

ED. 6 22/ MAYO/2020

PSICOLOGÍA SOCIAL

WWW.JIVUR.COM

REVISTA DIGITAL

TOP 10

EN NETFLIX

MEJORA TU AUTOESTIMA
CON ESTOS TIPS

MUJER EXITOSA

10 HÁBITOS PARA SERLO

LEY FEDERAL DEL TRABAJO

TODO LO QUE TIENES
QUE SABER





DEPRESIÓN

¿Qué es?

La depresión es una enfermedad que se caracteriza por una tristeza persistente y por la pérdida de interés en las actividades con las que normalmente disfruta, así como la incapacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas.

Igual que el cáncer, la depresión es diferente en cada caso y se manifiesta de forma distinta. Existen tres tipos: trastorno depresivo (también llamado depresión mayor), trastorno depresivo persistente y trastorno bipolar. Cada uno tiene sus rasgos distintivos, pero los síntomas se superponen y todos implican periodos de bajo estado de ánimo que pueden comprometer el funcionamiento o el bienestar de la persona.

Si tú o alguien que conoces están pasando por un momento difícil o de autolesión, no estás solos.

LLama a SAPTEL
(55) 52 59 81 21

A una persona Deprimida

No le digas

¡Sal de la cama ya!

Necesitas ayuda

¿Cuándo vas a salir de ésta?

Eres muy pesimista

No tienes razones para estas así

Mejor dile

Salgamos un rato

Quiero apoyarte.
¿Cómo te ayudo?

¿Cómo te sientes hoy?

Las cosas van a mejorar

Me preocupo por ti, te necesito,
te quiero

LOS MEJORES CONSEJOS PARA MEJORAR TU AUTOESTIMA



¿Cómo mejorar la autoestima?
Reevalúa tu juicio personal,
Acéptate, Mejora tu aspecto físico,
Mejora tu entorno social,
son algunos de los consejos que dan los expertos y que te explicamos aquí.

1. reevalúa tu juicio personal
2. Acéptate
3. Mejora tu aspecto físico
4. Entiende tu patrimonio psicológico
5. Mejora tu entorno sociocultural
6. Identificate con el trabajo
7. Evita la envidia o compárate con los demás
8. Desarrolla la empatía

9. Haz algo positivo por los demás
 10. Deja de criticarte
 11. No te asustes
 12. Sé amable, apacible y paciente
 13. Se tolerante con tu mente
 14. Elógiate
 15. Bríndate apoyo
 16. Sé indulgente con tus aspectos negativos
 17. Trabaja con el espejo
 18. ¡Hazlo ya!
- Sin duda el tener una buena autoestima es el gran deseo de toda mujer. Sin embargo, podemos lograrlo con dedicación .

Huevos rancheros en salsa roja

INGREDIENTES

8 Huevos
1/2 taza Aceite
8 Tortillas de maíz
2 tazas Frijoles refritos
1/2 taza Queso Fresco
1 Aguacate

PARA LA SALSA

4 jitomates
1/4 Cebolla
1 diente Ajo
2 Chiles serranos
1 rama Cilantro
1 cucharada Aceite
Sal al gusto
Pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO PARA LA SALSA

Cocina los jitomates en agua hirviendo hasta que cambien de color.

Licúa con la cebolla, chile y ajo. Acitrona la salsa. Añade la rama de cilantro y salpimienta.

Cocina a fuego medio hasta que espese ligeramente.

PARA LOS HUEVOS

Rompe cada huevo en un tazón. Calienta dos cucharadas de aceite en un sartén antiadherente.

Vierte poco a poco el huevo. Baña con el aceite caliente y añade un poco de sal.

Cocina por 2 minutos o al término deseado de la yema.

Dora las tortillas ligeramente y escurre en papel absorbente.

Unta los frijoles en las tortillas y encima coloca el huevo.

Baña con la salsa y acompaña con unas rebanadas de aguacate y queso fresco.



VIVE SOLO HAY UNA COSA SEGURA

En estos tiempos donde todo es incierto, el mundo cambia a cada instante y todo es diferente a lo que vivieron nuestros abuelos aun tenemos algo seguro “la muerte”. Desde que nacemos es lo único que sabemos con certeza que llegará lo incierto es cuando. Mis padres me enseñaron a festejar a la muerte un día al año y he vivido la muerte de seres queridos, en sí no duele el perder al ser querido, nos duele saber que no lo volveremos a ver. Vivimos tan inmersos en un mundo lleno de vanalidades que olvidamos que todo eso se quedará aquí, ninguno sabe lo que hay más allá los que sabemos es que no podemos llevarnos cosas materiales, solo los momentos, los recuerdos, esa pequeña parte de nosotros que dejamos en las enseñanzas a los que nos rodean, quizás la finalidad de morir es hacer que cada momento en tu vida cuente, no sabrás si hoy es el mejor día de tu vida si no hasta dentro de unos años cuando recuerdes el momento y digas “era muy feliz”. Disfruta, vive, goza de cada día, cierra los ojos mientras sientes la lluvia en tu rostro, baja la ventanilla para sentir el viento, disfruta incluso el dolor, decía mi abuela “si te duele es porque estás vivo, ya cuando mueras no sentirás nada”, Este es el mejor día de tu vida, elije vivirlo al máximo.



Por. Yadira Castro



UNIVERSAL TALENT'S AGENCY



CONCURSO ONLINE DE TALENTOS

**MÁNDANOS UN VÍDEO DE MÁXIMO 1
MINUTO, ANTES DEL 28 DE MAYO
DEMOSTRANDO TU TALENTO
AL CORREO:**

jivuresunion@gmail.com

UNIVERSAL TALENT'S AGENCY

CATEGORÍAS

Fotografía, tema: felicidad

Stand Up

Cantante solista

Grupo musical

Géneros: Banda, rock, pop, etc.

**Gana la posibilidad de presentarte
en vivo en el restaurante BE ORI**



LEY FEDERAL DEL TRABAJO

Artículo 1.- La presente Ley es de observancia general en toda la República y rige las relaciones de trabajo comprendidas en el artículo 123, Apartado A, de la Constitución.

Artículo 2.- Las normas del trabajo tienden a conseguir el equilibrio entre los factores de la producción y la justicia social, así como propiciar el trabajo digno o decente en todas las relaciones laborales.

Se entiende por trabajo digno o decente aquél en el que se respeta plenamente la dignidad humana del trabajador; no existe discriminación por origen étnico o nacional, género, edad, discapacidad, condición social, condiciones de salud, religión, condición migratoria, opiniones, preferencias sexuales o estado civil.

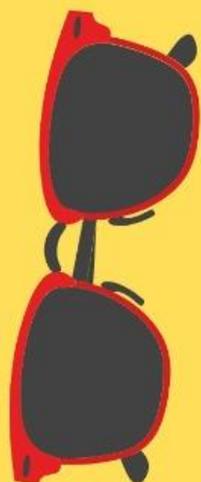


Se tiene acceso a la seguridad social y se percibe un salario remunerador; se recibe capacitación continua para el incremento de la productividad con beneficios compartidos, y se cuenta con condiciones óptimas de seguridad e higiene para prevenir riesgos de trabajo.

El trabajo digno o decente también incluye el respeto irrestricto a los derechos colectivos de los trabajadores, tales como la libertad de asociación, autonomía, el derecho de huelga y de contratación colectiva.

Se tutela la igualdad sustantiva o de hecho de trabajadores y trabajadoras frente al patrón. La igualdad sustantiva es la que se logra eliminando la discriminación contra las mujeres que menoscaba o anula el reconocimiento, goce o ejercicio de sus derechos humanos y las libertades.





SITIO WEB POR \$1850

- ° CORREOS ILIMITADOS
- ° 10GB DE CAPACIDAD
- ° DISEÑO RESPONSIVO

*¡anuncia tu negocio
y ofrece miles de
productos y
servicios mediante
tu pagina
personalizada.!*



Sultanes 81 años



A causa de la pandemia que estamos viviendo del Covid 19, por primera vez no habrá beisbol en mayo al posponerse la actividad en la Liga Mexicana.

Los Sultanes de Monterrey están de fiesta, cumplieron 81 años, ya que el 20 de mayo de 1939 participaron en su primer juego en la Liga Mexicana. Sin embargo, debido a la contingencia los festejos se harán desde casa.

El presidente, José Maiz García, mostro su tristeza al no poder celebrar en el estadio. Sin embargo, dijo que lo primordial es mantener las disposiciones dictadas por las autoridades de salud para evitar en la medida de lo posible la propagación del Covid 19

La cuenta oficial de los Sultanes de Monterrey agradeció con una imagen emotiva a todos los internautas por ser parte de su historia.

Tips para combatir el Frizz en el cabello

¿Ya no sabes que hacer para escapar del terrible frizz en tu cabello? No te preocupes porque nos pasa a todas. Y es que evitar el frizz es el objetivo número uno que tenemos a diario todas las mujeres. Y en este artículo te diremos algunos tips para decirle adiós al frizz.

Cepillado suave para evitar el frizz

Cepillarte el pelo rápidamente y de forma brusca se convertirá en tu mayor enemigo. Estos movimientos activan la electricidad estática y provocan un encrespamiento inmediato.

Evita frotar el cabello con la toalla

Una mala costumbre que tenemos la gran mayoría de personas al salir de la ducha es secarnos el pelo bruscamente con la toalla.



El frotar el cabello de esta manera electriza y rompe las fibras capilares.

Usa acondicionador

Es muy importante aplicar acondicionador después de cada lavado ya que gracias a su fórmula nutritiva y regeneradora mejora la elasticidad natural del cabello sin fomentar el Frizz

Sin duda aplicando estos tips en tu cuidado del cabello te ayudará a lucirlo lindo, liso, y sin frizz.



Viajes con causa



Nuestros Viajes

Valle de Bravo

Visitaremos la cascada del velo de novia donde entregaremos despensa y juguetes a niños de la comunidad, posteriormente abordaremos el yate para concluir disfrutando Valle de Bravo en su esplendor.

Prismas Basálticos

Visitaremos Los Prismas Basálticos haciendo una escala en el lago, donde se encuentra una comunidad vulnerable y se entregará despensas y juguetes, para después visitar Real del Monte y finalmente retornar a la ciudad de México.



www.jivur.com



Unidos lo podemos lograr