

En este 2020 Positiva te acompaña con una estrategia en acción



# TALLERES WEB

## EDUCACIÓN PARA LA ACCIÓN

PORQUE TODOS SOMOS RESPONSABLES  
Y PODEMOS SALVAR VIDAS



#VamosAGanarnosLaVida



Positiva Prevención



El futuro es de todos

Gobierno de Colombia

ESTRATEGIA

Estratégicos

Financiera

Ciente / Mercado

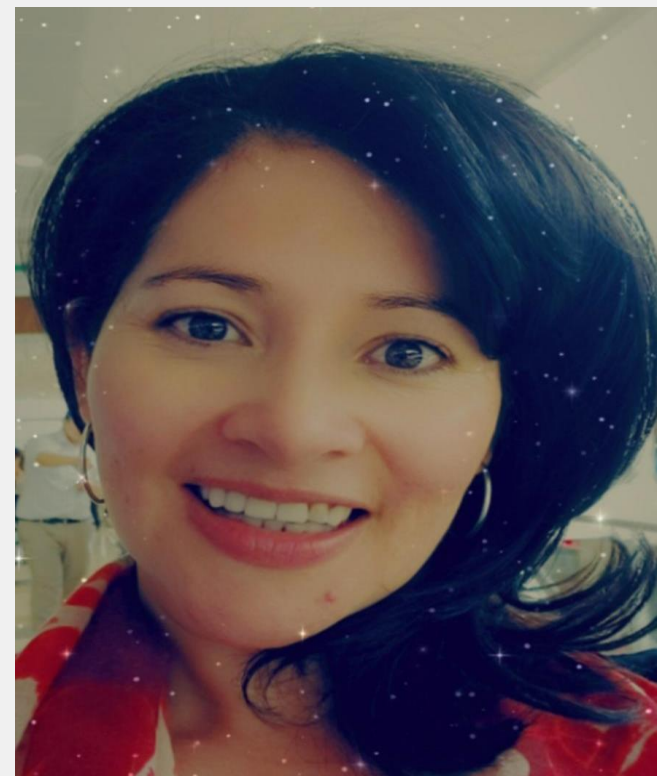
Eficiencia

Innovación

Estratégico

## Facilitador:

**Yamid Useche Fuquen**  
Psicóloga, Especialista en gerencia  
en salud ocupacional, Especialista  
en Psicología clínica



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



# 10 PASOS PARA SALVAR MI VIDA FRENTE AL COVID-19



**FOCO** Prácticas en Gestión de la Alimentación Sana y Responsable para el Cuidado de la Vida

PositivaTeAcompaña



## PASO 1

**PLANEA UNA CARGA DE TRABAJO  
ADECUADA Y VARIADA**









**PASO 4**  
**SENTIDO DE ROTACION :**  
**ES POSIBLE ESTABLECER LA**  
**ROTACION EN DOS SENTIDOS**



**PASO 3**  
**LA ROTACIONES DEBEN**  
**SER CADA 2 Y 3 DIAS**



**PASO 2**  
**OFRECE LA OPCION DE**  
**TURNOS**



**PASO 1**  
**PLANEA UNA CARGA DE**  
**TRABAJO ADECUADA Y**  
**VARIADA**



**PASO 5  
EVITA COMENZAR MUY  
TEMPRANO**



**PASO 4  
SENTIDO DE ROTACION :  
ES POSIBLE ESTABLECER LA  
ROTACION EN DOS SENTIDOS**



**PASO 3  
LA ROTACIONES DEBEN  
SER CADA 2 Y 3 DIAS**



**PASO 2  
OFRECE LA OPCION DE  
TURNOS**



**PASO 1  
PLANEA UNA CARGA DE  
TRABAJO ADECUADA Y  
VARIADA**





PASO 5

**EVITA COMENZAR MUY  
TEMPRANO**



PASO 4

**SENTIDO DE ROTACION :  
ES POSIBLE ESTABLECER LA  
ROTACION EN DOS SENTIDOS**



PASO 3

**LA ROTACIONES DEBEN  
SER CADA 2 Y 3 DIAS**



PASO 2

**OFRECE LA OPCION DE  
TURNOS**



PASO 1

**PLANEA UNA CARGA DE  
TRABAJO ADECUADA Y  
VARIADA**



PASO 6

**LIMITA LOS TUROS A 12  
HORAS**



**PASO 5**  
EVITA COMENZAR MUY  
TEMPRANO



**PASO 4**  
SENTIDO DE ROTACION :  
ES POSIBLE ESTABLECER LA  
ROTACION EN DOS SENTIDOS



**PASO 3**  
LA ROTACIONES DEBEN  
SER CADA 2 Y 3 DIAS



**PASO 2**  
OFRECE LA OPCION DE  
TURNOS



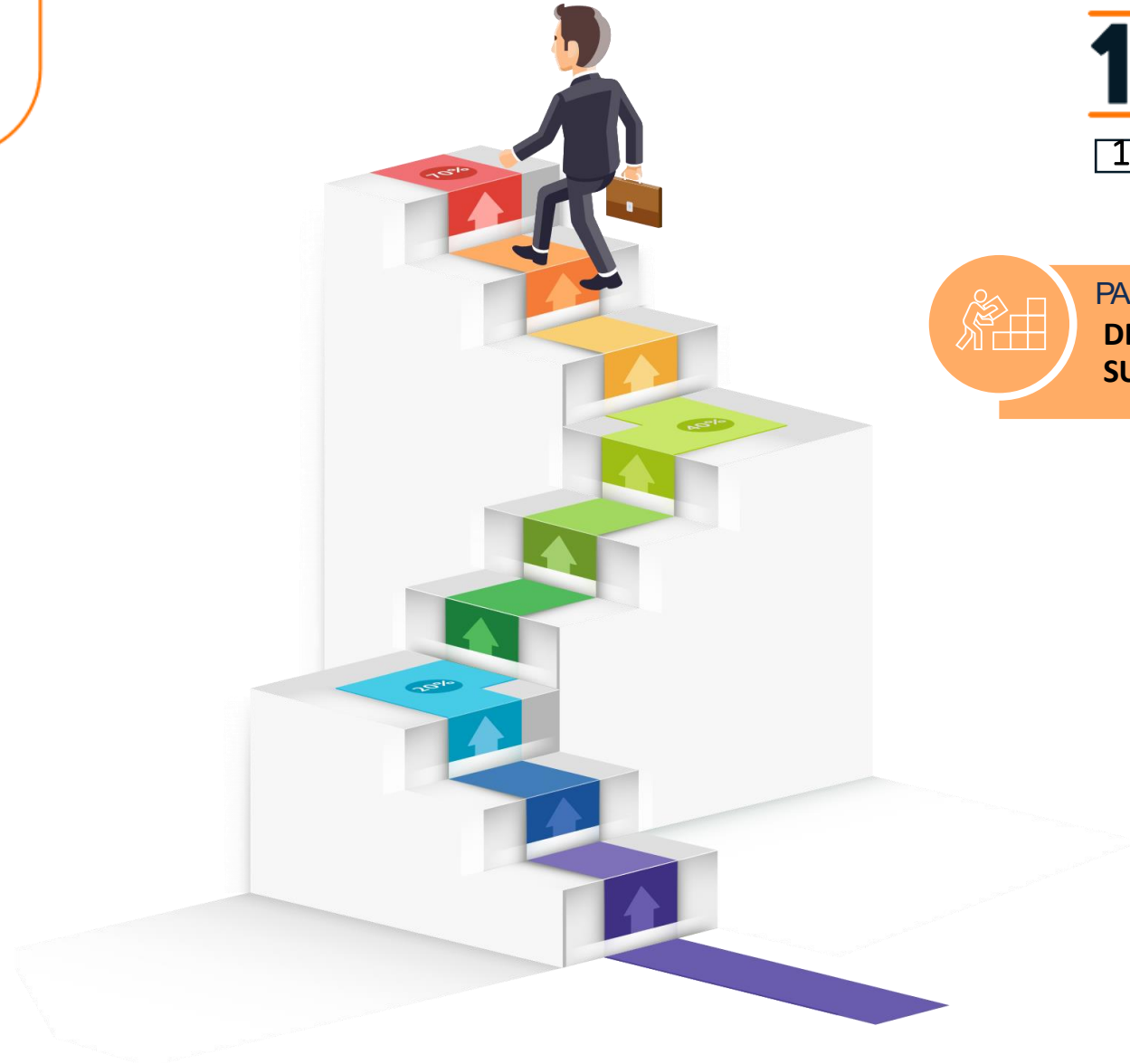
**PASO 1**  
PLANEA UNA CARGA DE  
TRABAJO ADECUADA Y  
VARIADA



**PASO 7**  
LIMITA LOS DIAS DE  
TRABAJO CONSECUTIVOS



**PASO 6**  
LIMITA LOS TURNOS A  
12 HORAS



PASO 5

EVITA COMENZAR MUY TEMPRANO



PASO 4

SENTIDO DE ROTACION : ES POSIBLE ESTABLECER LA ROTACION EN DOS SENTIDOS



PASO 3

LA ROTACIONES DEBEN SER CADA 2 Y 3 DIAS



PASO 2

OFRECE LA OPCION DE TURNOS



PASO 1

PLANEA UNA CARGA DE TRABAJO ADECUADA Y VARIADA



PASO 8

DEJAR DOS NOCHES DE SUEÑO COMPLETO



PASO 7

LIMITA LOS DIAS DE TRABAJO CONSECUTIVOS



PASO 6

LIMITA LOS TURNOS A 12 HORAS



**PASO 5**  
EVITA COMENZAR MUY  
TEMPRANO



**PASO 4**  
SENTIDO DE ROTACION :  
ES POSIBLE ESTABLECER LA  
ROTACION EN DOS SENTIDOS



**PASO 3**  
LA ROTACIONES DEBEN  
SER CADA 2 Y 3 DIAS



**PASO 2**  
OFRECE LA OPCION DE  
TURNOS



**PASO 1**  
PLANEA UNA CARGA DE TRABAJO  
ADECUADA Y VARIADA



**PASO 9**

**CONSTRUIR UN  
REGIMEN REGULAR DE  
FINES DE SEMANA**



**PASO 8**

**DEJAR DOS NOCHES DE SUEÑO  
COMPLETO**



**PASO 7**

**LIMITA LOS DIAS DE  
TRABAJO CONSECUTIVOS**



**PASO 6**

**LIMITA LOS TURNOS A  
12 HORAS**



**PASO 5**

**EVITA COMENZAR MUY TEMPRANO**



**PASO 4**

**SENTIDO DE ROTACION : ES POSIBLE ESTABLECER LA ROTACION EN DOS SENTIDOS**



**PASO 3**

**LA ROTACIONES DEBEN SER CADA 2 Y 3 DIAS**



**PASO 2**

**OFRECE LA OPCION DE TURNOS**



**PASO 1**

**PLANEA UNA CARGA DE TRABAJO ADECUADA Y VARIADA**



**PASO 10**

**ESTABLECER UN SISTEMA ADECUADO DE VIGILANCIA MEDICA**



**PASO 9**

**CONSTRUIR UN REGIMEN REGULAR DE FINES DE SEMANA**



**PASO 8**

**DEJAR DOS NOCHES DE SUEÑO COMPLETO**



**PASO 7**

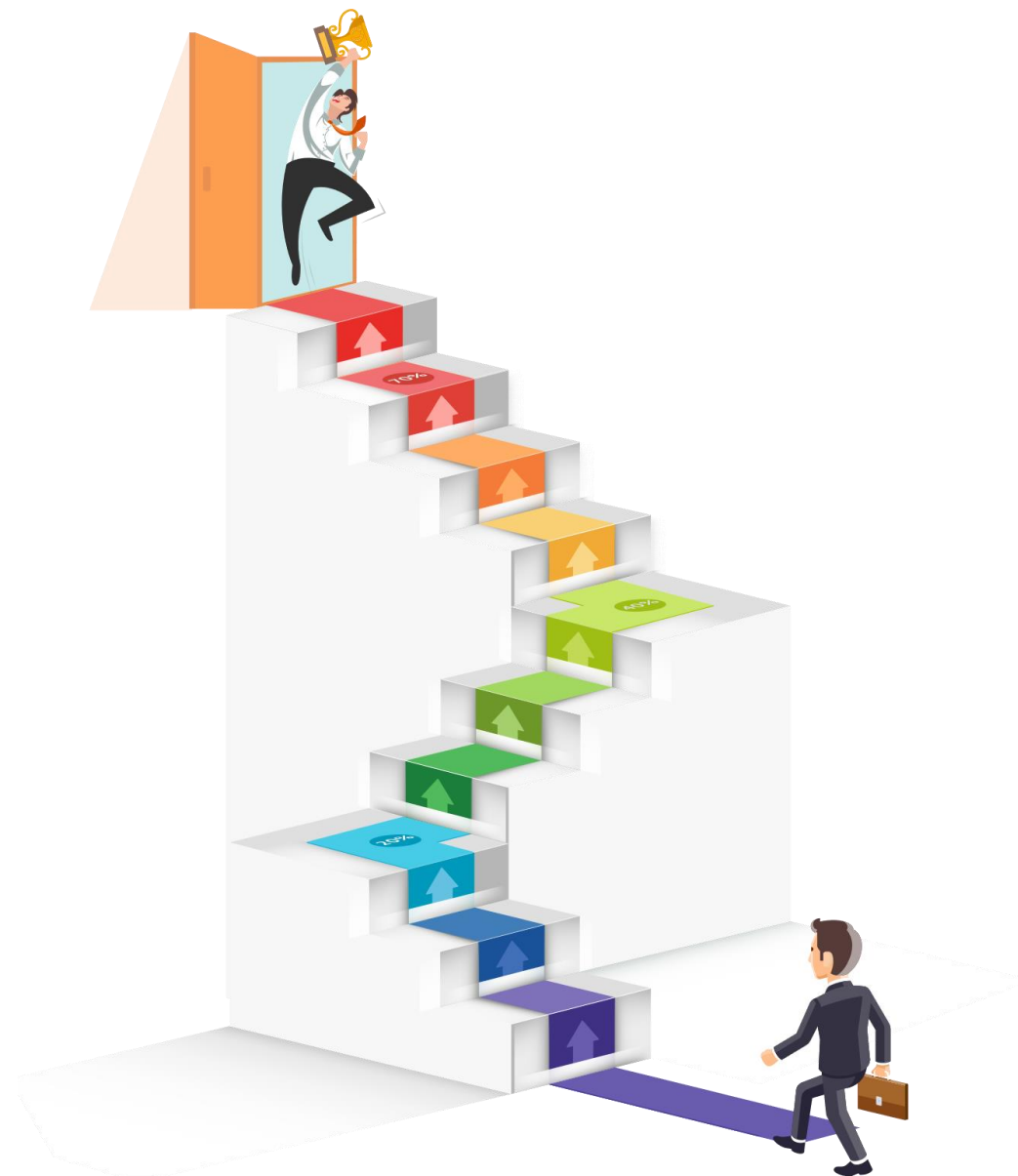
**LIMITA LOS DIAS DE TRABAJO CONSECUTIVOS**



**PASO 6**

**LIMITA LOS TURNOS A 12 HORAS**

## 10 RECOMENDACIONES



**PASO 5**  
EVITA COMENZAR MUY TEMPRANO



**PASO 4**  
SENTIDO DE ROTACION : ES POSIBLE ESTABLECER LA ROTACION EN DOS SENTIDOS



**PASO 3**  
LA ROTACIONES DEBEN SER CADA 2 Y 3 DIAS



**PASO 2**  
OFRECE LA OPCION DE TURNOS



**PASO 1**  
PLANEA UNA CARGA DE TRABAJO ADECUADA Y VARIADA



**PASO 10**  
ESTABLECER UN SISTEMA ADECUADO DE VIGILANCIA MEDICO



**PASO 9**  
CONSTRUIR UN REGIMEN REGULAR DE FINES DE SEMANA



**PASO 8**  
DEJAR DOS NOCHES DE SUEÑO COMPLETO



**PASO 7**  
LIMITA LOS DIAS DE TRABAJO CONSECUTIVOS



**PASO 6**  
LIMITA LOS TURNOS A 12 HORAS

PositivaTeAcompaña

# FOCO

SALUD Y RESPONSABILIDAD



PositivaTeAcompaña

# ¿Preguntas?

- Como puedo mejorar la calidad de vida de las personas que realizan turnos en la organización
- Que tipos de hábitos saludables puedo llevar a cabo para tener una buena calidad de vida laboral y familiar?





En este 2020 Positiva te acompaña  
con una estrategia en acción



# TALLERES WEB

## EDUCACIÓN PARA LA ACCIÓN

PORQUE TODOS SOMOS RESPONSABLES  
Y PODEMOS SALVAR VIDAS



#VamosAGanarnosLaVida



Positiva Prevención



El futuro  
es de todos

Gobierno  
de Colombia

ESTRATEGIA

Estratégicos

Financiera

Ciente / Mercado

Eficiencia

Innovación

Estratégico