



No. 73  
**Octubre**  
2020

# EnteraRSE

Boletín informativo: Sistema de gestión de responsabilidad social y ambiental, Táctica/Worken

“La felicidad es cuando lo que piensas dices y haces están en armonía.”  
Mahatma Gandhi, polímata y líder indio.



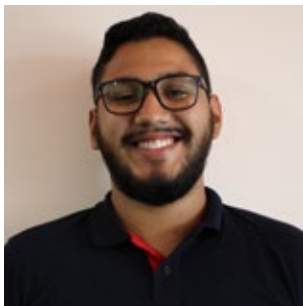
# CONTENIDO

3	Conoce a:
4	Notas de RSE
8	Datos de contacto

Conoce a: ■

nuestro

# TALENTO



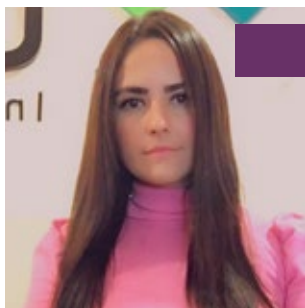
**Gabriel Jiménez**

Especialista en TI  
Táctica GDL  
**Hobby:** Hacer ejercicio  
**Ingresó:** 21/agosto/20



**Estela Noemi Ruvalcaba**

Auditor Interno  
Táctica GDL  
**Hobby:** Ver películas y series  
**Ingresó:** 30/abril/18

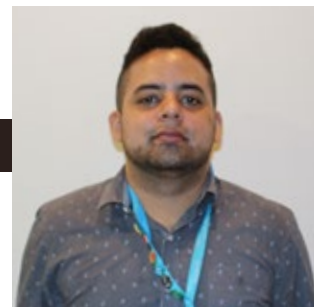


**Alejandra Padilla**

Asistente de Dirección  
Táctica GDL  
**Hobby:** Ver series y salir  
con amigas  
**Ingresó:** 2/septiembre /20

**David Abraham Castro**

Especialista de Desarrollo  
Táctica GDL  
**Hobby:** Cantar y  
tocar la batería  
**Ingresó:** 20/enero/20



**Araceli Nieves**

Asistente de Dirección  
Táctica GDL  
**Hobby:** Estar en familia  
**Ingresó:** 2/septiembre/20

# Notas de RSE



Comité de Salud  
y Seguridad

presenta:

## Día Mundial de la Salud Mental

10 de octubre

La salud mental es una de las áreas más desatendidas de la salud pública. Cerca de 1000 millones de personas viven con un trastorno mental, 3 millones de personas mueren cada año por el consumo nocivo de alcohol y una persona se suicida cada 40 segundos. Y ahora, miles de millones de personas de todo el mundo se han visto afectadas por la pandemia de COVID-19, que está teniendo repercusiones adicionales en la salud mental de las personas.

### ¿Cómo cuidar nuestra salud mental?

Confiamos en que los siguientes consejos y recomendaciones te resulten útiles.

- Mantente informado(a). Escucha los consejos y recomendaciones de las autoridades nacionales y locales. Recorra a fuentes informativas fiables.
- Sigue una rutina. Conserva tu rutina diaria en la medida de lo posible o establece nuevas rutinas.
- No descuides tu higiene personal.
- Toma comidas saludables en horarios fijos.
- Haz ejercicio de forma habitual.
- Establece horarios para trabajar y para descansar.

- Reserva tiempo para hacer cosas que te gusten.
- Reduce la exposición a noticias. Intenta limitar la frecuencia con la que ves, lees o escuchas noticias que te causen preocupación o tensión. Infórmate de las últimas noticias a una hora determinada, una o dos veces al día en caso necesario.
- El contacto social es importante. Si tus movimientos se encuentran restringidos, mantén contacto regular con las personas próximas por teléfono o internet.
- Evita el alcohol y las drogas. Limita el consumo de bebidas alcohólicas o evítalas por completo. No empieces a consumir alcohol si nunca lo habías hecho. Evita utilizar el alcohol y las drogas para enfrentarse al miedo, la ansiedad, el aburrimiento o el aislamiento social.

**“La mente es como un iceberg,  
flota con una séptima parte  
de su volumen sobre el agua”.**



Sigmund Freud  
(1856-1939), médico neurólogo austriaco.

worken  
Talento y desarrollo humano

- Controla el tiempo de pantalla. Se consciente del tiempo que pasas cada día delante de una pantalla. Asegúrese de descansar cada cierto tiempo de las actividades de pantalla.

- No abuses de los videojuegos. Aunque los videojuegos pueden ser una forma de relajarse, cuando se está en casa mucho tiempo se puede caer en la tentación dedicarles mucho más tiempo. Asegúrate de mantener un equilibrio adecuado con las actividades sin dispositivos electrónicos.

- Utiliza adecuadamente las redes sociales. Emplea tus cuentas en redes sociales para promover mensajes positivos y esperanzadores.

- Corrige cualquier información errónea que veas.

- Ayuda a los demás. Si puedes, ofrécete a ayudar a otros miembros de la comunidad que lo necesiten, por ejemplo para hacerles la compra.

- Apoya a los profesionales sanitarios. Expresa en las redes sociales o en tu comunidad su agradecimiento a los profesionales sanitarios de tu país y a todas las personas que trabajan para responder a la COVID-19.

La Federación Mundial de Salud Mental es una organización internacional fundada en 1948 para promover, entre todos los pueblos y naciones, la prevención de los trastornos mentales y emocionales, el tratamiento y la atención adecuados de quienes los padecen y el fomento de la salud mental. La Federación fue la iniciadora del Día Mundial de la Salud Mental.

Bibliografía:

Organización Mundial de la Salud

<https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health>

## Estrategias para mantener la salud mental durante el confinamiento

- Incluir una perspectiva de género dentro de la atención a la salud mental**  
Incluye políticas corporativas para acompañar a las mujeres que ahora tienen que combinar los roles profesionales y el cuidado de los hijos.
- Priorizar actividades para ayudar a aligerar cargas**  
Enfócate en comunicar y recordar a los compañeros que se trabaja por objetivos y no por horarios.
- Realiza actividades en la semana que ayuden a liberar estrés**  
Facilita contenidos para que se puedan relajar, clases de yoga y un acompañamiento de salud mental para que aprendan a aceptar e identificar emociones.
- Incluye apoyo psicológico dentro de la empresa**  
Cuenta con algún profesional de la salud dentro del equipo o busca una alianza con una organización civil que se dedique a atender estos casos.

**worken**®  
Talento y desarrollo humano



Agencia  
de Recursos  
Humanos



# Acércate a nosotros, **somos** una empresa con enfoque **más humano y fresco.**



En Worken, trabajamos bajo estrictas medidas de seguridad sanitaria; con el compromiso de ofrecer nuestros servicios con la calidad y excelencia que nos caracterizan.

¡Síguenos en redes sociales!

**Talento Worken**

[worken.mx](http://worken.mx)



# Datos de contacto ■

Envíanos tus sugerencias y/o comentarios a:  
[responsabilidadsocial@worken.mx](mailto:responsabilidadsocial@worken.mx)

# COMITÉS RSE

## Táctica/Worken GDL

presenta:



## Comité de Salud y Seguridad

### ACTIVIDADES PRINCIPALES

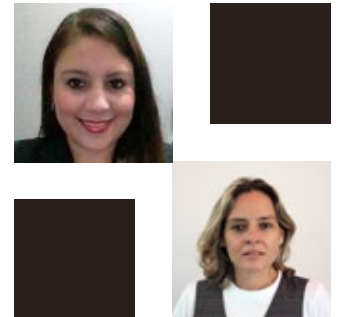
Lleva a cabo campañas de sensibilización sobre la prevención de accidentes laborales, epidemias, etc.



**Jacqueline Sotelo**  
[jsotelo@worken.mx](mailto:jsotelo@worken.mx)

TITULAR

**INTEGRANTES**  
**Susana Gómez**  
[sgomez@tactica-innovacion.com](mailto:sgomez@tactica-innovacion.com)  
**Marina Ávila**  
[marina.avila@worken.mx](mailto:marina.avila@worken.mx)





tactica-innovacion.com



# GRACIAS

¡Síguenos en redes sociales!

Talento Worken



worken.mx