táctica® Innovación de negocios

worken® Talento y desarrollo humano

No. 59

Agosto

2019

EnteraRSE

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

"Busca dentro de ti la solución de todos los problemas, hasta aquellos que creas más exteriores y materiales."
Amado Nervo, poeta mexicano.

CONTENIDO

3 Conoce a:

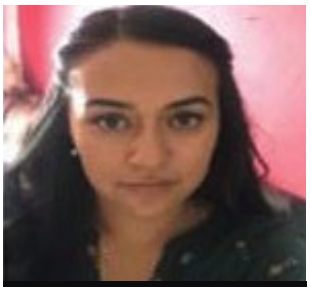
4 Notas de RSE

6 Datos de contacto

Conoce a: nuestro TALENTO

Jennifer Gómez

Recepcionista, Worken León
Hobby: Ver documentales
Ingresó: 29/abril/19
Contacto: recepcion.leon@worken.mx



Corina Monroy

Ejecutiva en Atracción de Talento, Worken CDMX
Hobby: Pasar tiempo en familia
Ingresó: 1/julio/19
Contacto: corina.monroy@worken.mx

Anabel González

Esp. en Cultura y Estructura Táctica GDL
Hobby: Patinaje
Ingresó:5 /agosto/19
Contacto: anabel.jimenez@worken.mx

Silvia Balleza

Esp. en Reclutamiento y Selección, Worken León
Hobby: Ver películas
Ingresó: 25/junio/19
Contacto: silvia.bg@worken.mx

Notas de RSE

Comité de Salud y Seguridad

presenta:

Estrés laboral

¿Qué es?
Se define como el conjunto de reacciones físicas y mentales que sufre una persona cuando se ve sometida a diversos factores externos que superan su capacidad para enfrentarse a ello.

Estrés laboral
Es el tipo de estrés donde la creciente presión en el entorno laboral puede provocar la saturación física y/o mental del trabajador, generando diversas consecuencias que no sólo afectan la salud, sino también su entorno más próximo ya que genera un desequilibrio entre lo laboral y lo personal.

Causas
- Trabajo
- Finanzas personales
- Violencia
- Tráfico vehicular
- Problemas de pareja o familiares

Síntomas
- **Emocionales:** Ansiedad, miedo, irritabilidad, frustración, agotamiento, inseguridad, mal humor, desmotivación, intolerancia.
- **Conductuales:** Disminución de la productividad, reportarse enfermo, dificultades al hablar, risa nerviosa, hostilidad, llanto, apretar las mandíbulas, aumento del consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias.
- **Cognitivos**
Dificultad de concentración, confusión, olvidos, pensamiento menos efectivo, reducción de la capacidad de solución de problemas y de la capacidad de aprendizaje.
- **Fisiológicos**
Músculos contraídos, dolor de cabeza, problemas de espalda o cuello, malestar estomacal, fatiga, infecciones, palpitaciones, respiración agitada, aumento de la presión sanguínea, agotamiento, mayor riesgo de obesidad y de problemas cardiovasculares, deterioro en la memoria, y problemas de sueño.

Consecuencias a largo plazo
- Reducción de la productividad
- Descenso en la calidad de vida
- Problemas de salud física y/o mental
- Trastornos de depresión y ansiedad
- Problemas familiares
- Riesgos de alcoholismo y otras adicciones

Bibliografía: www.imss.gob.mx/salud

Test "Satisfacción laboral"

Test "Estrés laboral"

Estrategia para afrontar el estrés

¿Sabías qué?
El **75% de los mexicanos padece fatiga por estrés laboral**, superando a países como China y Estados Unidos.

Además es potencialmente contagioso, ya que estar cerca o visualizar a otras personas en situaciones de estrés, puede aumentar los niveles de cortisol del observador.

worken®
Talento y desarrollo humano

Agencia de Recursos Humanos

Empresa Socialmente Responsable

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

Administración Integral de Personal

Formación y Desarrollo

Reclutamiento

Evaluaciones Psicométricas

Estudios Socioeconómicos

La Fortaleza Agrícola

¡Síguenos en redes sociales!
Talento Worken

worken.mx

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

GRACIAS

tactica®
Innovación de negocios

tactica-innovacion.com

worken®
Talento y desarrollo humano

¡Síguenos en redes sociales!
Talento Worken

worken.mx