



# ATLANTICA

Publicación Corporativa de *Atlántica Seguros, S. A.*  
Diciembre 2015

INFORMA

**LA INUSUAL INDUSTRIA  
DEL SUEÑO**

**LA CONEXIÓN ENTRE  
INTELIGENCIA EMOCIONAL Y  
EMPLEADOS COMPROMETIDOS**

**CONSECUENCIAS  
DEL ESTRÉS LABORAL  
PARA LA SALUD**

***Sabía Usted...***

**5% DE LA POBLACIÓN MUNDIAL SUFRE DE  
HIPOTIROIDISMO O TIROIDES HIPOACTIVA**

## EDITORIAL

Diariamente, nuestro trabajo ocupa la mayor parte del tiempo productivo del cual disponemos. Pasamos más de una tercera parte de nuestro día involucrados en el área laboral y así, nuestras oficinas se convierten en un segundo hogar y nuestros compañeros de trabajo en familia extendida.

Esto ha hecho del ambiente laboral uno de los ecosistemas más estudiados, tanto por psicólogos como por economistas.

En esta edición hemos querido tocar un tema universal: los efectos del trabajo y el ambiente laboral en la salud física y emocional de las personas y su efecto, cuantificable, en la economía.

En la sección de Perspectivas exponemos la conexión que existe entre la inteligencia emocional en la empresa y sus empleados, para mantenerlos comprometidos con sus roles y los objetivos de la organización.

En Necesidades y Soluciones planteamos cómo se ha generado una industria que se beneficia de ayudar a corregir los trastornos físicos y psicológicos a consecuencia de la tendencia global de la población laboralmente activa de dormir menos horas y de trabajar por más tiempo.

El tema de Economía desarrolla las consecuencias billonarias del estrés laboral, sobre el sistema de seguridad social, a causa de los trastornos físicos y emocionales que genera.

En Sabía Usted exponemos el tema del hipotiroidismo, una enfermedad asintomática o de síntomas ligeros que afecta a 5% de la población mundial en forma silenciosa.

## CONTENIDO

**3** PERSPECTIVAS  
La conexión entre inteligencia emocional y empleados comprometidos

**4** NECESIDADES Y SOLUCIONES  
La inusual industria del sueño

**5** ECONOMÍA  
Consecuencias del estrés laboral para la salud

**6** SABÍA USTED...  
5% de la población mundial sufre de hipotiroidismo o tiroides hipoactiva

**7** NOVEDADES DE ATLÁNTICA SEGUROS  
Productos de Vida



# ATLÁNTICA SEGUROS

GRUPO STATE TRUST

Con más de 25 años en el mercado dominicano y con amplia experiencia internacional, somos la mejor opción para satisfacer sus necesidades de seguridad y protección en las áreas de vida, viajes y salud internacional, líneas comerciales, vehículos de motor y últimos gastos.

Atlántica Seguros es parte del Grupo StateTrust, un conglomerado internacional de empresas financieras, especializado en proveer servicios integrales de banca privada, gestión de patrimonios, manejo de inversiones globales, planificación del retiro, servicios fiduciarios, seguros y planes de educación.

En Atlántica Seguros nos distinguimos por:

- Tener una de las mejores políticas de pago de beneficios y siniestros en la industria de seguros.
- La atención inmediata y personalizada de sus reclamos y asistencia por accidentes.
- Brindar cobertura nacional e internacional.
- Poseer una avanzada plataforma tecnológica para proveerle los mejores productos.
- Brindarle un servicio de atención al cliente de alta calidad, las 24 horas, los siete días de la semana.



## LA CONEXIÓN ENTRE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EMPLEADOS COMPROMETIDOS

En el mercado actual, los empresarios no pueden tener éxito sin la capacidad de comunicarse de manera efectiva con los demás, de manejar sus emociones y de colaborar en la búsqueda de soluciones a los retos apremiantes. Más importante aún, tienen que ser capaces de conectar con los empleados en un nivel humano, un rasgo que requiere tanto de comprensión como de empatía.

Estos atributos son elementos clave de lo que se conoce como inteligencia emocional - ser consciente de, y manejar, sus propias emociones y comprender las emociones de los demás.

Un líder con una alta inteligencia emocional está mejor posicionado para inculcar un profundo sentido de compromiso entre los empleados. Sin este sentido de compromiso, los empleados están menos motivados (y por lo tanto son menos productivos), lo que puede conducir a una alta tasa de rotación que amenace el bienestar de la organización.

La autoconciencia es un componente esencial de la inteligencia emocional. Esta le permite conocer sus diversos estados emocionales y los factores desencadenantes o que los activan, además, le permite reconocer el impacto que sus emociones tienen sobre las personas que le rodean. La autoconciencia le permitirá manejar esas emociones. Esto implica conocer las causas de estrés en su vida y desarrollar mecanismos para manejarlas, como hacer ejercicio, meditar, etc.

Las personas en posición de liderazgo necesitan siempre proyectar una actitud positiva y un optimismo en el que los empleados puedan confiar. Una experta norteamericana en liderazgo señala que una vez alguien alcanza una posición de liderazgo ya no tiene el lujo de un mal día. Añade que los empleados realmente no se preocupan por el jefe. Se preocupan por lo que significa el estado de ánimo del jefe para ellos.

Este autocontrol también significa hacerse responsable de sus decisiones y acciones. Esto requiere reconocer cuando haya cometido un error.

En conjunto, estas cualidades ayudan a crear el modelo de liderazgo empresarial más eficaz disponible hoy en día. Un líder con un alto coeficiente de inteligencia emocional es más seguro, más adaptable y está mejor preparado para manejar los desafíos inesperados o las amenazas para el negocio.

Otro factor importante para lograr el compromiso de sus empleados es que como jefe sepa delegar en ellos responsabilidades. Una de las partes más difíciles de la gestión de una empresa es saber delegar.

Los empresarios entienden que no tienen el tiempo para hacerlo todo, sin

embargo les es difícil confiar en otras personas para llevar a cabo su visión. Usted debe valorar más su tiempo y concentrarse en las tareas a largo plazo, delegando las funciones correctas a las personas correctas.

El hecho de delegar algo no significa que usted no tiene que preocuparse por ello. Usted es responsable de asegurarse que las cosas que usted delega se completan y hacen correctamente. No se limite a fijar un plazo y olvidarse de él.

¿Qué quieren los empleados? Cada persona independiente e inteligente que tiene la formación, el conocimiento y el deseo de trabajar en una organización, tiene algo importante que aportar. Permitiéndoles convertirse en parte del proceso puede tener un impacto muy positivo. No sólo van a tener un sentido de propósito, sino también un sentido de pertenencia y de comunidad dentro de la organización, trabajando hacia un objetivo común. En pocas palabras - se comprometerán con la empresa y sus objetivos.

### COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



# LA INUSUAL INDUSTRIA DEL SUEÑO

En un mundo que nos ha enseñado que el tiempo es dinero y que el día no tiene suficientes horas, las personas están durmiendo menos y trabajando más.

Esto no es un tema nuevo. Durante más de una década los hábitos de sueño en declive de la población laboralmente activa han sido objeto de un creciente escrutinio.

Sin embargo, en vez de realizar un planteamiento médico y psicológico, que incluya soluciones de raíz a las causas de esta situación, lo que se ha estado planteando es que se trata de un problema económico, no sólo por la industria que ha nacido a raíz de esto, sino por como se ve afectada la eficiencia y productividad del empleado.

Más allá de que las causas sean clínicas, físicas o psicológicas, la sociedad nos está inculcando de una forma subconsciente que dormir es algo malo e inaceptable y un signo de que no somos merecedores de alcanzar el éxito profesional.

Toda una industria ha surgido alrededor de esta realidad. Aplicaciones, artefactos como relojes inteligentes o pulseras para medir la cantidad y calidad del sueño y miles de parafernalia que supuestamente nos ayudarán a alcanzar las necesitadas horas de descanso, están a la orden del día.

Sólo debe visitar cualquier tienda de alimentos saludables o farmacia y maravillarse con la gama de medicamentos naturales y sintéticos para alcanzar el sueño, relajantes y dispositivos anti-ronquidos en oferta. Esta industria llega a incluir libros de autoayuda, clínicas del sueño y médicos especializados. Pero la oferta más irónica, incluye almohadas y artefactos especializados para aquellos empleados que necesitan recargar las energías, durante su jornada laboral.

El sociólogo alemán Max Weber notó en el año 1900 que desde el inicio de la cultura del capitalismo, esta ha visto el descanso, necesario y vital para la salud, como algo improductivo y digno de la más absoluta condena moral. Un siglo más tarde, esta realidad se mantiene vigente.

La sociedad de hoy en día pone el sueño fuera de la esfera de lo improductivo y lo convierte en una entidad productiva, pero en virtud del mercado que crea para los productos relacionados con el sueño o lo opuesto, la mejoría del rendimiento en el trabajo y un mayor estado de alerta, a través del consumo de drogas. Esta visión ejemplifica una actitud poco saludable, donde incluso el sueño que necesitamos se convierte en un bien económico.

No importa qué tan eficientemente manejamos nuestro sueño, ya sea a través de siestas energéticas, el consumo de píldoras y pociones, o el asesoramiento de expertos, el sueño sigue siendo una necesidad fisiológica básica. Por esto, aunque la industria del sueño nos ofrece nuevas maneras de dormir menos pero de manera más eficiente, la fuerza laboral, está cada vez mas drenada y distorsionada en su visión de lo necesario que es descansar.

## EFECTOS FISIOLÓGICOS DEBIDO A LA FALTA DE SUEÑO

En función de la intensidad y de la frecuencia, la falta de descanso puede provocar:

- Dolor muscular
- Visión borrosa
- Depresión clínica
- Daltonismo
- Somnolencia diurna
- Problemas cardíacos
- Migrañas agudas
- Disminución en la actividad mental y en la concentración
- Despersonalización y desrealización
- Debilitación en el sistema inmune, especialmente disminución del número de leucocitos, al igual que sucede en situaciones de estrés
- Mareo
- Ojeras
- Desmayos
- Confusión mental
- Temblor de las manos y piernas
- Debilidad física
- Aumento de los niveles de colesterol
- Falta de rendimiento
- Ansiedad
- Depresión
- Jaqueca
- Hiperactividad
- Hipertensión
- Diabetes
- Impaciencia
- Irritabilidad
- Sueño lúcido, una vez reanudado el sueño
- Lagunas o falta de memoria
- Náuseas
- Nistagmo
- Psicosis
- Alucinaciones
- Palidez
- Aumento notorio en el tiempo de reacción
- Articulación vocal arrastrada o sin sentido
- Pérdida o ganancia de peso (obesidad)
- Bostezo severo
- Síntomas similares a:
  - Trastorno por déficit de atención con hiperactividad
  - Ebriedad

## CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS LABORAL PARA LA SALUD

### *Nuestro trabajo puede enfermarnos, literalmente.*

Las largas horas, las demandas constantes y la seguridad laboral incierta pueden afectar nuestro bienestar físico y mental, conduciendo a dolores y molestias inducidas por el estrés y la ansiedad. En casos extremos, las consecuencias pueden ser peores -enfermedad cardíaca, presión arterial alta, el alcoholismo o las enfermedades mentales.

Aun así, la conexión entre las presiones del trabajo y la salud y los métodos paliativos han sido poco estudiados. Existe una gran cantidad de estudios e investigaciones que demuestran que el estrés laboral es muy malo para la salud y por otro lado, existe información acerca del papel del estrés en el trabajo en el alto costo de la atención de la salud.

Lo que hace falta es la conexión entre estas dos realidades que permita establecer los lineamientos de gestión gerencial, educación emocional y de acondicionamiento en el lugar de trabajo, para mitigar las prácticas que inducen estrés en la fuerza laboral. Los amplios programas de salud, en las grandes corporaciones cuyo énfasis es mantener a la fuerza laboral saludable y productiva, no funcionan si los empleados están tan afectados por el estrés laboral que no puedan aprovecharlas.

Joel Goh, profesor asistente de administración de empresas en la unidad de Tecnología y Operaciones de Harvard Business School, junto a los profesores de negocios de Stanford, Jeffrey Pfeffer y Stefanos A. Zenios identificaron las 10 fuentes de estrés en el puesto de trabajo que pueden afectar la salud y cómo interactúan estos factores para deprecar el bienestar de los empleados.

Algunos de estos factores estaban directamente relacionados con la dinámica en el puesto de trabajo, tales como horarios prolongados, la falta de control, la inseguridad laboral y la percepción de injusticia en el lugar de trabajo.

Estos factores afectan a la salud de dos maneras: son inherentemente estresantes para el cuerpo y también conducen a comportamientos poco saludables como el alcoholismo y el comer en exceso. Otros factores se extendían más allá del lugar de trabajo, por ejemplo, el conflicto trabajo-familia, la falta de seguro de salud y los despidos o el desempleo.

Ellos determinaron, entre otras conclusiones, que el estrés laboral contribuye al menos 120,000 muertes cada año y un gasto adicional en salud de 190 mil millones de dólares:

- ◆ La falta de seguro de salud (que conduce a la falta de tratamiento) contribuye a 49.000 muertes.
- ◆ El desempleo contribuye a 34.000 muertes.
- ◆ La inseguridad laboral y la alta demanda de trabajo contribuyen a cerca de 30.000 muertes.

Sus conclusiones apuntan a que el estrés laboral es un importante contribuyente al problema de salud y de costos y que se debe hacer énfasis en la investigación de esta conexión para que los empleadores puedan ayudar a resolver estos problemas, actuando más allá de los programas de atención de salud y realicen cambios conducentes en sus estructuras de gestión y de operaciones. Esto en su mejor interés, tanto por el bien de sus empleados y de sus propias organizaciones.

Las empresas siempre están buscando formas de controlar los costos en sus organizaciones, y un enfoque integrado que incluya tanto a las estructuras administrativas, como los programas internos de salud es la forma hacer frente a estos problemas.

Los Países Latinoamericanos Más Estresantes		
	Desigualdad En Los Ingresos (Coeficiente Gini)	Tasa De Desempleo (%)
Colombia	58,5	10,3%
Bolivia	53	5,4%
Venezuela	39	7,8%
México	48,3	4,8%
Brasil	51,9	6%
Ecuador	47,7	5,8%
Perú	48,1	6,8%
Argentina	44,5	7,1%
Chile	52,1	6,5%

Fuente: Boomborg

## 5% DE LA POBLACIÓN MUNDIAL SUFRE DE HIPOTIROIDISMO O TIROIDES HIPOACTIVA



El Hipotiroidismo es una afección endocrina en la cual la glándula tiroides no produce suficientes hormonas tiroideas, encargadas de regular los procesos metabólicos del cuerpo y de controlar la forma en que cada célula utiliza la energía (metabolismo). En la infancia esta enfermedad puede retardar el crecimiento y el desarrollo intelectual.

### Síntomas:

Como resultado de esta afección, las personas con hipotiroidismo presentan los siguientes síntomas o señales:

- ◆ Heces duras o constipación
- ◆ Aumento de la sensibilidad a la temperatura fría
- ◆ Fatiga o sentimiento de letargo
- ◆ Períodos menstruales abundantes o irregulares
- ◆ Dolor muscular o articular
- ◆ Palidez o piel reseca
- ◆ Tristeza o depresión
- ◆ Cabello o uñas quebradizas
- ◆ Debilidad
- ◆ Aumento de peso
- ◆ Disminución del sentido del gusto y el olfato
- ◆ Voz ronca
- ◆ Hinchazón de la cara, las manos y los pies
- ◆ Discurso lento
- ◆ Engrosamiento de la piel
- ◆ Adelgazamiento de las cejas

La glándula tiroides es un órgano importante del sistema endocrino. Está ubicada en la parte anterior del cuello, justo por encima de donde se encuentran las clavículas.

El hipotiroidismo es más común en las mujeres y personas mayores de 50 años.

### Causas:

La causa más común de hipotiroidismo es la tiroiditis, una inflamación que atrofia las células de la glándula tiroides. También está relacionada con alteraciones de la hipófisis.

### Diagnóstico:

El diagnóstico de esta enfermedad en su etapa inicial no es fácil. El médico hará un examen físico para determinar las condiciones de las glándulas tiroides, que podrían presentarse agrandadas, de tamaño normal o más pequeñas, e igualmente indicará exámenes para medir las hormonas tiroideas TSH y T4.

### Tratamiento:

El propósito del tratamiento es reponer las hormonas tiroideas que no está produciendo el cuerpo. La mayoría de las personas con tiroides hipoactiva necesitarán tomar medicamentos de por vida y en la mayoría de los casos, los niveles hormonales retornan a la normalidad con el tratamiento apropiado.

Al inicio del tratamiento con medicamentos, el médico puede revisar los niveles hormonales cada 2 ó 3 meses. Después de esa etapa, los niveles de la hormona tiroidea se deben vigilar al menos anualmente.

En Atlántica Seguros, S. A. hacemos recomendaciones sobre cómo llevar una vida más saludable, para que el proceso de evaluación médica, necesario para obtener su plan o póliza de vida, transcurra más eficientemente.

*En Atlántica Seguros le ofrecemos una comprensiva cartera de productos y servicios diseñados para cubrir sus necesidades de protección, con un servicio de atención al cliente de primera y la respuesta inmediata a sus reclamaciones.*



SEGUROS  
DE VIDA



SEGUROS  
DE VIAJES



SEGUROS  
DE SALUD



LÍNEAS  
COMERCIALES



VIVIENDA



AUTOS Y  
TRANSPORTE



MOTORES



SERVICIOS  
FUNERARIOS



## PRODUCTOS DE VIDA

Atlántica Seguros presenta sus nuevos seguros de vida, Guardián y Guardián Plus, pólizas de vida a término, es decir, con un período de protección determinado, una prima y un monto asegurado fijo y garantizado.

Guardián y Guardián Plus le garantizan además la devolución de una proporción de las primas pagadas, condicionado al período contratado de la póliza, llegando a ser un 100% en pólizas con un período asegurable de 20 años o más, siempre y cuando se cumplan las condiciones expuestas en el contrato de la póliza.

Tanto Guardián como Guardián Plus le brindan los siguientes beneficios:

- El monto de la prima a pagar es fijo durante la vigencia del contrato, a diferencia de otras pólizas en el mercado cuyo precio aumenta cada año.
- En caso de fallecimiento del titular durante la vigencia del contrato, sus beneficiarios recibirán el valor asegurado de forma garantizada.
- Al final del período contratado inicialmente usted podrá extender la vigencia del seguro, sin importar su estado de salud, con re-cálculo de prima.
- Opción de convertibilidad a una póliza de vida permanente con re-cálculo de prima.

### ESPECIFICACIONES

**Límite de edad:** Disponible para personas desde 3 meses hasta 65 años de edad.

**Primas:** Primas fijas durante la vigencia de la póliza, dentro de los límites establecidos en el contrato.

**Periodo de contribución:** Durante la vigencia de la póliza, según el período asegurable escogido por el cliente.

**Opciones de pago:** Tarjetas de crédito y débito, Débitos automáticos a cuentas bancarias, Cheques, efectivo y transferencias.

### SUPLEMENTOS (COBERTURAS ADICIONALES)

**Cobertura por Muerte Accidental:** Es una cobertura adicional que sólo se aplica en caso de muerte accidental.

**Seguro Temporal Adicional:** Es una cobertura adicional, por un período específico, que le permite disfrutar de una mayor cobertura a un menor costo.

**Seguro para Cónyuge o Dependientes:** Permite que una persona adicional esté asegurada dentro de la misma póliza, generalmente el cónyuge, los hijos menores o los padres, por un mínimo incremento en la prima.

**Beneficio Acelerado por Enfermedad Terminal:** Es un adelanto parcial de la suma asegurada, en caso de enfermedad terminal verificada.

Descubra a continuación las ventajas que le brinda cada uno de estos seguros de vida:

### GUARDIÁN PLUS

Es una póliza de vida a término y en múltiples monedas que le garantiza la devolución de una proporción de hasta el 100% de las primas pagadas, al término del período asegurado, que podrá ser de 10 a 30 años.

Moneda: Usted tiene la opción de escoger la moneda del plan, entre pesos dominicanos (DOP) y dólares norteamericanos (USD), para protegerse contra la devaluación de monedas poco estables.

#### Suma asegurada:

Mínimo: RD\$1,250,000 (US\$25,000)

Máximo: RD\$90,000,000 (US\$2,000,000)

(Los montos en pesos están sujetos a fluctuaciones en las tasas de cambio.)

Estas pólizas están especialmente diseñadas para:

- Padres, madres, guardianes o tutores que buscan protección familiar por un período de tiempo determinado.
- Ejecutivos claves que requieran beneficios temporales.
- Personas que desean ampliar su cobertura para disfrutar de una mayor eficiencia costo-beneficio.
- Personas que necesiten un seguro de vida para respaldar un préstamo o hipoteca.

### GUARDIÁN

Es una póliza de vida a término que le garantiza la devolución de una proporción de hasta el 100% de las primas pagadas, al término del período asegurado, que podrá ser de 10 a 30 años.

No necesita exámenes médicos para obtener esta póliza, aunque dependiendo de la información suministrada en el formulario de solicitud del producto, pudiéramos requerirle información adicional.

Moneda: Pesos dominicanos (DOP)

Suma asegurada:

Mínimo: RD\$250,000

Máximo: RD\$1,250,000

Estos seguros le proveen la protección de una póliza de vida, para garantizar que su familia esté protegida económicamente en su ausencia, a un excelente precio.

Esta póliza le permite:

- Cubrir deudas que usted pueda tener.
- En caso de un accidente fatal o una muerte inesperada, su familia y seres queridos quedarán protegidos económicamente.
- Flexibilidad en la modalidad de pago para ajustarse a sus necesidades.