

Atención a:  
Sistemas Contino  
Comité de Bienestar Laboral

Yo "Cesar Cruz Contreras", por medio del presente escrito reportado el día 18/11/2021, expreso que he sufrido o presenciado un secuestro durante o con motivo del trabajo en la empresa Sistemas Contino. A continuación, describo los detalles del suceso "dd"

---

Derivado del acontecimiento informo que:

**No** he tenido recuerdos recurrentes sobre el acontecimiento que me provocan malestares físicos y/o psicológicos.

**No** he tenido sueños de carácter recurrente sobre el acontecimiento, que producen malestar.

**No** me he esforzado por evitar todo tipo de sentimientos, conversaciones o situaciones que me puedan recordar el acontecimiento.

**No** me he esforzado por evitar todo tipo de actividades, lugares o personas que motivan recuerdos del acontecimiento.

**No** he tenido dificultad para recordar alguna parte importante del evento.

**No** he disminuido interés en mis actividades cotidianas.

**No** me he sentido alejado o distante de los demás.

**No** he notado que tengo dificultad para expresar mis sentimientos.

**No** he tenido la impresión de mi vida se va a acortar, que voy a morir antes que otras personas o que tengo un futuro limitado.

**No** he tenido dificultad para dormir.

**No** he estado particularmente irritable o me han dado arranques de coraje.

**No** he tenido dificultad para concentrarme.

**No** he estado nervioso o constantemente en alerta.

**No** me he sobresaltado fácilmente por cualquier cosa.

Lo anterior lo informo bajo protesta de decir verdad y en cumplimiento de mi obligación establecida en la NOM-035-STPS-2018.

**Atentamente:**

Cesar Cruz Contreras  
ccruzcontreras@sistemascontino.com.mx  
2291030003