

Sindicato de Trabajadores del Poder Judicial de la Federación

Comité Ejecutivo Nacional
2023 - 2029



Contactanos



Zacahuitzco Número 50,
Colonia María del Carmen, Alcaldía, Benito
Juárez, Ciudad de México, Código Postal
03540



boletin@app.pjfsindicato.org.mx



55-5532-1422
55-5532-0303

BOLETIN AGOSTO 2023

AGOSTO 2023

En este número

- 1 Bienvenida, búscanos en redes sociales
- 1 **TEMA:** Hablemos de pérdidas
- 2 Comunicados Importantes
- 3 **Datos curiosos:** El Nido de Quetzalcóatl
- 4 **¿Qué hacer?:** Volver a trabajar después de las vacaciones: ¿cómo no deprimirse?
- 5 **Temas de Impacto e Interés Actual:** Hablemos de Pérdidas, recobremos fuerza, esperanza y fe
- 7 **Salud mental:** ¿Cómo afrontar el duelo en el entorno laboral?
- 8 **Salud mental:** ¿Cómo afrontar el duelo por desempleo?
- 9 **Salud mental:** No estás deprimido, estás distraído. (Fragmento) de Facundo Cabral
- 10 **Cultura: Mujeres Destacadas:** ¿Quién fue Emma Hurtado?
- 11 **Cultura:** Apellidos mayas y sus significados en la península de Yucatán
- 12 **Ambientes laborales dañinos:** Discriminación Laboral
- 14 **Régimen Pensionario del ISSSTE**
 - * Asesoría en Matamoros, Tamaulipas
- 15 **Eventos Especiales:**
 - * Visita de los trofeos de Campeón y Campeón de Campeones 2023 del equipo Tigres de la UANL en la Sección 11
 - * Jornadas Vacacionales Sección 1 CDMX – “SINDICURSO”
 - * 1ª Sesión Ordinaria de la Comisión de Seguridad y Salud en el Trabajo del CJF
 - * Torneo de Fútbol 7 – mundialito por la vida – Sección 51 Xalapa, Veracruz
 - * Entrega de Auto del evento para solteros y solteras y/o matrimonios sin hijos de la Sección 65 en Cintalapa, Chiapas
 - * Evento Especial – La Paz, Baja California Sección 26
 - * Desayuno para Mamás y Papás – Villahermosa, Tabasco
 - * Reunión con la Magda. Taissia Cruz Parceró, Titular del Instituto de la Defensoría Pública Federal
- 25 Acontecimientos importantes por venir

Bienvenido a nuestro Boletín de Agosto

Nuestro boletín tiene la finalidad de proporcionar información del Sindicato de Trabajadores del Poder Judicial de la Federación, que pueda ser necesaria, para la mejor comprensión de lo que se hace en nuestra organización.

Este boletín lleva la finalidad de reforzar nuestro sentido de pertenencia al gremio sindical y el de fortalecer el conocimiento de los derechos, la ética y la moral de todos los compañeros y compañeras de esta gran Institución.

La información que se proporciona requiere de la participación de todos y todas, desde noticias, proyectos, temas de interés, cursos, enlaces, etc., que nos permita una mirada más clara sobre cómo funciona nuestra institución, nuestros derechos y la importancia del papel que desempeñamos en la impartición de justicia.

En el Sindicato de los Trabajadores del Poder Judicial de la Federación estamos para servirte, apoyarte presencial y virtualmente; y darte la mejor orientación posible, sobre todo lo que es de tu interés como trabajador.

Búscanos en las Redes Sociales

Clickea en los símbolos



Este mes el tema será → Hablemos de Pérdidas

En este número estaremos presentando algunos temas relacionados con las diferentes modalidades de pérdida. Esto es: “Perder amigos, perder algún familiar, perder trabajo, perder la salud, alguna oportunidad única, son ejemplos de duelos que debemos enfrentar más de una vez en la vida.

Con estas publicaciones pretendemos visibilizar los problemas que eventualmente enfrentamos los trabajadores en situaciones con diferentes tipos de duelo y que más de una vez nos encontramos indefensos ante la indiferencia de Titulares y Compañeros, que agravan nuestra estabilidad emocional y por tanto demeritan nuestro rendimiento en todas las áreas de la vida.

Todos los desequilibrios emocionales afectarán directa e indirectamente nuestro trabajo y carrera profesional. Por lo que este número te ofrecerá reflexiones, recomendaciones e información útil para combatir las pérdidas que puedas estar enfrentando.

Comunicados Importantes

Conoce:



- ☞ **Sistema de Listas de Acceso y Promoción en la Carrera Judicial.** ACUERDO General del Pleno del Consejo de la Judicatura Federal, que reforma, adiciona y deroga el que reglamenta la Carrera Judicial, en relación con el **Sistema de Listas de Acceso y Promoción a la Carrera Judicial y los concursos de oposición.**

Consulta el siguiente [enlace](#)

- ☞ **Oficio** por el que el CEN externa al Diputado Federal Erasmo González Robledo, Presidente de la Comisión de Presupuesto y Cuenta Pública, la preocupación **por la discusión y aprobación del Presupuesto 2024.**

Consulta el siguiente [enlace](#)

- ☞ **LINEAMIENTOS** por los que se establece el procedimiento para el **otorgamiento de licencias con goce de sueldo**, por concepto de **fallecimiento de familiares**, a favor de las personas servidoras públicas a cargo del consejo de la judicatura federal:

Consulta el siguiente [enlace](#)

- ☞ **Circular Liquidación Anual del FONAC - 2023**

Consulta el siguiente [enlace](#)

- ☞ **Circular DGRH/28/2023**, por el que se aprueban los **“Lineamientos para Autorizar Días Económicos a las Personas Servidoras Públicas a cargo del Consejo de la Judicatura Federal**

Consulta el siguiente [enlace](#)

- ☞ **Lineamientos para “Autorizar Días Económicos a las Personas Servidoras Públicas”** a cargo del Consejo de la Judicatura Federal

Consulta el siguiente [enlace](#)

- ☞ **Lineamientos del “Programa Anual Preventivo de Salud”** que Regulan el beneficio económico que se otorga a las personas servidoras públicas a cargo del Consejo de la Judicatura Federal.

Consulta el siguiente [enlace](#)

- ☞ **Formato de Reembolso del “Programa Anual Preventivo de Salud”** que Regulan el beneficio económico que se otorga a las personas servidoras públicas a cargo del Consejo de la Judicatura Federal.

Consulta el siguiente [enlace](#)

- ☞ **Oficio Apoyo de anteojos o lentes graduados** que proporciona la Institución

Consulta el siguiente [enlace](#)

El nido de Quetzalcóatl

A las afueras de la Ciudad de México, en un terreno arbolado de 5 mil metros cuadrados de Naucalpan se esconde un impresionante edificio en forma de una serpiente con un conjunto de casas-habitación. La estructura se construyó en 2008 y debido a su forma consiguió el apelativo **Nido de Quetzalcóatl**.

El Nido fue diseñado por el arquitecto mexicano Javier Senosiain y es uno de los principales ejemplos de la llamada **arquitectura orgánica**. Este tipo de estructura tiene que ver con el contexto geográfico, donde se sitúa una construcción, tanto cultural como identitaria. Al hacer los planos, estos elementos se toman en cuenta y las formas surgirán de una manera natural convirtiéndose en una extensión del entorno.

El inesperado hogar de Quetzalcóatl

El terreno que se escogió para el desarrollo era muy irregular, pues en un inicio estaba atravesado, de extremo a extremo, por una cañada sembrada de encinos. Había varias cuevas que presentaban una amenaza a la seguridad, pues podían colapsar en cualquier momento. Aunque el objetivo inicial era crear una serie de departamentos, la complejidad del suelo hizo que el arquitecto se decidiera a construir un reducido número de viviendas y que respetara el entorno natural que lo rodeaba.

Se edificaron un total de diez casas en estructuras alargadas que, como una suerte de arcos, se despegan del suelo y parecen serpentear por el terreno. Al verlo desde arriba, los constructores se percataron que el desarrollo parecía una serpiente, así que decidieron utilizar la única cueva que quedaba para hacerle una cabeza al reptil.

Para el exterior del edificio se escogieron pinturas, piedras y azulejos que recuerdan a los colores verdiazules de los quetzales. Sin embargo, las veredas y otros elementos decorativos se cubrieron con mosaicos rojos y amarillos que contrastan con los tonos de la vegetación.

Formas orgánicas: La arquitectura del paisaje fue un componente clave del proyecto, pues los jardines se diseñaron con figuras sinuosas, estanques y pequeñas cascadas que complementan el cuerpo ondulante de la serpiente. Las pendientes y las depresiones del terreno se aprovecharon para ubicar áreas verdes. Al final se logró conservar un 97% de éstas.

Las cañadas crean un microclima que, junto con el bosque, logra aislar a los habitantes del **Nido** de la ciudad y sus ruidos. Cada casa mide aproximadamente 200 metros cuadrados y tiene 6.5 m de alto por 8.60 de ancho. Los interiores son predominantemente blancos, de tal manera que ya sea en el verde exterior, o en el neutro interior, los habitantes logran sentir la tranquilidad y la armonía que tanto preocupan al creador de este delirio.

Javier Senosiain es uno de los principales exponentes de la **arquitectura orgánica en nuestro país**. El arquitecto, egresado de la UNAM, busca diseñar cada obra según el lugar donde se establece. Cada uno de sus edificios recuerda a elementos naturales, tales como conchas, cascadas y hasta animales. Y es que tanto la construcción como la decoración se hace con materiales propios de la región.

Además, el arquitecto incorpora técnicas tradicionales mexicanas que hacen que **cada construcción tenga una correspondencia cultural**.

Datos curiosos

Senosiain piensa su disciplina como la incesante búsqueda del humano de un refugio; uno que está en armonía con la naturaleza y sus formas. De esta manera, piensa que la arquitectura es un lazo entre el entorno natural y las especies que lo habitan. La línea no obedece a la forma ni viceversa, sino que ambos son uno mismo.



Increíble paraíso ¿no?

El Nido de Quetzalcóatl es un conjunto habitacional privado, no hay visitas; solo existe la posibilidad de rentar por [AirBnB](#), otro enlace [Reserva](#)

Volver a trabajar después de las vacaciones: cómo no deprimirse

Volver a trabajar después de vacaciones **puede generar depresión** en muchas personas. Es lo que se conoce como síndrome postvacacional, por lo que te daremos algunos consejos para superarlo.



1. ¿Qué es el síndrome postvacacional?

También conocido como estrés o depresión postvacacional, es un síndrome que experimentan muchos trabajadores cuando terminan sus vacaciones y tienen que volver a sus puestos de trabajo. **Los síntomas se asemejan a los de una depresión clínica:** irritabilidad, dificultad para relacionarse con los demás, desánimo, sensación de apatía, insomnio, entre otros

2. ¿Qué la causa?

Regresar al trabajo tras las vacaciones es el principal causante, además de las horas de sueño y el cambio en los horarios. El problema aparece cuando la sensación de desánimo por volver a la rutina laboral se alarga por más de dos semanas.

3. Afronta con buena actitud

Tómate el primer día intentando no pensar en lo duro que es y en lo bien que te lo pasaste durante las vacaciones. Además de volver a las exigencias y responsabilidades, piensa que también vuelves a ver a tus compañeros y amigos y éstos te contarán que tal estuvieron sus vacaciones. Con esto conseguirás mitigar un poco la depresión postvacacional.

4. Calma

Tómate tu tiempo para ponerte al día de lo ocurrido mientras estabas fuera y con las cosas pendientes que dejaste antes de irte. A continuación, organízate, establece una línea de trabajo y unos objetivos a conseguir durante la primera semana. De esta forma irás recuperando el ritmo de trabajo al que estabas acostumbrado antes de irte de vacaciones. ¡No te desesperes! si ves que te cuesta, piensa que tus compañeros también pueden estar padeciendo el mismo síndrome postvacacional, y que muy pronto, la sensación de desasosiego habrá desaparecido.

5. Proyecta nuevos objetivos

Pensar que todavía te quedan muchos meses para las próximas sólo incrementará tu estrés postvacacional. Piensa en los días festivos y fines de semana que puedes aprovechar. Márcate proyectos y metas que puedas realizar a través del trabajo, y pronto estarás trabajando con buen ánimo y con la ilusión de quien persigue un sueño.

¿Qué hacer?

6. No solo es trabajar

Tú día tiene al menos 24 horas, y tu trabajo sólo debe ocupar cuando mucho una tercera parte de ese tiempo. Cuando termines tu jornada laboral, dedica el resto del día para convivir con la familia, amigos o practicar alguna actividad que te guste. Hazlo durante los primeros días al volver al trabajo y notarás que será mucho más llevadero. No se recomienda llevar trabajo a casa, ni te agobies por lo que te espera al día siguiente, **recuerda que tenemos que buscar un equilibrio entre trabajo y el mundo externo a éste.** Eso no te ayudará a superar el síndrome postvacacional.

7. Practica deporte

Hacer deporte regularmente contribuye a combatir el estrés, además de ser benéfico para la salud. Te ayudará a romper con la monotonía del trabajo y ganarás energía y salud. Sin duda, el deporte es uno de tus mejores aliados para superar la depresión postvacacional.

8. Tu actitud hará la diferencia

Habrás cosas que no te gusten en tu trabajo (tu jefe, algún compañero, etc.) Si estás en este supuesto, puedes intentar hacer algo por cambiarlo, aunque no lo consigas, esto te dará la satisfacción de haberlo intentado. Mejora la comunicación, si tienes una idea hazte escuchar, y si algo no te parece bien hazlo saber. Te sentirás mucho más implicado en tu trabajo, y ello hará que el síndrome postvacacional vaya desapareciendo.

9. Asume la responsabilidad y hazte cargo de ti mismo(a)

Éste puede que sea el paso más importante para superar la depresión postvacacional. **Acepta el hecho de que ya has tenido tu tiempo para descansar y que ahora toca trabajar después de vacaciones.** Piensa que mucha gente no tiene un trabajo al que volver. Afronta tu responsabilidad e intenta hacer tu trabajo lo mejor posible siempre con una sonrisa. Sonriendo serás más feliz y además crearás un mejor ambiente de trabajo. Sé positivo.

10. ¿Cómo percibes el trabajo?

El trabajo entre muchos conceptos y percepciones es una forma de realizarse como persona, de sentirse útil para la sociedad, un proceso de aprendizaje constante, un lugar donde generar economía para ti y tu familia, entre otros. Si lo ves de esta forma dejarás de ver la vuelta al trabajo como una obligación. **Tienes que pensar que no todo en la vida es trabajar. No seas un esclavo del trabajo.** Trabaja para vivir y, no vivas para el trabajo. Piensa que podrás pagarte las vacaciones que acabas de disfrutar todas las veces que tú lo programes. Ámate, cuídate y sé feliz.



Hablemos de Pérdidas, recobremos fuerza, esperanza y fe

Por: Claudia Elena Morazán Silva

Es de todos sabido que durante nuestra vida, desde que nacemos hasta que nuestro viaje termina experimentamos diferentes formas de pérdidas y debemos aprender a transitar los duelos que corresponden a cada uno. Ciertamente no experimentamos todas las pérdidas existentes, pero las que nos tocó vivir, suelen dejar profundas tristezas y desánimos. Pero de cada una de ellas podemos aprender, crecer y trascender para construir nuestro camino alcanzando una plenitud de fuerza, esperanza y fe para construir una versión diferente de nosotros mismos a los que nos rodean; familia, padres, hijos, hermanos, amigos, entre otros.

Cuando viene la pérdida, te conviertes en un ser mutilado, y te enfrentas al duelo más grande de todos, el de perder a aquella persona que fuimos antes de enterrar al ser querido, pues junto con ellos **enterramos sueños, proyectos, anhelos**. El duelo, es estar mutilado pues **no volveremos a ser los mismos después del infortunio**.

Por ello, **cuando la vasta serie de pérdidas que acumulamos** a lo largo de la vida van mutilando nuestro corazón, nuestra alma, especialmente cuando enfrentamos pérdidas devastadoras como la muerte de un hijo; lo difícil de continuar la vida luego de la pérdida del cónyuge; del padre; de la madre; del hermano; del amigo; la pena que detiene la respiración, para de alguna manera superar esa situación y poder seguir adelante, seguir sobreviviendo, ante la pérdida del bebé del vientre; de las piernas después de aquél accidente, de la hija que incansable busca a su padre muerto entre las sombras del abandono; a la mujer que se hunde en el abismo del amor de su vida que la ha dejado; al padre que deambula por los hospitales buscando al hijo que le arrebataron en su negligencia; una discapacidad; el divorcio; el cáncer terminal; la violación sexual; el abuso emocional; la infertilidad; el suicidio de alguien a quien amamos; la traición de alguien en quien confiabas, entre otros.

Hay otras pérdidas que aunque parecieran insignificantes no lo son, como: cuando comienzas a envejecer, cuando te tienes que mudar de casa o a otra ciudad y dejas atrás todo lo que te formó ahí, amigos, lugares, personas que amaste; cuando comienzas a desconectarte de los hijos que se van y dejan el nido vacío; cuando pierdes el celular con todas tus fotografías y recuerdos; o el portafolios con tu trabajo de tesis; cuando tu mascota fiel fue atropellada o alguien la envenenó.

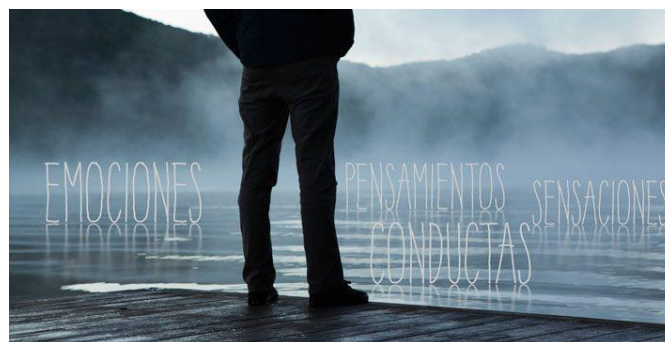
Existen otras pérdidas que son difíciles de clasificar porque ocurren en lo oculto, en el seno de la intimidad, un embarazo fallido; la enfermedad de Alzheimer que avanza y pierdes gradualmente tus recuerdos; la demencia; la vista; la fuerza; algo que esperábamos y no resultó, una oportunidad, un empleo, un nuevo negocio; la cuestión no es calcular si la pérdida es gradual o súbita, el punto es que no todos respondemos igual ante la catástrofe de una pérdida de personas o cosas o situaciones que la vida te plantea a lo largo de tu camino.



Temas de Impacto e Interés Actual

En general las personas suelen minimizar el dolor personal así como el del otro, llevándonos irremediamente a una zona de profunda falta de compasión, de empatía, introyectado en el subconsciente colectivo de que llorar una pérdida o estar de duelo es tener poca fe, minimizando la tragedia personal, perdiendo toda empatía con el sufriente.

Y pasa que, al no tenerte paciencia y tolerancia ante tu dolor, el duelo te parece insufrible, insuperable, y por ello tantos casos de depresión, tantos casos llenos de drogas prescritas para el insomnio, para la ansiedad como nunca antes se había visto; tanta gente dependiente de psicofármacos, para tener un poquito de paz.



Transitar el duelo por cualquiera de las pérdidas vividas dejando atrás el mundo que nos sostenía, el mundo que conocíamos, para aventurarnos a algo que no conocemos; esto causa mucho temor.

Cuando vemos o sabemos de una persona que ha sufrido abusos en su pasado, o cuando nos olvidamos de ser sensibles, empáticos, por ejemplo en la celebración del día de las madres y nos olvidamos de la mujer que anhela concebir y es el día más difícil para ella porque es estéril; o como cuando la gente pierde un hijo y le exhortamos a que regrese al trabajo para que pronto vuelva a su vida "normal", cuando sabemos que esos dolores no se van nunca.

Todo aquél que ha transitado o está transitando una pérdida, debe permitírsele que atraviese su valle de sombras pues no es una opción, **debe atravesar ese valle de dolor, para transformar la persona que era, en la persona que tendrá que ser a partir de la pérdida**. Con certeza debe mirar hacia atrás, pero no deberá permanecer en el valle del dolor más allá de lo que deba de estar, perdiendo el miedo a enfrentar el dolor.

Mediante el dolor es que crecemos, maduramos y nos transformamos. En efecto, a nadie le gusta sufrir, pero es a través del dolor que decidimos cambiar. Si no hay dolor no hay cambio. **Cambiamos y crecemos cuando el dolor de mantenernos como estamos se vuelve más insoportable, que el dolor de cambiar**. Cuando el dolor de permanecer como estamos es más grande que el dolor de tener que cambiar, entonces el dolor nos saca de la zona cómoda del quebranto y por ello es necesario el duelo.

Por eso es necesario respetar al sufriente en su proceso psicológico y emocional ante la experiencia de esa pérdida, **porque ese tiempo es "sagrado", es interno, íntimo y privado** y debemos permitirnos o permitirles atravesar el luto de adaptación a la cama, la silla o la cuna vacía, a andar con muletas, o confinado a una silla de ruedas, a una casa silenciosa, o a un nuevo empleo, a un cambio de situación financiera cómoda a una más paupérrima... no podemos decir cambié, ya está, que venga la alegría... eso no sucede así.

Existen **cinco fases del duelo**: 1) Negación. Es una forma muy habitual después de una pérdida. 2) Ira. Puede sentir mucho enojo. 3) Negociación. 4) Integración. 5) Transformación o Aceptación.

Está bien sentir dolor y no sentirnos bien. Hay un tiempo para lamentar nuestras pérdidas antes de seguir adelante y otro para caminar de nuevo como una nueva persona, con una nueva experiencia de vida. La persona puede pensar “no sé si voy a poder seguir adelante”, pues es tan importante mantenerse conectada con la realidad y no huir del dolor. La vida puede ponerse dura, difícil, a veces hasta brutal y nos deja en la lona, y pareciera que nos quitó hasta el oxígeno y preguntamos ¿por qué Dios?, ¿por qué?

Sin embargo, nuestra cultura nos dicta negar nuestra aflicción y declarar, estoy bien, estoy bien; quizá la manera más popular de no prestar atención a nuestro dolor en nuestras pérdidas como un mecanismo de defensa ante los demás, haciendo uso de drogas, alcohol o fármacos con el fin de mitigar el dolor, o trabajar hasta el agotamiento, o ejercitarte hasta que se rompan los huesos, porque tenemos la presión de mostrar una imagen madura, demostrar que todo está bien, olvidando que ninguno de nosotros es perfecto, que todos sufrimos en algún momento una pérdida y que necesitamos transitar nuestro propio duelo a nuestro paso muy personal.

Fuerza, esperanza y fe, son tus aliados para integrar el dolor a tu presente, transformarte y aceptar que puedes vivir esta experiencia y ser capaz de sentir compasión por quien se encuentre ahí.

Tras acontecimientos trágicos, como un duelo emocional, pasados los días y después de los primeros sentimientos de confusión, de miedo, de ira o de frustración, una de las emociones que termina por instalarse en cualquiera de nosotros es la tristeza.

Experimentar el duelo emocional, por la muerte de un ser querido, una ruptura de pareja, un abandono o una partida no deseada, en definitiva vivir la experiencia de una pérdida emocional, es sobre todo, sentir de un modo profundo la tristeza, pero siempre supone un gran dolor, tristeza, desestructuración y desorganización.

Para manejar esta intensa y a veces desbordante emoción, **hay que reconocerla, comprenderla y aprender a conducirla**.

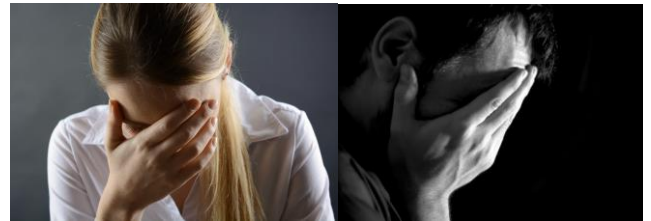
Existen 4 grupos de manifestaciones sobre el manejo de las pérdidas:

- * **Emociones**: Tristeza, enfado, ansiedad, rabia, anhelo, etc.
- * **Pensamientos**: Incredulidad, Confusión, Preocupación, etc.
- * **Sensaciones físicas**: Opresión en el pecho, garganta, náuseas, temblores, falta de energía, etc.
- * **Conductas**: Suspirar, llorar, apatía, desgano, alteraciones del sueño, evitar recordar, atesorar objetos de la persona, etc.



El sufrimiento es como una balanza donde apenas contamos con recursos para hacer frente a la amenaza que estamos teniendo, en este caso **la pérdida**.

La vida está desequilibrada, y por lo tanto tendremos que trabajar con nuestros recursos personales y aprender otros nuevos, para equilibrarla y sentirnos mejor.



Es recomendable:

Busca el apoyo de familiares y amigos. Es importante saber que en ocasiones preferimos estar solos o acompañados, va a depender del momento. **Es normal sentirnos confusos y no saber qué es lo que deseamos, ten paciencia, no te culpes, ve a tu ritmo**.

Intenta, siempre que sea posible, compartir tus malos momentos con personas diferentes para que ninguna de ellas pueda sentirse desbordada.

Encuentra pequeños espacios de bienestar, es necesario darse permiso para vivir y disfrutar con ello.

Permítete estar en duelo emocional, pero has pequeñas obligaciones para no aislarse y recuperar tu vida familiar, social, laboral y personal.

Intenta evitar tomar decisiones importantes precipitadamente, recuerda que la emoción intenta controlar esa decisión y no siempre es la acertada ni benéfica para nosotros.

Si tu pérdida es una persona, te puede ayudar expresar emociones, pensamientos a través de un diario y/o cartas dirigidas esa persona (cosas que no se dijeron, reconciliaciones, etc.) Puede ser útil crear un “espacio de recuerdos” (álbum, caja...) que te permita revivir momentos, situaciones cuando lo consideres oportuno.

Permite que los recuerdos surjan y comparte los buenos y malos momentos, no hay razón para ocultar el dolor o la alegría.

Cuidado con deshacerse de objetos o recuerdos precipitadamente, quizás la impulsividad o la tristeza nos jueguen una mala pasada. Es bueno guardar cosas como fotografías, cartas, objetos personales, quizás te sirva de ayuda posteriormente, quizá no, pero tómate tu tiempo.

Ve gradualmente los recuerdos que te resulten dolorosos, no corre prisa exponerte en exceso. Poco a poco lo conseguirás y el sufrimiento disminuirá paulatinamente.

Cuida de ti mismo(a), aliméntate bien, has un poco de ejercicio físico, toma tus descansos, reduce los hábitos tóxicos. Eventualmente busca pasear en espacios al aire libre, paisajes, etc.

Recuerda: **Fuerza, esperanza y fe**, son tus aliados para integrar el dolor a tu presente, transformarte y aceptar que puedes vivir esta experiencia y ser capaz de sentir compasión por quien se encuentre en situación semejante.

¿Cómo afrontar el duelo en el “entorno laboral”?

Salud mental

Cuando atravesamos un proceso de duelo en el entorno laboral no hay recetas mágicas sobre qué conviene hacer y qué no, que sean válidas para todas las personas.

Simplemente no es aplicable cuando tratamos de adaptar las características de este proceso psicológico complejo, que sigue a la pérdida de algo o alguien significativo, a las exigencias de nuestra profesión.

En la mayoría de las ocasiones, cuando experimentamos una pérdida significativa, la vida no nos da demasiado tiempo para adaptarnos antes de que tengamos que retomar nuestras ocupaciones habituales, principalmente las que se refieren al trabajo.

Algunas pérdidas, como las de familiares muy cercanos, permiten tomarse algunos días antes de volver a la oficina, mientras que con otras pérdidas (de personas o de otro tipo) no existe esta posibilidad.

Por otro lado, esto sucede cuando hablamos de trabajadores autónomos que no cuentan con un contexto que les dé un respiro durante los comienzos de su duelo en el entorno laboral, sino que deben retomar su actividad lo antes posible si no quieren tener un perjuicio económico importante que se una a la pérdida que ya han tenido.

Afortunadamente, como trabajadores **tenemos el derecho de solicitar una licencia por fallecimiento** de algún familiar cercano, de conformidad con el artículo 61, de las Condiciones Generales de Trabajo de los Servidores Públicos del Consejo de la Judicatura Federal, de conformidad con los Lineamientos que fueron aprobados el 10 de mayo de 2023. Te dejo el enlace donde podrás bajarlos.



LINEAMIENTOS POR LOS QUE SE ESTABLECE EL PROCEDIMIENTO PARA EL OTORGAMIENTO DE LICENCIAS CON GOCE DE SUELDO, POR CONCEPTO DE FALLECIMIENTO DE FAMILIARES, A FAVOR DE LAS PERSONAS SERVIDORAS PÚBLICAS A CARGO DEL CONSEJO DE LA JUDICATURA FEDERAL.

Este aspecto de la reincorporación a la actividad profesional es vivido de maneras muy diferentes por cada persona en duelo. Para algunas puede ser un problema mientras que para otras es una solución. Todo depende de las características del trabajo que se tenga que desempeñar, pero también de las necesidades que tenga la persona en cuestión.

Por ejemplo, a la hora de enfocar el duelo en el entorno laboral habrá quienes sientan un gran alivio al retomar su trabajo ya que eso les distrae, les entretiene y les conecta con otras facetas de su vida ajenas a la pérdida que han sufrido.

Además, se sienten psicológicamente disponibles para ello. En cambio, otras personas pueden experimentar como una auténtica losa el hecho de tener que trabajar durante el primer periodo tras la pérdida, ya que están mucho más conectadas con esta y eso les impide estar óptimamente disponibles a nivel psicológico para pensar, crear, decidir, entender, recordar, relacionarse con sus compañeros y, en definitiva, cumplir con normalidad con sus diferentes tareas.

El duelo propio y el ajeno, nos recuerda que somos humanos además de trabajadores. Por tanto, **debemos entender que nuestras facetas personal y profesional siempre van a estar unidas e influyéndose entre sí**. De este modo, en los malos momentos su relación va a ir un poco cuesta arriba pero nuestro trabajo y el de los demás debe continuar.

Para que eso se produzca de la manera más fluida posible **es fundamental cultivar una actitud paciente y empática**. Quizá hoy mi compañero(a) es quien está atravesando ese proceso de duelo en el entorno laboral, mañana puedo ser yo.

Hay algunas cosas que podemos tener en cuenta para poder manejar mejor tu duelo durante tu estancia laboral:

1. Deja atrás las prisas

El duelo es largo y nuestras necesidades irán variando con el tiempo. Lo que unos días nos viene bien otros días puede ser una carga.

Recordemos esto a la hora de tomar decisiones sobre nuestro duelo en el entorno laboral, ya que a veces hace falta aflojar el ritmo incluso al mínimo y quedarnos en casa si podemos, pero otras veces el trabajo nos puede revitalizar y está bien que sea así. No es ninguna “traición” a nuestro proceso de duelo.

2. Si puedes, intenta adaptar tus tareas

Si no hay más remedio que volver a la tarea pero sentimos que nuestra energía está bajo mínimos, conviene solicitar las adaptaciones y colaboraciones por parte de jefes y compañeros que sean posibles. A veces ayuda empezar despacio y dedicarse a tareas muy sencillas o mecánicas que no exigen pensar ni decidir pero son necesarias y alguien tiene que hacerlas. Quizá durante los días que estemos menos disponibles psicológicamente (distráidos, lábiles) podemos centrarnos en ellas.

3. Explica a los demás qué necesitas

Recuerda que los demás no saben cómo te sientes, qué piensas, qué necesitas. No pueden adivinar nuestro estado interno y muchas veces van a preferir pecar de prudentes y dejarnos espacio antes que resultar invasivos. Hay personas que experimentan esto con resquemor, interpretando que los demás actúan “como si no hubiera pasado nada”. No tiene por qué ser así. Si tenemos confianza, es buena idea informarles nosotros mismos del punto en el que estamos: “Te agradezco que me preguntes, me hace sentirme mejor”, “Estoy mal, pero es lo que hay, poco a poco estaré mejor, no hace falta que me lo pregunten cada día”, “No me importa que mencionéis el tema”, “Prefiero distraerme y no tocar el tema, ¿qué tenemos en la agenda?”, “De repente puedo estar distraída o no enterarme de nada, no me lo tomes en cuenta, voy a estar un poco ausente una temporada”. Esto puede evitar malentendidos y susceptibilidades.



Cómo estar con un compañero durante su duelo en el entorno laboral.

1. No dar por hecho

No dar por hecho que está fatal ni que está muy bien, ni que le conviene tal o cual cosa, ni que va a reaccionar o mostrar lo que le ocurre de una determinada manera. **Cada persona en duelo es única y no siempre previsible**.

2. Observar, ser paciente, ser cuidadoso, ser flexible

Cuando estamos en duelo **oscilamos entre momentos de conectar con la realidad de la pérdida y momentos de desconectar** y orientarnos a las otras cosas de la vida. Eso quiere decir que habrá momentos, o días, en que la persona parezca muy poco o nada afectada por su pérdida y otros en los que su humor, su mente, su conducta, indicarán lo contrario. No hay que desconcertarse por esto, **el duelo no es lineal, habrá idas y venidas**.

3. Ofrecer disponibilidad y colaboración de manera concreta

Las indicaciones del tipo “**Si necesitas algo, dime**” son muy corteses, pero dejan toda la responsabilidad de pedir ayuda en la persona en duelo y quizá ella no va a tirar de ese comodín. Es más adecuado **tomar nosotros la iniciativa con naturalidad, sin agobiar, con sencillez**: “¿Necesitas ayuda con esta tarea?”, “Yo me puedo encargar pero si lo prefieres hazlo tú? Lo que tú me digas”, “¿Necesitas que revisemos tu horario estos días? ¿Te iría bien hacer algún cambio?”, Ya sabes que si cambias de opinión me lo puedes decir, estamos aquí para ayudarte”, “¿te parece?”

¿Cómo afrontar el duelo por “desempleo”?

Salud mental

Si bien este boletín está pensado para Trabajadores del Poder Judicial de la Federación, lo cierto es que en el camino, muchos compañeros han perdido el trabajo por causas diversas. Despido injustificado, despido porque ha perdido la salud y ya no puede continuar, despido por alguna discapacidad desarrollada o por accidente; el caso es que conocemos a alguien o tenemos a algún familiar que perdió su empleo ya sea en el PJF o en otra Institución privada o de gobierno y ahora, ¿qué sigue?, ¿cómo afrontarlo? pues el Despido es una pérdida tan dolorosa como perder a un ser amado.

Conocer y entender que al perder nuestro empleo atravesamos un duelo, nos dará claridad en nuestros próximos pasos, especialmente para poder visualizar la importancia de atravesar de manera consciente **el duelo por la pérdida del empleo**, para transformar esta situación tan desagradable en una oportunidad de crecimiento y proyección. **El duelo es el proceso a través del cual, nos vamos adaptando tanto interna como externamente a la nueva realidad** en la que ya no está aquello que perdimos.

Para algunas personas dentro y fuera de nuestro entorno, puede parecerles exagerada tu reacción, pero no es así. **El empleo nos dignifica, nos da sentido de pertenencia, expande nuestra creatividad y motivación.** Es el medio de expresión más fuerte, nos permite relacionarnos constantemente. Sentimos que aportamos al círculo de bienestar y riqueza de nuestra familia, comunidad, estados y países; además de ser un Derecho Humano reconocido en el **artículo 23 de la Declaración Universal de Derechos Humanos**. Por lo que debemos darnos cuenta de todas las implicaciones de perder un trabajo; **pierdes un derecho humano y son parte de nuestra dignidad.** De ese tamaño es el suceso, el quiebre. Se requiere una intervención integral e interdisciplinario para tratarlo.

Por lo que, el proceso puede ser muy variado e incluir **enfado, desconcierto, tristeza, miedo, euforia, frustración, falta de valía, alivio, culpa, etc.**, y todo ello nos van a dar mucha información sobre nosotros mismos(as), sobre qué hubiéramos necesitado o qué necesitamos.

Lo primero que **se nos va a mover del piso**, es **la estabilidad financiera, la estabilidad emocional personal y la más dura de enfrentar, la familiar.** Comenzará un duelo que era impensable que ocurriera, pero aquí estás. Los 15 años de mi hija, la graduación de mi hijo, la titulación de mi esposa o esposo, los pagos de la hipoteca, del préstamo, las tarjetas, la mensualidad de la universidad, el tratamiento del cáncer de mi madre, la cuenta del hospital por el accidente de mi esposo, y tantos gastos más... el agobio comenzará y la presión hará lo suyo; por lo que vamos a tener que **adoptar una posición activa** al respecto **si queremos transformar la experiencia del desempleo en una oportunidad de aprendizaje** desde la que proyectarnos hacia el futuro de manera saludable.

Es por eso que debemos conocer y entender que al perder nuestro empleo vamos a atravesar un proceso de duelo, en el que pasaremos por distintas fases, y esto nos va a permitir estar en mejor disposición de **darnos el tiempo y espacio** para **escuchar nuestras necesidades**, para cuidarnos, para **permitirnos hacer un parón** en el que valorar nuestra trayectoria hasta el momento de la pérdida, **el impacto de lo perdido y porqué**, y desde ahí tener más claro hacia dónde queremos dirigir nuestros próximos pasos.



- «El duelo es más que el sufrimiento emocional y el dolor, es un proceso que incluye cambios significativos en las actitudes, valores, pensamientos y creencias de quien lo experimenta.» Dersheimer (1990)

Si durante el duelo has llegado a deprimirte a raíz del despido, además de sentir que no vales la pena y tienes sentimientos de minusvalía por el rechazo laboral, estas pérdidas te pueden traer cambios a nivel emocional y físico por el impacto económico que pueden causar en las dinámicas familiares. Por lo que te comparto las fases de duelo que tendrás que pasar y en caso de sentirte superado por la crisis, te recomendamos buscar apoyo psicológico.



Etapas del duelo posdespido:

- **Negación:** En esta fase no somos capaces de asimilar la información que recibimos. El estado de *shock* dificulta el pensamiento e intensifica las emociones. Para poder superar esta fase **es necesario aumentar y fortalecer la comunicación con familiares, amigos y conocidos**. De forma que consigamos apoyo y perspectiva del problema para que nos ayuden a la *aceptación interna*.
- **Ira:** Algunas personas se estancan en esta fase. El enfado que les provoca su situación, y normalmente vuelcan todo este enfado en las personas que nos rodean. Esto provoca una emoción que, temporalmente, nos produce una satisfacción inmediata. **Pero esta situación enmascara daños futuros.** Aquí también es fundamental la *comunicación* para poder superar la etapa.
- **Depresión:** Normalmente aparecen **pensamientos recurrentes negativos**. Lo que pensamos determinará nuestros *sentimientos* y a través de ellos, nuestras *actuaciones*. Además se alteran y se descuidan hábitos básicos: sueño, la comida, y en casos más agudos, la higiene y las relaciones sociales. Debido a este puedes desarrollar conductas de *carácter adictivo*. Estas conductas *afectan y dificultan* la superación de *entrevistas*. Ya que mantener una buena imagen externa e interna es un requisito indispensable para tener éxito en un *proceso de selección*.
- **Aceptación:** Es el momento en el que asumimos nuestra nueva situación. Nos ponemos manos a la obra, estableciendo y elaboramos nuestro plan de *búsqueda de empleo*.

¡Tú puedes superar este proceso!

No es tu fracaso, no te faltó esfuerzo ni responsabilidad. **El desempleo es una problemática de Estado;** es una consecuencia de la desigualdad estructural que vivimos; **debes tener claro que tus capacidades profesionales no se fueron** junto con tu cargo, se quedan contigo. Son inherentes a ti. Es una gran oportunidad para potenciarlas; dado que no son de la Institución. Debes reelaborar tu autoconcepto, es decir cuál es tu percepción sobre ti, cuánto te aceptas y te valoras.

Es normal sentirte perdido durante estas **fases del duelo en el desempleo**. Pero no te desanimes todo cambio genera miedo, este es inherente a la vida. Pero ese miedo puede convertirse en ilusión y lucha. Con una buena actitud puedes lograr resultados positivos.

Como dice Friedrich Nietzsche, **“Lo que no me mata, me hace más fuerte”** y se cumple cuando somos capaces de gestionar nuestras emociones positivamente. ¿Cómo puedo hacerlo? Transformando así lo negativo en positivo, dándole la vuelta a la tortilla y convirtiendo nuestros miedos y negativas en posibilidades, capacidades y quizá, **¡Encontrar ese empleo importante que necesitas; pero lo que es aún más importante, es mantenerse sano con una actitud positiva para poder encontrarlo!**

Algunos datos consultados: [Enlace](#) otro [Enlace](#)

No estás deprimido, estás distraído. (Fragmento)

Salud mental

Por Facundo Cabral

No estás deprimido, estás distraído.

Distraído de la vida que te puebla, tienes corazón, cerebro, alma y espíritu, entonces cómo puedes sentirte pobre y desdichado. Distraído de la vida que te rodea, delfines, bosques, mares, montañas, ríos.

No caigas en lo que cayó tu hermano que sufre por un ser humano cuando en el mundo hay 5600 millones, además no es tan malo vivir solo; yo la paso bien decidiendo a cada instante lo que quiero hacer y gracias a la soledad, me conozco, algo fundamental para vivir.

No caigas en lo que cayó tu padre que se siente viejo porque tiene setenta años, olvidando que Moisés dirigía el éxodo a sus 80 y Rubinstein interpretaba como nadie a Chopin a los 90 por sólo citar dos casos conocidos.

Por eso crees que perdiste algo lo que es imposible porque todo te fue dado, no hiciste ni un solo pelo de tu cabeza por lo tanto no puedes ser dueño de nada además **la vida no te quita cosas**, te libera de cosas, te alivia para que vuelas más alto para que alcances la plenitud.

De la cuna a la tumba es una escuela, por eso lo que llamas problemas son lecciones y la vida es dinámica, por eso está en constante movimiento, por eso sólo debes estar atento al presente, por eso mi madre decía **“yo me encargo del presente, el futuro es asunto de Dios”** por eso Jesús decía **“El mañana no interesa, él traerá nueva experiencia, a cada día le basta con su propio afán”**.

No perdiste a nadie, el que murió simplemente se nos adelantó **porque para allá vamos todos**, además lo mejor de él, su amor, sigue en tu corazón.

Quién podría decir que Jesús está muerto, **no hay muerte, hay mudanza y del otro lado te espera gente maravillosa**, Gandhi, Michelangelo, Whitman, San Agustín, la Madre Teresa, tu abuela y mi madre que creía que en la pobreza está más cerca el amor, porque el dinero nos distrae con demasiadas cosas y nos aleja, porque nos hace desconfiados.

No encuentras la felicidad, y es tan fácil, sólo debes escuchar a tu corazón antes que intervenga tu cabeza que está condicionada por la memoria, que complica todo con cosas viejas, con órdenes del pasado, con prejuicios que enferman, que encadenan: la cabeza que divide, es decir empobrece, la cabeza que no acepta que la vida es como es, no como debería ser. **Haz sólo lo que amas y serás feliz**.

El que hace lo que ama está benditamente condenado al éxito, que llegará cuando deba llegar porque lo que debe ser será y llegará naturalmente.

No hagas nada por obligación ni por compromiso sino por amor, entonces habrá plenitud y en esa plenitud todo es posible y sin esfuerzo, porque te mueve la fuerza natural de la vida, la que me levantó cuando se cayó el avión con mi mujer y mi hija, la que me mantuvo vivo cuando los médicos me diagnosticaban 3 o 4 meses de vida.

Dios te puso un ser humano a cargo, y eres tú, a ti debes hacerte libre y feliz, después podrás compartir la vida verdadera con los demás: recuerda a Jesús, amarás al prójimo como a ti mismo.

Reconcílate contigo, ponte frente al espejo y piensa que **esa criatura que estás viendo es obra de Dios y decide ahora mismo ser feliz** porque la felicidad es una adquisición, no algo que te llegará de afuera; además la felicidad no es un derecho, sino un deber, porque si no eres feliz estás amargando a todo el barrio.

Un solo hombre que no tuvo ni talento, ni valor para vivir mandó matar 6 millones de hermanos judíos. Hay tantas cosas para gozar y nuestro paso por la tierra es tan corto que sufrir es una pérdida de tiempo.

Tenemos para gozar la nieve del invierno y las flores de la primavera, el chocolate de la Perugia, la baguette Francesa, los tacos Mexicanos, el vino Chileno los mares y los ríos, el fútbol de los Brasileños y los cigarrillos de Chez Davidoff.

Y si tienes cáncer o sida, pueden pasar dos cosas y las dos son buenas. Si te gana, te libera del cuerpo que es tan molesto; tengo hambre, tengo frío, tengo sueño, tengo ganas, tengo razón, tengo dudas; y si le ganas serás más humilde, más agradecido, y por lo tanto fácilmente feliz, libre del tremendo peso de la culpa la responsabilidad y la vanidad, dispuesto a vivir cada instante profundamente como debe ser.

Ayuda al niño que te necesita, ese niño será socio de tu hijo, ayuda a los viejos y los jóvenes te ayudarán cuando lo seas; además el servicio es una felicidad segura como gozar a la naturaleza y cuidarla para el que vendrá. **Da sin medidas y te darán sin medidas, ama hasta convertirte en lo amado**, más aún, hasta convertirte en el mismísimo amor.

Y que no te confundan unos pocos homicidas y suicidas, el bien es mayoría pero no se nota porque es silencioso, una bomba hace más ruido que una caricia pero por cada bomba que destruye hay millones de caricias que alimentan a la vida. El bien se alimenta de sí mismo, el mal se destruye a sí mismo. Si los malos supieran que buen negocio es ser bueno, serían buenos aunque sea por negocio.

Si escucharas al otro, al que llevas dentro sabrías todo, en todo encontrarías algo para ti, entonces te elevarías constantemente y ya no habría confusión sino matices, y en esa serenidad no buscarías nada, entonces encontrarías todo y estando en el presente dirías y harías lo que hay que decir y hacer a cada momento natural y graciosamente sin esfuerzo, lo que haría que tu relación con los demás fuera plena.

Y al crecer en el amor serías más creativo, sin límites ni condiciones. La ignorancia nos hace sentir encerrados y mortales, es decir que nos encerramos y nos limitamos solos. El miedo nos distrae del amor, que es sabio y valiente porque sabe que no hay ni medidas ni fin, busca adentro y desaparecerán las nubes de la periferia; quédate quieto y en silencio para escuchar al sabio que llevas dentro. El que tiene siglos, no años como tu cuerpo por eso está más allá de tus caprichosas medidas, de los prejuicios que provoca el miedo, hijo de tu ignorancia... [...]



Facundo Cabral

¿Quién fue Emma Hurtado?

¿Quién fue Emma Hurtado?

Nació en el año de 1907 de nacionalidad mexicana y fallece en el año de 1974. Entre otras habilidades profesionales, fue empresaria, gestora, promotora, editora y **la primera guía de turistas certificada en México**. También fue **defensora de los derechos de los trabajadores** abogando por el mejoramiento de las condiciones laborales especialmente el horario corrido de ocho horas. **Fundó la Galería México**, después conocida como Galería Diego Rivera.

Emma Hurtado **luchó incansablemente por los derechos de los trabajadores en México**. *Su contribución más destacada fue la promoción y logro de una ley que establecía el horario corrido para los trabajadores, permitiéndoles pasar más tiempo con sus familias.*

Su visión progresista y comprensión de las necesidades de los trabajadores la llevaron a liderar esta iniciativa, mejorando así la calidad de vida de muchas personas. Su labor en este aspecto demuestra su compromiso y dedicación hacia el bienestar de la sociedad.

Estudió contabilidad y turismo y comenzó a trabajar en un banco en 1933. Al poco tiempo comenzó a fungir como guía turística de las esposas de extranjeros *gracias a su dominio del idioma inglés* y después de conocer al gerente de la principal compañía de turismo de ese tiempo, Wagon list and Cook.

Ese mismo año **México emitía una nueva ley de Turismo** la cual solicitaba a los guías certificarse para ejercer. **Emma obtuvo la primera credencial de Guías de Turistas, que expidió el país.**

Como Guía de turismo certificada tuvo la inquietud de crear una guía informativa a manera de cartelera semanal. En 1935 nació su proyecto editorial "This Week - Esta Semana", publicación Bilingüe que ofertaba una variedad de actividades turísticas de todo el país, se difundía la programación de entretenimiento, teatro, cine, eventos culturales y deportivos, información sobre costumbres culinarias y tradiciones mexicanas, pasajes históricos del México antiguo, contaba con mapas y recomendaciones de interés en los estados, horarios de vuelos, trenes y autobuses e incluía un artículo sobre la festividades de México, realizado por un especialista invitado.

Su conocimiento y pasión por la historia y la cultura mexicana atrajeron a visitantes de todo el mundo, contribuyendo así al crecimiento del turismo en México. Emma se convirtió en una **embajadora cultural**, abriendo nuevas puertas para la promoción del patrimonio mexicano.

Desde el primer volumen hasta 1974, **Emma fue la editora, traductora, correctora de estilo**, y quien revisaba las impresiones y su distribución, además de encargarse de buscar anunciantes para solventar su proyecto.

Emma Hurtado **fue la última esposa de Diego Rivera**. Convivió con él durante casi veinte años; primero como amiga y confidente, más tarde, como su cónyuge y, por varios años, como promotora de su obra de caballete.

Fue en 1945, en el décimo aniversario de la revista "This Week", cuando conoció a Diego Rivera. En 1946, posó para el pintor y muralista. Mantuvieron una relación profesional y afectiva durante varios años y en 1955 contrajeron matrimonio. **Emma fue promotora del arte de Diego** logrando que este recibiera remuneración justa por sus obras. Permanecieron casados hasta la muerte él en 1957.

Cultura: Mujeres Destacadas



La creación de la Galería México y el legado de Diego Rivera:

Uno de los logros más destacados de Emma Hurtado fue la creación de la Galería México, posteriormente conocida como Diego Rivera.

Gracias a su visión y esfuerzos, Diego Rivera pudo recibir el reconocimiento y el pago justo por sus obras de arte. Emma cuidó de su salud y de su legado, asegurándose de que su talento y aportes no padecieron pasados por alto. Incluso cubrió los gastos del funeral de Frida Kahlo, demostrando su generosidad y compromiso con la memoria de su esposo.

Un ejemplo de aparato y valía:

A diferencia de las críticas lanzadas hacia Frida Kahlo, Emma Hurtado sobresale ser una mujer honorable, independiente y capaz.

Su renuncia al fideicomiso de Diego Rivera evidencia su integridad y su deseo de mantenerse independiente en la sociedad. Emma no solo fue una figura predominante en el mundo del arte y los negocios, sino que también cuidó de la salud y el bienestar de su esposo, así como del legado que dejó tras su muerte.

Emma Hurtado fue una mujer visionaria y multifacética que trascendió el papel de "última esposa de Diego Rivera".

Su labor como empresaria, editora, defensora de los derechos laborales y promotora cultural **la convierte en una figura destacada en la historia de México.**

Es hora de reconocer su valía y contribuciones, y superar la visión limitada que se ha tenido hasta ahora. Emma Hurtado merece ser recordada y honrada como una mujer excepcional que dejó un impacto significativo en la sociedad mexicana y en el legado artístico del país.

Es momento de dejar de ser malinchistas, dejemos de guiarnos por la mercadotecnia, empecemos a leer nuestra historia, nuestras verdaderas heroínas, ante los inminentes hechos de la grandeza de estas mujeres que parecen olvidadas.



Apellidos mayas y sus significados en la península de Yucatán

Por: Miguel A. Güémez Pineda

Después de la conquista española, los nombres propios o personales mayas dejaron de usarse con excepción del (apellido), que entonces se emplearía estrictamente como se usa el apellido español, precedidos de nombres españoles bautismales.

La mayoría de los nativos conservó el apellido maya hasta finales del siglo diecisiete, o más bien, no se les permitió cambiar sus apellidos por los castellanos en el momento del bautizo y asiento del recién nacido en los libros de las parroquias. A fines del siglo diecinueve surge el registro civil con las leyes de Reforma y la costumbre ya establecida se sigue en Yucatán, tanto en la Iglesia como en las instituciones civiles.

Fray Diego de Landa en su "Relación de las cosas de Yucatán" señala que el apellido era el nombre de más importancia y, aunque muchos de éstos estaban muy dispersos, existía un sentimiento de familiaridad o parentesco entre personas que llevaban el mismo apellido por considerar que pertenecían al mismo linaje. El tema de la descendencia se consideraba como un asunto religioso que trataban con gran respeto en sus libros y jeroglíficos. Parece probable que cada linaje poseía su propia deidad o patrono.

Muchos patronímicos mayas se conservan hoy día tal y como los encontraron los españoles al llegar a Yucatán. La mayoría deriva de nombres de animales, plantas conocidas y otros elementos de la naturaleza. Algunos no han cambiado, son idénticos o muy similares a como se conocían antiguamente; y existen aún otros apellidos derivados de la fauna y la flora todavía no identificados.

Los apellidos mayas y sus probables significados que derivan de:

Nombres de la fauna de la región son: **Bah** (tuza), **Balam** (jaguar), **Chab** (oso hormiguero), **Ceh** (venado), **Coh** (puma), **May** (ciervo joven), **Och** (zarigüeya), etc.

Nombres de aves son: **Cobá** (chachalaca), **Cutz** (pavo montés), **Coot**, (águila), **Dziu** (tordo), etc.

Nombres de peces son: **Kanxoc** (tiburón), **Pat** (cazón), **Xuluc** (pez de río), etc.

Nombres de insectos son: **Cab** (abeja), **Couh** (tarántula), **Maas** (grillo), **Pech** (garrapata), entre otros; y

Nombres de reptiles son: **Ac** (tortuga), **Can** (culebra) y **Huh** (iguano), entre otros.

De las voces pertenecientes a la flora en general como **Ché** (árbol), **Aban** (arbusto o herbazal), **Xiu** (yerba), **Nic** (flor) y **Aké** (bejuco); nos encontramos una cantidad considerable de patronímicos mayas.

De árboles o plantas bien conocidos: **Cahum** (*Furcraea cahum*), **Canché** (*Conocarpus erectus*), **Catzín** (*Acacia gaumerii*), **Copó** (*Ficus cotinifolia*), **Chi'** (*Malpighia glabra*), **Oxté** (*Malpighia souzae*), **Tamay** (*Zuelania roussoviae* o *Z. guidonia*), **Ya** (*Achras zapota*), etc.

Nombres de arbusto y plantas menores son: **Batún**, **Chay**, **Keb**, **Mis**, **Mul**, **Tah**, etc.

Otros como **Cocom**, **Cupul**, **Chuil**, **Ku**, se derivan también de nombres de plantas, aunque la correspondencia no es tan cercana como las anteriores.

Cultura

Del mismo modo existen nombres que refieren a: **Cosas de la naturaleza** en general: **Be** (camino, vereda), **Ek** (estrella), **Kantún** (piedra preciosa), **Ku** (nido), **Kuk** (retoño), **Tzab** (cascabel), **Tun** (piedra), **Uh** (luna), **Uitz** (cerro), etc.

Nombres de cosas y objetos materiales como **Na** (casa), **Nabté** (lanza), **Pacab** (banca, dintel), **Pan** (estandarte).



El arribo de grupos del altiplano central mexicano desde la época precolonial también dejó huellas en el lenguaje.

Existen varios patronímicos que se consideran de origen náhuatl como **Cetzal**, **Cox**, **Culuá**, **Chimal**, **Ihuit**, **Nahuat** y **Pantí**, entre otros.

Los apellidos **Mis** (nombre de una planta, escoba) y **Xiu** (planta, yerba) son palabras mayas conocidas que se cree de origen náhuatl.

Existen otros patronímicos que parecen de origen extranjero como **Te** y **Chan** que significan (árbol y culebra) en chontal y corresponden a las palabras mayas **che'** y **kaan**, con el mismo significado.

La distribución geográfica de los apellidos ofrece muchos aspectos de interés. Aunque de la familia **Couh** que rigió en Champotón, los **Canul** en la provincia de **Ah Canul**, los **Pech** en la de **Ceh Pech** y los **Can** en la de **Chetumal**, estos apellidos son comunes en casi toda la Península de Yucatán.

Los **Xiu**, familia que gobernaba en Maní, nunca fue muy numerosa, y fuera de su propia provincia apenas se hallaban unos pocos esparcidos que llevan tal nombre. Estos pocos sin embargo, se dispersaron desde **Hecelchakán** en el poniente hasta **Espita** y **Chemax** al norte y al oriente. Solamente en su propia provincia se encontraban ocupando posiciones oficiales de importancia.

Los **cocomes** gobernaron **Sotuta** y los **Uluac** fueron prominentes en **Chancenote**. Los **cheles** gobernaron la provincia de **Ah Kin Chel**; los **ihuites** la de **Hocabá** y **Homún** y los cupules una amplia área del oriente de Yucatán, la llamada **Provincia de los Cupules**. Los **itzaes** vinieron de **Chichén Itzá** al lago **Petén** en los tiempos prehispánicos y mantuvieron su independencia hasta fines del siglo diecisiete.

Los apellidos se transcriben con su ortografía tradicional, u original del siglo diecinueve, tal y como son usados por las personas que los llevan y las instituciones civiles.

Son más de 250 apellidos; de los cuales el 70% son monosilábicos. Algunos apellidos registrados por Roys (1940) han desaparecido con el paso del tiempo.

A unos cuantos les han cambiado su grafía en las oficinas del Registro Civil al momento del registro del niño/a y otros han sido traducidos al español (como **EK'** por **Estrella**; **Che'** por **Madera**, **Dzul** por **Caballero**, **Chi'** por **Orilla**, etc.) pero en general se conservan y se encuentran en casi todos los estratos de la sociedad yucateca.

Discriminación Laboral

¿Cuáles son las principales causas de la discriminación laboral?

Las condiciones de salud de los trabajadores, embarazo, género, discapacidad, edad, apariencia física y orientación sexual son los principales motivos de exclusión en el ámbito laboral, de acuerdo con el Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (CONAPRED).



La Organización Internacional del Trabajo (OIT) reconoce que este problema afecta a todos los países, sectores económicos y tipos de actividad.

Todo ambiente de trabajo es susceptible a **varios tipos de discriminación laboral**. Sin embargo, para entender **cuáles son, qué es y qué implican**, debemos comenzar primero con su definición.

En primer lugar, la discriminación en el trabajo se define como el trato injusto y prejuicioso basado en la autoridad; aunque el trato discriminatorio bien puede nacer del jefe o de otro empleado y puede generarse ante cualquier punto vulnerable del trabajador.

¿La discriminación en el trabajo es solo de los jefes?; ¿Cuántos tipos de discriminación laboral existen?



Qué hacer si eres víctima de discriminación:

Si eres víctima de discriminación laboral, te recomendamos primero **acudir con tu Representante Sindical**, primero para conocer tu caso en particular y segundo, para darte la mejor orientación sobre qué hacer: **(Recuerda, si no te quejas, no te quejes)**

Es recomendable que:

- **No guardes silencio** si vives alguno de los tipos de discriminación laboral.
- **Lleva pruebas o al menos un testigo** que haya presenciado el hecho
- **El encargado de la oficina sindical te apoyará para obtener una respuesta oportuna.**



Ambientes laborales dañinos

En el Sindicato encontrarás

Alguien que te escuche, sin generar ningún tipo de discriminación laboral porque está para apoyarte.

El personal del Sindicato estará:

- **Te orientará** sobre cuál es canal de denuncia adecuado, conforme a tu situación personal y laboral,
- **Te preguntará** los datos necesarios que permitan corroborar las circunstancias de modo, tiempo y lugar de los acontecimientos.
- **Te apoyará** y, de ser posible, **buscará contigo** alternativas de solución que, de manera pacífica, permitan la conciliación de intereses; toda vez que parte de su actividad es conocer la normativa Institucional contra todo tipo de discriminación laboral.

La Institución deberá:

- **Prevenir y fomentar una cultura de respeto.**
- **Utilizar** Metodologías como el coaching, que ayudan a mejorar el ambiente y el compromiso laboral
- Otras técnicas, como el coaching ontológico, también son favorables para mejorar el clima de respeto.

Confía en que el Sindicato te ofrecerá la mejor orientación, además de proporcionarte Asesoría Jurídica para proceder, ante la instancia correspondiente en caso de que, el asunto no haya mejorado a pesar de la intervención del personal profesional calificado del Sindicato.

Características de la discriminación en el trabajo

Las más resaltantes de la discriminación en el trabajo son:

- **Trato injusto:** Se enfoca en la crítica al trabajador y en la asignación de actividades inequitativas.
- **Hostigamiento:** Se genera cuando un empleado acosa verbal, laboral y sexualmente a otro compañero.
- **Negación al crecimiento:** Aplica cuando un empleado se postula a un nuevo cargo o solicita un cambio y este es negado.
- **Represalias:** Nace cuando se castiga por denunciar o testificar tras alguno de los tipos de discriminación laboral.



Consecuencias de los Tipos de discriminación laboral

- **Repercute** en la autoestima y seguridad del trabajador
- **Limita** la productividad y empeora el desempeño
- **Cierra el crecimiento** de los empleados capaces
- **Disminuye el compromiso** del empleado con la Institución
- **Fomenta conflictos** en las áreas de trabajo
- **Crea un ambiente de trabajo tóxico**
- **Daña la seguridad** del empleado.

Tipos de discriminación en el trabajo:

1. **Género.** Se presenta cuando se rechaza a un empleado por ser mujer. Por ende, se refleja cuando la brecha salarial con los hombres es amplia o, se aplica la misoginia.
2. **Discapacidad.** Es considerado como el primero de los tipos de discriminación laboral. Se presenta cuando una Institución no otorga nombramientos a personas con impedimentos visuales, físicos o de habla.
3. **Apariencia física.** Sucede cuando una persona no consigue trabajo por su color de piel, apariencia física o rasgos étnicos.
4. **Embarazo.** Se relaciona mucho con la discriminación por género. Por ello, el embarazo genera la posibilidad de despido o de no ingresar a una nómina. Los patrones suelen pensar que una mujer en gestación disminuye sus capacidades y su compromiso en la empresa.
5. **Edad.** Es uno de los tipos de discriminación laboral más comunes. Las personas suelen recibir menos salarios y más cargas de trabajo. En caso de ser muy jóvenes por su inexperiencia e inmadurez y por el otro lado, las personas mayores suelen ser rechazadas por no estar actualizadas.



Discriminación en el trabajo más allá de lo físico:

1. **Nacionalidad u origen étnico.** Se genera cuando hay rechazo al trabajador por ser de un país diferente u de origen étnico. También puede estar asociado con la xenofobia.
2. **Religión.** Se genera cuando un empleado tiene una creencia o religión distinta al de su grupo de trabajo.
3. **Orientación sexual.** Se presenta cuando hay un rechazo a una persona por ser gay, lesbiana o transgénero. Y es que en este de los **tipos de discriminación laboral** falla el trato digno al trabajador.
4. **Condición de salud.** Sucede cuando un empleado o candidato es rechazado por una condición de salud propia o de un familiar. Debido a esto, suelen recibir amenazas de cambios de puesto y salario.
5. **Estatus social.** Se registra cuando la oportunidad laboral es dada a alguien que vive cerca de la fuente de trabajo, en una mejor zona o viene de una familia o universidad prestigiosa.



Ambientes laborales dañinos

Cómo se originan los tipos de discriminación laboral:

Los tipos de discriminación laboral se originan cuando se ve alguna diferencia apreciable de un trabajador respecto al resto de la plantilla. También, cuando hay:

- **Superiores Jerárquicos** con abuso de poder
- **Trabajadores con baja** autoestima o inseguridades
- **Trabajadores que aplican acoso** pasivo y/o activo

Consejos sobre cómo evitar la discriminación laboral:

Evitar los tipos de discriminación laboral en nuestra Institución es un trabajo en conjunto. Por eso te compartimos estos consejos que te serán de mucha utilidad:

- **Lenguaje neutro:** Evita el lenguaje selectivo y no incluyas términos que discriminen al Servidor Público.
- **Igualdad de género:** Incorpora la igualdad como principio en todas las políticas de la Institución. Incluye este punto en los procesos de selección de candidatos para algún nombramiento.
- **Curriculum ciego:** Implementa un CV con información relevante del candidato. Hoy día no es necesario incluir información como sexo, edad, o género.
- **Entrevista cerrada:** Si vas a seleccionar candidatos, incluye un sistema de preguntas estandarizadas y evita caer en prejuicios.
- **Diversidad:** Infórmate sobre las políticas de diversidad y no discriminación que se establecieron en los protocolos de actuación para estos casos, expedidos por la Institución para manejar talentos sin etiquetas
- **Investiga qué es la igualdad de género.** Quizá no lo consideres un problema serio, pero tras leer acerca de las brechas salariales, el número reducido de mujeres líderes y en puestos de mandos medios y superiores; y las desventajas que todavía presentan en contraste a los hombres en el ámbito laboral, darás un primer paso para detener la discriminación.
- **No apliques a vacantes discriminatorias.** Si te piden una prueba de embarazo o hacen preguntas personales poco relevantes para la vacante disponible, no envíes tu solicitud, o interrumpe la entrevista e indica que es una violación de tus derechos.
- **Señala ideas o conductas desfavorables y cámbialas.** Antes de corregir a otros, piensa en los prejuicios e ideas preconcebidas que tienes sobre ciertos grupos o personas con determinada apariencia, religión u orientación sexual. Si de pronto te das cuenta de que los juzgas sin base alguna o los has tratado de forma poco cortés, haz conciencia sobre tus acciones y deténlas.
- **Denuncia actos discriminatorios.** Si has presenciado o sido víctima de discriminación, comunícalo al Sindicato y, en todo caso, presenta tu queja dentro de la Institución en <https://www.cif.gob.mx/quejas.htm> o de manera externa en el portal de la CONAPRED, pues es tu derecho como trabajador el defender tu dignidad en todo momento.

Asimismo, otra acción valiosa en la erradicación de la discriminación laboral es enterarte sobre el **Día Internacional de la Cero Discriminación y su importancia.**

El **1 de marzo** se conmemora esta fecha que busca reflexionar sobre el derecho de **que todas las personas reciban un trato digno y justo**, sin importar las diferencias que puedan tener contigo, y cómo esta libertad promueve el desarrollo de la sociedad.

Fuentes consultadas: <https://www.gob.mx/profedet/articulos/lo-que-debes-saber-en-materia-de-discriminacion-y-violencia-laboral?idiom=es> ; <https://www.sesamehr.mx/blog/tipos-discriminacion-laboral-evitar-empresa/> ; https://www.conapred.org.mx/index.php?contenido=pagina&id=84&id_opcion=142&op=142

Asesoría en Matamoros Tamaulipas En la Sección 45

Régimen Pensionario del ISSSTE

El 25 de agosto de 2023, se llevó a cabo la Asesoría sobre Régimen Pensionario del ISSSTE en la Sección 45 en Matamoros, Tamaulipas

El Dr. Job Rodríguez Pacheco, Titular de la Secretaría de Pensiones y Jubilaciones del Comité Ejecutivo Nacional, estuvo presente en Matamoros, a fin de dar una asesoría sobre este tema a los Agremiados de la Sección 45 del CJF, así como entrevistas con todos los trabajadores en este bellísimo Estado, donde acudieron para ser orientados y capacitados en sus regímenes de pensión ante el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales para los Trabajadores del Estado; y estuvo presente el Lic. Juan Antonio Gamboa Rojas, Secretario General del Comité Ejecutivo Local colaborando en todo momento.



Visita de los trofeos de Campeón y Campeón de Campeones 2023 del equipo Tigres de la UANL en la Sección 11

Eventos Especiales

En los pasados días **1 y 2 de agosto de 2023**, en los Edificios Sede, el Primero ubicado en Diagonal Santa Engracia y el Segundo en la Av. Constitución de la Sección 11 en Monterrey, Nuevo León.

Evento organizado por el Lic. Dámaso Pérez Marín aprovechando el período vacacional escolar, al que acudieron las y los compañeros trabajadores de la Sección 11, acompañados de sus hijos y familia para tomarse la foto con los trofeos.

Ambos eventos estuvieron muy concurridos, y todas y todos muy contentos de poder estar cerca del reconocimiento que ganó el equipo Tigres que Ganó el primero a las Chivas del Guadalajara y el Segundo a los Tuzos del Pachuca.



Jornadas vacacionales Sección 1 Ciudad de México

Eventos Especiales

Del 1 al 25 de agosto de 2023 el Comité Ejecutivo Nacional del Sindicato de Trabajadores del Poder Judicial de la Federación, en conjunto con los encargados de oficina de los diferentes edificios de la sección 1, llevaron a cabo **Las Jornadas Vacacionales 2023** denominadas, en esta ocasión **“SINDICURSO”, en el deportivo CENSODEP**, ubicado en Av. Santa Ana, número 750, colonia San Francisco Culhuacán, Coyoacán, en la zona sur de la Ciudad de México.

Dicho evento fue presidido por el Mtro. Jesús Gilberto González; Secretario General del Sindicato de Trabajadores del Poder Judicial de la Federación quien dio la bienvenida a todos los hijos e hijas de los Trabajadores afiliados y reconoció la pasión con la cual todos nuestros compañeros, encargados de oficinas, quienes se homologaron con todo un equipo profesional calificado, que estuvieron a cargo del cuidado y atención de los pequeños, como: personal médico para atender cualquier contingencia, ambulancias, pediatras, técnico de urgencias médicas y oficiales de seguridad que con un alto compromiso se desempeñaron para que esta Actividad Anual fuese, no solo alegre y placentera, sino educativa y de gran convivencia, que permita fortalecer los lazos de la amistad y los vínculos que como seres sociales debemos preservar.



Disfrutaron de diferentes actividades (deportivas, culturales, recreativas y acuáticas) como (futbol soccer, basquetbol, voleibol, gimnasia, atletismo, tocho con bandera, zumba, "juegos autóctonos mexicanos", natación y chapoteadero). Los viernes hubo Actividades Temáticas como fueron: Feria, Gym Kana, Rodeo y Bola Zorb Huevo. En todo tiempo se contó con la presencia de personal profesional calificado que bajo su supervisión y coordinación se garantizó y salvaguardó la integridad física de cada chiquitín.

Hacemos una mención especial y nuestro más amplio reconocimiento a los encargados responsables, que con entusiasmo, amor y dedicación, entregaron su tiempo y compromiso para que todas las actividades se realizaran en apego al programa: **Fernando Badillo, Gabriel Zamora, Erick Mejía Godínez, Alberto Flores Tinoco, Gloria Barriga, Ariel Pérez, Omar Carballo, Juan Valdez, Omar Sánchez, Salvador Neri, Claudia Mexía, Karina López, Cesar Pérez, Felipe Becerril, Carmelita Ramírez, María de Jesús Flores, Luis Adrián Almaraz Valverde, Alberto González Montoya, Graciela Badillo, Rodrigo Arvizu Mora y Cristina Cisneros.**

Así también, **agradecemos la participación de los Técnicos especializados en Actividades Recreativas** que con una extraordinaria organización mantuvieron las actividades ordenadas y muy bien coordinadas: Al Coordinador Edgar, y a Lalo, Mary, Ana L, Ma. Fernanda, Rivalcaba, Alan River, Jorge Xochihuila, Pedro Cabrera, Sofía Guillén, **Miriam Sinahí, Néstor Orozco, Yzar Mowgeli, Laura, Yola, Fanny, Hermida, Ericka, Salvador Mercado, Patricia Soto y Nalley Campos.**

Y desde luego, **agradecemos la participación de todos los chiquitines y chiquitinas de todas las Tribus Participantes:**

1	Abejas	8	Tigres	15	Koalas	22	Panteras	29	Castores
2	Conejos	9	Ardillas	16	Hurones	23	Marlyn's	30	Leones
3	Ranas	10	Osos	17	Pingüinos	24	Lobos	31	Jaguares
4	Delfines	11	Armadillos	18	Colibríes	25	Escorpiones	32	Unicornios
5	Ballenas	12	Linces	19	Gatos	26	Murciélagos	33	Cíclopes
6	Tortugas	13	Gacelas	20	Camellos	27	Pirañas	Felicidades a todos los ganadores	
7	Luciérnagas	14	Venados	21	Pumas	28	Pericos		



Primera Sesión Ordinaria de la Comisión de Seguridad y Salud en el Trabajo del Consejo de la Judicatura Federal

Eventos Especiales

El 15 de agosto de 2023, se llevó a cabo la Primera Sesión Ordinaria de la Comisión de Seguridad y Salud en el Trabajo del Consejo de la Judicatura Federal; en la que el Comité Ejecutivo Nacional encabezado por el Secretario General Mtro. Jesús Gilberto González Pimentel. En la que se atendieron diversas problemáticas pendientes en las pasadas reuniones de sesión ordinaria y extraordinarias, en las áreas de Trabajo de órganos jurisdiccionales y áreas administrativas de toda la República, relativas a Riesgos de Trabajo en sus diversas modalidades, en las que se realizaron planteamientos sobre factores de Riesgos Potenciales para los trabajadores, como lo son: Manejo de Estrés Laboral, Ansiedad y Depresión; Revisión de medidas de seguridad (ambulancias); Limpieza de áreas; Mantenimiento de: (Aires Acondicionados, Puertas de Acceso, Elevadores); dotación de Sillas Ergonómicas, techos para estacionamiento; Accesos para personas Discapacitadas; Disponibilidad de espacios de estacionamiento; Seguridad en vía Pública; Tapajuntas contra lluvias en edificios; mayores espacios de trabajo; Filtraciones en drenaje; dotación de Uniformes y Zapatos de Seguridad; Control Código QR (fuera de horario laboral); Revisión Salidas de Emergencia; Aspersores de Agua y Detectores de Humo; Instalación de Comedores y Cafeterías; Remodelación de Sanitarios; Fumigación (en horarios laborales); Depuración de Archivos; Dotación de Mouse Pad con soporte Gel.



Torneo de Fútbol 7 (Mundialito por la vida) en la Sección 51 de Xalapa, Veracruz

Eventos Especiales

El día **16 de agosto de 2023**, se iniciaron las jornadas del **Torneo largo de fútbol 7 "Mundialito por la vida"** de la **Sección 51 Xalapa (duración 3 meses)**.

Evento organizado por el Mtro. José Antonio Escobar Frutis, Secretario General del Comité Ejecutivo Local, junto con las Coordinadoras de Magistrados y Jueces, la Lic. Selina Haidé Avante Juárez y la Lic. Ana Livia Sánchez Campos, estando como invitado especial el Magistrado Tomás Zurita García y el Administrador Regional C.P. Alejandro Cabrera Domínguez. Durante la inauguración estuvo presente la Escolta y Banda de Guerra de la Secretaría de Seguridad Pública de Gobierno del Estado de Veracruz, otorgando la solemnidad de las jornadas en la que se entonó nuestro majestuoso Himno Nacional.

Con la participación de **10 equipos con un total de 120 jugadores**.



Los equipos fueron conformados de la siguiente manera:

Equipo 1.
Juzgado Primero de Distrito



Equipo 2.
Juzgado Decimoquinto de Distrito



Equipo 3.
Primer Tribunal Colegiado en Materia de Trabajo



Equipo 4.
Segundo Tribunal Colegiado en Materia Civil



Equipo 5.
Juzgado de Distrito en Materia Mercantil Federal



Equipo 6.
Juzgado de Distrito en Materia Penal Federal



Equipo 7.
Centro de Justicia Penal Federal



Equipo 8.
Tribunal Colegiado de Apelación



Equipo 9.
Tribunales Laborales Federales de Asuntos Individuales



Equipo 10.
A.R & DGTI

Entrega de Auto del evento para solteros y solteras y/o matrimonios sin hijos de la Sección 65 en Cintalapa, Chiapas

Eventos Especiales

El día 23 de agosto de 2023, se llevó a cabo la entrega del Vehículo a la Ganadora del evento para solteros y solteras y/o matrimonios sin hijos de la Sección 65 en Cintalapa, Chiapas.

Nos alegramos y felicitamos a **Evelin Abril Cedillo López**, oficial judicial C adscrita al Centro de Justicia Penal en Cintalapa, Chiapas la afortunada ganadora de este auto que contribuyen al mejoramiento económico de su familia.

Esta ocasión fue entregado por el Secretario General Mtro. Jesús Gilberto González Pimentel del Comité Ejecutivo Nacional del Sindicato de Trabajadores del Poder Judicial de la Federación en compañía del Lic. Jorge Alberto Jiménez Cantoral Secretario General de la Sección 33 de Tuxtla, Gutiérrez y Lic. José Antonio Gómez Rincón Secretario General de la Sección 65 de Cintalapa, Chiapas



La feliz ganadora
Evelin Abril Cedillo López



Certificación y entrega formal
Por el Mtro. Jesús Gilberto González Pimentel



El personal de Defensoría en Cintalapa, apoyando a su compañera ganadora

Evento especial en la Sección 26 en La Paz, Baja California

Eventos Especiales

El día 26 de agosto de 2023, se llevó a cabo un evento muy especial en la Sección 26 en La Paz, Baja California, en donde se festejaron a las mamás, papás, personas solteras, Oficiales de Mantenimiento y Entrega de Medallas por años de Servicios, en una convivencia cordial, amistosa y sobre todo muy alegre.

El evento estuvo organizado por la Lic. Noemi Dolores Urías Ojeda, Secretaria General del Comité Ejecutivo Local. En un ambiente de camaradería, amistoso, alegre y divertido, en el Club Casino Bellavista, disfrutando de una deliciosa comida y muchísimos regalos y sorpresas.



Festejo día de la Madre y día del Padre en la Sección 34, de Villahermosa, Tabasco

Eventos Especiales

El día 26 de agosto de 2023, se llevó a cabo el festejo con motivo del día de la madre y día del padre, de la Sección 34 en Villahermosa, Tabasco.

Evento organizado por el Lic. Enrique Galicia López, Secretario General del Comité Ejecutivo Local de la Sección 34, ante la presencia de la Dra. Rosa María Solís Mejía, Subsecretaría General del Sur del Comité Ejecutivo Nacional, quien asistió en representación del Mtro. Jesús Gilberto González Pimentel, Secretario General del Sindicato.

Dicho desayuno se llevó a cabo en el "Salón climatizado del Club Deportivo Tabasco, A. C." con un menú que incluyó café, agua de maracuyá, coctel de fruta, carne deshebrada con huevo, frijoles fritos, tamalito de chipilín, tortillas y mini pan dulce y posteriormente se rifaron: "6 loncheras expandibles marca AzPro; 4 perfumes; 4 ventiladores de piso de 20"; 2 sillas de escritorio; 4 bocinas Bluetooth JBL; 2 hornos de microondas; 4 pantallas JVC, de 42"; 1 Smart y 4 Mini Split York de 12,000 BTU's. para nuestros agremiados, quienes disfrutaron con alegría este formidable evento, que además fue amenizada por el Sonido Arpegio



Reunión con la Magda. Taissia Cruz Parcero Titular del Instituto de la Defensoría Pública Federal

Eventos Especiales

El **día 29 de agosto de 2023**, se llevó a cabo una reunión, en la que se trataron temas relativos al Servicio Civil de Carrera a que hace alusión el Acuerdo que emite la Directora General del Instituto Federal de Defensoría Pública en relación con lo dispuesto en el artículo Transitorio Tercero, Fracción IX, del Acuerdo General del Pleno del Consejo de la Judicatura Federal, que reforma, adiciona y deroga el que reglamenta la Carrera Judicial, en relación con el Sistema de Listas de Acceso y Promoción a la Carrera Judicial y los concursos de oposición, publicado el 18 de agosto de 2023.

En el que fueron incorporados al Servicio Civil de Carrera 176 personas que cubrían con los requisitos establecidos, quedando pendientes 392 plazas, que serán concursadas entre Defensores, Asesores y Oficiales, Convocatoria que será emitida próximamente por la Escuela de Formación Judicial. En dicha reunión se refrendó el acercamiento y dialogo abierto entre el Sindicato y el Instituto de la Defensoría Pública.



Fechas Importantes

Durante Agosto

Es fusilado en Chihuahua el patriota Ignacio Allende en el año de 1811	01 de agosto
Día mundial de la Alegría	01 de agosto
Día de la Independencia de Suiza en el año de 1891:	01 de agosto
Se pone en vigor en México la Ley del Servicio militar obligatorio en el año de 1942	03 de agosto
Día Internacional de la Planificación Familiar.	03 de agosto
Declaración de la Independencia de Bolivia en el año de 1825	06 de agosto
Estados Unidos hizo detonar la primera bomba atómica sobre la población civil en Hiroshima en el año de 1945	06 de agosto
Natalicio de Emiliano Zapata en el año 1873	08 de agosto
Día Internacional de los Pueblos Indígenas	09 de agosto
Se detonó la segunda bomba atómica sobre Nagasaki en el año de 1945	09 de agosto
Día Internacional de la juventud	12 de agosto
Día Mundial de la Asistencia Humanitaria	19 de agosto
Día Mundial de la Fotografía	19 de agosto
Es herido de muerte en la ciudad de México, el líder comunista León Trotsky en el año de 1940	20 de agosto
Día Internacional de Conmemoración y Homenaje a las Víctimas del Terrorismo	21 de agosto
Día Internacional del Recuerdo de la Trata de Esclavos y de su Abolición	23 de agosto
Día del Internauta	23 de agosto
La Unión Astronómica Internacional excluyó a Plutón como planeta en el año de 2006	24 de agosto
Día del Adulto Mayor y Día de los Abuelos	28 de agosto
Día Internacional contra los Ensayos Nucleares	29 de agosto
Día Internacional de las Víctimas de Desapariciones Forzadas	30 de agosto
Día Mundial de la Obstetricia	30 de agosto

Calendario

AGOSTO

2023

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

paperizato.com

Transformando nuestro Sindicato Trabajamos para darte lo mejor

Director General

Mtro. Jesús Gilberto González Pimentel

Redactora Ejecutiva en Jefe:

Mtra. Claudia Elena Morazán Silva

Comité Editorial:

Lic. Lourdes Alejandra Flores Díaz

Mtro. Germán Briseño Sáinz

Si quieres **participar** con algún artículo para el Boletín o te gustaría que se publique algo de tu interés, puedes contactarnos.



Contactanos



boletin@app.pjfsindicato.org.mx



55-5532-1422
55-5532-0303



Esforzados para dar
Solo lo mejor

