



INFORMATIVO DEL GRUPO DE SEGURIDAD CELAR
JULIO 2023 N° 030

CLAUDIA MARCELA ROMERO SÁENZ

**La primer mujer
supervisora motorizada
de Celar**



**Regional Centro
Oriente**

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	Personaje del día: Claudia Marcela Romero S.
pag 5	Psicología Positiva
pag 6	Comunicación Asertiva
pag 8	Prevención Vial
pag 10	A tu Salud Celar
pag 13	Nuestra Gente Barranquilla
pag 14	Nuestra Gente Bogotá
pag 16	Nuestra gente Cali
pag 18	Nuestra Gente Eje Cafetero
pag 21	Nuestra Gente Medellín
pag 23	Fondecel

CLAUDIA MARCELA ROMERO SÁENZ

Queremos hacer un pequeño reconocimiento a la mujer CELAR, estas mujeres que han conseguido derribar barreras con frecuencia, en contextos muy difíciles y conseguir los objetivos que se habían marcado. No son famosas, pero su lucha, su pasión y su trabajo inspiran a quienes las conocen y son un modelo para muchas personas. Aquí tenemos un gran ejemplo:

Mi nombre es Claudia Marcela Romero Sáenz, soy nacida en Bogotá, hija de un oriundo de la mesa Cundinamarca llamado Jaime Romero Rueda quien falleció en el 2015 y de una bella mujer María del Carmen Sáenz Castellanos de Oiba (Santander), donde viví toda mi infancia y parte de mi adolescencia.

Actualmente estoy soltera con dos bellas hijas Laura Michell de 21 años y Samantha de 14 años, vivo con mi madre y mis hijas, además tengo dos bellos gatos Jade y Tchala.

Estaba trabajando como independiente cuando un buen amigo me aconsejó hacer el curso para vigilante y así tener estabilidad laboral y todas las prestaciones para mí y mis hijas. Sin dudarlo un solo instante me inscribí al curso y es allí donde comencé una nueva etapa de mi vida trabajando en seguridad.

He trabajado en varias empresas de seguridad, con entidades gubernamentales y en conjuntos residenciales y fué allí donde alcancé toda la experiencia para poder empezar a trabajar como supervisora motorizada.



Comencé a trabajar en Celar el 12 de julio del presente año, me citaron para ser vigilante pero al ver con más detenimiento mi hoja de vida y saber que tenía el técnico, me iniciaron el proceso e ingrese directamente como supervisora motorizada, ya que hay un cliente que exigía ese perfil, y es aquí donde me dí cuenta que era la primera mujer como Supervisora motorizada en Celar.

Siempre hay algo de miedo en las cosas que emprendemos pero también sé y confío en mis capacidades para superar los obstáculos que se me presentan en el camino además tengo el apoyo de mi familia y ellas creen en mí y en mis capacidades, mi familia y su confianza son mi mayor motivación.



En el momento llevo muy poco tiempo en la empresa para contarles cualquier tipo de experiencias en mi cargo actual. Estoy muy contenta de haber tenido la oportunidad de poder demostrar que puedo ocupar el cargo de supervisora motorizada.

Gracias a Celar por esta oportunidad y me siento muy complacida con el rol que estoy desempeñando en la operación.

A todos mis compañeros de Celar, les aconsejo que tienen que abrir un poco la mente y confiar en sí mismos, comprometerse con lo que hacen y la vida se va encargando de mostrarle a uno tantas oportunidades que se presentan y saberlas aprovechar.



PSICOLOGÍA POSITIVA

OTRAS FORMAS DE EXPRESAR CARINO



MEDIOS *para* VENCER *los*

7 PECADOS CAPITALES

Lujuria

Deseo desordenado por el placer sexual

Vive la castidad.
Cuida tu corazón.
Involúcrate en algún proyecto, haz ejercicio.

Gula

Deseo desordenado por la comida o la bebida

Sé moderado.
Haz ejercicio, evita los excesos en la comida y en la bebida.

Soberbia

Amor propio indebido que busca la atención

Sé humilde.
Necesitas a Dios y a los demás.
Reza y sirve.

Pereza

Falta de esfuerzo físico o espiritual

Sé diligente.
Haz un horario.
No dejes que tu vida gire en torno al descanso.

Ira

Sentimiento de enojo suscitado por un daño real o aparente

Sé paciente.
Modera tus emociones.
Respira antes de reaccionar.

Avaricia

Deseo desordenado de bienes materiales

Sé generoso.
Dona a los pobres algo que te guste pero que no necesites.

Envidia

Tristeza por la buena fortuna de alguien

Sé agradecido.
Agradece a Dios lo que tienes y lo que no.

COMUNICACIÓN ASERTIVA

Los 5 elementos de la comunicación humana:

Lo primero que debemos entender para lograr una comunicación asertiva son los cinco elementos que hacen posible la comunicación humana. ¡Vamos a conocerlos!



1. Escucha efectiva o empática:

- Muestra disposición física y psicológica;
- Retroalimenta con gestos corporales y expresiones verbales cortas;
- Observa los gestos de la persona que habla, y
- Una vez que termine, repite el mensaje para comprobar que lo has entendido.

2. Comunicación verbal:

- **Claridad:** Omite la información innecesaria que pueda confundir al interlocutor;
- **Concisión:** Ve al punto sin rodeos;
- **Concreción:** Antes de hablar, pregúntate a dónde quieres llegar;
- **Coherencia:** Mantén una relación lógica entre las palabras, y
- **Corrección:** Dilo con educación y tacto.



3. Comunicación no verbal

Este tipo de comunicación es la que más se practica, pues en ella se incluyen gestos, acciones, movimiento con las manos, miradas, maneras de sentarse, afirmar o negar con la cabeza, abrir los ojos ante una información sorprendente, suspiros, exhalaciones, risas, sonrisas e incluso, la forma de vestir o el arreglo personal. Los mensajes no verbales son tan poderosos que pueden facilitar situaciones y contextos sin necesidad de decir una sola palabra.

4. El metamensaje

El metamensaje es el significado que va más allá del mensaje y para utilizarlo a tu favor es necesario que identifiques la relación que existe entre los interlocutores, ya sea simétrica o complementaria. Las relaciones simétricas son aquellas en las que existe un estado de igualdad entre los participantes, por otro lado, las relaciones complementarias se realizan entre personas con niveles de jerarquía distinto.



15. El silencio



Silencio

Así es, también a través del silencio se puede comunicar, aunque es importante que ubiques los dos tipos de silencios y sus principales manifestaciones:

Silencio saludable:

Se muestra cuando escuchas con interés o realizas una actividad en la que las palabras sobran, este silencio es cómodo, constructivo y permite que las personas hagan una pausa para asimilar la información recibida. El silencio saludable implica tranquilidad, reflexión, apertura e intimidad.

Silencio hostil:

Este tipo de comunicación denota indiferencia, desprecio o desinterés, pues busca castigar a la otra persona mediante “la ley del hielo”, por lo que este silencio es totalmente deliberado y lejos de solucionar el problema, fragmenta las relaciones. Ocurre por el deseo de distanciarnos para debilitar una emoción.

Técnicas de comunicación efectiva con tu equipo de trabajo

Beneficios:



Adaptación social



Confianza y seguridad



Comunicación eficaz



Empatía



Mayor control e la comunicación



Disminuye la ansiedad

Sigue las siguientes recomendaciones para prevenir accidentes en carreteras.



Respetar los límites de velocidad establecidos



Respetar todas las señales de tránsito.



Usar el cinturón de seguridad



Conducir portando licencia, SOAT y revisión técnica vigente.



Si te encuentras conduciendo, evita distraer tu atención.



Usar transporte autorizado



Ya armaste tu EQUIPO? de carretera

no te dejes meter el gol y chequea tu equipo



REVISIÓN TECNICO MECÁNICA



SEGURO DE ACCIDENTES



DOCUMENTOS AL DÍA



KIT DE CARRETERAS

Consulta el estado de tus trámites
www.runt.com.co



La prevención es tu mejor defensa

No olvides tu #SelecciónVial



SEÑALIZACIÓN VIAL



IMPORTANCIA DE LA SEÑALIZACIÓN VIAL

La señalización vial tiene como objetivo mejorar la movilidad y hacer más seguro el tránsito en las vías.

CARACTERÍSTICAS:

Requisitos: Deben cumplir con la estandarización para ser de fácil reconocimiento y entendimiento.

Propósito: Cumple con un objetivo específico advertir, prevenir o informar.

Regulan la movilidad: Ordenan y mejoran la movilidad de vías públicas y privadas.

Reglamentan: Establecen criterios sobre medidas de prevención y protección respecto a la forma de movilizarse.



CLASIFICACIÓN DE LAS SEÑALES

Las señales se clasifican según:

- **Posición** (Vertical u Horizontal)
- **Función** (Preventivas, Reglamentarias o Informativas)
- **Permanencia** (Permanentes o Transitorias)



SEÑALES SEGÚN SU POSICIÓN

VERTICALES: Se ubican en lugares públicos de manera vertical.

HORIZONTALES: Se ubican sobre la vía, pavimento.



SEÑALES SEGÚN SU FUNCIÓN

PREVENTIVAS: Advierten sobre peligros y situaciones imprevistas.

REGLAMENTARIAS: Advierten prohibiciones, obligaciones o restricciones.

INFORMATIVAS: Proporcionan información sobre distancias, lugares, servicios, rutas.



SEÑALES SEGÚN SU PERMANENCIA

PERMANENTES: Perduran en un lapso de tiempo.

TRANSITORIAS: Alertan sobre peligros en la vía, son móviles.



A TU SALUD CELAR

Compartimos recomendaciones para tener en cuenta durante estos días de calor intenso, puesto que estamos expuestos a sufrir un golpe de calor el cual si no se trata correctamente puede dañar rápidamente el cerebro, el corazón, los riñones y los músculos.

Por lo tanto recordemos:

1. Aplicar Bloqueador solar y retocarlo durante el día.
2. Hidratarnos.
3. No exponernos al sol continuamente (utilizar gorra, gafas, y prendas que ayuden en la protección al momento de salir al exterior).
4. Utilizar ropa fresca y cómoda.
5. apoyarnos de la ventilación para climatizar.
6. Evitar el consumo de alimentos con alto contenido de azúcar.

Por favor recordar estas recomendaciones y cuidarnos.



**INSTITUTO NACIONAL DE SALUD**

INCENDIOS FORESTALES

OLA DE Calor Nº 1

¡Presta atención
a los incendios forestales
y adopta medidas
para protegerte!

La temporada seca facilita
incendios forestales
que producen **humo**
y **contaminan el aire**



Quando inhalas humo,
éste puede afectar
negativamente tu salud
causándote:

- Tos.
- Dificultad para respirar.
- Sibilancias.
- Ataques de asma.
- Ojos rojos.
- Garganta irritada.
- Nariz que moquea.
- Dolores de cabeza.
- Cansancio.
- Dolor de pecho.
- Palpitaciones cardíacas aceleradas.



Realizado en conjunto por:
Grupo Factores de Riesgo Ambiental (GFRA)
Dirección de Vigilancia y Análisis del Riesgo en Salud Pública
Instituto Nacional de Salud
Subdirección de Salud Ambiental
Ministerio de Salud y Protección Social

Nota: El GFRA del Instituto Nacional de Salud realiza el seguimiento de las diferentes situaciones ambientales asociadas a los incendios forestales y episodios de contaminación del aire, a través del Sistema de Alertas Tempranas de Efectos en Salud (SATAES)





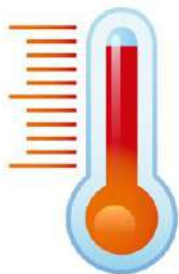
INSTITUTO
NACIONAL DE
SALUD

Afecciones producidas por el calor

OLA DE Calor Nº2

Cuando te expones
a mucho al calor:

- Pierdes agua
- Pierdes electrolitos
- Se altera tu funcionamiento



Los problemas de salud son favorecidos por:

- Mayor temperatura
- Duración de la exposición
- Hora de exposición

Golpe de calor:

Ocurre luego del ejercicio físico extenuante y cuando el calor es intenso y se pierde la capacidad de regular la temperatura. Hay un aumento de la temperatura corporal, alteración de los signos vitales, del estado de consciencia, dificultad para el movimiento y la piel suele estar seca y sin sudor.

Agotamiento por calor:

Afecta a jóvenes después del ejercicio y ancianos con problemas de corazón y se manifiesta con debilidad, fatiga, cefalea, confusión, vértigo, náuseas, vómitos, ansiedad, cansancio y sudoración.



INSTITUTO
NACIONAL DE
SALUD

Recomendaciones

OLA DE Calor Nº3





COMO VA
NUESTRA
GENTE CELAR

NUESTRA GENTE BARRANQUILLA

CELEBRACIÓN DE CUMPLEAÑOS



Felicitaciones a nuestra querida colaboradora **INMACULADA CASTRO** por su cumpleaños

Y a nuestros compañeros



Felicitaciones a **EDILBERTO DE LA HOZ**



Felicitaciones a **CÉSAR ZULETA**

ACTIVIDAD DE BIENESTAR



Se realizó una actividad de Bienestar, donde se entregaron refrigerios saludables y y cada uno de a maletín. También se hizo un reconocimiento a un supervisor.

VISITA A MITÚ



Visita de nuestro Presidente en agenda, **Dr Juan Carlos Giraldo López**, a las instalaciones de nuestro cliente Gensa en Mitú, y estuvo acompañado con el Obispo de Mitu **Monseñor Medárdo Henao**.

Visita de nuestro Líder de Riesgos y Jefe de Operaciones tres **Javier Felipe Ramírez Campos** en la visita protocolaria a nuestro cliente **GENSA** en Mitú.





NUESTRA GENTE CALI

RECONOCIMIENTO

Reconocimiento por reacción evitando hurto cableado al cliente Claro, muchas felicitaciones por cumplir a cabalidad con su trabajo.



CELEBRACIÓN DÍA DEL PADRE



Celebración del día del padre.

CAPACITACIÓN



Capacitando nuevos motorizados cliente Cliente Claro



Reunión felicitaciones a los motorizados, ingresaron el 30 de junio 2023 y se han reducido los hurtos en un 70%



Este es nuestro Grupo

NUESTRA GENTE EJE CAFETERO

REUNIÓN DE SUPERVISORES



Reunión Semanal de Supervisores y Coordinadores de Esquema



ACTIVIDAD DE TALENTO HUMANO MANIZALES

Con el fin de afianzar los conocimientos generales de la empresa, se realizó la actividad “Quién quiere ser millonario”, con la participación de varias áreas de la empresa, donde se hicieron preguntas relacionadas con la misión, visión, principios, nombre de gerentes regionales, etc. Fué un momento de esparcimiento y de actualización de la información.



CELEBRACIÓN DE BABY SHOWER

En días pasados se realizó un Baby Shower para la esposa de nuestro compañero **Jaider Enrique León Díaz**, Programador Barranquilla, que está próxima a recibir el nuevo bebé. Muchas felicitaciones de parte de todo el equipo Celar.



NUESTRA GENTE MEDELLÍN



Juguemos en el bosque **Claudia María Muñoz Gómez** Gestora Administrativa Medellín

CELEBRACIÓN CUMPLEAÑOS



Sergio Fernando Castro



NACIMIENTO

Mil felicitaciones a todas las familias que durante el último mes han sido bendecidos con unos hermosos angelitos que los llenarán de amor cada día.



Bebé de **Cristian Camilo Toro Vélez**



Bebé de **Johan Sebastián Zabala Hernán**



Bebé de **Luis Padilla**
Supervisor de Control

ACOMPANIAMIENTO

Y como parte fundamental de nuestra labor, poder llevarles un momento de alegría y de compañía a nuestros compañeros aún en los momentos más difíciles por los que pasamos día a día.



¿Los Suizos los más ricos del mundo?

Suiza es un país conocido por su alta calidad de vida. Según el Índice para una Vida Mejor de la **OCDE (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico)**, Suiza tiene un mejor desempeño en comparación con otros países en áreas como ingresos, empleo, educación – hábitos, salud, calidad medioambiental, relaciones sociales, seguridad y satisfacción ante la vida.

Uno de los factores que contribuyen a la alta calidad de vida en Suiza es el ingreso. Alrededor del 80% de las personas de 15 a 64 años de edad en Suiza tienen un empleo remunerado, cifra mayor que el promedio de la **OCDE** de 66%.

Otro factor importante es la educación.

El 89% de los adultos de 25 a 64 años en Suiza han terminado la educación media superior, cifra mayor que el promedio de la **OCDE** de 79%. La salud también es un factor clave. La esperanza de vida al nacer en Suiza es de alrededor de 84 años, tres años más que el promedio de la **OCDE** de 81 años.

La calidad medio ambiental también juega un papel importante. El nivel de partículas atmosféricas PM2.5 es inferior al promedio de la **OCDE** y el 96% de las personas en Suiza dicen estar satisfechas con la calidad del agua. Además, hay un fuerte sentido de comunidad y un moderado nivel de compromiso cívico en Suiza. El 94% de las personas creen conocer a alguien en quien pueden confiar cuando lo necesiten.

En cuanto al ahorro, los suizos son conocidos por ser cautos y conservadores cuando se trata de sus finanzas, prefiriendo invertir y ahorrar en lugar de gastar, especialmente en tiempos difíciles. Suiza posee una economía sólida y una deuda pública baja en comparación con otros países europeos. Los suizos valoran la prudencia financiera y el ahorro, pero también reconocen que los criterios médicos deben prevalecer sobre los económicos en materia de salud.

En general, los suizos son conocidos por ser reservados y valorar el orden y la buena organización. También se les educa desde pequeños para mostrar respeto por todas las personas y ayudar a los más desfavorecidos, conservando dentro de sus valores un fuerte sentido de solidaridad. La puntualidad es asumida como respeto por el otro. Estos son solo algunos ejemplos de los hábitos y valores que pueden contribuir a la excelente calidad de vida en Suiza.

¿Crees que aplicar estos criterios podrían mejorar tu calidad de vida?

Mapa Europa





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

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