



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. 9  
Julio 3 de 2020

## ¿QUE APRENDER DE ESTA PANDEMIA POR EL HECHO DE SER HUMANOS EN ESTE MOMENTO DE LA HISTORIA?

No cabe en duda confirmar y aceptar que estamos viviendo una situación diferente, inexplicable, jamás pensada a nivel mundial que se impone de manera súbita. Y es una Pandemia que nos tiene en absoluto aislamiento la cual conlleva alarma, tristeza, estrés, exterminación y demás procesos emocionales, psicológicos, económicos y hasta religiosos, siendo algunas no agradables para el ser humano, modificando nuestra manera de vivir, nuestro ritmo de vida, nuestro tiempo, las diferentes actividades a realizar, las necesidades que surgen, en fin, no resulta ser tan fácil para todos. Sin embargo, cada ser humano decide en transformar esta situación en una oportunidad. Para darle bienestar a tu vida y la de tu familia puede ser una oportunidad de bendición en la cual se puede ver un tiempo de gracia, de relación con Dios y con las personas que amamos y nos rodean.



## ¡No Olvides!

En esta época podemos fortalecer la reflexión, mejorar la actitud, una disposición de sanidad espiritual tanto con Dios (se respeta la credibilidad, religión, pensamiento), con uno mismo, el cuidado a nuestro planeta y finalmente el fortalecimiento de los vínculos con la familia y demás seres queridos allegados. Estamos viviendo en un tiempo oportuno, aunque es de resaltar que "oportuno" no es una palabra que fortalezca a las personas que han sido víctimas de esta pandemia tanto en el contagio como en la muerte y solo la fe y la esperanza da la apertura de sobrellevar un momento tan difícil.



Diseño: Johanna Ruiz Gordillo

### SESIONES VIRTUALES DE HÁBITOS Y VIDA SALUDABLE

Funcionarios administrativos, oficiales, docentes y contratistas

### PROGRAMACIÓN TODAS LAS SEMANAS

Información correo institucional

### SE ESTARÁ REALIZANDO LA ENCUESTA PARA LA IDENTIFICACIÓN DE SINTOMATOLOGÍA AL COVID19

Profesores, Personal administrativo y contratistas.

### FORMULARIO DE ORIENTACIÓN VIRTUAL ASESORÍAS O SERVICIOS PARA LOS TRABAJADORES

## DESAFIOS QUE NOS APORTA ESTA EXPERIENCIA

A continuación, se mencionan una mezcla de sentimientos, anhelos, sueños, pensamientos y modos de actuar con el fin de que sean una orientación donde nos aporte sosiego, tranquilidad, sabiduría, que no permita una vivencia apropiada en estos días del año 2020!



### Cuidado y Coccuidado:

En esta emergencia debemos aprender a cuidar la salud, la convivencia, la tolerancia, el respeto tanto de nosotros como los demás. En este caso cuidarnos de esta pandemia, para evitar ser contagiado y contagiar, nuestro enfoque debe ser el arte del cuidado.



### Importante Priorizar lo fundamental en nuestras vidas:

Es decir en nuestro tiempo, en nuestras actividades, esta situación que actualmente vivimos nos da a elegir entre la vida y la muerte, es decir que debemos adaptarnos a los cambios que nos obliga la situación, los cuales nos permiten seguir sanos y vivos, evitando el contagio del virus. Para hacer esta prioridad amena es indispensable que vivamos contentos y haciendo feliz a los demás.



### Aprender a manejar nuestras emociones:

El Coronavirus ha generado en nosotros sentimientos como angustia, miedo, ira, estrés, nostalgia, depresión, incertidumbre, desesperanza entre otros y que son **e m o c i o n e s** que inevitablemente se nos presentara en nuestro diario vivir, pero es ahí donde tenemos que aprender que no sean ellos quienes se apropien y gobiernen nuestra vida, en lugar de ello debe



prevalecer la serenidad, porque es claro, que todos reaccionamos de distintas maneras a este tipo de emociones para así evitar la confrontación, la discordias y el conflicto en nuestros hogares, con nosotros mismos y que las personas que nos rodean. Es por ello que debemos aprender a tener inteligencia emocional donde florezca la tolerancia, la paciencia, la amabilidad y el perdón permitiéndonos tener una energía emocional saludable.

### Es mejor Prevenir que curar:

Es aquí donde podemos llevar a connotación la frase “el hombre precavido vale por dos”, no debemos ser indiferente a los casos que a diario se presentan y hacer como si nada pasara, ¡es nuestra vida la que esta en juego!

### Acercarse más a las personas que amamos y que nos rodean:

El cariño, la cercanía y la compañía es esencial en estos momentos de vivencia, un abrazo, un encuentro, es algo que el tiempo hoy nos permite disfrutar. Este espacio nos permite considerar que es mas lo que nos une que lo que nos separa de los otros seres humanos, sea cerca o lejos de ellos.



### Vivir como seres necesitados:

Algo que nos muestra este virus a pesar de ser letal para las personas, es que no tiene excepciones y privilegios con nadie, este virus nos toca a todos sin importar la clase social, sin importar los bienes que posea, la edad, la belleza, el género, la religión, la clase política en fin. todos estamos vulnerables lo cual nos permiten parar, pensar y aceptar que somos seres menesterosos de la vida.



### Es hora de darle un buen uso a las redes sociales:

Redes como WhatsApp, Facebook y Skype son canales que actualmente se han vuelto un lazo para estar en contacto con los seres queridos que tenemos lejos, es por ello que un mensaje de amor, cariño, reflexión, oración son importantes para transmitir a nuestros seres que se sienten tristes, solos o angustiados. En esta época aprendamos a valorar y ha ofrecer lo mejor.

**Recuerda que cuidarte a ti mismo es realmente cuidar a los demás...**



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](mailto:saludocupacional@udistrital.edu.co)

1- <https://images.app.goo.gl/PYL822xqnpkRS6uW9>

2- Imagen Mundo- <https://plataformazeo.com/es/cambio-climatico-virus-pandemias-coronavirus/>

3- A.J.(2020).De mi depende hacer esta pandemia una oportunidad. Edición(Opinion). PPC:Colombia.

4- <https://images.app.goo.gl/E39p7qQqWqUSWph96>