

Desarrollo Responsable

CALIDAD DE VIDA LABORAL

Por: Martha Alvarado



La Calidad de Vida en el Trabajo es una forma diferente de vida dentro de la organización que busca el desarrollo del trabajador, así como la eficiencia empresarial.



ALGUNOS FACTORES QUE IMPLICAN CVT

Satisfacción con el trabajo desempeñado

Posibilidades de futuro en la organización

Reconocimiento por resultados

Relaciones humanas dentro del grupo y la organización

Libertad para decidir

Ambiente psicológico y físico

Salario

Ambiente psicológico y físico

Prestaciones

Posibilidades de participar

BENEFICIOS

La implementación de Proyectos de Calidad de Vida en el Trabajo, pueden resultar benéficos tanto para la organización como para el trabajador, lo cual se puede reflejar en:

- ✓ Evolución y Desarrollo del trabajador
- ✓ Una elevada motivación
- ✓ Mejor desenvolvimiento de sus funciones
- ✓ Menor rotación en el empleo
- ✓ Menores tasas de ausentismo
- ✓ Menos quejas
- ✓ Tiempo de ocio reducido
- ✓ Mayor satisfacción en el empleo
- ✓ Mayor eficiencia en la organización.

SALUD Y SEGURIDAD LABORAL



Por: Chanel Medellín

CONSEJOS PARA PREVENIR ACCIDENTES LABORALES, GENERALES Y FUNDAMENTALES

► **Informar:** se deben mantener prácticas de entrenamiento para prevenir accidentes y realizar simulacros para tener en cuenta las medidas a realizar.

► **Equipar:** tener un servicio médico y de primeros auxilios para salir a socorrer ante cualquier eventualidad.

► **Controlar:** que los trabajadores sean responsables de seguir con los reglamentos, que lleven a cabo las tareas siguiendo las normas de seguridad para evitar accidentes.

► **Prevenir:** caídas y resbalones, manteniendo los suelos limpios y respetando las señales donde especifican que el mismo está mojado. Así como una correcta iluminación de pasillos y escaleras, adecuada señalización de estas últimas en caso de falta de electricidad.

Contar con los carteles de salida de emergencia en todo lugar correspondiente, como aquellos que identifiquen algún tipo de peligro.

► **Respetar:** y cumplir con las señales de seguridad, aprender a identificarlas y hacer caso de las mismas.



Los accidentes laborales no son accidentes si pueden ser evitados.

► **Auditar:** que todos los equipos instalados de manera correcta, con los aislamientos necesarios y los sistemas eléctricos preparados frente a cortos, sobrecargas y demás.

► **Cuidar:** periódicamente el estado de las máquinas o equipos que se empleen, evitando un desperfecto por piezas desgastadas, suciedad, falta de aceite o grasa, óxidos, etc. que podría dar lugar a accidentes insospechados.

► **Preservar:** a mano y cómodamente todos los elementos necesarios en caso de peligro, como ser extintores y hachas, además de saber usarlos de manera adecuada.

► **Mantener:** la calma en caso de peligro, actuar de manera rápida y siguiendo las instrucciones que les han sido dadas en el simulacro, y asegurarse de que haya una figura responsable que guíe y se asegure que los procedimientos se cumplen en forma, ayudando a evacuar áreas de manera eficaz.

SALUD Y SEGURIDAD LABORAL



Por: Martha Alvarado

POSTURA CORRECTA AL TRABAJAR

Cabeza

Mantén la cabeza hacia atrás, la barbilla hacia adentro, y los hombros alineados y relajados.

Codos

Mantenerlos en ángulo recto y pegados al cuerpo.

Espalda

Debe permanecer recta y pegada al respaldo del asiento. Usa una silla ajustable con soporte lumbar.



Ojos

Nivelados a 1/3 de la parte superior del monitor. Separados 45 o 60 cm de la pantalla.

Mouse y teclado

El mouse y el teclado deben estar a la misma altura de los codos, con las muñecas dobladas ligeramente. Teclea con suavidad.

Rodillas

Mantenerlas al mismo nivel de tus caderas

Pies

Apoyados firmemente en el suelo o en un reposapiés.

CÓMO REDUCIR EL ESTRÉS LABORAL

Ejercítate continuamente.



Exige una carga de trabajo razonable.



Ten horarios razonables.



Busca ayuda cuando se necesite.



Conoce muy bien tus responsabilidades.



Come saludablemente 3 veces al día



Duerme entre 7 y 8 horas diarias.



Utiliza técnicas de relajación como la respiración profunda.



Mantén comunicación con tu familia y amigos.

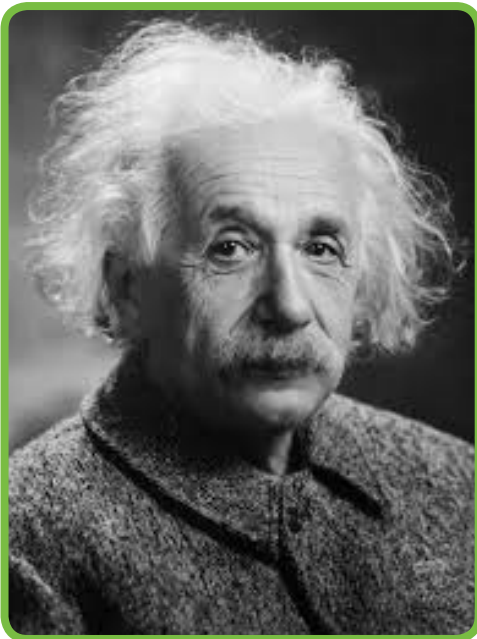


Realiza actividades dentro de la empresa para socializar.

ÉTICA EMPRESARIAL

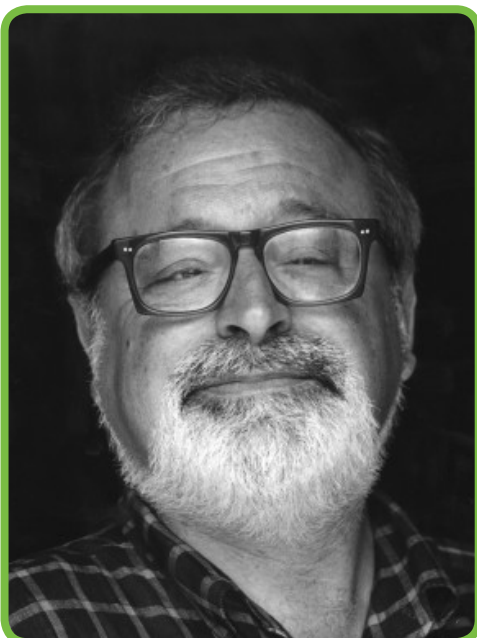


Por: *Luis Estrada*



El comportamiento ético de un hombre debería basarse con eficacia en la compasión, en la educación, y en las relaciones sociales. Las bases religiosas no son necesarias. Sin duda, el hombre estaría en mal estado si tuviera que estar atado al temor del castigo y a la esperanza de la recompensa tras la muerte. (Albert Einstein)

La ética es una serie de normas morales que tienen la función de regular las relaciones o las conductas de los hombres en un contexto o ámbito determinado. Cabe destacar que la ética es justamente aquella parte de la filosofía que justamente se ocupa de la moralidad de los actos de los seres humanos y que por tanto de acuerdo a un patrón moral establecido y convenido nos permite determinar los actos como buenos o como malos, la ética empresarial es una rama dentro de la ética que se encarga especial y excluyentemente de las cuestiones de índole moral que surgen o se plantean a instancias del mundo de los negocios, de las empresas.



Moral es el conjunto de comportamientos y normas que tú, yo y algunos de quienes nos rodean solemos aceptar como válidos; ética es la reflexión sobre por qué los consideramos válidos y la comparación con otras morales que tienen personas diferentes. (Fernando Savater)

"El grupo de principios morales o valores que gobiernan o distinguen a una cultura o grupo en particular" o "Un conjunto de preceptos morales sostenidos o reglas de conducta seguidas por un individuo."

Se ha dicho que tener ética es hacer lo correcto o moral cuando nadie está mirando. Ética es una decisión personal y por lo tanto, cómo se maneje la ética en el trabajo depende de la ética personal de aquellos que estén en posiciones de autoridad en el trabajo, y también de aquellos que trabajan en ese entorno.

Acciones Integradoras

GRAN CONVIVIO DE AMOR Y ALEGRÍA

Por: Miguel Solís

El viernes 23 de octubre realizamos una visita al Instituto Down de Occidente donde todos los integrantes de dicha Institución nos recibieron cálidamente entre risas y emotivos saludos.

Participamos en el festejo de dos cumpleaños del mes de Octubre; dos niños del Instituto y el cumpleaños de nuestro compañero y amigo Óscar García de BSD; en este convivio bailamos, comimos pastel, platicamos y reímos como nunca con nuestros amigos del Instituto Down de Occidente.

Tener la oportunidad de compartir estos momentos con la sensibilidad y amor que estos maravillosos seres humanos nos brindan sin límite alguno, sin duda es para nosotros una gran experiencia de vida y agradecemos al Instituto Down de Occidente por abrirnos las puertas de su hogar con la confianza y cariño que externan desde el primer momento.



UN HOGAR CON MUCHA LUZ

Por: *Miguel Solís*

Casa hogar de la Luz es uno de los orfanatos más antiguos de Guadalajara fue fundado en 1901acogiendo a 50 niñas sin familia por su acertada labor en 1904 por su ardua labor el número de beneficiadas ya se había triplicado.

Con más de 100 años de experiencia, Casa hogar de la Luz continúa contribuyendo a la ayuda de niñas huérfanas o de padres imposibilitados de sustentarlas económicamente, a brindar felicidad y amor incondicionales.

BSD Recursos Humanos en el plan Vinculación con la comunidad nos preocupamos por que esto continúe y así es que realizamos una visita el 30 de Noviembre con las pequeñas. Se impartió una charla por parte del Lic. Ulises Moreno al igual que dinámicas de integración con apoyo del Team BSD que nos acompañaron.



CELEBRANDO EL DÍA DE MUERTOS CON BEST BUDDIES

Por: Miguel Solís

Best Buddies es una fundación creada para promover la amistad de persona a persona entre gente con y sin discapacidad intelectual.

El 31 de Noviembre, a través de la administración y el espíritu emprendedor de su fundador Anthony Kennedy y de todos sus colaboradores, Best Buddies ha crecido en una entidad destacada y sin fines de lucro a nivel internacional; estableciendo un movimiento global de voluntarios que crea oportunidades de relaciones de amistad, promoviendo la integración y liderazgo en personas con discapacidad intelectual.

La sede establecida en Guadalajara, caracterizada por siempre tener presentes los valores, costumbres y tradiciones de México, este sábado 31 de Noviembre realizó un evento en conmemoración del día de muertos en las instalaciones del Centro JOCE.

Chicos y grandes degustaron riquísimos platillos y postres con el fin de recaudar fondos para la fundación, además de participar en diferentes dinámicas que hicieron pasar un día de muertos diferente y ameno.

BSD Recursos Humanos estuvimos presentes compartiendo gratamente esta tradicional celebración con nuestros "mejores cuates".



EMOTIVA POSADA EN CASA HOGAR DE LA LUZ

Por: Miguel Solís

El domingo 13 de Diciembre se llevó a cabo la posada con las niñas de la Casa Hogar de la Luz, las pequeñas disfrutaron de actividades de integración programadas por parte los chicos de segundo semestre grupo B de la carrera de Ciencias de la comunicación de la Universidad Enrique Díaz de León.

26 fueron las niñas beneficiadas que variaban en edades de 6 a 15 años que pudieron pasar una tarde-noche muy amena y divertida.

Entre las actividades que se llevaron a cabo destacan el quiebre de las clásicas piñatas navideñas, jugar a saltar la cuerda y un pequeño intercambio de regalos por parte de los alumnos de la UNEDEL.



POSADA NAVIDEÑA EN BSD

Por: Cynthia Flor Alonso

Convivir y disfrutar la temporada navideña con nuestra familia laboral es garantía de vivir gratos momentos. Así sucedió el viernes 18 de diciembre, donde a partir de las 3:00 pm aproximadamente, todos los integrantes del equipo BSD hicimos una pausa en nuestro trabajo del día para disponernos a celebrar de la posada que gentilmente Dirección nos organizó.

Llegaron los tacos de ollita, los tradicionales y deliciosos tacos preparados con tortillas recién hechas teniendo como guisados rajas con elote, mole, frijoles, lengua en salsa verde, chicharrón; además saboreamos tortas ahogadas, todo esto acompañado por refrescantes aguas frescas.

Después de la rica comida, estuvimos conversando y riéndonos amablemente, dejando atrás cualquier situación que nos impidiera estar al cien en esta época de amor y unión. Lo más divertido llegó en el momento que realizamos el intercambio de regalos ya que siempre resulta sorpresiva y graciosa la manera creativa que nuestros compañeros tuvieron para entregar sus presentes.

Finalizando el intercambio, el director general de BSD, Alejandro Cunillé organizó para todos un juego bastante divertido donde todos participamos y al final obtuvimos regalos de su parte.

Agradecemos a nuestro director y a nuestros compañeros que colaboraron en la organización de este inolvidable convivio.

