

# BOLETÍN INFORMATIVO

## SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN

### PAUSAS ACTIVAS

Las pausas activas son el secreto para mantener la mente activa y el cuerpo saludable



### CAMPAÑA MANEJO DEL ESTRÉS



#### MANEJO DEL ESTRÉS FACTORES QUE CAUSAN ESTRÉS LABORAL

Tareas monótonas	Ritmo de trabajo acelerado	Exceso de trabajo
Horarios imprevisibles	Plazos urgentes de finalización	Baja participación en toma de decisiones

#### ¿QUE ES EL ESTRÉS?

Es una condición o sensación que se experimenta cuando una persona percibe que las exigencias son "mas grandes" que los recursos con que cuenta para solucionarlos



#### ¿CUALES SON LAS REACCIONES FÍSICAS INMEDIATAS?

1. Corazón late más rápido
2. Aumento de la presión de la sangre
3. La respiración se vuelve más rápida
4. Digestión mas lenta
5. Sudoración
6. Se agrandan las pupilas



#### ALGUNOS TIPS PARA PREVENIR EL ESTRÉS

1. Planifica tu agenda del día evitando sobrecarga de actividades
2. Pausas psicofísicas.
3. Diferencia lo urgente de lo importante
4. Aprende técnicas de autocontrol
5. Elimina grupos de chat innecesarios
6. Administración del dinero.

SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

# Lecciones aprendidas de accidentes de trabajo



## ¿QUÉ PASÓ?

El trabajador, al momento de tomar una curva, vio una camioneta aparentemente parada. No tuvo tiempo de reaccionar y, al frenar, impactó de frente contra ella, quedando tendido en la carretera. No pudo levantarse, y llegaron personas que lo auxiliaron. Ellos llamaron al hospital de melgar, donde se encuentra actualmente con fracturas en la rodilla y la canilla.

## ¿POR QUÉ PASÓ?

Por una visibilidad limitada en la curva, la falta de tiempo para reaccionar al frenar, condiciones de la carretera, una camioneta mal posicionada, o factores humanos como distracción o fatiga.



## ¿CUÁLES FUERON LAS CONSECUENCIAS?

Las consecuencias del accidente fueron fracturas en la rodilla y la canilla del trabajador, y el traslado al hospital de melgar.

## RECOMENDACIONES

- Mejorar la señalización en curvas.
- Mantener vehículos en buen estado.
- Se debe participar en la capacitación en seguridad vial.



# INDICADORES SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

## 72 INCAPACIDADES

De las cuales en el mes de agosto representaron un total de 449 de días perdidos por origen general .

No se presentan Enfermedades laborales durante el mes de agosto.

## 5 Accidentes de trabajo

En el mes de agosto se presentaron el 26 días del total de incapacidades laborales.

No se presentan Accidentes Mortales durante el mes de agosto.



## 0 Reportes por acoso laboral

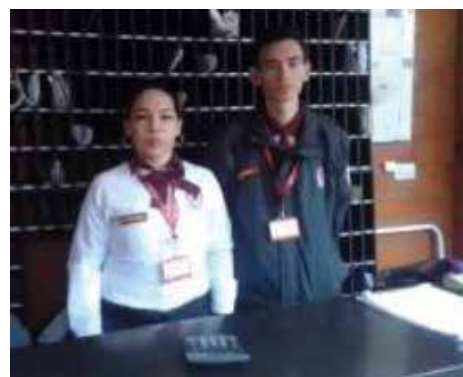
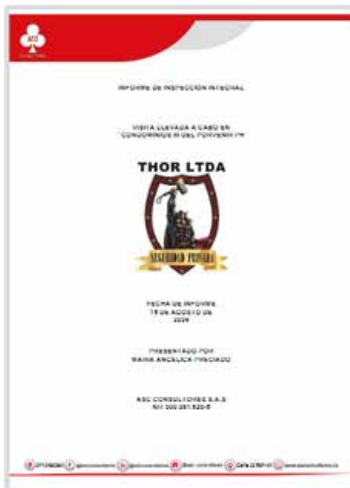
En el mes de junio no se presentaron reportes de quejas de acoso laboral



# INSPECCIONES A PUESTOS DE TRABAJO

- Centro comercial Nueva Roma
- Conjunto Villa Anita
- Conjunto el Porvenir III

Se generan informes de inspección y se comparten con el cliente.



Inspección de registros proceso Compras - Almacén y se genera informe y se socializa.

Actualización de los siguientes documentos:

- Plan de trabajo (actividades ambiental)
- Programa de gestión ambiental
- Plan de emergencias

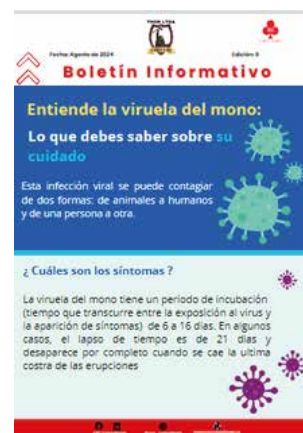


Boletín de clientes y proveedores mes de agosto.

## INSPECCIONES KIT DE DERRAMES



Capacitación seguridad de la información BASC V6



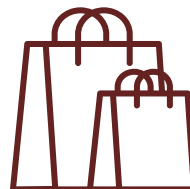
# ¿CÓMO FRENAR EL CAMBIO CLIMÁTICO?

## Transportes



Caminar, utilizar los transportes públicos o la bicicleta.

## Hábitos



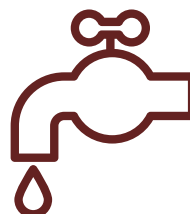
Comprar productos más responsables y ecológicos.

## Alimentación



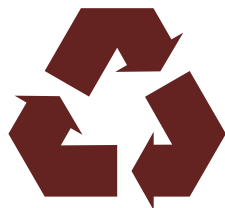
Comer más alimentos de origen vegetal.

## Agua



Reducir el consumo de agua de forma cotidiana.

## Reciclaje



Clasificar, reducir y reciclar los residuos

## Reciclaje



Desarrollar las energías renovables