



POSITIVA EDUCA
Pensando en ti

TRAVESÍA 2021

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

COMUNIDAD NACIONAL

DE CONOCIMIENTO EN:

PREVENCIÓN DE PELIGROS EN EL SERVICIO DOMÉSTICO



REIR
AMOR
VIVIR
SALUD
DAR
APRENDER
SONREIR
AGRADECER
APRENDER
TOLERANCIA
SOLIDARIDAD
SERVICIAL

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

LA ASEGURADORA
DE TODOS LOS
COLOMBIANOS



Positiva Compañía
de Seguros



@PositivaCol



PositivaCol



Positiva Colombia



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

“

**DIME QUE COMES Y TE DIRE
QUIEN ERES**

”



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



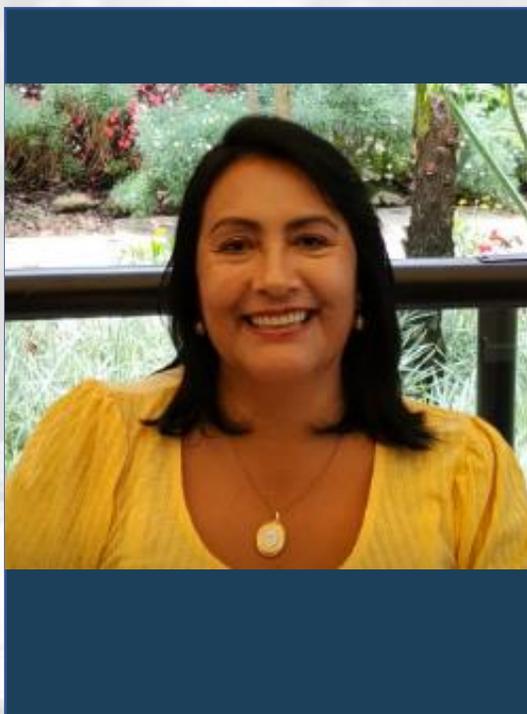
COMUNIDAD NACIONAL

DE CONOCIMIENTO EN:

**PREVENCIÓN DE PELIGROS EN EL
SERVICIO DOMÉSTICO**



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



EXPERTO LÍDER

DE LA COMUNIDAD

NELLY C. PARRA CELY

nellycparrac@gmail.com

Contacto: +57 320 2113041



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

ALIMENTACION Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

01

GENERALIDADES

Generalidades del SG-SST.

20

TOMA DE DECISIONES

Metodología para la toma de decisiones consientes

19

Inspecciones

Inspecciones de seguridad

18

PROCESOS

Gestión segura de procesos

17

SEGURIDAD VIAL

Prevencion en seguridad vial

16

ENFERMEDAD

Prevencion de la enfermedad Laboral.

02

CONFLICTOS LABORALES

Análisis y Resolución de Conflictos Organizacionales



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

15

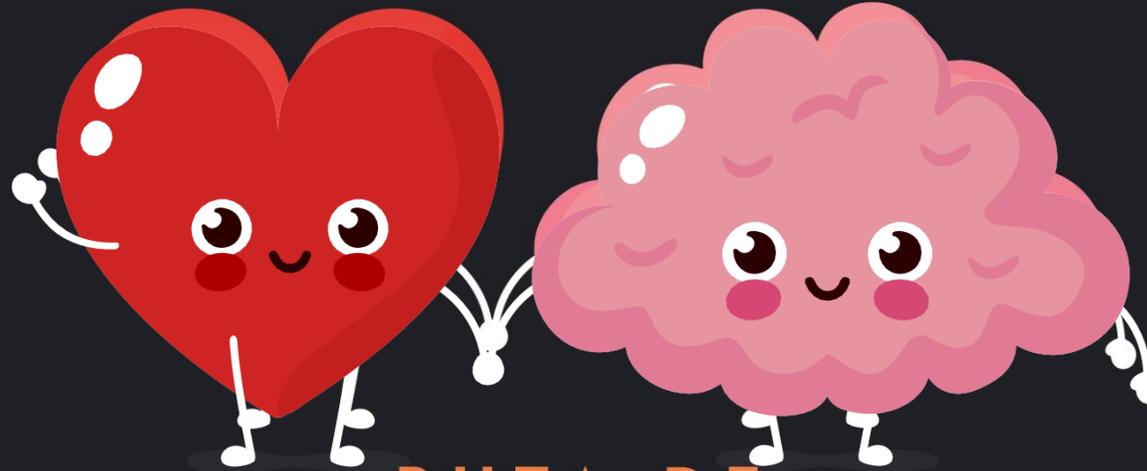
PLAN DE EMERGENCIA

Respondiendo a las emergencias.

03

RIESGO BIOLÓGICO

Cultura del Cuidado, lo que somos y hacemos para cuidar la vida..



14

ACCIDENTES E INCIDENTES

Metodologías para la prevención de Incidentes y Accidentes

04

PSICOSOCIAL

Metodología para la prevención del riesgo psicosocial

13

GESTION DE RIESGOS

Metodología para la identificación efectiva de los RIESGOS.

05

INSPECCIONES

Inspecciones preoperacionales

12

ESTILOS DE VIDA

Fomento estilos de vida saludable

RUTA DE CONOCIMIENTO

06

RESIDUOS

Manejo y disposición de residuos

07

HERRAMIENTAS

Manejo seguro de herramientas

08

ORDEN Y ASEO

Gestión Integral del Orden y Aseo.

09

ERGONOMIA

Gestión Integral del Riesgo Ergonómico.

10

FISICO

Gestión Integral del riesgo físico.

11

QUIMICO

Gestión Integral del Riesgo Químico

TABLA DE CONTENIDOS



Momento 1



EN QUE CONSISTE LA
ALIMENTACION



Momento 2



ALIMENTACION INADECUADA



Momento 3



ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



OBJETIVO GENERAL



SOCIALIZAR LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y LA ALIMENTACION SANA DE TAL MANERA QUE A TRAVES DE ESTAS HERRAMIENTAS PROCUREMOS EL BIENESTAR PARA LA COMUNIDAD DEL SERVICIO DOMESTICO,

OBJETIVO ESPECIFICO 1

Socializar en que consiste comer sano y alimentarnos bien

OBJETIVO ESPECIFICO 2

Identificar que hay alimentos que nos causan daño

OBJETIVO ESPECIFICO 3

Brindar Herramientas para tener estilos de vida saludable

EN QUE CONSISTE LA ALIMENTACION

La alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento), y en situación de salud.



EN QUE CONSISTE UNA DIETA SANA?

Se denomina dieta sana a aquella ingesta de alimentos que ayudan a mantener, recuperar o mejorar la salud.

Es un proceso automático, producto de la cultura, y a la vez un acto voluntario que está condicionado por diversos tipos de factores que determinan una buena o mala alimentación



PORQUE ES IMPORTANTE COMER SANO

Existe evidencia sólida que demuestra que comer una dieta saludable puede reducir su riesgo de obesidad y enfermedades tales como diabetes, cardiopatía, accidentes cerebrovasculares, osteoporosis y algunos tipos de cáncer.



PERO ...QUE ES COMER SANO

Comer sano consiste en consumir alimentos que nos brinden el equilibrio ente hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes que nuestro organismo necesita de acuerdo a sus funciones y características personales teniendo en cuenta la edad, el genero, la altura, actividad fisca, estilos de vida entre otras cosas .



PORQUE ES IMPORTANTE COMER SANO

Una alimentación balanceada y saludable nos permite sentirnos bien y prevenir enfermedades que en algún momento se pueden volver crónicas como la hipertensión, la diabetes, la obesidad y algunos tipos de cáncer.

Es importante tener en cuenta que con pequeños cambios podemos lograr grandes resultados



CLAVES PARA ALCANZAR UNA ALIMENTACION SANA

Tomar conciencia de mi estado de salud

En donde me veo en 10 años

Modelar con el ejemplo

Querermme a mi mismo

Querer sentirme y verme bien

Tomar decisiones inteligentes



COMER SANO NO SIGNIFICA HACER DIETA

Concepción equivocada, podemos consumir alimentos que nos gustan nos hacen sentir bien y son deliciosos, no significa que comer bien es renunciar a comer lo que mas nos gusta, por ejemplo incluir en nuestra dieta diaria, frutas, verduras, cereales integrales, legumbres frutos secos, semillas, pescados, aves sin piel, proteína animal magra, proteínas vegetales, agua.

QUE LIMITAR:

Bebidas azucaradas, alimentos con sal y sodio, grasas saturadas, carnes rojas grasas o procesadas, carbohidratos refinados como azúcares añadidos y alimentos de granos procesados, productos lácteos ricos en grasa, aceites tropicales como el aceite de coco y de palma

RECOMENDACIONES PARA CUIDAR NUESTRA ALIMENTACION

Elija con cuidado

Lea las etiquetas, compare la información nutricional

Consuma alimentos frescos

Incluya verduras y frutas

Trabaje en desarrollar buenos hábitos al interior de la familia



ALIMENTACION INADECUADA

La obesidad está ligada a problemas cardiovasculares que se agudizan con otros factores como el fumar, los que a su vez aumentan los efectos negativos.

La prevención de la obesidad es una meta para el programa de promoción de Estilos de vida y trabajo saludables de las organizaciones.



ALIMENTACION INADECUADA

Las mujeres especialmente hacemos dietas estrictas no controladas que nos adelgaza bruscamente generando la anorexia o la bulimia.

Algunas dietas pueden entregar un aporte insuficiente de proteínas organizaciones.



QUE SON LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

El marco legal promueve el desarrollo de estas actividades (Decreto 1295 / 94 Art. 35) Se busca promover en los ambientes laborales condiciones y procedimientos de trabajo óptimos y generar en la población trabajadora la adopción de comportamientos seguros en sus lugares de trabajo y en el ámbito extra laboral.



QUE ES EL AUTOCUIDADO

Conjunto de acciones intencionadas que realiza o realizaría la persona para controlar los factores internos o externos, que pueden comprometer su vida y desarrollo posterior (Orem,1971).

El autocuidado por tanto, es una conducta que realiza o debería realizar la persona para sí misma.



¿QUÉ PODEMOS HACER?....

Capacitar a las personas para hacer elecciones acertadas en sus estilos de vida y desarrollar el autocuidado



Educación para la Salud y el Trabajo



A QUE APUNTAN LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Las actividades de promoción de la salud están orientadas fundamentalmente a los hábitos de vida actuales, a la conservación de la salud y la prevención de las Enfermedades. Las decisiones tienen efectos a largo plazo que pueden ser favorables o desfavorables.



QUE DEBEMOS PROMOVER

Alimentación balanceada y con aportes calóricos acordes al estilo de vida.

Mantener una alimentación moderada, en horarios regulares y con un contenido equilibrado de proteínas, lípidos, carbohidratos, vitaminas y agua.

En el caso de las empresas deben manejarse dietas balanceadas y si llevamos nuestro almuerzo debe ser balanceado.



QUE DEBEMOS PROMOVER

Organizar el trabajo de manera óptima para que las personas no requiera quedarse tiempo adicional a la jornada laboral (administración del tiempo)

❖ Mantener un equilibrio entre las actividades físicas, laborales y recreativas, de manera que sea posible el desarrollo personal, familiar y laboral.

❖ Realizar un programa sistemático de actividad física, vigilado médicamente

QUE DEBEMOS PROMOVER

Fomentar la lectura, las actividades culturales y al aire libre (asistencia a obras de teatro, cine, etc.)

- ❖ Evitar hacer ejercicio en horas previas a dormir (2 horas antes).
- ❖ Organizar con la familia actividades que fomenten la integración y el disfrute en conjunto



TRABAJO Y FAMILIA

La pareja que trabaja en la construcción de la confianza mutua, la autosuficiencia y el interés por las gratificaciones internas, toma decisiones conjuntas y logra construir una familia.



TRABAJO Y FAMILIA

Ventajas:

- ❖ Mayor ingreso económico.
- ❖ Relaciones igualitarias en la pareja.
- ❖ Sentido de integridad para la mujer.
- ❖ Capacidad de asumir distintos roles

Desventajas

- ❖ Sobre carga de trabajo, puede llevar a la incomunicación de la Pareja y los hijos.
- ❖ Rivalidad entre la pareja.
- ❖ Restricción al desarrollo por exageradas responsabilidades familiares.
- ❖ Ansiedades y culpas por el poco tiempo que se dedica el uno al otro

PREVENCION DE ADICCIONES

El trabajador tiene gran afinidad por el alcohol y el tabaco, pues suele ser una conducta socialmente aceptada.

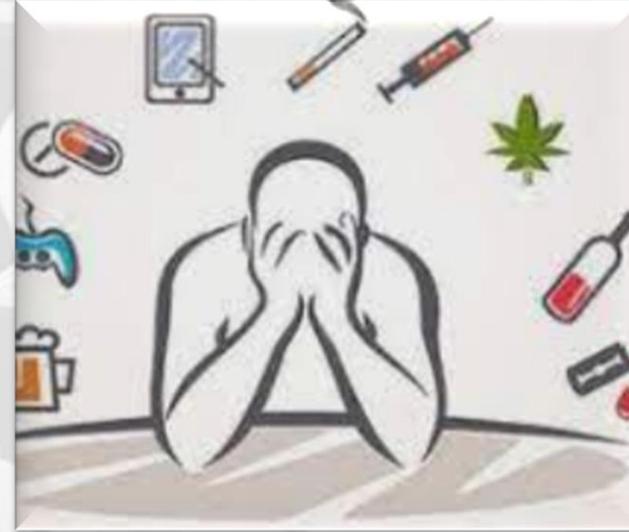
Los fumadores y bebedores no tienen conciencia de los riesgos reales para su salud y para la de los demás.



PREVENCION DE ADICCIONES

El trabajador tiene gran afinidad por el alcohol y el tabaco, pues suele ser una conducta socialmente aceptada.

Los fumadores y bebedores no tienen conciencia de los riesgos reales para su salud y para la de los demás.



QUE DEBEMOS PROMOVER

- ❖ Fomentar un estilo de vida saludable, evitando el consumo de alcohol y drogas ilícitas.
- ❖ Definir un programa empresarial de prevención del abuso.
- ❖ Evitar el consumo de alcohol en las fiestas de la empresa.
- ❖ Fomentar la aceptación social sin consumo de alcohol y tabaco.



QUE DEBEMOS PROMOVER

- ❖ El disfrute real, evitando la sensación de bienestar aparente por el consumo de alcohol, pues altera la percepción de la realidad.
- ❖ Evitar el consumo de alcohol y tabaco en horas próximas al dormir



SEXUALIDAD Y FAMILIA

Mantener una vida sexual con diferentes parejas, trae como consecuencia:

- ❖ Riesgo de contagio de enfermedades de transmisión sexual
- ❖ Relaciones sexuales impersonales e insatisfactorias.
- ❖ Embarazo no deseado



QUE DEBEMOS PROMOVER

Una conducta sexual responsable

- ❖ Favorecer el desarrollo del amor, entendido como un proceso de entrega desinteresada al otro, en aceptación mutua e incondicional.
- ❖ Mantener en la relación sexual respeto mutuo y consideración por el otro.
- ❖ Favorecer la intimidad en la relación sexual



RECUERDE QUE:

- ❖ Es nuestra responsabilidad mantener ambientes de trabajo seguros y confortables
- ❖ Debemos seguir las políticas de prevención de consumo de sustancias Psicoactivas, alcohol y drogas
- ❖ Evitar fumar dentro de la empresa o en lugares públicos
- ❖ Atender las indicaciones de las campañas preventivas desarrolladas por al empresa



RECUERDE QUE:

Existen instancias como las Cajas de Compensación, EPS y ARL, que se encargan, al igual que usted, de mantener el mayor nivel de bienestar integral del trabajador.

Participe en estas actividades y en las realizadas por el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo de su empresa

Y FINALMENTE

TENGA EN CUENTA QUE YO SOY DUEÑO DE MIS

- ❖ **CREENCIAS**
- ❖ **SENTIMIENTOS**
- ❖ **ACTOS**
- ❖ **CONSECUENCIAS DE MIS ACTOS**



Yo soy dueño de mi vida.

Triunfa con autoestima y
confianza

*Robert E. Alberti
y Michael L. Emmons.*

PREGUNTAS

1

Pregunta 1

2

Pregunta 2

3

Pregunta 3



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

RECUERDA QUE POSITIVA TIENE PARA TI



www.posipedia.com.co



Cursos
Virtuales



Videos



Cartillas



Juegos digitales



Artículos



Guías



Documentos
técnicos



Enlaces de Interés



Audios



Mailings



Presentaciones
técnicas



Ludo prevención



POSITIVA EDUCA
Pensando en ti

TRAVESÍA 2021

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

COMUNIDAD NACIONAL

DE CONOCIMIENTO EN:

PREVENCIÓN DE PELIGROS EN EL SERVICIO DOMÉSTICO



REIR
AMOR
VIVIR
SALUD
DAR
APRENDER
SONREIR
AGRADECER
APRENDER
TOLERANCIA
SOLIDARIDAD
SERVICIAL

VIGILANCIA MINHACIENDA DE COLOMBIA

LA ASEGURADORA
DE TODOS LOS
COLOMBIANOS



Positiva Compañía
de Seguros



@PositivaCol



PositivaCol



Positiva Colombia



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda