación sus datos personales recabado, en este caso el responsable es la Unidad de Transparencia, quien deberá atender la petición del agremiado. Es decir el "solicitante" deberá exhibir un documento con el que acredite su identidad, o bien, el documento por el que acredite la personalidad del representante legal cual sea el caso, el responsable de la Unidad de Transparencia comunicará al titular, en un plazo máximo de veinte días naturales, contados desde la fecha en que se recibió la solicitud de acceso, rectificación, cancelación u oposición, la determinación adoptada; en dado caso de ser procedente, se hará efectiva la misma dentro de los quince días siguientes a la fecha en que se comunica la respuesta.

Tratándose de solicitudes de acceso a datos personales, se procederá la entrega previa la acreditación de la identidad del solicitante o representante legal, según corresponda. Los plazos antes referidos podrán ser ampliados una sola vez por un periodo igual, siempre y cuando así lo justifiquen las circunstancias del caso.

Finalmente, el Comité de Transparencia del SUTERM es el responsable para vigilar y coordinar los procedimientos para el cumplimiento de la Ley, de igual forma la Unidad de Transparencia es quien funge como intermediario entre el SUTERM y el Instituto Nacional de Acceso a la Información Pública y Protección de Datos Personales (INAI), para asegurar el cumplimiento de la Ley. El principio de máxima publicidad es un reto que el sindicato hasta el momento ha cumplido de forma satisfactoriamente. Simultáneamente es trascendental que todos hagamos buen uso de la información que generemos, recabemos u otorguemos, pues no es sólo entender y conocer nuestros derechos y obligaciones en materia de Transparencia, ya sea como Sujetos Obligados o como interesados, tomemos en cuenta que para entender la Transparencia debemos conocer nuestros derechos.

⁴ https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/428335/DDP_Gu_a_derechos_ARCO_13Dic18.pdf

¿Qué son los Datos Personales?

Son cualquier información que se refiera a una persona física que pueda ser identificada a través de ésta



Tu información personal te pertenece, tú eres su titular y quien decide sobre ella

Ejerce tus DERECHOS ARCO para protegerlos



Acceso

Tienes derecho de acceder a tu información personal en posesión de terceros para conocer si es correcta o para saber con qué fines se utiliza.



Rectificación

Tienes derecho a rectificar tu información personal cuando esté incompleta o inexacta, y puedes solicitar que sea corregida.



Cancelación

Puedes solicitar que se eliminen tus datos personales cuando consideres que no están siendo utilizados o tratados correctamente.



Oposición

Tienes derecho a oponerte al uso de tu información personal o exigir el cese de ésta.

El INAI defiende tu derecho a saber # HazloValer





EL COVID-19 Y SUS SECUELAS

Hola compañeras y compañeros Electricistas de la República Mexicana, hoy participo gustoso con ustedes con un tema de gran actualidad, esperando que la información aquí vertida sea de gran utilidad para ustedes y sus familiares. El tema específico que compartiré en este número editorial es "El Covid-19 y sus secuelas", muy actual considerando la problemática de salud que ha tenido nuestra Empresa y Sindicato, y que nos ha obligado a tomar acciones específicas para mitigar el daño hacia el espacio laboral y familiar de quienes pertenecemos a esta gran comunidad Electricista Nacional.

Yo personalmente, soy un sobreviviente a esta enfermedad, ahora les puedo decir que después de esta gran experiencia de vida, como médico y como persona, que tenemos que continuar cuidándonos y responsabilizándonos de nuestras acciones y nuestra participación laboral, familiar y social, a pesar de la profesión y de tener plena conciencia de la pandemia y las acciones preventivas a seguir, me contagí sin aún poder determinar, la situación inicial exacta del mismo contagio, una vez iniciados los síntomas, seguí los protocolos indicados, el aislamiento, la comprobación diagnóstica por medio de las pruebas y el reforzamiento médico de mi sistema inmunológico, haciendo de su conocimiento que siendo portador de Diabetes Mellitus II y de Hipertensión Arterial Sistémica, ambas enfermedades siempre han estado controladas medicamente y he tratado de llevar una vida sana.

A pesar de esto, a los 8 días del inicio de la enfermedad, se presentó bruscamente una baja en la oxigenación, sin síntomas mayores de agravamiento, oportunamente me practiqué un estudio radiológico que demostró la presencia de una neumonía que involucraba más del 25% de la ocupación pulmonar, tomando la decisión de internarme en un hospital de atención covid en mi comunidad, decisión pronta y oportuna, que ahora puedo decir que salvó mi vida y preservó la función de

mi organismo, así fue como se previno la presencia de complicaciones.

Aquí quiero hacer una invitación a todos ustedes, por favor nunca dejen de estar bajo el cuidado médico y seguir al pie de la letra sus indicaciones, no tengan miedo a internarse en forma oportuna y nunca prolongar este internamiento, porque cuando se decide acudir o el familiar decide por ustedes, es muy probable que ya poco pueda hacerse por ayudarles medicamente, no pretextemos la incomunicación y otras situaciones que comúnmente se escuchan de las Instituciones, y que nada tienen que ver con la realidad, los médicos y servicios de las mismas, ya que están para salvaguardar la vida y la salud, y en esta pandemia se ha demostrado ampliamente, que también el gremio sanitario ha pagado una gran cuota de víctimas.

Retomando nuestro tema, quiero decirles que hice un pequeño resumen de las secuelas más frecuentemente encontradas y les sugiero las acciones a seguir, esperando que este pequeño grano de arroz en el universo de nuestro mundo, sea de utilidad para ustedes.

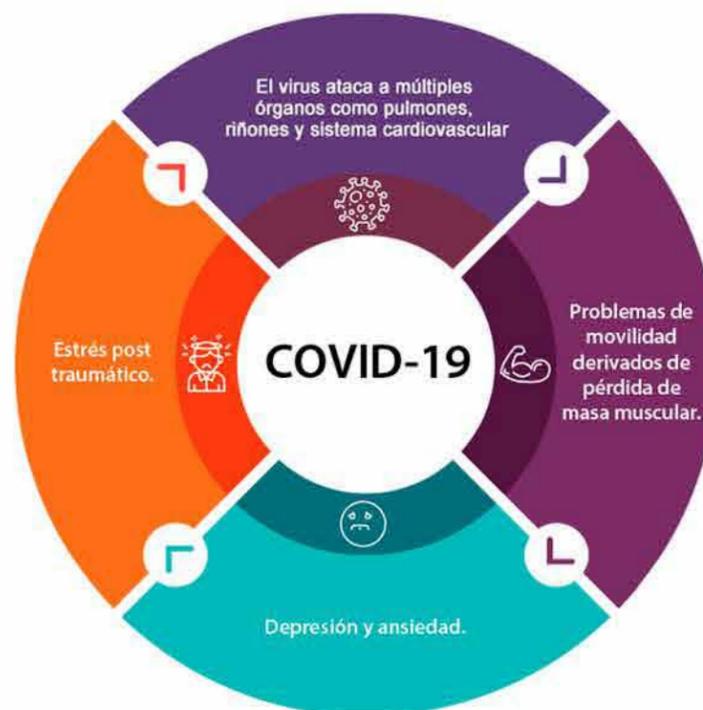
¿Todavía sientes síntomas del COVID-19?

- Dificultad para respirar.
- Sensación de mucho cansancio.
- Fatiga a los esfuerzos (leves o medianos).
- Limitación para realizar esfuerzos.
- Tos.
- Alteraciones en la voz y dificultad para tragar.
- Dolor en el pecho, ritmos cardíacos anormales.
- Taquicardias frecuentes (diurnas y nocturnas).
- Dolor muscular de hombros y espalda.
- Dolor en espalda baja o miembros inferiores.
- Diarreas o trastornos de la motilidad gástrica y/o intestinal.

AUTOR:
DR. HÉCTOR DELGADILLO
ASESOR MÉDICO DEL SUTERM,
COORDINACIÓN JALISCO-NAYARIT

- Miedo y ansiedad.
- Dificultad para manejar tu estado de ánimo.
- Falta de memoria y concentración.
- Dislexia o Dislalia (problemas para hablar o escribir).
- En estos y otros síntomas persistentes, tales como la ausencia de percibir el olor y/o sabores, puede haber más que serán característicos de cada persona.

SECUELAS MÁS FRECUENTES POST COVID-19



Las secuelas del COVID-19, pueden ser de varios tipos, tanto físicas como psicológicas. Dependen en gran parte de la gravedad de la enfermedad y de la atención médica que recibió el paciente.

Un paciente que no necesitó internamiento, puede no presentar ninguna secuela, mientras que un paciente que estuvo internado en terapia intensiva, puede tener varias secuelas, tanto por la enfermedad como por la inmovilidad durante su tratamiento.

Una de las funciones más afectadas después de una recuperación de COVID-19 es la pulmonar, el tejido se daña y se producen cicatrices, haciendo que se vuelva grueso y duro, dificultando la llegada del oxígeno a los vasos sanguíneos afectando su respiración.

El daño causado por la fibrosis pulmonar, es evolutivo y no puede revertirse. Si se detecta a tiempo puede retrasarse y a veces incluso detenerse.

Si se detecta a tiempo, la fibrosis pulmonar puede ser frenada.

Entre los signos y síntomas de la fibrosis pulmonar, pueden mencionarse los siguientes:

Síntomas:

- Dificultad para respirar.
- Una tos entrecortada y seca que no mejora.
- Cansancio.
- Pérdida de peso sin razón aparente.
- Dolores en los músculos y en las articulaciones.



Estudios de casos de pacientes, sugieren que el COVID-19, genera secuelas en el sistema cardiovascular presentando en algunos casos inflamación del músculo cardíaco (miocarditis). Cuando el corazón se inflama, no puede bombear eficazmente debido al edema, lo que puede producir insuficiencia cardíaca, frecuencia cardíaca anormal (arritmias) y muerte súbita. El diagnóstico temprano, es clave para prevenir el daño cardíaco a largo plazo. En caso de presentar algún síntoma mencionado en la tabla, acudir con un especialista para que pueda realizar una exploración cardiovascular.

El especialista podría solicitar pruebas complementarias, como pueden ser:

- Electrocardiograma (ECG).
- Resonancia magnética (RM).
- Ecocardiograma.

Depresión, ansiedad y trastornos por estrés posttraumático pueden ser Secuelas por COVID-19. Estas secuelas, pueden ser causadas tanto por la respuesta inmune al virus o por factores estresantes como el aislamiento social, el impacto psicológico de una nueva enfermedad grave y posiblemente mortal o la preocupación por el contagio a familiares y amigos. La depresión: Es un trastorno emocional que causa un sentimiento de tristeza constante y una pérdida de interés en realizar diferentes actividades. La ansiedad: En personas con trastornos de

ansiedad, con frecuencia tienen preocupaciones y miedos intensos, excesivos y persistentes sobre situaciones diarias. Trastornos por estrés posttraumático: Es una enfermedad de salud mental desencadenada por una situación aterradora, ya sea que la haya experimentado o presenciado.

Entre los signos y síntomas de depresión, podemos identificar los siguientes:

- Sentimientos de tristeza, ganas de llorar, vacío o desesperanza.
- Arrebatos de enojo, irritabilidad o frustración.
- Pérdida de interés.
- Alteraciones del sueño, como insomnio o dormir demasiado.
- Cansancio y falta de energía.
- Ansiedad, agitación o inquietud.
- Sentimientos de inutilidad o culpa.
- Dificultad para pensar, concentrarse, tomar decisiones y recordar cosas.
- Pensamientos frecuentes o recurrentes sobre la muerte, pensamientos suicidas, intentos suicidas o suicidio.

Entre los signos y síntomas de ansiedad podemos encontrar los siguientes:

- Sensación de nerviosismo, agitación o tensión.
- Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe.
- Aumento del ritmo cardíaco.
- Respiración acelerada (hiperventilación).
- Sensación de debilidad o cansancio.
- Tener problemas para conciliar el sueño.
- Padecer problemas gastrointestinales (GI).

Entre los signos y síntomas de trastornos por estrés posttraumático:

- Recuerdos recurrentes, involuntarios y angustiantes del hecho traumático.
- Revivir el hecho traumático (reviviscencia).
- Sueños perturbadores o pesadillas acerca del hecho traumático.
- Angustia emocional grave o reacciones físicas a las cosas que te recuerdan el suceso traumático.

Si existen síntomas de alarma psiquiátricas como ideas suicidas o deseos de matar o morirse, se deberán canalizar con apoyo Psicológico y/o Psiquiátrico institucional.

RECOMENDACIONES PARA EVITAR CONTAGIARSE Y/O RECONTAGIARSE:

Prevención para evitar el contagio COVID-19 en beneficio de su salud y de quienes lo rodean.

¿Y QUÉ SUCEDE CON LOS PACIENTES ASINTOMÁTICOS?

Una proporción importante de los pacientes asintomáticos, pueden tener cambios inflamatorios en el pulmón que se observan como hallazgos anormales radiológicos durante el periodo de infección.

Cerca del 80% de los pacientes con síntomas leves, permanecieron en su casa sin un seguimiento médico en muchas ocasiones, y que persisten con síntomas, será muy importante revisar los cambios pulmonares como inflamación, e identificar que no haya marcadores de inflamación que persistan elevados. Los pacientes sintomáticos durante la enfermedad aguda, pueden persistir con síntomas varias semanas después de su diagnóstico. Se recomienda que aun después de darse de alta, continúen con su atención médica.

En cambio, pacientes que cursaron con cuadros severos de COVID-19, lo que hizo que ameritaran hospitalización, y que cursan con neumonía viral. Tras el alta, la mayor parte de cuadros se resuelven; sin embargo, pueden presentar secuelas que condicionan pérdida de la función pulmonar y si no se valora la misma pueden quedar con secuelas pulmonares.

Pacientes con sintomatología secundaria a COVID-19 muy graves (críticos) que han permanecido en la unidad de cuidados intensivos o intermedios, evaluando su seguimiento.

En algunos casos, donde la ventilación mecánica sea prolongada, se realizarán traqueotomías, por lo que parte del seguimiento, será el cuidado de estas y recambio de cánulas (tubo) de traqueotomía. Pacientes que han permanecido en la unidad de cuidados intensivos o intermedios y cursaron con inflamación del músculo del corazón (miocarditis).

Al igual que los pacientes que requirieron ventilación mecánica, son muy propensos a presentar secuelas pulmonares, como pérdida de la función pulmonar y si no se valora pueden quedar con secuelas. Por ello, se invita a los compañeros que cursaron con esta enfermedad, no dejen de llevar su seguimiento médico Institucional, y ver las capacidades residuales con la que se quedan, una vez que hayan sido dados de alta por su médico tratante, e invitar a no dejar de tener los cuidados extremos para evitar nuevamente el contagio, así como en cuanto estar pendiente de las fechas de vacunación que emite el gobierno federal por los diferentes medios de comunicación, acudir a la aplicación, ya que evitará al máximo que este virus siga propagándose. Así como desenlaces fatales, como lo es la pérdida de la vida.



NOS CUIDAMOS ENTRE TODOS

Indicaciones básicas sobre la manera de ponerse la mascarilla:

- Lávese las manos antes de ponerse la mascarilla, antes y después de quitársela y cada vez que la toque.
- Compruebe que le cubre la nariz, la boca y el mentón.
- Cuando se quite la mascarilla, guárdela en una bolsa de plástico limpia; si es de tela lávela cada día y si es una mascarilla médica, tírela a un cubo de basura.
- No utilice mascarillas con válvulas.

por el bien de todos
USA TU CUBREBOCAS



Secretaría de Previsión Social

LA EQUIDAD DE GÉNERO EN EL TRABAJO

¿Le beneficia sólo a la mujer?

Por: Gabriela Wartenweiler Pavón

La deseada equidad de género tiene un costo muy alto para la sociedad, la economía, las instituciones y organizaciones. No sólo beneficia a las mujeres, sino contribuye mucho en la construcción de sociedades más justas, libres, civilizadas y éticas.

La deuda histórica que se tiene con la mujer, ha hecho que el feminismo logre una resonancia mediática y un peso político que se debe ampliar y defender.

Gisela Kozak Rovero comenta: "El sexo biológico femenino sigue siendo una diferencia que deviene en desigualdad, con independencia de las identidades de género. En definitiva, somos mamíferos y las tecnologías reproductivas no han llegado todavía al punto de que, el embarazo y la lactancia, se separen de los cromosomas. Tampoco los avances tecnológicos, han podido poner fin a la división del trabajo, tal como lo observamos cotidianamente cuando comparamos la absoluta preeminencia de sonas de sexo femenino o masculino, más allá de las identidades de género, en determinadas profesiones, oficios y actividades, requeridos de experiencia en cuidados o de fuerza y alto riesgo físico.

Este hecho incontrovertible, genera consecuencias que afectan todas las esferas de la vida humana, situación que interpela nuestro entendimiento

de la política como acción para cambiar el mundo". En este sentido, las tareas de la acción feminista están marcadas por la urgencia que implican la pobreza, la discriminación, la violencia de género y la desigualdad. Es necesario establecer alianzas entre feministas de distintas corrientes con las fuerzas renovadoras de diverso signo, participar en la defensa de la democracia y restar importancia a debates que acaparan la atención de redes sociales y medios de comunicación, pero dejan a un lado las prioridades del movimiento.

La diversidad ideológica y teórica dentro del feminismo es propia de los movimientos plurales y democráticos. Las alianzas entre mujeres con diferencias doctrinarias en el siglo pasado consiguieron la igualdad ante la ley además del voto, pasos trascendentales en la historia del feminismo al permitir políticas públicas favorables a la educación e inserción laboral. Por lo tanto, la identificación del feminismo con la izquierda antiliberal no se sostiene históricamente hablando: vale la pena recordar que política significa deliberación y acuerdos entre gente que es adversa, pues nada más en las dictaduras y los regímenes de fuerza existe la unanimidad, producto de la amenaza y la coacción.

La polarización política en el seno de las democracias liberales debería poner a las distintas corrientes del fe-

minismo en guardia y, por cierto, también al postfeminismo (Judith Butler, Paul Preciado), tendencia teórica nacida al calor de los avances en materia de género en Estados Unidos y Europa occidental. Esta polarización pone en peligro los logros de las mujeres. Por más imperfectas y cuestionables que puedan ser las democracias liberales, en especial las de América Latina, las nuevas generaciones de feministas no deberían olvidar el camino andado y estudiar con atención la situación de sus pares en los países autoritarios y en las sociedades aferradas a la tradición. La discriminación y la desigualdad genérica en grandes áreas del planeta señalan que los logros conseguidos pueden retroceder perfectamente. Por ejemplo, las venezolanas no cuentan con aborto legal ni anticonceptivos, luego del importante progreso en materia de escolarización, salud y control de la natalidad logrado en la segunda mitad del siglo XX.

En cuanto al debate público, las nuevas generaciones de feministas y postfeministas enfrentan una interrogante clave: ¿podemos hablar de superación del feminismo en medio de la situación actual de millones de mujeres en todo el mundo? Tal como plantea, desde la perspectiva psicoanalítica, la feminista italiana Rossi Braidotti, nacer de sexo femenino o masculino implica una huella imborrable que sólo desde la irracionalidad más



militante puede ser negada. El planteamiento postfeminista de Judith Butler, que define el género exclusivamente como una construcción cultural, pertenece, tal vez, al futuro de la biotecnología y de las sociedades de la prosperidad, cuyo resultado podría cambiar la manera de reproducimos y de trabajar, pero no al presente en el que la división del trabajo y la feminización de la pobreza se imponen en toda su crudeza por lo que las feministas mexicanas trabajan constantemente contra la violencia de género en todas sus manifestaciones.

El feminismo ha logrado una resonancia mediática y un peso político que debemos ampliar y defender. Solo con nuestras prioridades claras, esa estupenda red mundial que establece conexiones entre mujeres muy diversas, logrará la deseada equidad y sociedades mucho más libres y éticas.

Esto sin duda llevará muchos años sensibilización, especialmente a mujeres, de un trabajo constante y compromiso para que descubran sus recursos y amplíen su conciencia, para elegir consciente y libremente el camino a recorrer, desmontando etiquetas de lo que ya no permitirá, resignificando valores y desde ahí rehacer el rol que se adapte a sus necesidades que merece un trato digno, con igualdad y equidad, enfrentándose dignamente con responsabilidad y así modelar a quienes la rodean y lograr cambiar esa mirada, sensibilizando con nuevos aprendizajes, y así obtener una nueva Perspectiva de Género. Construir un nuevo modelo de relaciones evitando la desigualdad entre lo femenino y masculino, el abuso del poder y de la autoridad y su sometimiento.

Estoy segura de “que sí se puede modificar el rol de género”, ya que es una imposición social y urge saldar esa deuda histórica que se tiene con las mujeres y establecer el compromiso para reconstruir el género al educar a las nuevas generaciones, eliminar los prejuicios hacia las mujeres, que nos impiden participar con libertad y plenitud en nuestra sociedad, causando la homofobia, discriminación y todo tipo de violaciones como el hostigamiento y acoso sexual.

Según ONU MUJERES “La Igualdad es un Buen Negocio”, empoderar a las mujeres para que participen plenamente en todos los sectores y a todos los niveles de la actividad económica resulta fundamental para:

- Construir Economías fuertes
- Establecer Sociedades más estables y justas
- Alcanzar los objetivos de desarrollo, sostenibilidad y derechos humanos acordados internacionalmente.
- Mejorar la calidad de vida de las mujeres, de los hombres, de las familias y de las Comunidades.

No cabe duda de que en este mundo, cada vez más globalizado e interconectado, la clave del éxito reside en la utilización de todos los recursos sociales y económicos. Pero los progresos conseguidos impiden que las mujeres sigan enfrentándose a la discriminación, marginalización y a la exclusión, a pesar de que la igualdad entre hombres y mujeres aparece como un precepto universal reconocido internacionalmente, como un derecho humano fundamental e inviolable.

La deseada equidad de género tiene un costo muy alto, para la sociedad, la economía, las instituciones y organizaciones. No sólo beneficia a las mujeres sino contribuye mucho en la construcción de sociedades más justas, libres, civilizadas y éticas.



“La Igualdad es un Buen Negocio”, empoderar a las mujeres para que participen plenamente en todos los sectores y a todos los niveles de la actividad económica.

- ONU MUJERES

Acción Política Social

Autor: Daniel Peña Treviño

Por el impulso de nuestro Secretario General del CEN del SUTERM, el corporativismo ha quedado atrás, el término de Acción Política no es acción partidista, es Acción de Política Social, que busca obtener la mejor condición y calidad de vida de los trabajadores y sus familias.

Ese enfoque, se tuvo durante el "Seminario de Formación y Gestión Sindical" en su módulo II Capacitación en materia de Acción Política Social, que se impartió en el mes de abril, con el propósito de tener una comunicación cercana entre los Coordinadores Regionales, Secretarios Generales, Delegados Regionales y Secretarios de Relaciones a nivel nacional.

Como parte de la modificación estatutaria del pasado XIX Congreso Nacional Extraordinario, las funciones de la Secretaría de Acción Política fueron modificadas y reagrupadas en 3 ejes:

1.- Promover los intereses SUTERMISTAS frente a los órganos del Estado, en los tres poderes de la unión y en los tres niveles de gobierno, sin importar el partido al que pertenezca.

2.- Impulsar y difundir entre los asociados cursos de formación, actualización e ideología sindical.

3.- Fortalecer libertades individuales de los trabajadores, evitando delitos electorales y fomentar la participación equitativa de las mujeres en la representación política.

La Secretaría de Acción Política, busca trabajar en conjunto con los Coordinadores Regionales, Secciones Sindicales y Delegaciones Regionales, realizando planes de trabajo de mejora de calidad de vida de los trabajadores, elaborando posturas a los candidatos a Gobernador, Ayuntamientos y Diputados Locales; cómo también, de todos los partidos de mayor representación; esto, mediante encuestas para dar a conocer las necesidades de los compañeros del SUTERM.

Algunos de los objetivos que se tiene en Acción Política Social son:

1.- Capacitación Regional y Seccional, en materia de delitos electorales y blindaje en todas las Coordinaciones.

2.- Coadyuvar con la empresa a impulsar las acciones que inhiben que los trabajadores, incurran en delitos electorales de forma preventiva.

3.- Impulsar la participación de las mujeres que así lo deseen en la representación política.

En este proceso electoral 2021 que se vivió el 6 de junio, se tuvieron las elecciones de 20,157 puestos públicos como Gobernaturas, Diputaciones Locales, Presidentes Municipales, Regidurías, entre otros.



Es importante, que nosotros como trabajadores de la empresa Comisión Federal de Electricidad y siendo agremiados al SUTERM, estemos conscientes de nuestra participación política y el blindaje electoral, que como servidores públicos nos corresponde.

El artículo 134 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, establece que las personas que trabajamos en instituciones públicas, tenemos la obligación de aplicar con imparcialidad los recursos públicos, y no influir en la equidad de las contiendas electorales.

A su vez, el artículo 4 de la Ley de la Comisión Federal de Electricidad, nos indica que debemos actuar de manera transparente, honesta, eficiente, con sentido de equidad y responsabilidad social y ambiental en los procesos electorales.

Estos artículos los engloba el término Blindaje Electoral, que con-



siste en evitar que el personal de la CFE de manera consciente o sin saberlo, haga uso indebido de su puesto, funciones, tiempo o recursos asignados, a fin de beneficiar o perjudicar a quienes participan como actores políticos. Esto no impide que participemos en la vida democrática de su Estado o Municipio.

La Comisión Nacional en materia de Acción Política, está trabajando en una propuesta homologada, considerando los temas de impacto federal de mayor interés para los electricistas, y se puso a consideración el que dicha propuesta fuera entregada a los aspirantes a Diputados Federales de las principales fuerzas políticas, buscando que se comprometan con las causas de los trabajadores, las cuales se engloban principalmente en reformas a:

- La ley de IMSS.
- Ley del ISR.
- Ley Federal del Trabajo.
- Ley de la CONSAR.
- Ley de la Industria Eléctrica y sus reglamentos.

Finalmente, se puso a consideración de las Coordinaciones Regionales, la implementación de una encuesta a los trabajadores con el propósito de conocer tres principales aspectos:

- ¿Quiénes somos?
- ¿Dónde vivimos?

***Y ¿Cómo Podemos vivir mejor?
¡Para que la Voz del SUTERM se escuche en todo el País y así lograr una mejor condición y calidad de vida!***



BIENVENIDOS

La presencia del equipo de la Revista SINDIKL en el ámbito de la Coordinación Norte, nos llena de gran entusiasmo y de sumo interés, ya que a través de este medio de difusión, nos permite conocer el entorno nacional sindical electricista, así como el de poder compartir nuestra esencia organizacional. Nuestro líder Víctor Fuentes Del Villar, nos ha convencido que es muy importante y trascendental, que todos nosotros estemos muy bien informados de los sucesos que marcan el rumbo de nuestra participación sindical, ya que estará registrada en la historia de nuestro País.

En esta Coordinación Sindical NORTE, reconocemos de nuestro Secretario General, a un líder que está haciendo todo lo posible, para que continuemos aprendiendo, para contribuir al País como decía nuestro anterior lema: "ELECTRICIDAD PARA EL PROGRESO DE MEXICO". Es por eso que los titulares de las Coordinaciones Regionales y del CEN del SUTERM, tenemos la misma misión que nuestra máxima autoridad sindical.

En esta región geográfica que se distingue por los esfuerzos de su gente, tenemos una amplia diversidad de condiciones climatológicas y territoriales. Por lo que, orgullosamente tenemos entre mujeres y hombres en todas las posiciones sindicales, un común denominador como lo es la lealtad a nuestro SUTERM y a la CFE, ya que esta fórmula, se ha distinguido a nivel nacional por su gran trabajo, imagen y logros sindicales. Mi profundo agradecimiento a nuestro máximo líder sindical Don Víctor Fuentes Del Villar, por considerar la participación de esta Coordinación Norte, la cual tengo el orgullo de representar, pero sobre todo, contar con grandes compañeros de notable capacidad de liderazgo en las demás coordinaciones; así como la de una atinada dirección de los titulares del CEN del SUTERM, y el privilegio de colaborar para bien, con mis compañeros sindicalizados de esta Coordinación Norte

José Luis Santillana Ramírez

JOSÉ LUIS SANTILLANA RAMÍREZ
COORDINADOR NORTE





GENERACIÓN CFE

3 CENTRALES CICLO COMBINADO (SAMALAYUCA II, CHIHUAHUA II Y GÓMEZ PALACIO).
 3 CENTRALES TERMOELÉCTRICAS (GRAL. FRANCISCO VILLA, GUADALUPE VICTORIA Y BENITO JUÁREZ).
 2 CENTRALES TURBO GAS (LAGUNA-CHÁVEZ Y PARQUE JUÁREZ).

GENERACIÓN PRIVADAS

5 PARQUES FOTOVOLTAICOS (ROLLO SOLAR Y JUÁREZ RENOVABLES, CAMARGO, ENERGÍA LIMPIA DE LA LAGUNA, AVANZIA ENERGÍA).
 5 CENTRALES DE CICLO COMBINADO (CHIHUAHUA III, KST, LA LAGUNA, NORTE III, NORTE DURANGO).

CAPACIDAD INSTALADA CFE: 2,477.96 MW.
 CAPACIDAD INSTALADA FOTOVOLTAICOS: 285.36 MW.
 CAPACIDAD INSTALADA CCC PRIVADAS: 3,224.08 MW.

TRANSMISIÓN

13,162.96 KM LÍNEAS DE TRANSMISIÓN

DISTRIBUCIÓN

208 SUBESTACIONES.
 6,653 MVA DE CAPACIDAD INSTALADA.
 40,872 KM DE CIRCUITOS EN MEDIA TENSIÓN.
 22,189 KM DE REDES DE BAJA TENSIÓN.
 419,339 KM² DE EXTENSIÓN TERRITORIAL.

CENACE

444 KM LÍNEAS DE TRANSMISIÓN (115-400 KV).
 64 CENTRALES DE GENERACIÓN.
 111 TRANSFORMADORES DE POTENCIA.

SUMINISTRADOR DE SERVICIOS BÁSICOS

2,301,031 CLIENTES.
 71 CENTROS DE ATENCIÓN A CLIENTES Y 9 CENTROS COMUNITARIOS EN ÁREAS RURALES.
 1 CENTRO DE ATENCIÓN REGIONAL EN GÓMEZ PALACIO.

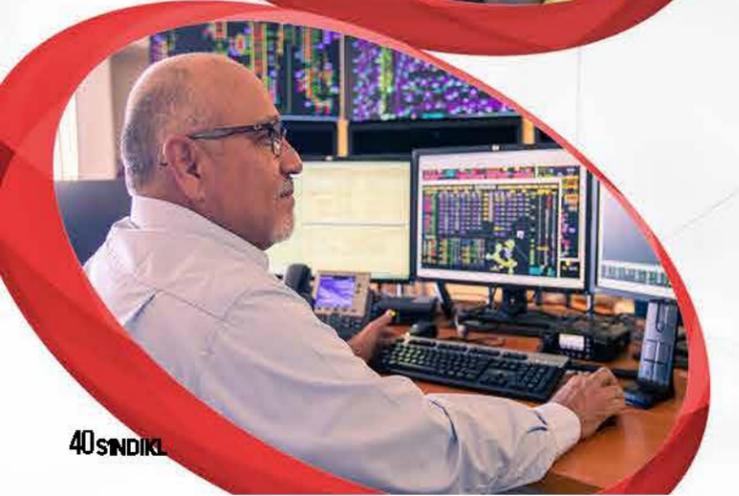
FUERZA LABORAL

3494 COLABORADORES PERMANENTES.
 653 COLABORADORES TEMPORALES.
 44 COLABORADORES EVENTUALES DE LA CONSTRUCCIÓN.

ROZCH (RESIDENCIA DE OBRA DE ZONA CHIHUAHUA)

CUENTA CON UNA PLANTILLA DE 44 EMPLEADOS, Y TIENE SUS OFICINAS CENTRALES EN LA CIUDAD DE CHIHUAHUA, ASÍ COMO DOS RESIDENCIAS DE SUPERVISIÓN DE OBRA UBICADAS ESTRATÉGICAMENTE PARA CUMPLIR CON LAS NECESIDADES QUE DEMANDAN LAS OBRAS A SU CARGO. DE 2018 A LA FECHA CUENTA CON UN CURRÍCULUM DE 48 OBRAS EJECUTADAS, ENTRE LAS CUALES, SE INTEGRARON A LA RED NACIONAL DE TRANSMISIÓN 683.57 KM-C, 333.95 KM-L, 1255 MVA, 130.3 MVAR Y 44 ALIMENTADORES (EN 3 NIVELES DE TENSIÓN, 115, 230 Y 400 KV), LO ANTERIOR CON UNA INVERSIÓN TOTAL DE \$2,910,144,999.53 MXN.

Nota: Estadística a 2020 CFE / SUTERM





FUENTE: SECTUR MUNICIPAL PARRAS DE LA FUENTE

Don Evaristo Madero; abuelo del prócer de la Revolución Mexicana, Francisco Ignacio Madero González, tenía una amistad cercana con el aun todavía desconocido inventor Thomas Alva Edison, a quien financió para que entre otros inventos, creara la bombilla eléctrica.

La escritora Mónica Lavín, hace referencia a esta escena en el cuento "La Camisa de Francisco", llevado al teatro y en donde la describe como "un tapiz de luces" que llega a Parras. Posteriormente, Don Evaristo Madero lo invitó a realizar pruebas para

EL NORTE DE MÉXICO PIONEROS DE LA ELECTRICIDAD

¿Sabías que el primer pueblo latinoamericano en contar con iluminación eléctrica fue Parras de la Fuente, en el estado de Coahuila de Zaragoza, México?

La amistad que unía al mencionado inventor con la Familia Madero, principales propietarios de la fábrica textil "La Estrella" hizo que se visitaran mutuamente durante muchos años, permitiendo a la Familia Madero estar al corriente de todos los avances llevados a cabo por Alva Edison en diferentes materias y relacionando de por vida al municipio con la energía eléctrica.

Se dice que fue el domingo 20 de marzo de 1880 cuando se cuenta que Alva Edison llegó a la ciudad con una ristra de focos y los colocó en la entrada de la empresa "La Estrella". Eran entre 10 ó 20 bombillas, que después de instalar los elementos necesarios, se prendieron y entonces, Parras se convirtió en la primera ciudad de América Latina en conocer la electricidad.

mejorar la bombilla eléctrica aprovechando un enorme depósito de agua que fue construido tiempo después, el cual llevaría el nombre de El Estanque de Lobatón.

En reciprocidad, Edison colaboró con Don Evaristo Madero en la instalación de una turbina hidroeléctrica que permitió iluminar a Parras de la Fuente, Coahuila.

La energía hidroeléctrica llegó a Parras de la Fuente con el mandato del presidente municipal Eduardo Lobatón. El también ingeniero y empresario construyó el Estanque que llevaría su nombre, alimentado por manantiales y encargado de almacenar el agua que haría funcionar las plantas hidroeléctricas 1 y 2 situadas en las inmediaciones del mismo. Este hecho convirtió al municipio en el primero de toda la República mexicana en contar con alumbrado eléctrico.



La central hidroeléctrica construida para alimentar la fábrica textil "La Estrella" tenía una concepción muy similar a las que se construyen en la actualidad: un conjunto de captaciones y canales que conducían el agua captada hasta el "Estanque de Lobatón". De este depósito partía un canal en acueducto hasta una pequeña cámara de carga de donde partía a su vez la conducción forzada en vertical hasta la sala de máquinas construida en el interior de un pozo.

Hoy en día se pueden apreciar la mayoría de aquellas construcciones las cuales constituyen uno de los numerosos atractivos turísticos de ocio del municipio. El "Estanque de Lobatón" más conocido como el "Estanque de la Luz" es un importante centro de ocio recreativo familiar. Los acueductos que atraviesan la ciudad, la arquitectura de los edificios y la historia de Parras promovieron el nombramiento del municipio como "Pueblo Mágico" en el año 2004.

C.H. BOQUILLA MÁS DE
110 AÑOS
GENERANDO
ENERGÍA
ELÉCTRICA



A más de 110 años de su construcción, la Presa "Boquilla" se ha mantenido como la más importante del estado de Chihuahua, ya que ha logrado durante todo ese tiempo, generar electricidad de forma ininterrumpida, uno de los datos más significativos y que enorgullece a quienes laboraron en el año del 2008, es que fue la única planta hidroeléctrica del estado de Chihuahua que no se paralizó durante la contingencia, cuando descendió a menos 18 Centígrados la temperatura.

Fue un 7 de mayo de 1906 cuando la empresa Franco-Canadiense Bond and Sharp, ganó la concesión para construir la presa que hoy en día sigue siendo la más grande en el estado y que genera 28 mega watts por hora, más de una tercera parte de lo que ocupa la ciudad de Delicias para abastecerse a diario, lo que habla de la importancia de esta hidroeléctrica.

Para Julián Quintana, ingeniero que estuvo al frente de dicha planta por más de 26 años, una de las fechas de más importancia y que resalta con júbilo debido a la magnitud del evento, fue en febrero del 2008, cuando una onda gélida proveniente de Estados Unidos provocó que la temperatura descendiera en dicha región a menos 18 grados, lo que provocó que se congelara el agua y se paralizaran las plantas de Delicias, Juárez y Chihuahua, a pesar de contar las últimas dos con tecnología avanzada.

Ante esta contingencia, Boquilla apoyó de manera inmediata a hospitales de la región camarguense, así como a que volviera a funcionar la planta termoeléctrica Francisco Villa, ubicada en Delicias, posterior a ello, las otras dos plantas de suma importancia para el estado, como la de Chihuahua y Juárez, lograron volver a funcionar, al igual que sucedió con la de Delicias.

Es por ello que a más de 110 años de vida; generando energía eléctrica no podían pasar desapercibidos, Entre los datos técnicos más interesantes que caracterizan a Boquilla, es que su altura sobrepasa los 80 metros, así como que cuenta con 4 generadores de electricidad que abastecen 5 líneas, dos de ellas son para Parral, otra para Jiménez, una más para Naica y la quinta abastece a Camargo, lo que la hace de suma importancia.

Por cada una de sus turbinas, las cuales cuentan con más de 110 años operando, pasan a diario 13 metros cúbicos de agua por segundo, pero mantener dichas turbinas en operación constante es alto el costo, ya que las piezas por ser de tanta antigüedad, solo se consiguen en Suecia y Estados Unidos, por lo que la constante revisión es prioridad para los ingenieros y personal sutermista que ahí laboran.



LA LEGITIMACIÓN DEL CCT, SÍMBOLO DE UNIDAD Y FORTALEZA DENTRO DEL SUTERM



Como es de su conocimiento, la legitimación de los Contratos Colectivos de Trabajo (CCT), se encuentra establecida en el artículo décimo primero transitorio de la Ley Federal del Trabajo (LFT), reformada el 1° de mayo de 2019, aunado a que es una obligación que deriva del Capítulo 23-A, del Tratado entre México, Estados Unidos y Canadá (T-MEC).

AUTORES:
MARCELA ALICIA TÉLLEZ BELLO
LUCIO VARGAS GALVÁN
ALFONSO GÓMEZ CARLOS



La legitimación de los Contratos Colectivos de Trabajo (CCT), se realizará por una sola ocasión, en un plazo máximo de cuatro años posteriores a la publicación de la reforma de la LFT. Los CCT que fueron depositados antes del 1 de mayo de 2023, ante la Junta Federal o Local de Conciliación y Arbitraje, que no cuenten con el apoyo de la mayoría de sus trabajadores, o no se legitimen por las organizaciones sindicales, dejarán de existir.

Los CCT, que se hayan celebrado ante el Centro Federal de Conciliación y Registro Laboral, no deberán ser legitimados. Este proceso de legitimación, tiene como objetivo que los trabajadores sean consultados y emitan su voto personal, libre, directo y secreto, a efecto de confirmar que conocen y aprueban el contenido de su CCT.

La legitimación del CCT, inicialmente fue encomendada para su implementación a la Secretaría de Trabajo y Previsión Social, hasta en tanto, no entrará en funciones el Centro Federal de Conciliación y Registro Laboral (CFCRL); sin embargo, a partir del 1º de mayo de 2021, el CFCRL publicó el protocolo de legitimación, con el cual establece las reglas y procedimientos para la legitimación, dando inicio a las funciones citadas.

Legitimar los Contratos Colectivos, NO ES UN DESAFÍO, SINO UNA OBLIGACIÓN DE LEY, lo cual, ratifica el vínculo que existe entre el Sindicato y sus agremiados; sin embargo, no podemos olvidar que, a lo largo de la historia, distintos sindicatos se aprovecharon de los llamados "contratos de protección", los cuales desarrollaron una negociación que ocultaba la existencia del CCT, propiciando salarios precarios y situaciones laborales mínimas, iguales a las de la ley.

Conforme a las instrucciones de nuestro Secretario General del CEN del SUTERM, todos y cada uno de los CCT que tiene celebrado el SUTERM, serán legitimados, a efecto de garantizar su vigencia y aplicación en beneficio de todos nuestros compañeros agremiados a esta gloriosa organización sindical, por lo que en cumplimiento de las obligaciones establecidas en el "Protocolo para la legitimación de contratos colectivos de trabajo existentes", así como el "Acuerdo por el que se modifican y adicionan, diversas disposiciones del Protocolo para la Legitimación de Contratos Colectivos de Trabajo existentes" se instauró el pasado mes de abril la "COMISIÓN PARA LA LEGITIMACIÓN Y/O CONSULTA DE CONTRATOS COLECTIVOS DE TRABAJO", presidida por el Ing. Nereo Vargas Velázquez, Secretario de Trabajo del SUTERM; el Sr. Lizandro Lizama Garma, Secretario de Comunicación Social del SUTERM, y la Lic. Marcela Alicia Téllez Bello, titular del Jurídico del CEN del SUTERM, a la cual, le fue encomendada la labor de llevar a cabo, el primer procedimiento de legitimación de los Contratos Colectivos de Trabajo de "LA CENTRAL CICLO COMBINADO AES MÉRIDA III" y "LA CENTRAL CICLO COMBINADO VALLADOLID III".

Dicho proceso, constituyó todo un reto, debido a la situación actual que se vive, derivada de la pandemia del SARS-CoV-2, ya que se tuvo que establecer un plan de trabajo, para llevar a cabo la legitimación de dichos contratos, apegándonos a las medidas de seguridad, que establece la Secretaría de Salud, el SUTERM y la empresa, siempre velando por la salud de los participantes.

Derivado de las necesidades y dudas que surgen a los trabajadores, se realizaron diversas campañas de concientización, para los trabajadores que se encuentran cubiertos por el CCT, dentro de las cuales, se fueron explicando los beneficios que se han obtenido, mediante las negociaciones realizadas por el SUTERM a través del tiempo, obteniendo como resultado, una participación reflexiva por parte de los trabajadores sindicalizados.

Por último, la jornada de consulta, resultó ser el paso final en este proceso de legitimación, aun cuando representó todo un reto, considerando que las mismas, se desarrollaron dentro de las limitaciones de la pandemia del SARS-CoV-2, lo cual no impidió que se pudieran realizar, estableciendo las medidas de seguridad e higiene, para llevar este proceso a buen puerto, obteniendo un gran logro para el SUTERM, al contar con la aprobación y el respaldo del 100% de los trabajadores consultados.

Producto de esta nueva etapa que se desarrolla en materia laboral, a nuestra organización sindical, se le avecinan retos mayúsculos con más de 100 Contratos Colectivos de Trabajo por Legitimar.

Cabe mencionar que para el SUTERM, cada contrato es igual de importante, desde el CCT que les aplica a 2 trabajadores, hasta el que tenemos celebrado con más de 70 mil agremiados, porque con ello, vigilamos y garantizamos las condiciones laborales de cada uno de nuestros agremiados.

De Norte a Sur, de Este a Oeste y en todo el territorio nacional, somos un Sindicato Fuerte, Unido y Comprometido, con cada uno de los asociados, hombro con hombro; desde el Comité Ejecutivo Nacional, se velan los beneficios laborales que representan el sustento para más de 100,000 familias, que se favorecen por contar con prestaciones estables en los tiempos cambiantes de nuestra sociedad.

Seguiremos trabajando con arduo esmero, para garantizar que nuestros Contratos Colectivos de Trabajo, sigan beneficiando a nuestros compañeros, a nuestras familias y a nuestros hijos; porque estamos seguros que, con la unidad y con el trabajo diario, fortalecemos y dignificamos el nombre de nuestro:
**SINDICATO ÚNICO DE TRABAJADORES
ELECTRICISTAS DE LA REPÚBLICA MEXICANA.**

COMISIÓN INSTITUCIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE

5ª REUNIÓN DE LA SECRETARÍA TÉCNICA

AUTOR: ALFONSO LOZANO ÁVILA

Los días 7 y 8 de abril, a través de la modalidad de videoconferencia, se llevó a cabo la 5ª Reunión Ordinaria de la Secretaría Técnica de la Comisión Institucional de Seguridad e Higiene de la Comisión Federal de Electricidad, convocada por el Ing. Carlos A. Morales Mar, Director Corporativo de Operaciones, bajo la Coordinación General del Ing. Iván J. García Pavía, encargado de la Gerencia de Seguridad Industrial, en representación de la CFE, y Alfonso E. Lozano Ávila, Asesor de la Secretaría General del CEN del SUTERM, en representación del Sindicato.

La finalidad de la reunión, es conocer los resultados de la accidentalidad, el desempeño de la seguridad y salud en el trabajo, la problemática y actividades relevantes realizadas durante el año 2020, las necesidades y expectativas; así como, compartir buenas prácticas en los diferentes procesos operativos de la Comisión Federal de Electricidad.

La Secretaría Técnica, es un órgano técnico-normativo, especializado en materia de Seguridad e Higiene Industrial, con funciones para elaborar la normativa y lineamientos institucionales, realizar verificaciones a los centros de trabajo, participar en la investigación y análisis de accidentes, proponer medidas preventivas y correctivas, dependiendo directamente de la Comisión Institucional de Seguridad e Higiene de la CFE.

Está conformada por especialistas en la materia, de la siguiente manera: Un Coordinador por parte de la CFE en la persona del Ing. Iván J. García Pavía, encargado de la Gerencia de Seguridad Industrial y un Coordinador por parte del SUTERM, representado por Alfonso E. Lozano Ávila, Asesor de la Secretaría General del CEN del SUTERM, y participan con la representación de cada una de las Empresas Productivas Subsidiarias de la Institución.

Por CFE Generación I, el Ing. Rogelio Álvarez Delgadillo; por CFE Generación II, el Ing. Aarón Pamanes Luna; con la representación de CFE Generación III, la Ing. Diana B. Valdés Urías; con la representación de CFE Generación IV, la Ing. Jovita Cantú Delgado; por CFE Generación VI, el Ing. Miguel Márquez Domínguez; por CFE Transmisión, el Ing. Eduardo Ortiz Juárez; con la representación de CFE Distribución, el Ing. Israel Gasca

Romero, y por CFE Suministradora de Servicios Básicos el Ing. Francisco J. Galindo López; además de la Gerencia de Centrales Nucleoeléctricas, representada por el Ing. Pablo Téllez Cebollón y con la representación de la Gerencia de Proyectos de Geotermoeléctricos, la Ing. María Teresa Ortega Méndez. También participó el Ing. José Luis Molina Grajales de la Coordinación de Proyectos de Transmisión y Transformación en calidad de invitado.

Conforme a la agenda, los coordinadores agradecieron a la Dirección Corporativa de Operaciones de la CFE y a la Secretaría General del CEN del SUTERM, por el apoyo recibido para la organización de la reunión; sumando el agradecimiento a los Directores Generales de las EPS de la CFE, por las facilidades, y a los representantes de las EPS por su participación.

Posteriormente, correspondió al Ing. Jorge Alcalá Domínguez, en su calidad de Vocal de la Comisión Institucional de Seguridad e Higiene de la CFE, dar por iniciados formalmente los trabajos con un mensaje de parte del Sr. Víctor Fuentes del Villar, Secretario General del CEN del SUTERM, en el cual agradeció e invitó a todos los participantes para continuar trabajando con el profesionalismo y compromiso demostrado hacia la seguridad y salud de los trabajadores, de las instalaciones y servicios de los diferentes procesos de la CFE, destacando el tema de la pandemia, como un peligro adicional a los propios peligros y riesgos inherentes a cada actividad, haciendo votos porque la reunión sea exitosa y los resultados y acuerdos sean de beneficio para todos, con el objetivo de eliminar los accidentes graves y reducir los accidentes leves.

Acto seguido, el Ing. Iván J. García Pavía, presentó las estadísticas institucionales sobre accidentalidad de los últimos 10 años, en la que se identifica una tendencia favorable hacia la seguridad, pues se reduce el número de accidentes de trabajo y los días perdidos en forma significativa; sin embargo, solicita incrementar los esfuerzos, pues el objetivo primordial, es prevenir y eliminar los accidentes graves.

Posteriormente, cada uno de los representantes de las EPS, fue presentando los resultados obtenidos en el



desempeño de la seguridad y salud en el trabajo; su estadística de accidentalidad, la problemática en seguridad y actividades relevantes realizadas durante el año 2020.

Durante el segundo día de trabajos, El Ing. Iván J. García Pavía, presentó los principales cambios en el Sistema Integral de Gestión SIG-CFE en materia de Seguridad y Salud en el trabajo (SST) de 2019 a 2022, que pretenden mejorar la eficacia y capacidad para lograr el compromiso de "proporcionar condiciones de trabajo seguras y saludables", así como la certificación en la Norma Internacional ISO 45001, Sistemas de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

Algunos de los cambios ya implementados son en la terminología, modificación de procedimientos, nuevos algoritmos de indicadores, y modificación de registros en el SISST, así como cambios que están en proceso, son los requisitos legales, la evaluación de riesgos en emergencias de protección civil, investigación de incidentes, y desempeño en seguridad y salud en el trabajo.

A continuación, los representantes de las EPS, fueron presentando sus necesidades, expectativas y buenas prácticas en materia de seguridad, salud y protección civil.

Un acto relevante durante el segundo día de la reunión, fue la invitación al Ing. Martín Méndez Frayre, Subgerente de Seguridad en Centrales de Generación y recientemente jubilado, para conectarse a la reunión y hacerle un merecido reconocimiento a su gran labor realizada durante sus 30 años de servicio en la CFE, mismos dedicados siempre a la seguridad de los trabajadores e instalaciones de generación de energía eléctrica.

El Ing. Méndez Frayre, ingresó a laborar en la CT Francke ya desaparecida y ubicada en Gómez Palacio, Durango; posteriormente, pasó a ser Jefe del Departamento de Seguridad Industrial en la C.T. Guadalupe Victoria (Lerdo); más adelante, lo nombraron Jefe del Departamento de Seguridad Industrial en la Subgerencia de Generación Termoeléctrica Centro Norte, luego ascendió a la Jefatura del Departamento de Ingeniería en Seguridad Industrial de la Gerencia Regional de Producción Norte (hoy CFE Generación VI); y finalmente, por sus conocimientos, su experiencia, trayectoria, buenos resultados y su compromiso, lo invitaron a laborar en la Gerencia de Seguridad Industrial, al frente de la Subgerencia de Seguridad para Centrales Generadoras, en donde reciente y merecidamente se jubiló.

Antes de concluir la reunión, los coordinadores solicitaron a los participantes, redoblar esfuerzos para mejorar el desempeño de la seguridad en cada una de las Empresas Productivas Subsidiarias de la CFE, e informarles que en la minuta de la reunión, se están considerando las actividades realizadas, el seguimiento a los compromisos pendientes y los compromisos resultantes durante la reunión, misma que les será entregada al Ing. Carlos A. Morales Mar, Director Corporativo de Operaciones y al Sr. Víctor Fuentes del Villar, Secretario General del CEN del SUTERM, así como a cada uno de los Directores Generales de las EPS participantes.

TECNO



LA ERA DE LA HIPERCONECTIVIDAD

Las nuevas tecnologías, el estilo de vida, la pandemia, han traído consigo una creciente necesidad de estar conectados a las tecnologías de comunicación, que en estos tiempos, forman parte de nuestro día a día; esto ha provocado cambios importantes en nuestra manera de relacionarnos, de comunicarnos, de saber de nuestro entorno a nivel social como mundial

Estudios indican, que hay cada vez más personas con una Conducta Adictiva al Internet (CAI), en donde encontramos como patrón de comportamiento una pérdida de control sobre el uso de internet. Este tipo de conducta, se caracteriza por el grado de interferencia en la vida diaria, cuando comienzan a supeditarse las actividades diarias al hecho de estar conectado; llevando potencialmente al aislamiento, el descuido de las actividades recreativas, dejando a un lado las relaciones interpersonales; desencadenando así, un bajo desempeño académico o laboral y hasta el punto de ya no tener higiene personal.

- La tecnoadicción se manifiesta de las siguientes maneras:**
- Comprobación compulsiva de mensajes de texto y chats.
 - Cambio frecuente del estado de Facebook y exceso de selfies para subir a la red.
 - Ansiedad y estrés al quedarse sin acceso a internet o los dispositivos tecnológicos.
 - Aislamiento social.
 - Necesidad de comprar las últimas novedades tecnológicas del mercado, aunque no sean necesarias.
 - Pérdida de interés en actividades que no involucren un ordenador, teléfono u otro gadget tecnológico.

3 de cada 10 usuarios ADICTOS a las REDES SOCIALES

Cada vez más personas están siendo atrapadas por las redes sociales, ya que tres de cada 10 usuarios de entre 15 a 25 años que usan Twitter o LinkedIn confesaron ser adictos a éstas, de acuerdo con la Sociedad Mexicana de Autores de las Artes Plásticas (Somaap)

ADICTOS A LAS REDES SOCIALES
3 de cada 10 usuarios
Entre 15 y 25 años

SEXO
54% Hombres
46% Mujeres

TIPOS DE CLASE ECONÓMICA
A, B, C Y D+.
85% de los adictos

SÍNTOMAS DEL ADICTO



RAZONES PARA ESTAR EN LAS REDES

- Más de 6 horas
- 56% Porque les gusta
- 30% Para tener amigos
- 17% Para enterarse de lo que pasa

PREFIEREN REDES A RELACIONES INTERPERSONALES

- 80% "Es más barato"
- 78% "Resulta ser más cómodo"
- 30% "Es seguro"
- 14% "Presupone más autenticidad y libertad"

NOTA IMPORTANTE

En abril pasado, la Asociación dio a conocer que 54 por ciento de los hombres estableció relaciones humanas virtuales, de las cuales sólo 11 por ciento derivó en relaciones personales.

Por: Carolina Flores Gaytán y Jorge Espinosa Ayala.

ntmx Diseño y Arte: Oscar Aguilar Investigación y Redacción: Mónica Fuentes
Fuente: Nethra, Sociedad Mexicana de Autores de las Artes Plásticas (Somaap)

- Sentimientos de inquietud cuando no pueden estar en línea.
- Se pueden desarrollar trastornos del sueño y depresión.

Estudios de la escuela Annenberg de Comunicación y Periodismo de la Universidad del Sur de California, muestra que el 75% de adolescentes y adultos mexicanos, son adictos al celular; cada vez se encuentran más apegados al celular y ha cambiado la dinámica de la relación entre la sociedad con el uso de la tecnología.

El estudio demuestra que de los jóvenes, el 50% contesta de inmediato los mensajes o notificaciones, y el 35% despierta en las madrugadas para saber si recibió algún mensaje. El 71% de los adultos mexicanos, revisa el celular todo el tiempo o por lo menos, durante una hora. De forma similar a otras adicciones, aquellos que tienen adicción al uso de Internet, emplean la fantasía virtual para conectar con gente real como un sustituto de la comunicación humana cara a cara, que no son capaces de establecer satisfactoriamente.

México está dentro los países con mayor número de usuarios más adictos a las redes sociales, con base a los datos de GlobalWebIndex con un promedio diario de 3 horas y 25 minutos.

En nuestro país, se tienen 92.01 millones de usuarios de Internet, lo que representa al 71% de la población total; en el 2020, hubo un crecimiento del 4%, que es igual a 3.5 millones de nuevos usuarios. De los cuales invierten en promedio 9 horas y 01 minutos al día para conectarse desde cualquier dispositivo (smartphone, tablet, laptop, consola de videojuego, TV, entre otros). Casi todos los dispositivos, muestran un aumento en el número de usuarios respecto al año anterior.



Desde su origen, esta tierra ha recibido a miles de personas, que en busca de una mejor calidad de vida, deciden asentarse en esta región a las orillas del Río Bravo, por lo cual, es considerada como uno de los principales polos industriales del país, debido a que su principal actividad, radica en la labor de más de 300 empresas maquiladoras.

Con más de un millón y medio de habitantes, Cd. Juárez es la ciudad más poblada del estado de Chihuahua, así como también, la sexta ciudad más poblada del país y la novena zona metropolitana más grande de México.

Es a partir de finales de la primera mitad del siglo XX, cuando la economía juarense, comienza a repuntar a nivel internacional por su oferta en materia de diversión nocturna.

Grandes artistas y orquestas se presentan en esta ciudad, que por su excelente calidad de espectáculos y entretenimiento, atrae la visita de extranjeros provenientes de todo el mundo.

En esta etapa, la vida nocturna juarense, se presenta como un referente que es imitado a nivel internacional; ya incluso, es considerada a la altura de Las Vegas.

Ciudad Juárez

Tierra de oportunidades

Situada en el estado de Chihuahua, al norte de México, es una tierra de oportunidades, cálida en espíritu, como el desierto que la rodea, convirtiéndose en un oasis para la inversión, debido a su privilegiada situación geográfica.

Además, por su cercanía a El Paso, Texas, ambas ciudades fronterizas, conforman la segunda zona metropolitana transnacional más grande de México y los Estados Unidos, lo que la convierte en una región aún más atractiva para los inversionistas.

Originalmente, la ciudad fue llamada Paso del Norte, pero cambió su nombre a partir de 1888 en honor a Benito Juárez, quien se refugió en la ciudad durante la segunda intervención francesa y condujo desde esta tierra fronteriza los destinos de la nación.

Juárez, ha sido protagonista de episodios importantes para el país, dándose aquí en mayo de 1911, la batalla dentro de la Revolución Mexicana, que definió la rendición y caída del general Porfirio Díaz, como presidente de México, redefiniendo así la historia de la república.

En la segunda mitad del siglo XX, la llegada de la industria maquiladora, permitió a Juárez un crecimiento urbano y poblacional, ya que además de convertirse en un espacio atractivo para la inversión, cientos de miles de personas se establecieron aquí en busca de trabajo y una mejor calidad de vida.

En el siglo XXI, Ciudad Juárez sigue siendo reconocida por su importancia; y si bien, como ocurre en las grandes metrópolis, también se ha visto afectada por los fenómenos de inseguridad. Hoy en día, cuenta con cuerpos policíacos mejor preparados y una sociedad más comprometida con su historia y sus valores, lo que hacen de esta región, un espacio donde el visitante siempre guarda un grato recuerdo.



Autor:
Dr. Carlos Ponce Torres
Presidente Municipal Ciudad Juárez

Froh, wie seine Sonnen fliegen
Durch des Himmels prächt'gen Plan,
Laufet, Brüder, eure Bahn,
Freudig, wie ein Held zum Siegen.

Anábasis

en los cuentos de un hombre cansado.

de Alan Arenales San Juan

Durante el semestre de verano del 2008, en la Facultad de Filosofía y Letras de la UNAM, comencé el curso Deutsche Klassizismus sin ningún tipo de expectativa. De hecho, imaginé que era un término que los alemanes habían tomado de las artes en lenguas romances, para emular un resurgimiento del arte medieval alemán; dado que, siguiendo una línea de desarrollo artístico germánico, sería la Edad Media la <<etapa clásica>> dentro de la tradición teutona.

Me equivoqué -felizmente- de manera rotunda. Klassizismus, fue un término creado para denominar un movimiento que tenía por objetivo insertar el arte grecolatino en el alma artística alemana; no como un sustituto, sino como un potenciador que hiciera accesible la naturaleza inmarcesible del arte clásico, que ha dado sustento a todos y cada uno de los rubros en el que las musas nos regalan la inspiración.

Fundamentalmente, plantea que, si se quiere que el arte alemán -o el de cualquier lugar- siga transmitiendo la belleza de la cultura de la civilización occidental, es necesario que se sigan los patrones que el mundo antiguo vio florecer en el Mediterráneo. Los ideales estéticos reflejados en sus artes plásticas, son el punto de partida de un renacer en la imitación de las formas de la naturaleza y de allí en adelante, permearían en todos los demás campos y alcances artísticos.

En congruencia, en la Alemania del siglo XVIII, se consideraba la idea de que la regeneración del tejido artístico, irradiaría una noble sencillez y una

serena grandeza, a manera de las proporciones áureas que la pintura, la escultura y la arquitectura del mundo antiguo, habían preservado durante centurias. Winckelmann, erudito contemporáneo de Goethe, difundió esta idea en los círculos artísticos e intelectuales alemanes. <<Froh empfind ich mich nun auf klassischem Boden begeistert>>, escribía el poeta de Frankfurt en su etapa de entrega al arte grecolatino.

Así de sencillo y grande, es el planteamiento de este movimiento que reconoce desde tierras septentrionales, el aporte y la importancia que tienen los clásicos del mundo antiguo en la esfera de las humanidades de la occidentalidad.

Concluí el curso, con una serendipia que no me dejó nunca de advertir que esa idea sobre el arte clásico y su canon, me habían acompañado inconscientemente durante toda la vida. Naturalmente, como hispano, no es necesario que alguien implante esa perspectiva en mi mente, está cargada en mi ADN. Basta que abra la boca, para comenzar a hablar un latín mal hablado -pero finalmente latín- o que vaya caminando por las calles de mi ciudad y me encuentre elementos de las civilizaciones, que florecieron junto al Mare Nostrum en las fachadas de las casas y templos.

Es más, el primer libro que mi abuelo me regaló fue ni más ni menos la "Odisea" de Homero. Una humilde colección: "Sepan Cuantos..." de la librería y Editorial Porrúa. Dos columnas por página, papel amarillo de viejo y ese olor a cultura que la celulosa de papel despidió por la factura de los años.

De esos días en la UNAM -y de fijarse en mí, la idea central del Klassizismus- han pasado ya casi trece años. Desde ese entonces, he vivido y leído mucho, tal vez demasiado. Las he pasado buenas y malas. A veces peores. Entre problemas de lo cotidiano, como la renta o el trabajo, he recorrido periplos que me han conducido de un párrafo a otro; he peleado campañas literarias, que hilan canciones y recuerdos, que me llevaron a ser lo que soy hoy. Que tampoco es tanto, pero es lo que hay. Y es que el resultado de surcar mares de tinta es, que se encuentran puertos en ínsulas semánticas y temáticas, que te dan un poco de paz y congruencia existencial. Amores y odios comunes, aparecen en textos que vas descubriendo y conquistando. Tópicos donde te encuentras a ti mismo.

Uno de esos amores, fue la mar -la de agua salada, feliz coincidencia- en las novelas del Arturo Pérez-Reverte. Con él, sin conocerlo, comparto patrias desaparecidas en el tiempo y el silencio. Junto con los personajes de sus novelas, que aparecen con voces de bronce como el fantasma de Virgilio, los escritos del mundo mediterráneo con toda su obra; atestiguo como el mundo que conocí cuando joven, entre páginas y páginas que replicaban el pensamiento de las más brillantes mentes, se va extinguiendo poco a poco, en una pugna entre lo clásico y lo de moda, entre lo perdurable y lo inmediato, entre la razón de tres mil años de civilización y la vergonzante estupidez que contienen los treinta segundos de un video de tik tok, entre el sentido común y la corrección política.

Ahora bien, no todo está perdido. Aunque lo está. Sonia Gros, en su ensayo sobre la <<Tradición Clásica en la Piel del Tambor>>, alude a un resurgimiento en los últimos años por la interpretación literaria desde el punto de vista de los escritores clásicos y de la utilización de estos en la esfera de creación hispánica. Una gran noticia que en lo personal me alegra mucho, ya que la crítica se ha centrado en leer desde un punto de vista político desde hace más de tres décadas.

Hablar de la literatura desde sus fuentes y fundamentos, es un respiro en medio de este ambiente intoxicado y movido de la política y la posmodernidad. Gros, de una forma magistral, resalta y enmarca la influencia de Jenofonte en el proceso creativo de Pérez-Reverte. Señala que la <<Marcha de los diez mil>> es el hipotexto por excelencia en el ejercicio de las letras del autor español, en especial en la novela <<La piel del Tambor>>. Pérez-Reverte, esgrime en todo momento la idea de que los hombres son soldados en territorio

hostil, y que no pueden sino continuar adelante, buscando el mar y el regreso a casa, si es que no quieren enfrentarse a la aniquilación. Empuña así, la Anábasis al momento de escribir.

Y es precisamente la Anábasis, junto con las patrias extintas y las luchas desesperadas, otro lugar común que me une a Pérez-Reverte. El tiempo y la lejanía de Ítaca, comienzan poco a poco a roer de manera significativa el vigor de mis rodillas. Después de tanto lo vivido y lo mucho perdido, he dejado de ser una simple mula de Mario, y por mérito propio me veo como un Primus Pilus. Aunque a veces me siento muy cansado, sigo prefiriendo la tormenta a la calma, a pesar de que la quilla de mi barco ya presenta muchas ranuras.

Así, desde esa posición desesperada, veo cómo es que Cronos, poco piadoso y hambriento, se devora a sí mismo; devora el tiempo que fue mi tiempo. De la misma manera que Pérez-Reverte, hoy avanzo con calma a la eternidad. Vivo y escribo en este momento de mi vida, desde la perspectiva clásica. En una brevedad espantosa y maravillosa a la vez, la chispa animada de divinidad que hay en mí, cederá nuevamente su luz a la potencia creadora. Razón por la cual, sólo puedo estar alegre.

Alegre, creo, se siente todo aquel que lee los versos de la "Íliada", que regresa como Odiseo a casa después de un día de trabajo largo, que derrota hecatónquiros en una batalla imaginaria con una varita de roble, o que decapita a la Gorgona venciendo sus miedos primigenios. Alegre el que vive su vida desde la perspectiva de la mitología de los héroes, aquel que está preparado para la guerra gracias a Cayo Julio César y es un espíritu invencible porque escuchó los consejos de Marco Aurelio.

Alegre aquel, que ve el Ponto en cualquier lago o cruza, marchando cual legionario, cuanto predio baldío tiene enfrente. Alegre aquel, que permite que su alma, ebria de ese fuego sempiterno, se manifieste en sus escritos, en sus esfuerzos diarios, en sus labores y hasta en sus momentos oscuros. Que de esos sobran.

Alegre aquel, que incluso desde su cansancio, desde su más profundo Hades, mantiene la frente en alto y lucha virilmente a la manera de Héctor, ya sin causa y sin posibilidad de ganar. Sólo porque tiene un par y no hay que desperdiciarlo. De algo ha servido leer.

La Nausea de Jean-Paul Sartre

Por Mariano Botey

Leer hoy en día pareciera un absurdo o -plantarlo absurdamente de otro modo-, en un mundo absurdo exista mejor el hábito de leer. Sea menester, recurrir a esta obra de arte para ejercitar nuestra capacidad de pensar otras maneras de salir adelante, ante cualquier situación existencial; este libro narra las desventuras de un joven, quien percibe a su alrededor como algo absurdo. Cuántas veces nos replanteamos lo absurdo que parece, las situaciones que se nos presentan en la vida, y más aún lo absurdo de afrontarlos sencillamente, lo hacemos complicado. Paradójicamente está escrito este libro en forma de diario -vaya manera tan irónica en que vivimos a diario con tintes absurdos- de tal manera que el mismo personaje de la novela, nos podemos identificar, por la razón tan absurda de concebir la vida y razón de existir, así como ese vacío existencial; es decir, darle sentido a la existencia sin hallar argumentos en grandes proporciones, cuando están en los pequeños detalles la respuesta. "Cuanto más experimentamos nuestra libertad; más reconocemos la del otro". Del reconocimiento mutuo nace la fuerza de la confianza; imprescindible en toda relación humana. La misma enseñanza nos ofrece la lectura de un libro, cuando estamos distraídos o dominados por el sueño, no hilamos lo que estamos leyendo y no hay comprensión del contexto de la interpretación de la lectura; así es en la vida misma, si estamos con sueño y con

distractores durante en alguna actividad de cualquier índole y en específico laboral, corremos el riesgo de perder el rumbo y el enfoque de lo que estaba como establecido del objetivo de atención. No importa terminar con rapidez un libro cuando andamos extraviados en el cansancio, así en nuestras actividades, no corramos el riesgo en perdernos en la arrogante necesidad. "Algo comienza para terminar: la aventura no admite añadidos; sólo cobra sentido con su muerte". La novela no fue concebida en relación a la náusea sino con aquello que la produce la contingencia: "Entonces una cosa puede ser sin ser por eso necesaria, lo que no quiere decir que otras cosas sean posibles, ni tampoco imposibles, puesto que lo posible es una categoría psicológica, no una **modalidad**". El existencialismo de Sartre sitúa en el centro al hombre y a los problemas que éste se plantea. El hombre, en su tarea de hacer y deshacer, se encuentra solo. ¿Acaso no es tan evidente que nacemos y morimos solos? La mayor parte de nuestra existencia la asumimos en esa -temible o afortunada- soledad. Y me refiero a la existencia, más no a la convivencia y trabajo en equipo. Lo esencial de vivir es en la contingencia, "Quiero decir que la existencia no es la necesidad. Existir es estar ahí simplemente. Los existentes aparecen, se dejan encontrar, pero nunca es posible deducirlos. Ningún ser necesario puede explicar la existencia, la contingencia no es

una máscara, es lo absoluto". Demos pues ese sentido de que el hombre sólo existe en tanto pueda legitimar su existencia por medio de sus actos y con la responsabilidad de su conducta, porque la existencia humana es un proyecto que tenemos que realizar como lo ejercemos en nuestro trabajo. Sartre es un escritor comprometido, y así nosotros trabajadores sindicalizados donde nuestra palabra es la acción, dignifiquemos nuestro camino en la oscuridad de la duda, sacando a la luz lo escondido. Seguir aferrados a cada instante de nuestra existencia porque no hay otra vida más que ésta. "Me inclino sobre cada segundo, trato de agotarlo; no dejo nada sin captar, sin fijar para siempre en mí, nada". Uno tiene la capacidad de elegir cómo afrontar su vida en cada sentido de su existencia. "Lo esencial es la contingencia. Quiero decir que, por definición, la existencia no es la necesidad. Existir es estar ahí, simplemente; los existentes aparecen, se dejan encontrar, pero nunca es posible deducirlos. Creo que hay quienes han comprendido esto". Así que vivamos intensamente nuestros incomparables momentos de la vida, ya que nuestra existencia se convierte en absurda, algo que nos asquea: la náusea. "La existencia no tiene memoria; no conserva nada de los desaparecidos, ni siquiera un recuerdo. Existencia en todas partes, al infinito, de más siempre y en todas partes; existencia, siempre limitada sólo por la existencia. Después de todo somos responsables de nuestros actos y es de vital importancia vivir el presente pues "El hombre es lo que decide ser".

Adiós al sobrepeso

Comúnmente el peso de una persona es catalogado como saludable o anormal usando el Índice de Masa Corporal, conocido también como IMC. Sin embargo, desde hace ya muchos años, se sabe que el IMC es poco útil para detectar sujetos metabólicamente en riesgo pero que presentan un peso saludable. Los críticos del IMC argumentan que sus resultados son inexactos y no exploran algo fundamental, la composición corporal de una persona.

Cada vez más profesionales de la salud se mueven de una medición y clasificación del peso por medio del IMC hacia una medición más precisa, integral y realista que incluya el porcentaje de grasa corporal y la masa libre de grasa.

IMC: una breve historia

Tu IMC se determina dividiendo tu peso por el cuadrado de tu altura (en metros). Un IMC en el rango "normal" cae entre 18.5 y 25 kg/m². Por lo tanto, si eres hombre y mides 1.70 m querrás pesar alrededor de 65 kg para tener un IMC de 22.5 kg/m². El problema con el IMC es que no considera de qué deberían estar compuestos esos 65 Kg para tener una buena salud metabólica.

El IMC fue desarrollado a principios y mediados de 1800 por Adolphe Quetelet. Él imaginó una manera simple de determinar si una persona tenía sobrepeso o no. Durante casi 200 años, ha seguido siendo el estándar al que los profesionales de la salud recurren a menudo cuando se estudia la obesidad y otros problemas de salud relacionados con el peso.

De hecho, la Organización Mundial de la Salud utiliza el IMC como el estándar para registrar estadísticas de obesidad desde principios de los años ochenta y en la actualidad. Esto se debe a que a nivel poblacional, el IMC sigue siendo un método accesible y bueno para

examinar tendencias, el cual permite tener una idea general de la salud y el bienestar general de una ciudad o una nación. Sin embargo, el IMC no debe usarse para evaluar la salud a nivel individual.

Una de las situaciones más riesgosas al usar el IMC como indicador de un peso saludable es la alta probabilidad de catalogar como "sanos" a sujetos que no tengan suficiente músculo pero que pesan lo que les corresponde para su estatura. En dicho caso, estas personas, además de una cantidad insuficiente de músculo, es muy probable que tengan también un porcentaje de grasa corporal elevado, lo cual es particularmente común en estos días debido a la falta de actividad física.

Dile hola a la composición corporal

Entonces, si el IMC proporciona una imagen incompleta de la salud, ¿cómo se obtiene la imagen completa? La respuesta es: evaluando la composición corporal.

La composición corporal es la cantidad de grasa, músculo, entre otros componentes, que hay en tu cuerpo. Cuando se mide la salud por medio de la composición corporal, se debe tener en cuenta la cantidad y distribución de estos componentes corporales.

La composición corporal nos dice esencialmente cuánto de tu cuerpo está compuesto de grasa versus

músculo, así como la cantidad de agua que se encuentra dentro y fuera de tus células. Si quieres vivir más tiempo y saludable, el porcentaje de grasa corporal y músculo es más importante que tu peso y mucho más que tu IMC.

Análisis de Composición Corporal

	Valor	Agua Corporal Total	Masa Magra	Masa Libre de Grasa	Peso
Agua Corporal Total (L)	24.4 (27.7~33.9)	24.4	31.2 (35.8~43.6)	33.3 (37.7~46.1)	45.5 (46.2~62.6)
Proteína (kg)	6.4 (7.5~9.1)				
Minerales (kg)	2.50 (2.56~3.13)	No datos			
Masa Grasa Corporal (kg)	12.2 (10.9~17.4)				

Figura 1. Extracto de una hoja de resultados del análisis de la composición corporal proporcionada por el equipo InBody 770.

Y recuerda, el porcentaje de grasa corporal no se trata solo de verse bien, se trata de vivir más tiempo y mejor. Un alto porcentaje de grasa aumenta el riesgo de colesterol y glucosa elevados en sangre, lo que a su vez aumenta las posibilidades de un ataque al corazón y diabetes mellitus, entre otras enfermedades.

¿Cómo se determina la composición corporal? Hay muchas formas de evaluar la composición corporal, y varían ampliamente en costo y precisión. Comencemos con una de las evaluaciones más básicas.

Circunferencia de cintura

Seguramente ya habrás oído este término antes, pero ¿Por qué es tan usado? Pues bien, más allá de su simplicidad y accesibilidad, este indicador es utilizado por la alta relación que existe entre la grasa acumulada a nivel abdominal y el riesgo cardiovascular. Sin embargo, este indicador puede no ser suficiente para detectar sujetos en riesgo cardio-metabólico debido a que otros factores, como la cantidad de músculo y la grasa acumulada directamente cerca de los órganos del abdomen, los cuales están estrechamente relacionados con el desarrollo de diabetes y enfermedades cardiovasculares.

¿Entonces qué hago ahora?

Una vez que sepas de qué está hecho tu peso y que tan saludable es esta distribución de grasa y músculo, podrás decidir qué es lo más conveniente para ti, si aumentar tu músculo o disminuir tu masa Grasa, o ambos. Esencialmente, estás buscando cambiar la composición de tu cuerpo, algo también conocido como "recomposición corporal".

Si tienes un alto porcentaje de grasa corporal, querrás concentrarse en disminuir tu masa grasa. Esto se puede lograr quemando más calorías al día de las que ingieres. Cuando ingieres menos calorías de las que tu cuerpo usa en un día, lo alientas a extraer la energía necesaria de donde se almacenan las reservas de energía: tus células grasas.

Por el contrario, si prefieres trabajar en desarrollar fuerza y tamaño antes de enfocarte en tu grasa, enfócate en desarrollar tu masa corporal magra. La mejor manera de lograr esto es participando en un programa de entrenamiento de resistencia y enfocándote en una nutrición adecuada para fomentar el crecimiento y desarrollo muscular.

Aunque el IMC se ha utilizado durante mucho tiempo para evaluar tu peso (tal vez incluso tu médico aún registra tu IMC en los controles), si realmente quieres mejorar tu salud y bienestar, es hora de que te olvides de tu IMC y encuentres la manera para realizar un seguimiento y tendencia de tu composición corporal. Existen diversos métodos para llevarlo a cabo, algunos de los cuales incluso puedes realizarse desde tu casa con equipos diseñados especialmente para el hogar. Acércate con un nutriólogo o profesional de la salud y plática con él sobre las alternativas que tienes para monitorear tu composición corporal, salud y bienestar.

La composición corporal no es una moda, ni es una tendencia en la industria de la salud y el bienestar. Calcula tu porcentaje de grasa corporal, y estarás bien encaminado hacia una vida más saludable y feliz.



