



UNIVERSIDAD DISTRITAL
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

BOLETIN

SALUD LABORAL

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



Año 2019 / Boletín No.11
Julio 9 de 2019

DEL AUTOCUIDADO Y COCUIDADO



Foto: Kahlo, F. (1949) Autorretrato en la frontera entre el abrazo de amor del universo, la tierra (México), yo, Diego y el señor Xólotl. Recuperado en: WikiArt, visual art encyclopedia www.wikiart.org

El Diccionario de de la lengua española define cuidado como: “solicitud y atención para hacer bien algo, la acción de cuidar, (preservar, guardar, conservar, asistir)”. Así mismo frente al autocuidado ha de entenderse este como la practica de las personas que se perciben como seres valiosos, como seres humanos, capaces de construir sus propios proyectos de vida, de forma tal que sean benéficos para si y para la sociedad que los rodea.

En Riesgos Laborales es muy frecuente el termino de Autocuidado como un paradigma para la Gestión de la SST, mediante el cual se busca comprometer al trabajador en acciones de mejora continua, que conlleven su propia preservación y la mejor gestión en su puesto de trabajo que conlleve a garantizarle su salud y hasta su vida.

Hablar hoy del solo autocuidado como mecanismo de gestión del riesgo laboral, es pensar en el trabajador como un ente individual de la producción, sin considerarlo

como parte de un sistema, que está compuesto por más trabajadores y que para poder ser desarrollado de forma eficiente requiere ser intervenido de forma integral, para lo que es necesario que este entienda, que no es solo un ente de la producción, sino que es parte fundamental de un todo, del cual no solo deriva su sustento, sino que también es el lugar donde generalmente pasa la mayor parte de su tiempo, en compañía con los demás actores.



No olvides:

Campaña cero Accidentalidad

Teniendo en cuenta que a la fecha se han presentado 16 Accidentes Laborales en las diferentes sedes de la universidad que han comprometido la salud de algunos servidores o contratistas, el SG SST ha iniciado una campaña de concientización denominada “CERO ACCIDENTES”, que busca generar en servidores y contratistas conciencia en torno al cuidado que debemos tener en las tareas diarias que asumimos, aún las más simples, como el desplazamiento, toda vez que es en este donde se presenta el mayor número de accidentes.

JORNADAS DE INDUCCIÓN Y REINDUCCIÓN

A partir del 11 de julio se inician las jornadas de inducción y reinducción del SG SST, en las diferentes sedes y donde esperamos la masiva participación de todos los servidores.

**El cronograma será publicado
en la Página Web Institucional**

¡PARTICIPA!

RUMBATERAPIA

Prepárate ya vuelve la RUMBATERAPIA. Iniciamos en julio 17 de 2019. Participa, es por tu salud y bienestar.

CAPACITACIONES

Para el mes de julio tenemos programado capacitaciones en: Manejo de riesgos químicos y biológicos, favor verificar la programación.

¡PARTICIPA!

APLICACIÓN DE ENCUESTA DE SINTOMATOLOGÍA ASOCIADA A DESORDENES MUSCULOESQUELETICOS

Quedan pocos días para que puedan diligenciar la encuesta... hasta el próximo 19 de julio a través de la plataforma de Encuestas.

gemini.udistrital.edu.co/encuestas/index.php/837627?newtest=Y

¡NO LO OLVIDES!

¿QUE ES EL COCUIDADO?

Visto lo anterior cabe preguntarse que es el Cocuidado, teniendo en cuenta lo mencionado, la definición de cuidado, no es otra cosa más que el cuidado que se le pueda dar a otras personas, en la actualidad ya se utiliza el termino para aquellas personas que son cuidadoras de otros y la OIT ha desarrollado un Convenio especial para los trabajadores con este tipo de responsabilidades familiares, como lo es el Convenio 156; todos en menor o mayor medida sin conocer el termino estamos familiarizados con el mismo, pues estamos siempre pendientes de otras personas, bien sea de nuestros hijos, nuestros padres, nuestros nietos o



Foto: Revista LVR

nuestros enfermos y buscamos el mayor bienestar para los mismos, cosa que ya hoy en día ha sido estudiado y se viene desarrollando toda una teoría respecto de este actuar, conocida como la economía del cuidado, por la cual algunos países vienen adoptando políticas para proteger a la población de cuidadores, en colombia ya fue definida la misma en el artículo 2 de la ley 1413 de 2010, como el trabajo no remunerado que se realiza en el hogar, relacionado con mantenimiento de la vivienda, los cuidados a otras personas del hogar o la comunidad y el mantenimiento de la fuerza de trabajo remunerado.

La mejor representación del tema de cocuidado, en mi sentir, está dada en la bella obra que antecede este escrito de Frida Khalo, donde nos muestra a la madre tierra teniéndola en sus brazos, mientras ella sostiene a su amado Diego Rivera, quien yace inmóvil e inerme, pero a su vez están envueltos por otras manos más grandes, al parecer del ser supremo cobijándoles a todos, pues en eso en realidad consiste el Cocuidado, en protegernos unos a otros.

La propuesta frente al cocuidado en lo laboral es comenzar a pensar más allá de las individualidades en el trabajo y dejar de enfocarnos en nosotros mismos como simples individuos en la búsqueda de la protección, que nos permita una garantía de Salud y Seguridad en nuestros puestos de trabajo y comenzar a repensarnos como seres colectivos, parte de una comunidad laboral, a



Foto: Cleolevel.com



Foto: Universia

fin de buscar acciones que no solo nos beneficien individualmente en el trabajo, sino que conlleven mejorar a las demás personas que nos rodean, llámense compañeros de trabajo o la comunidad en general.

Es comenzar a pensar en mejorar el ámbito laboral, no solo en mi puesto de trabajo o mi autocuidado, sino también en el entorno en que me desenvuelvo, pensando en que las acciones colectivas que asumo no solo me beneficien a mí sino a los demás, así como también generarme el compromiso de no ser actor pasivo ante los riesgos o peligros del entorno y de mis compañeros, sino comprometerme con acciones que nos permitan una mejora continua a todos.

Es aplicar en nosotros conceptos básicos de la teoría de la elección racional de Jon Elster, sin abandonar nuestras individualidades, nuestras propias necesidades e intereses, lograr entre todos generar una conciencia colectiva común, que nos garantice una adecuada gestión en la Seguridad y Salud en el Trabajo, logrando un beneficio para todos los trabajadores en general; es algo que requiere de esfuerzo, disciplina y actitud, pero que a la postre conllevara a mejorar nuestro entorno laboral y nuestras condiciones de trabajo, mejorando así el clima organizacional, nuestra convivencia y contribuyendo a lograr la tan codiciada felicidad laboral, de la que tanto se comienza a hablar hoy en el mundo del trabajo.



Foto: Salud180

Cuanto más cuido de mí mismo, menos resentimiento e irritación tengo, y más cariñoso me muestro conmigo mismo y con los demás.

"Mi minuto esencial" (2003), Spencer

¿CÓMO INFORMAR UN ACCIDENTE DE TRABAJO?

1. Llama al SG-SST a la extensión 1612 o 1634.

2. Ten clara la información a reportar: datos del accidentado, descripción del accidente, lugar del accidente.

3. Asiste a la IPS más cercana.

RECUERDA: Es obligación del trabajador reportar o informar los accidentes de trabajo.

TEN EN CUENTA: REPORTAR, se refiere al llamado a la ARL para el reporte del accidente.

INFORMAR, se refiere al llamado que realiza el asegurado o acompañante al área responsable de reportar el accidente de trabajo. De tu reporte o informe, depende una atención oportuna"