

ORGULLOSAMENTE

# ISSSTEP

ENERO 2024 | REVISTA INSTITUCIONAL | N° 11

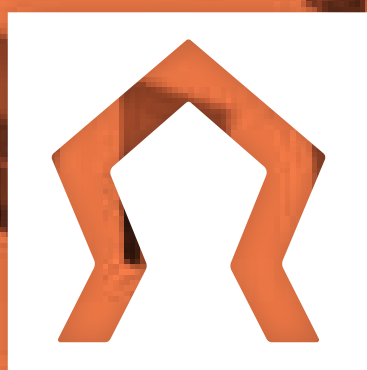


Ejemplar Gratuito



## ISSSTEP

Instituto de Seguridad y Servicios  
Sociales de los Trabajadores al  
Servicio de los Poderes del Estado  
de Puebla



**ISSSTEP**



# *Bienvenida*

**E**l ISSSTEP es un ícono de la salud en Puebla.

En mi nombramiento como director general de este noble Instituto del cual me siento sumamente orgulloso, pues aquí me formé y me ha dado múltiples satisfacciones a nivel personal y profesional, quiero invitar a mis compañeras y compañeros a que trabajemos con un alto sentido humano, resaltando la paz, cooperación y el respeto que nos permitan generar un clima laboral basado en la dignidad de las personas y que eso se perciba a través de las acciones hacia nuestra derechohabiente.

Tengo la fortuna de representar a grandes seres humanos que me conocen desde mi formación como médico y hasta el día de hoy.

Creo en las ganas de la gente, en su deseo de trabajar por el progreso, mediante acciones tangibles que nos permitan cambiar para ser mejores, estar al nivel de las exigencias actuales y conservar lo que nos hace un Instituto único, con un alto sentido de pertenencia y tradición.

Voy a trabajar incansablemente para que esta etapa del ISSSTEP nos permita estar cada vez más presentes con la derechohabencia de todo el estado, pero también de nuestro capital humano.

Atender las necesidades de todas las personas no es tarea fácil, representa un reto mayúsculo, que estoy dispuesto a superar de la mano de los mejores perfiles médicos y administrativos, teniendo como piezas clave de mi gestión, el profesionalismo, eficacia, empatía, escucha plena y acción.

Estoy convencido de que con el apoyo de todas las personas que forman parte del ISSSTEP vamos a lograr grandes cambios que marquen la diferencia, con un liderazgo democrático, proactivo y humanista.

Como ha sido siempre, en mi tienen a un amigo, una persona abierta al diálogo, que cree en la nobleza de los demás y que trabajará por este Instituto con un amplio sentido ético y con el alto honor que significa ser **Orgullosamente ISSSTEP.**

*Amaury Alejandro Trejo Rivas  
Director General ISSSTEP*





# Contenido

1

## Un Paso Adelante

- ◆ En 2023, ISSSTEP impulsó donación y trasplante de órganos y tejidos. **(Página 2)**
- ◆ Celebramos el Día de las médicas y los médicos. **(Página 4)**
- ◆ Conmemoramos el Día de las químicas y los químicos. **(Página 6)**
- ◆ Día Internacional de la Lucha contra el VIH. **(Página 8)**

9

## Regionales

- ◆ Acercamos bienestar a Acatlán de Osorio. **(Página 10)**
- ◆ Teziutlán se benefició con jornada regional. **(Página 11)**
- ◆ Beneficiamos a derechohabientes de Huauchinango con jornada médica y socioeconómica. **(Página 12)**
- ◆ En noviembre, ISSSTEP acercó servicios para el bienestar de Zacatlán. **(Página 13)**
- ◆ "ISSSTEP cerca de ti", ejemplo de cercanía y responsabilidad con el bienestar de las familias derechohabientes. **(Página 15)**

19

## Zona Libre

- ◆ Diversidad, ¡tantas como estrellas!

24

## Reflexiones

- ◆ Año nuevo.

27

## Conoce a:

- ◆ Elizabeth Ann Valdivieso.

38

## Conoce tu Instituto

- ◆ Laboratorio de Anatomía Patológica y Citopatología.

41

## Haz la diferencia: ¡Orgullosamente ISSSTEP!

44

## De la Derechohabiencia

- ◆ Caso de éxito.
- ◆ Trabajar por vocación.

48

## ¿Lo Sabías?

- ◆ Música para la salud, música para la vida.

50

## Las 10 del 2023

55

## El fin de un ciclo inevitablemente es el inicio de otro

# Directorio

**Director General del ISSSTEP**

Amaury Alejandro Trejo Rivas

**Subdirectora General Médica**

Gabriela Moreno Carpinteyro

**Subdirector General de Finanzas  
y Administración**

Enrique Meza Hernández

**Subdirector General de Prestaciones  
Económicas y Sociales**

Luis Roberto Ramírez Carranza

**Coordinador General de la Unidad  
de Desarrollo Estratégico**

Fabián Rueda Girón

**Coordinador General de la Unidad  
de Asuntos Jurídicos**

Juan Cruz Rodríguez

# Créditos

**Dirección Editorial y Fotografía  
Departamento de Comunicación Organizacional**

Wendolyn Gálata Solís González

Israel Martínez Gil

Marco Antonio Durán López

**Diseño Editorial  
Centro de Bienestar Social y Cultural**

Lorena Pérez Salazar

Mariana Salas Gómez

Lourdes Lucía López Razo

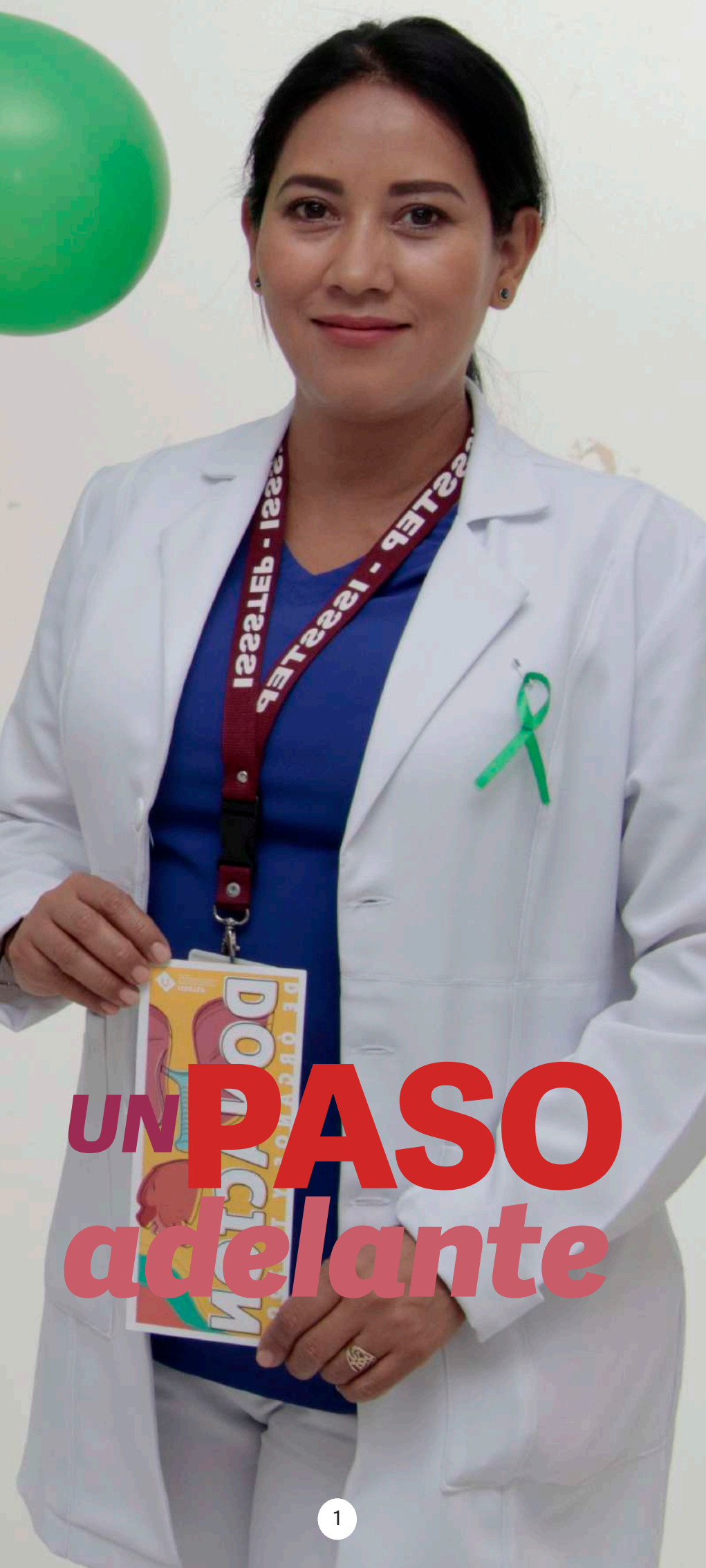
**Síguenos en nuestras redes sociales:**

**Facebook y YouTube**

ISSSTEP Puebla oficial

**X (antes Twitter)**

@ISSSTEP\_Puebla



**UN PASO**  
*adelante*



# En 2023, ISSSTEP impulsó donación y trasplante de órganos y tejidos

En el ISSSTEP seguimos trabajando para hacer posible que más personas que lo requieren se vean beneficiadas a través de un trasplante, es por ello que en el 2023 realizamos un total de 16 procedimientos de este tipo, de los cuales: 12 fueron de riñón y cuatro de médula ósea.

Además, para contribuir a la cultura de donación y trasplante de órganos y tejidos, logramos un total de 31 donaciones de: tejido músculo esquelético, células hematopoyéticas, piel, córnea, riñón e hígado.

De esta forma, seguimos impulsando nuestra consolidación como un instituto con los mejores perfiles médicos y con procedimientos de vanguardia que ayudan a mejorar la calidad de vida de la población.





# Celebramos el Día de las médicas y los médicos



El pasado 23 de octubre conmemoramos el Día Internacional de las médicas y los médicos con un evento muy especial, en el cual, invitamos a las niñas y niños de nuestras Estancias Infantiles que en el futuro, dedicarán su vida a esta bella profesión.

Felicitamos a todas y todos los médicos que con estudio y vocación cuidan de la salud de la humanidad.







5 Día Nacional de los y las Médicos



## **Conmemoramos el Día de las químicas y los químicos**

El 1 de diciembre se conmemoró el Día de las químicas y los químicos, fecha que nos recuerda la importancia de las áreas de Laboratorio de análisis de este y todos los hospitales del mundo, puesto que son la piedra angular en la detección oportuna de diversos padecimientos.

Las y los químicos fármaco biólogos son personas con un alto perfil profesional, observadoras, minuciosas y con la capacidad de aplicar sus conocimientos, habilidades y actitudes en el área de la salud, aunque solo son vistos cuando ingresamos al laboratorio para que puedan extraer una muestra, sin su trabajo no podríamos concebir la Medicina como lo es en la actualidad.





Por ello, en esta edición queremos presumir a nuestro equipo de químicas y químicos que se aseguran de poner su máximo esfuerzo y calidad en cada prueba.

¿Sabías que el Laboratorio de análisis clínicos del ISSSTEP atiende a un promedio de 700 personas al día? En 2023 fueron un millón 328 mil 506 estudios, esto es, alrededor de 3 mil 640 al día.

**¡Un millón de gracias por su trabajo!**



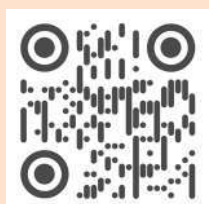
# Día Internacional de la Lucha contra el VIH

El 1 de diciembre, se conmemora el Día Internacional de la Lucha contra el VIH (Virus de la Inmunodeficiencia Humana), el cual, ataca el sistema inmunitario del cuerpo y si no se trata, puede causar SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida).



Nuestra doctora, Adriana Franco, te platica sobre la importancia de realizarte frecuentemente pruebas de detección oportuna de VIH.

Para mayor información, ingresa al portal de la Organización Mundial de la Salud:



# REGIONALES





---

## ***Acercamos bienestar a Acatlán de Osorio***

---

**C**omo parte de las acciones que impulsa el gobierno presente de Sergio Salomón a favor de la salud, en octubre del 2023 realizamos una jornada **“ISSSTEP cerca de ti”** en el municipio de Acatlán de Osorio. En dicha actividad, fue posible brindar atenciones médicas y administrativas, como 116 consultas de Medicina Interna, Cirugía, Ortopedia, Nutrición, Psicología, Optometría, Pediatría y Odontología, además servicios de créditos, pensiones, jubilaciones, afiliación y un taller cultural.

Este organismo continuará trabajando en el fortalecimiento de una administración pública para todas y todos los poblanos.





## ***Teziutlán se benefició con jornada regional***

**E**n octubre del 2023, llevamos a cabo otra jornada “ISSSTEP cerca de ti” en esa ocasión, en Teziutlán, en donde brindamos atenciones médicas y administrativas para derechohabientes de este municipio y aledaños. De lo anterior, el organismo proporcionó 52 consultas de Medicina Interna, Cirugía, Ortopedia, Pediatría y Ginecología.

Además, fue posible otorgar servicios de crédito, pensiones, jubilaciones y afiliación, lo que refrendó la cercanía del Instituto con la población.



## Beneficiamos a derechohabientes de Huauchinango con jornada médica y socioeconómica



**E**n noviembre, brindamos atenciones médicas y socioeconómicas en Huauchinango como parte de la penúltima jornada “ISSSTEP cerca de ti” del año. De lo anterior, personal del Instituto otorgó 96 consultas de especialidad y servicios auxiliares, así como 59 pruebas de detección oportuna de distintos padecimientos y pláticas preventivas de cáncer de mama y nutrición. Asimismo, brindó decenas de atenciones de la Subdirección de Prestaciones Económicas y Sociales, entre trámites e información para afiliación, créditos, pensiones, jubilaciones y un taller de pintura para infantes.

# En noviembre, ISSSTEP acercó servicios para el bienestar de Zacatlán

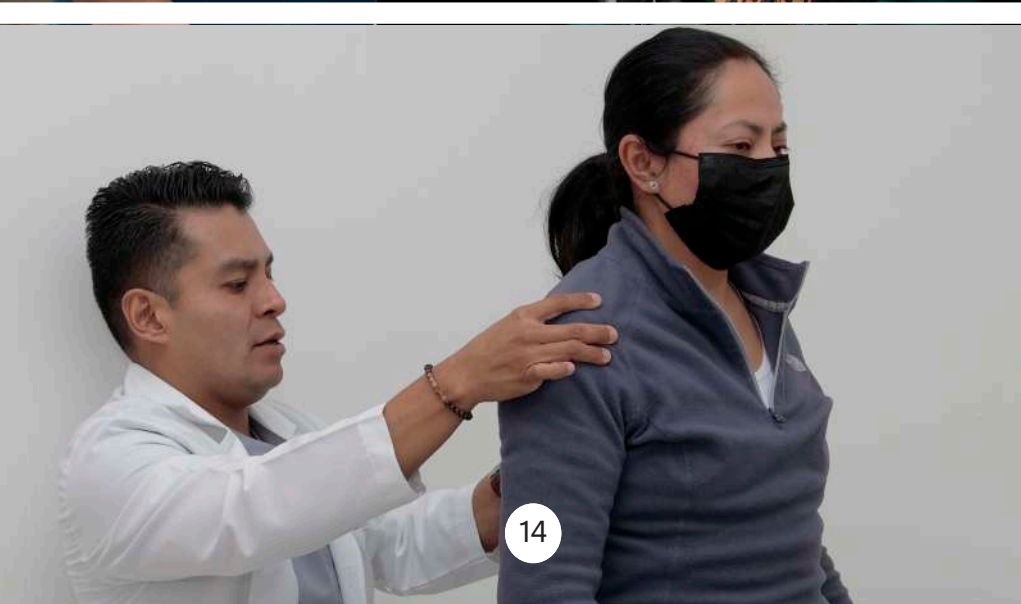
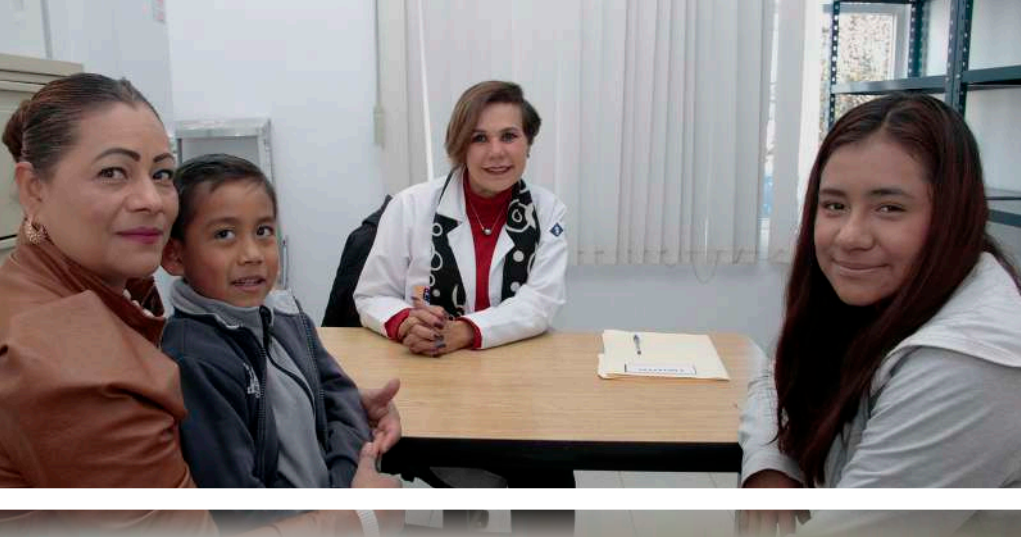
**E**n noviembre, beneficiamos a derechohabientes de Zacatlán y municipios colindantes con servicios médicos y socioeconómicos, a través de la jornada “ISSSTEP cerca de ti”.

Durante la última caravana de servicios del 2023, fue posible otorgar 121 consultas de diversas especialidades y áreas auxiliares, seis cirugías ambulatorias, 15 pruebas de Papanicolaou y 16 detecciones de glucosa. Asimismo, el Instituto brindó pláticas sobre cáncer de mama y cérvico-uterino para 30 asistentes.

Adicionalmente, personal del organismo otorgó atenciones de afiliación, créditos y pensiones.











## “ISSSTEP cerca de ti”, ejemplo de cercanía y responsabilidad con el bienestar de las familias derechohabientes

**D**urante el 2023, esta iniciativa permitió facilitar el acceso a prestaciones médicas, económicas, sociales y culturales que propician el bienestar integral de la derechohabencia que se encuentra en las distintas regiones, con ello, mantenemos el compromiso

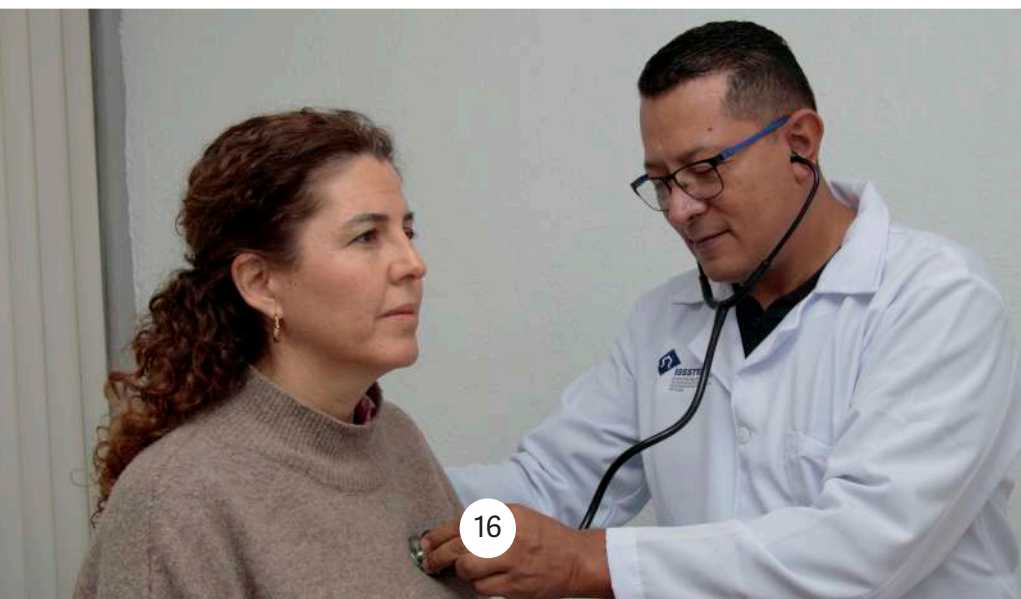


del ISSSTEP con la salud de todas y todos los usuarios, sin importar el lugar en el que habiten.

A través de consultas de especialidad y servicios auxiliares como Medicina Interna, Cirugía, Ortopedia, Ginecología, Pediatría, Nutrición, Psicología, es posible impulsar acciones de prevención, diagnóstico y atención oportuna de enfermedades.

Mientras que con los servicios para afiliación, actualización, créditos personales e hipotecarios, pensiones, jubilaciones y talleres culturales la derechohabiente conoce más su instituto y aprovecha los beneficios a los que tiene derecho.

En este 2023, "ISSSTEP cerca de ti" se consolida en el interior del estado con **5 mil 761 atenciones** desglosadas de la siguiente manera:







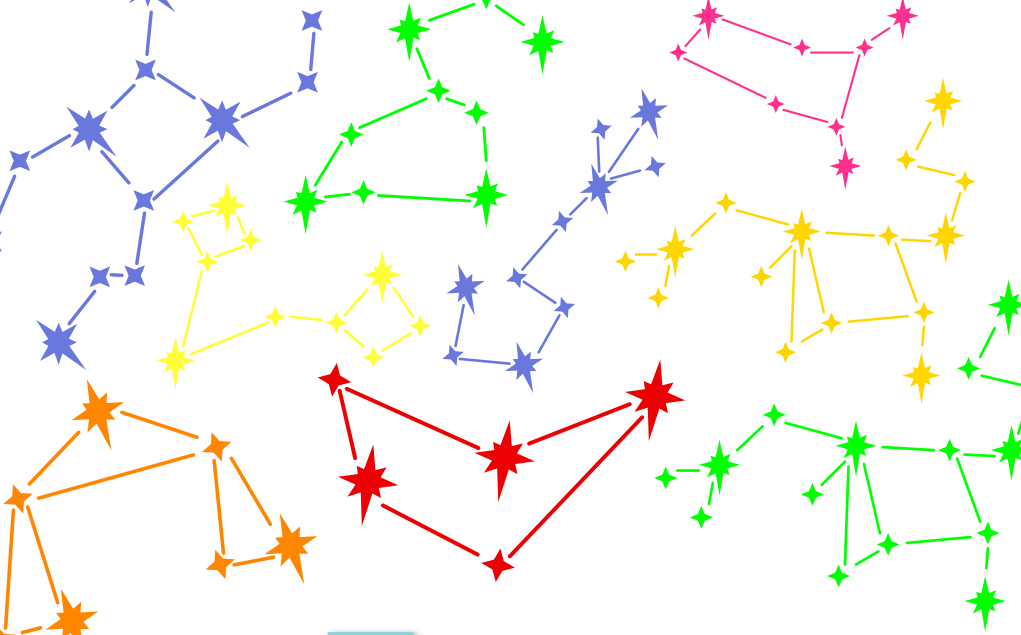
- 2 mil 698 consultas de especialidad y servicios médicos auxiliares.
- Mil 691 atenciones de afiliación y actualización.
- 167 de créditos personales, por un monto otorgado de 13.1 millones de pesos.
- 593 atenciones de pensiones y jubilaciones.
- 612 infantes beneficiados con talleres culturales, impartidos por el Centro de Bienestar Social y Cultural del Instituto.

Continuaremos trabajando en estrategias que nos acerquen a lo más importante: **nuestra derechohabencia.**









# Zona LIBRE

***Diversidad,  
¡tantas como  
estrellas!***

Por: Wendolyn Solís

**C**ientos, miles, millones de diversidades, tantas como estrellas y seres humanos parados ahora mismo sobre la faz de la Tierra.

Lo complejo de la diversidad es que cada cual la entiende, como en un caleidoscopio: Desde su mirilla, en donde cada color representa una diferencia, una causa, diversidad cultural, étnica, económica, sexual, de creencias políticas, religiosas, de género y así se mezclan entre sí para generar nuevos colores, nuevas causas y tareas para hacer de este mundo un lugar mejor para todos los seres vivos que en él habitan.



¿Cuándo fue la primera vez que te sentiste diferente?  
Y cuando piensas en ese momento, ¿qué sentimientos se  
desbloquean en tu corazón de forma inmediata?

La mayoría de nosotras o nosotros nos sentimos diferentes por primera ocasión en el periodo comprendido entre los 10 y 17 años, -infancia y adolescencia-. Momento en el que nuestro autoconcepto está en su pleno desarrollo, en el que estamos descubriendo nuestra identidad en su conjunto, características físicas, psicológicas, emocionales, gustos y preferencias que van desde un estilo de música hasta las personas con las que nos gusta relacionarnos afectiva, académica o profesionalmente.

Cuando se está en ese momento de la vida, tan vulnerable, cualquier señalamiento respecto a esas particularidades para bien o para mal nos moldea, nos vuelve parte de



ese gran todo social en donde sea por masificación, estadística, el ritmo de la vida o el *statu quo*, muchos de esos elementos que nos vuelven especiales quedan reducidos a nada o a muy poco.

Cuando preguntamos: ¿Cuándo fue la primera vez que te sentiste diferente?, la mayoría de las personas caen primero en la cuenta de un recuerdo triste, al recibir un mal comentario por tener principalmente rasgos físicos, intelectuales o económicos distintos a los del resto de su comunidad.

De ahí la importancia de buscar el cambio, probablemente no pensando en percibir una diferencia a corto plazo y a nivel mundial, pero sí, con la firme idea de que las pequeñas acciones desde nuestros hogares sin duda van a ser factor determinante en la construcción de un tejido social, no como el de antes, como cuando



pensamos con añoranza del pasado y desdeño del presente, porque ambos sabemos que en el pasado seres humanos sufrieron vejaciones terribles, muchas de ellas ocultas tras las paredes de un hogar, producto de sus características.

Mejor aún, pensando en fabricar un mundo más bonito, más real y transparente, en donde desde las infancias, eduquemos seres humanos capaces de sentir el dolor del otro. Seres humanos con animadversión por la injusticia, la violencia y la discriminación en cualquiera de sus manifestaciones.

México, nuestro querido México, ¿cuántas diversidades identificas?, étnica, social, económica, cultural, sexual, política, religiosa, basta solo con salir un poco de nuestra zona de confort para encontrarlas, con sus característicos acentos, jerga lingüística, sentido de la moda, literatura, arte, tipo de consumo, por mencionar algunas.



Urge un mundo donde nadie deba presentarse con una etiqueta. Porque cada ser vivo es tan especial que un solo concepto no lo define, cada ser vivo necesita ser apreciado y visibilizado así, tal cual es, porque es en su diversidad donde están sus matices y en la empatía, justicia y respeto, donde generamos comunidad.

Así y solo así lograremos un mundo en el cual tengamos la capacidad de nombrar al dolor, angustia y molestia por su nombre y a través de la palabra. Un mundo sin violencia.

Urge un mundo donde seamos capaces de mirarnos a la cara y entender que la otra persona es valiosa y digna de respeto. Por tanto, haré lo que esté en mis manos para que así sea.

Necesitamos volvernos conscientes de que somos parte de ese cambio, una mezcla de ideal y fuerza activa, en el centro de ese concepto etéreo llamado "sociedad", ahí estamos.

Precisamos un mundo donde cada persona se sepa visible, descubra su verdadero sentido de la vida y se sienta capaz de abrazar una causa sin menoscabar la causa justa de otro, porque lo maravilloso de la diversidad es que en ella, todos encajamos, pues nuestras particularidades nos vuelven únicos e irrepetibles.

***"Tengo un sueño, un solo sueño, seguir soñando.  
Soñar con la libertad, soñar con la justicia,  
soñar con la igualdad y ojalá ya no tuviera  
necesidad de soñarlas".***

***Martin Luther King***





# Reflexiones



**F**in de año y el comienzo de uno nuevo, donde se entreteteje lo imponente de lo incierto con la ilusión de nuestros nuevos deseos. Nos encontramos viviendo días que siempre invitan a la reflexión y a la introspección, y ha sido en este viaje hacia adentro, donde me sumergí en las complejidades de cómo, sin darnos cuenta, tejemos nuestros propios hilos de fracaso en el gran lienzo en el que dibujamos nuestro crecimiento personal. Tuve una revelación impactante que resonó muy fuerte en mi:

***"Tus miedos están escribiendo tu historia de fracaso".  
¡Me voló la cabeza! La verdad de estas palabras me  
hizo profundizar aún más.***

Después de escudriñar mis propios rincones oscuros y examinar algunos patrones de conducta que he tenido y que tuve en algún momento de mi vida, después de observar de cerca el baile de otras personas en este escenario llamado vida, y tras empaparme de las palabras de grandes personajes que exploran este tema, descubrí algunos comportamientos recurrentes que, sin saberlo, nos lleva al autosabotaje.

Conocer estas conductas no es solo un viaje de autoconocimiento y reflexión de uno mismo; es una brújula que nos puede indicar el camino hacia la transformación personal. Así que, querido lector, déjame guiarte a través de estas sombras para que puedas reconocerlas en tu propio reflejo y, quizás, dar los primeros pasos para liberarte del cautiverio del autosabotaje.

- **Procrastinación crónica:** Dejar constantemente tareas importantes para más tarde en lugar de hacerlas de inmediato.
- **Evitar la retroalimentación constructiva:** Resistirse o evitar recibir críticas constructivas que podrían ayudarte a crecer.
- **Autosabotaje financiero:** Tomar decisiones financieras irresponsables que obstaculizan y afectan tu estabilidad económica y ahorro.
- **Aislamiento social:** Alejarte de tus relaciones sociales significativas, privándote de oportunidades para el crecimiento interpersonal.
- **Autoengaño:** Mentirte a ti mismo sobre tus capacidades, logros o áreas de mejora necesarias.
- **Falta de autocuidado:** Descuidar tu bienestar físico y emocional, ignorando la importancia de una alimentación saludable, ejercicio y descanso adecuado.
- **Comparación constante:** Compararte constantemente con los demás, lo que puede minar tu autoestima y desmotivarte.
- **Permanecer en la zona de confort:** Resistirse a asumir nuevos desafíos y permanecer en una zona de confort que limita tu crecimiento.
- **Cancelar compromisos consigo mismo:** Cancelar constantemente compromisos importantes contigo mismo, como sesiones de terapia, clases o tiempo dedicado al crecimiento personal.
- **Perfeccionismo:** Al imponer estándares inalcanzables y generar miedo al fracaso, ya que puede sabotear el propio progreso y bienestar.



Al terminar estas breves líneas, te invito a considerar cada palabra, no como el final de una historia, sino como un prelude. La página en blanco del mañana que espera ser escrita con las decisiones que comiences a tomar hoy. Levántate, querido lector, y deja que la historia que escribes sea la epopeya de tu propio renacimiento.

Considera que, reconocer estas sombras no es solo un ejercicio de autoobservación, sino el primer paso hacia una metamorfosis personal, donde la autodisciplina, la consistencia, la perseverancia y la resiliencia serán tus aliados.

***¡Atrévete a dar esos pasos  
hacia la mejor versión de tu  
propio ser!***

***¡Feliz 2024!***

Yadira Arebri  
Consultora formativa.  
Especialista en comunicación,  
liderazgo y alta dirección.



Conoce a:

# **Elizabeth Ann Valdivieso**

## **Origen**

La confianza se da con la empatía y el conocimiento sobre la otra persona, a través de la palabra. En el ISSSTEP creemos en quienes contribuyen para que este lugar sea reconocido por la excelencia y el deseo de ayudar.

Es por ello que en esta edición número 11 de nuestra revista institucional queremos presentarte a una mujer elocuente, hábil de mente y de actuar, con una personalidad auténtica, inteligente y con gran vocación de servicio.

Ella es Elizabeth Ann Valdivieso, médica internista y subdirectora médica del Hospital de Especialidades del ISSSTEP.



La doctora Valdivieso, o como muchos la llamamos con cariño, la doctora Valdi', nació en 1967 en Los Ángeles California, Estados Unidos. Hija única de una maravillosa madre panameña, juntas viajaron al país centroamericano, en donde vivió los primeros 17 años de su vida; para Elizabeth, su país de origen es orgullosamente Panamá, lugar donde realizó su Educación Básica y Preparatoria.

## ***Su vida***

Elizabeth tuvo la oportunidad de visitar México un año antes de iniciar su carrera profesional. Esta experiencia en nuestro país le maravilló. Sintió mucha alegría, pues con 16 años de edad quedó expuesta a la grandeza de un lugar ajetreado, impactante e incansable: la maravillosa Ciudad de México, en donde con ayuda de algunos familiares aprendió incluso a andar sola en el metro y valoró el primer gran aprendizaje de su madre, ser autosuficiente. En ese encuentro nuestro país la arropó.

Un año después, en 1985, regresó a México de forma definitiva, eligió Puebla como el lugar para estudiar Medicina, primero en la Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla (UPAEP) y posteriormente, en la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP).

Elizabeth recuerda con alegría que desde su primera visita, México la recibió con mucho cariño y Puebla no fue la excepción, una ciudad en aquel entonces pequeña y tranquila, ahí supo que este era su lugar, pues desde entonces, nunca pensó en la idea de marcharse.

# Vocación

Al preguntarle qué es lo que más le gusta de su profesión, la doctora Valdivieso contesta sin titubear:

***“La posibilidad de cambiar positivamente la vida de alguien. A mí me encanta ayudar a la gente. La Medicina me ha dado mil alegrías, muchas satisfacciones”.***



Elizabeth cuenta que decidió estudiar Medicina el último año de la Preparatoria, luego de que un profesor la impulsara al descubrir que tenía capacidades para las ciencias relacionadas con esta profesión. ¡Eso es lo importante de que alguien te diga algo positivo!, comenta durante entrevista.

# Enseñanza

La médica considera que las y los docentes tienen un papel fundamental en la formación de mejores profesionistas, pero en especial, de mejores seres humanos, pues no hay alumnas o alumnos con falta de inteligencia, sino personas sin un proceso adecuado: organizar, dedicar más tiempo y evitar distracciones.



La doctora subraya que en muchas ocasiones las personas que enseñan, incluyendo las madres y padres, suelen ocupar palabras insultantes, pensando que eso mejorará el resultado y con ello, únicamente desmotivan a un ser humano, no sólo en la escuela sino en la vida.

***“En general, si algo no está funcionando es porque hay una parte en un proceso que no se está haciendo bien, y lo más fácil siempre es insultar, menospreciar, denostar, disminuir, es común en Latino América. Yo creo que ahí es donde debe hacerse la diferencia, dile a la gente que sí es capaz, nada más que tiene que encontrar la forma de hacerlo mejor”,*** concluyó.

Elizabeth apunta atinadamente que todos tenemos debilidades emocionales, por lo que es difícil saberse capaz cuando nadie en tu entorno te explica cómo mejorar y solo te dice que lo estás haciendo mal, lo que hace que las personas no se sientan capaces de desarrollar habilidades físicas, académicas y emocionales.

Asimismo, considera que el papel de las y los profesores es ser pacientes y coadyuvar a que la comunidad estudiantil desarrolle disciplina, modere su conducta, pero también ser guía y orientador, particularmente, para quienes eligen dedicarse a la Medicina, pues es una disciplina que no permite errores, ya que éstos pueden desencadenar secuelas graves e incluso costar la vida de una persona.



# Trayectoria

Además de ser médica con especialidad en Medicina Interna y subdirectora médica del Hospital de Especialidades, Elizabeth Ann Valdivieso, ha sido catedrática de grupos piloto de la UPAEP y actualmente, de la Universidad Anáhuac Puebla, impartiendo las materias de Gastroenterología, Infectología y Medicina Interna.

***“Después de ser médico, lo que más me gusta es la Enseñanza, ¡me encanta!”***

## **¿Cuál es su opinión sobre las nuevas generaciones de estudiantes de Medicina?**

### **Lo malo:**

Poco tolerantes a la frustración.

Poco habituados al esfuerzo.

Gran desconocimiento de cuál es la misión del médico.

### **Lo bueno:**

Tienen todo el conocimiento a su alcance, literal, en la palma de su mano.

Pueden ver las cosas como son y no tienen que imaginárselas, gracias a la tecnología, todo está en internet, cualquier cirugía o procedimiento.

### **Lo mejor:**

“Me parece maravilloso que en general, los jóvenes de hoy tienen una apertura social mayor respecto a la de mi época, son generaciones con menos prejuicios, con muchas ganas de participar en actividades de la comunidad. Me parece muy bonito que siempre están buscando hacer algo por los demás, al menos para documentarlo en sus redes sociales, (señala entre risas) pero se esfuerzan por hacerlo. Son muy entusiastas por ser mejores seres humanos”.

Además, considera que las nuevas generaciones son más tolerantes a las diversidades y pensamientos, a los cambios que tiene el mundo, porque están en contacto con gente de todo el globo terráqueo y tienen una visión más amplia. Son gente más abierta y sociable.



***“Veo a las nuevas generaciones con ganas de que su mundo sea mejor y eso sin duda tiene que ser positivo”,*** mencionó.

La doctora Valdivieso enfatiza en la importancia de estar atentos frente a estos puntos favorables, pues estar expuestos a un exceso de información, también puede conllevar a casos de depresión.

## **México**

Pregunta obligada, a pesar de que es mexicana por adopción, porque como decía Chavela Vargas, los mexicanos nacemos donde nos da nuestra gana, ¿qué es lo que más le gusta de este país?

***“¡Todo! La gente, la comida, todo el ecosistema, te mueves 45 minutos y todo es distinto. Lo extenso del país, lo variado de la cultura tan ancestral, milenaria. ¡México es precioso por donde lo veas, a mí me encanta todo!”***

Además, Elizabeth define a las y los mexicanos como **personas hospitalarias, amables y serviciales.**



# Las mujeres

Respecto al papel de la mujer médica, la doctora Valdivieso mencionó que suele ser más diligente en la búsqueda de una solución más rápida y eso se traduce definitivamente en las escuelas de Medicina, en donde actualmente la estadística va en ascenso en cuanto a la matrícula de mujeres, de aproximadamente un 80 por ciento, con respecto a un 20 por ciento de hombres. Las mujeres tienen un papel fundamental en el trato humano de la gente.

***“La mujer tiene algo valiosísimo: puede ser más empática con otros seres humanos, con la persona que sufre”,*** precisó.

Asimismo, respecto a los retos que tienen las mujeres en la actualidad, al estar más involucradas en la vida pública, ella recomienda tener mayor confianza en sí mismas y no temer, ya que en el camino profesional las mujeres se enfrentan a burlas, menosprecios, acoso de cualquier tipo y difamación.

La doctora Valdivieso no se considera feminista, sin embargo, cree sumamente importante seguir trabajando en la búsqueda de estrategias para que la mujer sea respetada como ciudadana, madre y por el simple hecho de ser una persona.



## **Familia, lo más bonito**

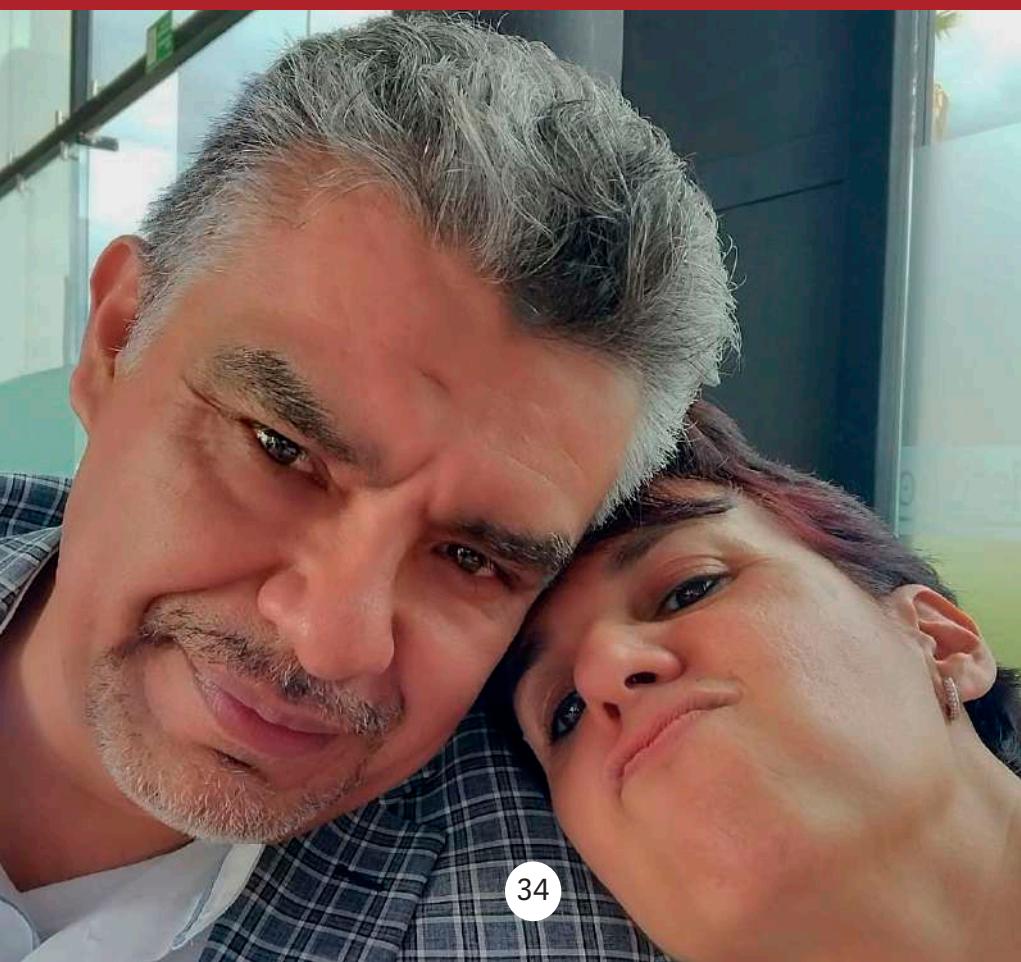
A simple vista, la doctora Valdivieso es una mujer reservada, no disfruta de la cámara, pues está en otro momento de su vida, sin embargo, estar con ella es disfrutar de una plática divertida, inteligente y llena de aprendizaje.

Respecto a su familia que se encuentra en Panamá, cuenta con cariño y nostalgia que son un vínculo, un ancla con el país del cual siente raíces fuertes.

Ella nos compartió que al ser criada como hija única, su mamá se aseguró de formar a una persona independiente, por lo que constantemente le decía:

***“El día que yo no esté, tú estás sola, por eso debes aprender a salir adelante y a valerte por ti misma, lo que no hagas por ti, nadie lo va a hacer”.***

Frase que se aseguró de guardar en lo profundo de su corazón y llevar a la práctica en el día a día: “Uno se va a morir con inseguridades, pero sin duda, eso me ayudó a



crecer en las distintas facetas de mi vida”, confiesa. Su madre falleció mientras Elizabeth estudiaba Medicina, hecho que la conmocionó y al mismo tiempo la impulsó a ser una médica de excelencia, para que dentro de su alcance, ninguna persona padeciera una negligencia o falta de atención, promesa que al día de hoy ha cumplido cabalmente.

Y esa enseñanza que provino de una madre amorosa y responsable con el futuro de un ser que apenas iniciaba el camino de la vida, es la misma que Elizabeth ha transmitido con el ejemplo a sus hijos, la autosuficiencia: qué eres capaz de hacer por ti mismo, porque esa es la forma en la que te das tu propio valor.

### **¿Cómo se puede generar equilibrio entre las exigencias de la vida personal, familiar y profesional?**

La doctora Valdí nos cuenta que los primeros 18 años posteriores a su salida de la Universidad los dedicó al ISSSTEP y a su familia. Solo a medida que sus hijos fueron creciendo se animó a tomar otras oportunidades profesionales.

Recuerda aquella época como un tiempo en el que logró consolidar una familia feliz y fuerte, a la que ama profundamente y puso por delante de todo. **“Yo no me arrepiento, soy una feliz doctora, una feliz ama de casa y una feliz mamá”**, comentó.







A pesar de eso, considera que el tiempo que le ha dedicado a su familia no fue suficiente, pero tiene la certeza de que con el paso de los años, hoy, que su hija e hijo, ambos médicos en proceso de especialidad, han forjado su personalidad y carácter, por lo que son conscientes de los beneficios, pues tanto en su papá como en ella, ven un ejemplo a seguir, una imagen positiva.

Hoy disfruta de ver a sus hijos haciendo lo que aman y sabe que algo aprendieron de ese ejemplo, por lo que también dedican su vida a la Medicina y además a nutrirse de otros hobbies.

Elizabeth nos muestra orgullosa su tesoro más preciado y amado, sus hijos: ***“Mientras una escala montañas, el otro bucea. Mi esposo y yo nos convertimos en sus espectadores y nos ponemos contentos, ¡eso me llena!, me llena ver a mis hijos libres. Siempre que me cuentan una nueva aventura que quieren realizar, yo simplemente les digo: ¡ve, vívelo, hazlo, disfruta del mundo!, los amo. Me encanta mi esposo, mis hijos, lo que hemos hecho como familia”***, enfatiza.

**¿Cuál es el mensaje para sus hijos?**

***Sean autosuficientes, recuerden la frase clave: ¿qué harías si estuvieras solo?***

***Cumplan sus sueños, vivan, ¿cuántas personas***

*¿pueden hacer eso?*

***“Amo a mi familia, son lo máximo. Tengo un esposo maravilloso. ¡Es muy bonita mi vida, de verdad!”***

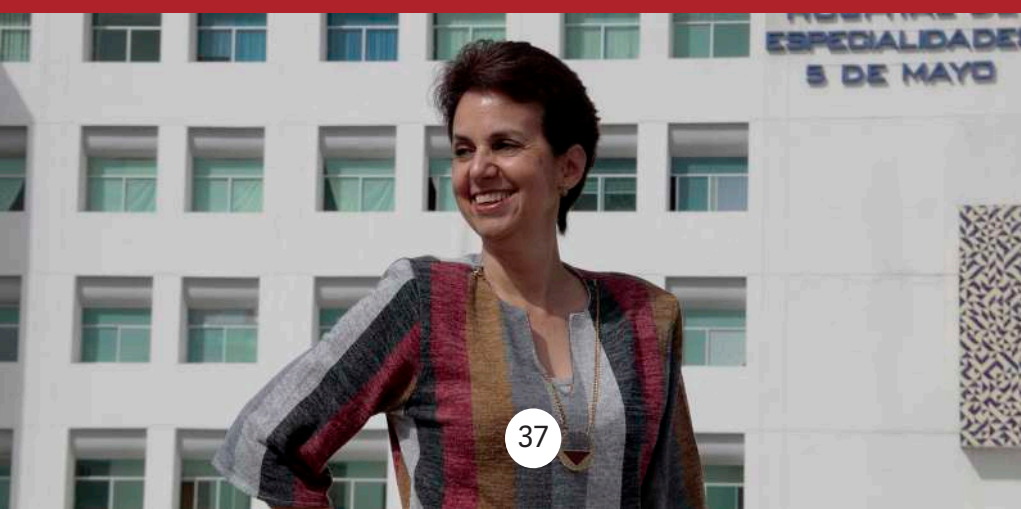
A sus 56 años, es una mujer llena de templanza y sabiduría, con un hermoso corazón que parece restringido, pero para las personas que atraviesan la barrera de la confianza, una vez que estás ahí, sabes que cuentas con una mujer leal, amorosa, con una palabra de aliento, con un buen chiste y un mejor consejo.

La doctora Valdivieso cree que cuando mejoras tu mundo lo de afuera cambia; cuando somos amables y nos esforzamos por cuidar nuestras emociones, todo mejora.

Ve en el mundo actual una gran necesidad de acaparamiento:

***“El vacío interior tiene al mundo herido. Uno no necesita tanto para ser feliz”.*** Más que lo material, cree firmemente en que necesitamos familia, paz y logros personales para autovalorarnos. ***“Es bueno ponerse metas, pero que nuestra vida no gire en torno a lo material”***, concluyó.

Esta historia es la de una mujer interesante, elocuente y valiente; la de un ser humano de espíritu firme e inquebrantable, dispuesta siempre a ser guía; con la energía necesaria para seguir aprendiendo de este mundo que necesita de personas así, reales, sin tapujos, que transmiten, que no temen a decir lo que sienten y piensan, que tienen algo bueno para dar al mundo. Es tan solo un fragmento de la vida de Elizabeth Ann Valdivieso: médica, esposa, madre, hija, compañera, familia, mujer y Orgullosamente ISSSTEP.





# Conoce tu **INSTITUTO**

Patología es una especialidad de suma importancia en todo hospital, sin embargo, es poco conocida por el público en general. Por ello, nuestra doctora Georgina Loyola Rodríguez, jefa de laboratorio de Anatomía Patológica y Citopatología, nos ayudará a comprender su relevancia para el beneficio de pacientes y también del desarrollo de la Medicina.

## **¿Qué es la Anatomía Patológica?**

Patología proviene del griego "estudio de los sufrimientos", significa entonces: el estudio científico de la naturaleza de la enfermedad, sus causas, procesos, desarrollo y consecuencias. El terreno de la Patología, es después del de la terapéutica, la división más antigua del arte de curar.

Anatomía patológica, es un servicio especializado que se encarga de estudiar las células o tejidos mediante su visualización microscópica, con el objetivo **de detectar y precisar las enfermedades**. De esta forma, **se puede establecer un diagnóstico que permita el adecuado manejo terapéutico**.



Para ello, cuenta con un equipo multidisciplinario formado por **anatomopatólogos, histotecnólogos, citotecnólogos y personal administrativo** capacitado específicamente para el área, quienes están orientados a entregar una óptima calidad de atención, eficiente y centrada en la o el paciente.

### **¿Cuál es el papel de la Anatomía Patológica para la Medicina?**

Tiene un papel destacado en la enseñanza de la Medicina, pues aporta información indispensable no solamente en el **diagnóstico**, como ya se mencionó, sino en el **pronóstico** de una enfermedad; además de ser una de las bases fundamentales en la **investigación de la medicina general y especializada**.

### **¿Cuáles son las actualizaciones en el Hospital de Especialidades en materia de equipo para Patología?**

En el Hospital de Especialidades, además de contar con los procesos convencionales, actualmente disponemos de inmunofluorescencia en fresco, que es una técnica utilizada para visualizar la presencia y distribución de moléculas específicas en células o tejidos, la cual se basa en el uso de anticuerpos marcados con fluorocromos que se unen a las moléculas de interés, permitiendo su detección mediante microscopía de fluorescencia, también **contamos con escáner de laminillas, el cual las digitaliza y nos permite observar la imagen de los cortes de los tejidos en una pantalla o computadora, facilitando su almacenamiento y visualización**, así como poder realizar interconsultas a través de telepatología.





***Todo lo anterior, posiciona nuestro laboratorio de Patología como de alta especialidad y de referencia, permitiendo dar apoyo diagnóstico a diferentes especialidades médicas, además de complementar comités intrahospitalarios, como el de trasplantes.***

### **¿Cuáles son los beneficios para los estudiantes de Medicina que deciden rotar en el Laboratorio de Patología del ISSSTEP?**

Rotar por Anatomía Patológica de este Instituto permite a las y los estudiantes forjarse como buenos médicos generales y especialistas, pues conocen una adecuada toma de tejidos, su conservación y la **importancia que ésta tiene para el diagnóstico, identifican estructuras anatómicas y reconocen al paciente como un todo**, para así abordar su enfermedad de forma integral.

Rotar en esta área les proporciona otra perspectiva de la Medicina, en la que se integra un diagnóstico especializado, con el objetivo de llegar a conclusiones más precisas y por tal, un manejo de los padecimientos más específico y oportuno que coadyuve a una mejor toma de decisiones, por parte de las distintas especialidades.

**Anatomía Patológica del ISSSTEP es un departamento que cuenta con insumos para diagnóstico, personal médico y administrativo altamente capacitado y en constante búsqueda de la excelencia e innovación.**

# **HAZ LA DIFERENCIA: ¡ORGULLOSAMENTE ISSSTEP!**

*El rostro del ISSSTEP es el de la gente que da su mejor esfuerzo, que sabe que su labor es muy importante para muchas personas y que a través de su trabajo digno y responsable le da sentido a nuestra razón de ser: **brindar esperanza y calidad de vida.***

*La Unidad de Desarrollo Estratégico (UDE) es la responsable de planear, organizar, mantener, evaluar y generar procesos que permitan que las labores cotidianas sucedan con eficacia, así como facilitar el acceso a información necesaria para el funcionamiento a nivel interno y externo.*





*A esta área se encuentran adscritos los departamentos de Tecnologías de la Información, Calidad, Comunicación Organizacional, Innovación y la Unidad de Transparencia.*

*Por ejemplo, una persona recibe atención médica mediante una plataforma o sistema cuyo buen funcionamiento está a cargo de Tecnologías; asimismo, puede realizar reportes o tener orientación sobre diversos trámites o servicios en el área de Calidad, además de informarse para hacer un buen uso de las prestaciones médicas, económicas, sociales y culturales a las que tiene derecho, a través de los distintos canales que dependen de Comunicación Organizacional, u obtener su expediente clínico en la Unidad de Transparencia.*



*Además, el personal de todo el Instituto conoce sus funciones a través de los distintos manuales actualizados de manera permanente por el área de Innovación.*

*Esta Unidad es también responsable del control estadístico de todas las acciones que se realizan en el Instituto, así como de impulsar acciones de Transparencia y rendición de cuentas.*

*La UDE es un engrane, un punto de referencia para todas las áreas médicas y administrativas. Su misión es lograr que el ISSSTEP se mantenga actualizado a nivel tecnológico, operativo y comunicacional para brindar un servicio de calidad y eficacia.*



# DE LA DERECHOHABIENCIA

*Una mañana, Ernesto, de tan solo 22 años, quien conducía una motocicleta, se dirigía a la universidad, cuando intempestivamente, fue arrollado por un sujeto a bordo de un vehículo, lo que lo llevó a la sala de Urgencias del ISSSTEP. En el trayecto, reflexionaba sobre su vida, si tendría la oportunidad de recuperar la salud, de volver a ver a su familia y en particular, si iba a sobrevivir.*

*De acuerdo con Hugo César Gervacio García, especialista en Cirugía de columna, Ernesto tuvo una fractura severa en la médula espinal, lo que le impedía sentir y mover la parte inferior del cuerpo. Asimismo, informó que este tipo de lesiones catastróficas deben ser atendidas de forma inmediata para ofrecer un mejor pronóstico a las y los pacientes. A Ernesto se le intervino quirúrgicamente antes de las 24 horas de haber sufrido la lesión”, precisó el experto.*

*Asimismo, Gervacio García detalló que el éxito de este procedimiento fue gracias a la labor en equipo: personal de Urgencias, Enfermería, Anestesiología, Cirugía, Fisioterapia y Recuperación, quienes hicieron su parte para que Ernesto esté hoy caminando.*

*Gracias a esa cirugía de alta especialidad, que fue posible otorgar en el ISSSTEP, debido a que contamos con personal altamente calificado y el equipo técnico necesario para ello, Ernesto, a pesar del gran esfuerzo que supone el proceso de rehabilitación física, ha logrado volver a caminar y con ello, está recuperando su vida.*

*Selene, la madre de nuestro joven paciente, compartió que la familia tiene un gran cariño por él y han estado muy preocupados por su salud, está consciente de que el accidente que sufrió su hijo y que pudo haberle arrebatado la vida, fue producto de la poca empatía y principalmente, de la imprudencia que actualmente se vive en las calles.*

*“En esta situación, en que nosotros estuvimos muy mal, todos (personal del ISSSTEP) fueron muy lindos, empezando por el doctor Gervacio. Yo le agradezco infinitamente y como se lo dije en su momento, que Dios le siga bendiciendo esas manos para poder ayudar a más gente”. Selene González, madre de paciente recuperado.*

*“Agradezco a todos, desde el doctor, enfermeras, camilleros, todos fueron parte esencial para que tuviera la esperanza de volver a caminar”*  
Ernesto Villegas, paciente.

*En esta edición, presentamos la sección De la Derechohabiciencia de una forma distinta, pues el caso de Ernesto, a diferencia de otros que hemos traído a las páginas, no fue producto de un padecimiento u accidente, sino de una situación que pudo haberse evitado.*

## **CONSEJOS PARA DISMINUIR EL RIESGO DE TENER UN ACCIDENTE VIAL:**

- Mantén una distancia prudente con el vehículo del frente.
- No consumas bebidas alcohólicas ni estupefacientes.
- Respeta las señales de tránsito.
- No utilices dispositivos móviles.
- Usa siempre el cinturón de seguridad. Recuerda que las niñas y niños deben viajar en una silla especial para su seguridad.
- No excedas los límites de velocidad.
- Mantén el vehículo en buenas condiciones.
- Evita las prisas, calcula tus tiempos de traslado.
- Mantén reglas básicas de cortesía: cede el paso, utiliza las luces del auto para comunicar cambios de dirección.
- Sé amable, recuerda que la calle es de todas y todos, sin importar nuestro medio de transporte.

Si presencias un accidente vial:

- Mantén la calma.
- Si puedes ayudar hazlo, de lo contrario retírate para no obstaculizar a los servicios de emergencia.
- Llama al 911.

En general, ejercitar constantemente el respeto, tolerancia y empatía nos pueden ayudar a evitar ser víctimas de situaciones de peligro o en un momento de enfado, dañar la vida de otra persona que como nosotros, tiene una familia que le espera en casa.

Conoce más sobre esta historia en:



# DE LA DERECHOHABIENCIA

## "Trabajar por vocación"

Proporcionar servicios de salud y seguridad social es una meta muy compleja, con diversas implicaciones. Con respeto a quienes dirigen y realizan una actividad en el Instituto me permito dar a conocer mi opinión.

Como derechohabiente desde la década de los 80' he transitado por diversos servicios y considero que con resultado satisfactorio, pero estoy consciente sin duda, que coincido con alguno de los amables lectores, en la cantidad de reclamaciones e inconformidades como producto de la crisis al interior de la institución y a pesar de ello en reconocer al personal por los aciertos y esfuerzos para brindar un buen servicio, gracias por su dedicación y trabajo al servicio de la salud.

Las etapas de la vida nos permiten transitar sin presentar problemas de salud, luego entonces asumimos que las aportaciones para recibir un servicio de salud y seguridad social son un gasto. Con el paso del tiempo ¡sorpresa!, la salud da un giro; te presentas con la convicción de que recibirás lo mejor y de manera expedita, ¿por qué no? si no has hecho uso de los servicios y no resulta así de simple, por una parte se hace aún más difícil comprender la complejidad de la organización y de manera imprudente te sumas a la interrogación colectiva: ¿por qué no hacen su trabajo?



En contraparte, debo enfatizar que reconozco como paciente responsable, que también he recibido muchas muestras de profesionalismo en diversas áreas, por ejemplo en la Clínica 1 con el Médico Geriatra José Ángel Macías Morales, en hospital con la Dra. Tere Quiroz (actualmente jubilada) del servicio de Urgencias...

Reconocer y agradecer son acciones que con frecuencia se demeritan por nuestras aflicciones, pero hoy las quiero valorar públicamente y en este momento de la vida que Dios me permite disfrutar, teniendo como instrumento a muchas personas: mi familia, las amistades, los médicos, enfermeras, trabajadoras sociales, etc., quiero externar:

“Qué bonita oportunidad me presenta la vida para decir desde el corazón, gracias a los profesionales de la salud que con el conocimiento, compasión y profunda vocación nos dan esperanza de vida con calidad”.

Y en mi caso como paciente oncológica gracias al Dr. Javier Ugarte Roa, al Dr. Eduardo Téllez Bernal, Dra. Miriam Ixel Escamilla López y a un grupo que sin mucho lucimiento recibe nuestras molestias, las tolera, nos da muestras de compasión, asigna cama, informa a los familiares, desea proporcionarnos con muchas limitaciones una solución a los planteamientos, pero sobre todo el acompañamiento durante el proceso de enfermedad y salud, hago referencia al equipo de Licenciadas en Trabajo Social, lideradas por la LTS. Matilde Peña Barreiro, gracias al Grupo Guerreras, gracias por todo, **por trabajar con vocación.**

**María Verónica Pérez Ordóñez.**

# ¿LO SABÍAS?

## Música para la salud, música para la vida

*El 1 de octubre se conmemora el Día Internacional de la Música, fecha establecida por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) con el objetivo de recordar las diversas manifestaciones de este arte y su trascendencia en todo el mundo.*

*La música es una de las bellas artes, acompañada de la arquitectura, escultura, pintura, literatura, danza y el cine.*

*Nuestra vida, en gran medida está influenciada por alguna de estas creaciones humanas que nos permiten expresar ideas, valores o emociones; además, han sido de vital importancia en la interpretación del mundo desde diversas concepciones como la política, económica, social y cultural.*

*La música, por excelencia, es una de las formas de arte más cercanas a cualquier persona, sin importar en qué latitud del mundo se encuentre, la música es para la salud, es para la vida.*

La música es atemporal, nos conecta, es compañera de viaje, de alegrías, de tristezas, es un copiloto, un amigo con quien compartes historias fascinantes, es actitud.

Además, de acuerdo con diversos artículos de investigación, tiene distintos beneficios para la salud, entre ellos:

- Estimula el cerebro de las niñas y niños para que tengan mayores habilidades de comunicación.
- Disminuye el desgaste del cerebro porque genera dopamina y con ello, nos hace más felices. Esto también permite que personas con diversos padecimientos disminuyan sus niveles de ansiedad y dolor.
- Reduce los niveles de cortisol, la hormona del estrés, con lo cual ayuda al fortalecimiento de nuestro sistema inmune.

Esta bella forma de arte es capaz de modificar nuestro estado de ánimo, por lo que te invitamos a probar distintos géneros musicales y experimentar diversas sensaciones y sentimientos.

**Así que con todos estos beneficios,  
¡súbele!**

# Las 10 del 2023



- 1 El Gobierno del estado realizó una inversión de más de 150 millones de pesos en equipo médico y tecnológico para brindar una atención más eficaz a la población. El equipo fue destinado a las áreas de Laboratorio, Imageología, Medicina interna, Anestesiología y Cirugía.



- 2 Renovamos convenio con Novoinjertos para mejorar la calidad de vida de las y los poblanos que requieren procedimientos quirúrgicos ortopédicos de alta especialidad.





3

Aperturamos un consultorio en Zaragoza para acercar la salud a nuestra derechohabiente de este y otros municipios aledaños.



4

Entregamos 170 camas-silla para brindar comodidad a las y los cuidadores de pacientes hospitalizados.



5

Más de mil 500 personas participaron en la Segunda Carrera por la donación de órganos y tejidos "Amor es donar".



**6**

Realizamos 16 trasplantes, de los cuales 12 fueron de riñón y cuatro de médula ósea. Además, logramos 31 procuraciones de tejido músculo esquelético, córneas, piel, hígado y riñón.



**7**

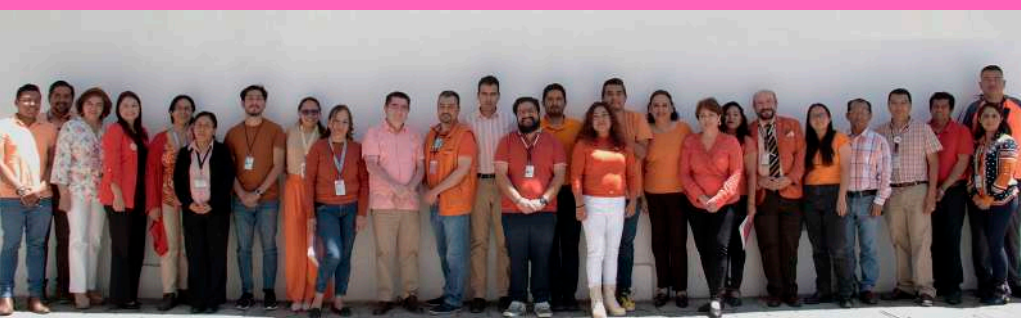
El ISSSTEP brindó 5 mil 761 atenciones médicas, así como de servicio socioeconómicos y culturales, para derechohabientes de todo el estado, a través de 22 jornadas "ISSSTEP cerca de ti".





8

Realizamos el "Primer Foro de Síndrome de Asperger" para favorecer la inclusión de personas dentro del espectro autista.



9

El ISSSTEP obtuvo certificación bronce en Igualdad Laboral y no discriminación.



10

Realizamos ponencias para reforzar acciones de igualdad y en contra de la violencia de género.

# ¡Anímate a iniciar el año con las Siete Maravillas del Mundo Moderno!

V	L	I	M	A	P	E	R	T	O	R	I	C	C	P	M	B	I	A	X	A
E	T	A	J	M	A	H	A	L	I	N	D	I	A	E	E	Ñ	Z	U	I	A
N	N	L	G	P	E	R	U	M	P	R	A	G	A	T	S	I	R	L	K	M
C	Ñ	E	O	R	Q	W	M	E	X	I	I	C	O	R	P	W	A	E	A	A
R	H	Z	U	N	A	P	A	X	L	M	N	S	H	A	A	T	H	T	S	C
I	G	I	E	E	D	N	W	I	C	I	N	A	T	J	I	P	O	O	A	H
S	H	I	C	S	L	R	M	C	A	W	N	D	F	O	N	A	N	N	J	U
T	B	K	H	H	P	A	E	U	E	F	A	D	N	R	A	N	D	I	I	P
E	R	T	C	H	E	A	M	O	R	E	R	A	I	D	B	A	U	A	S	I
R	A	E	Y	D	R	N	Ñ	A	S	A	M	I	U	A	O	M	R	S	T	C
F	Z	A	R	E	E	W	I	A	L	O	L	T	C	N	L	A	A	T	A	C
D	I	T	U	M	W	Y	Q	T	R	T	Ñ	L	D	I	I	G	S	G	N	H
E	L	R	S	N	E	S	G	O	Z	G	S	Y	A	A	V	T	Y	V	B	U
G	J	O	I	S	O	M	E	T	F	Á	F	I	H	C	I	S	G	B	P	P
T	A	P	A	U	R	S	R	Ú	Z	H	M	Y	D	Y	H	T	U	I	O	E
O	P	E	F	R	I	N	C	I	A	A	Ñ	É	D	N	A	I	F	H	O	R
R	O	R	S	L	P	A	R	I	S	S	M	Ñ	X	S	Y	Ñ	N	H	I	Ú
T	N	A	O	T	O	G	O	C	O	R	E	M	F	I	S	G	U	A	U	R
D	H	C	A	N	A	D	A	T	Y	U	I	I	O	G	C	G	H	J	K	L
F	L	D	G	A	N	G	O	L	A	T	O	K	I	O	S	O	C	I	Y	S
E	C	R	I	S	T	O	R	E	D	E	N	T	O	R	B	R	A	S	I	L

- Gran Muralla, China.
- Machu Picchu, Perú.
- Petra, Jordania.
- Cristo Redentor, Brasil.
- El Coliseo, Italia.
- Taj Mahal, India.
- Chichen Itzá, México.

Ahora que inicia el 2024, queremos invitarte a vivir nuevas experiencias, a buscar la plenitud y alegría de la vida; vamos a superar muchos retos, a levantarnos las veces que sea necesario, conociendo nuestras debilidades y fortalezas.

Vamos a seguir soñando, porque tenemos la absoluta certeza de que la vida es un maravilloso viaje.

En nuestra edición anterior te llevamos a conocer los hermosos Pueblos Mágicos de Puebla a través de una sopa de letras. Por si te faltó alguno, aquí te damos los resultados.

Z	X	T	L	A	T	L	A	U	Q	U	I	E	P	E	C	H	O	P	F	
X	V	H	Z	V	B	T	H	C	K	W	Z	Z	Y	E	R	A	A	F		
I	W	C	U	D	D	T	N	I	F	M	V	Z	F	J	W	L	N	L	W	
C	R	U	Z	R	K	O	E	F	U	I	J	N	Y	I	T	A	J	A	R	
O	R	Z	A	Y	R	X	L	K	O	L	P	F	I	Z	Z	T	R			
I	R	J	Z	C	L	R	I	O	I	R	I	N	O	I	M					
E	J	K	Y	A	O	M	R	C	H	O	A	V	A	V	I	D	I			
P	H	A	W	Y	T	C	R	H	X	V	M	H	H	D	Z	T	U	R		
K	N	Y	Z	N	L	M	M	I	D	S	O	S	U	O	L	M	I			
C	L	A	I	M	V	D	R	T	D	L	A	Y	N	L	A	A	H	W	V	
D	P	R	M	D	W	I	S	L	L	W	L	G	P	F	Y	P	U	R		
E	G	E	M	C	H	O	Q	U	E	A	E	G	F	G	T	L	Z	O	A	M
J	V	V	D	G	Y	V	O	L	D	H	L	S	P	O	V	Z	M			
U	M	M	F	T	S	N	K	T	R	T	W	Y	D	P	V					
A	T	D	O	M	A	N	S	S	V	H	Y	K	C	O	L	L	O			
R	V	J	R	L	C	I	D	W	I	R	J	O	O	O	T	R				
E	V	F	T	A	T	V	O	P	A	H	A	T	L	A	F	U	M			
Z	M	P	A	Z	A	P	L	I	T	V	S	C	J	K	U	Z	C	Z	I	V
J	K	C	F	C	T	D	R	G	I	R	O	I	W	G	I	G	I	Z	M	
N	A	P	A	S	J	E	N	T	O	K	T	J	R	U	Z	W	D	C	P	
Z	N	C	H	U	A	V	C	H	I	N	A	R	G	O	K	V	M	T	R	



# *El fin de un ciclo inevitablemente es el inicio de otro.*

*Así, el calendario nos va marcando que nuestra propia vida es finita, que cada segundo que pasa tiene la magia del final o del principio, según como se quiera ver.*

*Ahora que finalizamos un año más, resulta inevitable ver hacia atrás, hacer un breve recorrido por el transcurso de nuestra propia existencia, los acontecimientos en los que tuvimos éxito y nos hicieron vibrar, aquellos que no resultaron como lo esperábamos, trayendo consigo sentimientos de derrota o tristeza; ¡un respiro!, porque sí, aquí estamos, iniciando el 2024 y el principal sentimiento que queremos transmitir es **Agradecimiento** a la vida por cada experiencia que nos vuelve más humanos y más sensibles a las necesidades de los demás.*

*Arranquemos el año con vitalidad, con amor y alegría por alcanzar nuevas metas.*

*Toma un tiempo para analizar las expectativas de tu vida, aprovecha para planear, pero también contempla el universo, disfruta de la nada, sin dejar de vivir cada segundo. No dejes de cuestionarte:*

*El sitio en el que estás (personal, sentimental, profesional, académicamente):*

*¿Te hace feliz?*

*¿Te permite dar tu máximo potencial?*

*Y mejor aún:*

*¿Estás haciendo algo para mejorar la vida de otra persona?*

*Si la respuesta a alguna de esas preguntas es no, recuerda que cualquier momento es oportuno para volver a empezar. Quizá éste sea uno de ellos.*

*¡No olvides a quienes de alguna u otra manera te necesitan!*

*En estas fechas es muy común que la algarabía del contexto no nos permita ver a quienes están tristes por la pérdida de un ser querido, de un trabajo o por enfermedad, asegúrate de brindar empatía y consuelo si está en tus manos hacerlo.*

*Empecemos por una fórmula simple:*

**Amar-TE**  
**Querer-TE**  
**Procurar-TE**  
**Sentir-TE**  
**Cuidar-TE**  
**Respetar-TE**

*Serte fiel, leal y creer en ti por encima de cualquier expectativa.*

*Ahora, replica la fórmula hacia los demás. Sé bueno, comprensivo, brinda una sonrisa, un abrazo, ¡nos vuelve reales!*

*Seamos capaces de normalizar que nuestro Yo de alegría, risas y luz, convive todo el tiempo con nuestro Yo de tristeza, llanto y oscuridad; ambos son hermosos, ambos requieren equilibrio y comprensión para que tengamos la capacidad de reflejarlo positivamente a los demás, a través de la sabiduría que solo se consigue con introspección, compasión, tolerancia y amor.*

*Y principalmente, ¡no dejes de soñar! Porque todo lo que está aquí, en este plano de la realidad un día fue un sueño.*

*El viaje es breve, ¡disfrútalo!*

**¡Feliz 2024!**

*Te desea:*

**Dr. Amaury Trejo, director general  
y toda la comunidad ISSSTEP**



# PRÓXIMOS TRIMESTRES

## SEGUNDO TRIMESTRE 2024

**15 DE ABRIL AL 29 DE JUNIO**

**PERIODO DE INSCRIPCIONES**

**11 DE MARZO AL 05 DE ABRIL 2024**

## TERCER TRIMESTRE 2024

**15 DE JULIO AL 21 DE SEPTIEMBRE**

**PERIODO DE INSCRIPCIONES**

**10 DE JUNIO AL 05 DE JULIO 2024**

## CUARTO TRIMESTRE 2024

**07 DE OCTUBRE AL 14 DE DICIEMBRE**

**PERIODO DE INSCRIPCIONES**

**02 AL 27 DE SEPTIEMBRE**







**ISSSTEP**  
 Instituto de Seguridad y Servicios  
 Sociales de los Trabajadores al  
 Servicio de los Poderes del Estado  
 de Puebla



**Centro de Bienestar  
 Social y Cultural  
 ISSSTEP**



**CURSOS  
 PRESENCIALES Y EN LÍNEA**

**ARTÍSTICOS  
 RECREATIVOS  
 Y CULTURALES**

**PARA TODO EL PÚBLICO**

**SEGUNDO  
 TRIMESTRE 2024**

**15 DE ABRIL AL  
 29 DE JUNIO**

**INSCRIPCIONES**

**11 DE MARZO AL  
 05 DE ABRIL 2024**

**CUPOS  
 LIMITADOS**

**INFORMES**

**TÉLEFONO**  
**222 243 4343**

**CENTRO DE BIENESTAR  
 SOCIAL Y CULTURAL  
 ISSSTEP**

**WHATSAPP**  
**222 332 9004**

**17 ORIENTE #1408  
 COL. EL ANGEL,  
 PUEBLA, PUE.**

**HORARIO**

**LUNES A VIERNES**  
 9:00 A 15:00  
 Y 17:00 A 19:00

