



Antes de definir la autoestima hay que definir y entender que es el auto concepto, ya que la autoestima se fundamenta en él. Todos tenemos una imagen mental de nosotros mismos, es decir una percepción y una idea de cómo somos tanto física como psicológicamente, esta autopercepción forma un concepto mental de quien y como somos.

Nos formamos esa imagen a lo largo del tiempo, empezando en nuestra infancia. Esta idea de nosotros mismos puede coincidir con la idea que los demás tienen de nosotros o no, incluso esta idea puede coincidir con la realidad o no, pero cuanto más realista sea esta idea, más adecuada será

Nuestra interacción con el ambiente que nos rodea, más nos aceptaremos a nosotros mismos, mayor será nuestra capacidad de crecimiento personal y más sólida será nuestra autoestima. La autoestima se puede definir como el resultado emocional que surge si aceptamos y nos gusta nuestro auto concepto.

Contrariamente al pensamiento popular, la autoestima no surge de evaluarnos positivamente en cada situación, sino de observarnos con objetividad y sobre todo de estimar y aceptar nuestro autoconcepto. Otro punto importante es que la autoestima, no es un concepto fijo y estable, se manifiesta de forma cambiante en función de nuestra situación vital y nuestras circunstancias y se va modificando a lo largo de nuestra vida. Algo que tenemos que tener en cuenta es que la autoestima se puede modificar, de hecho hemos comprobado en nuestra consulta, que es el único rasgo que siempre mejora al hacer un tratamiento psicológico.

¿Cuál es la importancia de la autoestima?

Podemos afirmar que la autoestima es la base, los cimientos de nuestra salud psicológica. Si nuestra autoestima es adecuada, podremos interactuar con el mundo de forma sana, podremos afirmarnos en cualquier situación y defender nuestros derechos sin alteración, seremos inmunes o poco vulnerables a los ataques emocionales del entorno y actuaremos con tranquilidad en cualquier situación, aceptándonos incondicionalmente, lo que hará que estemos satisfechos de nuestras reacciones y conductas.

Una autoestima sana previene enfermedades psicológicas como la depresión o la ansiedad. Es también una de las bases de las relaciones humanas, y por lo tanto, afecta de forma directa a nuestra manera de actuar en el mundo y de relacionarnos con los demás. Nada en nuestra manera de pensar, de sentir y de actuar escapa a la influencia de la autoestima. Una autoestima sana nos permite tener una serie de conductas y actitudes que tienen efectos beneficiosos para la salud y la calidad de vida.

Por ejemplo, una persona con una autoestima sana:

- Está dispuesta a defender sus derechos personales incluso aunque encuentre oposición o ataques emocionales.

COLEGIO INEM FRANCISCO DE PAULA SANTANDER
TALLER DE PROMOCIÓN ANTICIPADA
2021
SALUD OCUPACIONAL

- Se siente lo suficientemente segura de sí misma como para modificar su opinión o su criterio, si la experiencia le demuestra que estaba equivocada.
- Es capaz de obrar según su propio criterio, y sin sentirse culpable cuando a otros no estén de acuerdo con su proceder.
- No pierde el tiempo preocupándose en exceso por lo que le haya ocurrido en el pasado ni por lo que le pueda ocurrir en el futuro. Aprende del pasado y planifica el futuro, pero vive con intensidad el presente.
- Confía en su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por fracasos y dificultades, y cuando realmente lo necesita, está dispuesta a pedir la ayuda de otros.
- Como persona, se considera y siente igual que cualquier otro, ni inferior, ni superior; sencillamente, igual en dignidad; y reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.
- Reconoce que puede ser interesante y valiosa para otras personas.
- No se deja manipular, aunque está dispuesta a colaborar si le parece apropiado y conveniente.
- Reconoce y acepta en sí misma diferentes sentimientos y emociones, tanto positivas como negativas, y está dispuesta a revelárselos a otra persona, si le parece que vale la pena y así lo desea.
- Es capaz de disfrutar con una gran variedad de actividades.
- Es sensible a los sentimientos y necesidades de los demás; respeta las normas sensatas de convivencia generalmente aceptadas, y entiende que no tiene derecho —ni lo desea— a divertirse a costa de otros.

Actividad 1:

- Subraye las ideas principales de la lectura.
- Defina con sus propias palabras autoestima.
- Consultes los términos subrayados en la lectura.
- Tome cualquiera de los postulados de una persona con una autoestima sana y de un ejemplo aplicado a situaciones escolares vividas.

1. DEFINA SISTEMA GENERAL DE RIESGOS PROFESIONALES Y SUS FUNCIONES
2. Qué son las ARP'S y qué ministerio debe acompañarlas.
3. EXPLIQUE LOS COMPONENTES DE LA SALUD SEGÚN LA OMS
4. EXPLIQUE COMO SE RELACIONAN LOS COMPONENTE DE LA SALUD Y DE UN EJEMPLO
5. EXPLIQUE LA RELACION QUE EXISTE ENTRE EL TRABAJO Y LA SALUD

COLEGIO INEM FRANCISCO DE PAULA SANTANDER
TALLER DE PROMOCIÓN ANTICIPADA
2021
SALUD OCUPACIONAL

COLEGIO INEM FRANCISCO DE PAULA SANTANDER
TALLER DE PROMOCIÓN ANTICIPADA
2021
SALUD OCUPACIONAL

Germán Campos Gutiérrez MD.
ESPECIALISTA EN MEDICINA LABORAL-SALUD OCUPACIONAL.
ESPECIALISTA EN ADMINISTRACIÓN EN SALUD
Normatividad en seguridad y salud en el trabajo, 2019-2020
(Colombia)
Normatividad en seguridad y salud en el trabajo Colombia.

OIT es la sigla correspondiente a Organización Internacional del Trabajo, que funciona bajo las directrices de la Organización de las Naciones Unidas (ONU). La OIT nació en Ginebra, Suiza en 1919. Una vez al año, se reúne la Conferencia Internacional del Trabajo, eje fundamental mundial: allí acuden naciones del mundo que hacen parte de ella, se evalúa el estado de la OIT a nivel mundial, se sacan conclusiones y se dictan normas para el crecimiento mundial de la organización y para legislar en cada país suscrito.

La OIT cuenta con 185 países miembros. Procura, fomenta y recomienda las ideas centrales y artículos que implementaran el crecimiento y desarrollo de los cuidados laborales y optimizan las condiciones de trabajo, mas no cuenta con facultades para imponer castigos a los gobiernos de los diferentes países que la integran.

En su extensa trayectoria, la OIT ha establecido casi doscientos convenios y protocolos. Los convenios adquieren el rango de un tratado internacional cuando son ratificados, lo que hace que su cumplimiento sea obligatorio para las naciones que integran el organismo. La OIT también emite recomendaciones que funcionan como sugerencias para mejorar las condiciones de trabajo.

Hago un reconocimiento a la OIT en su centenario de fundación (1919). Fue enaltecida con el Premio Nobel de la Paz en 1969.

Dentro de los importantes convenios y pactos firmados por el país miembro dentro del marco de la OIT se encuentra el Pacto Mundial para el Empleo que consiste en una serie de medidas políticas que deben ser implementadas en los países para asegurar el bienestar a sus trabajadores. Dichas medidas incluyen cinco puntos fundamentales que detallamos a continuación.

La importancia de que los gobiernos generen empleos.

Que se amplíe la protección social.

Los Estados deben acatar formal y responsablemente las normas laborales firmadas en los convenios.

COLEGIO INEM FRANCISCO DE PAULA SANTANDER
TALLER DE PROMOCIÓN ANTICIPADA
2021
SALUD OCUPACIONAL

Los países deben promover la interacción social.

Normatividad en seguridad y salud en el trabajo 2019-2020 (Colombia)

La Resolución 0312 de 2019 modifica las fases de implementación del SG-SST, dando a los empresarios un nuevo plazo para el SG-SST. La actualización normativa Colombia para dar cumplimiento a los términos de implementación en Colombia, 13 leyes, decretos y resoluciones que no podrán omitirse en el desarrollo general de la salud laboral para los colombianos las indicaciones en 2019 para Colombia se indican a continuación. En este listado se han seleccionados las 20 normas más relevantes y que son de obligatorio cumplimiento sin importar la clasificación de la empresa.

Se presentan a continuación un listado de normatividad en seguridad y salud en el trabajo que no debe estar en su matriz de requisitos legales del año 2019. Si encuentra alguna de ella en su matriz legal, es momento de eliminarlas ya que han sido derogadas por otras normas más recientes.

Decreto 1443 de 2014.

Decreto 472 de 2015.

Resolución 1016 de 1989.

Resolución 1111 de 2017.

Resolución 3246 de 2018.

Resolución 4919 de 2018.

Articulados normativos derogados por el Decreto 1072 de 2015.

A continuación se presenta la normatividad en seguridad y salud en el trabajo que no puede faltar en una matriz de requisitos legales actualizada en el año 2019.

Normatividad en seguridad y salud en el trabajo Colombia.

Normas leyes seguridad y salud en el trabajo-Colombia

Ley 1010 2006 por medio de la cual se adoptan medidas para prevenir, corregir y sancionar el acoso laboral y otros hostigamientos en el marco de las relaciones de trabajo.

Código Sustantivo del Trabajo.

1951 Regulación de Relaciones Laborales.

COLEGIO INEM FRANCISCO DE PAULA SANTANDER
TALLER DE PROMOCIÓN ANTICIPADA
2021
SALUD OCUPACIONAL

Resolución 1401 2007 por la cual se reglamenta la investigación de incidentes y accidentes de trabajo.

Resolución 2346 2007 por la cual se regula la práctica de evaluaciones médicas ocupacionales y el manejo y contenido de las historias clínicas ocupacionales.

Resolución 2646 2008 por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y para la determinación del origen de estas.

Resolución 00000652 2012 por la cual se establece la conformación y funcionamiento del Comité de Convivencia Laboral en entidades públicas y empresas privadas y se dan otras disposiciones.

Resolución 0312 2019 por la cual se definen los Estándares Mínimos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST.

Decreto 1072 2015 Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo.

Resolución 1409 2012 por la cual se establece el reglamento de seguridad para protección contra caídas en trabajo en alturas.

Decreto-Ley 1295 1994 por el cual se determina la organización y administración del Sistema General de Riesgos Profesionales.

Resolución 1792 1990 por la cual se adoptan valores límites permisibles para la exposición ocupacional al ruido.

Resolución 2013 1986 por la cual se reglamenta la organización y funcionamiento de los Comités de Medicina, Higiene y Seguridad Industrial en los lugares de trabajo

Resolución 2400 1979 por la cual se establecen algunas disposiciones sobre vivienda, higiene y seguridad en los establecimientos de trabajo.

La Resolución 1401 2007 reglamenta la investigación de incidentes y accidentes de trabajo

Normas de Seguridad Industrial. En la normatividad vigente hay otras normas de seguridad industrial que se deben cumplir y que su inclusión en la matriz de peligros depende de la actividad económica de la empresa, el número de trabajadores y los riesgos a los cuales se encuentra expuesta la población trabajadora.

COLEGIO INEM FRANCISCO DE PAULA SANTANDER
TALLER DE PROMOCIÓN ANTICIPADA
2021
SALUD OCUPACIONAL

En noviembre de 2019 venció el nuevo plazo para el SG-SST. El Ministerio del Trabajo de la República de Colombia estableció un nuevo plazo para el SG-SST. La etapa de seguimiento y plan de mejora se amplió en siete meses: las visitas del Ministerio comenzaron a final de año 2019.

Nuevo plazo para el SG-SST

El artículo 25 de la Resolución 0312 de 2019 modifica las fases de adecuación, transición y aplicación para la implementación del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo con Estándares Mínimos. La fase de seguimiento y plan de mejora que en la Resolución 1111 de 2017 (ahora derogada) tenía unos tiempos de enero a marzo de 2019, fue modificada por el citado artículo y se amplió hasta noviembre de 2019. Por lo anterior, las empresas tuvieron 10 meses y no 3 para cumplir con la implementación del SG-SST y sus diferentes elementos constituyentes, orquestados por las diferentes directrices de la matriz. Tener en cuenta:

Realizar la autoevaluación conforme a los Estándares Mínimos.

Establecer el plan de mejora conforme al plan del SG-SST ejecutado en el año 2018 y lo incorpora al Plan del Sistema de Gestión que se desarrolló durante el año 2019.

La fase de inspección, vigilancia y control, que se inició en abril de 2019, también se aplazó hasta noviembre de 2019. Las empresas tuvieron siete meses más para cumplir con los estándares mínimos del Sistema de Gestión de SG-SST y para estar preparados para las visitas del Ministerio del Trabajo. En esta fase de verificación del cumplimiento de la normativa vigente sobre el SG-SST, el Ministerio del Trabajo realizó visitas a las empresas y si no se cumple con los estándares mínimos, aplican sanciones.

ACTIVIDAD

- 1. Por qué es importante la autoestima en Salud Ocupacional**
- 2. Qué es la OIT y porque es importante**
- 3. Qué reconocimiento se le dio y porqué**
- 4. Qué relación tiene con el trabajo**
- 5. Escoge un decreto y una resolución y explícala a través de un Power Point**
- 6. Qué nueva normatividad hay frente al COVID19**
- 7. Cuáles son los estándares que deben cumplir las empresas**

COLEGIO INEM FRANCISCO DE PAULA SANTANDER
TALLER DE PROMOCIÓN ANTICIPADA
2021
SALUD OCUPACIONAL

Referencias

<http://www.mintrabajo.gov.co/web/guest/normatividad/leyes-y-decretos-ley/codigos>

<https://www.ilo.org/global/lang-es/index.htm>