



UNIVERSIDAD DISTRITAL  
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

# BOLETÍN

SALUD LABORAL

SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO - SGSST UD

Boletín No. 7  
Agosto de 2024

## ¿Eres una Persona Vitamina?

Inicialmente definamos una persona vitamina, como aquella persona que, con tan solo llegar a algún lugar ilumina el espacio, se caracteriza por su optimismo ante la vida, irradia alegría, pasión por lo que hace y siempre mantiene y transmite una carga de energía.

Las personas al sentirse motivadas, al actuar con ilusión y pasión permiten percibir las cosas y afrontar las diferentes situaciones de la mejor manera, así mismo se convierten en inspiradores transmitiendo confianza, alegría, tranquilidad y optimismo a las demás personas, sacando lo mejor de cada una.



## CUÁLES SON LAS PERSONAS NECESARIAS EN ESTOS TIEMPOS AFANADOS Y DESENFRENADOS.

¿Haz evaluado por un momento las personas que están a tu alrededor?  
Cuantas de ellas.....

Te aportan energía

Te hacen reír

Te hacen sentir valorado



Te escuchan

Te alivian tu momento de dolor o preocupación



Te apoyan

Te cambia el día con su sentido del humor

**ESAS PERSONAS SON LLAMADAS PERSONAS VITAMINA.**

# ¿QUÉ NOS APORTA UNA PERSONA VITAMINA?



Mejora tu estado de ánimo: haciéndote reír, bailar, cantar, caminar, entre otras



Te ayuda a ser proactivo: te impulsa a resolver las diferentes situaciones que pueden presentarse, siempre con una solución.



Le da entusiasmo a tu vida: siempre pensando de manera positiva y con sabiduría para enfrentarse a los problemas o situaciones difíciles.



Mejora tu autoestima: ayudándote a mantener el optimismo en tu vida fortaleciendo tu seguridad, autoconfianza y no dejando que te castigues por tus errores. Te da el que mereces.



Te sientes seguro, las personas vitamina generan vínculos de seguridad y generan un espacio de confort, de tranquilidad y paz.

# ¿TE CONSIDERAS UNA PERSONA VITAMINA?

Inicialmente se debe identificar si no eres una persona tóxica, la cual se caracteriza por ser invasiva y agresiva con actos como invasión del espacio personal de las demás personas, práctica constante en comentarios irónicos, en criticar y juzgar, así mismo, se convierte en una persona egoísta, negativa, envidiosa y manipuladora.



Sin embargo, el dolor nos acerca a la empatía, es decir el sufrimiento transforma el corazón. Siendo los factores principales del comportamiento de las personas tóxicas.



Una vez identificado las características de dichas personas, podemos tomar la decisión de transformar nuestra manera y convertirnos en la mejor versión de nosotros mismos aportando en nuestro entorno como personas vitamina.



## TIPS PARA SER UNA PERSONA VITAMINA

Sé Empático y Comprensivo

Ofrece Apoyo y Motivación

Sé Genuinamente Amable

Sé Confiable y Consistente

Desarrolla tus Habilidades Interpersonales

Sé Flexible y Adaptable

Inspira con tu Ejemplo

Fomenta el Autoestima de los Demás

Cuida tu Propia Salud y Bienestar

**PREPARATE PARA LA SEMANA DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**  
**SEPTIEMBRE 19 AL 27**

<https://www.mssi.gob.es/en/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/formacionSalud.pdf>  
<http://www.portafolio.co/tendencias/habitos-saludables-de-trabajo-ayudan-a-la-productividad-502033>  
Cuesta, 2019, Revista, <https://www.quien.com/estilo-de-vida/2022/07/19/que-es-y-por-que-es-importante-encontrar-a-tu-persona-vitamina>

Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo  
Sede Carrera 7 # 40B - 53 Piso 6 - Tel. 3239300 ext. 1612  
seguridadysaludt@udistrital.edu.co  
<https://sgsst.udistrital.edu.co/>