

Infórmate, actualízate, concénos

SOMOS

IGSS

AÑO 5, NÚMERO 16, GUATEMALA, C.A. MAYO DE 2023



LA REVISTA DE LOS TRABAJADORES



SÍNDROME DE BURNOUT

Conoce las señales, tratamiento y prevención

JUNTA DIRECTIVA

Lic. José Adolfo Flamenco Jau
PRESIDENTE

Lic. Henry Estuardo Castillo Villatoro
PRIMER VICEPRESIDENTE

Dr. Mario David Cerón Donis
SEGUNDO VICEPRESIDENTE

Dr. Luis Rodolfo Narciso Chúa
VOCAL I

Oscar Eduardo Montoya White
VOCAL II

Sr. Adolfo Lacs Palomo
VOCAL III

Lic. José Fernando Sierra Cóbar
SECRETARIO

CONSEJO EDITORIAL

M.Sc. Lic. Edson Javier Rivera Méndez
GERENTE

Dr. Francisco Javier Gódinez Jerez
**SUBGERENTE DE
PRESTACIONES EN SALUD**

Lic. José Domingo Argueta Salazar
**SUBGERENTE DE
PRESTACIONES PECUNIARIAS**

Lic. Sergio Roberto Vinicio
Barillas Ramírez
SUBGERENTE DE TECNOLOGÍA

PhD. Héctor Fajardo Estrada
SUBGERENTE ADMINISTRATIVO

M.Sc. Zámara Yohana
Velásquez Ramos de Herrera
SUBGERENTE DE RECURSOS HUMANOS

Lic. Carlos Alberto Franco Antonio
**SUBGERENTE DE PLANIFICACIÓN
Y DESARROLLO**

Licda. Irma Estela Guzmán Herrera
**SUBGERENTE DE INTEGRIDAD
Y TRANSPARENCIA ADMINISTRATIVA**

Licda. Andrea Victoria Alvizures Escobar
**JEFE DE DEPARTAMENTO ADMINISTRATIVO
DEPARTAMENTO DE COMUNICACIÓN
SOCIAL Y RELACIONES PÚBLICAS**

Dalila Huitz
ASESORA TÉCNICA

Michel Aguirre
EDITORA

Licda. Luisa Fernanda García Corredor
DISEÑO

Juan Carlos Estrada
FOTOGRAFÍA

Editorial

“La felicidad no es un estado de ánimo, es un estilo de vida”. Esta frase nos lleva a pensar que la rutina diaria nos sumerge en muchas tareas que cumplimos con responsabilidad, porque son parte de un esquema que traemos, tal vez, desde hace varios años y nos gusta, pero es posible que ya no llene la expectativa que tenemos o que no nos satisface aunque no hemos parado de hacer lo que nos apasiona.

Existe un desgaste, un cansancio físico y mental que puede traer bajo rendimiento, la valoración por lo que hacemos todos los días y también la salud. Es que los trabajadores que viven con estrés pueden padecer del síndrome de Burnout, también conocido como el “Síndrome del trabajador quemado”. Quien ha acumulado los dos tipos de cansancio mencionados puede comenzar a presentar una alteración en la personalidad, y esto debe ser abordado con urgencia porque es parte de

nuestra salud mental y repercute en la relación con la familia y amigos.

Los expertos indican que el síndrome de Burnout es la respuesta de un trabajador agotado, que percibe la diferencia entre su estado actual y el aspiracional o ideales en la vida. Aquí es donde está el peligro porque el hábito de interactuar profesionalmente cada día con otros se limita únicamente a las asignaciones de trabajo, pero debemos considerar separar mentalmente “el chance” con algún pasatiempo. El hablar de las metas cumplidas está bien, pero si aspiramos a otras cosas debemos conversarlo con otros y pensar que lo vamos a lograr.

Pedir ayuda cuando nos sentimos estresados no está mal, pues promover el trabajo en equipo es uno de las recomendaciones para reducir el estrés laboral para continuar haciendo lo que nos apasiona de manera equilibrada.



Somos IGSS es la revista interna del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social, tiene como finalidad mantener comunicados a sus trabajadores. Es una publicación digital del Departamento de Comunicación Social y Relaciones Públicas.

Sugerencias a: somosingss@igssgt.org

7a. avenida 22-72, zona 1
Ciudad de Guatemala.

Gestión empleados

para tus solicitudes



El nuevo portal garantiza la agilización de trámites internos para el personal del Instituto.

El Departamento de Compensaciones y Beneficios con la ayuda de la Subgerencia de Tecnología implementó la plataforma que permite a todos los empleados de los renglones 011, 021, 022 y 023 realizar las gestiones:

- ▶ Detalle de ingresos y egresos anuales
- ▶ Boleta de pago por mes
- ▶ Boleta de vacaciones
- ▶ Declaración definitiva de ISR
- ▶ Boleto de ornato
- ▶ Actualización de la Contraloría General de Cuentas
- ▶ Constancia de Colegiado Activo

Asimismo, se creó un formulario Jot, herramienta que permite realizar la actualización anual de datos de todo el personal antes descrito, de una manera fácil y rápida, con el fin de cumplir con los objetivos estratégicos del Instituto.

Actualmente, se está implementando un nuevo formulario Jot el cual permitirá agilizar los procesos para solicitar las vacaciones y licencias que el personal requiera.

El proyecto está planificado para que se realicen las pruebas del plan piloto en el Hospital Juan José Arévalo zona 6, en el Hospital General de Enfermedades zona 9 y en el Hospital General de Quetzaltenango. Este proyecto ayudará a evitar retrasos o extravíos de documentos.



¡NO TE QUEMES!

Sentirse agotado o estresado todo el tiempo en el trabajo podría significar que estás experimentando el Síndrome de Burnout. Conoce las señales y aprende a identificarlo.

El Síndrome de Burnout o del trabajador quemado es el agotamiento o desgaste causado por estrés laboral crónico. Se manifiesta a través de un estado de decaimiento físico y mental que se prolonga, llegando a alterar la personalidad y autoestima del trabajador.

En este proceso el colaborador sufre progresivamente la pérdida de interés por sus tareas y va desarrollando una reacción psicológica negativa en su ocupación.

Conoce las señales

Cansancio generalizado: normalmente el trabajador sufre la pérdida de energía mental y física. Por ello empieza a sentir fatiga crónica, aumento o pérdida de peso y apetito, dolores musculares, migrañas, ansiedad, depresión e insomnio.

Despersonalización e insatisfacción: cuando este síntoma aparece, se produce un cambio en el comportamiento del trabajador. Se adopta una actitud de indiferencia y desapego, reduciendo notablemente su compromiso con el trabajo. Además, la irritabilidad es notable.

¿Cómo se afronta?

La causa del síndrome del trabajador quemado no es muy difícil de diagnosticar, ya que suele aparecer cuando existe baja tolerancia a la frustración o exposición al estrés. En ocasiones también se relaciona con enfermedades o una mala distribución de las tareas en el trabajo.

Para revertir este padecimiento es necesario identificar y modificar las conductas que lo han provocado. Para esto, en ocasiones es necesaria la ayuda de un profesional en psicología.

Tratamiento

La recuperación a menudo suele llevar tiempo, por lo tanto se requiere terapia psicológica que ayude a identificar causas y encontrar una estrategia para mejorar y evitar caer en lo mismo.

En estas terapias se recomienda descanso, actividades placenteras, ejercicio, entre otros hábitos.

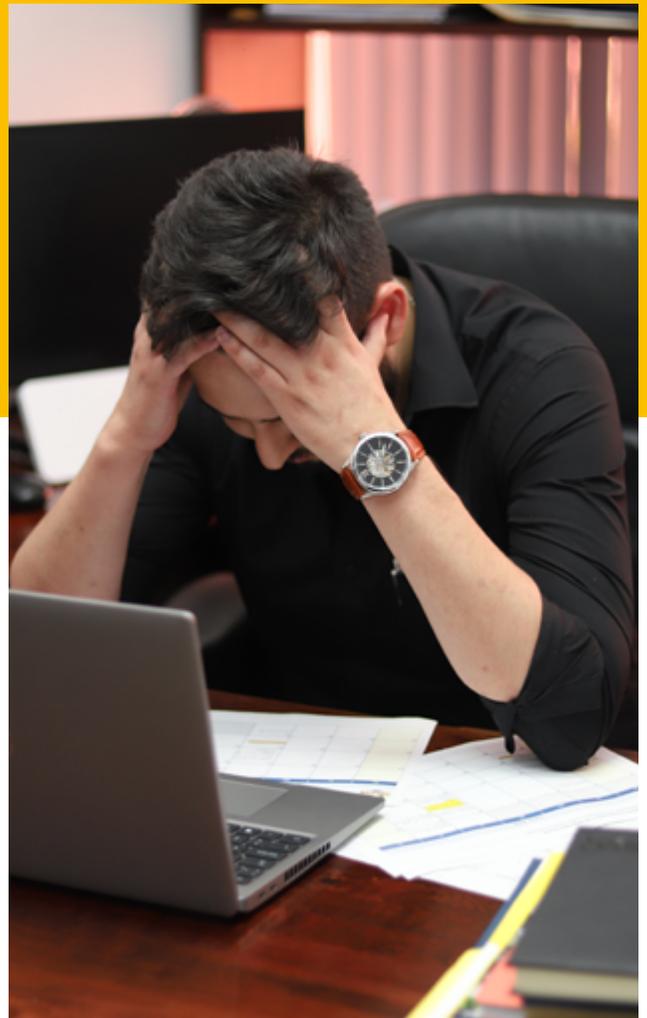
Prevención

Establecer límites claros en el trabajo. Además, adoptar hábitos saludables como horarios regulares de comida y ejercicio son solo algunas de las acciones que pueden contribuir a prevenir este mal.

Aunque los pequeños cambios pueden tener un impacto positivo, a veces es necesario tomar medidas más drásticas como reorganizar las funciones laborales.

Es importante notar señales de alerta ya que aumenta el riesgo de presentar trastornos psiquiátricos y problemas físicos.

Buscar ayuda profesional siempre que la necesites es la mejor forma de afrontar de manera efectiva los problemas tanto personales como de la vida profesional.





PODCAST IGSS

**Estrenamos Podcast para
informarnos mejor**

IGSSGT

IGSS Podcast

IGSSPODCAST



El Departamento de Comunicación Social y Relaciones Públicas implementó un nuevo canal para informar a la población asegurada del IGSS y a los trabajadores.

El nuevo Podcast IGSS es un espacio en el que se abordan temas importantes sobre la Seguridad Social. En él se podrán escuchar temas relacionados con la prevención, servicios, beneficios y Unidades del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social, que hace posible brindar una asistencia de calidad para los afiliados.

Cada semana encontrarás un nuevo episodio en las plataformas digitales de la Institución.

¡No olvides escucharlo, seguirnos y compartirlo!

¿Ya conoces la Mesa de Ayuda?

Es un servicio interno que la Subgerencia de Tecnología le brinda a todos los trabajadores, para resolver los problemas relacionados a la tecnología.

Sus funciones

- ▶ Recibir y registrar todos los requerimientos relacionados a la tecnología del Instituto.
- ▶ Creación, atención y seguimientos de tickets.

¿Qué puedes resolver con ellos?



Acompañamiento y soporte técnico para eventos

Mantenimiento preventivo y correctivo de equipo



Redes y telecomunicaciones

Gestión de Accesos



Correo electrónico

Software Institucional

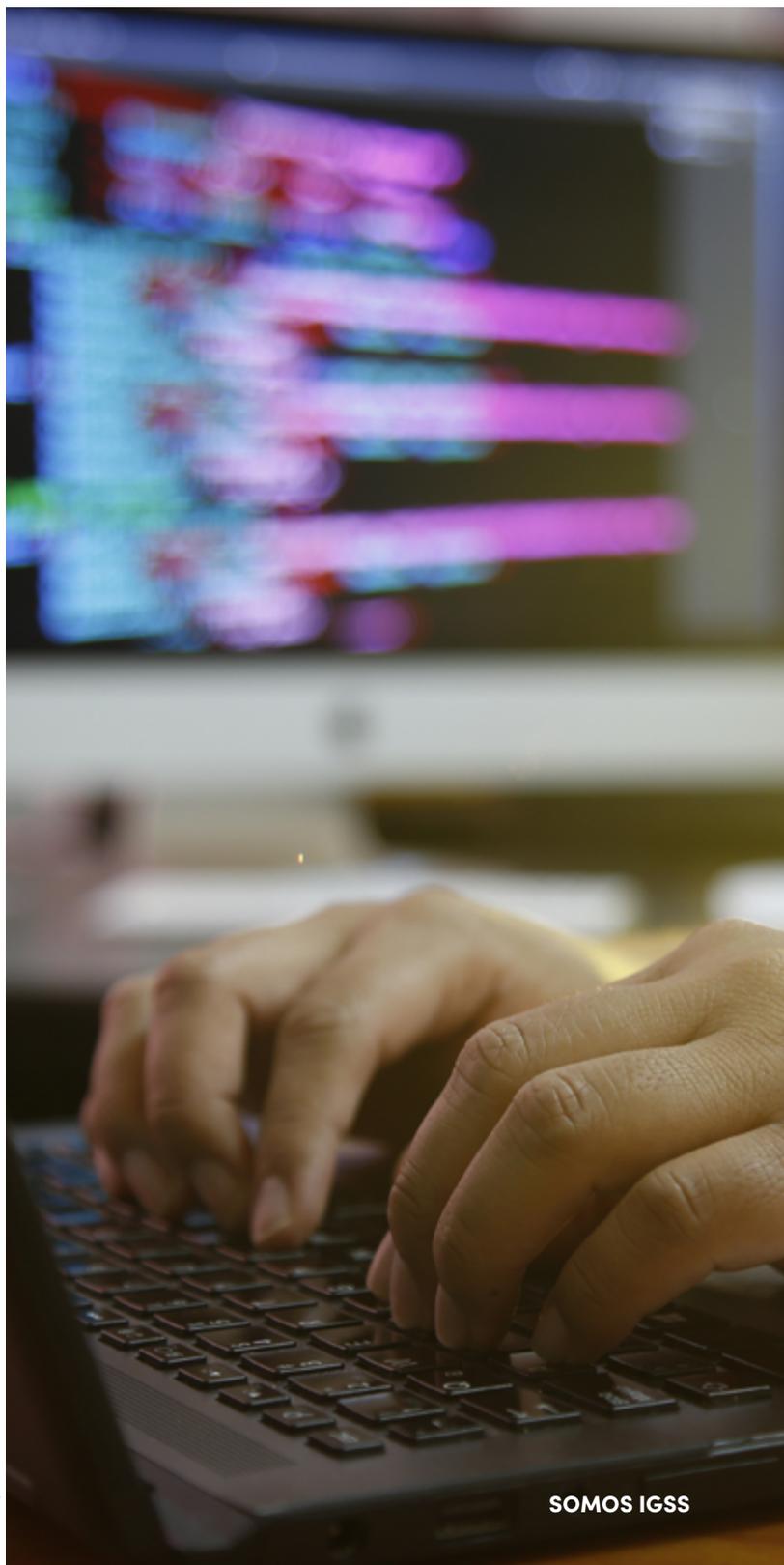


Ofimática

Internet



Cualquier consulta, comunícate al número 2416-6464, extensión 83100.





Atención primaria PARA TODOS los trabajadores

Los trabajadores de las Oficinas Centrales del IGSS cuentan con una clínica médica en la que son atendidos sus quebrantos de salud.



La Clínica de Personal está ubicada en el sótano y cuenta con atención para enfermedad común, odontología, farmacia y un Espacio Amigo de la Lactancia Materna.

Entre los padecimientos más frecuentes por lo que acuden los trabajadores son problemas nerviosos secundarios al estrés, dolores de cabeza, migrañas, dolores espasmódicos del cuello y espalda, seguido por las enfermedades respiratorias, la hipertensión arterial y diabetes.

En algunos casos también se brinda atención médica a los usuarios que están de visita en el edificio realizando trámites y presentan algún quebranto de salud.

Todos los trabajadores, incluso los prestadores de servicios, son auxiliados en cualquier emergencia. Se diagnostican, se les brinda el tratamiento y, si el caso amerita y es cotizante, se realiza el traslado a su Unidad Médica para el seguimiento correspondiente.

En el servicio de odontología, que es por citas, se trabaja extracción de piezas, rellenos, limpiezas dentales, radiografías y tratamientos de canales (martes y jueves) solo para los trabajadores cotizantes.



ICA PA CÍ TA TE!

Las capacitaciones para los trabajadores son un beneficio que da respuesta a la necesidad de contar con personal calificado y productivo.

La Política de Gestión del Desarrollo, Formación y Capacitación del Personal, busca formular las directrices que permitan desarrollar y optimizar los conocimientos, habilidades y actitudes de los trabajadores del Instituto.

Los cursos se desarrollan en las siguientes modalidades:

► **Asincrónicas:** se encuentran disponible las 24 horas del día y los 7 días de la semana. Pueden realizarse en el horario que se desee, cumpliendo con los tiempos en los que el mismo esté habilitado.

► **Sincrónicas:** los participantes se unen a una sesión virtual a través de plataformas como ZOOM o MEET para el desarrollo, realizando el marcaje de asistencia en plataforma Educa IGSS, evaluaciones y descarga de constancia de participación si el curso lo requiere.

► **E-Learning:** se desarrolla en plataforma [Educa IGSS](#). El trabajador realiza el curso en el tiempo establecido, ingresando en cualquier momento del día. Dentro del curso se acuerda uno o varios días para sesiones sincrónicas o presenciales como complemento del proceso formativo.

► **Presencial:** los trabajadores asisten a un lugar y horario establecido. Deberán ingresar a plataforma Educa IGSS a realizar el marcaje de asistencia correspondiente, evaluaciones o descarga de constancia de participación.

Los cursos pueden ser de automatriculación o matriculación directa, y la información sobre las capacitaciones se envía vía boletín institucional o convocatoria directa por medio de oficio.





Conoce los cursos de automatriculación que puedes hacer este bimestre:



Curso

Abordaje a víctimas de maltrato infantil y abuso sexual

Temporalidad 25/04 al 25/05	Modalidad Asincrónico
Región Región III	
Perfil Todos los trabajadores bajo los renglones 011, 021,022, 023.	

Curso

Estimación de necesidades

Temporalidad 01/01 al 08/12	Modalidad Asincrónico
Región Todas las regiones	
Perfil Farmacia, Bodega de Medicamentos MMQM, Compras de las Dependencias Médicas, Laboratorio, Miembros del Comité Terapéutico Local, Personal del Área Financiera (Involucrados en el Plan Anual de Compras y Requerimiento de Necesidades).	

Curso

Buenas prácticas de almacenamiento

Temporalidad 01/02 al 08/12	Modalidad Asincrónico
Región Todas las regiones	
Perfil Farmacia y bodega de medicamentos. Sección de asistencia farmacéutica. Directores médicos y encargados de dirección médica. Químicos farmacéuticos. Miembros del comité terapéutico local. Dirección terapéutica central. Jefes de almacén. Jefes de farmacia y bodega.	

Si no sabes a qué región perteneces puedes ingresar al siguiente [link](#) 

Mejora tu ALIMENTACIÓN

Mantener un estilo de vida saludable es un trabajo de todos los días para prevenir enfermedades degenerativas o crónicas, es por esto que es importante empezar a implementar hábitos saludables en nuestra vida cotidiana.



Los especialistas de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) recomiendan realizar cambios paulatinos en la rutina. De este modo asegurar un cambio progresivo y permanente.

Para mejorar los hábitos alimenticios es necesario enfocarse en **tres pasos**:

Reflexiona

Revisa tus hábitos alimenticios, anota lo que consumes en un día normal, la hora que comes y cuánto tiempo demoras en hacerlo. De este modo podrás reconocer qué estás haciendo mal con tu alimentación.

¿Qué puedes estar haciendo mal?

- ▶ Comer muy rápido
- ▶ No respetar porciones
- ▶ Comer sin hambre o por ansiedad
- ▶ Comer de pie
- ▶ Siempre comer postre
- ▶ Saltarse comidas

Sustituye

Después de identificar los hábitos poco saludables puedes empezar a sustituir uno por uno, hasta mejorarlos.

Algunas ideas para sustituirlos son:

- ▶ Come más despacio
- ▶ Come a horas establecidas
- ▶ Planifica tus comidas
- ▶ Siéntate a comer

Refuerza

Este paso es el más difícil de mantener, ya que se trata de reforzar los hábitos que recientemente adquiriste.

Sigue estos pequeños consejos:

- ▶ Sé paciente contigo, adoptar hábitos nuevos toma tiempo.
- ▶ Cuando te sorprendas teniendo un hábito poco saludable, detente y reflexiona al respecto.
- ▶ No implementes hábitos de forma abrupta, hazlo de forma paulatina.

Una alimentación saludable te ayudará a rendir mejor durante el día y prevenir enfermedades como diabetes, hipertensión y obesidad.

Hablemos de **SALUD Y SEGURIDAD** en el trabajo

La salud y seguridad ocupacional en el trabajo es la encargada de prevenir los riesgos laborales.

Existen normas y condiciones que deben establecerse y mantenerse en óptimas condiciones para que los empleados desarrollen sus actividades de mejor manera posible.

La prioridad es evitar los accidentes laborales graves o mortales. Según estudios, las personas fallecen en el trabajo principalmente por enfermedades cardiovasculares, accidentes en el tráfico, caída desde alturas, contactos eléctricos, golpes y caídas en actividades logísticas, etc. Con excepción de las enfermedades cardiovasculares, el resto de estas se pueden prevenir.

La salud y seguridad en el trabajo implica la identificación, evaluación y el control de peligros o riesgos asociados a la actividad laboral. De igual manera, fomenta medidas para prevenir y evitar los accidentes o situaciones inesperadas.

A nivel internacional, el organismo que regula las normas que las empresas deben adoptar para vigilar estas situaciones es la Organización Internacional del Trabajo, misma que pertenece a la ONU.





Condiciones básicas para la prevención de riesgos laborales:

- ▶ Protección de manos, oídos, vista y cabeza cuando el trabajo lo requiera
- ▶ Utilización de ropa adecuada
- ▶ Tratamiento correcto de posibles quemaduras
- ▶ Plan de acción en situación de emergencia
- ▶ Señalización de seguridad
- ▶ Protección contra incendios
- ▶ Alumbrado de emergencia
- ▶ Limpieza, orden y mantenimiento de los centros de trabajo

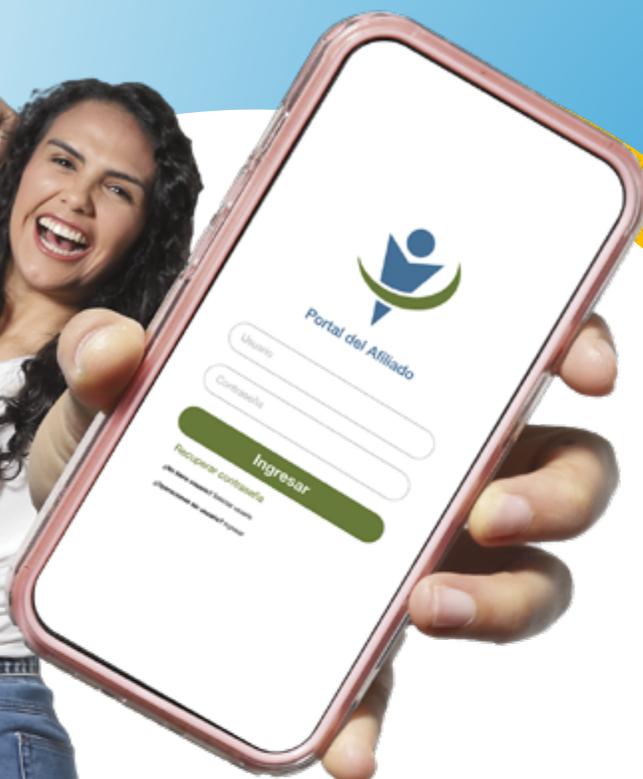
Ventajas de mejorar la salud y seguridad en el trabajo:

- ▶ Aumento de la productividad y rentabilidad de la empresa
- ▶ Disminución de ausencia laboral
- ▶ Fomenta vínculos de fidelidad del trabajador
- ▶ Mejora la satisfacción, la salud y el bienestar de los trabajadores

Las condiciones adecuadas de salud y seguridad laboral reducen notablemente los accidentes y protegen la efectividad y la productividad de los trabajadores para que su rendimiento sea mayor y mejor.



Nuevo Portal del Afiado



Un servicio ágil, rápido y seguro

Ingresar a igssgt.org y conoce los servicios

-  Constancia de afiliación
-  Actualización de datos
-  Inscripción de Beneficiarios
-  Consulta de Cuotas
-  Consulta de Subsidios

Ingresar [aquí](http://igssgt.org)
o escanea el QR



www.igssgt.org

#UnIGSSmásCercaDeTi