



INFORMATIVO DEL GRUPO DE SEGURIDAD CELAR
JUNIO 2023 N° 029



**A todos nuestros HÉROES que son papás
¡ Feliz mes del Padre !**

EQUIPO DE REDACCIÓN

JUAN CARLOS GIRALDO LÓPEZ
Presidente GSC Celar

ALEJANDRA CARDONA MOLINA
Directora General SOL Y LUNA

COLABORADORES

PAULA ANDREA SEPÚLVEDA CÁRDENAS

Líder Planeación Estratégica

SANDRA LILIANA PINILLA ROJAS

Líder de Seguridad y Salud en el Trabajo

JEISON JAIR CHICA ZARATE

Director Nacional de Operaciones

ANGELA PATRICIA MUÑOZ TORO

Gerente Fondecel

CLAUDIA JESSICA AGAMEZ

Gerente Soltes

Líder Gestión Humana Barranquilla

Líder Gestión Humana Bogotá

Líder Gestión Humana Cali

Líder Gestión Humana Medellín

MARÍA ISABEL ARAÚJO BELEÑO

Líder Gestión Humana Eje Cafetero

JAIRO ORTIZ VALENCIA

Publicista

CONTENIDO

pag	3	Mayo Mes del Padre
pag	5	Bienvenida
pag	7	Salud Mental Celar
pag	10	Comunicación Asertiva
pag	11	Psicología Positiva
pag	12	A tu Salud Celar
pag	16	Prevención Vial
pag	18	Nuestra Gente Barranquilla
pag	21	Nuestra Gente Bogotá
pag	24	Nuestra gente Cali
pag	25	Nuestra Gente Eje Cafetero
pag	26	Nuestra Gente Medellín
pag	28	Fondecel



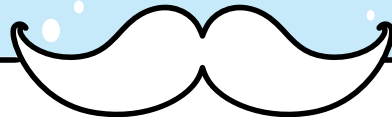
JUNIO MES DEL PADRE

Una de las figuras más importantes que tenemos en nuestras vidas son nuestros padres. De ellos y de nuestra relación durante la infancia depende gran parte de cómo somos, de nuestros valores y de nuestra educación. Así que, quieras o no, tienes una gran parte de ellos en ti.

Y si bien es cierto que no todas las relaciones de padres e hijos son idílicas y están llenas de amor, hay otras que sí lo son. Esta vez, queremos quedarnos con ellas y rendirles todo un homenaje en su gran día.

Con motivo de esta celebración mucha gente se vuelve loca buscando el regalo material perfecto para sus padres: un libro, un aparato electrónico... Pero para mostrar amor y agradecimiento hay que buscar dentro de uno mismo. ¿Cómo hacerlo? Puedes tener un detalle con él que le hará emocionarse y sentirse el hombre más feliz de la tierra, no importa el día, lo importante es que la escribas con el corazón y la entregues cuando el menos lo piense.





Hola, papá:

Hoy quiero darte una bonita sorpresa en tu día, el Día del Padre. Ya sabes que yo no soy muy dado a mostrar mis sentimientos, pero creo que una carta es la mejor forma que tengo de decirte todo lo que te quiero. Y, sobre todo, de darte las gracias por todas las cosas que has hecho por mí durante toda mi vida.

Ya sé que muchas veces hemos discutido, que nos hemos peleado y que mi orgullo me ha impedido pedirte perdón. Pero antes de darte las gracias, quería que me perdonaras por ser un hijo(a) demasiado terco(a) para reconocer mis errores. Y de todos los disgustos que te haya podido dar desde que soy pequeño(a), porque ya sabes que siempre he sido un hijo(a) muy inquieto(a) y algo "rebelde".

Tú siempre me has dicho que no te tengo que dar las gracias por nada, que para eso eres mi padre. Pero yo quiero dártelas precisamente por eso, porque eres mi padre. Y no podía haber tenido un padre mejor. ¿Sabes una cosa? Si volviera a nacer, no querría tener otro padre que no fueras tú.

Te doy las gracias porque:

- Gracias por estar a mi lado en los malos momentos
- Gracias por enseñarme el camino de la felicidad
- Gracias por tu paciencia cuando me desviaba de mis estudios, o de mi trabajo
- Gracias porque, junto a mamá, habéis sido el mayor ejemplo de amor que he tenido en mi vida
- Gracias por ser el mejor profesor de matemáticas, lengua, historia...
- Gracias por ser el mejor compañero de juegos cada día desde que soy pequeño(a).
- Gracias por escucharme cuando nadie más lo habría hecho
- Gracias por no dejarme nunca solo(a)
- Gracias por abrazarme cuando me has visto llorar, sin preguntar y sin rechistar
- Gracias por animarme cuando pensaba que todo estaba mal
- Gracias porque has sido el mejor ejemplo a seguir que podía tener
- Gracias por hacerme ser el hombre (la mujer) que soy hoy en día
- Gracias por animarme a perseguir mis sueños, fuera como fuera
- Gracias por regalarme tus abrazos, tus besos y tu cariño incondicional
- Gracias por ser el hombre de mi vida, el mejor que podía haber tenido
- Gracias por hacerme ser mejor persona cada día
- Gracias por no olvidar nunca todo lo que te quiero
- Gracias por darme la fuerza necesaria para poder con todo
- Gracias porque siempre has estado ahí, a pesar de las adversidades
- Gracias porque sé que puedo contar contigo para todo
- Gracias por todos los sacrificios que has hecho por mí, sin yo darme cuenta
- Gracias por ser mi héroe, por siempre y para siempre

Esto es todo lo que tengo que agradecerte, gracias por ser la persona más buena y maravillosa que conozco.

Firmado:

Tu hijo(a) que siempre te querrá.

BIENVENIDA

Queremos manifestarle una calurosa bienvenida a nuestra organización a Eliana Burgos Londoño como nueva Directora de **INDESEG**. Esperamos poder conformar un buen equipo de trabajo en pro de los beneficios y el progreso del instituto y su posicionamiento a nivel regional y nacional."

Manizaleña y graduada en Administración y Dirección de Empresas en la Universidad de Asturias, además tengo varios diplomados en administración, control de calidad, entre otros.

Mi familia primaria está conformada por mis padres William y Stella, y dos hermanos mayores: Juan Camilo y Daniel Felipe. Soy una enamorada de mis padres y mis hermanos que gracias a Dios aún viven cerca a mi casa.

Tengo una relación actual de 10 años con Fabián que es mi pareja, (7 años de novios y 3 de vivir juntos). En una relación anterior tuve dos hijos: Salomé mi hija mayor de 17 años y Samuel de 11 años, además de la anterior relación tengo dos hijastras María Valentina y Juanita, y no ha de faltar el otro miembro de mi familia: Mía que es una perra de raza pomerania de 1 año de edad.





Tengo ya 16 años de experiencia laboral en mi mayoría, trabajando en call center, en los cargos relacionados a operación, calidad emitida y percibida, formación, comercial y coordinadora de procesos en traza de punta a punta sobre todo en entorno de una empresa.

Mi motivación para la dirección de INDESEG es el entorno espiritual que manejan y el reto de hacer surgir la academia en un todo, marcarla como una academia competitiva a nivel de la calidad de sus formaciones, su precio en el mercado, posicionarla como una de las mejores a nivel nacional, organizar al interior su tema administrativo, la satisfacción de los usuarios, etc...

Proyección Laboral: es aplicar todos los conocimientos para posicionarla tanto en calidad y precio en el mercado y generar gran rentabilidad para los socios.

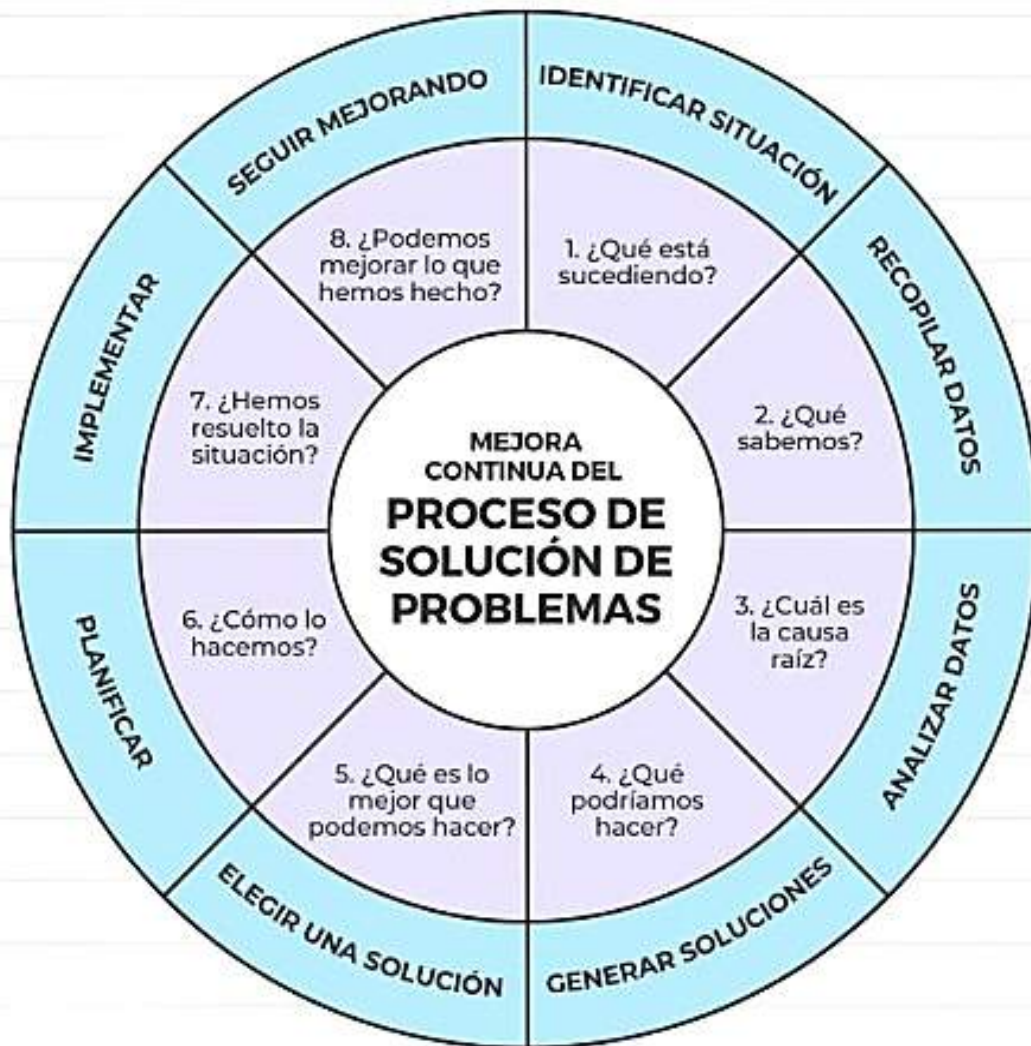
Y mi proyección personal: es conseguir reconocimiento de mis aptitudes y actitudes en mi campo laboral junto con una remuneración que me permita una estabilidad.



CÓMO GESTIONAR LOS PROBLEMAS

Muchas veces les damos soluciones solo por encima y que no están mal si necesitamos actuar ya mismo, pero en algunos casos se acumulan y acumulan hasta explotar en algo mucho más grande. Por eso, comparto este método por 3 razones:

1. No va directo a la solución. Le da importancia a los primeros pasos como son reconocer la situación, recopilar información e identificar la causa raíz.
2. Busca la mejora continua.
3. Y, por supuesto, aplica para la vida, el trabajo y los negocios.



¿CÓMO AFECTA LA SALUD MENTAL EN EL TRABAJO A LOS EMPLEADOS?



¿CÓMO CUIDAR LA SALUD MENTAL DE LOS TRABAJADORES?

INTERVENCIONES PRIMARIAS

- Gestión de la carga de trabajo
- Mejora en la comunicación
- Un entorno físico adecuado
- Evaluaciones de desempeño
- Actividades de *team building*
- Promover la conciliación



INTERVENCIONES SECUNDARIAS

- Concienciación de los empleados
- Formación de los empleados
- Crear un plan de cobertura de salud

INTERVENCIONES TERCIARIAS

- Medidas para regresar a la oficina de forma segura
- Ofrecer un seguro de salud privado

Maneras de cuidar ¡tu salud mental en el trabajo!



Una rutina sana para una mente sana

Día de la Salud Mental



Descansa
a tus horas



Realiza
ejercicios
o juegos
mentales



Camina para
ordenar
tus ideas



Aliméntate
adecuadamente

COMUNICACIÓN ASERTIVA

4 CARACTERÍSTICAS DE LA COMUNICACIÓN ASERTIVA

1. Respeto por sí mismo y por los demás

2. Escucha sin interrumpir ni juzgar

3. Expresa gratitud, afecto, admiración

4. Pregunta cuando no entiende



ASPECTOS QUE MEJORAN LA COMUNICACION

- No criticar a otras personas
- No ir acumulando emociones negativas sin comunicarlas
- Ser específico
- No hablar del pasado
- Evitar las generalizaciones
- Ser breve
- Cuidar la comunicación no verbal



¿SABES QUE ES UN PRIMER AUXILIO?

Son los primeros cuidados inmediatos, adecuados y provisionales que se prestan a una persona accidentada o con enfermedad repentina antes de ser atendida en un centro asistencial.



Inmediatos: (Actuar de forma inmediata si la salud del paciente corre un alto riesgo)

Adecuados: (Según los síntomas que tiene el paciente)

Provisionales: (Finitos en el tiempo)

Rekursivos: (Aprovechar el medio real)

Sencillos: (Atención por medio medicamentos, o procesos sencillos de cuidado)

Identifica y Conoce la Brigada de la Regional o del Cliente



FRACTURAS QUE HACER...

Se entiende por fractura la rotura de un hueso.

Las fracturas pueden ser de dos tipos:

ABIERTAS: son aquellas en las que una parte del hueso roto sale al exterior a través de una herida producida por el propio hueso.

CERRADAS: no hay lesión en la PIEL (no hay herida), pero sí deformidad



Cerrada

Primeros auxilios ante una fractura

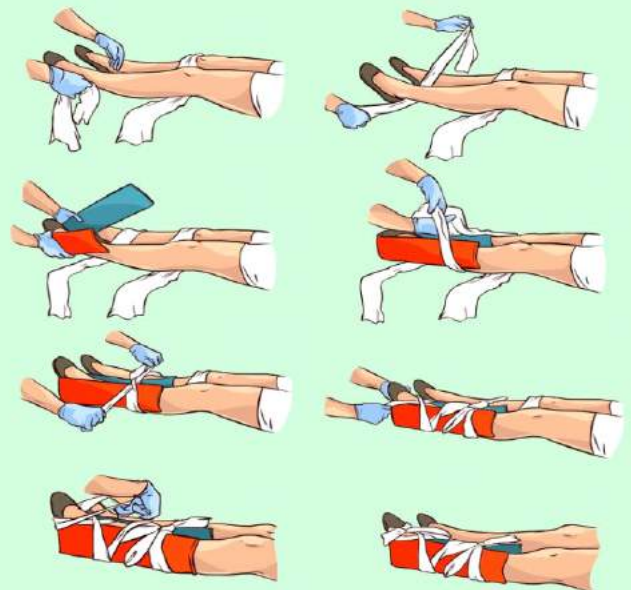
Evite movimiento en la zona afectada

No intente acomodar el hueso, en caso de que esté roto

Retire la ropa y/o elementos en esa zona

Inmovilice con un entablillado rígido por encima y por debajo de la fractura

Acuda rápidamente a las Emergencias de la clínica u hospital más cercano



QUE HACER ANTE UNA PICADURA DE INSECTOS, AVISPAS O ABEJAS.

Una picadura suele ser consecuencia de un pinchazo con algo que tiene punta muy delgada, donde esta asociado a marcas que dejan los insectos u otros animales que disponen de agijon cuando atacan.

TIPOS DE PICADURAS:



SÍNTOMAS:

- Dolor localizado.
- Enrojecimiento.
- Hinchazón o picazón.
- También se puede experimentar una sensación de ardor, entumecimiento u hormigueo.



¿CÓMO DETECTAR UNA PICADURA?



Tratamiento:

1. Limpiar la herida
2. Si esta el aguijón presente retirarlo con cuidado
3. Colocar una compresa fría.
4. Revisar la lesión y asistir al centro medico para ser valorado.



MODELO PERMA DE PSICOLOGÍA POSITIVA PARA MEJORAR EL AMBIENTE LABORAL



Componentes del modelo PERMA

Positive emotions (emociones positivas)



Aumentar las emociones positivas en el pasado, en el presente y el futuro

Engagement (compromiso)



Puesta en práctica de las fortalezas personales con el objetivo de desarrollar un mayor número de experiencias óptimas.

Relationships (relaciones positivas)



Nutrir las relaciones fomenta la sensación de apoyo y compañía que influye directamente en la percepción de bienestar.

Meaning (sentido)



Se distingue el propósito que tiene que ver con los objetivos y el sentido que se relaciona con el lugar y la función que ocupo en el mundo.

Accomplishment (logro)



Establecer metas que nos motiven conseguirlas.

Ejemplos de aplicación en las organizaciones



Puedes iniciar las reuniones reconociendo a los miembros del equipo, agradeciendo y mostrando aprecio por las acciones que ayudan a lograr los objetivos.



Reconoce las fortalezas de los miembros del equipo y conviértelas en historias de éxito para comunicarlas al resto del personal.



Programa paseos, convivios, celebrar hitos de la organización y presentaciones sencillas e informales donde se compartan aspectos personales de los miembros del equipo.



Motivar el aprendizaje y dar la oportunidad de aplicar lo aprendido, promover la participación en la toma de decisiones, dar la confianza para la realización de tareas.



Reconocer los logros a través de una persona con autoridad de la organización y reflexionar sobre las fortalezas que permitieron alcanzarlos.

Todos 
hablamos
el mismo idioma, el de
la **Prevención.**



Sabes cuales son
las buenas
prácticas para
evitar accidentes
de tránsito...



Evita exceder
los límites de
velocidad



Utiliza
cinturón de
seguridad



Mantén el
vehículo en
buenas
condiciones



Mantén una
distancia
prudente



No consumas
bebidas
alcohólicas ni
estupeficientes



Respetar las
señales de
tránsito



QUE HACER ANTE UN ACCIDENTE DE TRANSITO.

Realiza el protocolo: PAS: Proteger, Avisar, Socorrer



Proteger a las víctimas, a uno mismo y a los demás, señalizando la zona con balizas.

Avisar rápidamente a los servicios de emergencias.



Socorrer a las víctimas, acompañarlas hasta que llegue auxilio profesional.



GENERALIDAD:

- Informe a su jefe inmediato o a control de la novedad
- Evalúe el área y si usted u otros requiere atención médica.
- Asista a centro médico para ser valorado.
- De ser posible recopile toda la información necesaria del evento, fotos, videos, etc.
- Entregue a GH los soportes de incapacidad

Consejos para llevar un estilo de vida sostenible



CONSUMO RESPONSABLE

Reduce el desperdicio de comida y de agua, y apuesta por la economía circular y la eficiencia energética.



MOVILIDAD SOSTENIBLE

Opta por el coche, la bicicleta o el patinete eléctrico, por el *carsharing* y por el transporte público.



DISEÑO SOSTENIBLE

Apuesta por el ecodiseño, desde camisetas hasta gafas, zapatos o cepillos de dientes.



RECICLA Y USA MENOS PLÁSTICOS

No te olvides de reciclar adecuadamente y evita los plásticos de un solo uso.



ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE

Consume alimentos ecológicos y come más fruta y verdura y menos carne y pescado.



EDUCACIÓN AMBIENTAL

Comparte tu experiencia y conciencia a tu entorno sobre la importancia de la sostenibilidad.

NUESTRA GENTE BARRANQUILLA

CELEBRACIÓN CUMPLEAÑOS



A **Raquel Herrera** de Servicios generales, ¡Felicitaciones!

RECONOCIMIENTO



Por solicitud de nuestro cliente Clínica Avidanti, en la ciudad de Santa Marta al guarda **Lelio Ramírez**.

VISITAS A LOS PUESTOS DE VALLEDUPAR

Realizadas por Operaciones y por Gerencia.



VISITAS A LOS PUESTOS DE VALLEDUPAR



VISITAS A LOS PUESTOS DE SANTA MARTA



VISITAS A LOS PUESTOS DE MALAMBO



VISITAS A LOS PUESTOS DE GALAPA



VISITAS A LOS PUESTOS DE BARRANQUILLA



VISITAS A LOS PUESTOS DE MAICAO



NUESTRA GENTE BOGOTÁ

CELEBRACIÓN CUMPLEAÑOS





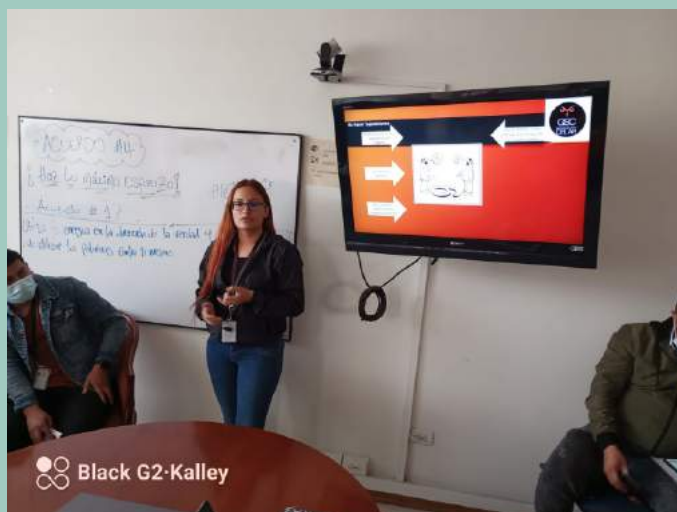
BRIGADAS DE SALUD



BRIGADAS DE SALUD



ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS



NUESTRA GENTE CALI



trabajo realizado por parte de la Gerencia, capacitando sobre los procedimientos de ingreso a visitantes y operarios. Cliente: Almacafé en Buga.

NUESTRA GENTE EJE CAFETERO

RECONOCIMIENTO ESPECIAL



Reconocimiento muy especial al equipo de trabajo de **PROGRAMACIÓN**: Marino Gaviria Arias y a Jaidier Enrique León Díaz por parte de su líder **JULIÁN LADINO**.

NUESTRA GENTE MEDELLÍN

CELEBRACIÓN DE CUMPLEAÑOS



A **Nelly del Socorro** de Servicios generales, ¡Felicitaciones!

SUPERVISOR DEL MES



DÍA DE LA FAMILIA



FELICITACIÓN ESPECIAL



¡Felicitaciones! a **Fernando Cardozo** por su buen desempeño y cumplimiento de indicadores.

CELEBRACIÓN DEL DÍA DEL PADRE





FONDECCEL

FONDO DE EMPLEADOS DE CELAR

7 Consejos Financieros Poderosos



Ya lo has oído antes

Págate a ti mismo(a) primero. Ahorra primero y luego paga.



Establece objetivos financieros específicos

Utiliza números - fechas - imágenes - contactos - planes, para describir lo que quieres conseguir con tu dinero. ¿Cuántas deudas quieres pagar y cuándo? ¿Cuánto quieres ahorrar y para qué fecha?



Haz un tablero de metas financieras

Todos necesitamos motivación para empezar a adoptar mejores hábitos, elabora un tablero que ayude a recordarte el objetivo y mantenerte firme en tu camino.



Evita los pensamientos negativos sobre el dinero

Si te mentalizas antes de empezar ("¡Nunca pagaré las deudas!"), te estás preparando para el fracaso. Así que no pienses lo peor antes de siquiera dar un paso, sé un poco más entusiasta, sigue el plan y no desistas.



Rodéate de buenos amigos

Todos estamos expuestos a adquirir buenos (o malos) hábitos unos de otros y esto también aplica para el dinero. Procura rodearte de personas que te impulsen a ser mejor y aporten positivamente a tu vida.



Elige con cuidado a tu pareja - es tu socio (a) de vida

Puedes hacer todos los grandes movimientos de dinero del mundo, pero si estás casado con alguien que hace todos los movimientos equivocados, estarás en problemas. No tienes que casarte con un experto(a) en finanzas, economía o inversiones, pero sí necesitas un cónyuge que comparta tus objetivos financieros y tus perspectivas generales sobre el dinero.



Invierte en ti

La mejor inversión que puedes hacer es en ti mismo. No hay nada que perder. Siempre te dará un rendimiento. Recuerda que, cada vez que lees un libro, un artículo web, cada vez que vayas a una conferencia, te llevarás algo que nadie puede arrebatarte y hará parte de ti desde ese momento.



**Armenia Barranquilla
Bogotá Cali Ibagué
Manizales Medellín
Pereira**

**www.gsc.com.co
www.celar.com.co**