



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

Innovación en la seguridad y la salud en el trabajo

por Jaime Andre Novoa

Estimado lector,

La innovación es la base transformadora que crea valor en las empresas. Existen cuatro tipos de innovación: en el proceso, en el producto, en el mercado y a nivel organizacional. Esta se define, de acuerdo con el concepto dado por la OCDE (Organización para la Cooperación y el Desarrollo), como: "La implementación de un nuevo o significativamente mejorado producto (bien o servicio), o proceso, un nuevo método de mercado, o un nuevo método organizativo en prácticas empresariales, organización del lugar de trabajo o relaciones exteriores". (Oslo, 2006).

El principal propósito de la innovación es el crecimiento de una organización. Las compañías ven la necesidad de innovar para buscar otras fuentes con nuevos productos, servicios, procesos y modelos de negocios. La innovación es un vehículo que contribuye en la competitividad, permite que se focalicen esfuerzos en el crecimiento sostenible y en la creación de nuevo valor.

Para que la innovación sea verdaderamente un proceso que brinda soluciones, es indispensable que se identifiquen las oportunidades a nivel interno y externo de las empresas, que se establezcan mecanismos para identificar las necesidades de los grupos de interés para ofrecer productos o servicios que se ajusten al mercado. Es un proceso constante de generación de ideas de cambio que permiten mejoras sustanciales en nuestras empresas.

La manera de transformar las ideas de la empresa en acciones concretas no simplemente debe tener como resultado un documento de planeación estratégica o lluvia de ideas, sino que debe existir el compromiso Gerencial de planear, organizar y destinar los recursos necesarios para que se avance en el proceso de innovación. Se requiere una disciplina constante, contar con estructuras organizacionales flexibles, equipos multidisciplinarios, desarrollar relaciones de confianza, expandir las fronteras de nuestro mercado y cómo, desde cada uno de nuestros trabajos generamos ideas creativas que permitan crear la innovación.

El resultado de la pandemia global es que la Sociedad se avocó hacia una nueva etapa trascendental acerca de cómo podemos innovar de manera constante para adaptarnos a los cambios que diariamente nos trae un mundo globalizado. Y léase esta afirmación como la invitación para abrir nuestra mente y repensar las actividades que hacemos a diario. Algo muy relacionado con la capacidad creativa que ha llevado al ser humano a lograr los avances que conocemos actualmente.

Las empresas colombianas han tenido avances significativos en la innovación a partir de la flexibilidad en el trabajo, ajustes de horarios y puestos de trabajo, la organización a través del teletrabajo o el trabajo remoto del que ya hemos conversado en anteriores ediciones de este boletín.

Pero aun falta mucho. La innovación que crea valor en las empresas es la que genera conocimiento y esto solo se consigue mediante procesos de transformación y de cambio que permitan optimizar los resultados.

Existe mucha información acerca de la innovación, pero en este artículo nos enfocaremos en los SG-SST que en algunas empresas son un proceso interno y en otras se maneja de manera externa, pero esto no limita la creación de valor a partir de la gestión oportuna de los riesgos y la generación de cambios a partir de las observaciones de mejora que nos enseñan los incidentes o accidentes que ocurren cuando se materializan las causas básicas o inmediatas que llevan a la pérdida por lesiones.

Y, es que la innovación no es un proceso complejo que tenga que hacerse cumpliendo un protocolo que involucre llevar todo a la Junta Directiva para aprobación de un cambio. Si bien, esta aprueba o no dichos cambios, las mejoras e innovaciones se pueden hacer desde cada puesto de trabajo simplemente con reconocer los riesgos y definir acciones para controlarlos que eviten las lesiones.

Les puedo contar como ejemplo, algo que ocurrió en este mes de abril y que me animó a escribir este artículo.

Conoci el caso de una empresa con una operación en una máquina donde el trabajador tenía que introducir su mano para ayudar a presionar el producto lo que ocasionaba accidentes en manos constantemente. **La solución:** incluir como herramienta de trabajo un dispositivo compactador manual.

Muchos dirán que nos es la mayor solución innovadora, pero esos pequeños cambios, esas pequeñas acciones nos permiten generar valor por que brindan bienestar a nuestros trabajadores que son el Capital más grande que tenemos en las empresas.

Los pequeños esfuerzos realizados en forma constante producen grandes resultados.

¡Bienvenidos y buen provecho de la lectura!

TECNOINNSOFT S.A.S BIC
BOLETÍN
MENSUAL

Abril 30 de
2022

EN ESTE NÚMERO



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 abril de 2022.

Página 2

Especial por día de los niños y mes de las madres

En este espacio brindamos información sobre el buylling infantil y la importancia de las madres.

Página 2

La mejor hora para irse a dormir

Encontramos un artículo super interesante que brinda herramientas para mejorar la calidad de sueño y resultados de algunos estudios sobre este factor determinante para tener una vida saludable con descanso apropiado.

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



LEYES NUEVAS

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 487 del 1 de abril 2022: Por el cual se adiciona la Parte 8 en el Libro 2 del Decreto 1081 de 2015, en el sentido de reglamentar la prestación del servicio de **valoración de apoyos** que realicen las entidades públicas y privadas en los términos de la Ley 1996 de 2019

Decreto 507 del 4 de abril de 2022: Por el cual se modifica el Decreto 521 de 2020, en relación con los **plazos para presentar los recobros al proceso de saneamiento por concepto de los servicios y tecnologías en salud no financiados** con cargo a la UPC del Régimen Contributivo y se dictan otras precisiones.

Decreto 539 del 8 de abril de 2022: Por el cual se expide el **Reglamento de Higiene y Seguridad en las Labores Mineras a Cielo Abierto**.

Decreto 616 del 25 de abril de 2022: Incorporar la **contribución solidaria como mecanismo de afiliación al Régimen Subsidiado del Sistema General de Seguridad Social en Salud** y se dictan otras disposiciones.

Decreto 624 del 26 de abril de 2022: Por el cual se modifican los artículos del Decreto 1080 de 2015 Sector Cultura, en lo relacionado con el **incentivo tributario de deducción por inversiones o donaciones a proyectos de economía creativa** de que trata el artículo 180 de la Ley 1955 de 2019.

Decreto 647 del 27 de abril de 2022: Por el cual se adiciona el Capítulo 6 al Título 2 de la Parte 5 del Libro 2 del Decreto 780 de 2016, en el sentido de reglamentar la prelación de pagos y el giro directo a los prestadores de servicios de salud por las **atenciones a la población menor de edad con presunción o diagnóstico de cáncer**.

Decreto 649 del 27 de abril de 2022: Por el cual se adiciona la Sección 7 al Capítulo 6 del Título 1 de la Parte 2 del libro 2 del Decreto 1072 de 2015, Único Reglamentario del Sector Trabajo, relacionado con la **habilitación del trabajo en casa**.

Decreto 555 del 9 de abril de 2022: Por el cual se adiciona la Sección 7 al Capítulo 6 del Título 1 de la Parte 2 del libro 2 del Decreto 1072 de 2015, Único Reglamentario del Sector Trabajo, relacionado con la **habilitación del trabajo remoto**.

Decreto 655 del 28 de abril de 2022: Por el cual se imparten **Instrucciones** en virtud de la **emergencia sanitaria** generada por la pandemia del Coronavirus COVID-19, y el mantenimiento del orden público, se decreta el **aislamiento selectivo con distanciamiento individual responsable y la reactivación económica segura**.

Resolución 1154 del 8 de abril de 2022: Por medio de la cual se orden el **pago y traslado de recursos del Programa de Auxilio a los Trabajadores** en Suspensión Contractual o Licencia No Remunerada **pendientes** de recibir el auxilio para los meses de abril, mayo y junio de 2020.

Resolución 1153 del 8 de abril de 2022: Por medio de la cual se **modifica y actualiza el formato de declaración juramentada ante la Caja de Compensación Familiar** en cumplimiento de lo previsto en el artículo 138 del Decreto 019 de 2012.

Resolución 692 del 29 de abril de 2022: Por medio de la cual se adopta el **protocolo general de bioseguridad**.

Resolución 666 del 28 de abril de 2022: Por la cual se **prorroga la emergencia sanitaria** por el coronavirus COVID-19, declarada mediante Resolución 385 de 2020, prorrogada por las Resoluciones 844, 1462, 2230 de 2020, 222, 738, 1315, 1913 de 2021 y 304, de 2022

Circular Conjunta 0016 del 1 de abril de 2022: Instrucciones para la gestión y mitigación del riesgo en los ambientes de trabajo, en el marco del sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo, por el contagio de la covid-19.

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

BUYLLING

ACOSO ESCOLAR O BULLYING
WWW.RYAPSICOLOGOS.NET

DEFINICIÓN
El bullying o acoso escolar es un comportamiento agresivo e indeseado entre niños de edad escolar, que se caracteriza por una diferencia real o percibida de imbalance de poder. Este comportamiento puede ser repetitivo o bien ocurrir una sola vez pero de forma contundente (subir un video humillante a Internet). Si bien el acoso escolar tiende a ser físico y fácil de reconocer, también puede darse de forma escueta y silenciosa, a través de rumores o Internet o celulares, causando igual de daño emocional.

SIGNOS ALARMANTES
- Regresar a casa con la ropa desgarrada o desreglada, o con libros maltratados.
- Presentar moretones, cortadas o rasguños sin explicación.
- Tener miedo o renuencia a ir a la escuela.
- Elegir rutas inusuales para ir a la escuela o regresar a casa.
- Sueños angustiosos o gritos durante el sueño.
- Perder interés en la escuela, y obtener bajas calificaciones.
- Tristeza o depresión.
- Irritabilidad, cambios de humor repetitivos.
- Padre o tatar abuelo que huirte de familiares para cumplir con solicitudes del bully.
- Se percibe aislado socialmente con muy pocos amigos.
- Exclusión de fiestas o reuniones de la clase, y tampoco ser invitado a organizar las fiestas o reuniones.

CONSECUENCIAS
El bullying puede afectar la salud física de la víctima, con efectos inmediatos como daño físico, pero también efectos a largo plazo, como dolores de cabeza, trastornos de sueño o somatización.

CAUSAS
En la raíz de los comportamientos del bullying está la creencia ilusoria, pero ampliamente repetida incluso en adultos, de que la realidad tiene que ver con que el otro tiene que ser inferior, para que yo pueda tener éxito o poder surgir.

TIPOS DE BULLYING
- Acoso físico
- Acoso verbal
- Bullying social o acoso relacional
- Bullying pasivo-agresivo
- Bullying cibernético.

NO SE TRATA DE UNA AGRESIVIDAD DIRIGIDA A OBTENER ALGO, SINO UNA FORMA REPETIDA DE VIOLENCIA QUE TIENE COMO OBJETIVO REBAJAR AL OTRO, FRECUENTEMENTE SIN RINDIENDO GRANDES SEGUROS PARA EL AGRESOR TIENE NECESIDAD DE AFIRMAR SU POSICIÓN DE SUPERIORIDAD EN COLOCAR AL OTRO EN UNA POSICIÓN DE INFERIORIDAD.

El acoso escolar o bullying es la exposición que sufre un niño a daños físicos y psicológicos de forma intencionada y reiterada por parte de otro, o de un grupo de ellos, cuando acude al colegio. El acosador aprovecha un desequilibrio de poder que existe entre él y su víctima para conseguir un beneficio (material o no), mientras que el acosado se siente indefenso y puede desarrollar una serie de trastornos psicológicos que afectan directamente a su salud o incluso, en situaciones extremas, conductas autodestructivas.

El bullying escolar se suele producir durante el recreo, en la fila para entrar a clase, en los baños, los pasillos, los cambios de clase, al entrar y salir del centro, en el transporte escolar o en el comedor. También puede ocurrir en el aula, cuando el profesor está escribiendo en la pizarra o mientras está atendiendo a otros alumnos. (CuidatePlus, abril

2022)

LAS MADRES EN EL CUIDADO DEL BUYLLING

#DiadelasMamas
DEFENSORÍA DE LA MUJER

CADA MADRE JUEGA UN PAPEL IMPORTANTE EN LA VIDA DE SUS HIJOS E HIJAS, SIENDO PILARES FUNDAMENTALES PARA QUE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES CREZCAN Y SE DESARROLLEN SEGUROS Y FELICES.

¡Es deber de tod@s favorecer las condiciones para que ese vínculo significativo se sostenga en el tiempo!

¿Cómo mejorar el sueño?

por Javier Jimenez

Dormir mal es un negocio pésimo para la salud y el bienestar. La falta de sueño está relacionado con problemas inmunológicos, metabólicos, cardiovasculares emocionales y cognitivos; con trastornos como la diabetes o de la obesidad. Nos lleva a estar más cansados e irritables, eleva nuestros niveles de estrés y nos hace asumir más riesgos y equivocarnos más.

Pero lo peor (lo verdaderamente horrible) no es nada de eso. El gran problema de todo esto es que no nos lo tomamos en serio. La falta de sueño y el sueño de mala calidad afecta ya a más del 58% de la población española y, pese la enorme cantidad de evidencia acumulada, tendemos a pensar que, en fin, es un problemita menor. Y no, no lo es.

¿Cuál es la cantidad de sueño apropiada?

Según el mismo estudio de la Sociedad Española del Sueño, los españoles duermen una media de 6,8 horas entre semana. Es ahí, por mucho que intenten usar el fin de semana para recuperar el sueño perdido, donde empiezan los problemas. Todas las asociaciones médicas especializadas en el sueño recomiendan **dormir entre siete y ocho horas** de sueño cada noche.

No es un capricho porque, aunque esas cantidades de sueño cambian de una persona a otra, la evidencia nos dice que tendemos a pensar que dormimos mejor de lo que lo hacemos en realidad: independientemente de la calidad real, las personas tendemos a dar valoraciones muy parecidas. Es decir, la idea de que "con cinco horitas es más que suficiente para mí" suele estar equivocada y tiende a ocultar otros problemas subyacentes.

Además, a esa falta de sueño generalizada hay que sumar que en torno al "75% de los españoles se despierta al menos una vez por la noche, y 3 de cada 10 afirman directamente que padecen insomnio". No es raro que, en los últimos años, la siesta ha

sufrido un cierto 'revival'. Es lógico, tienen muchísimos beneficios (Rosekind, 1995): dormir una media de 25 minutos mejora entre el 16% y el 34% nuestras funciones cognitivas (Mednick y otros, 2008; Naska, 2007; Saunders y Chaput, 2012). Sin embargo, mal usadas (y nuestro contexto social no ayuda) pueden contribuir, aún más, a hacer aún más difícil la conciliación del sueño nocturno (Dhand y Sohal, 2006).

RECIÉN NACIDOS	0-3 meses	Entre 14 y 17 horas
BEBÉS	4-12 meses	Entre 12 y 16 horas (siestas incluidas)
BEBÉS	1-2 años	Entre 11 y 14 horas (siestas incluidas)
NIÑOS	3-5 años	Entre 10 y 13 horas (siestas incluidas)
NIÑOS	6-12 años	Entre 9 y 12 horas
ADOLESCENTES	13-18 años	Entre 8 y 10 horas
ADULTOS	18-60	Al menos 7 horas
ADULTOS MAYORES	61 en adelante	Entre 7 y 8

Tomado de: <https://www.xataka.com/medicina-y-salud/esta-mejor-hora-para-irse-a-dormir-ciencia-sueno-cantidad-horas-recomendadas>

La mejor hora para irse a dormir

El mejor estudio sobre este tema que tenemos lo realizó en 2021 la Sociedad Europea de Cardiología. Utilizando los registros de UK Biobank, un repositorio que acumula información médica y de estilo de vida de más de 500.000 voluntarios de entre 37 y 73 años, los investigadores seleccionaron a 88.926 adultos (con una edad media de 61 años) que habían llevado durante al menos siete días algún tipo de dispositivo de muñeca capaces de registrar la actividad física de la persona.

Tras analizar un periodo de 5,7 años, descubrieron que irse a dormir entre las 22:00 y las 23:00 de la noche se asocia con un menor riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca (y a otros problemas relacionados). En comparación, irse a dormir entre las 23:00 y la medianoche conlleva un 12% más de riesgo de tener este tipo de enfermedades. Riesgo que sube hasta el 25% para quienes se acuestan después de las doce de la noche y se sitúa en un 24% para los que se acuestan antes de las 22:00.

"El cuerpo tiene un reloj interno de 24 horas que llamamos ritmo circadiano y que ayuda a regular nuestro funcionamiento físico y mental. Si bien no podemos concluir la causalidad de nuestro estudio, los resultados sugieren que es más probable que la hora de acostarse temprano o tarde

altere ese reloj corporal y esto traiga consecuencias negativas para la salud cardiovascular", nos explicaba David Plans, neurocientífico de la Universidad de Exeter y autor principal del estudio.

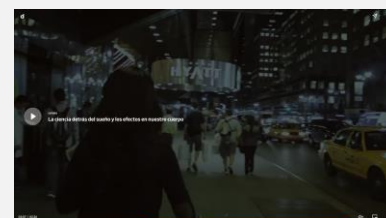
No obstante, sería ingenuo pensar que esas franjas no tienen relación con la vida sociocultural en la que se desarrollan. Por ello, debemos de tener en cuenta que son franjas definidas para una cultura, como la inglesa, de cenas copiosas y tempranas. No está claro si serían las mismas en una como la española de cenas ligeras y tardías (y con horarios, a veces, muy divergentes). Se necesita más investigación; no obstante, es un buen indicador para reflexionar sobre nuestras pautas de sueño.

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA DORMIR MEJOR?

Para hacerlo, la clave es mantener una **buena higiene del sueño**. Es decir, **buscar estrategias que nos ahorren nerviosismos, estrés u otros impedimentos** que nos permitan alcanzar el descanso.

Eso conlleva identificar los hábitos que afectan a nuestro sueño, alejarnos de los malos y controlar los buenos. Tener claro que, por poner un ejemplo, el tabaco y el alcohol afectan de forma negativa (y muy agresiva) a nuestra capacidad de sueño o que los dispositivos que emiten luz justo (como el móvil o la tablet) pueden provocar cierta disrupción del sueño y afectar al ritmo circadiano. Es buena idea evitar las situaciones estresantes, la luz brillante o los ruidos fuertes; terminar de hacer ejercicio un par de horas antes de irnos a la cama o controlar (en la medida de lo posible) la temperatura de la habitación.

Mira [AQUÍ](#) el estudio completo:



Fuente: <https://dai.ly/x80fepe>

Aprovecha el beneficio de hacer parte de las empresas **COMPRALONUESTRO**:

Únete a **Compra Lo Nuestro** y recibe asesoría de expertos en temas logísticos, a través del consultorio virtual **Crece MYPE** que te permitirá tener:

- Procesos más eficientes en tu operación.
- Mejores niveles de servicio.
- Mayor competitividad en el mercado.
- Aumento de la productividad.

INSCRÍBETE [AQUÍ](#)

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 Red de Gestión de Residuos de la red Pacto Global Colombia les invita a diligenciar el siguiente formulario (hasta el próximo 26 de mayo), el cual permitirá identificar las organizaciones que tienen interés en participar de la Jornada de Recolección de Residuos que se llevará a cabo desde el 27 de Junio al 22 de Julio de 2022 a nivel nacional.

Ingresa tus datos y haz parte de esta campaña por el Ambiente sano [AQUÍ](#)

Este miércoles **25** de mayo, lo invitamos a conectarse al **Conversatorio Empresarial**

¿CÓMO IMPLEMENTAR UNA ESTRATEGIA DE INNOVACIÓN BASADA EN REDES DE VALOR?

Tener al cliente como centro de los momentos de ideación y apoyarse en redes que comparten el propósito empresarial, da un sentido más amplio a la generación de valor, la productividad y la transformación y avance de la organización.

10:00 a 11:30 a.m.

Conexión via **YouTube**

(Evento virtual privado con previa inscripción)

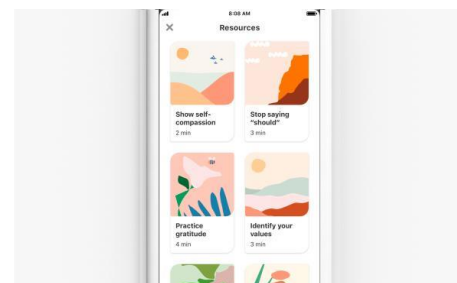
CICLO DE CONVERSATORIOS COMPENSAR: Con este programa de la caja de compensación familiar Compensar, busca el desarrollo de habilidades competitivas en las empresas colombianas.

Puedes inscribirte en este evento, diligenciando los datos a [Continuación](#)

Directiva Presidencial sobre Seguridad Digital

Xertica, está invitando a los interesados en participar que se llevará a cabo el 8 de junio de 2022 para conocer las funcionalidades que ofrecen en cuanto a implementación de una estrategia de seguridad, Exigir y verificar servicios en la nube a proveedores, adopción de la seguridad digital con un enfoque preventivo y proactivo y desarrollar el procedimiento para gestión de incidentes de seguridad. [PUEDES INSCRIBIRTE AQUÍ](#)

La nueva herramienta de Pinterest que le ayudará a mejorar la salud mental



Pinterest promete convertirse en algo más que un motor de búsquedas visuales. La plataforma recientemente lanzó una nueva funcionalidad que le permite a los usuarios la identificación de búsquedas relacionadas con temas de salud mental.

Se trata de una colección de actividades interactivas que los Pinner pueden probar como una forma de mejorar su estado de ánimo si se sienten estresados, ansiosos, tristes o tratando de manejar emociones difíciles, lo que facilita que los Pinner accedan de manera segura a recursos de apoyo en un momento de necesidad.

Mira [AQUÍ](#) las nuevas funciones disponibles de esta App.

Un espacio de discusión con expertos en donde realizarán un análisis sobre las repercusiones en el umbral de los siguientes tres años, en la salud física y mental de la población trabajadora.

CONFERENCISTAS



Francisco Javier Llana
Presidente de la Asociación Española de Ergonomía



Carolina Ávila Coral
Cofundadora de SafetVA, revista virtual de Seguridad y Salud en el Trabajo



Germán Ponce
Director de la Cámara de Riesgos Laborales de FASECOLDA