

Reglas de Integridad

DEL CÓDIGO DE ÉTICA

DE LA ADMINISTRACIÓN PÚBLICA FEDERAL

I. Actuación, desempeño y cooperación con la integridad.

Para consolidar un buen gobierno, actuarán y desempeñarán sus funciones conforme a los principios y valores del servicio público, cooperando permanentemente con el fomento e implementación de las acciones que fortalezcan la integridad pública.



DE LAS CONDICIONES GENERALES DE TRABAJO

Pases de salida


C.G.T.,ART.95."El jefe de la Unidad Administrativa de la adscripción del Trabajador, podrá autorizar que este interrumpa su permanencia en el trabajo mediante pases de salida, los cuales **no deberán exceder de seis horas en un mes calendario**, en el entendido de que por cada vez, el permiso **no podrá exceder de dos horas continuas.**"(sic)

Nota: Es importante señalar, que el jefe inmediato deberá tener previo conocimiento de dicha solicitud.



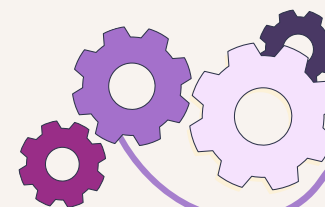
RH Contigo

Hablemos de...

 **Importancia de la salud mental en el área laboral**

 **Valores y principios institucionales**

 **Normatividad Laboral**



Dirección General de Recursos Humanos y Organización

EL RUIDO MENTAL

CUANDO LA MENTE NO SE CALLA



¿QUÉ ES?



El ruido mental es la sensación de tener la mente constantemente activa: pensamientos repetitivos, pendientes, preocupaciones, recuerdos y diálogos internos que no se detienen. No es simplemente "pensar mucho", sino sentir que la mente no descansa.

SEÑALES



- Dificultad para concentrarse.
- Sensación de mente saturada.
- Problemas para dormir.
- Pensamientos repetitivos.
- Ansiedad leve pero constante.
- Sensación de no poder "apagar" la mente.

¿POR QUÉ PASA?



- Notificaciones constantes.
- Exceso de información.
- Multitarea permanente.
- Preocupaciones laborales o personales.
- Presión por estar disponibles todo el tiempo.

¿QUÉ AYUDA?



- Hacer pausas digitales durante el día.
- Practicar respiración consciente.
- Escribir pendientes para liberar la mente.
- Realizar una actividad a la vez.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE HABLAR DE ESTO?



Muchas personas creen que distraerse o no concentrarse es falta de disciplina, cuando en realidad puede ser saturación mental. Nombrarlo permite entender que la mente también necesita silencio.

MENSAJE CLAVE

No todo pensamiento necesita tu atención. A veces, descansar es dejar de pensar.



Contacto

Lic. Rosa América Carreño Vargas
Cargo: Directora de Diseño y Desarrollo Organizacional

rosa.carreno@salud.gob.mx

Extensión: 58528