



TECNOLOGÍA, INNOVACIÓN Y SOFTWARE. LA TRIADA DEL CAMBIO Y LA MEJORA

TECNOINNSOFT S.A.S BIC
BOLETÍN
MENSUAL

Marzo 31 de
2022

EN ESTE NÚMERO

La autonomía en la salud laboral

por Jaime Andre Novoa

Estimado lector,

El 28 de marzo se celebra el día de la salud en el mundo del trabajo y queremos dedicar este espacio a la reflexión sobre este gran concepto que nos convoca hacia la valoración de lo que hacemos a diario para mantener una vida productiva.

La misma vida que dedicamos al trabajo para lograr cumplir los objetivos que nos trazamos o sencillamente a buscar el sustento diario de nuestras familias. Esa que nos permite mantener el relacionamiento a nivel social, familiar, espiritual y laboral en una armonía de bienestar que proyectamos con nuestro actuar diario.

Dicho esto, podemos comenzar por reflexionar un poco sobre el cómo llevamos nuestra vida en el trabajo y hacernos una serie de preguntas cuya respuesta está en cada uno de nosotros: ¿Qué hacemos en nuestro trabajo? ¿Es mi trabajo algo que me produce una emoción positiva o negativa cuando pienso en él? ¿Estoy haciendo lo que me gusta o lo que me toca? ¿Cuánto tiempo dedico a mi trabajo, a mi familia, a mis amigos o a mí? ¿Es este trabajo el que me lleva a cumplir mis objetivos? ... y así, muchas preguntas más que debemos dar respuesta para buscar soluciones de aquello que nos aflige o por el contrario, nos entusiasma.

Hace unos años, en una ponencia de un evento, lleve una frase que me conmovió por la lectura de un libro de bolsillo que resolvía muchos interrogantes acerca de la vida de trabajo. Un libro corto escrito como apuntes de una compañía religiosa y en el que encontré sentido a lo que hacía día tras día. **Tu trabajo es una obra** es el mensaje principal de este documento.

Basado en esto, decidí reflexionar sobre lo que hacía hasta entonces y los pasos que me llevaron a ser la persona que era en ese momento. Por fortuna, las relaciones personales que mantenía desde que tengo recuerdo, han sido con personas que, de alguna manera aportaron algo para mi crecimiento individual y los resultados no son otros que los que se reflejan en la actualidad. Gracias a ellos, la orientación de mi vida (considero) ha sido benéfica y orientada en resultados que, sin haberlos encontrado en mi camino, sería otra historia la que se contaría o en su defecto, ni se contaría...

Cuando leí ese título en el libro "Tu trabajo es una obra" decidí hacer la lectura juicioso de este documento y me encontré con maravillosas afirmaciones que suponían la verdadera felicidad de trabajar desde varias perspectivas.

Una de ellas, la historia de un adolescente que falleció durante una intervención quirúrgica y que resalta el deseo de seguir su camino avanzando en sus estudios universitarios mientras llegaba ese momento donde perdió su vida.

Les comparto el texto a continuación y resalto esos detalles que me conmovieron al cambio de mentalidad:

«Hacer un examen es algo que todos hemos hecho en nuestra vida, y no es nada extraordinario. Esto es lo que pensaba antes de haber conocido a personas que me han obligado, a través de una verdadera revolución, a preguntarme si estaba viviendo seriamente mi vida. Dentro de pocos días, como sabes, ingresaré en el hospital para hacerme un trasplante de médula, y te preguntarán: ¿qué tiene que ver esto con mi examen? Si no fuese del movimiento, si no hubiese aprendido en el movimiento a considerar el estudio como una oportunidad fantástica de búsqueda de la verdad, de dar un sentido a mi vida y de expresar un juicio total sobre ella, haría ya tiempo que me habría quedado en casa tranquilo, esperando a que llegase el momento de la operación. Tal vez habría leído algún libro, o los periódicos; pero fundamentalmente habría malgastado los días en la búsqueda pasiva y desesperada de algo que hiciese pasar más rápido ese tiempo de espera antes de la "guerra" (porque es como ir a la guerra). Al estudiar para el examen, el vacío del tiempo no ha llenado mis días, sino que ha sido mi persona la que los ha llenado. No era el vacío el que dictaba el ritmo de mi vida: lo he hecho yo, yo he sido dueño y señor de mi día. Estudiaba Derecho Civil, afrontaba día tras día los temas, feliz de ese poder que aún tenía sobre el día y, en definitiva, sobre mi vida [en esto consiste el protagonismo: ¡hasta el último instante!]. Y si me hubiese quedado indiferente, viendo el transcurrir del tiempo, me habría convertido en esclavo suyo, me habría consumido sin apenas darme cuenta. Hoy me siento feliz por haber superado este examen, pero ayer ya estaba orgulloso de mí mismo, me sentía realizado como hombre porque sabía que estaba esperando contra toda esperanza».

Considero que en este texto se resume todo lo que puedo expresar en este artículo: Dedicar con pasión nuestro tiempo a las cosas que nos llenan y nos permiten superar las barreras del tiempo y la infelicidad es un factor determinante para vivir nuestro trabajo, para mantener la salud y el bienestar en nuestro espacio de trabajo y dedicar lo que hacemos a la construcción de esta obra tan maravillosa que se llama vida.

¡Bienvenidos y buen provecho de la lectura!



Actualización Normativa

En Colombia tenemos una gran cantidad de regulaciones que cada día son incluidas, derogadas, modificadas o eliminadas del sistema regulatorio nacional.

En este artículo presentaremos las principales normas que fueron expedidas e incluidas en la legislación durante el mes de marzo de 2022.

Página 2

Salud Mental

En este espacio brindamos algunas recomendaciones e información general de los problemas por salud mental que se han originado por los cambios generados a partir de la pandemia por COVID-19.

Página 2

Renuncié a mi trabajo y me dieron una torta y ¿Sabes descansar?

En este espacio, contamos con dos artículos sugeridos con enseñanzas que permitirán reflexionar sobre nuestro proceso para tomar decisiones que permitan mejorar nuestra salud mental y lograr un descanso más apropiado conmemorando el día mundial del sueño el 18 de marzo.

Página 3

Novedades

Aquí podrás revisar temas actuales, tendencias y nuevas maneras de hacer las cosas con el apoyo de la tecnología o mejora en los procesos industriales.

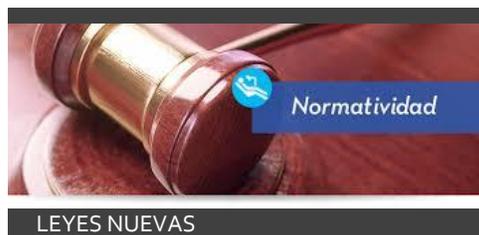


Adicionalmente, información sobre cursos, seminarios y demás actividades que te ayudarán a innovar en tu empresa y generar conocimiento.

Página 4

Actualización Normativa

por Oficina Jurídica TECNOINNSOFT S.A.S BIC



En la vigencia marzo de 2022 han sido aprobadas nuevas regulaciones que nos obligan a mantener actualizados en la Legislación que nos aplica y nos permitirá seguir por nuestro camino a la excelencia empresarial.

Es así como nuestro equipo jurídico y con apoyo de varios medios aliados como **SafetyA** realizamos seguimiento a la normatividad actual para ser analizada de manera oportuna con el fin de que nuestros usuarios y clientes estén al tanto de las actividades legislativas y por ende mejorar la toma de decisiones garantizando la imparcialidad política, contando con respaldo académico y profesional que permite la continuidad de nuestros negocios.

Durante este mes fueron expedidas y aprobadas varias iniciativas legislativas. Esta información la pueden consultar en la paginas web de la [Presidencia de la República de Colombia](#), del [Ministerio del Trabajo](#) o el [Ministerio de Salud](#) que son los principales actores de nuestra competencia.

Listamos y resumimos brevemente las Normas que consideramos aplicables en sus actividades y procesos:

Decreto 307 del 3 de marzo 2022: Por el cual se modifica parcialmente el Arancel de Aduanas para la importación de productos que inciden en la canasta de consumo de los hogares.

Decreto 335 del 8 de marzo de 2022: Por el cual se establece el procedimiento para la obtención de los certificados de cumplimiento de las buenas prácticas de elaboración, laboratorio y manufactura ante el Instituto Nacional de Vigilancia de Medicamentos y Alimentos – INVIMA.

Decreto 338 del 8 de marzo de 2022: Por el cual se adiciona el Título 21 a la Parte 2 del libro 2 del Decreto Único 1078 de 2015, Reglamentario del Sector de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones, con el fin de establecer los lineamientos generales para fortalecer la gobernanza de la seguridad digital, se crea el Modelo y las instancias de Gobernanza de Seguridad Digital y se dictan otras disposiciones.

Decreto 376 del 14 de marzo de 2022: Por el cual se adiciona el Capítulo 3 al Título 1 de la Parte 7 del Libro 2 del Decreto 780 de 2016, Único

Reglamentario del Sector Salud y Protección Social, en relación con la fijación de los lineamientos para la puesta en marcha del Sistema de Formación Continua para el Talento Humano en Salud, en el marco del Sistema General de Seguridad Social en Salud – SGSSS.

Decreto 380 del 16 de marzo de 2022: Por medio del cual se adiciona el capítulo 10 al Título 8 de la Parte 2 del Libro 2 del Decreto 1070 de 2015, "Decreto Único Reglamentario del Sector Administrativo de Defensa", para reglamentar parcialmente el Código Nacional de Seguridad y Convivencia Ciudadana" - Caninos de Manejo Especial.

Decreto 416 del 24 de marzo de 2022: Por medio del cual se modifican los artículos 5, 6, 19 Y 29 del Decreto 109 de 2021 con el propósito de actualizar el Plan Nacional de Vacunación.

Decreto 442 del 28 de marzo de 2022: "Por el cual se modifica el Decreto 1082 de 2015, Único Reglamentario del Sector Administrativo de Planeación Nacional, con el fin de reglamentar el artículo 36 de la Ley 2069 de 2020 en lo relativo a la promoción de las compras públicas de tecnología e innovación.

Resolución 350 del 1 de marzo de 2022: Por medio de la cual se adopta el protocolo general de bioseguridad para el desarrollo de las actividades económicas, sociales, culturales y del Estado.

Resolución 419 del 18 de marzo de 2022: Por la cual se modifican los Anexos Técnicos 1 y 6 de la Resolución 1151 de 2021, en relación con la aplicación de segundos refuerzos a población con condiciones clínicas particulares, de esquemas primarios con vacunas heterólogas y respecto a la conservación de vacunas contra la COVID-19 del biológico Pfizer BioNTech.

Resolución 0612 del 03 de marzo de 2022: Por medio de la cual se modifica la Resolución 2631 de 201 que crea el programa de certificación y capacitación para la población nacional y migrante Saber Hacer Vale.

Resolución 1042 del 29 de marzo de 2022: Por medio de la cual se imparten instrucciones a las Juntas Regionales de Calificación de Invalidez sobre la obligación de pronunciarse sobre el nexo causal entre el estado de invalidez y los hechos suscitados en el marco del conflicto armado interno.

Circular 0015 del 11 de marzo de 2022: Obligación del empleador de asumir el costo de las evaluaciones médicas ocupacionales y de las pruebas o valoraciones complementarias.

Circular Conjunta 001 del 15 de marzo de 2022: Cumplimiento de lineamientos sobre permisos sindicales.

Circular 001 del 17 de febrero de 2022: Recomendaciones de uso de servicios en la nube

como medida para mitigar riesgos de seguridad digital.

Boletín jurídico Ministerio de salud marzo de 2022. En este documento se resumen las normas expedidas relacionadas con el sector salud en Colombia.

SALUD MENTAL

La Resolución 350 de 2022 incluye medidas de autocuidado y salud mental que invita a los habitantes colombianos al cumplimiento de protocolos de bioseguridad que promuevan el cuidado mutuo.

En cuanto al **autocuidado** se mencionan:

Determinar con claridad las medidas de cuidado que requiere implementar para prevenir su contagio o el de otros, teniendo en cuenta aquellas que han demostrado ser eficientes desde la evidencia científica.

Extremar las medidas de cuidado en el caso que alguno de los miembros de la familia presente alguna comorbilidad asociada a mayor riesgo de enfermedad grave por Covid-19.

Evitar el contacto con las demás personas, si identifica situaciones de riesgo para la transmisión del virus por Covid 19 o aglomeraciones.

Generar condiciones que permitan materializar la prevalencia de los derechos de los niños, niñas y adolescentes a partir de prácticas de cuidado y autocuidado.

En cuanto al **cuidado de la salud mental** se mencionan:

Antes de salir, atienda las emociones y pensamientos que le generan la idea de salir, planifique las actividades que realizará fuera de casa y la forma en que se movilizará, así como las medidas de protección que empleará.

En el espacio público procure mantener una actitud positiva, concéntrese en realizar las actividades planeadas, preste atención constante a los posibles riesgos y al uso adecuado de sus elementos de protección.

Mientras sea posible promueva espacios de interacción social de manera especial para niños, niñas y adolescentes bajo las medidas de bioseguridad definidas en este anexo.

RESUMEN MEDIDAS PARA MEJORAR LA SALUD MENTAL

Mejorando la salud mental: más allá del COVID-19¹

La aparición del COVID-19 y su rápida diseminación a nivel global ha estado acompañada por una explosión de información en los medios y redes sociales, por el impacto en la economía y por las medidas que deben tomarse para tratar de controlar la pandemia.

La combinación de estos elementos tiene un gran impacto en la salud mental de la población. Se pueden presentar reacciones de ansiedad por la incertidumbre sobre las posibles consecuencias de la expansión del virus y la posibilidad de contagio, pánico o de los casos graves. También incrementarse sobre la naturaleza y posible duración de las medidas que tomen los gobiernos para tratar de controlar su propagación, como la restricción de movilidad de actividades laborales, cambios en las rutinas, así como sobre las consecuencias económicas y laborales en las personas.

Igualmente, se pueden presentar alteraciones en el estado de ánimo y síntomas de depresión asociados con la sensación de falta de control sobre la situación y la disminución de la conexión social y de actividades que suelen ser fuentes de satisfacción que se demoran de las medidas que tomen los gobiernos para tratar de controlar la expansión del virus. La investigación ha mostrado que la interrupción de las

rutinas habituales, la pérdida de conexión social y la disminución de actividades que generan satisfacción suelen estar asociadas con la aparición de problemas de salud mental.

Finalmente, los estados emocionales pueden llevar a que las personas traten de controlar o disminuir a través de ciertas acciones como consumo de alcohol o de sustancias psicoactivas, reacciones de violencia y agresión, aislamiento o autolesiones que, aunque pueden producir alivio temporal constituyen problemas mucho más graves a largo plazo.

Si se entregara a pesar de la gravedad de la situación el panorama no es solamente desolador. De hecho, esta situación podemos convertirla en una oportunidad para tomar conciencia de la importancia de la salud mental en nuestras vidas y para desarrollar acciones concretas que promuevan el bienestar la estabilidad y los valores colectivos. No basta solamente de prevenir trastornos, sino que podemos utilizar la amenaza cuando a todos para aprender a gestionar nuestras emociones de una forma constructiva a disfrutar y vivir el momento presente, a desarrollar empatía por los demás, a actuar conscientemente y a darnos cuenta en la práctica que somos la gran familia humana. A continuación, presentamos una serie de recomendaciones concretas basadas en evidencia para comenzar a practicar en el momento crítico de la expansión de Covid-19 y en las condiciones de aislamiento necesarias para su contención.

¹Leonidas Castro Camacho, Ph.D., Psicoólogo Clínico, Profesor de Psicología de la Universidad de los Andes, Psicoólogo Clínico en CIMA, Psicólogo.

La pandemia por COVID-19 ha permitido observar que, aparte de su impacto en la salud física, también se viralizó de manera rápida por la información en redes sociales y esto causó mayores situaciones que afectaron la salud mental. Por esto, ten en cuenta estas recomendaciones: **Filtrar la información útil, meditar centrando la atención en el momento presente, adaptarse al aislamiento.**

Renuncié a mi trabajo y me dieron una torta

por Alejandro Leguizamó

Explorando mis redes sociales leí un artículo que me pareció apropiado para esta edición.

Se trataba de una persona contando su historia sobre renunciar al trabajo dando prioridad a su salud mental. Una decisión valerosa si la observamos desde el punto de vista del autocuidado y la priorización de la vida misma.

Mencionaba que, para algunas personas el "Renunciar" a algo es tomar el riesgo de asumir las consecuencias y explorar nuevas opciones que en ocasiones causan ansiedad, tristeza, estrés entre otras emociones que generan malestar por saber qué hacer si no contamos con eso que nos genera algo de estabilidad en la vida.

No está de más el título de este artículo ya que describe la entrega de una torta con una frase: "Felicidades por renunciar" y es en este punto donde reflexioné sobre la importancia de mantener un núcleo social y familiar que brindé apoyo a las decisiones que tomamos.

No solo es fundamental, sino que permite establecer la calidad del relacionamiento con las personas con las que compartimos y el apoyo moral que de cierta manera nos brindan. Pero también es importante enfocarnos en aquello que nos acerque hacia la felicidad.

En efecto, cuando tomamos decisiones como esta que me encontré, no es fácil y más cuando se tienen personas a cargo u obligaciones por cumplir, que incluso es la motivación principal para levantarse cada mañana y adentrarse en esa selva a la que llamamos trabajo.

Pero surgen entonces las preguntas sobre el valor que tengo como persona desde mi individualidad.

La torta, no solo representa ese apoyo que nos brindan las personas que nos rodean, sino que marca un nuevo comienzo. Uno donde nuestra salud mental, nuestra individualidad y nuestra vida es la prioridad.

De Facundo Cabral aprendí que las cosas se hacen por amor o no se hacen y si no estoy haciendo mi trabajo con amor ¿Por qué lo

hago? Y es ahí donde el trabajo puede convertirse en una exaltación o en una condena, porque cada uno vive de la misma manera en que se concibe así mismo, pues el trabajo es una expresión de lo que cada uno sabe hacer.

Por infortunio de algunos, el trabajo no se vive, sino que se ven obligados a levantarse día tras día a la misma hora para organizarse y dedicar gran parte de su jornada a su trabajo, tener una lista de pendientes, cumplir el horario y regresar a su casa o a su dormitorio para descansar y esperar que llegue nuevamente un nuevo día. O lo que es peor desconectarte de tu pantalla caminar cinco pasos hasta tu dormitorio y acostarte agotado esperando el siguiente día.

Mientras su humanidad se desvanece en el tiempo, nuestros hijos crecen, nuestras canas aparecen, las arrugas se van notando, las cosas que hacíamos por pasión se desvanecen y así, una larga lista de efectos que nos lleva mantener un trabajo que no nos permite nuestro desarrollo personal.

Así que la salud mental se consigue logrando el control de nuestras vidas, manteniendo el contacto social, y sacando tiempo para el manejo saludable también siguiendo los [Tips de este artículo](#).

En este punto no queremos que se interprete nuestras recomendaciones como llegar a extremos de renunciar a tu trabajo, pero sí de entender cuáles son tus valores y si estás trabajando día a día para alimentarlos, cuando entramos en contravía entre lo que somos y nos obligan a ser, es donde nuestra mente sufre.

Así que un análisis interno nos puede llevar a entender si trabajo por la **seguridad** de pagar tus cuentas es importante para ti, o si por el contrario tu trabajo te brinda la posibilidad de tener la **libertad** de movilizarte de una ciudad a otra mientras conoces diferentes culturas o paisajes, que darán a tu vida **experiencias** inolvidables.

Cada uno tendrá que buscarlo por su cuenta y la tarea de encontrar sus motivos y sus valores le dará las fuerzas para afrontar los problemas que le arroja la vida y su mente y sus seres queridos se lo agradecerán.

¿SABES DESCANSAR?

El sueño no es negociable

A propósito del día mundial del sueño, conmemorado el 18 de marzo, encontramos este importante artículo para que lo pongamos en práctica.

Jana Fernández se pasó media vida pensando que dormir era una «pérdida de tiempo», hasta que la fisiología le dijo «basta» ... y le enseñó que dormir no es negociable. Ha editado su libro «Aprende a descansar» en el que nos traslada su experiencia apoyada en la ciencia y, además, en su podcast «A guide to live well» (Una guía para vivir bien) explora otros aspectos sobre una vida saludable, satisfactoria... y por supuesto descansada.

Sugiere los siguientes 7 pasos para lograr un descanso apropiado: **1. Decisión, 2. Disciplina, 3. Dieta y deporte, 4. Dormir, 5. Desacelera, 6. Desconecta y 7. Disfruta.**

Desde nuestro análisis, el sueño permite una mejor calidad de vida, permitiendo que nuestra salud mental sea equilibrada al descargar y renovar el estrés diario.

MIRA [AQUÍ](#) LA ENTREVISTA QUE HIZO BBVA CON SU PROGRAMA #APRENDEMOSJUNTOS



Fuente: <https://kenso.es/episodio/178-jana-fernandez-descansar>



Nuestra marca **DeSeguridad.Net** brinda diferentes temáticas de formación que ayudarán a desarrollar estos hábitos y mejorar la calidad de vida. He aquí algunos temas que puedes solicitar:

Salud Mental y Psicosocial

- Control de riesgo psicosocial
- Control del estrés
- Liderazgo
- Manejo de emociones
- Trabajo en equipo
- Organización del trabajo con enfoque en manejo del tiempo
- Carga mental y emocional

TENDENCIAS ACTUALES EN LAS EMPRESAS:

Trabajar desde casa pasa de ser un privilegio a ser una necesidad. La emancipación hace referencia a la sensación de libertad y autonomía que se tiene, es la autoridad o potestad para decidir sobre algo, si bien estar confinados puede generar una sensación de encierro y claustro, trabajar desde casa lleva a un cambio de paradigma sobre el trabajo, en el que prima el objetivo y el resultado sobre el horario.

Es el reto de los trabajadores en poner un límite y tener autonomía sobre su rol, teniendo un balance entre lo laboral y lo personal.

La empatía, la confianza y la cercanía de las relaciones laborales, lo que mantendrá en equilibrio el trabajar desde casa, son momentos para interactuar y cooperar, no se requiere de una solución técnica sino humana.

[VER MÁS](#)



Invitación Cursos GRATUITOS ofrecidos por la Cámara de comercio

La cámara de comercio de Bogotá tiene una agenda muy completa de cursos virtuales gratuitos para los afiliados.

Temas como innovación, estrategia empresarial, financiero y financiamiento, legal y tramites, producción y calidad que puedes estudiar inscribiéndote en el siguiente enlace:

[INSCRIBIRSE](#)



La UNIMINUTO tiene preparado este conversatorio el próximo 15 de mayo de 2022 de 6 a 7 pm.

Si estas interesado en participar y conocer la contextualización del Síndrome de Burnout y las estrategias de afrontamiento, te invitamos a registrarte y agendar [AQUÍ](#)



CAPACITACIONES GRATUITAS SOBRE SG-SST:

Este año tenemos todo listo para apoyarte de manera GRATUITA con el desarrollo de tu plan de formación anual sobre riesgos laborales.

Para los meses de abril y mayo de 2022 tenemos para ti la conferencia sobre investigación de ATEL y trabajo en equipo respectivamente.

Recuerda seguirnos en el canal de Youtube desde [TecnInnSoft](#)

ENERGÍA SOSTENIBLE



Diario la Republica, está invitando a los interesados en participar del evento sobre SERVICIOS ENERGÉTICOS que se llevará a cabo el 26 de abril de 2022. [PUEDES INSCRIBIRTE AQUÍ.](#)

Estrategias de marketing digital para aumentar las ventas de tu negocio a través de redes sociales



Los consumidores actuales están cada vez más informados y las redes sociales se han convertido en uno de los canales más empleados para conocer la oferta de productos y servicios que hay en el mercado e iniciar el proceso de compra.

Podrás conocer consejos y herramientas para elevar las ventas de tu empresa a través del uso efectivo de las redes sociales.

En esta [CONFERENCIA](#) accederás a estos consejos para mejorar tu productividad y ventas.

PREPÁRATE PARA LO QUE VIENE



Hemos venido trabajando con el equipo de G&R PROJECT en la construcción de varias herramientas de software que permitirán gestionar de manera productiva los riesgos laborales.

Muy pronto conocerás las funcionalidades de estas nuevas herramientas y los beneficios que aportarán para el crecimiento de tu empresa.