



# BOLETÍN DICIEMBRE 2022

**Perfil Médico:** Inclusión laboral de personas con discapacidad

**Perfil nutricional:** Trucos para disfrutar la navidad sin subir de peso

**Perfil Emocional:** Cierre de año; cierre de ciclos.



## *Inclusión laboral de personas con discapacidad*

### *¿Qué es la inclusión laboral?*

La inclusión laboral permite que las personas en condición de vulnerabilidad y sin importar origen étnico, género, enfermedad, orientación sexual y otras circunstancias, tengan acceso a un empleo digno y decente.

### *Datos importantes*

- Las personas con discapacidad constituyen uno de los grupos más segregados respecto a la inclusión en el ámbito laboral.
- El principal reto que enfrentan las personas con discapacidad es el de combatir los prejuicios y romper con los paradigmas que conllevan a las prácticas discriminatorias.
- Abordar la discapacidad en el sector laboral es el principal aspecto de la diversidad que mayores complejidades presenta.
- Resulta fundamental establecer una política socialmente responsable de inclusión, valorando las diferencias y habilidades de las personas con discapacidad, contribuyendo a mejorar su calidad de vida y su independencia.

## ¿Qué es la discapacidad?

Son aquellas **deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales**. Es un concepto que evoluciona y que resulta de la interacción entre las personas con deficiencias y las barreras debidas a la actitud y al entorno, es decir, la discapacidad es un fenómeno complejo que refleja una interacción entre las características del organismo humano y las características de la sociedad en la que vive.

## Tipos de discapacidad



Física o Motriz



Intelectual



Psicosocial



Sensorial



Discapacidad múltiple

## Discriminación Personas con Discapacidad

- Todos los obstáculos que las personas con discapacidad enfrentan en los espacios arquitectónicos y urbanos, en la transmisión de mensajes o ideas, navegación de sitios web e incluso en el trato cotidiano han alentado la generación y la prevalencia de prejuicios y estereotipos.
- Estas barreras impiden tomar conciencia de la discapacidad como parte de la diversidad humana, de las aportaciones que las personas con discapacidad ofrecen a las comunidades, así como de la capacidad que estos individuos tienen para tomar sus propias decisiones.
- Una alta proporción vive en pobreza, y además es discriminada en la educación, la salud y el empleo, entre otros ámbitos.

### Bibliografía

- <https://cuentame.inegi.org.mx/poblacion/discapacidad.aspx?tema=P>
- [https://salud.edomex.gob.mx/salud/inclusion\\_laboral](https://salud.edomex.gob.mx/salud/inclusion_laboral)
- <https://www.gaceta.unam.mx/la-discapacidad-en-mexico-una-situacion-que-nos-competee-a-todos/>
- <https://www.inegi.org.mx/temas/discapacidad/>



## Trucos para disfrutar la navidad sin subir de peso



Se acerca la mejor época del año, no obstante, esta se asocia tradicionalmente a comer copiosamente, lo que provoca, además de la temida ganancia de peso, un sobreesfuerzo del aparato digestivo, que puede suponer ardor, acidez, pesadez, flatulencia, distensión abdominal con digestiones lentas y hasta indigestión, que puede provocar diarreas, náuseas y vómitos.

Por esto debemos aprender a disfrutar sin culpa, con una alimentación consciente, responsable y al mismo tiempo satisfactoria.

Muchas veces nos excusamos creyendo que no hay manera de controlarnos para abusar de los alimentos y bebidas que consumimos, sin embargo, si es posible mantener el control sobre nosotros mismos.

Podemos empezar diferenciando entre hambre y apetito. El hambre corresponde a una necesidad fisiológica de alimentarse, mientras que el apetito se asocia con el deseo de comer por puro placer y es necesario identificar si esas ganas de comer son por aburrimiento, inquietud o tristeza ya que incluso sentir hambre una hora después de haber comido no es algo que se deba considerar normal.

### Algunos fundamentos básicos para sobrevivir a las fechas decembrinas:

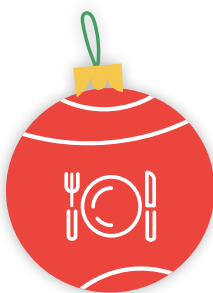


Cocina únicamente lo que vas a consumir el día de la celebración



Trata de consumir la cantidad equivalente a la que comes en tu vida diaria

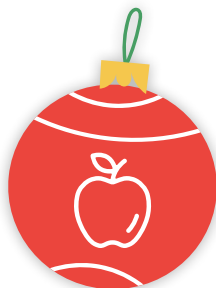
Come despacio y masticando bien toda tu comida



Toma agua simple regularmente



No bebas de más



Toma agua simple regularmente

No te saltes comidas esperando ingerir más alimentos en la noche, trata al menos de que sean comidas ligeras como verdura hervida, pescado a la plancha o gelatina sin azúcar



Durante la ingesta de alimentos tómate un momento para ser consciente de tu cuerpo y cómo se siente



Realiza al menos 20 minutos de ejercicio al día



Incluye en tu lista de compras alcachofas, cebolla, ajo, aceite de oliva, legumbres, cereales integrales y verduras



No hagas “dietas milagrosas” al finalizar las festividades

Recuerda que puedes comer de todo, pero con moderación.

#### Bibliografía

- Gil, C. (2021). Alimentación consciente en Navidad. <https://candelagil.es/alimentacion-consciente-en-navidad/>
- Quirónsalud. (2020). Consejos nutricionales para sobrevivir a la navidad. <https://www.quironsalud.es/blogs/es/objetivo-peso-saludable/consejos-nutricionales-sobrevivir-navidad>

## Cierre de año; cierre de ciclos

En realidad, nada finaliza el 31 de diciembre. El tiempo corre de continuo, pero para la sociedad, la llegada de fin de año supone un punto y aparte. Una nueva oportunidad de comienzo.



*Desde el punto de vista psicológico, necesitamos cerrar ciclos. Esto nos permite sacar conclusiones, reciclarnos y tomar decisiones que den una nueva dirección. Por esto mismo, en los siguientes párrafos encontraras prácticas liberadoras para fin de año las cuales te ayuden a poner en orden las ideas, las emociones y trazar los siguientes pasos del recorrido.*

### Balance emocional

El balance emocional es una de las más importantes prácticas liberadoras para fin de año. Tiene que ver con una evaluación, a conciencia, de los sentimientos que se han experimentado en los últimos 12 meses. ¿Cómo hacerlo? Estas preguntas pueden ayudarte.

- ¿Cuál fue el momento más feliz que tuve a lo largo del año y qué aprendí de él?
- ¿Cuál fue el momento más difícil y cómo lo sorteé?
- Del 1 al 5, ¿qué tan bien me sentí a lo largo del año?
- ¿En qué mejoré? ¿Qué debo de mejorar?
- ¿Cómo quiero sentirme el año entrante y qué debo hacer para conseguirlo?

## Balance profesional

Es bueno examinar qué logramos y en qué debemos de mejorar en cuanto a la vida laboral y profesional.

Sin embargo, **más enriquecedor todavía es preguntarte si lograste mejorar en algún aspecto que tenías abandonado.**

Las preguntas clave son: ¿Qué quieres mejorar y qué quisieras erradicar? ¿Hay alguna manera de mejorar o facilitar lo que haces?

## Definir un objetivo cental

La idea es que te detengas identificado aquello que resulta relevante para ti, que vayas viendo los pasos para lograrlo y, claro, que sea un objetivo que te motive lo suficiente como para comprometerte.

La trampa está en dejarte llevar más por el deseo que por la razón. No hay nada tan satisfactorio como proponerte una meta y alcanzarla. Traza un propósito medible, alcanzable y motivante.

## Reconocer el mayor logro del año

Tu mayor logro no fue necesariamente tu éxito más grande. A veces, resistir en tiempos difíciles o perseverar, aunque no se obtengan resultados inmediatos, implican un gran mérito.

Tu mayor logro del año igual puede haber sido el crear el hábito de hacer ejercicio o no haber permitido que se agrietara tu relación de pareja por una discusión que tuvieron.

También es posible que ese logro no sea tan específico, sino que esté compuesto por muchos pequeños éxitos en mantener tu buen estado de ánimo, por ejemplo.

Sea lo que sea, ¡No dejes de reconocértelo!

## Reordenar el espacio

Ninguna época del año es mejor para deshacerte de aquello que ya no usas, poner en orden tus objetos y, quizás, darles un cambio a los espacios habituales de la casa como lo sería la sala, cocina o la habitación.

Es más liberador de lo que parece a primera vista. Implica algo así como poner en orden el equipaje para el viaje que emprendes con el comienzo de año. Ayuda a que dejes atrás lo que se debe quedar en el pasado y a que decidas con qué sigues.

Todas estas prácticas liberadoras para fin de año cumplen con el papel de ayudarte a cerrar ciclos y a poner en orden las ideas para comenzar uno nuevo. Puede ayudarnos mucho hacer este ejercicio de vez en cuando y final de año es una época especialmente propicia para ello.



**LOCKTON<sup>®</sup>**

---

UNCOMMONLY INDEPENDENT