

# JAN

## Job Accommodation Network

Soluciones Prácticas • Éxito en el Lugar de Trabajo

## Ficha Descriptiva

# Acomodaciones en el Empleo Para Personas con Ataques de Ansiedad

La Red de Acomodación en el Empleo  
PO Box 6080  
Morgantown, WV 26506-6080  
(800)526-7234 (V)  
(877)781-9403 (TTY)  
[jan@askjan.org](mailto:jan@askjan.org)  
[askjan.org](http://askjan.org)



Servicio ofrecido por la Oficina de la Póliza de Empleo de Personas discapacitadas del Departamento Laboral de los EE.UU

## Ficha Descriptiva Sobre Acomodaciones en Serie de JAN

### ACOMODACIONES EN EL EMPLEO PARA PERSONAS CON ATAQUES DE ANSIEDAD

De acuerdo al Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH por sus siglas en ingles) “mas de 19 millones de americanos entre las edades de 18 a 54 años sufren de ataques de ansiedad.” Las crisis incluyen Ataques de Ansiedad General, Ataques de Pánico sin o con agorafobia, Trastorno Obsesivo-Compulsivo, Trastorno de Estrés Agudo, Trastornos debidos a Estrés Pos-Traumático, Fobia Social, y Fobias Especificas (DSM-IV-TR, 2000). Los ataques de ansiedad son clínicamente distintos en comparación a la ansiedad de transición experimentada en eventos tales como matrimonios, mudanzas, enfermedades y pérdidas de seres queridos, pánico, estrés físico extremo, mental o emocional, y miedo intenso. Debido a la alta especificidad de la naturaleza de discapacidades psiquiátricas, los trastornos de ansiedad pueden presentarse de varias maneras, e impactar significativamente la funcionalidad de individuos con discapacidades.

La siguiente información es una visión rápida general sobre las acomodaciones que pueden ser útiles para personas con adicción a las drogas. Para una discusión a fondo acceda nuestra publicación en la siguiente página web:

<http://askjan.org/media/atoz/htm> y para discutir sobre una acomodación potencial, contacte JAN directamente.

#### **Dificultad al Lidar Con Estrés y Emociones:**

- Provea elogio y apoyo positivo
- Sugiera consejería y programas de asistencia al empleado
- Permita a los empleados hacer llamadas telefónicas a doctores y otras personas para recibir apoyo, durante las horas de trabajo
- Proporcione entrenamiento en sensibilidad a los compañeros de trabajo
- Permita al empleado tomar descansos para practicar las técnicas de gestión de estrés y lidiar con las frustraciones

#### **Problemas de Asistencia:**

- Permita al empleado ausencias flexibles para asistir a tratamientos médicos
- Proporcione una cantidad de trabajo que pueda ser realizada al ritmo del empleado
- Permita al empleado trabajar desde su casa
- Provea un horario de medio tiempo

#### **Lidiando con el cambio:**

- Es importante reconocer que un cambio en la oficina de trabajo o de supervisores puede llegar a ser difícil para una persona que sufre de ataques de ansiedad
- Mantenga una vía abierta de comunicación entre el empleado y el nuevo o viejo supervisor para asegurar la efectividad del trabajo

- Realice reuniones semanales y mensuales con el empleado para discutir problemas del lugar de trabajo y niveles de producción

### **Trabajando Efectivamente con Supervisores:**

- Provea elogio y apoyo positivo
- Provea instrucciones de trabajo por escrito
- Desarrolle contratos por escrito que incluyan claras expectativas sobre las responsabilidades, y las consecuencias sufridas al no alcanzar los estándares al haber sido acomodado
- Permita una comunicación abierta entre los supervisores y los gerentes.
- Establezca metas de largo y corto plazo
- Desarrolle estrategias para lidiar con problemas antes de que sucedan
- Desarrolle un procedimiento para evaluar la efectividad de la acomodación

### **Interactuando con Compañeros de Trabajo:**

- Eduque a los trabajadores sobre sus derechos de acomodación
- Provea un entrenamiento en sensibilidad a los supervisores y empleados
- No exija asistencia a reuniones sociales que estén directamente relacionada con el trabajo
- Anime al resto de los empleados a no establecer conversaciones personales o que no tengan que ver con el trabajo

### **Recursos Específicamente Para Personas con Ataques de Ansiedad**

#### **Centro De Rehabilitación Psiquiátrica (Center for Psychiatric Rehabilitation)**

Boston University  
 940 Commonwealth Avenue West  
 2nd Floor  
 Boston, MA 02215  
 Directo: (617)353-3549  
 Fax: (617)353-7700  
 kfurlong@bu.edu  
<http://www.bu.edu/cpr>

#### **Alianza Nacional Para El Enfermo Mental (National Alliance for the Mentally III)**

Colonial Place Three  
 2107 Wilson Blvd, Suite 300  
 Arlington, VA 22201-3402  
 Línea gratuita: (800)950-6264  
 Directo: (703)524-7600  
 TTY: (703)516-7227  
 Fax: (703)524-9094  
 campaign@nami.org  
<http://www.nami.org>

### **Instituto Nacional De Salud Mental (National Institute of Mental Health)**

Science Writing, Press, and Dissemination Branch

6001 Executive Blvd, Room 8184, MSC 9663

Bethesda, MD 20892-9663

Línea Gratuita: (866)61564

Directo: (301)443-4513

TTY Toll Free: (866)415-8051

TTY: (301)443-8431

Fax: (301)443-4279

[nimhinfo@nih.gov](mailto:nimhinfo@nih.gov)

<http://www.nimh.nih.gov>

### **Salud Mental Americana (Mental Health America)**

2000 N Beauregard Street, 6th Floor

Alexandria, VA 22311

Línea gratuita: (800)969-6642

Directo: (703)684-7722

TTY: (800)433-5959

Fax: (703)684-5968

[infoctr@nmha.org](mailto:infoctr@nmha.org)

<http://www.nmha.org>

### **Referencias**

Asociación Americana Psiquiátrica (American Psychiatric Association). (2000).

Manual de Diagnostico y Estadística sobre trastornos Mentales (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*) (4th ed. Text Revised). Washington, DC:

Author

Instituto Nacional de Salud Mental (National Institute of Mental Health). (2001).

Hechos sobre Ataques de Ansiedad (*Facts about Anxiety Disorders*). NIH Publication

No. OM-99 4152. Encontrado Noviembre 18, 2005, en la siguiente página web:

<http://www.nimh.nih.gov/publicat/adfacts.cfm>

Actualizado 03/25/10.

Este documento fue desarrollado por la Red de Acomodación en el empleo, financiado por la Oficina para las Políticas de Empleo de Personas discapacitadas del Departamento del Trabajo de EE.UU. Política (DOL079RP20426). Las opiniones contenidas en este documento no reflejan necesariamente las opiniones o políticas del Departamento del Trabajo de EE.UU. La mención de marcas, productos comerciales, y organizaciones no insinúan respaldo por parte del Departamento del Trabajo de EE.UU