



**Evidencia de la Directiva 2.2.7 Bienestar**

# SERVICIOS MÉDICOS GRATUITOS



Como parte del equipo del Centro de Control Comando y Comunicación (C4), te informamos que en las instalaciones contamos con el servicio especializado de:

-  **PSICOLOGÍA**  
Lic. Viridiana Lucero López  
Ext. 10218
-  **DENTISTA**  
C.D. Lourdes González Hernández
-  **ENFERMERÍA**  
Enf. Nayssa Martínez Pacheco

**Para mayor información** sobre el proceso de atención acércate al consultorio ubicado en el interior de C4 o en la recepción ext. 10237.





SECRETARÍA DE SEGURIDAD PÚBLICA DEL ESTADO DE OAXACA  
CENTRO DE CONTROL, COMANDO Y COMUNICACIÓN C4



### ***Servicio Dental***





SECRETARÍA DE SEGURIDAD PÚBLICA DEL ESTADO DE OAXACA  
CENTRO DE CONTROL, COMANDO Y COMUNICACIÓN C4





SECRETARÍA DE SEGURIDAD PÚBLICA (SSPO)  
SUBSECRETARÍA DE INFORMACIÓN Y DESARROLLO INSTITUCIONAL  
SERVICIO DENTAL



HISTORIA CLINICA

NOMBRE DEL PACIENTE: [REDACTED]

EDAD: 38 AÑOS

AREA: Despachador 911 TRABAJADOR (  ) FAMILIAR (  )

INTERROGATORIO

¿Qué enfermedad o enfermedades ha padecido durante el último año?

¿Si padece alguna enfermedad crónica marque cuál?

	SI	NO		SI	NO
HIPERTENSION	( )	( <input checked="" type="checkbox"/> )	HEMOFILIA	( )	( <input checked="" type="checkbox"/> )
DIABETES TIPO I	( )	( <input checked="" type="checkbox"/> )	ANEMIA	( )	( <input checked="" type="checkbox"/> )
DIABETES TIPO II	( )	( <input checked="" type="checkbox"/> )	VIH (SIDA)	( )	( <input checked="" type="checkbox"/> )
TUBERCULOSIS	( )	( <input checked="" type="checkbox"/> )	EPILEPSIA	( )	( <input checked="" type="checkbox"/> )
HEPATITIS	( )	( <input checked="" type="checkbox"/> )	ENFERMEDADES DEL CORAZÓN	( )	( <input checked="" type="checkbox"/> )
FIBROMIALGIA	( )	( <input checked="" type="checkbox"/> )	ALERGIA A LA PENICILINA	( )	( <input checked="" type="checkbox"/> )

ALERGIA A ALGÚN MEDICAMENTO (ESPECIFIQUE A CÚAL) Ambroxol 875mg/125mg, Acton. 600mg

OBSERVACIONES Y COMENTARIOS ADICIONALES \_\_\_\_\_

IMPORTANTE. El omitir sobre su salud o algún tratamiento no contemplado en este cuestionario es responsabilidad del paciente.

\_\_\_\_\_  
Nombre completo y firma del paciente o del responsable en caso de ser menor de edad.

www.oaxaca.gob.mx



SECRETARÍA DE SEGURIDAD PÚBLICA DEL ESTADO DE OAXACA  
CENTRO DE CONTROL, COMANDO Y COMUNICACIÓN C4



NOMBRE DEL PACIENTE: [REDACTED]

FECHA	TRATAMIENTO
17/05/2021	- Exploración Bucal 1ª vez. - 1 Resina en O.O. 35.



*Servicio de Enfermería*





SECRETARÍA DE SEGURIDAD PÚBLICA DEL ESTADO DE OAXACA  
CENTRO DE CONTROL, COMANDO Y COMUNICACIÓN C4



VALORACIÓN DE AGUDEZA VISUAL CON CARTA DE SNELLEN

NOMBRE: [Redacted]  
 ÁREA: Redes  
 EDAD: 22a      FECHA: 21 DICIEMBRE 2021  
 Usa auxiliares de corrección: SI  NO

ANTECEDENTES OCULARES

ANAMNESIS

Antecedentes familiares

- Cataratas
- Defectos de refracción
- Problemas de tiroides
- Diabéticos

Refiere síntomas

- Cefalea
- Cansancio
- Ardor
- Lagrimeo
- Enrojecimiento

Fecha de último examen

- Estrabismo
- Pterigion
- Queratocono
- Glaucoma

- Pérdida de visión
- Mala visión de cerca
- Mala visión de lejos
- Migraña
- Otros

Cuales:

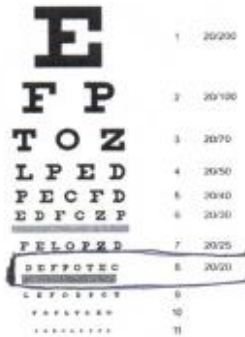
dd mm año  
   2021

- Antecedentes oculares
- Uso de lentes
  - Tratamiento de ortóptica
  - Cirugía
  - Sinusitis

Uso de lentes

- Permanentes
- Para leer
- Visión lejana
- Fijación prolongada

EXAMEN EXTERNO



Resultado de agudeza visual

Ojo izquierdo: 20 / 20 Ojo Derecho: 20 / 15

Interpretación

Interpretación: Registre marcando con una  o  según el resultado.

<b>Visión normal:</b> Agudeza visual de 6/6		<b>Discapacidad visual moderada:</b> Agudeza visual de entre menos de 6/18 y 6/60.	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Discapacidad visual grave:</b> Agudeza visual inferior a 6/60 e igual o superior a 3/60		<b>Ceguera:</b> Agudeza visual de presentación inferior a 3/60 o una pérdida del campo visual 1 en el mejor ojo y con la mejor corrección.	

Naussa Martinez Pacheco



SECRETARÍA DE SEGURIDAD PÚBLICA DEL ESTADO DE OAXACA  
CENTRO DE CONTROL, COMANDO Y COMUNICACIÓN C4







### HISTORIA CLINICA PSICOLÓGICA

#### 1. FICHA DE IDENTIFICACIÓN

FECHA DE ELABORACIÓN DEL ESTUDIO: 17 - Feb - 2020  
 NOMBRE: [Redacted]  
 EDAD: 53 años SEXO: Hombr EDO. CIVIL: Casado [Caso] - [Iglesia]  
 LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO: 20 - oct - 66 - Miahuatlán, Oax.  
 RELIGIÓN: Católica OCUPACIÓN: Mantenimiento - limpieza, Cya  
 ESCOLARIDAD: Secundaria terminada TELEFONO: 951 - 531 - 41 - 57  
 DOMICILIO: Oax.  
 DIALECTO: NO  
 FUENTE DE INFORMACIÓN: Directa  
 FUENTE DE REFERENCIA:  
 TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO: Tx. psiquiátrica Tx. Bipolar [ISa] -  
Paroxitina (Regulador serotoniné) X Consumo de alcohol. Se perdió  
 NÚMERO DE ENTREVISTAS: 2 pastillas 1, 2, dediccio.  
 ÁREA: Enlace Adm.  
 Capacidad difente: Auditivo

#### 2. MOTIVO DE CONSULTA

Problemas de relación en el ámbito laboral

#### 3. DESCRIPCIÓN

Descripción física:

Afecto: Adeuada

Animo: Disfórico al presentar

#### 4. DESCRIPCIÓN DEL PENSAMIENTO (lenguaje, memoria, juicio, orientación, atención)

Lenguaje: Facilidad de expresión, lógica y coherente  
 Memoria: Conservada. Con capacidad de retener inf. a corto, mediano y a largo plazo.  
 Pensamiento: Abstracto, sin alienación, sin alteración  
 Conciencia: Al darse cuenta de sí mismo y de su entorno  
 Orientación: Adeuada en las 3 esferas  
 Atención: Adorada. Con capas de concentración  
 Juicio: Crítico  
 Coeficiente Intelectual: Adecuado a la esperanza de acuerdo a su edad cronológica.

#### 5. HISTORIA FAMILIAR

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



SECRETARÍA DE SEGURIDAD PÚBLICA DEL ESTADO DE OAXACA  
CENTRO DE CONTROL, COMANDO Y COMUNICACIÓN C4



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

AREA ESCOLAR

---

---

---

---

AREA LABORAL

---

---

---

---

---

---

---

---

AREA SOCIAL

---

---

---

---

AREA SEXUAL

---

---

---

---

6. INTEGRACIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE PRUEBAS PSICOLÓGICAS

---

7. OBSERVACIONES (IMPRESIÓN DX) Y SUGERENCIAS

---

---

---

---

---

---

ELABORO: Psic. Sonia Flores P.



**BDI-II**

Fecha:

18/02/20

Nombre: [REDACTED] Edad: 53 Sexo: M.  
Estado civil: CASADO Profesión: *Medicamento y química* Estudios: *SEC. Farmacia*

INSTRUCCIONES: Este cuestionario consiste en 21 grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada una de ellos y, a continuación, señale cuál de las afirmaciones de cada grupo describe mejor el modo en el que se ha sentido DURANTE LAS DOS ÚLTIMAS SEMANAS, INCLUIDO EL DÍA DE HOY. Rodee con un círculo el número que se encuentra escrito a la izquierda de la afirmación que haya elegido. Si dentro del mismo grupo hay más de una afirmación que considere igualmente aplicable a su caso, elija el número más alto. Asegúrese de leer todas las afirmaciones de cada grupo antes de efectuar la elección. Asegúrese también de no haber elegido más de una respuesta para cada grupo, particularmente en los elementos 16 (cambio en el patrón de sueño) y 18 (cambio en el apetito).

Beneficio que disfruta hoy

<p><b>1. Tristeza</b></p> <p>0 No me siento triste habitualmente.</p> <p>① Me siento triste gran parte del tiempo. <i>9-10</i></p> <p>2 Me siento triste continuamente.</p> <p>3 Me siento tan triste o desgraciado que no puedo soportarlo. <i>Recuerdo mi mamá, Dif. crianza agradables, → Manjar Perdon</i></p> <p><b>2. Pesimismo</b></p> <p>0 No estoy desanimado sobre mi futuro.</p> <p>① Me siento más desanimado sobre mi futuro que antes. <i>Por malos depresión</i></p> <p>2 No espero que las cosas mejoren.</p> <p>3 Siento que mi futuro es desesperanzador y que las cosas solo empeorarán.</p> <p><b>3. Sentimientos de fracaso</b></p> <p>0 No me siento fracasado.</p> <p>① He fracasado más de lo que debería.</p> <p>2 Cuando miro atrás, veo fracaso tras fracaso.</p> <p>3 Me siento una persona totalmente fracasada.</p> <p><b>4. Pérdida de placer</b></p> <p>① Disfruto de las cosas que me gustan tanto como antes.</p> <p>1 No disfruto de las cosas tanto como antes.</p> <p>2 Obtengo muy poco placer de las cosas con las que antes disfrutaba.</p> <p>3 No obtengo ningún placer de las cosas con las que antes disfrutaba.</p> <p><b>5. Sentimientos de culpa</b></p> <p>0 No me siento especialmente culpable.</p> <p>① Me siento culpable de muchas cosas que he hecho o debería haber hecho.</p> <p>2 Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo. <i>Aspecto Económ.</i></p> <p>3 Me siento culpable constantemente.</p>	<p><b>6. Sentimientos de castigo</b></p> <p>0 No siento que esté siendo castigado.</p> <p>① Siento que puedo ser castigado.</p> <p>2 Espero ser castigado.</p> <p>3 Siento que estoy siendo castigado.</p> <p><b>7. Insatisfacción con uno mismo</b></p> <p>0 Siento lo mismo que antes sobre mí mismo.</p> <p>1 He perdido confianza en mí mismo.</p> <p>2 Estoy decepcionado conmigo mismo.</p> <p>③ No me gusto. <i>Me parece a un tío. se intenta atenta contra mí.</i></p> <p><b>8. Autocríticas</b></p> <p>0 No me critico o me culpo más que antes.</p> <p>① Soy más crítico conmigo mismo de lo que solía ser.</p> <p>2 Critico todos mis defectos.</p> <p>3 Me culpo de todo lo malo que sucede.</p> <p><b>9. Pensamientos o deseos de suicidio</b></p> <p>0 No tengo ningún pensamiento de suicidio.</p> <p>① Tengo pensamientos de suicidio, pero no los llevaría a cabo.</p> <p>2 Me gustaría suicidarme. <i>Ya no.</i></p> <p>3 Me suicidaría si tuviese la oportunidad. <i>Por la pérdida \$</i></p> <p><b>10. Llanto</b></p> <p>0 No lloro más de lo que solía hacerlo.</p> <p>1 Lloro más de lo que solía hacerlo.</p> <p>2 Lloro por cualquier cosa.</p> <p>③ Tengo ganas de llorar continuamente, pero no puedo. <i>A veces, me cuesta trabajo.</i></p>
--	---

Adaptación española: Jesús Sanz, Carmelo Vázquez

Beck Depression Inventory - Second Edition. Copyright © 1996 Aaron T. Beck, Copyright de la edición española © 2003 Aaron T. Beck. Todos los derechos reservados. Adaptado, reproducido y distribuido por Pearson Educación, S.A., Ribera del Loira, 28 1ª, Madrid 28042





<p><b>11. Agitación</b></p> <p>0 No estoy más inquieto o agitado que de costumbre.</p> <p>1 Me siento más inquieto o agitado que de costumbre.</p> <p><input checked="" type="radio"/> 2 Estoy tan inquieto o agitado que me cuesta estar quieto.</p> <p>3 Estoy tan inquieto o agitado que tengo que estar continuamente moviéndome o haciendo algo.</p> <p><b>12. Pérdida de interés</b></p> <p><input checked="" type="radio"/> 0 No he perdido el interés por otras personas o actividades.</p> <p>1 Estoy menos interesado que antes por otras personas o actividades.</p> <p>2 He perdido la mayor parte de mi interés por los demás o por las cosas.</p> <p>3 Me resulta difícil interesarme en algo.</p> <p><b>13. Indecisión</b></p> <p>0 Tomo decisiones más o menos como siempre.</p> <p>1 Tomar decisiones me resulta más difícil que de costumbre.</p> <p><input checked="" type="radio"/> 2 Tengo mucha más dificultad en tomar decisiones que de costumbre.</p> <p>3 Tengo problemas para tomar cualquier decisión.</p> <p><b>14. Inutilidad</b></p> <p>0 No me siento inútil.</p> <p><input checked="" type="radio"/> 1 No me considero tan valioso y útil como solía ser.</p> <p>2 Me siento inútil en comparación con otras personas.</p> <p>3 Me siento completamente inútil.</p> <p><b>15. Pérdida de energía</b></p> <p><input checked="" type="radio"/> 0 Tengo tanta energía como siempre.</p> <p>1 Tengo menos energía de la que solía tener.</p> <p>2 No tengo suficiente energía para hacer muchas cosas.</p> <p>3 No tengo suficiente energía para hacer nada.</p> <p><b>16. Cambios en el patrón de sueño</b></p> <p>0 No he experimentado ningún cambio en mi patrón de sueño.</p> <p>1a Duermo algo más de lo habitual.</p> <p>1b Duermo algo menos de lo habitual.</p> <p>2a Duermo mucho más de lo habitual.</p> <p><input checked="" type="radio"/> 2b Duermo mucho menos de lo habitual.</p> <p>3a Duermo la mayor parte del día.</p> <p>3b Me levanto 1 o 2 horas más temprano y no puedo volver a dormir.</p>	<p><b>17. Irritabilidad</b></p> <p>0 No estoy más irritable de lo habitual.</p> <p>1 Estoy más irritable de lo habitual.</p> <p>2 Estoy mucho más irritable de lo habitual.</p> <p><input checked="" type="radio"/> 3 Estoy irritable continuamente.</p> <p><b>18. Cambios en el apetito</b></p> <p><input checked="" type="radio"/> 0 No he experimentado ningún cambio en mi apetito.</p> <p>1a Mi apetito es algo menor de lo habitual.</p> <p>1b Mi apetito es algo mayor de lo habitual.</p> <p>2a Mi apetito es mucho menor que antes.</p> <p>2b Mi apetito es mucho mayor que antes.</p> <p>3a He perdido completamente el apetito.</p> <p>3b Tengo ganas de comer continuamente.</p> <p><b>19. Dificultad de concentración</b></p> <p>0 Puedo concentrarme tan bien como siempre.</p> <p><input checked="" type="radio"/> 1 No puedo concentrarme tan bien como habitualmente.</p> <p>2 Me cuesta mantenerme concentrado en algo durante mucho tiempo.</p> <p>3 No puedo concentrarme en nada.</p> <p><b>20. Cansancio o fatiga</b></p> <p>0 No estoy más cansado o fatigado que de costumbre.</p> <p><input checked="" type="radio"/> 1 Me canso o fatigo más fácilmente que de costumbre.</p> <p>2 Estoy demasiado cansado o fatigado para hacer muchas cosas que antes solía hacer.</p> <p>3 Estoy demasiado cansado o fatigado para hacer la mayoría de las cosas que antes solía hacer.</p> <p><b>21. Pérdida de interés por el sexo</b></p> <p>0 No he notado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo.</p> <p><input checked="" type="radio"/> 1 Estoy menos interesado por el sexo de lo que solía estar.</p> <p>2 Estoy mucho menos interesado por el sexo ahora.</p> <p>3 He perdido completamente el interés por el sexo.</p> <table border="0"> <tr> <td>0-13</td> <td>M</td> </tr> <tr> <td>14-19</td> <td>L</td> </tr> <tr> <td><b>20-28</b></td> <td><b>M 26</b></td> </tr> <tr> <td>29-63</td> <td>G</td> </tr> </table>	0-13	M	14-19	L	<b>20-28</b>	<b>M 26</b>	29-63	G
0-13	M								
14-19	L								
<b>20-28</b>	<b>M 26</b>								
29-63	G								

AVISO: Esta hoja está impresa en tinte azul y negro. Si su copia no es así es que ha sido fotocopiada violando las leyes del copyright.

13 de 63

Puntuación Total



SECRETARÍA DE SEGURIDAD PÚBLICA DEL ESTADO DE OAXACA  
CENTRO DE CONTROL, COMANDO Y COMUNICACIÓN C4



[Redacted]

535 17-feb-20

Para cada afirmación encierre su respuesta en un círculo

<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	1. Me preocupa hacer lo correcto
<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	2. Es frecuente que me sienta inquieto(a)
<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	3. Es frecuente que me preocupe por lo que podría pasarle a mi familia
<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	4. Siempre soy agradable con todos
<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	5. Me pongo nervioso(a) cuando las cosas no salen bien para mí
<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	6. Muchas veces me siento acelerado(a) o intranquilo(a)
<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	7. Es fácil que me sienta más cuando me llaman la atención
<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	8. Siempre soy amable
<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	9. A veces me preocupo por cosas que en realidad no tienen importancia
<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	10. Es frecuente que la gente diga que soy inquieto(a)
<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	11. La vida se está complicando demasiado
<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	12. Siempre soy educado(a)
<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	13. Es fácil que hieran mis sentimientos
<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	14. Es frecuente que sienta mi cuerpo tenso
<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	15. Me preocupa el dinero
<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	16. Me preocupa lo que va a suceder
<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	17. Estoy nervioso(a)
<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	18. Me cuesta trabajo tomar decisiones
<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	19. Me preocupa hacerme viejo(a)
<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	20. Me preocupa el futuro
<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	21. Mis músculos se sienten tensos
<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	22. Me preocupa cómo me está yendo en el trabajo
<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	23. Es fácil que me desespere con los demás
<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	24. Siempre digo la verdad
<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	25. Me preocupa lo que los demás piensen de mí.
<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	26. Me cuesta mucho trabajo estar quieto(a)
<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	27. Me preocupa la muerte
<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	28. Siempre soy bueno(a)
<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	29. Muchas veces me siento cansado(a)
<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	30. Me preocupo cuando me acuesto a dormir
<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	31. Siento que alguien me va a decir que hago las cosas mal
<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	32. Me caen bien todas las personas que conozco
<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	33. Me siento preocupado(a)
<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	34. Me despierto pensando en mis problemas
<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	35. Es frecuente que me sienta muy estresado
<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	36. Parece que los demás hacen las cosas con más facilidad que yo



SECRETARÍA DE SEGURIDAD PÚBLICA DEL ESTADO DE OAXACA  
CENTRO DE CONTROL, COMANDO Y COMUNICACIÓN C4



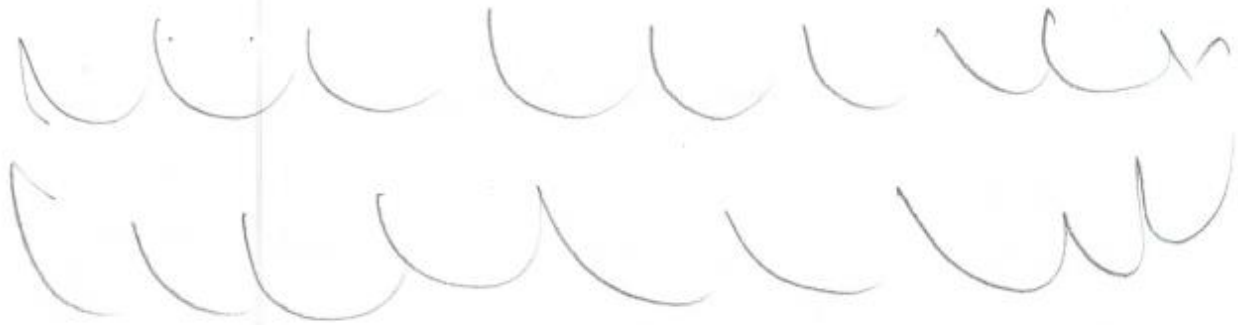
AMAS-A			Inquietud/ hipersensibilidad	Ansiedad fisiológica	Preocupaciones sociales/estrés	mentira	Ansiedad total
SI	NO	1.	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>
SI	NO	2.		<input checked="" type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
SI	NO	3.			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
SI	NO	4.				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SI	NO	5.	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>
SI	NO	6.		<input checked="" type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
SI	NO	7.	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>
SI	NO	8.				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SI	NO	9.	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>
SI	NO	10.		<input checked="" type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
SI	NO	11.			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
SI	NO	12.				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SI	NO	13.	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>
SI	NO	14.		<input checked="" type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
SI	NO	15.			<input checked="" type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
SI	NO	16.	<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>
SI	NO	17.		<input checked="" type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
SI	NO	18.	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>
SI	NO	19.			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
SI	NO	20.	<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>
SI	NO	21.		<input checked="" type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
SI	NO	22.	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>
SI	NO	23.			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
SI	NO	24.				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SI	NO	25.	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>
SI	NO	26.		<input checked="" type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
SI	NO	27.			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
SI	NO	28.				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SI	NO	29.	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>
SI	NO	30.		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
SI	NO	31.	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>
SI	NO	32.				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SI	NO	33.	<input checked="" type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>
SI	NO	34.		<input checked="" type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
SI	NO	35.			<input checked="" type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
SI	NO	36.	<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>

Puntuaciones naturales (IHS) 11 (FIS) 8 (SOC) 2 Mentira (TOT) 21

P-T= 62 71 45 63



SECRETARÍA DE SEGURIDAD PÚBLICA DEL ESTADO DE OAXACA  
CENTRO DE CONTROL, COMANDO Y COMUNICACIÓN C4



17/02/20



Esta noche, que permanece bajo la lluvia, después de un día soleado y de paseo por el Parque comunitario de un pueblo denominado "La Junta de los ríos" acudimos yo y mis amigos a pescar y aventamos un chaparrán en la "Poza del gallo" y nadar un buen rato, en sus aguas cristalinas, así estuvimos un buen rato chapoteando jugando y luciendo una y más travessuras, hasta que pardeando la tarde, vimos como el cielo se oscurecía con unas nubes negras que presagiaban un tormenta, por lo que rápidamente, mis vestimenta recogimos nuestras cosas y corriendo cada quien por su lado logramos salir de la parte más peligrosa donde se juntan los 4 ríos hasta llegar a la carretera - y de ahí cada uno de nuestros amigos se filó a su casa, y Beto el mayor quedó atrapado en el aguacero.

FIN





## PERSONAS CON CAPACIDADES DIFERENTES

Puede convertirse en un reto diario. Por una parte, sabemos que has de armarte de paciencia, valor y mucha energía para lidiar diariamente con las barreras de comunicación que el entorno y la sociedad te plantean. De hecho, la **falta de conciencia sobre las personas sordas en el trabajo** tampoco ayuda demasiado. Muchas barreras no dependen de ti pero, igualmente, has de empezar a tomar la iniciativa porque nadie mejor que tú sabrá cómo hacer para eliminarlas. No te centres en el límite, céntrate en tu poder y talento.

### Derribando barreras con la pérdida auditiva

Gordon Eddie y Adrian Hill, abogado y consultor, son dos británicos con problemas de audición y autores del libro "Breaking the Sound Barrier: Succeeding at work with hearing lost", traducido al español: "La barrera del sonido, éxito en el trabajo con pérdida de audición". En este libro, nos ofrecen herramientas muy efectivas para ir derribando barreras en la comunicación. Es un libro sencillo, pero altamente poderoso. Recomendable para todos, sordos y oyentes. Tanto Eddie como Hill, coinciden en que **las personas sordas tienen que esforzarse e invertir mucha más energía que las personas oyentes en la esfera laboral**. Esto puede provocar que un día normal de trabajo sea psicológicamente agotador y dejarte literalmente exhausto. De hecho, hay estudios que confirman que **las personas sordas "se queman" antes en sus puestos de trabajo**, incluso llegando al extremo de abandonarlo.

Las personas sordas tienen que esforzarse e invertir  
mucha más energía que las personas oyentes en la  
esfera laboral. La actitud positiva será la que te  
impulse a superar estas barreras y concentrarte en  
tus fortalezas



## Rutinas para hacernos la vida más fácil en el puesto de trabajo

Es obvio que una buena comunicación es responsabilidad de todos los elementos que la conforman. Llegar a tener unas condiciones comunicativas óptimas, requiere preparación de todas las partes. Para llegar a conseguirlo, no hay nada mejor que una buena rutina que nos haga la vida más fácil:

– Lo primero, **céntrate en tu labor a realizar dentro de la empresa**. Lo importante es lo que vas a aportar, no lo que tu pérdida auditiva puede condicionar. Las barreras existen, sí, pero la altura de las barreras la decides tú. Confía en tus capacidades y en tu talento.

– **Identifica a las personas con las que tendrás que trabajar más directamente y cuéntales tu pérdida de audición**. Con esto conseguirás esa primera toma de conciencia. Intenta ser lo más proactivo posible a la hora de proponer canales efectivos de comunicación. Recuerda que nadie mejor que tú, sabe cuáles son más útiles.

– **Pide el espacio físico de trabajo que necesites y que mejor se adapte a tu nivel de audición**. Es decir, si necesitas un espacio para reuniones libre de ruidos o si necesitas situarte en algún punto estratégico para poder ver las caras de tus compañeros, no dudes en pedirlo. Revertirá en tu beneficio y en el beneficio de todos.

– **La tecnología, con aportaciones como el correo electrónico, la mensajería instantánea o la videoconferencia, ha transformado la comunicación para muchos empleados sordos**. Pero no nos quedemos ahí. Existen otras Apps en el sector que también pueden ayudarte en tu ámbito laboral. "Pedius", por ejemplo, es una App que puede facilitarte las llamadas a clientes, proveedores o colaboradores externos. Es una App de pago en la que se tiene la opción de hablar por el móvil y recibir la respuesta en formato texto, así como también se puede escribir el mensaje y el sistema lo convierte en audio mediante síntesis de voz. Otra interesante App para tus reuniones de negocio o sociales es "Ava". La App utiliza tecnologías de reconocimiento de voz para mostrar una transcripción en tiempo real a través de tu teléfono inteligente.

Una buena comunicación es responsabilidad de

todos los elementos que la conforman.



## Las empresas deben apostar por la accesibilidad

Con todo lo expresado anteriormente, podría parecer que todo el peso de la responsabilidad recae en las personas sordas y oyentes, y, sin embargo, esto no es así. **Las empresas también pueden aportar su granito de arena. La pérdida auditiva es una realidad latente en la sociedad** y las empresas tienen la obligación ética, como agentes sociales, de favorecer espacios de trabajos más accesibles:

- **Se debería valorar el diseño del espacio de trabajo.** Los techos muy altos, por ejemplo, no facilitan la sonoridad ya que los sonidos resuenan en todas partes. La iluminación también es importante. Una persona con pérdida auditiva necesita ver bien la cara de las otras personas al conversar. En función del nivel de pérdida auditiva, se puede aconsejar evitar barreras de cristal para mejorar la acústica, aunque también pueden ser ventajosas para mejorar el contacto visual.
- **Un gran paso para la concienciación y educación de los empleados es ofrecer información precisa de la sordera,** mediante cursos de formación. La mayoría de la gente no está segura de cómo debe comunicarse con una persona con pérdida auditiva.
- **Garantizar que los canales elegidos para la comunicación sean realmente efectivos** y no se queden en meras intenciones.
- Por último, **que no falte nunca una pizca de humor.** El humor es un gran aliado para eliminar barreras y muchos prejuicios. Como ves, **la vida está llena de retos y, para las personas sordas, estos retos, en ocasiones, se convierten en maravillosos desafíos.** En Visualfy sabemos que eres consciente de ello y por eso te animamos a desarrollar tus propias estrategias y habilidades, para superarlos con el mayor de los éxitos. La necesidad agudiza el ingenio y seguro que tienes mucho que aportar. Concéntrate en tu potencial, en lo que puedes aportar, tanto a tus compañeros como a la organización, y en lo que puedes crecer profesionalmente. No te centres en lo que careces, céntrate en tus capacidades. Da un paso hacia delante y defiende tus necesidades. No dejes que nada ni nadie te pare. Y tú, después de leer este artículo ¿añadirías algún **consejo más para eliminar barreras**? Somos todo oídos.