UNIVERSIDAD DISTRITAL
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

BOLETÍN SALUD LABORAL

SUBSISTEMA DE GESTIÒN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO - SGSST UD

Año 2019 / Boletín No.14
Agosto 16 de 2019

Semana de la SALUD

prevencionar.com.co/2018/10/02/salud-y-seguridad-en-la-actividad-economica/

El Objetivo de la Semana de la Salud, es impactar en cada una de las sedes de la Universidad Distrital, llevando a cabo actividades que hacen parte del programa de medicina preventiva e higiene Industrial, con el propósito de sensibilizar e integrar a todos los funcionarios y colaboradores, con el ánimo de generar un ambiente sano en nuestro puesto de trabajo, fomentando el bienestar y hábitos saludables, mediante la promoción del autocuidado, cocuidado y prevención del riesgo. Todo lo anterior en cumplimiento de nuestra política en Seguridad y Salud en el Trabajo, implementada por medio de la Resolución 312 de 2019.

El Subsistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SGSST-UD), llevará a cabo la SEMANA DE LA SALUD del 26 al 30 de agosto y su mensaje principal es: el Auto Cuidado y la Felicidad.

La Felicidad en el trabajo es estar conforme con uno mismo y con la Institución. Desde lo individual: con el equilibrio en el ámbito emocional, físico y psicológico y desde lo Institucional: con el clima laboral, impactando de manera positiva tanto en el bienestar como la productividad.

Usted es el invitado número uno para hacer parte de este gran evento. Participe en cada una de las actividades en las que encontrará una experiencia de fortalecimiento para su vida, donde vivirá un momento maravilloso, saludable, feliz y seguro.

1 SEMANA DE LA SALUD

El SG-SST realizará la semana de la salud del 26 al 30 de agosto en todas las facultades de la universidad. esta atento a programación.

¡ESPÉRANOS!

2 CAPACITACIONES

A partir del 20 de agosto se inicia ciclo de capacitaciones en manejo y conservación de la voz, para todos los docentes de la Universidad.

Atentos a la programación de las diferentes sedes.

¡PARTICIPA!

2 CAPACITACIONES

Capacitación en riesgo eléctrico el día 22 de agosto dirigido al personal de talleres y laboratorios.

Auditorio sede Aduanilla de Paiba

¡PARTICIPA!

Diseño: Johanna Ruiz Gordillo

¡Viva la mejor programación!

Facultades:

Ciencias y Educació, Medio Ambiente, Ingeniería Tecnologica, Porvenir.

Sedes:

Emisora,Postgrados calle 64, Publicaciones, Aduanilla de Paiba, Luis A. Calvo, Idexud.

¿Estoy Cómodo?, ¿Estoy Alegre? o ¿Soy Feliz?

Para el Dr Daniel Martínez Aldunate Miembro Sonepsyn y Director del Instituto del Bienestar (Chile) "La Felicidad en los últimos años ha cobrado un valor insospechado, colocándola más allá del deseo personal y subjetivo de las personas. Desde el avance de las investigaciones de la psicología positiva de los determinantes y las herramientas para trabajar la felicidad, hasta la inclusión del bienestar en los nuevos modelos de desarrollo y en las economías del bien común, el tema de la felicidad ha tomado mucha más fuerza y cada vez se hace más presente en la agenda mundial".

Seligman define la Psicología Positiva como el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología. (Seligman 2005; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)

Según Shawn Achor investigador de Harvard, hay cinco manearas de ser feliz: Meditar, gratitud, Buscar un momento de maravilla, Tener una actividad física (ejercicio), elogiar a alguien. Argumenta que en realidad es la felicidad la que inspira la productividad y no al revés.

Paras la Dra. Natalia Roma, Neuropsicologa. "La Felicidad es un estado de ánimo emocional positivo", o como dice Jaime Castañeda coaching de Felicidad "la felicidad debe ser un estado de paz interior, no es un logro, no es un objetivo, no depende de alguien, sino de uno mismo"

Reflexión: Si fortalecemos nuestra inteligencia emocional, entonces podemos dar una apertura mental, que nos permitiría por adoptar mejores y sanos estilos de vida de dominio de mi ser, frente a una situación de éxito o de resiliencia a una crisis. (SGSST-UD).

AYÚDENOS A PREVENIR ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

¿Qué hacer para prevenir su Transmisión?

Si Usted Presenta síntomas gripales, siga las siguientes recomendaciones:

- Como medida higiénica, hacer lavado de manos frecuente con agua y jabón.
- Al toser y/o estornudar debe cubriese la boca y nariz (pañuelo desechable).
- No cubrirse con las manos al toser y/o estornudar.
- No salude de beso o de mano.
- Evite compartir vajilla o cubiertos con personas que padezcan de gripa.
- Evite aglomeraciones en sitios públicos como buses, iglesias, auditorios, centros comerciales, etc.
- Hacer limpieza con alcohol a teclados, mouse en sus sitios de trabajo.
- Evite utilizar teléfonos públicos ya sean fijos o de venta de minutos.
- No fume y evite de ser un fumador pasivo.
- Al presentar síntomas de gripa, no se alarme: guarde reposo en su hogar, consuma abundante líquido y aliméntese bien.
- Si sus síntomas son leves, evite visitar o frecuentar centros de salud.

Subsistema de Gestión de la seguridad y salud en el trabajo
Aduanilla de Paiba: calle 13 No. 31-75 - Tel. 3 239300 ext. 1612
saludocupacional@udistrital.edu.co