táctica® Innovación de negocios

worken® Talento y desarrollo humano

Empresa Socialmente Responsable

No. 67

Abril

2020

EnteraRSE

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

"Fija tu rumbo a una estrella y podrás navegar a través de cualquier tormeta."
Leonardo Da Vinci, polímata italiano.

CONTENIDO

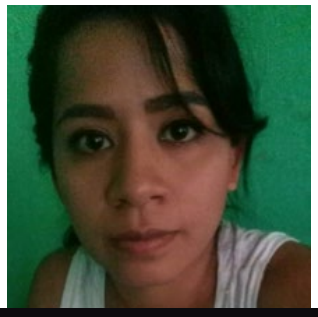
3 Conoce a:

4 Notas de RSE

7 TipsWorken

8 Datos de contacto

Conoce a: nuestro TALENTO



Imelda Morales Rubio

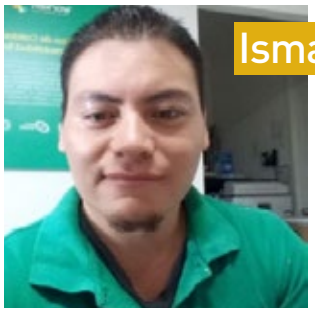
Reclutadora de Campo
Worken Tlajomulco
Hobby: Ir al parque con sus perritos
Ingresó: 7/octubre/19

Jose Miguel Magaña Murillo

Trasladista
Worken Tlajomulco
Hobby: La lectura
Ingresó: 15/octubre/19

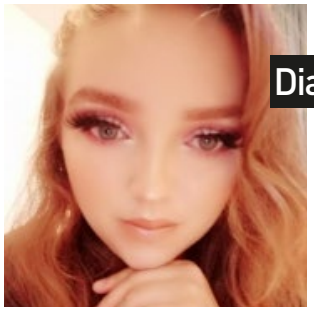
Daniela Michel Bautista Sánchez

Reclutadora de Campo
Worken Tlajomulco
Hobby: Estar en familia
Ingresó: 22/julio/19



Ismael Martínez Martínez

Reclutador de Campo
Worken Tlajomulco
Hobby: Hacer ejercicio y pasar tiempo en familia
Ingresó: 30/mayo /19



Diana Laura Gonzalez Candia

Reclutadora de Campo
Worken Tlajomulco
Hobby: Conocer gente nueva
Ingresó: 7/octubre/19

Notas de RSE

Comité de Salud y Seguridad

presenta:

Técnicas para combatir la ansiedad

La ansiedad forma parte de nuestra adaptativa biología, de nuestra vida y de nuestra sociedad. Por lo que es necesario estar preparados para saber qué hacer cuando aparece y gestionarla; porque, aunque sea molesta e incómoda, estará con nosotros a lo largo de nuestra vida y en muchos momentos de un modo ineludible. No se puede erradicar, pero sí, se puede combatir la ansiedad.

La ansiedad se expresa a través de 3 vías:

1. Cognitiva-Emocional, lo que pensamos y lo que sentimos: anticipaciones, preocupaciones, temores, inseguridades, sentimientos negativos sobre nosotros mismos, etc.

2. Fisiológica, lo que sentimos en nuestro cuerpo, las manifestaciones corporales: sudoración, temblores, molestias estomacales, opresión en el pecho, mareos, etc.

3. Conductual, lo que hacemos, nuestras reacciones: mordernos las uñas, comer en exceso, fumar, evitar situaciones, etc.

Para gestionarla existen varias formas. Estas son algunas de las técnicas en cómo combatir la ansiedad:

1. Técnica de Reestructuración Cognitiva: Pensar de forma realista

Se lleva en tres pasos:

•Identificar pensamientos erróneos: Consiste en detectar los pensamientos que en una determinada situación me hacen sentir mal.

•Analizar pensamientos erróneos: Ya identificados esos pensamientos, se deben analizar y buscar la forma de demostrar que es verdadero o falso.

•Modificar los pensamientos erróneos: Consiste en flexibilizar o cambiar los pensamientos que se ha comprobado que no son ciertos o no totalmente ciertos, por otros más apropiados, razonados y realistas.

2. Técnicas de Respiración Diafragmática: Respirar profundamente

Pasos para su entrenamiento:

Comienza cómodamente acostado(a) o sentado(a) con los ojos cerrados

1.Expulsamos todo el aire de nuestros pulmones (espiración).

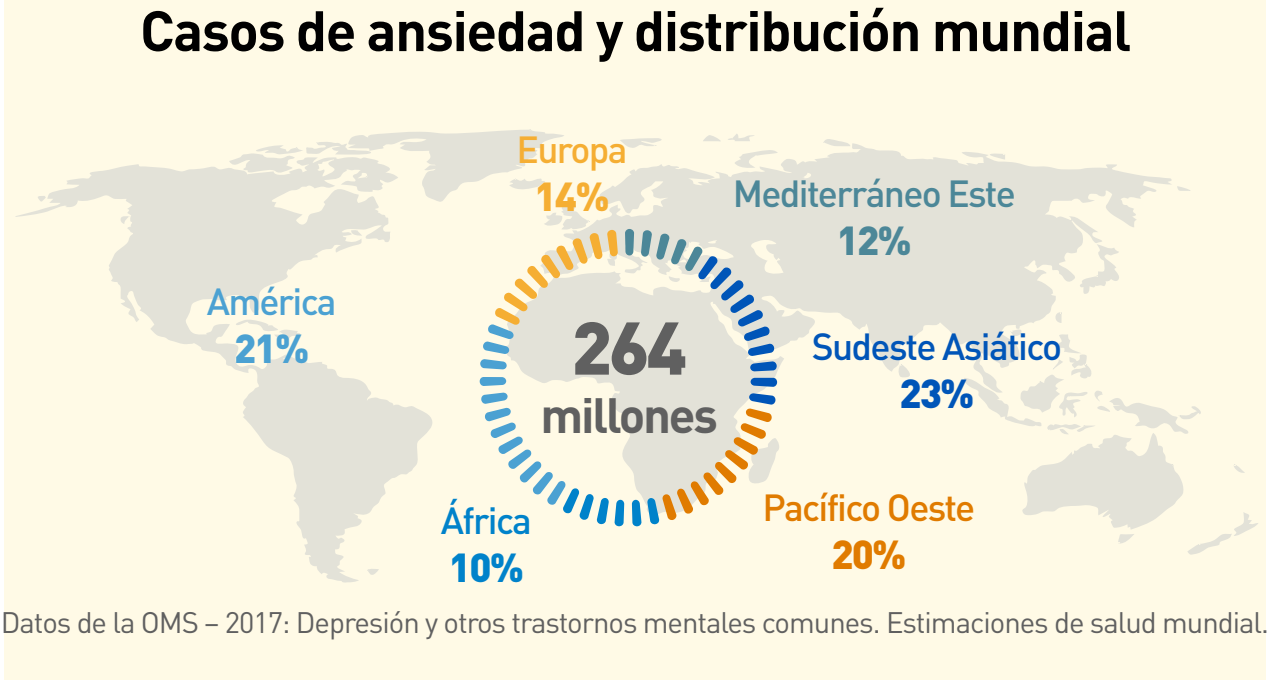
2.Tomamos aire (inspiración) de forma constante, dirigiéndolo hacia la parte inferior de los pulmones.

3.Contenemos el aire, haciendo una pequeña pausa en el proceso de inspiración.

4.Espiramos de forma lenta tratando de sacar todo el aire de los pulmones y de centrarse en cómo sale el aire y en las sensaciones percibidas.

Los beneficios de la respiración diafragmática son:

- Disminuye la tensión muscular tónica.
- Disminuye la frecuencia e intensidad del ritmo cardíaco.
- Aumenta la vasodilatación arterial, con lo que aumenta el riego periférico y la oxigenación celular.
- Disminuye la frecuencia respiratoria pero aumenta la intensidad.
- Aumenta el nivel de leucocitos con lo que mejora nuestro sistema inmunitario.
- Favorece la reducción de la ansiedad y fatiga.



3. Técnicas de exposición: Afrontar las emociones y la vida

Algunas de las técnicas para reducir su efecto son: la Desensibilización Sistemática, la Inundación y la Exposición graduada.

Esta técnica prepara a las personas para afrontar situaciones, en vez de evitarlas.

No reacciones cuando tienes ansiedad (p. ej. comer o huir para no sentirla), y acostúmbrate a sentirla sin temerla.

- Aprenda que la ansiedad y sus síntomas pueden ser controlados.
- Se aprende que las consecuencias catastróficas anticipadas a la situación que produce ansiedad no ocurren.
- Sirven para romper la asociación entre la ansiedad y las situaciones que la generan.

En la mejora y el mantenimiento de nuestra salud emocional, tenemos que poner nuestros pensamientos correctos, nuestro cuerpo relajado y las acciones necesarias durante el tiempo necesario para conseguirlo.

Autora: Julia Vidal. Psicóloga Sanitaria. Directora del Centro de Psicología en Madrid Área Humana.

Fuente: www.areahumana.es/como-combatir-la-ansiedad/

worken®
Talento y desarrollo humano

Agencia de Recursos Humanos

EMPRESA SOCIALMENTE RESPONSABLE

Lo más **valioso** de tu **empresa** está en buenas manos: worken®

La prevención es una responsabilidad compartida.

"LA INTEGRIDAD ES HACER LO CORRECTO AUNQUE NADIE NOS ESTÉ MIRANDO".

Jim Stoval.

¡Síguenos en redes sociales!
Talento Worken
worken.mx

Tips worken
Juntos contra el COVID-19

Éxito al hacer Home office

Si estás trabajando en casa, es importante que adquieras ciertos hábitos para mantener un buen desempeño desde la comodidad de tu hogar.

Báñate y vístete

Aunque estés en casa y sea cómodo trabajar en pijama, la recomendación es no hacerlo.

Busca una posición cómoda

Lo ideal es adecuar un espacio para realizar el trabajo y de preferencia que esté bien iluminado.

Minimiza las distracciones

Lo mejor es evitar tener la televisión prendida o el volumen de la música muy alto. Crea un ambiente óptimo.

Administra el tiempo

Aunque estés en casa es importante establecer horarios de entrada, comida y salida, como si uno estuviera en el trabajo.

Ten lo necesario

Revisa que cuentes con las herramientas adecuadas y necesarias para realizar el trabajo remoto.

worken®
Talento y desarrollo humano

Agencia de Recursos Humanos

Datos de contacto

Envíanos tus sugerencias y/o comentarios a:
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.

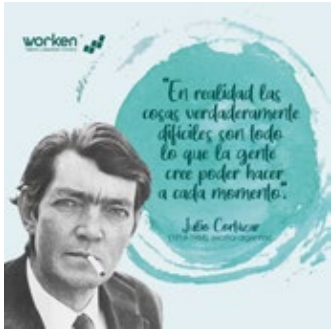
Jacqueline Sotelo
jsotelo@worken.mx

TITULAR

INTEGRANTES

Susana Gómez
sgomez@tactica-innovacion.com

Marina Ávila
marina.avila@worken.mx



táctica®
Innovación de negocios

tactica-innovacion.com

worken®
Talento y desarrollo humano

GRACIAS

¡Síguenos en redes sociales!
Talento Worken

worken.mx