



UNIVERSIDAD DISTRITAL  
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

# BOLETIN

## SALUD LABORAL

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

Año 2020 / Boletín No. 3  
Abril 3 de 2020

## LOS HÁBITOS QUE SABOTEAN NUESTRO EQUILIBRIO EMOCIONAL

La rutina de las redes sociales, la movilidad corporal y el estado anímico son comportamientos que adquieren formas inconscientes, sabotean nuestro estilo de vida.



**Caminar encorvado** La personalidad, la composición física y el estado de ánimo afectan la postura considerablemente, según indican investigaciones del Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry. Los experimentos observaron que las personas que caminan agachadas experimentaron peores estados que las que tenían una postura más erguida. El lenguaje corporal decaído mostraba el pensamiento negativo bajo el que se encontraban.

Un estudio realizado en la Witten Herdecke University reveló que cuando las personas caminan encorvadas, con los hombros caídos, arrastrando los pies y con movimientos mínimos de los brazos, su humor empeora y se relaciona con la desesperanza y la depresión, por lo que activa recuerdos negativos y preocupaciones. [https://safetyworkla.com/Salud\\_bien\\_estar/detalle\\_salud\\_bienestar/saboteadores-equilibrio-emocional](https://safetyworkla.com/Salud_bien_estar/detalle_salud_bienestar/saboteadores-equilibrio-emocional)



### ACOSO LABORAL

- El acoso laboral es un fenómeno presente en muchos lugares de trabajo, relacionado con la cultura y causado por el deterioro de las relaciones interpersonales, así como por disfunciones organizacionales. OMS
- El acoso laboral es una conducta contraria a la dignidad de la persona
- La DIGNIDAD de las personas es la fuente de TODAS las garantías CONSTITUCIONALES y la ESCENCIA de los DERECHOS HUMANOS.
- De la DIGNIDAD dependen la LIBERTAD y la IGUALDAD como Principios
- El acoso laboral es considerada la más grave amenaza laboral del siglo XXI.



#### Encuesta Morbilidad vocal sentida

Profesores de planta, hora catedra y Vinculación Especial

Página Web Universidad y correos institucionales

#### Encuesta diagnóstico sobre seguridad Vial

Funcionarios administrativos, oficiales, docentes y contratistas

Página Web Universidad y correos institucionales

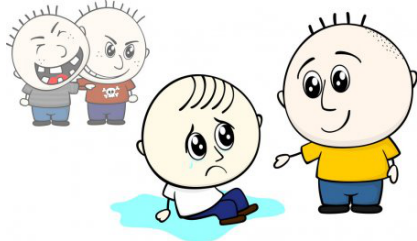
#### Campañas de mitigación del riesgo Coronavirus COVID-19

Acompañamiento permanente en época de cuarentena con todo el personal de profesionales de la ARL Positiva y del SG-SST a través del correo [saludocupacional@udistrital.edu.co](mailto:saludocupacional@udistrital.edu.co)

Cómo mejorarlo: Levanta el mentón, evita las posturas encorvadas frente a la computadora. Camina erguido, alinea la columna y los hombros. Te sentirás extraño al principio, pero puedes llegar a una corrección total de la postura.

A continuación presentamos algunos hábitos provenientes de diferentes fuentes que pueden estar saboteando nuestro equilibrio emocional.

### Permitir el bullying:



Cuando las personas sufren ataques maliciosos o abusos continuos por parte de colegas en de los lugares en los que deben preservar su dignidad y autoestima puede ser una situación devastadora para ellas. Los abusos constantes



hacen que se vuelva volátil tu salud emocional y pueden ponerlo en una situación en la que incluso algo tan sencillo como levantarse en las mañanas para ir a trabajar se convierte en una tarea difícil de realizar.

<https://www.google.com/search?q=acoso+laboral&tbm=isch&ved>

### Cómo salir del bullying:

Puedes enfrentarte a esa persona que abusa de ti, ignorarla, romper con la relación e incluso acudir a otras instancias. Piensa que tú no eres menos que el otro, que tu calidad como persona es quizá incluso mejor, y a partir de eso actúa en consecuencia.

<https://pijamasurf.com/2015/08/los-12-peores-habitos-para-tu-salud-mental/>

### Practicar la multitareas:

Una investigación realizada en la Universidad de California midió la frecuencia cardíaca de los trabajadores mientras trabajaban tranquilamente o cuando eran interrumpidos por correos y llamadas que les obligaban a estar permanentemente alertas. Se pudo apreciar que la multitarea



disparaba el estrés y el ritmo cardíaco, lo cual puede tener severas consecuencias para nuestra salud a largo plazo <https://www.google.com/search?q=persona+con+multiples+tareas>

Qué hacer: es mejor hacer solo una cosa a la vez, y focalizarse en esa actividad hasta pasar a la siguiente.

### No estar solo:

Pasar tiempo de calidad con los amigos y la familia es importante, el contacto cara a cara es fundamental para prevenir la depresión y ser más felices. Sin embargo, no encontrar tiempo para uno mismo también puede pasarnos factura



emocional. Un estudio realizado en la McDonough School of Business reveló que las personas suelen sobrevalorar cuán bien se sentirán en compañía de los demás, para descubrir que en realidad pueden disfrutar mucho haciendo algunas cosas solos. Sin embargo, pasar tiempo con uno mismo es profundamente liberador y le hace mucho bien a nuestro equilibrio emocional, en conclusión, para tener un verdadero equilibrio debemos repartir el tiempo entre amigos y uno mismo. <https://www.google.com/search?q=persona+con+amigos>

### Estar pendiente continuamente del celular:



Es una mala señal, genera una gran dosis de tensión y estrés, aunque no siempre somos conscientes de ello. De hecho, las llamadas y mensajes entrantes terminan provocando una sobre-estimulación que

afecta nuestra atención y memoria. Cuando sientes que tu celular vibra o suena, pero realmente no lo está haciendo, significa que tienes esa preocupación continuamente en tu mente, es un foco activo en tu cerebro. Y eso no te ayuda a relajarte, según un reciente estudio realizado en la Northwestern University Feinberg, mientras más tiempo pasamos usando el [https://safetyworkla.com/Salud\\_bienestar/detalle\\_salud\\_bienestarmovil\\_mayores\\_seran\\_las\\_probabilidades\\_de](https://safetyworkla.com/Salud_bienestar/detalle_salud_bienestarmovil_mayores_seran_las_probabilidades_de)

