

SIMBOLIKL[®]

TRANSFORMACIÓN DE MÉXICO



**LEGADO
GENERACIONAL**

**REUNIÓN
ANUAL**

REPRESENTANTES
DE EQUIDAD DE GÉNERO

**UN PASO
ADELANTE**

PROMOVIENDO LA IGUALDAD

**PRIMERA
PRESIDENTA
EN MÉXICO**

EJEMPLAR GRATUITO
REVISTA 19



**TRABAJAR EN
IGUALDAD
NOS HACE
MEJORES**

El pasado 8 de marzo de 2025, el SUTERM reafirmó su compromiso con la igualdad, la justicia, los derechos y el poderío de las mujeres.

En el Día Internacional de las Mujeres, el SUTERM, por medio de su Unidad de Equidad de Género, convoca a todos sus agremiados a integrarse conscientemente a la conmemoración de este importante día, reforzando la lucha en todos los espacios de la vida familiar, laboral y nacional.

En el SUTERM, el 8M continúa abriendo espacios para imponer justicia y equidad, así como la salvaguarda de los derechos de las mujeres; por otro lado, ante las múltiples injusticias que padecen las mujeres, nuestra Organización Sindical mantiene su postura consistente en estar permanentemente en contra de los sentimientos de odio, aversión o desconfianza hacia las mujeres; es decir, nuestro Sindicato está en contra de la misoginia y de otras formas de discriminación de género.

Este año, por decisión de las trabajadoras y los trabajadores, nuestra Organización Sindical, incrementa su presencia en la batalla nacional y mundial que las mujeres están dando en todo el mundo, mediante las siguientes acciones: primero, reconociendo su histórica lucha; segundo, exigiendo condiciones de vida y oportunidades justas para todas, tercero, demandando una educación de calidad y cuarto, exigiendo la eliminación de todo tipo de violencia contra ellas.

De acuerdo con lo anterior, el SUTERM exige a todas las autoridades y niveles del Estado y del gobierno, a la iniciativa privada, a todas las religiones, a las escuelas, universidades e instituciones de educación superior y a todos en general, a que atendamos con ética y en el marco del derecho las reivindicaciones que históricamente han hecho las mujeres, para entre otros aspectos, tener una vida libre de violencia y una verdadera igualdad en todas sus actividades.

En 2025, el 8M tiene un significado especial para el SUTERM; lo anterior, debido a que Empresa y Sindicato, estamos avanzando en la concreción de los objetivos que establecimos en la cláusula 83.- IGUALDAD DE GÉNERO, NO DISCRIMINACIÓN Y ERRADICACIÓN DEL TRABAJO FORZOSO E INFANTIL de nuestro Contrato Colectivo de Trabajo; de manera particular, estamos conviniendo los siguientes tres documentos:

1. Compromiso ético de cfe, proveedores y contratistas.
2. Política de igualdad de género y no discriminación en la comisión federal de electricidad.
3. Pronunciamiento sobre la erradicación del trabajo forzoso e infantil.

Cuando estos documentos se pongan en vigor, Sindicato y Empresa, incrementaremos la exigencia de una actuación ética de todos; al mismo tiempo, mantendremos una reflexión profunda sobre los avances y continuaremos resolviendo los temas pendientes relacionados con el combate a la corrupción. Particular énfasis, daremos a la implementación de las estrategias necesarias para continuar erradicando la violencia de género y el sistema patriarcal.

Para las trabajadoras y trabajadores sindicalizados, resulta fundamental, poner en el centro de nuestra agenda, aquellos temas que nos permitan avanzar en materia de equidad de género; por ello, el SUTERM elaborará un plan estratégico en torno a cuatro ejes fundamentales:

1. Derecho igualitario a todos los niveles de educación. El objetivo consiste en lograr una amplia participación de las mujeres en la ciencia, la educación y en los espacios de toma de decisiones.
2. Prevención y erradicación de todo tipo de violencia.
3. Memoria Histórica y Cultural. Para lo anterior, organizaremos muestras de creaciones artísticas, exposiciones y foros de análisis que rescaten el legado de las mujeres.
4. Acceso a las mismas oportunidades. Participación directa en puestos y

políticas sindicales, concurrencia en puestos técnicos y de mando, así como en la elaboración de estrategias colectivas para garantizar derechos.

Lo anterior se hace necesario, toda vez que el país está enfrentando diversas incertidumbres las trabajadoras como los trabajadores, debemos seguir siendo defensores del pensamiento crítico y plural en tiempos de cambios.

El SUTERM entrega certificados

Los días 19 y 20 de marzo del año en curso, en la Reunión Anual de la Red de Representantes de Equidad de Género del SUTERM, celebrada en el Auditorio Francisco Pérez Ríos de nuestro edificio sindical, se realizó la ceremonia de entrega de los Certificados en el Estándar de Competencia Laboral EC0308, en Capacitación Presencial a Servidoras y Servidores Públicos, desde el Enfoque de Igualdad de Género; lo anterior, en reconocimiento a los esfuerzos realizados por muchas compañeras que aprobaron el curso de certificación, mismo que fue impartido por el Centro Iberoamericano de Formación y Certificación. Con tal certificación, se acredita las mejores capacidades para defender la igualdad de género y la erradicación de la violencia contra las mujeres, al interior de nuestra Organización Sindical.

A la fecha, el SUTERM ha certificado a nivel nacional a más de 300 compañeras, mismas que atenderán los casos de hostigamiento y acoso sexual, en cada una de las Secciones y Delegaciones Sindicales del país.

Cartilla de los Derechos de las Mujeres

Con motivo del 8M, el Gobierno de la República inició el reparto de la Cartilla de los Derechos de las Mujeres (1), documento que será repartido en todo el país. El objetivo de la Cartilla consiste en fortalecer la igualdad sustantiva; es decir, consolidar el acceso a las mismas oportunidades y trato para que todas las personas puedan ejercer sus derechos humanos y libertades fundamentales erradicando todo tipo de violencias.

El Gobierno afirma que en la Cartilla se explican 15 derechos básicos y que está en proceso de traducción a las 68 lenguas originarias; asimismo, manifiesta que habrá una serie de archivos de audio y video, que se transmitirán en línea para personas con discapacidad.

El SUTERM, apoya la campaña del Gobierno y reafirma que seguimos trabajando para el fortalecimiento y transformación de nuestras Estructuras Sindicales, con el objetivo de que sean incluyentes y con una visión de justicia de género.

Finalmente, aunque no sea un día de fiesta, sino de reflexión y de escuchar la voz de las mujeres: ¡¡Felicidades compañeras!!

Reciban un afectuoso saludo.

Para todas las mujeres y niñas: Derechos, Igualdad y Empoderamiento ONU-2025

¡¡Todas y todos estamos obligados a conocer y respetar los derechos de las mujeres!!

¡¡Sin mujeres no hay lucha verdadera, ni desarrollo, ni sindicalismo!!

ATENTAMENTE

Víctor Fuentes del Villar

BIBLIOGRAFÍA

(1)<https://www.cartilladerechosdelasmujeres.gob.mx/pdf/Cartilla%20de%20Derechos%20de%20las%20Mujeres.pdf>



VÍCTOR FUENTES DEL VILLAR
SECRETARIO GENERAL

MARIO ERNESTO GONZÁLEZ NÚÑEZ
SECRETARIO DEL INTERIOR

HUMBERTO FUENTES LERÍN
SECRETARIO DE ORGANIZACIÓN

NEREO VARGAS VELÁZQUEZ
SECRETARIO DE TRABAJO

EFRÉN FUENTES OCHOA
SECRETARIO DE RELACIONES

DANIEL PEÑA TREVIÑO
SECRETARIO DE ACCIÓN POLÍTICA

CARLOS ORTEGA CALATAYUD
SECRETARIO DE EDUCACIÓN

RUBÉN MARTÍN GARCÍA CASTELÁN
SECRETARIO DE FINANZAS

HÉCTOR HERNÁN GÓMEZ GUÍZAR
SECRETARIO DE ASUNTOS ECONÓMICOS

JOSÉ TOBÓN MARTÍNEZ
SECRETARIO DE FOMENTO Y DESARROLLO DEL SECTOR SOCIAL

MARÍA DEL CARMEN ORTEGA ZÚNIGA
SECRETARIA DE PREVISIÓN SOCIAL

LIZANDRO LIZAMA GARMA
SECRETARIO DE COMUNICACIÓN SOCIAL

VÍCTOR MANUEL GARCÍA TRUJEQUE
PRESIDENTE DE LA COMISIÓN NACIONAL DE JUSTICIA

DIANA FABIOLA ROJO SÁNCHEZ
VOCAL

MARCELA ALICIA TELLEZ BELLO
SECRETARIA

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:** ALEJANDRO ÁLVAREZ SÁNCHEZ, IVES AMAURY TINOCO MARTÍNEZ, ERICK RAMÍREZ AYALA, GERMÁN STREMPER CHÁVEZ, LEONARDO RODRÍGUEZ STRAUSS, ULISES RUIZ MARÍN, HECTOR CUAPIO ORTÍZ, MIRIAM SOSA CASTILLO, CAROLINA FLORES GAYTÁN, GABRIELA WARTENWEILER PAVÓN, ELISA MONTIEL TAPIA. **CORRECTOR DE ESTILO Y REVISIÓN:** CARMEN MAGDALENA CORNEJO GONZÁLEZ, MARIANO BOTEY HERNÁNDEZ, GERMÁN STREMPER CHÁVEZ, CONCEPCIÓN CRISTINA TEJEDA VERA. **IMAGEN Y DIFUSIÓN SUTERM:** LEONARDO RODRÍGUEZ STRAUSS, ULISES RUIZ MARÍN. **DISEÑO EDITORIAL:** IVES AMAURY TINOCO MARTÍNEZ, ERICK RAMÍREZ AYALA. **FOTOGRAFÍA:** IVES AMAURY TINOCO MARTÍNEZ, ERICK RAMÍREZ AYALA, LEONARDO DANIEL PAZ VIDRIO. **COLABORADORES EN ESTE NÚMERO:** GABRIELA MARGARITA WARTENWEILER PAVÓN, HÉCTOR CUAPIO ORTIZ, JULIA ABIGAIL DE SANTIAGO PONCE, ELSA GEORGINA HERNÁNDEZ MARURI, DIANA RADILLA MANRIQUE, LAURA GUADALUPE ROCHELÍN SÁNCHEZ, MARIANA JIMÉNEZ DÍAZ, HÉCTOR ALTAMIRANO PÉREZ, ZYANYA ALTAMIRANO ROSAS, SARAHÍ ORTEGA MURRIETA, DANIEL GONZÁLEZ GARCÍA, MARIANA HERNÁNDEZ CARRERA, LAURA BEATRIZ HOFFMAN, MIRIAM SOSA CASTILLO, BIANCA GUADALUPE FLORES QUINTANAR, ESLENDY ROSALÍA BARRAGÁN ACOSTA, SANDRA MAGDALI TERAN VILCHIS. **MEDIOS DIGITALES:** JORGE ALEJANDRO ESPINOSA AYALA. **RESPONSABLE DEL PORTAL SUTERM:** GERMÁN STREMPER CHÁVEZ.

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 GUADALQUIVIR 106, COL. CUAUHTÉMOC, CIUDAD DE MÉXICO, C.P. 06500. 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 LICITUD 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 19: 16 DE ABRIL DE 2025. 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 2025. 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 SUPONDRIÁ UTILIZAR EN ESPAÑOL O/A PARA MARCAR LA EXISTENCIA DE AMBOS SEXOS, HEMOS OPTADO POR UTILIZAR EL CLÁSICO MASCULINO GENÉRICO. 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



Presentación del Comité Ejecutivo Nacional del SUTERM 2025-2031



@SUTERMNACIONAL

@SUTERM_NACIONAL

SUTERM_NACIONAL

S I N D I C E



04 EDITORIAL
SUTERM

10 UN PASO ADELANTE
PROMOVIENDO LA IGUALDAD

14 EMPODERAMIENTO FEMENINO
UN LARGO CAMINO POR RECORRER

18 PRIMERA PRESIDENTA EN MÉXICO
UN TRIUNFO DE TODAS Y TODOS

REUNIÓN ANUAL
REPRESENTANTES EQUIDAD DE GÉNERO **22**

LEGADO GENERACIONAL
FORTALECIENDO EL FUTURO **42**

LOS FEMINISMOS A TRAVÉZ DE LA HISTORIA
TRANSFORMACIÓN Y EQUIDAD DE GÉNERO **52**

CUANDO TU CUERPO HABLA
SALUD MENTAL **56**

Un Paso Adelante



Autora: Gabriela Wartenweiler Pavón

PROMOVIENDO LA IGUALDAD Y LOS DERECHOS HUMANOS EN EL SUTERM

En los últimos años, la Unidad de Equidad de Género del SUTERM, ha liderado transformaciones fundamentales hacia la construcción de un entorno más equitativo e inclusivo en nuestra Organización. A través de una visión estratégica y un esfuerzo sostenido por parte de nuestro Secretario General, Víctor Fuentes del Villar, se han implementado políticas y programas que no solo buscan cerrar brechas de género, sino que también inspiran un cambio cultural dentro de nuestra Organización, marcando un precedente histórico en el SUTERM.

Desde su creación en 2019, gracias a la visión y liderazgo de nuestro Secretario General, la Unidad de Equidad de Género, se ha consolidado como un pilar clave en la promoción de la igualdad de género y el respeto a los Derechos Humanos en el SUTERM. Al designarme como titular, me otorgó la invaluable responsabilidad de impulsar una agenda transformadora que priorizara la incorporación de la perspectiva de género en nuestra Organización.

Uno de los primeros logros trascendentales, fue la designación de 20 representantes por Coordinación, quienes con su compromiso y dedicación, se han convertido en agentes de cambio dentro de sus Coordinaciones. Nuestras representantes, no solo trabajan incansablemente para implementar acciones en pro de la igualdad,

generación de materiales didácticos y de comunicación en temas de género y derechos humanos, sino que han establecido las bases de una cultura organizacional centrada, en el respeto mutuo y la equidad. Su fortaleza radica en su sólida formación y experiencia, adquirida a lo largo de más de cinco años de capacitación y especialización en Derechos Humanos y Perspectiva de Género, demostrando que cuentan con las habilidades, conocimientos y aptitudes para la competencia; cuentan con dos certificaciones laborales avaladas por el Consejo Nacional de Normalización y Certificación de Competencias Laborales (CONOCER), siendo la primera en Atención Presencial a Mujeres Víctima de Violencia de Género, la cual concluyeron en 2022; y este año, certificándose en capacitación presencial a servidoras y servidores públicos, en y desde el enfoque de Igualdad entre mujeres y hombres. Por otra parte, la Red de Representantes concluyó el año pasado el Diplomado en "Derechos Humanos desde la perspectiva de género", impartido por la Comisión Nacional de los derechos Humanos (CNDH), que contribuye a la profesionalización y especialización de la Red y permite contar con un equipo que cuenta con conocimientos actualizados en la materia. También es importante señalar, que desde 2023 realizamos una reunión en las instalaciones del CEN del SUTERM, y a lo largo del año, nos reunimos mensualmente para actualizar el cumplimiento de nuestros objetivos. De igual forma, bimestralmente se realiza un boletín informativo para comunicar al personal del Sindicato las acciones llevadas a cabo por nuestra Unidad.

En 2021, este esfuerzo tomó una nueva dimensión con la ampliación de nuestra red de trabajo. Cada Coordinador Regional designó a una Representante Seccional, fortaleciendo aún más nuestra capacidad de acción. Estas

representantes, certificadas por el Consejo Nacional de Normalización y Certificación de Competencias Laborales (CONOCER), poseen las habilidades, aptitudes y conocimientos necesarios, para brindar atención integral en casos de hostigamiento y acoso sexual en los centros de trabajo. Su labor es invaluable, pues no solo atienden situaciones al momento, sino que también generan confianza y seguridad en nuestro entorno laboral. Hoy, con orgullo podemos afirmar que contamos con una red de 314 representantes comprometidas, quienes día a día trabajan con determinación para consolidar un SUTERM más igualitario, respetuoso e inclusivo.

Otro de los logros a destacar, es que los 20 Coordinadores Regionales concluyeron la conferencia "Igualdad de Género para Dirigentes Sindicales" la cual pudieron cursar en modalidad en línea y que tiene por objetivo introducirlos en conceptos básicos de género, así como darles a conocer la normativa aplicable en la materia; esta conferencia también ha sido concluida por 113 integrantes de los Comités Seccionales, y este año participarán las y los integrantes de los Comités Seccionales faltantes, así como a los Delegados de Oficinas Nacionales. En este sentido, nuestro Secretario General, los Coordinadores Regionales y Secretarios Seccionales, firman año con año un Compromiso de Cero Tolerancia al Hostigamiento Sexual y Acoso Sexual, para refrendar su compromiso en la eliminación de este tipo de conductas en nuestro Sindicato. Actualmente, se está trabajando para que dentro del nuevo protocolo entre Empresa y Sindicato, para que podamos tener conocimiento del total de quejas y poder establecer estrategias de acción, a fin de ir minimizando cada día más estas conductas a través de un enfoque preventivo. Tan solo el año pasado, la

Unidad recibió más de 250 casos de conductas señaladas como hostigamiento sexual o acoso sexual, esto sin contar las quejas que se han asesorado que tienen que ver con hostigamiento y/o acoso laboral.

Derivado de la reforma a la Ley Federal de Trabajo de fecha 01 de mayo de 2019, en su artículo 132 fracción XXXI, se estableció que es obligación de los patronos Implementar, en acuerdo con los trabajadores, un protocolo para prevenir la discriminación por razones de género y atención de casos de violencia y acoso u hostigamiento sexual, así como erradicar el trabajo forzoso e infantil; así también como se menciona en el acta de audiencia de conciliación del procedimiento a huelga 465/2024, entre el Sindicato Único de Trabajadores Electricistas de la República Mexicana y Comisión Federal de Electricidad, de fecha 11 de abril de 2024, en el que la jueza informa a las partes la obligatoriedad de cumplimentar el artículo que antecede y, de acuerdo a la cláusula 83 de nuestro Contrato Colectivo de Trabajo Bienio 2024-2026, que manifiesta la voluntad de las partes, se implementarán de manera conjunta los protocolos de acción para prevenir la discriminación de cualquier tipo, atención de casos de violencia y acoso u hostigamiento sexual y laboral, así como erradicar el trabajo forzoso e infantil. Sin duda, este esfuerzo contribuirá a la prevención y atención de los casos y así generar un cambio en nuestros centros de trabajo. Durante este año, esperamos contar con una capacitación del 100% en los Comités Seccionales del SUTERM, para que las y los Secretarios, tengan los conocimientos básicos en materia de género y Derechos Humanos. De igual forma, esperamos seguir sumando esfuerzos con CFE en materia de



igualdad de género, con la finalidad de establecer un programa preventivo a través de la capacitación y sensibilización, para que se emitan sanciones justas y erradicar la violencia sexual en todas sus formas. Sumado a ello, coordinaremos que todos los centros de trabajo, cuenten con una persona Representante de Equidad de Género, por Sección certificadas en atención presencial a mujeres víctima de violencia de género y cursen el diplomado en Derechos Humanos desde la Perspectiva de Género, para la correcta atención en casos de hostigamiento sexual y acoso sexual, posteriormente opten por la certificación en Capacitación presencial a servidoras y servidores públicos, en y desde el enfoque de Igualdad entre mujeres y hombres.

Los logros alcanzados por la Unidad de Equidad de Género del SUTERM, son un testimonio del compromiso, esfuerzo y visión de quienes han trabajado incansablemente por la igualdad y el respeto a los derechos humanos. Cada paso dado, desde la profesionalización de las Representantes de Equidad, hasta la implementación de programas y protocolos innovadores, refleja la convicción de construir un entorno laboral donde la equidad sea una realidad tangible. A medida que avanzamos hacia 2025, nuestro compromiso se fortalece con nuevas metas que garantizarán que cada rincón del SUTERM, sea un espacio seguro, justo e inclusivo. Con estas acciones, reafirmamos que el cambio no solo es posible, sino que ya está ocurriendo, marcando un antes y un después en nuestro Sindicato y dejando un legado del que todas y todos podemos estar orgullosos.

EMPODERAMIENTO FEMENINO

UN LARGO CAMINO POR RECORRER

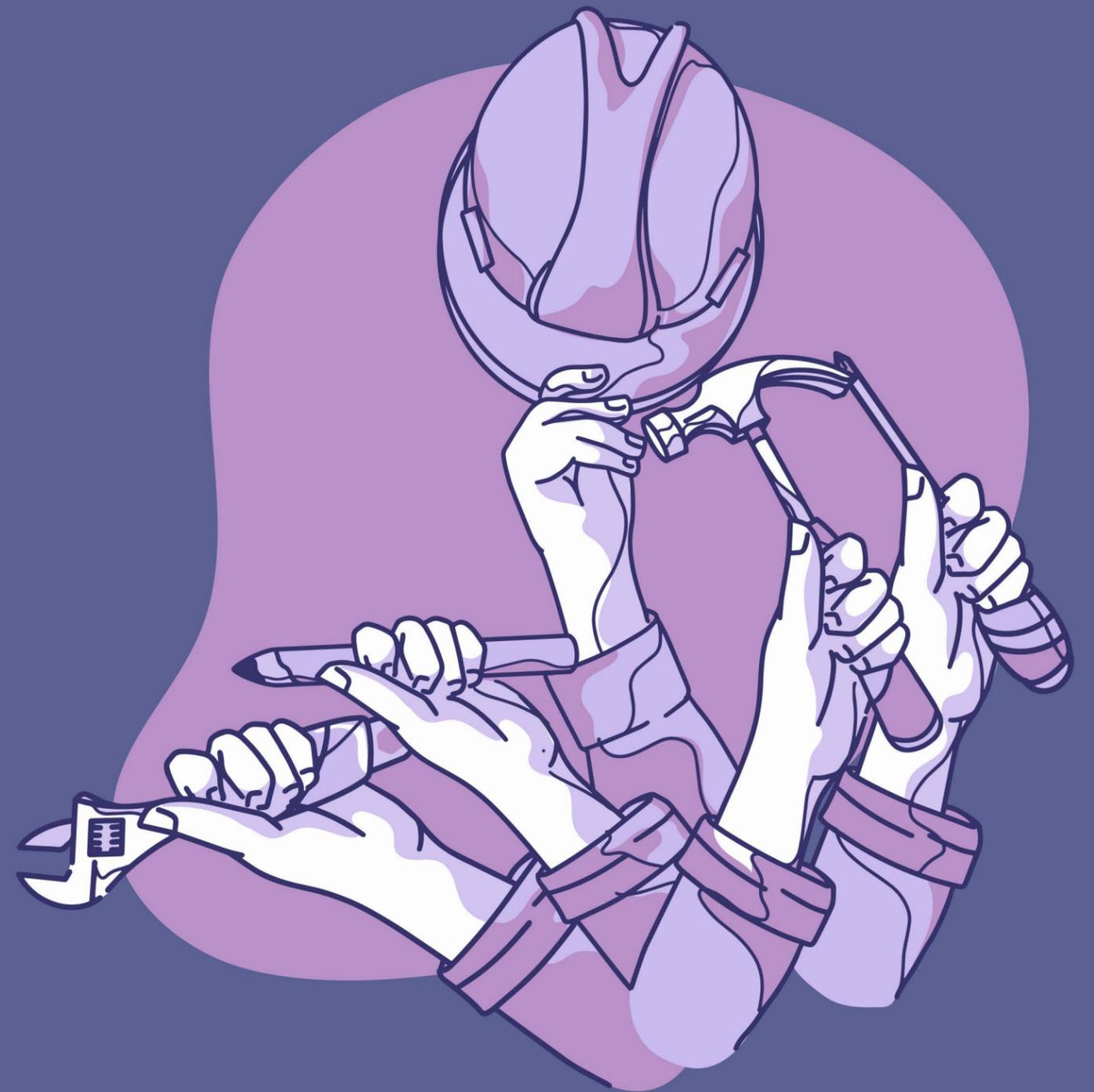
Autora: Julia Abigail De Santiago Ponce

En el marco internacional de la conmemoración del 8M, la Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH), reconoce la importancia de esta fecha histórica, ratificando su postura para construir una sociedad democrática e incluyente. Es una obligación del Estado y la sociedad, trabajar para erradicar las desigualdades que se han perpetuado históricamente. La misma naturaleza de la conmemoración del 8M, debe mantenerse vigente para no olvidar que

las mujeres somos sujetos de derecho, derechos que, para ejercerlos y hacerlos una realidad en nuestras sociedades, se sustentan en la lucha de todas, en todos los espacios necesarios, desde las casas hasta las calles.¹

Por ejemplo, el empoderamiento femenino ha tenido avances significativos en espacios nunca antes pensados, como los de toma de decisiones y espacios públicos. Hoy, las nuevas generaciones de niñas y

adolescentes, pueden tener la certeza de que ser presidenta de un país como México es una realidad, al igual que ser gobernadora, legisladora, empresaria, científica, ama de casa, entre otros roles sociales. Esto reivindica el trabajo de las mujeres en la sociedad, un trabajo que es clave para que un país progrese, aunado a los esfuerzos del Estado, para eliminar las barreras de desigualdad a través de sus leyes, que garantizan los derechos de las mujeres.



Sin embargo, hay un largo camino por recorrer, y dignificar a la mujer es parte de la justicia social por la que se ha luchado. Algunas cifras emitidas por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), indican que las brechas de desigualdad que enfrentan las mujeres y niñas en nuestro país, se muestran principalmente en ámbitos como la educación, el trabajo, la salud, así como en la violencia de género:

Las mujeres representan poco más de la mitad de la matrícula de licenciatura universitaria y tecnológica, pero su presencia prevalece en áreas sociales como educación (74.4%) y salud (67.0%). En áreas técnicas, no alcanzan a representar ni la tercera parte de la matrícula: Ingeniería, Manufactura y Construcción (28.7%) y Ciencias Naturales, Exactas y de la Computación (32.2%) (ANUIES 2017).



EDUCACIÓN
74.4% **SALUD**
67.0%

10 MIL NACIMIENTOS DE MADRES NIÑAS



Anualmente se registran alrededor de 10 mil nacimientos de madres niñas (Registros de nacimientos, INEGI).

La tasa de participación económica de las mujeres es de 43.8%, mientras que para los hombres es de 77.5% (ENOE 2018, INEGI). La tasa de participación económica de las mujeres indígenas es de poco más del 21% (Intercensal 2015, INEGI).



PARTICIPACIÓN ECONÓMICA
43.8%

CARECE DE PRESTACIONES SOCIALES
53.2%



Más de la mitad de las mujeres ocupadas carecen de prestaciones sociales (53.2%) (ENOE 2018, INEGI).

El 25.3% de las mujeres de 15 años y más que no asisten a la escuela no cuentan con ingresos propios. En el caso de los hombres, el porcentaje es de 5.9% (ENIGH 2016, INEGI).



NO CUENTAN CON INGRESOS PROPIOS
25.3%

HORAS A LA SEMANA DEDICADAS
43.2



Las mujeres dedican 43.2 horas a la semana al trabajo doméstico y al cuidado de los integrantes de su hogar, mientras que los hombres le dedican solo 15.8 horas. Es decir, por cada tres horas que ellas dedican a ese trabajo, los hombres destinan solo una (ENUT 2014, INEGI).

El trabajo no remunerado de las mujeres en sus hogares equivale al 17.5% del PIB, mientras que el de los hombres equivale al 5.8% (CSTNRHM 2017, INEGI).



TRABAJO NO REMUNERADO EN SUS HOGARES
17.5%

8.1 MILLONES VIVIERON ALGÚN INCIDENTE DE VIOLENCIA



8.1 millones de mujeres casadas o unidas (30.5%), vivieron algún incidente de violencia de pareja en los últimos 12 meses.²

A nivel internacional, las mujeres representamos la mitad de la población en general. Un estudio realizado por la ONU, tiene como indicador que "aunque la proporción de mujeres y niñas que viven en la pobreza extrema, ha descendido por debajo del 10%, todavía se tardará 137 años en sacar de la pobreza a todas las mujeres y niñas."³ El Índice Global de Brecha de Género 2024, constató una "falta de cambios significativos y generalizados." Si bien es cierto que en México la brecha se ha ido cerrando, los cambios son lentos y poco visibles, especialmente en el caso de la violencia de género que se vive a diario.

En la actualidad, existen nuevas formas de violencia hacia las mujeres, y a pesar de que se ha avanzado en materia jurídica para eliminarla, no es suficiente, ya que existen cifras alarmantes que demuestran que las mujeres no cuentan con un mecanismo preventivo que las ayude a identificar y denunciar estas nuevas formas de violencia. Por ejemplo:

Datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) registraron, conforme al ejercicio de 2021, que en México vivían 128 millones de personas, 65.5 millones eran mujeres (51.2%), de las cuales más de 50.5

millones (77.1%) tenían entre 15 y 40 años. Estas mujeres han experimentado mayor violencia a lo largo de su vida, en específico en las siguientes entidades federativas: Estado de México (78.7%), Ciudad de México (76.2%) y Querétaro (75.2%).⁴

Por tal razón, la conmemoración del 8M es una lucha. Es para continuar visibilizando a las mujeres, es para que el Estado y la sociedad, no se olviden de que tienen una deuda histórica con las niñas, adolescentes y mujeres de este país, por todos los derechos que nos corresponden, por y para todas, ¡ni una más, ni una menos!

A continuación, algunos derechos de las mujeres:

Derecho a la vida, derecho a no sufrir discriminación ni violencia por el hecho de haber nacido mujeres.

Derecho a no ser maltratadas ni asesinadas por sus parejas o exparejas, a no vivir con el miedo constante de ser agredidas sexualmente con impunidad.

Derecho a no ser discriminadas en el trabajo ni en el acceso a los recursos económicos y de producción.

Derecho a la libertad y la seguridad personal. Tienen derecho a vestirse como quieran, a decidir sobre su cuerpo, su sexualidad y su reproducción sin coacción ni presiones.

Derecho a expresarse libremente, a hablar alto y reclamar sus derechos sin miedo a ser encarceladas, perseguidas o asesinadas por ello.

Derecho a la vida política y pública, tienen derecho a elegir y ocupar cargos públicos.⁵

Derecho a la igualdad de condiciones entre mujeres y hombres en el acceso a la educación. A estudiar lo que deseen y a una educación sin estereotipos.

Derecho a decidir sobre su vida sexual y reproductiva, sobre si tener o no hijos, sobre su orientación sexual e identidad de género.

Derecho a la libre elección del matrimonio, sin matrimonios prematuros ni forzados.



¹Revisado el 14 de marzo del 2025, en: https://www.cndh.org.mx/sites/default/files/documentos/2025-03/FRII_MAR_08-1.pdf

²Revisado el 14 de marzo del 2025, en: <https://www.gob.mx/conavim/articulos/mes-de-la-mujer-retos-y-desafios-de-las-mujeres-en-mexico?idiom=es>

³Revisado el 18 de marzo del 2025, en: <https://es.weforum.org/stories/2025/03/dia-internacional-de-la-mujer-que-es-y-por-que-lo-necesitamos/#:~:text=ha%20sid%20actualizado,El%208%20de%20marzo%20se%20celebra%20el%20D%C3%ADa%20Internacional%20de%20Derechos%20C%20Igualdad%20y%20Empoderamiento%22>

⁴Revisado el 15 de marzo del 2025 en: <https://www.inegi.org.mx/tablerosestadisticos/vcmfm/>

⁵Revisado el 18 de marzo del 2025, en: <https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/temas/derechos-de-las-mujeres/>



PRIMERA PRESIDENTA EN MÉXICO

Autora: Elsa Georgina Hernández Maruri

El 1 de octubre de 2024, hemos sido testigos de un suceso histórico. Claudia Sheinbaum Pardo, asumió el cargo de presidenta de nuestro país, tras una arrasadora victoria con 35 millones 924 mil 519 votos (59.7594 %) de los votos totales, según datos proporcionados por el INE.¹

En el marco de su discurso de toma de protesta, después de su triunfo en las elecciones, Claudia Sheinbaum Pardo expresó lo siguiente: "Por primera vez, las mujeres llegamos a conducir los destinos de nuestra hermosa nación, y digo llegamos porque no llego sola, llegamos todas".²

Al resonar estas palabras, es innegable el sentimiento de trascendencia de este hecho, así como la emoción y el orgullo de presenciarlo. Nuestra ahora presidenta, nos incluye y hace parte de este momento a todas: las que estuvieron, las que estamos y las que estarán. Para que una mujer pudiera asumir dicho cargo, tuvieron que pasar 200 años de la República y más de 300 años de la Colonia.

Sin embargo, este momento viene acompañado de una serie incuantificable de emociones, pensamientos y cuestionamientos. Pienso en cada mujer en nuestro país y en el mundo que ha sido la primera en algo, enfrentando un sinfín de adversidades para conseguirlo. La primera mujer en asistir a la universidad, la primera mujer contadora, la primera mujer médico, la primera mujer química, la primera mujer astronauta, la primera mujer presidenta, la primera mujer en la CFE, la primera mujer en el SUTERM, la primera mujer liniera, la primera mujer que pudo votar, la primera mujer que pudo viajar sola, la primera mujer que pudo abortar... En fin, podría pasarme mucho tiempo reflexionando sobre las primeras veces en las que una mujer logró algo que, en algún momento de la historia, parecía inconcebible debido a las absurdas restricciones sin razón que nos eran impuestas. Y hoy, esas "primeras veces" son una realidad que, muchas veces, se normaliza en aspectos cotidianos, aunque hace no mucho no teníamos "el derecho" de hacer muchas de estas cosas.

A menudo se olvida la lucha incansable de tantas personas, algunas ampliamente reconocidas y otras totalmente anónimas, para que hoy todo esto exista. Porque no, no es una fortuna ni un cambio que surgió de la nada. Existen muchas heroínas, que han sido fundamentales en este proceso.

Y es aquí cuando mi reflexión se hace más compleja. Aunque hay plenitud por cada logro y por cada cambio, y sé que las acciones, decisiones, valentía y esfuerzo de muchas mujeres fueron y seguirán siendo un impulso para nosotras y un parteaguas en nuestros caminos, no puedo evitar pensar en las mujeres que, por un sinfín de razones y contextos, no lograron lo que tanto anhelaron. Pienso en las variables que influyeron para ello y no puedo evitar preguntarme:

¿Por qué es tan difícil para una mujer lograr esto? ¿Por qué no hemos tenido las mismas oportunidades que los hombres? ¿Por qué se han inferiorizado nuestras cualidades, talentos y habilidades a lo largo de la historia? ¿En

qué momento incluso las mujeres aceptaron esta realidad y la llevaron a cuestas por años?

¿Esto siempre fue así? Y si la respuesta es no, ¿qué fue lo que lo cambió? No debió, ni debe, ser así, pero lo fue, y en muchos casos sigue siendo así. Esta realidad, lamentablemente, no debe ser ignorada. Aunque ha habido cambios, estos no son generales, sino particulares, ya que muchas mujeres siguen viviendo en condiciones vulnerables por diversos motivos.

Seguramente estos cuestionamientos, no solo han estado en mis pensamientos, sino también en los de muchas mujeres. Y es aquí donde mi reflexión llega a un punto crucial: independientemente de si podemos encontrar respuestas, lo importante es entender que esas preguntas nacen de nuestra vivencia, de ese sentimiento de desigualdad, inequidad e injusticia, lo que ha llevado a miles de mujeres a luchar por un cambio y a desear hacerlo de manera decidida. Así que la lucha y el trabajo deben continuar, ahora con más

fuerza que nunca, y esa labor debe ser llevada a cabo con el mismo énfasis con el que se celebran los logros, por y para nosotras, tal como lo hizo nuestra presidenta.

En nuestro día a día, no hay mejor manera de aplicar la decisión de cambio que promoviendo acciones que impulsen la igualdad y la equidad. Definitivamente, debemos comenzar por nuestros entornos más cercanos, es decir, nuestra familia y nuestro trabajo. Para mí, es un orgullo pertenecer a la CFE, una empresa cuya labor es inimaginablemente titánica y, a la vez, muy noble e indispensable para nuestra sociedad. Puedo compartir que desarrollarme profesionalmente aquí ha sido maravilloso y la gratitud se multiplica por poder contar con un sindicato que protege mis derechos laborales, vela por mi bienestar y trabaja arduamente por mejorar las condiciones para todas y todos. Esto también es el resultado de otra lucha sumamente importante, y algo con lo que no todos tienen la fortuna de contar.

Por todo ello, me gustaría cerrar enfatizando que no debemos olvidar que es nuestro deber investigar y mantenernos completamente informados sobre las acciones que ya se están llevando a cabo para promover la igualdad de género. Además, debemos ser parte activa de ellas y, a su vez, ser propositivos, impulsores y generadores de cambio. Así, podremos convertirnos en agentes que impulsen el bienestar colectivo en todas las áreas posibles, teniendo constantemente esta pregunta en mente: ¿Qué nos falta por hacer? Impulsados por ella, y desde nuestras posibilidades, debemos seguir en pie de lucha. Esa lucha que no debe extinguirse nunca, porque la igualdad es algo que siempre nos beneficiará a todos y todas. Y por lo tanto, es responsabilidad de todos.

Referencias
¹Instituto Nacional Electoral. (2024, Junio). <https://centralectoral.ine.mx/2024/06/09/informa-ine-que-se-computaron-60-millones-115-mil-184-votos-en-la-eleccion-presidencial/>
²Sheinbaum Pardo, C. 1 de octubre de 2024. Discurso de toma de protesta presidencial. <https://www.gob.mx/presidencia/articulos/version-estenografica-toma-de-protesta-de-claudia-sheinbaum-como-presidenta-constitucional-de-los-estados-unidos-mexicanos>





REUNIÓN ANUAL DE LA RED DE REPRESENTANTES DE EQUIDAD DE GÉNERO DEL SUTERM 2025

Autora: Gabriela Wartenweiler Pavón



Los días 19 y 20 de marzo, se llevó a cabo la **Reunión Anual de la Red de Representantes de Equidad de Género**, del Comité Ejecutivo Nacional del SUTERM, con la participación de las representantes de las Coordinaciones Regionales. Durante el encuentro, se desarrollaron actividades formativas centradas en tres ejes estratégicos:

-Metodologías para la impartición de cursos sobre igualdad de género a grupos con diversas características.

-Técnicas de sensibilización para replicar talleres en las Coordinaciones y Secciones Sindicales.

-Diseño de un curso teórico-práctico sobre los conceptos generales de equidad de género, homologado para todas las representantes de Coordinación y Sección.

Como parte fundamental del programa, la **Mtra. Brenda Ibeth Sánchez Ortiz** impartió el taller **"Dinámicas grupales para Representantes de Equidad de Género del SUTERM"**, capacitando a las representantes en estrategias pedagógicas para la gestión efectiva de grupos.

Certificación en Competencias Laborales

En un acto protocolario, se hizo entrega de certificaciones del **Estándar de Competencia Laboral EC0308**: "Capacitación presencial a servidoras y servidores públicos en y desde el enfoque de igualdad entre mujeres y hombres. Nivel Básico", en manos de la **Lic. Susana Vargas**, en representación de nuestro Secretario General, **Víctor Fuentes del Villar**.

Este estándar, avalado por el **Sistema CONOCER**, establece parámetros de calidad para:



-Diseñar programas formativos con perspectiva de género.

-Implementar procesos de facilitación pedagógica en la impartición de cursos.

Evaluar impactos en la transformación de prácticas organizacionales.

Dicho estándar busca **profesionalizar la capacitación en igualdad sustantiva**, aportando herramientas metodológicas para la creación de políticas públicas y programas institucionales que promuevan la igualdad entre mujeres y hombres. Además, complementa la certificación en **Atención presencial a mujeres víctimas de violencia de género** y el **Diplomado en Derechos Humanos desde la Perspectiva de Género**, fortaleciendo la preparación de la Red de Representantes para prevenir, atender y sancionar conductas de hostigamiento y acoso sexual.

Asimismo, durante la reunión se abordaron las diversas necesidades de capacitación en las Coordinaciones para el personal sindicalizado, con el objetivo de prevenir estas conductas. Se propusieron estrategias concretas para su implementación.

También se extendió la invitación a la **Unidad de Equidad de Género**, para que las futuras reuniones de representantes puedan llevarse a cabo en diferentes Coordinaciones, y no únicamente en el **CEN del SUTERM**.

Agradecemos profundamente el apoyo incondicional de nuestro **Secretario General del CEN del SUTERM, Víctor Fuentes del Villar**, quien hace posible esta reunión anual que nos permite escuchar la voz de las y los representantes y, en conjunto, establecer estrategias para fortalecer una cultura de equidad de género en el SUTERM.





MÉXICO AVANZA

Igualdad de Género y Derechos en Acción

¿QUÉ HA SUCEDIDO EN MATERIA DE DERECHOS DE LAS MUJERES EN NUESTRO PAÍS?

Como sociedad, utilizamos las normas en general para resolver nuestros conflictos. Para evitar la incertidumbre, los seres humanos creamos leyes utilizando para ello el lenguaje natural, con la intención de que estas normas sean aplicadas y rijan la conducta de las personas.

Por ello, es indispensable para el desarrollo y el bienestar de una sociedad, implementar acciones y políticas afirmativas, así como programas públicos eficaces que mejoren las oportunidades y condiciones de las mujeres para el ejercicio de sus derechos humanos. En este artículo se expone, a través de una línea de tiempo, los avances en materia de derechos de las mujeres en los últimos días.

REPÚBLICA DE Y PARA LAS MUJERES.

Uno de los temas centrales que ha caracterizado el inicio de este sexenio, ha sido la llamada República de y para las mujeres, presentada por la Presidenta Claudia Sheinbaum, dentro del programa de gobierno compuesto por 100 compromisos, los cuales enmarcarán su gestión en los próximos años.

Entre ellos, se destacan los siguientes puntos:

51. Creación de la Secretaría de las Mujeres y presentación de reformas para la igualdad y una vida libre de violencia.

52. Garantizar el acceso a la salud de las mujeres.
53. Reconocimiento de derechos agrarios a 150 mil mujeres.
54. Implementación de la Cartilla de Derechos para las Mujeres y redes comunitarias de apoyo Cuidadoras de la Patria.
55. Creación del Sistema Nacional de Cuidados con IMSS y DIF.¹

¡LAS MUJERES ESTAMOS EN LA CONSTITUCIÓN!

Al consagrar los derechos de las mujeres en la norma jurídica suprema del Estado mexicano, nuestro país se posiciona como punta de lanza a nivel regional y mundial en la defensa de sus garantías.

En este sentido, el 15 de noviembre de 2024, se publicó en el Diario Oficial de la Federación el "DECRETO por el que se reforman y adicionan los artículos 4o., 21, 41, 73, 116, 122 y 123 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, en materia de igualdad sustantiva, perspectiva de género, derecho de las mujeres a una vida libre de violencia y erradicación de la brecha salarial por razones de género".²

La reforma en siete artículos constitucionales garantiza lo siguiente:

1. Igualdad sustantiva en el acceso a derechos y oportunidades para todas las mujeres.
2. Derecho de mujeres, adolescentes, niñas y niños a vivir una vida libre de violencia.
3. Perspectiva de género en tareas de seguridad y justicia.
4. Medidas de protección para las mujeres al alcance de las autoridades federales.
5. Fiscalías especializadas en delitos relacionados con la violencia contra las mujeres en los estados.
6. Paridad en toda la administración pública federal, local y municipal.
7. Erradicación de la brecha salarial de género.

REFORMAS PARA GARANTIZAR UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIA E IGUALDAD PARA LAS MUJERES

ART. 4°
IGUALDAD SUSTANTIVA
La igualdad sustantiva **elimina barreras** para que las mujeres accedan a sus derechos, reconociéndola como un **asunto público** y con el apoyo estatal para construir una **vida libre de violencia**.

ART. 73°, 21°
DERECHO A UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIA
Asegura vida libre de violencia y **medidas de protección**

ART. 123°
ERRADICACIÓN DE LA BRECHA SALARIAL
Para trabajo igual entre hombres y mujeres, debe **corresponder salario igual**.

ART. 4°, 41°, 116°
PERSPECTIVA DE GÉNERO
Detecta y **elimina obstáculos discriminatorios** por sexo.

LA TAREA DEL PRIMER GOBIERNO ENCABEZADO POR UNA MUJER PRESIDENTA TIENE COMO PRIORIDAD QUE HOMBRES Y MUJERES VIVAMOS EN UN MÉXICO CADA VEZ MÁS JUSTO Y LIBRE DE VIOLENCIA HACIA LAS MUJERES.

“Sabemos bien que no basta decretar la igualdad en la ley si en la realidad no es un hecho. Para que así lo sea, la igualdad debe traducirse en oportunidades reales y efectivas para ir a la escuela, acceder a un trabajo, a servicios de salud y seguridad social; competir por puestos o cargos de representación popular; gozar de libertades para elegir pareja, conformar una familia y participar en los asuntos de nuestras comunidades, organizaciones y partidos políticos.”³

La igualdad sustantiva se refiere al acceso al mismo trato y oportunidades para el reconocimiento, goce o ejercicio de los derechos humanos y las libertades fundamentales. A diferencia de la igualdad formal, que se enfoca en la igualdad de derechos en el papel, la igualdad sustantiva busca eliminar las barreras y circunstancias que impiden a las personas, especialmente a las mujeres, ejercer plenamente sus derechos y tener acceso a oportunidades de desarrollo.

Esta definición fue establecida en el año 2004 por el Comité para la Eliminación de la Discriminación Contra la Mujer (CEDAW) con el objetivo de superar la igualdad formal y lograr que la igualdad sea un hecho material y vivido por las mujeres.

ALGUNAS ACCIONES PARA GARANTIZAR EL DERECHO DE MUJERES, ADOLESCENTES, NIÑAS Y NIÑOS A VIVIR UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIAS.

Desde 1999 la Organización de las Naciones Unidas ONU, decretó que el Día Internacional para la Erradicación de la Violencia contra las Mujeres, sería el 25 de noviembre.

El 25 de noviembre de 2024, el Gobierno Federal lanza la **#CampañaPermanente** "¡Tiempo de mujeres sin violencia!" impulsada por la Presidenta, buscando que desde el **Gobierno de México** y la Secretaría de las mujeres, se identifique, señale y transforme aquellas frases, acciones y costumbres que parecen normales, pero en realidad son violencia.

Es una convocatoria abierta a que en colectivo ubiquemos las violencias cotidianas que realizamos y evitemos replicarlas. ¡Es tiempo de mujeres sin violencia! Seamos aliadas y aliados

transformadores de un país libre, justo e igualitario.

Algunos de los objetivos de la campaña son:

- Garantizar que las mujeres tengan una vida libre de violencia.
- Generar acciones para que los hombres no cometan delitos graves.
- Fortalecer los modelos de prevención de la violencia feminicida.
- Crear fiscalías especializadas.

Ejemplos de Acciones que se pueden realizar para contribuir a erradicar la violencia contra las mujeres son:

- Comprender qué es el consentimiento.
- Reconocer los indicios del maltrato.
- Identificar los Tipos y Modalidades de Violencia. **BUSCAR MAS ACCIONES.**

¡Vamos juntas y juntos a erradicar la violencia en contra de las mujeres!

Cambiemos y mejoremos...

#NoEsNormalEsViolencia
#SumateYTransforma

CREACIÓN DE LA SECRETARÍA DE LAS MUJERES.

El 1º de enero de 2025, la nueva dependencia dedicada a atender a las mexicanas y prevenir la violencia de género, la **Secretaría de las Mujeres**, inició sus operaciones, reemplazando al InMujeres (creado en 1991), que fue elevado a Secretaría de Estado. A 10 días del inicio de su gestión, su reglamento interior entró en vigor el 11 de enero de 2025, luego de su publicación en el Diario Oficial de la Federación (DOF). El documento detalla su organización y las funciones de sus diferentes áreas.

El decreto establece que la nueva dependencia contará con dos subsecretarías: la de **Igualdad Sustantiva** y la del **Derecho a una Vida Libre de Violencias**. Además, tendrá una **Coordinación General de Vinculación y Seguimiento**, así como una **Unidad de Asuntos Jurídicos** y otra de **Administración y Finanzas**. También contará con 10 direcciones generales, entre ellas de Inteligencia, Innovación y Planeación Estratégica para la Mejora Continua de los Programas; de Derechos y la Dignificación de las Mujeres; de Políticas de Prevención; de Acceso a una Vida Libre de Violencias, y de Atención y Acceso a la Justicia.

Esta institución será la encargada de supervisar, implementar y dar seguimiento a las políticas públicas en áreas como la igualdad sustantiva, la prevención de la violencia y la consolidación del Sistema Nacional de Cuidados.

Entre las atribuciones se encuentran expedir los programas especiales en materia de igualdad sustantiva; prevención, atención y erradicación de las violencias contra las mujeres, y ejecutar y dar seguimiento al cumplimiento del contenido de las políticas en la materia.

También deberá promover y realizar, en colaboración con los sectores público, privado y social, campañas de sensibilización y prevención de las violencias contra las mujeres, y aprobar el anteproyecto del presupuesto anual de egresos de la secretaría para su remisión a Hacienda y Crédito Público, entre muchas otras funciones.

PLAN NACIONAL DE DESARROLLO 2025-2030

MARCARÁ LA PAUTA HACIA UN FUTURO MÁS EQUITATIVO, SUSTENTABLE E INCLUSIVO.

Como parte de la construcción del Plan Nacional de Desarrollo del Gobierno de México, el 14 de enero de 2025 la Secretaría de las mujeres, realizó el primer foro de consulta para que de manera colectiva se establezcan los objetivos para una República de y para las Mujeres.

Se plantearon 133 líneas de acción, 28 estrategias y 7 objetivos prioritarios:

1. Mejorar las condiciones de vida para el bienestar integral de las mujeres.
2. Impulsar la participación igualitaria.
3. Transformar la cultura social desde la perspectiva de género, la interseccionalidad e interculturalidad para prevenir las violencias hacia las mujeres.
4. Mejorar la situación económica de las mujeres.
5. Construcción de una sociedad de cuidados.
6. Garantizar una política nacional, integral y coordinada.
7. Garantizar el derecho de las mujeres al acceso a la justicia a través de mecanismos efectivos y especializados.

VINCULACIÓN DEL PLAN NACIONAL DE DESARROLLO CON LOS COMPROMISOS DEL GOBIERNO

EJES GENERALES

- Gobernanza con justicia y participación ciudadana.
- Desarrollo con bienestar y humanismo.
- Economía moral y trabajo.
- Desarrollo sustentable.

EJES TRANSVERSALES

- Igualdad sustantiva y derechos de las mujeres.
- Innovación pública para el desarrollo tecnológico nacional.
- Derechos de las comunidades indígenas y afroamericanas.

IGUALDAD SUSTANTIVA Y DERECHOS DE LAS MUJERES.

Este eje refleja el compromiso del gobierno de construir una “República de y para las mujeres”, garantizando la igualdad sustantiva de género. Esto significa no solo asegurar la igualdad de derechos entre hombres y mujeres, sino también garantizar la igualdad de resultados, a través de acciones que permitan el pleno ejercicio de esos derechos.

Acciones Destacadas
<i>Asegurar una vida libre de violencias para todas las mujeres.</i>
<i>Promover condiciones equitativas de trabajo y salario, eliminando las brechas de género.</i>
<i>Distribuir equitativamente el trabajo doméstico y de cuidados, reconociendo su valor y reduciendo la carga sobre las mujeres.</i>
<i>Diseñar políticas y programas con un enfoque interseccional, considerando la diversidad de mujeres y sus realidades a lo largo de sus vidas.</i>



Este eje busca colocar a las mujeres en el centro del desarrollo nacional, como titulares de derechos y agentes clave del progreso, asegurando que las estrategias y políticas públicas reflejen sus necesidades y contribuyan a su bienestar y empoderamiento.

A 6 años de creación de la Unidad de Género del SUTERM, estamos

preparadas y preparados, en todo este tiempo, hemos invertido tanto esfuerzo y dedicación; con el firme encargo de hacer posible todos los compromisos, que hoy son una realidad junto con el equipo de la Unidad de Equidad de Género y la Red de Representantes de Equidad de Género Regionales y Seccionales, seguiremos cumpliendo, porque ya tenemos grandes resultados.

Nuestra tarea de llevar a cabo acciones alineadas a la normativa actual, sumados para seguir haciendo historia con el liderazgo visionario de nuestro Secretario General Víctor Fuentes del Villar, agradeciendo a los integrantes del Comité Ejecutivo Nacional, a los Coordinadores y a los Comités Seccionales, por respaldar e impulsar estas acciones de igualdad de género en el SUTERM, dando muestra del compromiso de la convicción e involucramiento que han evidenciado cada uno de ellos, buscando siempre el beneficio de todas y todos.

Les invito a reflexionar para que juntos continuemos promoviendo espacios de trabajo, donde se garantice el respeto a los derechos de las y los asociados al SUTERM, así como a una vida libre de violencia y un ambiente saludable y armonioso fomentando el respeto y el apoyo conjunto.

Enhorabuena! con estas acciones seguiremos avanzando con actividades dirigidas y concretas, encaminadas a un propósito y visión común para generar conciencia colectiva y buscar un cambio positivo en los temas de Equidad e Igualdad de Género.

Bibliografía
 -<https://www.gob.mx/presidencia/documentos/100-compromisos-para-el-segundo-piso-de-la-cuarta-transformacion>
 -<https://www.ohchr.org/es/instruments-mechanisms/instruments/convention-elimination-all-forms-discrimination-against-women>
 -<https://planeandojuntos.gob.mx/>
 -<https://www.ohchr.org/es/treaty-bodies/cedaw>
 ejemplo de cita

¹<https://www.gob.mx/presidencia/documentos/100-compromisos-para-el-segundo-piso-de-la-cuarta-transformacion>
²Diario Oficial de la Federación
https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5746949&fecha=10/01/2025#gsc.tab=0
³Guía Conceptos Básicos: Perspectiva De Género Aplicada A La Vida Cotidiana, Gobierno del Estado de Veracruz, página 14

MITOS Y REALIDADES SOBRE LA IGUALDAD DE GÉNERO

Autora: Diana Radilla Manrique



Hace unos meses, como parte de las actividades de la Semana de la Seguridad en un Centro de Trabajo, me invitaron a dar una plática de concientización sobre el Acoso sexual y Hostigamiento sexual, el desarrollo del tema fue un viaje entre dar a conocer los conceptos básicos, como ha sido el recorrido de las leyes nacionales e internacionales al respecto, hasta llegar a la actualidad y cómo es que nuestro Sindicato se ha sumado al compromiso de velar por el cumplimiento a los objetivos en materia de Equidad de Género, muestra de ello, es la creación de la Unidad de Equidad de Género del SUTERM en el 2019.

No fue sorpresa observar y escuchar cierta resistencia al tema, incluso podría decir que lo esperaba, hablar de temas tabú siempre representa un momento escabroso, estamos tan acostumbrados a los usos y costumbres que han marcado la cultura convencional, que aún cuando hemos evolucionado en muchas conductas, si se toca una fibra que nos incomoda, como el percibir un señalamiento sobre nuestro comportamiento o nuestras ideas, la mayoría de las reacciones son a la defensiva.

Con grata sorpresa descubrí que, si bien aún hay personas con un pensamiento arraigado a ideas arcaicas, también tenemos gran parte del personal dispuestas y dispuestos a subirse al barco de la Igualdad, interesadas e interesados en conocer sobre el tema y sobre todo, aprender cómo iniciar un cambio en la sociedad y en sus familias.

En la búsqueda de estrategias, que permitan ayudar a que los mensajes de igualdad y de una perspectiva de género lleguen cada vez a más personas, considero que es importante conocer las respuestas de las siguientes interrogantes: ¿Dónde inicia nuestra ideología? ¿Dónde comienza la programación de todos y cada uno de nosotros? ¿Dónde se implanta el chip que determina si la Igualdad de Género, representará para nosotros una oportunidad o una amenaza?, si como

dicen los comerciales enfocados a la lucha contra la discriminación racial, el ser humano nace siendo un lienzo en blanco, ¿en qué momento comienza la construcción de nuestros prejuicios?

Diversos estudios, han demostrado que la implementación real de la Igualdad de Género, además de representar un logro en Derechos Humanos, también representaría un excelente beneficio para la economía de los países, resumiéndose particularmente en un beneficio en la economía de las familias, entonces, ¿por qué es tan difícil lograr que la Igualdad de Género sea una realidad en los aspectos públicos y privados?

Si bien en los espacios públicos, ya existen leyes y tratados que propician el aumento de la participación de las mujeres en la vida laboral, buscando que por lo menos en este ámbito, el piso sea parejo para con los hombres, ¿qué sucede en el ámbito privado?

A partir del nacimiento del ser humano, comienza la construcción de nuestra realidad y nuestro futuro, dependerá de todo lo que suceda durante esta construcción, repercutiendo desde el entorno, hasta los aprendizajes que podamos sumar a lo largo de los años. Cuando un niño nace, comúnmente el color que predominará en su niñez será azul, jugará con carros, pelotas, trenes, etc, pero si es una niña la que nace, ¿sabes qué color predominará en su niñez?, qué juguetes son los que estarán a su alcance?, desde niños se deja claro lo que se espera de cada uno.

Por supuesto, que la intención jamás será negativa, simplemente siempre ha sido así, la hija que ayuda a mamá en la cocina, a realizar las labores del hogar, que además de estudiar coopera en casa, se dice que las hijas deben aprender a "ser mujer", es mejor para su futuro, y por otra parte, el hijo que estudia y realiza alguna que otra actividad que le es encomendada en casa, obviamente siempre serán actividades

enfocadas al "ser hombre", haciendo una diferencia incluso desde esos momentos de desarrollo y crecimiento, en las responsabilidades, lo que se espera de cada uno y la carga de trabajo para ambos.

¿Te suena alguna similitud con la realidad de la mujer que sale a trabajar muy temprano, regresa a casa, prepara la comida de la familia, se encarga de la limpieza del hogar, que todos en casa tengan ropa limpia y estar al pendiente de las necesidades no solo de la casa, sino de cada uno de los miembros que viven en ella?

Desde el reparto de las tareas familiares, podemos observar una desigualdad, con tantas cosas que hacer operativa, física y mentalmente, a pocas mujeres les queda tiempo y energía para poder acceder a mejores oportunidades laborales o de superación.

Se reconoce la buena intención de las Instituciones, nacionales e internacionales de darle voz a la mujer, de luchar por Institucionalizar una política transversal con Perspectiva de Género en la Administración Pública Federal y construir los mecanismos para contribuir a su adopción en los poderes de la unión, en los órdenes de gobierno, buscando eliminar toda forma de discriminación hacia las mujeres, garantizar la equidad de género para que ambos disfruten del pleno ejercicio de sus derechos humanos y con ello, lograr la igualdad de oportunidades entre los géneros, pero...

¿Realmente puede lograrse una igualdad de género desde la perspectiva de la educación que recibimos en casa?

¿Puede la utopía sobre la Igualdad de Género de las Instituciones competir con la realidad de la educación que se recibe en el hogar?

Por supuesto que el papel de la mujer en la sociedad y las oportunidades de acceder a una autonomía e independencia integral ha mejorado, no podemos negarlo, basta con conocer la vida de nuestras abuelas,

tatarabuelas y compararlas con las nuestras, cierto es, que las oportunidades de independencia y crecimiento laboral y económico para las mujeres, son ahora una realidad que nuestras abuelas solo pudieron imaginar, pero hay mucho camino por andar todavía.

Por primera vez en la historia, tenemos una mujer en la presidencia de México, un hecho que marca un antes y un después en la lucha de las mujeres por acceder a puestos de toma de decisiones, pero es una ¿entre cuántas?

Según la Comisión Nacional de Derechos Humanos de cada 100 mujeres, 46 no han terminado la educación básica, si bien la educación es un derecho humano, las diferentes culturas e ideologías hacen más difícil que esta estadística se mueva.

Lamentablemente, los logros en materia de Igualdad de Género van con paso lento, considero que cada persona en su individualidad, está en posibilidad de poner un granito de arena en pro de un cambio en la ideología, que nos lleve a sumarnos a construir desde nuestros hogares cimientos fuertes para lograr una Igualdad de Género.

El primer paso para un verdadero cambio inicia desde casa, enseñando a nuestras hijas e hijos lo que significa Igualdad, repartir las tareas domésticas de manera equitativa, haciéndonos responsables cada persona de nuestras necesidades de higiene, alimentarias y de cuidado, educando seres humanos independientes, respetuosos y congruentes con sus valores e ideales, dejando de asumir las obligaciones de cada persona en razón del sexo con el que nacimos, pero sobre todo, dejando a un lado los prejuicios y convencionalismos.

¿Tú que piensas?

ROMPIENDO BARRERAS

Autora: Laura Guadalupe Rochelín Sánchez

Hace casi quince años, tuve la oportunidad de ingresar a esta gran empresa, la Comisión Federal de Electricidad, gracias al SUTERM. Fui recibida como un eslabón más dentro de su excelente engranaje de trabajo, tras la extinción de la empresa donde laboraba y enfrentando algunos factores como la edad y el género. A pesar de ello, me brindaron la oportunidad de integrarme a su equipo de trabajo.

Al inicio, comencé como Auxiliar Comercial. Nunca antes había trabajado en campo; sin embargo, al hacerlo, entendí que la equidad de género es algo que también nosotras debemos aprender a valorar. En ocasiones, somos nosotras mismas quienes nos limitamos, pensando que desempeñar una actividad distinta a la que conocemos, nos hace vulnerables o nos denigra, cuando en realidad no es así. Con el tiempo, conocí mejor lo que hacen nuestros compañeros de trabajo y las vicisitudes que ello implica, y me gustó.

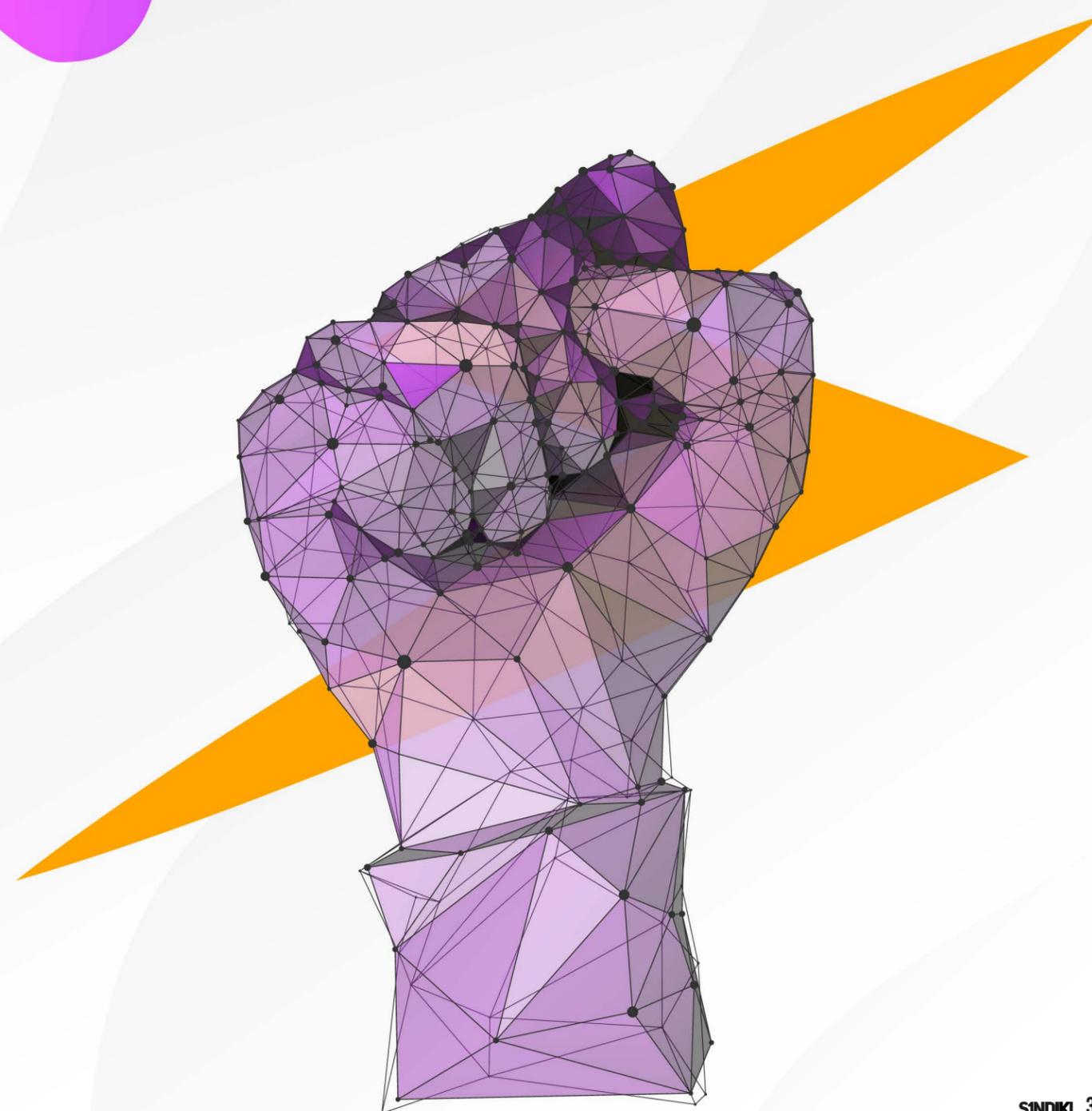
Con el paso de los meses, se me dió la oportunidad de desempeñarme como Oficinista Comercial en el área de Facturación, donde aprendí cómo se desarrolla y ejecuta todo el calendario comercial. Fue ahí donde conocí a un Jefe de Departamento que creyó en mí. Al cumplir un año en la empresa, obtuve mi puesto de base en su oficina y me convertí en Auxiliar Administrativo. Él me demostró, que también existen hombres que creen en lo poderosas, emprendedoras y comprometidas que somos las mujeres. Me hizo parte de su equipo, confiando tanto en mí, como en mi trabajo.

Desde entonces, mi vida laboral ha sido diferente. Me convertí en Oficinista Comercial, tanto en el área de Facturación, como en Atención a Clientes. Actualmente, tengo la categoría de Encargada de Sección del mismo departamento y la fortuna de ser titular de la Secretaría de Organización del Comité Seccional 242, Zona Atizapán, División Valle de México Norte, participando también en algo que disfruto desde hace años.

Reconozco al SUTERM por dar cabida a mujeres exitosas, como la Lic. Marcela Alicia Téllez Bello, Secretaria de la Comisión de Honor y Justicia del CEN del SUTERM. Agradezco también a la empresa por permitirnos ser Linieras y Auxiliares Comerciales, demostrando así que el 8 de marzo es una fecha para conmemorarnos, no para felicitarnos por el simple hecho de ser mujeres, sino para reconocer nuestro compromiso, esfuerzo, productividad y éxito.

Por último, a lo largo de estos años, el SUTERM y la Comisión Federal de Electricidad, me han permitido dar energía en más de un sentido. Hace 10 años nació mi hija, quien me ha dado la fuerza para seguir luchando día con día.

GENERANDO ENERGÍA



MUJERES EN EL SUTERM

ROMPIENDO BARRERAS Y CONSTRUYENDO UN FUTURO

Autora: Mariana Jiménez Díaz

Al inicio, cuando se creó el SUTERM (Sindicato Único de Trabajadores Electricistas de la República Mexicana), uno de los Sindicatos más grandes e históricos de México, estaba conformado exclusivamente por hombres. Esto se debía a que las mujeres enfrentaban numerosos obstáculos y brechas, para acceder a cargos o puestos políticos que implicaran liderazgo dentro del Sindicato.

Básicamente, el Sindicato se regía por normas masculinas que eran difíciles de romper para una mujer. Sin embargo, no fue hasta las décadas de 1980 y 1990, cuando las mujeres comenzaron a tener presencia en el SUTERM, gracias a la inclusión y equidad de género, lo que permitió su participación en cargos y puestos sindicales.

Hoy en día, las mujeres son una parte esencial del SUTERM. La equidad de género, ha impulsado significativamente su inclusión en el ámbito sindical y laboral. En los últimos años, las Secciones Sindicales, en términos generales, cuentan con al menos un 20% de mujeres, tanto en cargos titulares de secretarías como en puestos suplentes, lo que les permite desempeñarse en diferentes responsabilidades sindicales.

En específico, el Comité Seccional de Transmisión 268 División Valle de México Sur, está conformada actualmente por

veintiún trabajadores de base sindicalizados, de los cuales cinco son mujeres, y dos de ellas ocupan cargos titulares en secretarías (Secretaría de Organización y Secretaría de Relaciones).

Viridiana Córdoba Nuño, es una de las primeras representantes de la Secretaría de Organización y ha desempeñado un papel clave en la Sección de Transmisión 268 VMSur. Entre sus múltiples actividades, destaca su labor en la conducción y organización de asambleas sindicales, donde ha causado un gran impacto, gracias a su seguridad y capacidad de liderazgo, al dirigirse a sus compañeros en público.

Viridiana estudió una ingeniería en Computación y otra en Sistemas de la Información, y actualmente cursa una maestría en Seguridad Industrial. Además, es la encargada de la Secretaría de Organización de la Sección de Transmisión 268 VMSur. Desde su toma de posesión hasta la fecha, ha sido una pieza clave en la Sección, logrando importantes aportaciones y convenios en beneficio de los trabajadores de base y temporales, tanto sindicalizados como no sindicalizados, tales como la gestión de becas y acuerdos para que continúen con su formación académica.

Su trayectoria en la CFE no ha sido fácil, considerando que es una empresa en la que predominan los hombres. En 2010,

tomó un curso de inducción en la Zona de Transmisión Jalisco Oriente, donde, entre muchos participantes (en su mayoría hombres), acreditó el curso y fue seleccionada para incorporarse a la Zona de Transmisión Metropolitana, en la Ciudad de México, siendo la única mujer en ese grupo seleccionado.

Como mencioné, para Viridiana fue difícil trasladarse a una ciudad desconocida y enorme, dejando a su familia y, sobre todo, separándose de su hijo. Sin embargo, con gran emoción y motivada por alcanzar sus metas y desarrollarse profesionalmente, fue asignada a la Zona Metropolitana en el Sector Centro Sur, desempeñándose de manera satisfactoria en el Departamento de Jefatura. Ella misma asegura que, sin el apoyo de sus compañeros y compañeras, no habría podido cumplir con sus objetivos y metas.

Actualmente, Viridiana ocupa el puesto de encargada de la Sección de Servicios Generales de la ZTVMS en la CFE, y paralelamente realiza funciones sindicales en la Secretaría de Organización de la Sección de Transmisión 268 VMSur. Viridiana nos comparte su experiencia al ser representante de una Secretaría de Organización en un puesto sindical.

¿Por qué aceptaste ser parte de la Sección de Transmisión 268 VMSur?

Desde pequeña, he escuchado historias emotivas de mis abuelos paternos y de mi padre, sobre los eventos y trabajos realizados dentro de la CFE. Ellos, además de formar parte de la empresa, también ocuparon cargos sindicales, lo que despertó en mí el deseo de integrarme a la primera Sección de Transmisión 268 VMSur. Por ello, me he enfocado en buscar el bienestar y la protección de mis compañeros y compañeras de trabajo, que forman parte de esta sección.

¿Tenías conocimiento sobre lo que implicaba formar parte de una sección?

Al principio, no. Sin embargo, cuando me invitaron a unirme, me dediqué a investigar las responsabilidades que conlleva, principalmente las de la Secretaría de Organización, conforme lo establecen nuestros Estatutos en el SUTERM.

Explica brevemente a qué se dedica el Secretario o Secretaria de Organización.

El Secretario o Secretaria de Organización, se encarga de promover la adecuada estructura organizativa de acuerdo con los Estatutos, mantener relaciones con sindicatos fraternos y presidir las asambleas generales, ordinarias y extraordinarias. Además, impulsa a los compañeros y compañeras "Sutermistas" en actividades académicas y culturales, gestionando convenios institucionales que les permitan un mejor desempeño y superación profesional.

¿Cuál ha sido la actividad más relevante en tu labor como Secretaria de Organización?

Considero que todas las actividades han sido relevantes, ya que cada una de ellas se ha realizado con el objetivo de beneficiar a mis compañeros y compañeras. Sin embargo, lo más gratificante ha sido lograr una mayor unión y compañerismo dentro de la Sección, con el apoyo de las Secretarías que conforman la Sección de Transmisión 268 VMSur. Desde la organización de eventos, hasta la rendición de cuentas en las asambleas, cada acción ha sido significativa en la construcción de un equipo más fuerte y unido.

¿Qué has hecho para desarrollar tu trabajo como Secretaria de Organización?

Al ser una nueva Sección, hemos llevado a cabo un taller de inducción en política eléctrica y gestión sindical en las instalaciones del CEN, con el propósito de desempeñar mejor nuestras funciones. Además, hemos participado en talleres para el manejo de asambleas seccionales y la presidencia de la mesa directiva.

Estoy comprometida con la gestión de acuerdos educativos, que fomenten el desarrollo laboral. Asimismo, trabajo en conjunto con otras Secretarías de mi Sección y con Secciones hermanas, para desarrollar actividades que fortalezcan la unión entre los compañeros y compañeras del SUTERM, incluyendo a sus familias.

Basándote en tu experiencia, ¿qué consejo les darías a nuestras compañeras que

también desempeñan un puesto sindical?

Toda mujer es capaz de lograr lo que se proponga. Somos valiosas y sorprendentes. Siempre debemos recordar que, en un mundo de hombres, nosotras también tenemos un lugar. Mi madre solía repetirme una frase que me ha acompañado a lo largo de mi vida y me ha llevado hasta donde estoy hoy:

"Concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar y el valor para cambiar aquellas que sí puedo."

Porque el cielo es el límite.

Para construir un equipo y un Sindicato exitoso, no se trata de ser solo hombres o solo mujeres, sino de lograr un equilibrio y una equidad de género, que nos permita obtener resultados satisfactorios. No es fácil adentrarse en un ámbito donde predominan los hombres, pero es posible. Para muchos compañeros, este cambio es difícil de asimilar debido a las costumbres tan arraigadas en México, pero no es imposible.

Gracias al apoyo de nuestros grandes Líderes Sindicales y de la Unidad de Equidad de Género (UDG), se ha destacado la importancia de los logros de las mujeres en el SUTERM. La lucha por la equidad de género es constante, pero cada día cuesta menos demostrar los logros de las mujeres "Sutermistas" que ocupan puestos sindicales. Y por supuesto, nada de esto sería posible sin el apoyo de cada uno de nuestros compañeros y compañeras, porque el verdadero avance se logra en equipo.

"Yo no deseo que las mujeres tengan pater sobre los hombres, sino sobre ellas mismas".

-Mary Wollstonecraft



Viridiana Córdoba Nuño

Bibliografía:
V. Córdoba, comunicación personal, 25 de enero de 2025.
Gómez, H. (2005). El sindicalismo en México: Los grandes sindicatos y la negociación política. Editorial Miguel Ángel Porrúa.
SUTERM. (s/f). SUTERM. Suterm.mx. Recuperado el 28 de enero de 2025, de <https://www.suterm.mx/>

LEGADO GENERACIONAL

FORTALECIENDO EL FUTURO

Autores: Héctor Altamirano Pérez, Zyanya Altamirano Rosas



Es un verdadero placer poder expresar en estas líneas el sentir de su servidor, Ing. Héctor Altamirano Pérez, a las nuevas generaciones de trabajadores de esta gran empresa, Comisión Federal de Electricidad, que abre las puertas a través de un futbolista profesional con trayectoria en el F.C. Toluca, F.C. Morelia y F.C. Zacatepec, mi padre, el Sr. Héctor Altamirano Cervantes (Q.E.P.D.).

Después de haber trabajado en la iniciativa privada, es la C.F.E. quien me sigue permitiendo desarrollarme como profesional, como trabajador, formar parte del S.U.T.E.R.M., así como estudiante e instructor certificado para impartir cursos. Las experiencias de haber participado en torneos divisionales y ganar un tercer lugar en la ciudad de Córdoba, Veracruz, estudiar una maestría y titularme, ser signatario a nivel nacional de un laboratorio de metrología ante la Entidad Mexicana de Acreditación, me han permitido crecer tanto profesional como personalmente. A las personas que me apoyaron, como mi hermano, el Sr. Oscar Altamirano Pérez (calibrador y verificador I de esta C.F.E.), a quienes me tendieron la mano, les agradezco muchísimo.

A mi esposa, que con todo su amor y apoyo, toda la vida me ha motivado a

alcanzar metas para elevar mi estado físico, mental y espiritual, dedico estas líneas. Han sido 27 años de carrera y vida, y hoy me toca compartir las experiencias y, con ellas, motivar a las nuevas generaciones, como a mi hija, Ing. Zyanya Altamirano Rosas, que con gran orgullo y reconocimiento de mi parte a su esfuerzo y dedicación, recién ingresa a la C.F.E. para innovar, sumar, edificar y ser parte de las ideas que hagan de la C.F.E. una institución más robusta que cada día se transforma. Se cierra el ciclo de dos generaciones de trabajadores electricistas, para dar paso a la tercera: las generaciones del cambio.

¿Qué implica ser hija de un trabajador de la CFE-SUTERM?

Implica ser responsable, eficiente, disciplinado, tener ganas de seguir aprendiendo todos los días y mejorar para superar a quienes te preceden, así como aportar nuevos conocimientos para fortalecer nuestra CFE.

Mi nombre es Zyanya Altamirano Rosas, soy la tercera generación de trabajadores de la CFE-SUTERM. La historia de mi entrada a la CFE ha sido todo un viaje. Mi vida profesional comenzó en la iniciativa privada como ayudante de electricista, luego como ingeniera de proyectos, supervisora de obra, analista de calidad de la energía y código de red, hasta que un buen día recibí la tan esperada noticia: ¡ya podía ingresar a trabajar al lugar al que tanto había anhelado estar, la CFE! Son muchos los sentimientos encontrados al pensar en el camino que he tenido que

recorrer para poder llegar a esta gran empresa.

He tenido el gusto de trabajar como colega con mi papá, aprendiendo de su dedicación y gusto por hacer bien su trabajo. Fue una muy bonita sorpresa saber, que se me ha dado la oportunidad y el honor de participar en el Torneo de Personal de Campo de la División Oriente junto a él. A pesar de que no tengo el mundo de conocimientos y experiencia que él tiene, no dudo en poner todo mi esfuerzo para demostrarle que soy su mano derecha en este reto. Hemos aprendido uno del otro, compartiendo ideas, planeando, estudiando la maniobra, ejecutándola, y al concluir, retroalimentándonos sobre lo que debemos mejorar. Como resultado, conseguimos una serie de mejorías pequeñas que, en conjunto, hacen una mejora mayor.

Después de que mi vida laboral me llevó lejos por algún tiempo, me siento feliz de estar en casa y poder vivir esta increíble experiencia. No puedo pensar en una mejor bienvenida a la familia de la CFE-SUTERM, que esta.

Me seguiré esforzando día con día, para que mi legado sea más grande que el que me precede y que la generación que viene detrás de mí, deje uno aún mejor.

¡Me siento orgullosa de mi legado familiar, orgullosa de ser hija de la familia CFE-SUTERM!

Reforzando

CONOCIMIENTOS

El juego como estrategia

Autoras: Sarahí Ortega Murrieta, Daniel González García



Respeto
Inclusión
Equidad

Promover una cultura institucional de igualdad de género y un ambiente saludable y armonioso en el SUTERM, es un compromiso que tenemos en toda la Organización, en este sentido Sarahí Ortega Murrieta Representante de Equidad de Género de Residencia los Humeros, se ha dado a la tarea de sensibilizar a los compañeros y compañeras, a través de pláticas basadas en 5 cursos de la plataforma en línea del Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES), para diseñar la forma de dar a conocer estos temas a través de juegos tradicionales, en específico Serpientes y Escaleras.

Con el objetivo de reconocer y fortalecer los conceptos claves en pro de la igualdad, modificar patrones de conducta que se basen en la premisa de la inferioridad o superioridad, de cualquiera de los géneros.

Crear cohesión grupos de trabajo, generando una cultura que permita crear un espacio integrador en favor de orientar el comportamiento, las actitudes y aptitudes que les permitan abonar a continuar en el camino de la construcción de la igualdad real, promoviendo la participación de todos los integrantes en los centros de trabajo, impactando en nuestras relaciones laborales y personales.

Objetivos particulares

- Coordinar y Difundir los conceptos clave para la Igualdad entre Mujeres y Hombres.
- Reconocer los derechos y obligaciones por la igualdad.
- Orientar y Fortalecer las directrices de la Política Nacional para la Igualdad entre Mujeres y Hombres.
- Identificar personas que requieren apoyo.
- Informar los sitios donde pueden acudir o comunicarse en caso de requerirlo.
- Establecer criterios de mejora continua a través del juego.
- Impulsar cambios culturales a los participantes.

Para el desarrollo de los materiales inició por tomar cinco cursos, que son los siguientes:

1. Atención a casos de hostigamiento y acoso sexual en la APF.
2. Súmate al protocolo.
3. Inducción a la igualdad entre mujeres y hombres.
4. Masculinidades.
5. Comunicación incluyente sin sexismo.

Los juegos tradicionales como serpientes y escaleras, la oca, memorama, la lotería, entre otros, son actividades que todos saben realizar, por lo que la idea de crear diseños diferentes en apego a las palabras clave y conceptos de los cursos, se realizó con apoyo de los compañeros que a su vez, también participaron en diferentes cursos, para desarrollar la mejor manera de obtener el conocimiento no importando edades.

Cada casilla, tiro y/o avance trae su palabra clave y un texto descriptivo de los temas relacionados al aprendizaje de los 5 cursos, diferenciados en los tableros o juegos por colores, así que ¡preparate!, ya que un juego desafortunado o la ignorancia en los temas de las directrices de la Política Nacional para la Igualdad entre Mujeres y Hombres, te llevará al último lugar.

Una excelente forma de dar a conocer, compartir y



“MONJA ROJA”

¿SABES QUIÉN FUE?

Elvia Carrillo Puerto, nació el 6 de diciembre de 1878 en la pequeña ciudad yucateca de Motul. A los seis años, junto con sus hermanas y hermanos, fue enviada al Colegio Roque J., fundado por la señora Benita Palma, viuda de Campos. Esta institución, impartía una educación laica y era frecuentada por los hijos de los obreros del lugar, quienes, por costumbre, hablaban la lengua maya entre sí. Desde niña, Elvia se percató de la desigualdad entre las clases sociales que prevalecía durante el Porfiriato.

Fue alumna de la poetisa Rita Cetina Gutiérrez, de quien aprendió la noción de igualdad de género. Gracias a su influencia, estudió textos de grandes teóricas sobre los derechos de la mujer.

Cursó estudios en la escuela La Siempreviva, una secundaria para mujeres en el estado de Yucatán, fundada por la maestra emeritense Rita Cetina Gutiérrez. En 1912, fundó la primera organización femenina de campesinas, con el propósito de garantizar a las mujeres jefas de familia, los mismos derechos que a los hombres en la distribución de tierras.

Participó en la fundación de las “Ligas de Resistencia Feministas”, convocando a las mujeres de todo el estado a organizarse y apoyarse mutuamente, en temas urgentes como el derecho al voto, la higiene, la alfabetización y el control de la natalidad. Este último, era un paso indispensable en la búsqueda de la libertad femenina y sostenía una de las reivindicaciones más intolerables para las sociedades conservadoras: “el derecho de las personas a vivir su sexualidad de manera libre y lúdica, más acá o más allá de los fines reproductivos”.

Elvia fue conocida como la “Monja Roja” por formar parte del grupo de mujeres mexicanas que luchaban por sus derechos políticos durante y después de la Revolución Mexicana.

En 1919, durante el gobierno de Venustiano Carranza, viajó a la Ciudad de México, donde fundó la Liga Rita Cetina Gutiérrez, con la intención de incluir el debate sobre el voto femenino en las cámaras legislativas. Sin embargo, sus compañeros socialistas la ignoraron.

No fue sino hasta 1923, de vuelta en su natal Yucatán y con su hermano Felipe Carrillo Puerto, como gobernador del estado, que Elvia fue elegida diputada municipal junto con Beatriz Peniche y Raquel Dzib Cícero, representando al Partido Socialista del Sureste. Sin embargo, tras el asesinato de su hermano, recibió múltiples amenazas de muerte, lo que la obligó a abandonar el cargo junto con sus compañeras. Poco después, el voto femenino fue anulado en la entidad.

Con ayuda del presidente Plutarco Elías Calles, logró escapar de Yucatán y se refugió en la Ciudad de México. Nunca retrocedió en su lucha por los derechos de las mujeres, ni en su compromiso con las comunidades mayas, cuya lengua amaba profundamente.

Recorrió Yucatán con la esperanza de una transformación social, que erradicara la desigualdad y garantizara el reconocimiento del voto femenino. Junto con trabajadoras de la Secretaría de Agricultura, fundó la Liga Orientadora Femenina Socialista, dedicada a la atención de menores desamparados y madres solteras. Más tarde, esta organización se convirtió en la Liga de Acción Femenil, que continuó la lucha por el derecho al voto de las mujeres.

Finalmente, en 1953, el presidente Adolfo Ruiz Cortines, propuso la iniciativa para modificar el artículo 34 constitucional, reconociendo el derecho de las mujeres a votar en todas las elecciones.

Elvia Carrillo Puerto falleció en la Ciudad de México el 15 de abril de 1968, a los 90 años de edad. Su legado como poetisa y defensora de los derechos de las mujeres, nos recuerda que la lucha no es en vano: los resultados pueden tardar, pero son totalmente satisfactorios.



DÍA INTERNACIONAL DE LA

MUJER

8 MARZO

CONMEMORAMOS Y
REIVINDICAMOS

LA LUCHA
DE TODAS
LAS QUE NOS
ANTECEDIERON



S1NDIKL
POR LA TRANSFORMACIÓN DE MÉXICO



OPINA



@S1NDIKL.OFICIAL

SUGIERE

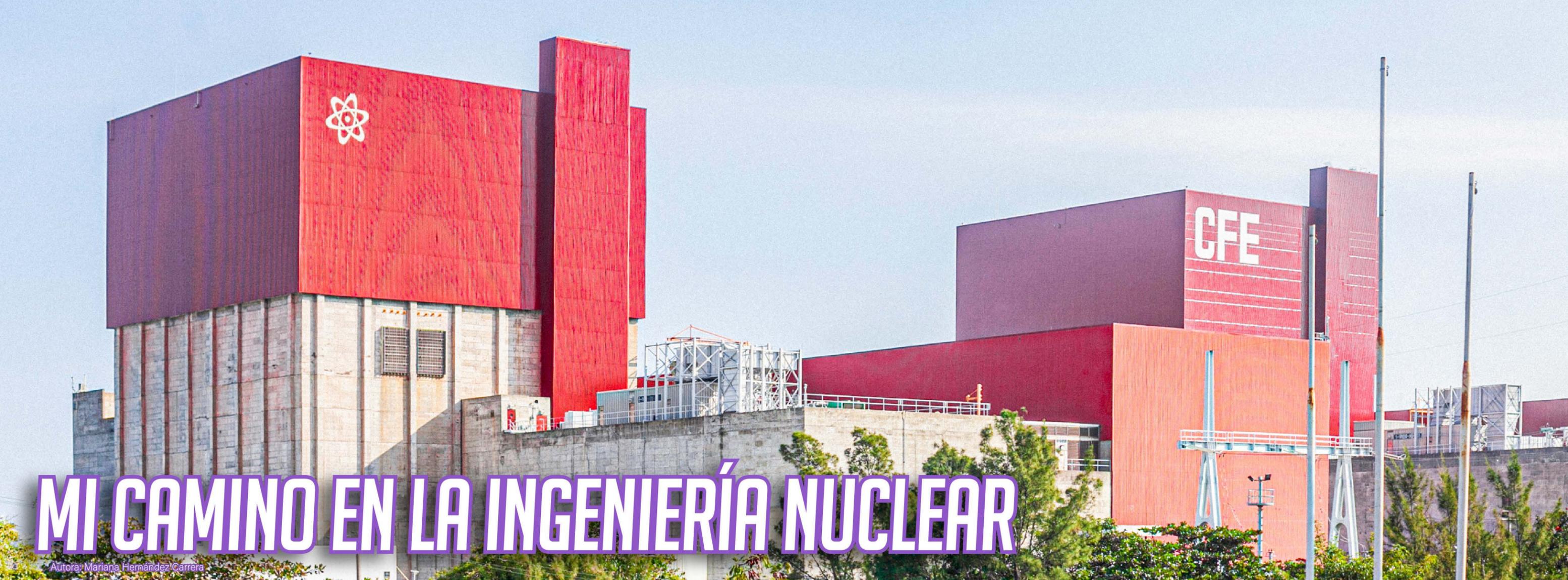


REVISTA_S1NDIKL@SUTERM.MX

PARTICIPA



SUTERM S1NDIKL



MI CAMINO EN LA INGENIERÍA NUCLEAR

Autora: Mariana Hernández Carrera

Soy Ingeniera Química con Maestría en Ingeniería Mecánica y actualmente laboro en la Disciplina de Desechos Radiactivos de la Subgerencia de Ingeniería de la Central Nucleoeléctrica Laguna Verde. En esta disciplina, tengo a mi cargo algunos sistemas cuyo propósito, es el tratamiento de los desechos radiactivos líquidos y sólidos de dicha central. Mi labor se orienta al diseño, la ingeniería y las compras para las modificaciones requeridas en los sistemas bajo mi responsabilidad.

Esa es mi labor en el presente, pero...
¿CÓMO LLEGUÉ AQUÍ?

Cuando cursaba el séptimo semestre de la carrera de Ingeniería Química, un trabajador de la Central Nucleoeléctrica Laguna Verde, quien también era profesor en la Universidad Veracruzana, me invitó a realizar mis prácticas profesionales en la Disciplina de

Desechos Radiactivos de la Subgerencia de Ingeniería de la Central. Su propuesta me pareció una gran oportunidad para explorar el mundo laboral de primera mano, aplicar parte de lo aprendido hasta ese momento y, por supuesto, adquirir nuevos conocimientos y habilidades.

Ese periodo de mi vida fue muy intenso y agotador, ya que por la mañana realizaba las prácticas en CFE, por la tarde estudiaba, y además, trabajaba todos los fines de semana. En una ocasión, el ingeniero que me había invitado a realizar las prácticas, me llamó la atención de manera enfática y estricta en el área y frente a todos, pues en algunas ocasiones llegaba tarde. En ese momento, me disculpé y le expliqué mi situación, a lo que él respondió que debía dejar mi empleo y ser más puntual. Le comenté que no podía hacerlo, ya que era la mayor de cinco hermanos y

ayudaba a mi madre con los gastos. Esa misma semana, recibí una grata sorpresa: dos ingenieros del área averiguaron mi dirección y llevaron una despensa a mi casa. Mi madre, agradecida y sorprendida, me dijo que no debía divulgar nuestros problemas en el ámbito laboral.

Al terminar el periodo de prácticas, solicité continuar en esa área durante mi servicio social, que duraba un año más. Durante ese tiempo, aprendí mucho sobre los procesos de trabajo, la categorización de equipos de una central nuclear y la importancia de actualizar los documentos de diseño y de los proveedores de equipos y componentes que conforman la central. Esto es fundamental, para mantener la configuración documental entre lo que está instalado físicamente en la planta y lo que se plasma en los documentos de diseño. También adquirí conocimientos

sobre los procesos requeridos para la gestión de compras de materiales y componentes, así como para las actualizaciones o modificaciones necesarias en la planta, para asegurar el cumplimiento de los requisitos de protección radiológica, seguridad industrial y garantía de calidad. Comprendí la relevancia del control y mantenimiento de la configuración documental, para los diversos sistemas de una central nuclear.

Gracias a la experiencia adquirida durante mis prácticas profesionales y mi servicio social, se me presentó la oportunidad de tener mi primer trabajo como ingeniera, bajo un contrato eventual en el área en 2004. Poco tiempo después, se publicaron las convocatorias para realizar los exámenes de selección de la CFE. No tuve que pensarlo mucho; con cierto nerviosismo y mucho miedo, presenté

mis documentos para participar en el proceso de selección. Sin embargo, también me invadía una gran emoción y el deseo de superarme.

Durante el concurso de selección, me enteré de que varios compañeros hacían comentarios en cada examen que presentaba:

"No va a pasar el médico; se ve que esta medio enferma."

"El psicométrico no lo pasa, se ve que le falta un tornillo."

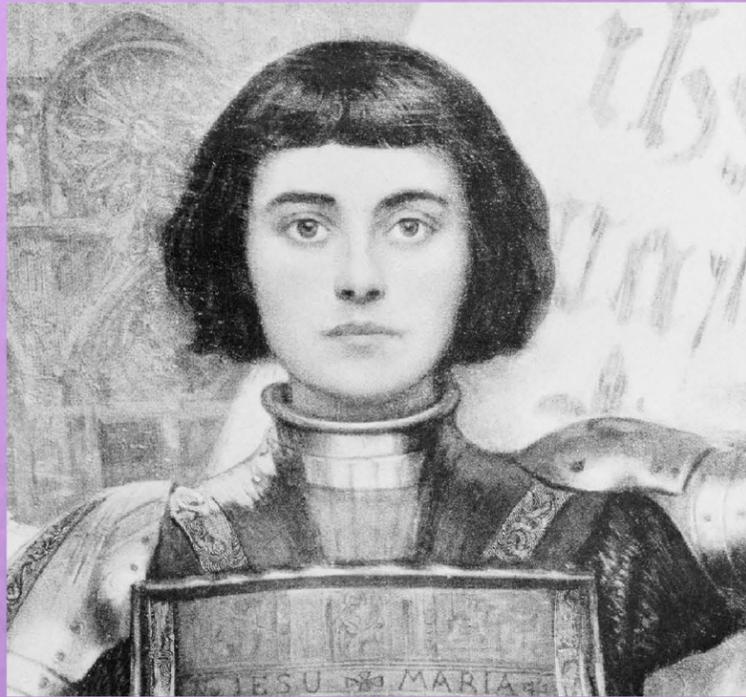
"Los exámenes de conocimiento, ahí sí, no los va a pasar, se ve que es medio burra."

En cada etapa, ellos apostaban a que no aprobaría. Cada curso superado fue un gran logro y un alivio para mí. Hubo uno en particular en el que casi desfallecí; sentí que no podría terminarlo. Sin embargo, una amiga y compañera del

curso, fue clave al animarme a no desistir y a seguir hasta completar el proceso.

Ser contratada como personal de la CFE fue una de mis más grandes metas alcanzadas. Romper con las expectativas de quienes dudaban de mí, convertirme en la primera ingeniera de mi familia y saber que cada paso que he dado, ha contribuido a la construcción de un futuro mejor, me siguen impulsando en mi vida profesional.

Estoy agradecida por todo lo que he vivido en este periodo de mi carrera, ya que me ha forjado y convertido en la mujer que soy hoy. Actualmente, tengo 18 años trabajando orgullosamente en la industria eléctrica mexicana, y pertenecer a una de las empresas más importantes del país, es una gran satisfacción personal. No me cabe duda de que me planteé un objetivo y lo alcancé con esfuerzo, dedicación, constancia y disciplina.



LOS FEMINISMOS A TRAVÉS DE LA HISTORIA

Autora: Laura Beatriz Hoffman



Hablar de feminismo, es hablar de un tema que no solo ha cambiado la forma en la que pensamos, actuamos y nos interrelacionamos mujeres y hombres, sino que a su vez, es un tema que con el paso del tiempo, ha generado demasiada polémica y hasta malos entendidos entre ambos sexos; por ello, es importante entender su origen, y el espíritu de uno de los movimientos que han transformado al mundo.

El feminismo, a nivel conceptual propone un cambio en las relaciones sociales que conduzca a la liberación de la mujer –y en el hombre– a través de eliminación de las jerarquías y desigualdades ente los sexos. También puede entenderse como un sistema de ideas que, a partir del estudio y análisis de la condición de la mujer en todos los órdenes –familia, educación, política, trabajo y recreación–, pretende transformar las relaciones basadas en la asimetría y opresión sexual, mediante una acción movilizadora.

“El feminismo, es un movimiento político, social, académico, económico y cultural, que busca crear consciencia y condiciones, para transformar las relaciones sociales, lograr la igualdad entre las personas, y eliminar cualquier forma de discriminación o violencia contra las mujeres”¹

Sin embargo, cuando hablamos de feminismo, es importante partir de las teorías feministas, ya que hacen referencia al estudio de la condición de las mujeres, su papel en la sociedad y a las diversas posibilidades que tienen, para lograr un mejor desenvolvimiento en sus distintos ámbitos de desarrollo, analizando de manera multidisciplinaria, sus necesidades, retos y desafíos, dependiendo de la situación en la que se encuentren.

ANTECEDENTES HISTÓRICOS.

Se dice que los inicios del feminismo, comienzan a dar sus primeros atisbos a finales del siglo XIII, con las mujeres medicina o mujeres de conocimiento, muchas de ellas mal llamadas brujas, por la falta de entendimiento que había en torno a sus ideas y a sus prácticas, prácticas que siglos después, a pesar de haber sido

reconocidas y adoptadas por las sociedades, en aquel momento les llegaban a costar su vida.

Pero es hasta mediados del siglo XIX, cuando comienza una lucha organizada y colectiva. Las mujeres, estaban comenzando a participar activamente en acontecimientos históricos relevantes como el Renacimiento, la Revolución Francesa y prácticamente en todos los movimientos políticos y sociales, que cambiaron el rumbo de la humanidad, pero lo hacían como subordinadas; y no fue, si no hasta el logro del derecho al voto, cuando comienzan a experimentar su autonomía en las esferas públicas, dentro de la economía y la política.

Sin embargo, el feminismo, como lo conocemos hoy en día, comienza a gestarse y a tener objetivos precisos a partir de la Revolución Francesa, a través de las ideologías ligadas a la igualdad y a las condiciones de trabajo dignas, surgidas a partir de la Revolución Industrial. Y aunque en su mayoría, sus lideresas fueron mujeres de la burguesía, también participaron muchas mujeres de la clase obrera, permitiendo que sus consignas llegaran a países como Inglaterra y Estados Unidos, donde logran un mayor alcance y una mayor difusión de sus ideales.

FEMINISMO EN EL SIGLO XX.

Siglo en el que surge el denominado “nuevo feminismo”, que comienza a finales de los sesenta en Estados Unidos y Europa, adheriéndose a los movimientos sociales surgidos durante esa década en los países más desarrollados y con una agenda específica, que abordaba temas de relevancia como:

- La redefinición del patriarcado como un sistema opresor.
- La redefinición del rol de la familia.
- La división sexual del trabajo.
- La participación e inclusión de las mujeres en los espacios públicos.
- La igualdad de derechos entre hombres y mujeres.



•La liberación para autodeterminarse sexualmente, misma que da origen a la conocida: Revolución Sexual.

Esta última etapa, conocida también como “tercera ola feminista”, sienta importantes precedentes, mismos que reconocen que la mayor contradicción social se produce en función del sexo, lo que sin saberlo se convertiría en una confrontación entre hombres y mujeres que cambiaría el rumbo de la historia, y que comienza visibilizando un estatus de innumerables privilegios, a los que las mujeres no tenían derecho, por el simple hecho de ser mujeres.

Pero, para mediados de los años ochenta, comienza una fragmentación del movimiento, producto de la globalización y del choque entre el capitalismo exacerbado y tendencias socialistas que se imponían a su crecimiento, generando una contienda política e ideológica entre mujeres, que mermó y restó fuerza a los ideales que en su momento compartían.

SIGLO XXI. TIEMPO DE MUJERES.

Se produce una importante institucionalización del movimiento con la proliferación de ONGs, la participación de feministas en los gobiernos y organismos internacionales, y la creación de ámbitos específicos en el Estado. En América Latina, más allá de las múltiples diferencias y matices entre las corrientes internas (en las cuáles están presentes los debates expuestos), puede esquematizarse un feminismo más institucionalizado, –en donde las mujeres se agrupan dentro de ONGs y en los partidos políticos–, y un feminismo más autónomo y radicalizado.

Se comienzan a institucionalizar conceptos, y uno de los más relevantes fue el concepto de equidad, que consiste en dar a cada quien lo que necesita, para lograr la igualdad entre las personas. La equidad brinda los elementos para que quienes viven en desigualdad, puedan ser iguales en el ejercicio de sus derechos. Sin dejar de lado que el feminismo, en su naturaleza más pura, aspira solamente a

lograr la igualdad de derechos entre ambos sexos, con la única finalidad de lograr un correcto desarrollo integral de la población.

EL FEMINISMO, TAMBIÉN ES COSA DE HOMBRES.

Este movimiento social, al igual que cualquier otro, ha sufrido críticas y reacciones contrarias, sobre todo, en lo que se refiere a la creación de legislaciones especiales, derivadas de políticas públicas e instrumentos internacionales, que permiten brindar a mujeres y niñas, la protección y las condiciones necesarias, que les permitan un estilo de vida digno e igualitario; sin embargo, esta situación comenzó a generar descontentos en los hombres, por considerarse prerrogativas exclusivas para las mujeres en específico, medida que se recibió como excluyente y segregacionista, pero que en su origen, contiene un espíritu equitativo, ya que permite visibilizar las necesidades específicas de un sector que históricamente ha sido vulnerado. Y solo así, es como se ha logrado paso a paso, un acercamiento de facto hacia la igualdad de ambos sexos.

El feminismo en su origen, busca que hombres y mujeres, tengan el mismo acceso a los derechos que por el simple hecho de ser humanos nos corresponden, por lo tanto, es importante mencionar, que en cualquier violación que se cometiera en contra de estas prerrogativas, merece ser denunciada sin importar el sexo de la persona, porque el derecho a la vida, a la educación, al trabajo remunerado, como derechos fundamentales, son aplicables a todos y a todas.

“CUALQUIERA QUE SEA LA LIBERTAD POR LA QUE LUCHAMOS, DEBE SER UNA LIBERTAD BASADA EN LA IGUALDAD”

-Judith Butler

SALUD MENTAL DE LAS MUJERES Y SU IMPORTANCIA EN LA VIDA DIARIA

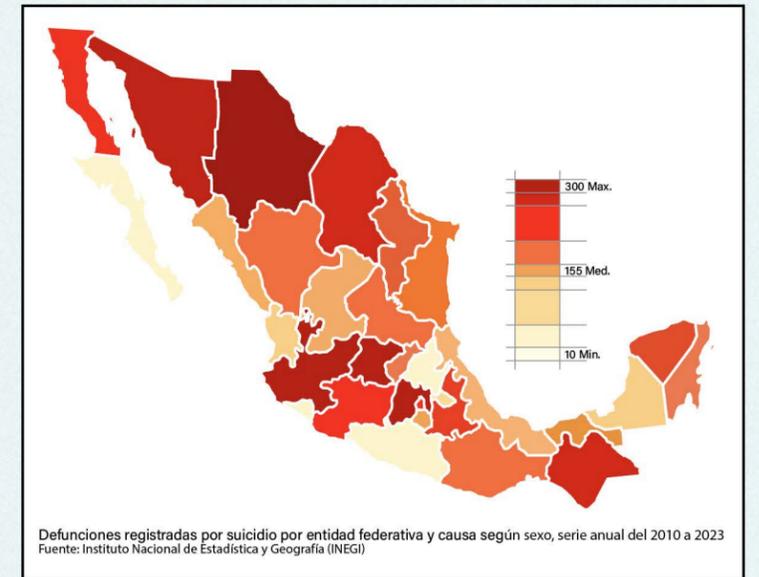
Autora: Miriam Sosa Castillo

Es alarmante hoy en día ver, el índice de mortalidad causado por enfermedades mentales, de acuerdo con datos del INEGI de 2019 al 2023, es de 40,831 defunciones de las cuales 7,606 son mujeres. La información corresponde a los suicidios registrados y clasificados con base en la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE) 10, Lesiones autoinfligidas intencionalmente (ahorcamiento, estrangulamiento, sofocación). Por envenenamiento, que comprende: drogas antiepilépticas, sedantes, hipnóticas, antiparkinsonianas y psicotrópicas; narcóticos y psicodislépticos (alucinógenos); otras drogas, medicamentos y sustancias biológicas; alcohol; disolventes orgánicos e hidrocarburos halogenados y sus vapores; otros gases y vapores; plaguicidas; y otros productos químicos y sustancias nocivas, y por último pero no menos importante, clasificado como otras causas, comprende: ahogamiento y sumersión; humo, fuego y llamas; objeto cortante; saltar desde un lugar elevado; arrojarse o colocarse delante de objeto en movimiento; colisión de vehículo de motor; otros medios especificados; y medios no especificados. Dentro de nuestra empresa, hemos tenido un registro considerado de casos por parte de nuestras compañeras como tentativa de autoagresión y suicidio en los últimos 6 años.

Es por esto, que para nuestro Sindicato es una prioridad la salud mental de todos sus agremiados. Es importante antes que nada, entender que es salud mental; de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), es un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad. Pero que sucede, cuando existe un trastorno que viene a romper el estado de bienestar, hoy en día se pueden presentar más de un trastorno y que es importante identificarlos desde temprana edad.

Entre las enfermedades mentales podemos señalar algunas como:

- **Depresión**
- **Trastornos alimenticios**



- **Anorexia**
- **Bulimia**
- **Esquizofrenia**
- **Trastornos Obsesivos Compulsivos (TOC)**
- **Trastorno por déficit de atención e hiperactividad en adultos (TDHA)**
- **Trastorno de Espectro del autismo (TEA)**

Las enfermedades mentales, son desórdenes en el cerebro que alteran la manera de pensar y de sentir de la persona afectada, que influyen en el estado de ánimo y el relacionarse en la sociedad o ámbito laboral. En estudios recientes, refiere que los trastornos mentales afectan a personas de cualquier edad, religión o situación económica y que están asociados a los factores de riesgo como biológicos, psicosociales y que pueden desencadenar la aparición de los mismos.

En nuestro país, aún está estigmatizado el padecer alguna psicopatología, trastorno mental, enfermedad mental, síndrome y locura, no existe un concepto universal y atemporalmente válidos, ya que constantemente cambian con el tiempo y depende de los contextos en los que emergen

y se utilizan, bajo esta premisa, es difícil para quien cree o padece alguna enfermedad mental, le cuesta pedir ayuda empezando por el núcleo familiar.

En el caso de la mujer, en donde su rol siempre ha sido el de ser sumisa y que debe de afrontar cualquier situación, ya sea una pérdida (padre, esposo o hijos), deba continuar adelante sin tener el privilegio del duelo, origina estrés interpersonal, aunado a la violencia doméstica por parte de la pareja desencadena los siguientes factores en la mujer:

- **Discapacidad**
- **Desesperación**
- **Baja autoestima**
- **Altos niveles de autocrítica**
- **Limitación en la expresión de sus afectos**
- **Dificultades en las relaciones íntimas**
- **Aislamiento**
- **Incapacidad para trabajar**



Y qué papel juega el SUTERM para la mejora de la salud mental

La Secretaría de Previsión Social, en conjunto con el Comité Ejecutivo Nacional, busca promover dentro de los Centros de trabajo medidas que hagan posible que tanto hombres como mujeres, cuenten con el tiempo suficiente y de forma solidaria, cumplir con las responsabilidades en casa y del cuidado familiar, buscando espacios de esparcimiento social. Buscar que las competencias laborales sean justas y equitativas, donde la aportación de experiencias, capacidad y punto de vista sean tomadas en cuenta.

Con todas estas recomendaciones, cabe señalar que existe atención oportuna en Instituciones acreditadas, así como lo son la Línea de la vida, caso de requerir en un estado de crisis, ya sea por depresión, ansiedad, o alguna otra alteración emocional, no se deben esperar a que el problema avance, ya que pueden tener la certeza, de que se tendrá el acompañamiento necesario con expertos en la materia.

“Recuerda que tu salud física, emocional y mental son tu prioridad, en la medida que disfrutas de los pequeños placeres de la vida, tu salud mental estará salvaguardada”

Bibliografía:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
https://www.inegi.org.mx/app/tabulados/interactivos/?px=Mental_07&bd=Salud
http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100779.pdf
http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/BN4_2024_Rev210624B_VOBO_.pdf
C:\Users\Suterm\Desktop\INFORMACION PARA ARTICULO\Salud Mental IMSS.html

Por ende, se reflejan al querer realizar actividades cotidianas. ¿Entonces por qué nos deprimimos? ¿Qué factores intervienen para padecer una enfermedad o trastorno mental? Son tres factores que se involucran y que pueden ser un factor, dos o los tres que mencionaré:

- 1.- Factores biológicos: Genéticos, alteraciones en neurotransmisores,
- 2.- Factores psicológicos: Adversidad en la infancia, estilos de pensamiento, estrategias de enfrentamiento, etc.
- 3.- Factores sociales: Sucesos estresantes, pobreza, género, apoyo social, violencia de género.

Si es bien cierto, que cualquiera puede pasar por un estado de enfermedad mental, es importante tener en cuenta las recomendaciones por los Institutos de Salud como lo son Hospitales de Segundo Nivel del IMSS, Hospitales de Psiquiatría del IMSS, Instituto Nacional de Psiquiatría, antes de llegar a un estado de deterioro que nos lleve a la autolesión o suicidio. Entre las recomendaciones para mantener una buena salud mental, están las siguientes:

- Mantener una buena salud física (ejercicio con regularidad).
- Tener buenos hábitos alimenticios.
- Evitar el consumo de tabaco y

alcohol.

- Dormir como mínimo de 8 horas diarias.
- Buscar relaciones de calidad con las personas.
- Conservar buenas relaciones interpersonales.
- Buscar un estado de bienestar constante y proyectos a futuro.
- Fomentar actividades sociales, recreativas, culturales y deportivas.
- Fomentar el hábito de la lectura.



MUJERES QUE HICIERON HISTORIA



EN LA COORDINACIÓN GOLFO CENTRO

Autora: Bianca Guadalupe Flores Quintanar

En la Coordinación Golfo Centro, es importante destacar la historia de dos mujeres **Sutermistas**, que desarrollaron una gran trayectoria laboral en la Termoeléctrica de Altamira, Tamaulipas, cuyas acciones trascendieron en la CFE y el SUTERM.

Compañeras profesionistas, que dejan un legado digno de reconocimiento e inspiración para todas las mujeres en la industria eléctrica, abriendo brecha como género, a su vez, rompiendo estereotipos que en su momento estaban fuertemente arraigados. Sin embargo, esto no fue impedimento para que destacaran en el ámbito laboral de la CFE.

Estas historias se entrelazan con el transcurso del tiempo y, en ocasiones, se fusionan para dejar constancia de mujeres fuertes y trabajadoras.

ING. CRISTA CASTILLO ENRÍQUEZ

La Ing. Crista Castillo, egresó del Tecnológico de Ciudad Madero con la Especialidad en Electrónica. Como deportista destacada en el sur de Tamaulipas, tuvo que elegir entre el deporte y su trabajo en CFE. Finalmente, decidió por esta última opción y, sin dudarle un segundo, se integró a la familia de la Comisión Federal de Electricidad en 1980, dentro de la Sección 11 del SUTERM.

Este reto, no fue nada fácil para una joven que apenas se forjaba profesionalmente. Poco a poco, se abrió camino con sus conocimientos para desempeñarse entre un grupo de trabajadores que ya tenían un lugar definido, enfrentando la complejidad de

ser reconocida como una profesional destacada. Su esfuerzo y dedicación, la llevaron a cumplir **13 años de servicio**, dentro de la Termoeléctrica Altamira.

Sus inicios fueron de aprendizaje constante y arduo empeño. Sin importar la hora o el día, en que se presentaran fallas en los enlaces de comunicación, ella siempre estaba lista con su herramienta de trabajo, dispuesta a dar lo mejor de sí, con fuerza y entereza. No fue sencillo enfrentarse a las miradas de sus compañeros, por ser mujer dentro de los múltiples procesos en los que se desempeñaba:

Generación, Transmisión, Distribución, CENACE y Comunicaciones, áreas donde la fuerza masculina predominaba en trabajos pesados y demandantes.

Por su destacada labor en CFE-SUTERM, formó parte del **Comité**

Seccional como Secretaria de Previsión Social en el período 1991 - 1997, un paso importante en su crecimiento laboral. Su desempeño la hizo reconocida no solo por los compañeros de la Sección 11, sino también por el personal del Instituto Mexicano del Seguro Social, quienes destacan su compromiso por preservar la salud de las y los trabajadores.

Su pasión y entrega no se detuvieron ahí. En 1994, fue propuesta por el entonces Coordinador Regional Golfo Centro, **Ing. Guillermo Quintanilla Lauterio**, como enlace de Previsión Social de la Coordinación Golfo Centro, para participar en la integración de las **Bases de Coordinación de la relación CFE-IMSS-SUTERM**. Con ello, contrajo el compromiso de ampliar sus conocimientos, no solo en procesos operativos, sino también en temas de salud y bienestar para las y los trabajadores y sus familias.

En **1998**, se separó del proceso de la Termoeléctrica, para integrarse a la **Sección 151, Subárea Transmisión y Subárea de Control Huasteca**. Posteriormente, en **2004**, formó parte del **Comité Seccional 151**, con la cartera Sindical de Previsión Social, destacándose por su compromiso en la atención médica de la base trabajadora.

Finalmente, en **2010**, le otorgaron la oportunidad de colaborar como **Auxiliar en la Secretaría de Previsión Social del CEN del SUTERM**, donde actualmente continúa desarrollando sus labores y participando en la Coordinación Golfo Centro en materia de Seguridad Social. Su trabajo abarca los estados de **Tamaulipas, San Luis Potosí, Veracruz, Nuevo León e Hidalgo**.

Después de **39 años de servicio**, se jubiló de CFE, pero sigue colaborando como **Auxiliar de la Secretaría de Previsión Social del CEN del SUTERM** y en la Coordinación Regional Golfo Centro.

LIC. MA. EULALIA QUINTANAR ACOSTA

La Lic. Ma. Eulalia Quintanar Acosta, con tan solo nivel preparatoria concluido con honores y sin recursos económicos para continuar sus estudios, buscó una oportunidad laboral en actividades administrativas de la **Central Termoeléctrica de Altamira**. Más adelante, su trayectoria se cruzaría con la de la **Ing. Crista Castillo**, uniéndolas en el sueño de aportar bienestar a su país en la industria de la energía eléctrica.

En **1983**, logró su contratación, desempeñándose inicialmente como mensajera en la Termoeléctrica Altamira, donde tenía que caminar largas distancias bajo el sol. Posteriormente, trabajó como secretaria, enfrentando los retos de una generación, donde se creía que las mujeres no tenían un papel destacado en puestos clave.

En una ocasión, al presentarse problemas en un proyecto con las **turbinas de la planta**, los contratistas extranjeros no lograban comunicarse con los trabajadores. Fue entonces cuando **Lalis**, decidió dejar la falda y vestirse con un overol, casco y lentes de seguridad para ser **intérprete y traductora**, convirtiéndose en una de las primeras mujeres en intervenir en un proyecto de esta magnitud.

Su valentía y profesionalismo, le ganaron el respeto de sus compañeros y superiores, lo que la llevó a formar parte de la **Sección 11 Altamira**, como **Secretaria de Organización en la cartera sindical**. Su función le permitió integrarse con mayor profundidad en la Termoeléctrica Altamira y trabajar por el bienestar de los agremiados del SUTERM.

A lo largo de su carrera, la **Lic. Eulalia Quintanar** decidió continuar sus estudios y, paralelamente a su trabajo, **logró titularse en Administración de Empresas**. En **2009**, su formación y

experiencia la llevaron a desempeñarse como **Ejecutiva de Atención Comercial en el CAR División Golfo Centro**, donde trabajó en atención al cliente en turnos continuos.

Gracias a su desempeño, se convirtió en la **primera mujer Subdelegada Sindical del CAR Golfo Centro**, hasta que en **2017** se jubiló de la CFE.

LEGADO Y REFLEXIÓN

Ambas compañeras son un ejemplo de trabajo y liderazgo en la Coordinación Golfo Centro. Su pasión y entrega las motivaron a seguirse preparando y a romper paradigmas. No solo **cambiaron las herramientas y vestimenta de trabajo, sino también mentalidades**, sirviendo como fuente de inspiración para generar un cambio.

Su esfuerzo por equilibrar el trabajo y el hogar fue titánico, pero nunca dejaron que los problemas laborales fueran un obstáculo. Pudieron alzar la voz y romper con la imagen de la mujer sumisa del pasado. Hoy, se pronuncian con el estandarte de servir al bien común, con base en su **superación personal, trabajo igualitario y colectivo**.

Que esta historia, resuene como una inspiración sobre mujeres que **lucharon en el pasado, trabajan en el presente y lograron un futuro esperanzador**. Su trayectoria nos deja claro, que siempre hay tiempo para **soñar en grande**, pero que los sueños requieren **valor y esfuerzo comprometido**, para hacerse realidad.

Felicitemos con orgullo, estima y respeto a la **Ing. Crista Castillo Enríquez** y a la **Lic. Ma. Eulalia Quintanar Acosta**, quienes han dejado una huella imborrable en la industria eléctrica y en el **SUTERM**.

¡POR MÁS MUJERES QUE SE SUMEN A ESTA GRAN HISTORIA!



EL PAPEL DE LA MUJER EN LA INDUSTRIA ELÉCTRICA

TRAYECTORIA Y LIDERAZGO

Autora: Eslendy Rosalía Barragán Acosta

A lo largo del tiempo, las mujeres hemos desempeñado diversas funciones y aunque los avances han sido lentos, poco a poco hemos logrado una participación plena y efectiva en la Industria Eléctrica. Cada vez hay más mujeres en posiciones de alto rango, con el objetivo de alcanzar la igualdad de oportunidades y liderazgo en todos los niveles decisorios dentro de la CFE-SUTERM, así como de fortalecer iniciativas institucionales que promuevan esta equidad.

La División Golfo Centro, ha contado con grandes mujeres en el pasado y en la actualidad, quienes han desafiado lo establecido en sus respectivos campos y han demostrado al mundo su valentía, abriendo camino a muchas más.

Para mí, es un honor presentarles a la **Licenciada Alma Delia Vázquez Alvarado**, oriunda de la Ciudad de las Camelias, Matehuala, S.L.P., una mujer destacada, llena de energía e inspiración, no solo por sus logros actuales, sino por toda su trayectoria de éxitos en su vida laboral.

Nació el 19 de febrero de 1971, hija de la Sra. María del Carmen Alvarado Ibarra y el Sr. Rutilio Vázquez Álvarez, quienes desde su adolescencia, notaron en ella un gran interés por adquirir conocimientos académicos, para incorporarse en el futuro al sector productivo de la región. Por ello, en 1983 la apoyaron para realizar sus estudios básicos en la Escuela Secundaria Federal Francisco Zarco, y simultáneamente, cursó la carrera de Secretariado Comercial en la Academia Comercial Benito Juárez.

En 1988, el **SUTERM Sección 74** le permitió integrarse como personal eventual con apenas 17 años de edad, cubriendo ausencias del personal de base, en puestos de secretaria dentro de la Comisión Federal de Electricidad. Gracias a ello, pudo continuar con sus estudios de nivel medio en la Escuela Preparatoria de Matehuala, los cuales culminó en 1989.

Su vocación por el trabajo la llevó a desempeñarse en diversas agencias

foráneas como Cedral, Vanegas, Villa de Arista y Charcas, en la zona de Matehuala, lo que le permitió adquirir una gran experiencia laboral y fortalecer su sentido de pertenencia dentro de la Comisión Federal de Electricidad, contribuyendo al logro de metas y objetivos.

No obstante, a principios de 1991, por un descuido del Secretario Seccional de la Cartera de Trabajo en funciones, dejó de ser contratada por más de 30 días, lo que resultó en su indemnización, en consecuencia, la pérdida de sus tres años de antigüedad. Sin embargo, el 20 de agosto de 1991, logró reincorporarse como secretaria en el Departamento de Comercialización.

A lo largo de su vida, ha logrado equilibrar su desarrollo profesional y personal. Junto a su esposo, el Ing. Jesús Ramos Silva, ha formado una hermosa familia, integrada por tres mujeres profesionistas (una ingeniera mecánica, una ingeniera civil y una odontóloga) y un hijo que aún cursa sus estudios universitarios.

Gracias a su experiencia y constante aprendizaje dentro y fuera de la empresa, nació en ella el deseo de servir a la gente. En 2009, al abrirse las elecciones en el SUTERM Sección 74, decidió postularse como candidata a la Secretaría de Trabajo y Conflicto, logrando ser electa. Su victoria fue histórica, ya que se convirtió en la primera mujer en ocupar este cargo en la zona de Matehuala, donde el 70% de la base laboral, está conformada por hombres.

Para fortalecer sus conocimientos en materia laboral y legal, en 2012 inició la Licenciatura en Derecho en la Universidad de Matehuala, donde se tituló con especialidad en Derecho Laboral.

En 2015, su sobresaliente desempeño como Secretaria de Trabajo, la llevó a postularse como candidata para la Representación General del SUTERM Sección 74, cargo que desempeñó ininterrumpidamente hasta enero de 2021. Durante su gestión, participó en diversos Consejos Nacionales del

SUTERM, donde fue incluida en la planilla del Comité Ejecutivo Nacional de SUTERM, ocupando la cartera de Previsión Social como suplente.

El próximo **20 de agosto de 2025**, si Dios lo permite, cumplirá **34 años de antigüedad reconocida** y tendrá derecho a pensionarse por años de servicio. Sin embargo, desde hace más de 12 años, ya cumplía con los requisitos legales para su retiro, pero su vocación de servicio, responsabilidad y compromiso con la Comisión Federal de Electricidad, la han llevado a continuar activa, con el firme interés de seguir contribuyendo al desarrollo de esta gran empresa, la cual desempeña un papel estratégico en el crecimiento productivo del país.

Mujer comprometida con el gremio sindical, siempre adoptando un liderazgo basado en el profesionalismo y la eficacia, la **Lic. Alma Delia Vázquez Alvarado, es orgullosamente la primera mujer en ocupar la Secretaría General del Sindicato Único de Trabajadores Electricistas de la República Mexicana (SUTERM), Sección 74 de la zona de Matehuala.** Durante su mandato, dejó marcada su esencia con una frase que siempre repetía:

"Solo estoy aquí para servir, apoyar y ayudar".

La mujer en la zona de Matehuala desempeña un papel activo y sostenido gracias al apoyo del SUTERM Sección 74, que continúa formando grandes profesionistas con un fuerte sentido de pertenencia. Ejemplo de ello, es la Sra. Araida Iveth Córdova Álvarez, actual Secretaria de Previsión Social, así como la reciente incorporación de tres mujeres ayudantes linieras en la plantilla eventual de campo.

Cada paso que damos en este camino, nos acerca más a la verdadera equidad, abriendo la brecha hacia una nueva realidad:

"Igualdad de género hoy para un mañana sostenible".

TRES GENERACIONES UN MISMO COMPROMISO CON LA ENERGÍA DE MÉXICO

Autora: Sandra Magdali Teran Vilchis

Mi nombre es Sandra Magdali Terán Vilchis. Estudié la Licenciatura en Ingeniería Química, y CFE me dio la oportunidad de cursar la Maestría en Seguridad e Higiene, Salud Ocupacional y Ecología. Actualmente, soy Coach Cognitivo y me desempeño en el área de Administración y Finanzas. Estoy muy orgullosa de poder trabajar en esta gran empresa desde hace 15 años, contribuyendo día a día con calidad en el desarrollo de mis actividades.

Mi abuelo materno fue uno de los primeros trabajadores de CFE en lo que fue el MUTEK en los años 70. Mi madre trabajó en el Almacén Nacional Tenayuca de CFE, mi hermana en Transportes Aéreos CFE, y mi hermano y yo en la División de Distribución Valle de México Norte. Por ello, he sido testigo de la bonanza que, en muchos sentidos, esta gran empresa nos ha brindado a lo largo de prácticamente toda mi vida. Estoy profundamente agradecida con Dios y con la vida por permitirme ser parte de CFE.

Considero que la importancia no la otorga una categoría. La categoría es solo una parte de la estructura necesaria para administrar un proceso; la verdadera importancia la asigna cada persona cuando comprende que el trabajo que desempeña día a día influye en la toma de decisiones relevantes. Entre más conocimiento y experiencia se adquiere, el trabajo cotidiano se vuelve más eficiente, se realiza con mayor gusto y calidad, y con un esfuerzo optimizado, lo que permite prepararse en otras áreas de interés.

CFE ha sido y seguirá siendo mi casa, una empresa diseñada para servir a la población, principalmente mexicana. Además de ser servidora pública, también soy cliente, por lo que comprendo lo que significa estar en ambos lados y ser atendida de manera adecuada, apegada a normas y reglamentos. Dichos lineamientos han sido diseñados a partir de decisiones basadas en resultados, donde mi participación profesional y la de muchos compañeros comprometidos con el desarrollo de CFE es fundamental.

El trabajo dignifica al ser humano, y para mí, como mujer, mexicana y profesional, ser parte de una familia trabajadora, honesta y

orgullosamente SUTERM me dignifica y enaltece. Uno de mis objetivos personales es conservar mi membresía en CFE, pero haciendo la diferencia.

Que algún día, en mi epitafio, se pueda leer:

"Aquí descansa una mujer que fue libre, feliz, profesional, con carácter, capaz de hacer una diferencia en México. Contribuyó a que la distribución de energía a nivel nacional fuera de mejor calidad y supo adaptarse a los grandes cambios y retos del país, como la extinción de Luz y Fuerza del Centro y la pandemia del COVID-19. A pesar de todo, siguió poniendo su granito de arena para que la electricidad llegara con calidad y justo a tiempo, trabajando en equipo con cada uno de sus compañeros, tanto en campo como en oficina. Sin importar los grandes retos del país, los desafíos profesionales y personales, terremotos, inundaciones o incendios, mientras formó parte de CFE, hizo lo mejor que estuvo a su alcance para marcar la diferencia."

Esta narrativa no pretende ser ni buena ni mala; es simplemente mi experiencia en CFE, mi visión, mis raíces y el fundamento de mi compromiso con esta empresa.

Mi vida profesional en CFE no ha sido color de rosa. He tenido que superar muchos retos, tanto con jerarquías superiores de criterio limitado y rastros de misoginia, como con compañeros de visión corta, solo por el hecho de ser mujer, ser profesional y pensar como pienso. Sin embargo, también he encontrado compañerismo, trabajadores con actitud de servicio, de progreso y de mejora continua. Admiro a aquellos compañeros que se juegan la vida día a día subiendo a los postes y enfrentándose cara a cara con la electricidad directa. A ellos les agradezco, porque me motivan y me hacen sentir aún más orgullosa de ser parte de su equipo.

¡SUTERM, SINDICATO DE GRANDES PROFESIONALES Y EXCELENTES SERES HUMANOS! ¡CRÉETELA! ERES PARTE FUNDAMENTAL DE ESTE EQUIPO.



#MUJERESSuterm