

Sindicato de la Unión de Trabajadores del Instituto de
Educación Media Superior



Secretaría de Promoción Deportiva y Cultura

Segundo Informe marzo-agosto de 2026

Claudia Medina Ramírez



1. 1er. Coloquio. *Beneficios y desafíos de la promoción deportiva sindical*



Contenidos

- 01 - Introducción
- 02 - Objetivo
- 03 - Conferencia magistral
- 04 - Desafíos de la actividad deportiva en personas con enfermedades
- 05 - Desafíos de la promoción deportiva sindical
- 06 - Activación física
- 07 - Conclusiones

Plantel Álvaro Obregón III

SINDICATO DE LA UNIÓN DE TRABAJADORES DEL INSTITUTO DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR
SECRETARÍA DE PROMOCIÓN DEPORTIVA

1ER. COLOQUIO
BENEFICIOS Y DESAFÍOS
DE LA PROMOCIÓN
DEPORTIVA SINDICAL

13
MARZO

PROGRAMA

11:00AM.
PALABRAS DE BIENVENIDA

11:20 AM.
CONFERENCIA MAGISTRAL:
MTRA. CIENCIAS DE LA SALUD,
ESPECIALISTA EN REHABILITACIÓN
CARDÍACA. ASTRID ZAMUDIO MEDINA.
TÍTULO: "MOVERSE O ENFERMAR:
RIESGOS DE LA INACTIVIDAD Y
BENEFICIOS DEL EJERCICIO".

12:10 PM.
MESA: DESAFÍOS DE LA
PROMOCIÓN DEPORTIVA

- MARÍA DE LA LUZ PÉREZ ARANDA,
SUTiems.
- CLAUDIA MEDINA RAMÍREZ,
SECRETARÍA DE PROMOCIÓN
DEPORTIVA.

1:00 PM.
ACTIVACIÓN FÍSICA.
MANUEL REYES TISSERA
SUTiems.

1:30 PM.
CLAUSURA.
MINERVA HERNÁNDEZ
TRUJILLO,
SECRETARÍA GENERAL.

REGISTRO DE ASISTENCIA

Plantel
Álvaro Obregón III
Rosario Ibarra de Piedra

Actividad Sindical
PLANTEL ÁLVARO
OBREGÓN III

NOTA: NO HAY
ESTACIONAMIENTO





01 Introducción

La promoción deportiva sindical forma parte de las estrategias de bienestar laboral. Las actividades físicas organizadas por la Secretaría de Promoción deportiva contribuyen a mejorar la salud, fortalecer la convivencia y promover una cultura de cooperación entre los sindicalizados.

En la mayoría de los centros de trabajo, el sedentarismo y el estrés laboral afectan la salud de los trabajadores. En ese sentido, el SUTEMS puede desempeñar un papel clave al impulsar programas deportivos, recreativos y de salud.

02 - Objetivo

EXPONER LOS BENEFICIOS Y DESAFÍOS DE LA PROMOCIÓN DEPORTIVA SINDICAL COMO UNA ESTRATEGIA INTEGRAL PARA EL BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL DE LOS TRABAJADORES, ASÍ COMO PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA ORGANIZACIÓN SINDICAL.



03 - Conferencia Magistral

La conferencia nos llevó a considerar un tema que muchas veces pasamos por alto en nuestra vida cotidiana: las consecuencias de la inactividad física. A partir de ejemplos, datos y experiencias, se nos recordó que el sedentarismo se ha convertido en uno de los grandes retos para la salud en nuestra época.

**El movimiento es la
medicina más accesible
que tenemos**

Hoy ya empezaste con una dosis de 5 minutos ¿Qué pasará mañana?

astrid.ftunam@gmail.com

 atziri.zm



Una pregunta detonante nos hizo detenernos a pensar: ¿cuántas horas al día pasamos sentados? Esta pregunta nos enfrenta con una realidad que a veces preferimos ignorar. Entre la jornada laboral, los traslados y las actividades diarias, el movimiento va desapareciendo poco a poco de nuestra rutina.

La conferencia no solo nos invitó a reflexionar, también a actuar con el objetivo de incorporar el ejercicio y la activación física en nuestra vida diaria.



04 - Desafíos de la actividad deportiva en personas con enfermedades.

La Mtra. Luz nos compartió su experiencia personal y los desafíos de la actividad deportiva en personas con enfermedades.

Compartir historias de afiliados como Luz, quien mejoró su salud gracias al ejercicio, generó inspiración y credibilidad.

DESAFÍOS DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA EN PERSONAS CON ENFERMEDADES.

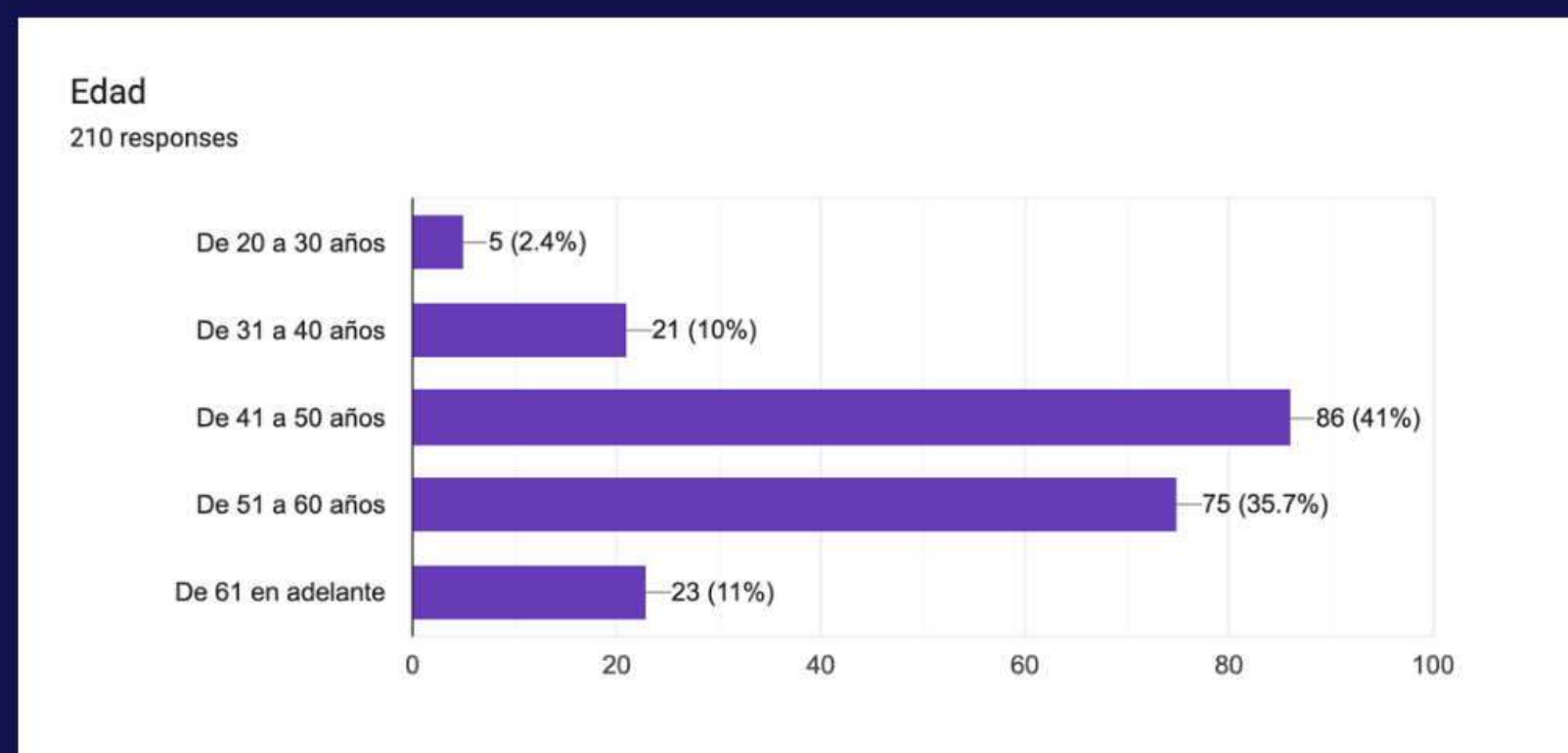
- 1.- PERSONALIZADO.
- 2.- RIESGOS Y SEGURIDAD.
- 3.- CONDICIONES FÍSICAS Y FUNCIONALES.
- 4.- USO ADECUADO DE SUS MEDICAMENTOS
- 5.- PERSISTENCIA DE LA ENFERMEDAD Y MOTIVACIÓN.
- 6.- SUPERVISIÓN PROFESIONAL

05 - Desafíos de la promoción deportiva sindical

Por mi parte, se destacaron algunos puntos importantes de los beneficios del ejercicio para la salud, tales como:

- Prevención de enfermedades cardiovasculares.
- Reducción del estrés.
- Mejora de la condición física.
- Incremento del bienestar psicológico.

Además, se expusieron los resultados de la encuesta sobre el estado de salud y los hábitos del ejercicio. Contestaron 210 personas. El rango de edad de la mayoría de los afiliados oscila entre los 41 y los 60 años.



La importancia del ejercicio constante



06 - Activación Física



Para concluir, la activación física sindical estuvo a cargo del Prof. Manuel Reyes. Resultó interesante porque trascendió el ejercicio individual y se convirtió en una práctica colectiva que fortaleció tanto el bienestar como la identidad del gremio. Fomentó la convivencia y el sentido de pertenencia entre los afiliados.

07 - Conclusiones



- SE LOGRÓ EL OBJETIVO.
- LA MAYORÍA DE LOS AFILIADOS REQUIEREN QUE EL EJERCICIO SE CONVIERTA EN UN HÁBITO CONSTANTE Y UNA OPORTUNIDAD PARA CONVIVIR, PARA MOTIVARNOS UNOS A OTROS Y PARA CONSTRUIR UNA COMUNIDAD MÁS SALUDABLE Y UNIDA.

- CADA PASO QUE DAMOS, CADA MOVIMIENTO QUE INCORPORAMOS A NUESTRA RUTINA, ES UNA DECISIÓN A FAVOR DE NUESTRA SALUD, NUESTRA ENERGÍA Y NUESTRO BIENESTAR.

Agradecimientos:

- A los afiliados que asistieron al evento por su interés y participación activa.
- A las ponentes: Mtra. Astrid Atziri y Mtra. María de la Luz.
- Al DTI. Manuel Reyes por la activación física.
- Al Plantel A03 por su hospitalidad, en especial a la profesora Alma y a los profesores que ofrecieron los Electrolit.
- Al Comité Ejecutivo por la confianza y el apoyo, en especial a los que estuvieron en el evento: Xóchitl, Verónica, Arturo, José Luis y Héctor.

Claudia Medina Ramírez
¡Por educación y trabajo dignos!



SECRETARÍA DE CULTURA Y DE PROMOCIÓN DEPORTIVA
INVITAN A LA VISITA GUIADA

Museo Vivo del Muralismo



Actividad Sindical

Se firmará al finalizar el recorrido en el Zócalo

- ✓ 10:30 A 13:00 HRS.
- ✓ Se solicita puntualidad.
- ✓ Guía: Profesor Othón Nava Martínez.
- ✓ Punto de encuentro: En la esquina de Luis González Obregón y República de Argentina, Centro Histórico.
- ✓ Llevar hidratación (se asignará un lugar para la misma), gorra o sombrero, bolso pequeño.
- ✓ Llevar pluma azul.
No es necesario registro previo



**JUEVES 19
DE MARZO
2026**

5579202311
Claudia Medina Ramírez

2. Visita al Museo Vivo del Muralismo.

La visita al museo se llevó a cabo el jueves 19 de marzo de 2026. Se formaron varios grupos con el apoyo del personal del Museo.

Asistieron a la visita 117 afiliados. La actividad se llevó a cabo de manera puntual y sin contratiempos.

Fotos del evento



La colaboración del Museo fue importante ya que se organizaron varios grupos con guías del museo y uno del profesor Othón de la academia de historia.

Video de una de las
explicaciones del
profesor Othón



Se cumplió el objetivo: “fortalecer los saberes, conocimientos y experiencias que transmiten los murales, para propiciar el reconocimiento del patrimonio artístico y simbólico, desde una perspectiva diversa, incluyente y plural”.



Conclusiones

Este espacio resguarda impresionantes obras de David Alfaro Siqueiros, Diego Rivera, Roberto Montenegro, Luis Nishizawa, entre otros. A través de sus murales, el museo narra la historia, la identidad y los valores sociales del país, ofreciendo una experiencia educativa y cultural para los visitantes y en nuestro caso, para los afiliados al SUTIEMS.



Actividades sindicales en el mes de marzo:

Participación en la marcha en apoyo a Cuba.

Plantón en apoyo a La Coordinadora Nacional de Trabajadores de la Educación (CNTE).



TORNEO DE FÚTBOL 7 MIXTO

SE LLEVARÁ A CABO EL JUEVES 14 DE MAYO

LUGAR: EMBARCADERO DE CUEMANCO, XOCHIMILCO.
HORARIO: 10:00 AM. SE REQUIERE PUNTUALIDAD PORQUE SE CRUZA
EN TRAJINERA. SE INICIAN LOS PARTIDOS A LAS 11:00 AM.

EQUIPOS Y PLANTEL:

- MAESTROS DOBEL, MAGDALENA CONTRERAS
- TORTUGAS SALVAJES, IZTAPALAPA 1
- TORPEDOS, GUSTAVO A. MADERO 1
- GENERAL FRANCISCO J. MÚGICA, TALPAN 1
- PUMAS, ÁLVARO OBREGÓN 1
- LA JAURÍA, IZTAPALAPA 4
- LOS HIJOS DE JOSEFA, CUAJIMALPA
- PIRAÑAS TLÁHUAC, TLÁHUAC 1



Correo:
sutiempromociondeportiva2527@gmail.com
5579202311



4. Mes de
abril:
organización
del Torneo de
Fútbol 7
mixto

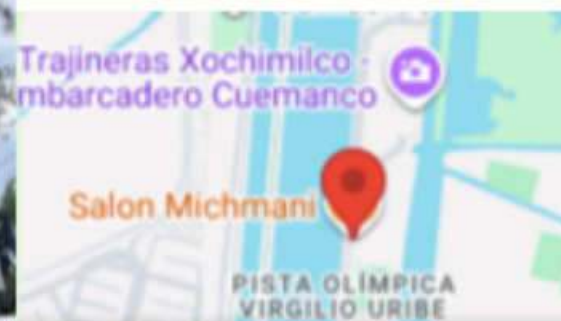


SE LLEVARÁ A CABO EL JUEVES 14 DE MAYO

LUGAR: EMBARCADERO DE CUEMANCO, XOCHIMILCO.

HORARIO: 9:00 AM. SE REQUIERE PUNTUALIDAD PORQUE SE CRUZA EN TRAJINERA. SE INICIAN LOS PARTIDOS A LAS 10:00 AM.

- El costo por persona de la trajinera es de \$10
- El costo del estacionamiento es de \$50, también existe la opción de dejar los automóviles en el exterior sin costo.
- Únicamente se justificará el día a los jugadores, a seis integrantes de la porra de cada equipo y a los integrantes del CGR.
- Cada equipo deberá llevar dos balones.
- Cada persona deberá llevar su hidratación y ropa adecuada.
- La camiseta será del color que cada equipo elija, se sugiere llevar una segunda camiseta de cambio.
- En la próxima reunión de CGR se realizará el sorteo de los roles de juego.
- Las canchas se encuentran ubicadas en las islas 3 y 4. La salida es del Salón Michmani.



Teléfono: 5579202311



Marcha del Primero de mayo



5. Torneo de Fútbol mixto.

Copa Integración sindical SUTIEMS 2026.



Objetivos:

- Fortalecer la cohesión, el sentido de pertenencia y las relaciones interpersonales entre los afiliados.
- Fomentar el trabajo en equipo, la convivencia sana y el esparcimiento fuera del entorno laboral.
- Promover la actividad física y hábitos de vida saludables.



Resultados:

- El evento se llevó a cabo en las canchas de Cuemanco.
- Se contó con la participación de 10 equipos.
- El equipo de Tláhuac 1. Pirañas ganó el torneo
- Se premio a Gloria, del equipo Pumas, como la mejor jugadora.
- Asistieron 102 afiliados.



Premiación

1er. Lugar



Plantel Tláuac 1. Pirañas

2o. Lugar



Plantel . Álvaro Obregón.
Pumas

3er. Lugar



Plantel . Cuajimalpa.
Los hijos de Josefa

4o. Lugar



Plantel . Iztapalapa 1.
Tortugas salvajes



Copa Integración sindical SUTIEMS 2026.





**¡Ha llegado el momento de
felicitar a todos los equipos mixtos por su
destacada participación en la cancha!**

Su entusiasmo, compañerismo y espíritu deportivo hicieron de esta Copa Integración Sindical SUTIEMS 2026 una experiencia única. Cada partido fue una muestra del compromiso y pasión por el deporte. Destacamos de manera especial la integración activa de las mujeres en el torneo.



1 er. Lugar. Pirañas



2o. Lugar. Pumas



3er. Lugar. Los hijos
de Josefa



4o. Lugar. Tortugas
salvajes

6 . MARCHA

Participación en la marcha mitín el día 20 de mayo. De la Secretaría de Finanzas a Bellas Artes. La participación y permanencia de los afiliados fue ejemplar.

Se observó unidad y sompañerismo en todo momento.



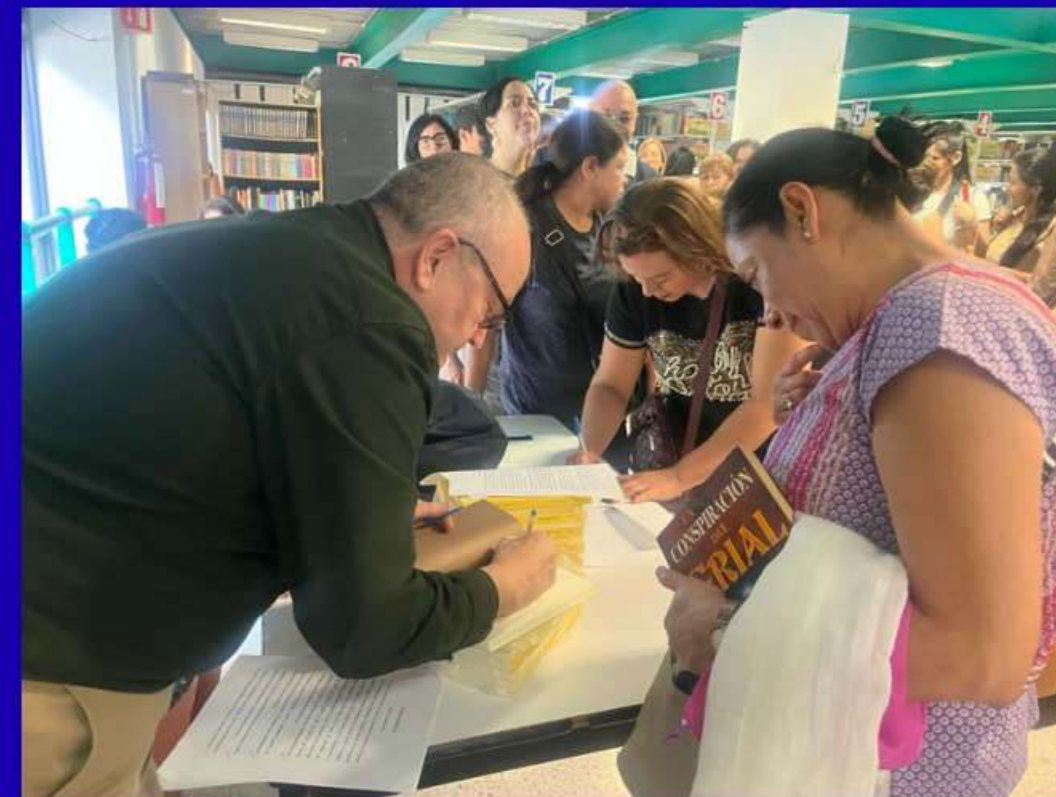
7. Presentación del libro *Cuentos de la Mina Seis* de Román Guadarrama.

- El evento se llevó a cabo el 21 de mayo de 2026 en El plantel Coyoacán.
- Se contó con la asistencia de 136 afiliados.
- En mi calidad de Secretaria de Promoción deportiva y Cultura realice la semblanza y presentación del libro.



Presentación del libro *Cuentos de la Mina Seis*

- Se contó con la participación del DTI de música, René Báez de la Mora. Guitarrista profesional.
- Presentaron el libro: Carmen Roque Miñón, Rogelio Espinosa Fuentes y Octavio Contreras Hernández, profesores de Lengua y Literatura del Plantel Magdalena Contreras.
- La presentación fue del agrado de los asistentes al evento.





SUTIEMS
Secretaría de Cultura

Presentación del libro

Cuentos de la Mina Seis



Te invitamos a compartir una
tarde especial de literatura,
conversación y autógrafos con
Román Guadarrama Cortés,
quien presentará su más reciente
obra.

Fecha: 21 de mayo
Hora: 12:00 hrs.
Lugar: Biblioteca del
plantel Coyoacán

Cuentos de la Mina Seis

Román Guadarrama



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FONDO EDITORIAL DE NUEVO LEÓN



***Cuentos de la Mina Seis* es un libro valioso para los sindicalizados, porque en sus páginas se reconoce la vida de quienes día a día sostienen con su esfuerzo el trabajo más duro. Donde la amistad nace en los espacios de trabajo y en la lucha colectiva. Sus relatos permiten que muchos trabajadores se vean reflejados en los personajes que enfrentan el cansancio, el peligro y la incertidumbre. Claudia Medina Ramírez.**

8. Actividades del mes de junio

Emplazamientos a Huelga por
revisión salarial y violaciones al
Contrato Colectivo de Trabajo.

Actividades:

1. Guardias en el local sindical.
2. Participación en
movilizaciones.
3. Elaboración de carteles



Actividades del mes de junio

1 de junio de 2026. Participación en la marcha en apoyo a la CNTE.



Actividades del mes de junio



Emplazamientos a Huelga por revisión salarial y violaciones al Contrato Colectivo de Trabajo.

Actividades:



- 1.Revisión Contractual
- 2.Asistencia a reuniones por revisión a violaciones contractuales.
- 3.Participación en la huelga y en las Asambleas.

Actividades del mes de junio

- Elaboración de la rúbrica, lineamientos y formato de ingreso al IEMS de manera bilateral.
- Reuniones en el IEMS con las autoridades para agendar fechas de ejecución de lo ganado después de la huelga.
- Cursos de formación sindical.



9. Actividades del mes de julio

SECRETARÍA DE PROMOCIÓN DEPORTIVA Y CULTURA

SENDERISMO CULTURAL.
PASO DE CORTÉS
Y CASCADA APATLACO

Comité Ejecutivo
2025-2027

PASO DE CORTÉS
Es el lugar de acceso principal al Parque Nacional Izta-Popo y ofrece impresionantes vistas panorámicas.

CASCADA APATLACO
SE ENCUENTRA EN EL PARQUE ECOTURÍSTICO APATLACO, PERFECTO PARA DISFRUTAR DE LA NATURALEZA Y LA CASCADA.

CONECTA CON LA NATURALEZA

ACTIVIDAD SINDICAL
Punto de encuentro e inicio: Plantel Xochimilco.

DIRECCIÓN: CARRETERA NUEVA XOCHIMILCO-TULYEHUALCO NO. 9746. PUEBLO SANTIAGO TULYEHUALCO. ALCALDÍA XOCHIMILCO. CP 16700.

FECHA: jueves 9 de julio de 2026.

Horario: 8:30 a 15:30 hrs., aproximadamente.

Los afiliados que requieran trasladarse en camioneta particular, tendrá un costo de \$315 viaje redondo (ida y vuelta). En caso de estar interesados comunicarse al teléfono: 5579202311

NO FALTES
CLAUDIA MEDINA RAMÍREZ

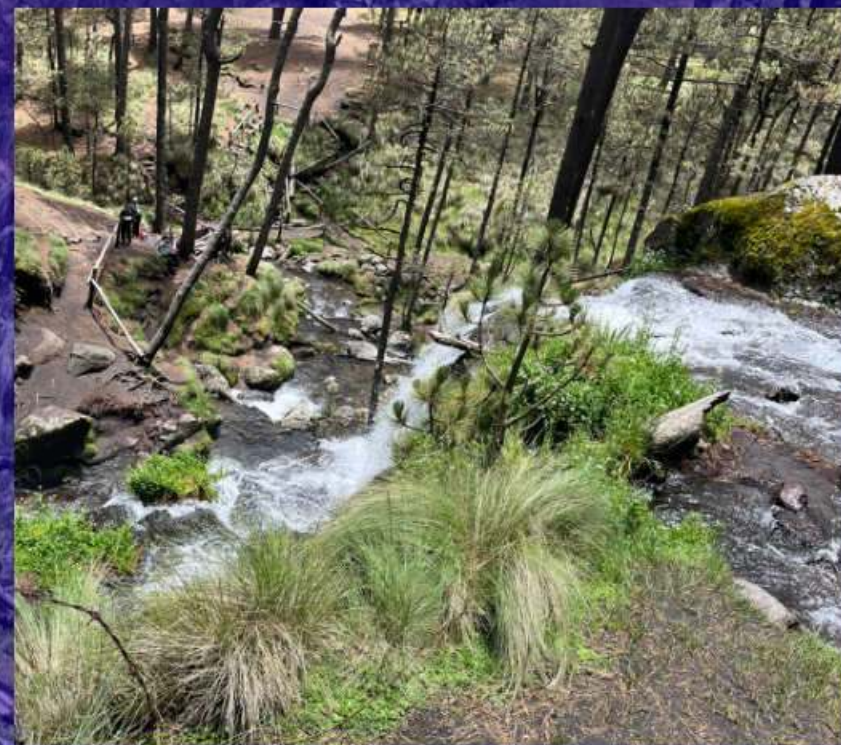
CONTAREMOS CON EL GUÍA MOISÉS LINÁREZ ATENCO, "el profe viajero".

Llévate:
• Ropa cómoda (tenis o botines que no se resbalen).
• Chamarra y ropa térmica.
• Hidratación: agua o electrolitos.
• Colación o comida.
• Mochila pequeña.
• Lentes para el sol, gorra o sombrero.
• Usa filtro solar.
• \$55 aproximadamente de la entrada al Parque Ecoturístico Apatlaco.
• No se requiere registro previo.
• Pluma azul para firmar.

Plantel Xochimilco
Bernardino de Sahagún

Las visitas al parque ecológico Izta-Popo y la Cascada Apatlaco se llevaron a cabo el jueves 9 de julio de 2026. Asistieron 30 personas (afiliados, familiares y una mascota). La actividad se llevó a cabo sin contratiempos.





10. ACTIVIDADES DE LA COMISIÓN MIXTA DE SEGURIDAD E HIGIENE

Se llevaron a cabo diferentes reuniones con las autoridades del IEMS con el propósito de ejecutar los acuerdos logrados en la huelga por violaciones al Contrato Colectivo de Trabajo.



11. MES DE JULIO. REUNIÓN DE TRABAJO PROTOCOLO



12. SECRETARÍA DE CULTURA Y PROMOCIÓN DEPORTIVA

Objetivo de la Secretaría de Cultura: “Promover excursiones y viajes para los miembros del sindicato, dentro y fuera del país, con fines culturales y recreativos” (Estatuto SUTIEMS 2025 III: 26).

Objetivo de la Secretaría de Promoción deportiva: “Impulsar la actividad deportiva y recreativa entre los sindicalizados y sus familiares” (Estatuto SUTIEMS 2025 III: 26).

EXCURSIÓN A PERÚ



Machu Picchu

Experiencia cultural y deportiva

El recorrido de diez días por diversas regiones del Perú permitió conocer de manera directa la riqueza histórica, arqueológica y cultural del país. La visita a sitios emblemáticos, museos, centros históricos y comunidades locales favoreció la comprensión de la herencia de las civilizaciones andinas y de la diversidad cultural que caracteriza a la nación peruana.

Montaña de 7 colores



Textiles en Chinchero

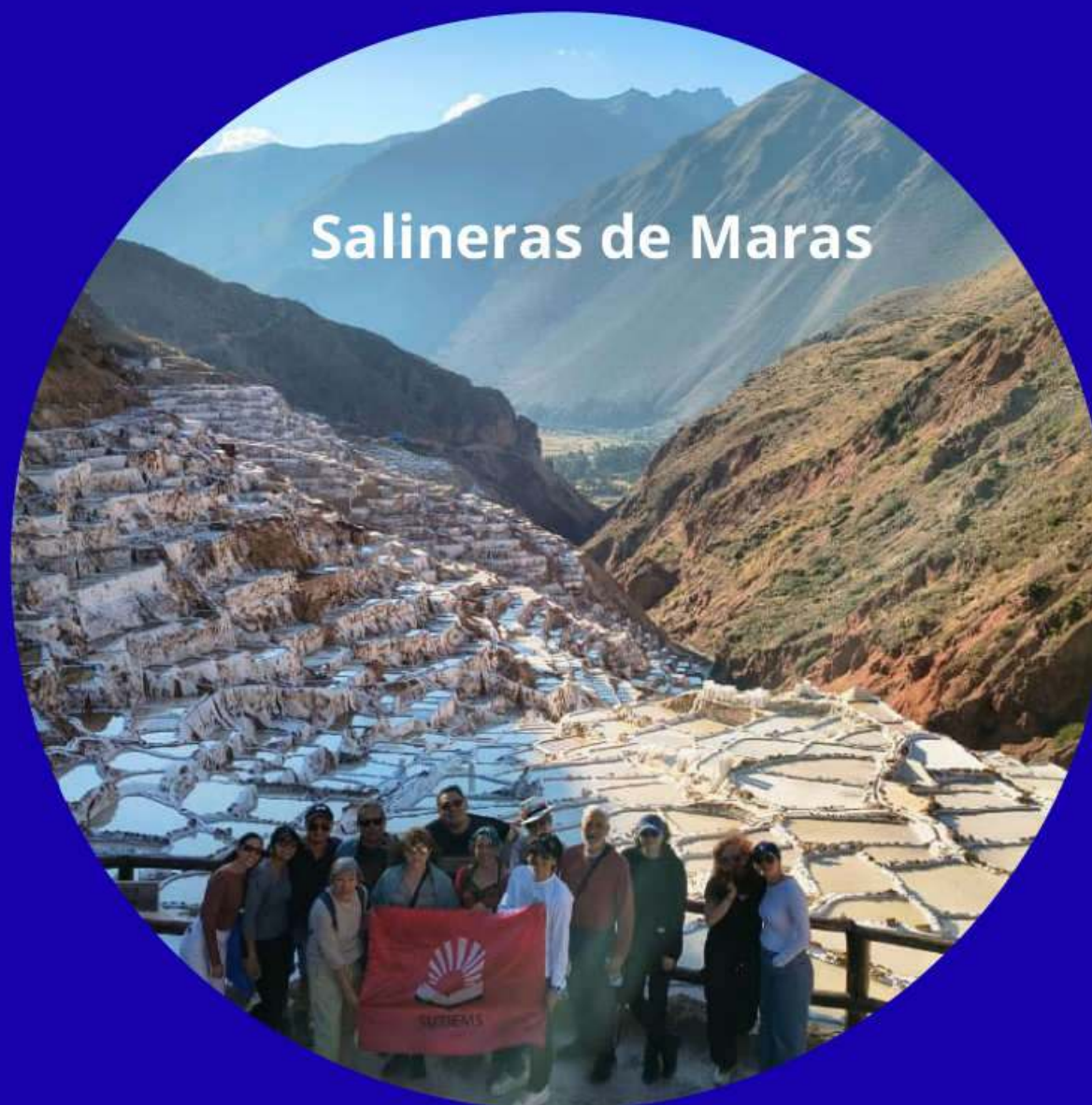


Machu Picchu

La excursión fortaleció el compromiso con la promoción deportiva y cultural como herramientas para la formación integral de los sindicalizados y de sus familias.



Ollantaytambo



Salineras de Maras



Sacsaywaman

Los recorridos guiados permitieron comprender la diversidad de sus pueblos originarios y la riqueza de sus tradiciones culturales. También se apreciaron manifestaciones de la gastronomía, la música y la artesanía local como expresiones vivas de la identidad peruana.



El contacto con la naturaleza fue una de las experiencias más significativas del recorrido. Los paisajes andinos, los valles, las montañas y la diversidad de ecosistemas permitieron apreciar la riqueza natural del Perú y reflexionar sobre la importancia de su conservación.





Laguna Humantay

ORGANIZACIÓN DE LA FIESTA DEL 20 ANIVERSARIO DEL SUTiems

El SUTiems celebró su 20° aniversario a finales de agosto de 2026 con mensajes de reconocimiento por dos décadas de defensa laboral.



- Los ex-secretarios generales externaron sus felicitaciones.
- Se contó con la presencia de algunas organizaciones fraternas.
- Se realizó la rifa de varios artículos para afiliados al SUTIEMS.
- Asistieron más de 400 afiliados.
- Finalmente, docentes y administrativos celebramos las conquistas alcanzadas gracias a la unidad y el trabajo colectivo.

