



UNIVERSIDAD DISTRITAL  
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

# BOLETÍN

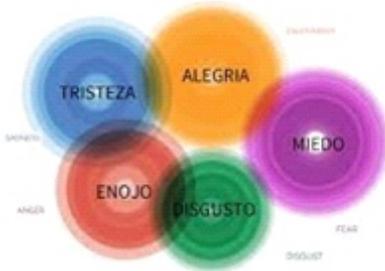
## SALUD LABORAL

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

Año 2021 / Boletín No. 2  
abril 9 de 2021

## Las emociones influyen en nuestra salud, ¿cómo lo hacen?

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que experimentamos diariamente, las más estudiadas en relación con el proceso salud-enfermedad son el Miedo, la Ira y la Tristeza.



Depende de la percepción que tengamos de la circunstancia que motiva estas emociones, podemos generar una respuesta desadaptativa, haciendo que permanezcamos por mucho tiempo enfadados, tristes, ansiosos o aterrados, lo que hace que nos sobre esforcemos, y que sea insostenible en el tiempo, por lo tanto, generamos un sobre costo en forma de trastorno de la salud, física y mental.

Sin embargo, cuando contamos con estrategias y habilidades suficientes para enfrentar estas situaciones emocionales, lo más probable es que no causen algún daño, pero si no contamos con esas estrategias nos veremos desbordados y en nuestra percepción consideramos que es insuperable.

Es por ello que te esperamos en nuestros eventos formativos, donde aprenderás este y otros temas relacionados con las emociones.

### COMO CUIDAR NUESTRA SALUD MENTAL

- ★ Mantén relaciones con personas emocionalmente saludables.
- ★ Evita el aislamiento.
- ★ Aprende a distinguir y hablar sobre tus emociones.
- ★ Relájate, ten un hobby.
- ★ Haz ejercicio.
- ★ Cuida tu alimentación.
- ★ Regula tus horarios de sueño.

#### Sabías que...

La salud mental afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida.

También determina cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los otros y las decisiones que tomamos.



#### SESIONES VIRTUALES DE HÁBITOS Y VIDA SALUDABLE

Funcionarios administrativos, oficiales, docentes y contratistas

**PROGRAMACIÓN 3 VECES POR SEMANA**

Información correo institucional

#### EL SG-SST INICIA CON SUS CAPACITACIONES VIRTUALES A PARTIR DEL 19 DE ABRIL

capacitación: "El miedo escénico y su dominio en el auditorio"

Facultades y sedes de la Universidad

**¡PREPÁRATE!**

#### INDUCCIÓN Y REINDUCCIÓN SG-SST

Mediante el correo institucional se estará informando fecha y link a las diferentes dependencias.

Facultades y sedes de la Universidad

**¡PREPÁRATE!**

## LA SALUD MENTAL EN DOCENTES

Como es sabido por todos, estos momentos por los que estamos pasando, han generado en nosotros espacios donde nuestra salud mental, se ha puesto a prueba.

En la Universidad sabemos que la labor que realizan nuestros docentes desde su hogar, ha sido una labor ardua y retadora para algunos de ellos. Es por ello que desde el área de Psicología de SST, queremos que chequees lo que haz hecho para cuidar de ella en esta temporada.

### Planeo mi día:

- Dispongo de un lugar iluminado, cómodo y tranquilo.
- Hago pausas activas.
- Cuido mis hábitos.
- Me alimento sanamente.
- Tengo y realizo una rutina física.
- Conservo limpia mi casa.
- Realizo actividades que me motivan.
- Fortalezco mis redes de apoyo.
- Me consiento, me hago automasajes.



Si te faltan algunas, ¡¡¡Anímate!!!, tu eres importante y tu salud mental también.

## Y EN AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL, ¿CÓMO ESTAMOS?



Autoconciencia emocional, es la capacidad que tenemos los seres humanos de reconocer las emociones propias, sensaciones, estados y recursos internos, necesarios para tener un adecuado manejo emocional, te invito a que revises como estas en este aspecto, completa las siguientes frases, sin detenerte a pensar.

- Soy una persona feliz cuando...
- Tengo miedo cuando...
- Lo que más me enfada es ...
- Estoy triste cuando ...
- Me siento querido (a) cuando...
- Odio cuando ...
- Me animo cuando ...
- Me siento querido por...
- Me produce ansiedad...
- Lo que más me cuesta controlar es...
- Cuando tengo miedo siento...
- Me siento culpable de...
- Me admiro por...



***“Nunca llegarás a tu destino, si te paras a tirar piedras a cada perro que te ladre”***

***Winston Churchill***

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)