

# INFORMATIVO COMSENA

## RESPIRA sin IRA | Evita la IRA en ti Infecciones Respiratorias Agudas

- PUNTOS DE INTERÉS ESPECIAL:**
- Respira sin IRA
  - 10 Claves para la buena atención al cliente
  - Síntomas y manejo del síndrome de Burn Out
  - Hábitos de sueño en tiempos d COVID-19

**CONTENIDO:**

Respira sin IRA	1
Personaje del Mes	2
10 Claves para la buena atención al cliente	2
Comunicación de Incidentes—accidentes y lección aprendida	2
Cliente del Mes	3
Síntomas y manejo del síndrome de Burn Out	3
Cronograma de Capacitaciones y Comités	3
Lo Positivo del Mes	4
Si usted es Jefe o Supervisor	5
Hábitos de sueño en tiempos de COVID-19	6
Cumpleaños Julio	8
Participa	9

### Momentos en los que debes

### lavarte las manos con agua y jabón

Cada vez que las veas sucias y al llegar A la casa o al sitio de trabajo.



*Recuerda de tu prevención y autocuidado depende tu salud y la de los demás.*

*No bajes la guardia.*

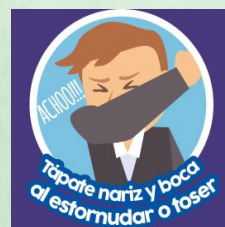
### ESTAS TRES PRÁCTICAS EVITAN LA TRANSMISIÓN DE INFECCIONES RESPIRATORIAS



Recuerda cada tres horas debes hacer tu buen lavado o desinfección de tus manos.

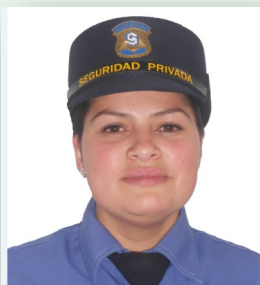


Recuerda el uso del tapabocas es obligatorio, cubriendo nariz y mentón..



Recuerda si vas a toser o estornudar tápate con el antebrazo o con un pañuelo.

## PERSONAJE DEL MES



Se reconoce la labor de la señora Edna Liliana Torres Ballesteros asignada al contrato de la CAR, quién durante sus 6 años al servicio de **COMPAÑÍA DE SEGURIDAD NACIONAL "COMSENA" LTDA** se ha destacado por su buena prestación de servicio de seguridad.

**¡ Felicidades!**



- 1. El BuenTrato :** toda persona debe ser tratada de buena forma y de manera justa.
- 2. Atención inmediata:** el cliente debe ser escuchado en sus solicitudes y obtener una respuesta oportuna a las mismas.
- 3. Pasión por el servicio:** es importante que el personal contratado tenga agrado por su profesión y vocación de servir, desde el saludo hasta la capacidad de respuesta efectiva.
- 4. Confianza:** la confianza es esencial sin ella no hay relación posible entre empleado-empresa.
- 5. Información oportuna:** brindar oportunamente la información que nuestro cliente nos solicite.
- 6. Comunicación Asertiva::** El buen trato no es solo ser cordial sino comunicar efectiva y oportunamente
- 7. Flexibilidad:** Se debe ser flexible en cuanto a los inconvenientes que se presenten , lo importante es tener la suficiente capacidad de resolver los problemas a tiempo.
- 8. Apertura hacia oportunidades de mejora::** Mejorar continuamente el servicio.
- 9. Cuidado en la apariencia personal:** la imagen que se debe transmitir es de imagen, confianza y respetabilidad.
- 10. Formación continua:** se debe capacitar al personal continuamente con el fin de desarrollar habilidades sociales.

## COMUNICACIÓN DE INCIDENTES ACCIDENTES Y LECCION APRENDIDA

### ¿QUÉ PASÓ ?

En el mes de Junio se presentó un accidente laboral : →



Tipo de Accidente	Agente Externo	Puesto →
Herida en pie	Tabla con puntilla	PTAR →



→

### RECOMENDACIONES

El autocuidado propio es la base fundamental para la prevención de accidentes.

**Tener precaución al transitar por las áreas de trabajo.**

La verificación de las condiciones de las áreas de trabajo es importante, inspeccionarlas para descartar posibles accidentes.

**Reporte a tiempo las condiciones**

## CLIENTE DEL MES



Colliers International empresa líder en la prestación de servicios inmobiliarios corporativos en el mundo. A través de su portafolio integral de soluciones ha gestionado los activos inmobiliarios

más importantes del país, a lo largo de los 20 años de experiencia en Colombia. **COMPAÑÍA DE SEGURIDAD NACIONAL "COMSENA" LTDA** brinda sus servicios de seguridad desde Mayo

31 de 2016 . Agradecemos a la Dra. Yudy Constanza Rivera Gutiérrez representante legal y a su equipo de trabajo por su apoyo y colaboración para la correcta ejecución del contrato.

### SÍNTOMAS

#### Y manejo del síndrome de SINTOMAS A NIVEL FISICO

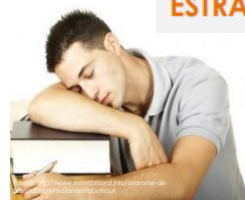


- 1 Dolores musculares y articulares, provocados por la continua tensión generada por el estrés laboral.
- 2 Mayor riesgo de obesidad y problemas gastrointestinales.
- 3 Problemas cardiovasculares, taquicardia, etc.
- 4 Alteraciones psicósomáticas cefáleas, mareos, alteraciones del apetito sexual.

#### SINTOMAS A NIVEL EMOCIONAL

- 1 Cambios en el estado de ánimo, indiferencias. Es frecuente que el trabajador se encuentre irritado y de mal humor.
- 2 Desmotivación. La persona pierde toda ilusión de trabajar. Se le hace insuperable cada jornada laboral.
- 3 Agotamiento mental con excusa resistencia a situaciones estresantes.
- 4 Falta de energía y menor rendimiento. Puede haber deterioro, cognitivo (para aprender), pérdida de memoria y falta de concentración.

#### ESTRATEGIAS PARA DAR MANEJO AL BURN OUT



1. Técnicas de relajación como la meditación o escuchar música relajante, han demostrado su eficacia para reducir la ansiedad y aumentan la actividad cerebral para aquellas zonas del cerebro encargados de las emociones positivas.
2. Realizar una rutina diaria de ejercicios, antes y después y estiramientos acompañados de actividad deportiva, pues el ejercicio nos mantiene activos.
3. Llevar un estilo de vida saludable.

## CRONOGRAMA DE CAPACITACIONES Y COMITÉS

ACTIVIDAD	FECHA	HORA	RESPONSABLE
Hábitos Saludables	28/07/2020	09:00 a.m.	Mayerly Castillo Bernal
Realizar Comité de Seguridad y Salud en el	30/07/2020	09:00 a.m.	Integrantes Comité de Convivencia



En el mes de Junio se hizo Socialización del Protocolo de Bioseguridad e identificación y análisis de riesgos en los puestos.



WMS ΓMD O<H-HMOD OL

## Si usted es Jefe o Supervisor

### *¿Cómo debe comunicarse con su equipo humano?*

No puede ser un jefe que no se preocupe por sus colaboradores, tampoco uno que no le importe que pase con ellos, Lograr una comunicación asertiva empresarial requiere que usted desarrolle unas sólidas competencias comunicativas.

#### REVISE VERIFIQUE Y RESPONDA

¿Cómo se está comunicando con su equipo humano?

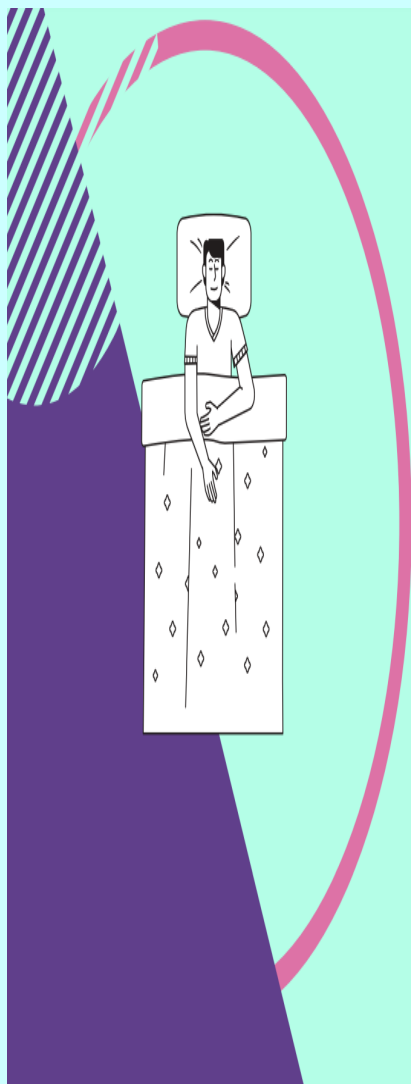
Desde Informativo Comsenal les compartimos 10 mandamientos que pueden aplicar dentro de un proceso comunicativo, asertivo y exitoso.

1. Deberás pensar bien lo que vas a decir antes de hablar.
2. Usarás siempre un lenguaje adecuado y respetuoso.
3. Deberás aprender a escuchar para ser escuchado.
4. Buscarás el lugar y el momento adecuado para hablar.
5. No utilizarás intermediarios ni mandarás “razones”.
6. Atenderás con atención y mirando a los ojos a todo aquel que te hable.
7. Serás empático, sensible, y comprensivo con tus colaboradores.
8. No dejarás que surjan o se multipliquen los rumores.
9. Buscarás siempre la retroalimentación de los mensajes o la información..

10. Identificarás los sentimientos y las emociones de tus colaboradores.



**Los buenos niveles de comunicación asertiva dentro de las organizaciones, garantizan el éxito empresarial.**



## HÁBITOS DE SUEÑO EN TIEMPO DE COVID—19

“Dormir poco no es algo de lo que se deba presumir, aunque muchos lo hagan”

A partir de nuestra nueva realidad debido a la cuarentena al miedo de enfermarnos, y al trabajo desde casa, los hábitos de sueño de muchas personas han cambiado, y en algunas ocasiones no se les dan la debida importancia para una buena salud, hasta que desencadenan múltiples problemas, entre otros que nuestro sistema se debilite y nos enfermemos, La falta de sueño tiene impactos altamente nocivos para la salud.



**LA FALTA DE SUEÑO ES UNA DE LAS CAUSAS DE DEBILITAMIENTO DEL SISTEMA INMUNE DEL CUERPO . ALTO RIESGO ANTE COVID-19.**

### ¿ QUE LE PASA AL ORGANISMO SI NO DUERMES BIEN?

- ◆ Irritabilidad constante
- ◆ Dificultad para concentrarse
- ◆ Disminución de tensión arterial
- ◆ Acumulación de la ansiedad
- ◆ Debilitamiento del sistema inmune
- ◆ Desequilibrios hormonales
- ◆ Fallas de la memoria a corto plazo



## HÁBITOS DE SUEÑO EN TIEMPO DE COVID—19

### RESPIRACIÓN

Inhale por 4 segundos sostenga el aire por 7 segundos y exhale por 8 segundos por la nariz. Realice repeticiones mínimo 3 veces .



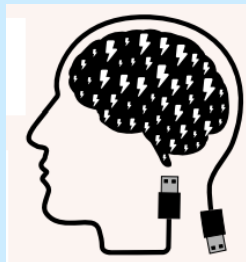
### PENSAMIENTOS

Identifique los pensamientos que generan “preocupación” , escríbalos repase uno a uno identificándolo si el origen es subjetivo o si es real y genere soluciones .

Ejemplo

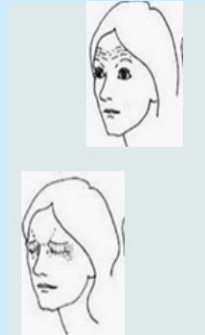
Tengo muchas deudas como las voy a pagar.

Esta trabajando., tiene ingreso, los bancos están haciendo alivios financieros..



### RELAJACIÓN

Practique tensar y relajar cada grupo muscular, cabeza , tronco , brazos y piernas. Ejemplo si se empieza por la cabeza se puede comenzar por el rostro , frunciendo el ceño, y luego relajándolo; cerrando los ojos co fuerza y luego abriéndolos y apretando los labios y destensándolos. Y así sucesivamente con el resto de grupos musculares.



### PLANEACIÓN

Organice las actividades diarias en la mañana , escriba las que quedan pendientes y evite llevar las situaciones no resueltas a la cama.



### RUTINA

Establezca actividades previas al dormir como por ejemplo cerrar la casa, dar la buena noche a los familiares, lavarse la cara, los dientes,, rezar. Repita todos los días el orden de estas actividades.



### RESISTENCIA

Si ha realizado los anteriores ejercicios y aún pasan 10 minutos en la cama sin poder conciliar el sueño, levántese y en otro lugar de la casa, realice una actividad que lo relaje como tejer o leer y cuando se sienta somnoliento vuelva a la cama.



Si persiste el i insomnio, busque ayuda profesional en tu EPS

106- Línea atención Psicológica del Distrito

Fuentes: Manual de relajación y control de estres. Alberto Ortega <https://psicologia-estrategica.com/4-ejercicios-respiracion-reducir-la-ansiedad/>



NOMBRE	CARGO	FECHA	NOMBRE	CARGO	FECHA
JHON MOZO CASQUILLO	GUARDA	01/07/2020	GABRIEL A. CASTRO	COORDINADOR	19/07/2020
LUÍS ALFREDO CASTRO	GUARDA	01/07/2020	ALIRIO VILLAMIL	GUARDA	20/07/2020
RAÚL ENRIQUE TORRES	GUARDA MOT.	01/07/2020	HOLLMAN AGUIRRE	GUARDA	20/07/2020
SONIA RODRÍGUEZ RIAÑO	OP. MEDIOS	01/07/2020	IVÁN CASTELLANOS	GUARDA	20/07/2020
JOSÉ MARÍA RAMOS	GUARDA	02/07/2020	JUAN C. GUERTAS	GUARDA	20/07/2020
DIEGO A. BOTERO	GUARDA	05/07/2020	LEOVIGILDO PUENTES	GUARDA	20/07/2020
SONIA MAYERLY BERNAL	GUARDA	05/07/2020	MIGUEL E. ESPAÑA	GUARDA	20/07/2020
ELIANA PRIMERO CALAO	GUARDA	07/07/2020	LUÍS C. GUZMÁN	GUARDA	21/07/2020
JUAN PABLO CORTÉS	GUARDA	07/07/2020	VILSON S. PÉREZ	GUARDA	21/07/2020
LEIDY PAOLA GARCÍA	GUARDA	07/07/2020	FABIO H. ACHURY	GUARDA	23/07/2020
DUMAR DIOMEDES AGUIRRE	GUARDA	08/07/2020	HIGINIO BENAVIDES	GUARDA	23/07/2020
HERNÁN A. VERGARA	GUARDA	08/07/2020	JEFERSON GÓMEZ	GUARDA	23/07/2020
ALCIDES MIGUEL HOYOS	GUARDA	09/07/2020	ORLANDO TORRES	GUARDA	23/07/2020
ARGEMIRO PAREDES	GUARDA	10/07/2020	ALBERTO R. SALCEDO	GUARDA	24/07/2020
ARTURO GARCÍA GARCÍA	GUARDA	10/07/2020	ESNEIDER TINJACÁ	GUARDA	24/07/2020
CARLOS A. RODRÍGUEZ	GUARDA	10/07/2020	ELÍAS RINCÓN	GUARDA	25/07/2020
JOANNA C. QUIMBAYO	GUARDA	10/07/2020	LUÍS E. GÓMEZ	GUARDA	25/07/2020
MIGUEL OCTAVIO MUNAR	GUARDA	10/07/2020	MIGUEL CASTILLO	GUARDA	25/07/2020
JHON J. DUCUARA CAPERA	GUARDA	11/07/2020	FRANCISCO ALARCÓN	GUARDA	26/07/2020
JUAN CARLOS RAMOS	GUARDA	11/07/2020	HELBERTH GIL	GUARDA	26/07/2020
MAURICIO A. GAITÁN	GUARDA	11/07/2020	JORGE PAIMBA	GUARDA	26/07/2020
CARLOS ALFREDO TORRES	GUARDA	12/07/2020	JUAN ORTÍZ	GUARDA	26/07/2020
CIRO CASTRO ALVARADO	GUARDA	12/07/2020	CARLOS A. MORENO	GUARDA	28/07/2020
JOSÉ GREGORIO GIL	GUARDA	12/07/2020	JHON J. PEÑA	GUARDA	28/07/2020
CHRISTIAN JOSÉ MORELO	GUARDA	13/07/2020	JOSE I. ROJAS	OP. MEDIOS	28/07/2020
EUTIMIO ACOSTA CARDOSO	GUARDA	13/07/2020	ÁNGEL RODRÍGUEZ	GUARDA	29/07/2020
JOHN FREDY RICO	GUARDA	14/07/2020	JUAN D. LADINO	GUARDA	29/07/2020
JHON FREDY IBAGUÉ	GUARDA	15/07/2020	JUAN D. CELIS	GUARDA	30/07/2020
CARMEN ARAGÓN	GUARDA	16/07/2020	WILLIAM HERNÁNDEZ	GUARDA	30/07/2020
LUÍS RISCANEVO	OP. MEDIOS	16/07/2020	KEVIN L. LEÓN	GUARDA	31/07/2020
YENNY CAROLINA PÉREZ	GUARDA	16/07/2020			
LUÍS H. CARRERO	GUARDA	17/07/2020			
MARÍA E. FARFÁN	GUARDA	17/07/2020			
ALVEIRO PUENTES	GUARDA	18/07/2020			
CARLOS J. TEJERO	GUARDA	18/07/2020			
RICARDO QUESADA	SUP. PUESTO	18/07/2020			






 ¡Participa!

La Dirección de Sistemas de Gestión invita a todos los trabajadores a participar de SYST Seguridad y Salud en el Trabajo, consistente en asistir a los eventos que realiza la empresa en materia de prevención de riesgos, reporte de condiciones inseguras, prevención ambiental y participar en actividades como ésta :

Indica con una equis (X) las 7 situaciones que le pueden pasar al organismo sino duerme bien de acuerdo al artículo Hábitos de sueño en tiempos de COVID-19.

- ◆ Irritabilidad constante ( )
- ◆ Pensamientos extraños ( )
- ◆ Dificultad para concentrarse ( )
- ◆ Debilitamiento muscular ( )
- ◆ Disminución de tensión arterial ( )
- ◆ Acumulación de la ansiedad ( )
- ◆ Desmayos frecuentes ( )
- ◆ Debilitamiento del sistema inmune ( )
- ◆ Desequilibrios hormonales ( )
- ◆ Fallas de la memoria a corto plazo ( )
- ◆ Falla de la memoria de forma inmediata ( )

***“SIEMPRE MANTENTE ATENTO A LAS FORMAS DE  
 NUTRIR TU SUEÑO “***

***LAO TSU***



Compañía de  
**SEGURIDAD  
 NACIONAL**

**Calle 72 No 28 - 52  
 B. Alcázares  
 Tel: 2501814**