

# ABiNFO

**!Pasión por lo que  
Hacemos!**

**Ideas para compartir**

**Bienestar**

**Entérate**

**Sociales**

**Seguridad y Salud en el trabajo**



# IDEAS PARA COMPARTIR

## CÓMO AFRONTAR LA VEJEZ CON MADUREZ



Cuando se llega a la vejez lo más importante es llegar sano tanto física, mental como espiritualmente. "Envejecer no es una elección, es una ley de la vida", pero envejecer saludablemente si es algo que podemos elegir.

Sabemos que envejecer llega con algunas pérdidas de facultades físicas y mentales. Sin embargo, eso no significa que estamos enfermos ni tampoco que haya un déficit en nuestras capacidades cognoscitivas y psicológicas.

Hemos escuchado que "no importa estar viejos si nos sentimos jóvenes", o "¿Vieja?, Vieja la cédula". Y es que efectivamente la edad biológica y la edad psicológica no siempre van de la mano. Es por ello, que muchas veces vemos personas que han llegado a los 60 años y sienten que la vida se les está acabando; mientras que otros, que ya giran alrededor de los 80 años, se sienten mejor que nunca, hacen deportes, participan en actividades sociales, entre otras cosas.

Una vez que llegamos a la vejez se debe continuar ejerciendo la memoria; hay que seguir intelectualmente activos, y hay que seguir aprendiendo nuevas cosas, porque.... "Nunca es tarde para aprender, ¿verdad?"

A continuación les dejo un Decálogo de la vejez de un autor anónimo:

- 1.- Cuidarás tu presentación todos los días. Vístete bien, arréglate como si fueras a una fiesta.
- 2.- No te encerrarás en tu casa ni en tu habitación. Nada de jugar al enclaustrado o al preso voluntario. Saldrás a la calle y al campo de paseo. El agua estancada se pudre y la máquina inmóvil se enmohece.
- 3.- Amarás al ejercicio físico como a ti mismo. Un rato de gimnasio, una caminata razonable dentro o fuera de casa.
- 4.- Evitarás actividades y gestos de viejo derrumbado.
- 5.- No hablarás de tu vejez ni te quejarás de tus achaques. Con ello, acabarás por creerte más viejo y más enfermo de lo que en realidad estás.
- 6.- Cultivarás el optimismo sobre todas las cosas. Al mal tiempo buena cara. Sé positivo en los juicios, ten buen humor en las palabras, sé alegre de rostro.
- 7.- Serás útil a ti mismo y a los demás. Bástate hasta donde sea posible y ayuda.
- 8.- Trabajarás con tus manos y tu mente. El trabajo es la terapia infalible. Cualquier actitud laboral, intelectual, artística.
- 9.- Mantendrás vivas y cordiales las relaciones humanas.
- 10.- No pensarás que todo tiempo pasado fue mejor. Alégrate de ser parte del mismo y poder ver muchas cosas lindas y nuevas.



## 3 COMPONENTES DEL AMOR

El Amor ha sido un aspecto de la condición humana que ha sido estudiado, pensado e interpretado por múltiples personas y culturas durante la historia de la Humanidad, Platón por ejemplo en algunas de sus obras en forma especial lo discute, San Agustín a su vez lo subraya con su célebre expresión: "Ama y haz lo que quieras".

Pero al final ... ¿qué es el amor, cómo él se manifiesta?

La respuesta a la primera pregunta esta lejos de satisfacer al que la busca, pues sus múltiples enfoques generan diversidad de posturas, por ejemplo: para una persona de corte científico el amor solo llega a ser entendido como una respuesta electro-química ante una excitación neuronal, para otros de tendencia más humanista puede asumirse como una emoción cuya finalidad es la proximidad con nuestras figuras cercanas...y así muchas más, sin embargo, quiero exponerles 3 elementos que desde la Psicología cognitiva componen o construyen el Amor, EL AMOR SANO

1.EROS: Tiene que ver con la química, erizarse al besar y acariciar al otro, es el amor erótico, la pasión, el amor más instintivo, los impulsos, la sexualidad, la sensualidad, que busca el placer.

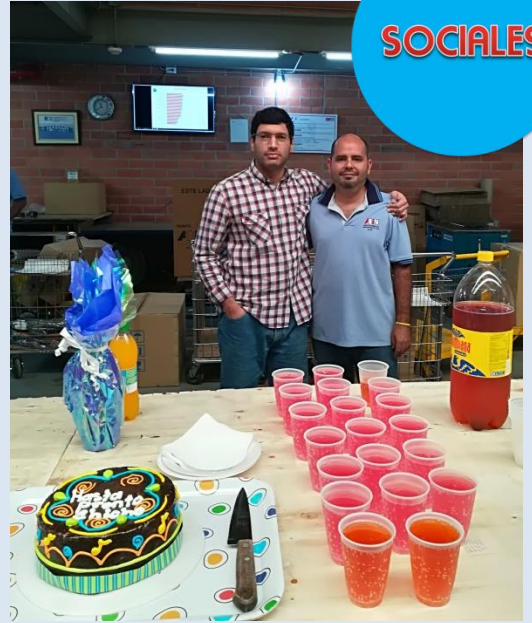
2.PHILIA: A diferencia del Eros, es el amor de la amistad, y es también el amor que existen entre consanguíneos, significa reírse del chiste del otro, tener afinidad con el otro. Cuando nos conectamos a este nivel se genera un encuentro donde se da una admiración mutua, un amor que comparte ideales, valores, que busca un sentido más allá de la mera satisfacción individual o de la pareja.

Es caminar juntos.....

3.AGAPE: Es el amor altruista, incondicional. Es el amor de la misericordia. Es el amor del que da solidariamente, es el amor de la compasión, es un amor desinteresado. De entrega. Es un amor generoso y empático con el otro.

Si uno de estos componentes falta, el amor empieza a enfermar, no anda bien y el pronóstico no es alentador, así que revise bien y trabaje con su pareja aquel aspecto que necesite fortalecer.

Despedida Víctor Vidal



Partido Selección Colombia



Cumpleaños Fabián





Ya viene Luis Enrique.



Día de los Papás.

# ENTERATE

## Competencias

En esta edición vamos a exponer otra competencia Especifica, vamos por **INNOVACION**

**DEFINICION:** Es la capacidad de idear soluciones nuevas y diferentes para resolver problemas o situaciones requeridas por el propio puesto, la organización, los clientes o el mercado donde se actúe...

### COMPORTAMIENTOS ASOCIADOS

⇒ Presenta soluciones innovadoras en su área.

⇒ Implementa metodologías de trabajo nuevas.

⇒ Es ejemplo en la empresa por presentar ideas y soluciones nuevas.





## RIESGOS ERGONOMICOS EN EL TRABAJO

Los riesgos ergonómicos son causados por mal diseño del equipo y el trabajo. Éstos producen desgaste innecesario del cuerpo. El resultado puede ser dolor y daño a largo plazo en las manos, los brazos, el cuello, la espalda, los pies o las piernas. Entre los factores de riesgo que pueden ocasionar lesiones ergonómicas están los siguientes:

- Repetición: realizar el mismo movimiento una y otra vez
- Fuerza excesiva: realizar esfuerzo físico como empujar, jalar y levantar
- Postura extraña: trabajar de modo que se ejerza tensión sobre el cuerpo, como encorvarse, agacharse, alzar demasiado los brazos o estar en una misma posición por demasiado tiempo
- Presión directa: contacto prolongado con una superficie o borde duro
- Frío o calor extremo

### Para unos empleados motivados, mayor productividad y mejor calidad.

¡Los sistemas ergonómicos facilitan el trabajo y protegen la salud de sus empleados!



Cuantos más factores de riesgo estén presentes, mayor será la probabilidad de desarrollar una lesión ergonómica, a menudo llamada lesión por esfuerzo repetitivo (repetitive strain injury, RSI) o un trastorno por traumatismo acumulativo (cumulative trauma disorder, CTD). La mejor solución es rediseñar el trabajo de modo que se reduzcan los factores de riesgo

CALIDAD



## OBJETIVOS, INDICADORES Y METAS

Frecuentemente escuchamos los términos de OBJETIVOS, METAS E INDICADORES pero con exactitud que son?, en primer lugar es importante entender que los mismos están interconectados y decantan en un solo norte: MEJORA CONTINUA.

**OBJETIVOS:** Se refieren al cambio o acción que queremos lograr, por ejemplo: "Aumentar la satisfacción del Cliente" generalmente los objetivos están asociados a un verbo y son aterrizados a la realizada de la compañía.

**META:** Son los productos alcanzados en términos de Cantidad (¿Cuánto?), Calidad (¿Que tan bueno?) y Tiempo (¿Cuándo?), también pude acoger aspectos como el Quien y el lugar (¿Dónde?)

**INDICADORES:** Son las herramientas para determinar que tanto estamos cumpliendo los objetivos, estos son fundamentales pues entre otras cosas nos sirven para tomar las acciones o correcciones necesarias de modo que se cumplan los objetivos finalmente.







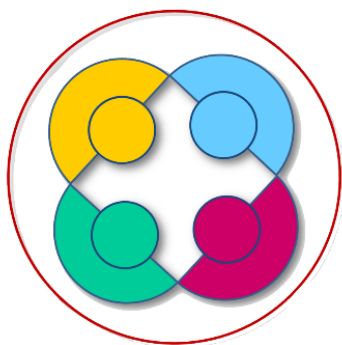
# CUMPLES

Nombre	Fecha Nacimiento
GARCIA FLOREZ FABIAN	5
TEJADA IBARRA ELIZABETH	10
RUIZ GARAY OMAR DARIO	18
RAMIREZ JARAMILLO MARIO ALBERTO	19
SARRIA BEJARANO DANIELA	20
OBANDO JOSE ANDRES	22



"La fe es el antiséptico del alma."

-Walt Whitman



*Recursos Humanos*

**Abastecimientos Industriales S.A.S**