

# Boletín

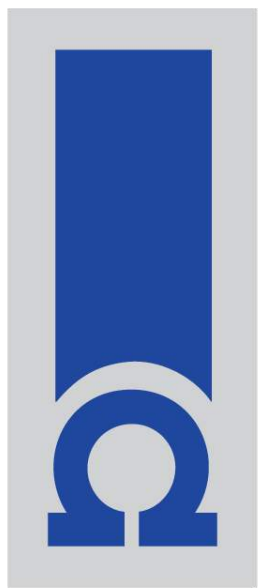
# Responsabilidad Social Corporativa

# #56



INGEOMEGA  
Ingeniería

# Fechas destacadas del mes de MAYO



**INGEOMEGA**  
Ingeniería





1  
Mayo

# Día del Trabajo



- El 1 de Mayo de 1886 en Chicago, Estados Unidos comienza una huelga general de trabajadores para demandar la jornada laboral de 8 horas. Esto desemboca en la Revuelta de Haymarket.
- Este día constituye una lucha de reivindicación y homenaje a las personas que fallecieron en la huelga.
- En **Colombia** se conmemora con movilizaciones de los principales sindicatos, que marchan por la situación del país exigiendo mejoras en las condiciones laborales.

¡Feliz Día!





12  
Mayo

# Día de la Madre

- Se dice que esta celebración se remonta a la Antigua Grecia, donde se le rendían honores a Rhea, la madre de los dioses Zeus, Poseidón, Hades, entre otros.
- En Colombia, el segundo domingo del mes de mayo se rinde homenaje a las madres.
- Esta celebración se ve como una oportunidad de demostrar todo el amor y agradecimiento hacía las mujeres que nos dieron la vida.

*¡Feliz Día!*







15 de  
Mayo



# Día del Maestro

- En Colombia esta celebración se relaciona con la proclamación de San Juan Bautista la Salle como patrono de los educadores.
- Desde dicho acontecimiento la Presidencia de la República declaró esta fecha como el Día del Maestro en Colombia.
- En esta fecha se busca reconocer el trabajo, entrega y sacrificio de los maestros para día a día formar mejores personas.





17 de  
Mayo

# Día Mundial de las Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información

- En este día se celebra la firma del primer Convenio Telegráfico Internacional y de la Creación de la Unión Internacional de Telecomunicaciones.
- Tiene como objetivo sensibilizar sobre las posibilidades del uso de la Internet y otras tecnologías.
- Se busca reducir la brecha digital en algunas partes del mundo.





# Medio

# Ambiente



**INGEOMEGA**  
Ingeniería



**LA MEJOR HERENCIA**

QUE PODEMOS DEJARLE A

**NUESTROS HIJOS ES:**

AMOR, CONOCIMIENTO Y

**UN PLANETA**

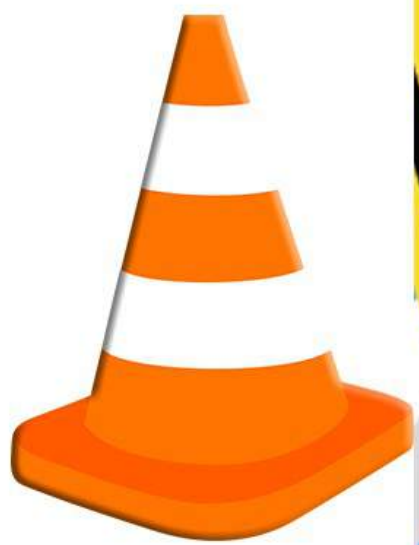
EN EL QUE PUEDAN VIVIR





**S  
E  
G  
U  
R  
I  
D  
A  
D**

**V  
I  
A  
L**



**RESPETAR LAS NORMAS ES  
CUIDAR LA  
VIDA**



**INGEOMEGA**  
Ingeniería





# NO SE LLEVE SORPRESAS, REVISE Y ACONDICIONE SU MOTO ANTES DE VIAJAR

Para desplazarnos por las vías nacionales y rurales en motocicleta debemos tener en cuenta una serie de recomendaciones, así como conocer los deberes y compromisos del motociclista durante la conducción y ser consiente del grado de responsabilidad que se adquiere consigo mismo y con todos los actores viales.

A continuación, se presentan los puntos de revisión obligatoria antes de realizar la labor de conducción de una motocicleta.







El motociclista y su tripulante deben utilizar implementos de seguridad como: rodilleras y coderas como elementos esenciales, así como unas buenas botas y guantes de seguridad. Estos elementos al momento de una caída reducirán las lesiones considerablemente.

# Elementos de Protección Personal:

Un elemento fundamental es el casco que cumpla con las especificaciones técnicas de seguridad, es indispensable que el casco tenga un campo visual transparente y que no se encuentre fisurado para que no se lleguen a introducir elementos contundentes al motociclista.





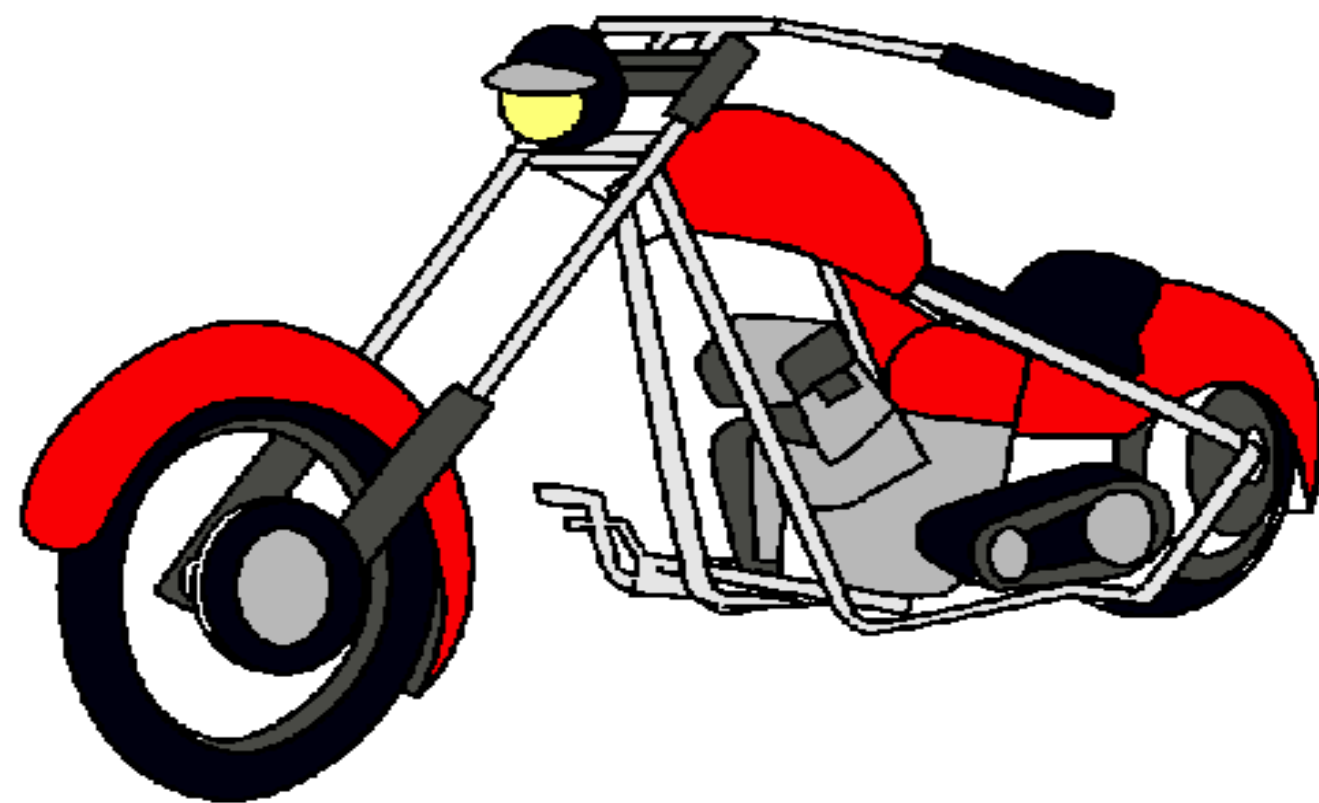
## Los neumáticos:



Son el único punto de contacto del vehículo con la calzada y son esenciales para conseguir un alto nivel de adherencia, capacidad de frenado, prestaciones y seguridad. Además, atendiendo al manual de mantenimiento, es conveniente hacer una verificación de la presión, estando en frío, y tener en cuenta si se va a llevar más carga de la habitual.

## Los frenos:

Para asegurar su óptimo funcionamiento es de vital importancia la verificación del desgaste de pastillas o bandas dependiendo de las características de la motocicleta, así como la revisión del líquido de frenos conviene utilizar el producto recomendado por el manual del fabricante.





## Dispositivos Ópticos:

Son más los motociclistas que por seguridad conducen de día con las luces encendidas teniendo en cuenta que la ley 769 2002 lo exige, es importante verificar la alineación de las luces de los faros y corregirlo si es necesario.

## Documentación:

Se debe llevar la documentación del vehículo como lo son licencia de tránsito, seguro obligatorio, revisión técnico mecánica, y por parte del conductor licencia de conducción y cédula de ciudadanía, seguros extracontractuales si aplica.



## Aceite:

Tener presentes las fechas de cambio del aceite, apuntándolas en el libro de mantenimiento del vehículo. La comprobación del nivel se hace con la varilla indicadora. Si hay que añadir aceite se debe hacer con el motor en frío, el nivel no debe estar por debajo del mínimo, pero si hay que agregar aceite nunca se debe sobrepasar el máximo.







# Comité de Convivencia Laboral





**HÁBLALO** NO POR MENSAJE, SINO EN PERSONA Y DIRECTO A LA CARA. COMIENZA HABLANDO DESDE TUS EMOCIONES (YO SENTÍ, ME MOLESTÉ, ME DOLIÓ), Y HACIÉNDOTE RESPONSABLE DE TI MISMO.



EVITA **EVADIR** EL CONFLICTO. EL PROBLEMA NO SE ACLARARÁ HASTA QUE SE AFRONTE.

TIPS PARA **RESOLVER** LOS **CONFLICTOS**



SÉ **ABIERTO** Y DA PAUTA A LA APERTURA DEL OTRO. APRENDE A ESCUCHAR Y A COMPRENDER LA OTRA CARA DE LA MONEDA.



SÉ **PACIENTE**. NO BUSQUES QUE EL OTRO ENTIENDA, EXPRESA TU PARTE Y HABLA DESDE TI.



**COMPRENDE** SI EL OTRO TIENE OTRA PERSPECTIVA. CADA VERSIÓN ES ÚNICA, REAL Y VÁLIDA.





# Links de Apoyo

<http://colombiaaprende.edu.co/html/home/1592/article-124511.html>

<https://www.un.org/es/events/telecommunicationday/>

<https://mundo.culturizando.com/la-historia-de-el-dia-de-la-madre/>

<https://www.revistaautocrash.com/no-se-lleve-sorpresas-revise-y-acondicione-su-moto-antes-de-viajar/>

# ¡Feliz Mes!





# BOLETÍN



INGEOMEGA  
Ingeniería

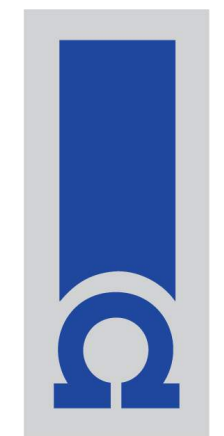
## Responsabilidad Social Corporativa



# #57



# FECHAS DESTACADAS DEL MES DE



**INGEOMEGA**  
Ingeniería



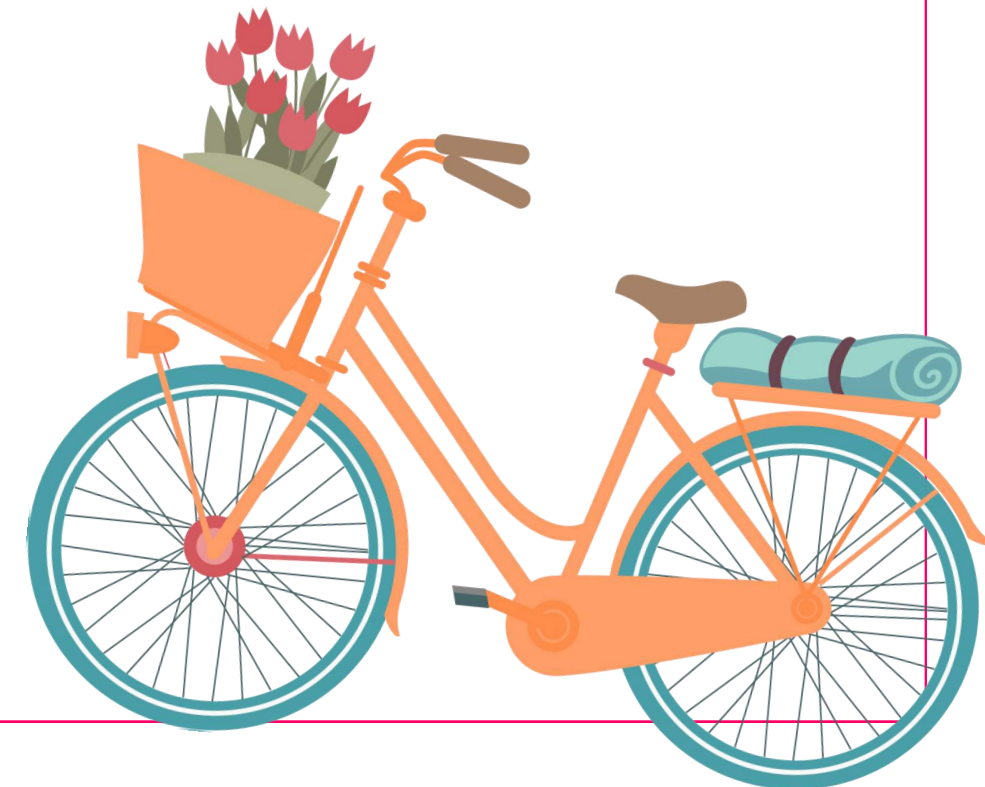
03 de  
Junio

# Día Mundial de la Bicicleta

Reconociendo la singularidad y la versatilidad de la bicicleta, que además constituye un medio de transporte sostenible que contribuye a la gestión ambiental y que beneficia la salud, la **Asamblea General de la Naciones Unidas** decidió declarar el 3 de junio como Día Mundial de la bicicleta.

## ¿Qué se busca?

- Reconocer la bicicleta como un símbolo del transporte sostenible que transmite un mensaje positivo para fomentar el consumo y la producción sostenibles, que además, repercute beneficiosamente en el clima.
- Es una invitación a los Estados a mejorar la seguridad vial y a integrarla en la planificación y el diseño de infraestructuras sostenibles de movilidad y transporte.



05 de  
Junio

# Día Mundial del Medio Ambiente

El Día Mundial del Medio Ambiente es un evento global liderado por **ONU Medio Ambiente** que se celebra cada 5 de junio en miles de comunidades del planeta.

## ¿Cuándo inicia esta celebración?

- **1972:** En Estocolmo (Suecia) se da la primera conferencia para el desarrollo de políticas ambientales. Ese mismo año el 15 de diciembre, la **Asamblea General de Naciones Unidas** aprueba la resolución en el que designa el 5 de junio como Día Mundial del Medio Ambiente.

- **1974:** Se da la primera celebración del Día Mundial del Medio Ambiente, convirtiéndose en una plataforma mundial para tomar medidas sobre cuestiones medioambientales además de ser una plataforma global de alcance público, ampliamente celebrado en más de 100 países.





16 de  
Junio



# DÍA DEL PADRE

- Esta celebración se remonta a 1909 cuando Sonora Smart Dodd formuló la propuesta basada en reconocer el esfuerzo y dedicación de su padre.
- La primera celebración se realizó en Spokane, Washington el 19 de Junio de 1910.
- En 1924 el presidente de Estados Unidos, Calvin Coolidge, apoyó la idea y convirtió el Día del Padre en una celebración nacional.
- Fue hasta 1966, que el entonces presidente norteamericano Lyndon Johnson firmó una proclamación presidencial que declaraba el tercer domingo de junio como Día del Padre, a dicha fecha se han unido la mayoría de países del continente americano.



*¡Feliz Día!*



22 de  
Junio

# Día del Abogado



- En Colombia se instituyó en conmemoración de José Cristóbal Hurtado de Mendoza y Montilla, venezolano que hace parte de la historia por haber sido el primer presidente de Venezuela tras la declaración de independencia.
- En otros países como México, se celebra el 12 de julio porque un día como ese, pero en 1553, fue dictada la primera cátedra de Derecho en la Universidad Nacional Autónoma de México, a cargo del licenciado Bartolomé Frías y Albornoz.
- En Ecuador surgió con base en la reunión sostenida por un grupo de juristas de la Academia de Abogados de Quito y se conmemora cada 20 de febrero.

*¡Feliz Día!*





# MEDIO AMBIENTE



**INGEOMEGA**  
Ingeniería



En el marco del Día Mundial del Medio Ambiente, desde la ONU nos invitan a unirnos por un planeta

# #SinContaminaciónDelAire

- Cada año desde la ONU se elige una temática y un país para la celebración del Día Mundial del Medio Ambiente. Este año la lucha contra la contaminación del aire será protagonista del 5 de junio y China será el anfitrión global de la celebración.
- La contaminación del aire es el mayor riesgo ambiental para la salud ya que cobra 7 millones de vidas cada año.
- El ascenso de las energías limpias y la movilidad eléctrica han hecho de China un nuevo líder de la acción climática, y desde dicho país se motivará a los demás naciones a unirse en pro del mejoramiento de la calidad de aire, así como del cuidado y conservación del medio ambiente.



**Sin  
Contaminación  
del Aire**



**DÍA MUNDIAL  
DEL MEDIO  
AMBIENTE**

**CHINA  
2019**

**ONU**   
**medio ambiente**

# SEGURIDAD VIAL



INGEOMEGA  
Ingeniería







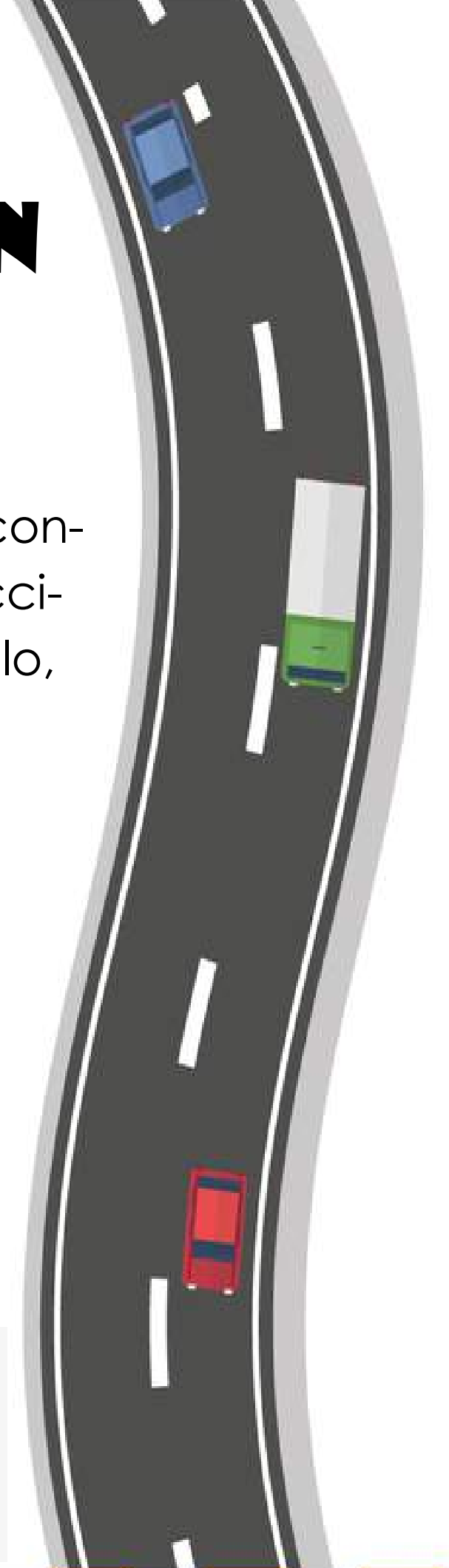
# 6 DISTRACCIONES A EVITAR EN LA CONDUCCIÓN

Las distracciones durante la conducción, como el exceso de velocidad, el consumo de alcohol o fallas mecánicas son una de las principales causas de accidentalidad. Estas son seis distracciones a evitar mientras conduces tu vehículo, sea carro o moto.

**No respondas el celular mientras conduces**



Responder mensajes de redes sociales como Facebook o WhatsApp es más peligroso que manejar bajo los efectos del alcohol, ya que reduce el 37.6% la capacidad de respuesta de los conductores.



# No te maquilles en el carro



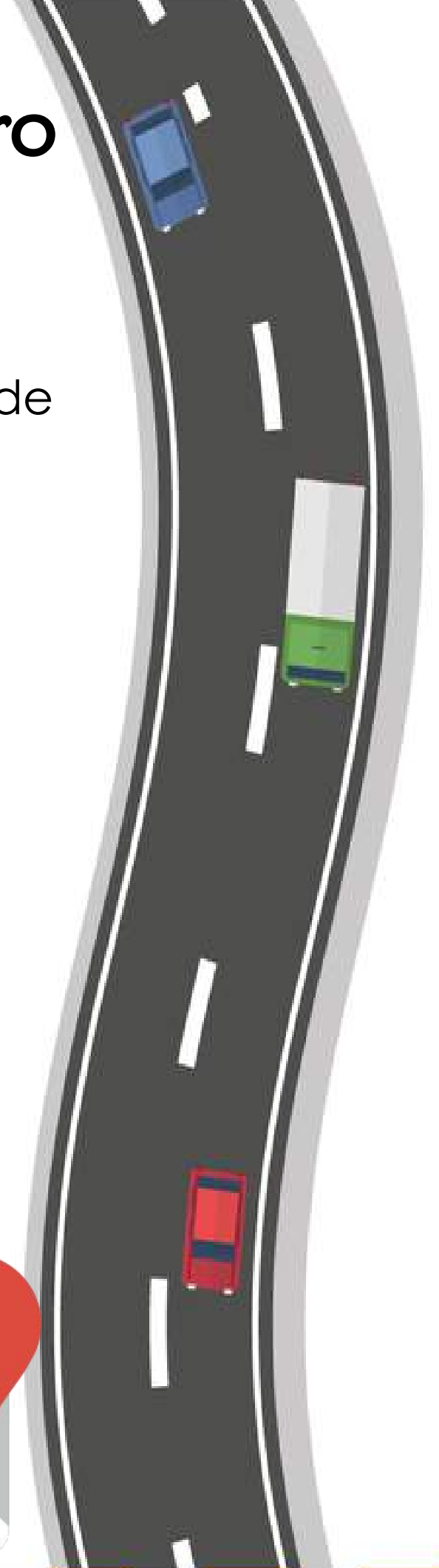
Al menos el 43 % de mujeres encuestadas en Reino Unido admitió maquillarse mientras conducía, las mujeres que se maquillan en el carro producen hasta 450 000 accidentes de tránsito al año, según aseguradoras de ese país.

El 85 % de las distracciones son producidas por acompañantes, sean niños, familiares, amigos o mascotas.

## Ojo con el copiloto

## Antes de arrancar, ajusta el recorrido

Hay riesgo de usar el GPS mientras se conduce. La recomendación es ingresar la dirección en la aplicación antes de iniciar la marcha y dejarse guiar por las indicaciones sonoras







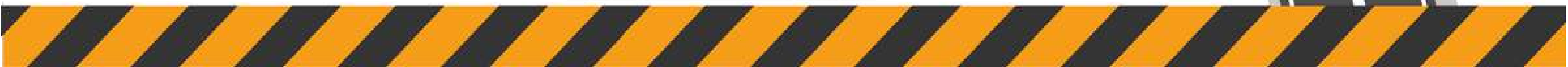
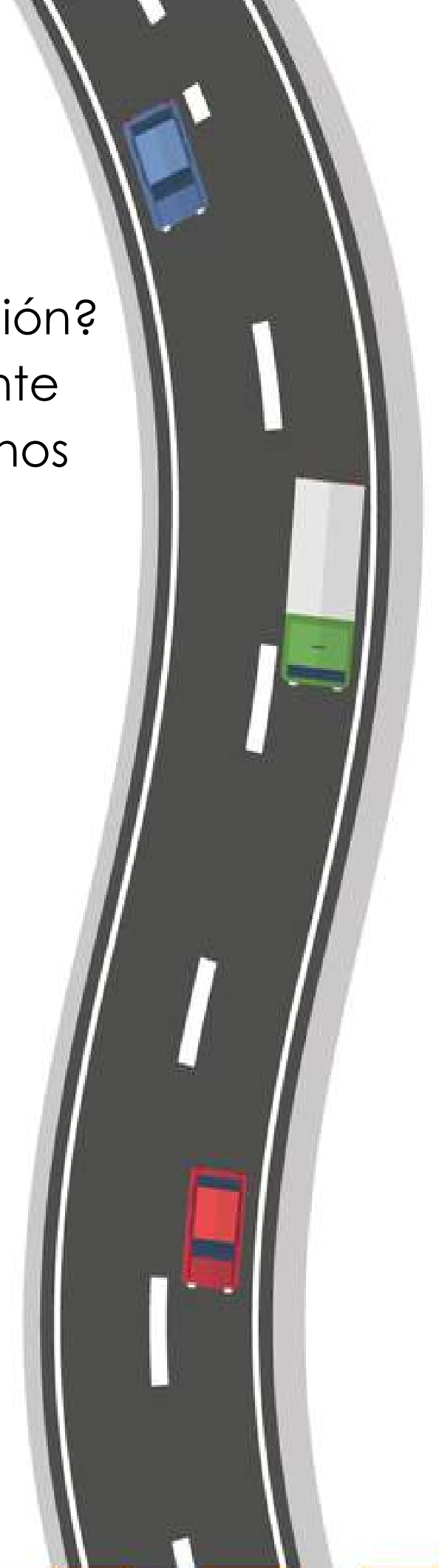
**Si vas a buscar algo...  
¡detente!**



¿Necesitas algún documento? ¿Revisar información?  
Lo mejor es detenerse. Buscar algún objeto durante la conducción puede suponer que retires las manos del volante y pierdas de vista la vía.

## Ojo con la música

Cambiar la emisora, adelantar una canción o subir el volumen son pequeñas acciones que se vuelven peligrosas al manejar. La clave es programar las condiciones ideales y cómodas para ti a la hora de conducir antes de poner el carro en marcha.



# CONVIVENCIA LABORAL





1

### Construye confianza

Impulsa un ambiente donde todos los participantes conozcan las habilidades de los demás.

2

### Establece objetivos comunes

Es importante comunicar la misión de la empresa de manera uniforme.

# 10 CLAVES

# DEL

3

# TRABAJO

# EN EQUIPO



### Crea sentido de pertenencia

Define qué identifica a tus equipos, fija valores y haz que cada miembro conozca su impacto.

### Involucra a tu gente en tus decisiones

Lo peor para un equipo es que todas las decisiones sean tomadas por un líder autócrata.

4

### Haz que haya Entendimiento

Deben existir los canales de comunicación adecuados para que el equipo funcione.

5



# DEJA DE ENFOCARTE EN EL "YO" Y CREA EL "NOSOTROS"

8

7

**Aprovecha la diversidad**  
Procura que haya personalidades e intereses distintos, pero que se compartan valores.

9

**Celebra los éxitos grupales**

Es clave que las recompensas se den por resultados en equipo.

10

**Sé un líder**

Como jefe tendrás que llegar a consensos y tomar decisiones.

**Impulsa la comunicación**  
Deben existir los canales de comunicación adecuados para que el equipo funcione.

**Motiva la responsabilidad**  
No fomentes la mentalidad de "este no es mi problema"

6





# LINKS DE APOYO

<https://www.un.org/es/events/bicycleday/>

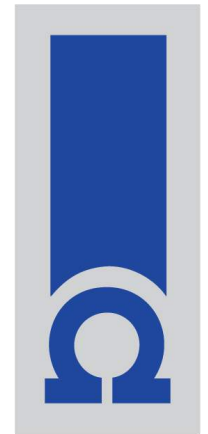
<https://www.un.org/es/events/environmentday/>

<https://www.un.org/es/events/childlabourday/>

<https://almirante.marketing/calendario-del-community-manager-colombia-2019/>

<https://www.calendario-colombia.com/dia/>

<https://blog.segurossura.com.co>



**INGEOMEGA**  
Ingeniería



# ¡FELIZ MES!

# **Boletín**

# **Responsabilidad**

# **Social**

# **Corporativa**



**INGEOMEGA**  
Ingeniería



# **#58**



## POLÍTICA INTEGRADA DE GESTIÓN

**INGEOMEGA** es una empresa dedicada a desarrollar proyectos a nivel nacional en diversas áreas de la ingeniería eléctrica, telecomunicaciones, gas combustible y obras civiles. Está comprometida en la prestación de sus servicios y la satisfacción de las necesidades y expectativas de nuestros clientes, con calidad, productividad y el mejoramiento continuo de los procesos, así como de altos estándares en seguridad, salud en el trabajo y ambiente, lo anterior lo logramos a través de:

- La identificación de peligros, evaluación, valoración y establecimiento de los controles asociados al desarrollo de nuestras actividades, con el fin de prevenir las enfermedades laborales y accidentes de trabajo.
- La promoción de la calidad de vida laboral protegiendo la salud y la seguridad de los empleados, contratistas y partes interesadas.
- La promoción y preservación del medio ambiente, previniendo su contaminación y minimizando los posibles impactos a la comunidad.
- El cumplimiento de los requisitos de la legislación colombiana y todas aquellas que haya suscrito la organización en ambiente, seguridad y salud en el Trabajo.
- El trabajo en función de la sostenibilidad y responsabilidad social empresarial, mediante acciones e iniciativas que contribuyan al mejoramiento de las relaciones con los grupos de interés y el entorno en general.
- La promoción, aprendizaje y desarrollo de las personas.

Todos los niveles de la organización son responsables del cumplimiento y aplicación de esta política.



**MARCO AURELIO VIEIRA MEJÍA**

**GERENTE GENERAL**

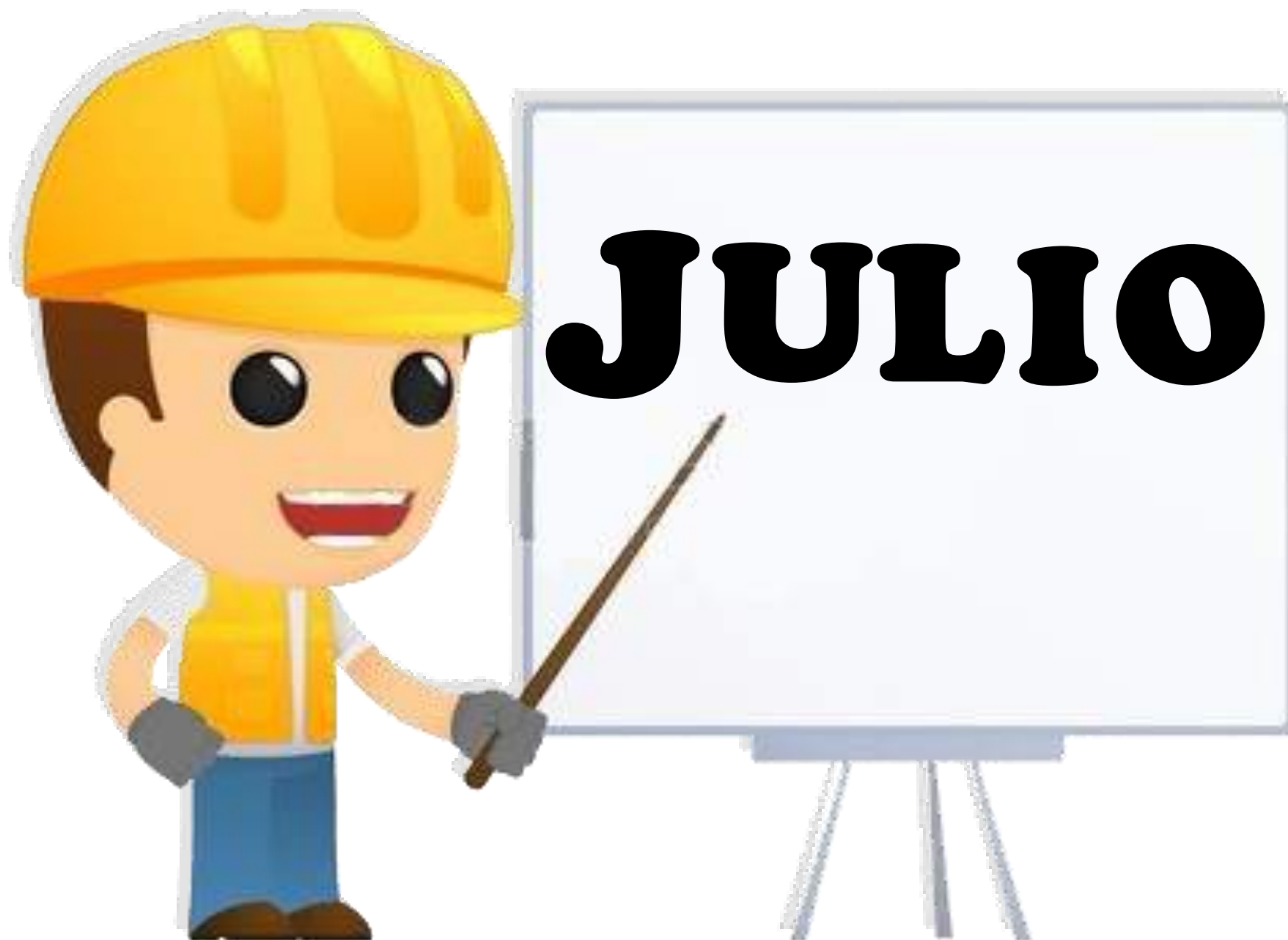
Fecha de actualización	08/05/2019
Versión	4



**INGEOMEGA**  
Ingeniería



# Fechas destacadas del mes de



INGEOMEGA  
Ingeniería



03 de  
Julio

# Día del Economista

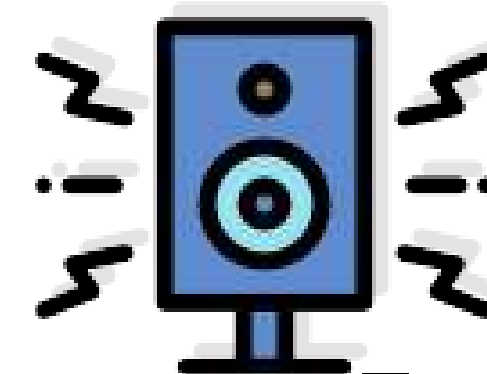
En esta fecha se conmemora el nacimiento de Pedro Fermín de Vargas ( 3 de Julio de 1762) quien fue el último economista de la Colonia, el primero de la Independencia y de la República de Colombia.

Durante la época colonial Fermín se destacó por sus intereses en la economía, llegando a ser nombrado por la Academia Colombiana de Historia como el primer colombiano en interesarse en la economía. Fue un personaje reconocido y valorado en el territorio colombiano, por sus grandes cualidades humanas e intelectuales.



13 de  
Julio

# DÍA MUNDIAL DEL ROCK



Se celebra desde hace 34 años, cuando se realizó un concierto simultáneo en el Estadio Wembley de Londres y el Estadio J.F.K de Filadelfia, este evento surgió como una iniciativa del actor y músico Bob Geldof, para ayudar ante la terrible crisis humanitaria que vivía Etiopía por ese entonces.

El festival contó con la participación de grandes estrellas de la música como Led Zeppelin, Queen, U2, Elvis Costello, David Bowie, Madonna, Paul McCartney, Mick Jagger y más.







# Independencia de Colombia

La Conmemoración del grito de independencia de Colombia se celebra por la revuelta del florero de Llorente que sucedió el 20 de Julio de 1810.

El 8 de mayo de 1873, mediante la Ley 60, el Congreso de Estados Unidos de Colombia decretó oficialmente día festivo para la República el 20 de julio, vale la pena recordar que para ese momento ya habían pasado 63 años de aquel 20 de julio de 1810 y que sólo existía un emblema aprobado: la bandera tricolor, reglamentada el 26 de noviembre de 1861.

CELEBRA SER  
COLOMBIANO



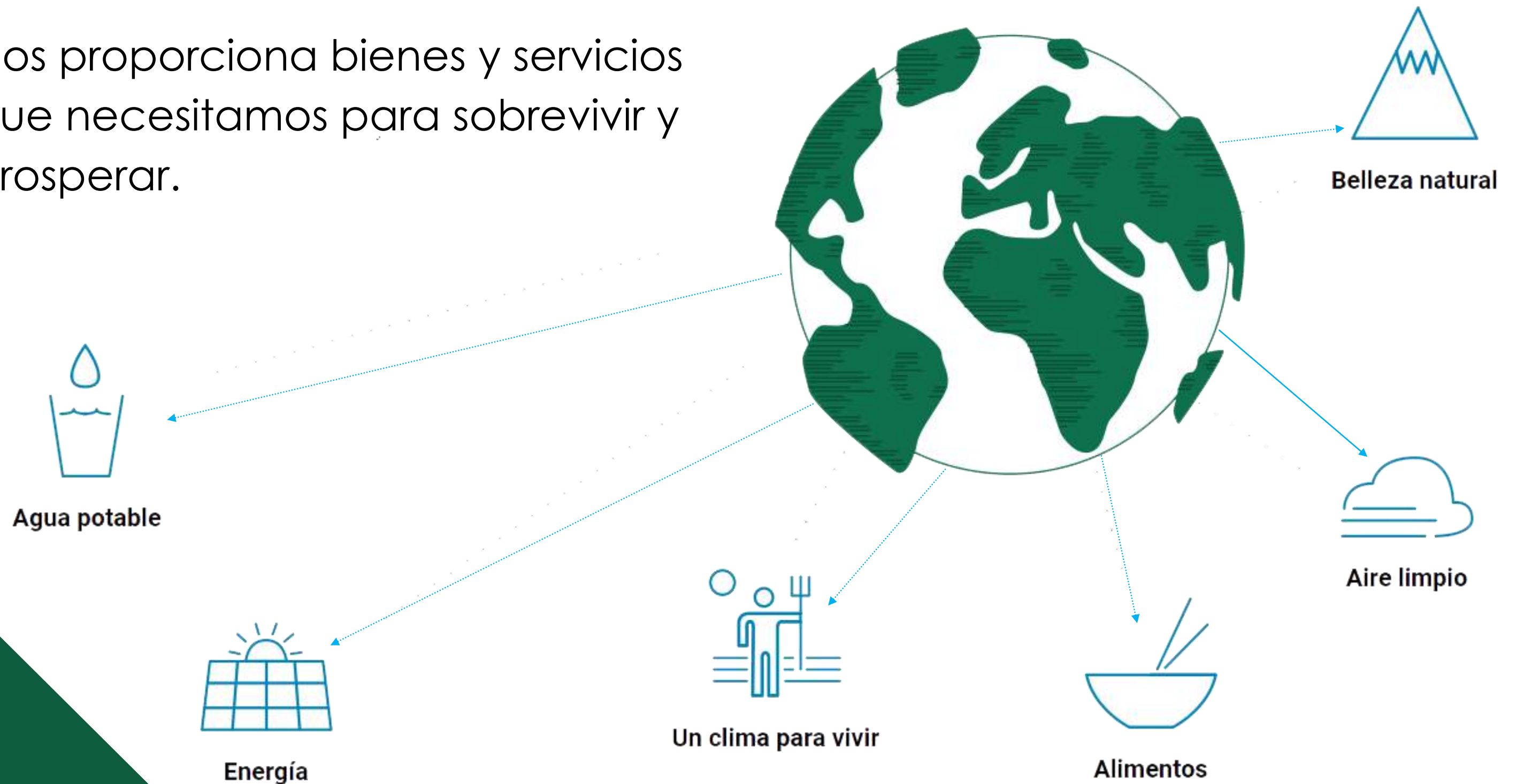
# **Medio Ambiente**





# Un medio ambiente sano es la fundación de la vida

Nos proporciona bienes y servicios que necesitamos para sobrevivir y prosperar.





# **Seguridad Vial**





## CAMINAR POR LA CALLE TE CONVIERTE EN PARTE DE LA VÍA, TUS DECISIONES TE PUEDEN AFECTAR A TI Y A LAS PERSONAS QUE TE RODEAN.



Por eso te invitamos a ser consciente en cada momento de todos tus actos.

Caminar por zonas adecuadas, usar las cebras y puentes peatonales, evitar el celular mientras caminas y mirar a ambos lados antes de cruzar, son algunas de las cosas que puedes hacer para prevenir accidentes.







**VES**  
que correrás un riesgo



**PIENSAS**  
en tu seguridad



**TE ESCUCHAS**  
y vas por el puente



**VER, HABLAR, OÍR**  
SI TODOS LO HACEMOS, TODOS SOMOS PARTE DE LA SOLUCIÓN.

**SENTIR LA VÍA, ES CUIDAR LA VIDA**  
MOVILIDAD **SEGURA**

VIGILADO





# Convivencia Laboral







# COMUNICACIÓN ASERTIVA

Evita errores como los ataques personales y reproches.

**LA COMUNICACIÓN ES...**

Uno de los pilares esenciales para una relación feliz.

*¿En qué influye?*

1. Familia
2. Amistad
3. Pareja
4. Ámbito Profesional.

**LA ASERTIVIDAD ES...**

La actitud que tiene una persona al expresar su punto de vista de un modo claro y respetuoso.







**COMUNICACIÓN  
AGRESIVA**

Solo se preocupan de sus propios derechos, no tienen en cuenta los sentimientos de los demás.

**TIPOS DE  
COMUNICACIÓN**

No valorar los derechos propios ya que solo se tienen en cuenta los derechos de los demás.

**COMUNICACIÓN  
PASIVA**



"La diferencia básica entre ser asertivo y ser agresivo es lo que nuestras palabras y comportamiento afecta a los derechos y el bienestar de los demás".

- Sharon Anthony Bower



# Links de Apoyo

<https://www.calendario-colombia.com/evento/independencia>

<https://www.radionica.rocks/noticias/efemeride-dia-mundial-del-rock>

<http://colombiaaprende.edu.co/html/home/1592/article-128249.html>

<https://www.semana.com/especiales/articulo/por-que-celebra-20-julio/105325-3>

<https://www.lhistoria.com/colombia/dia-del-economista-colombiano>

<https://www.unenvironment.org/es/el-medio-ambiente-y-tu>

<https://blog.segurossura.com.co/articulo/movilidad/tips-para-evitar-desperdicio-gasolina>



**INGEOMEGA**  
Ingeniería



# ¡Feliz Mes!





# BOLETÍN DE RESPONSABILIDAD SOCIAL CORPORATIVA



# #59



INGEOMEGA  
Ingeniería

En Ingeomega nos gusta cuidarte



# SE MA NA

DE LA SALUD INTEGRAL  
INGEOMEGA 2019

Muy pronto  
toda la  
información



DEL 20 al 23

de Agosto



INGEOMEGA  
Ingeniería





**FECHAS  
DESTACADAS  
DEL MES DE  
AGOSTO**



07

Agosto



# Batalla de Boyacá

Esta batalla se llevó a cabo en 1819, y representó el fin del dominio español sobre Nueva Granada, tuvo lugar en las inmediaciones de Tunja, actual departamento de Boyacá, a la orilla del río Teatinos y a tan solo 110 kilómetros de Santa Fe de Bogotá, la duración de la batalla fue de 2 horas.

Se enfrentaron las fuerzas realistas que defendían al imperio español y las fuerzas independentistas al mando de Simón Bolívar, quien había iniciado una campaña para independizar el virreinato de Nueva Granada. Dicha campaña culminó con esta batalla y fue una victoria decisiva para las fuerzas independentistas. Se recuerda la tenacidad de los hombres ya cansados por una ardua campaña libertadora.



BATALLA  
DE  
BOYACÁ





09  
Agosto

# Día de las Poblaciones Indígenas del Mundo

El 23 de diciembre de 1994 la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas ONU, estableció el 9 de agosto de cada año como el Día Internacional de las Poblaciones Indígenas.

El objetivo, sensibilizar a las personas para "la solución de los problemas que afrontan las poblaciones indígenas en esferas tales como la cultura, la educación, la salud, los derechos humanos, el medio ambiente y el desarrollo económico y social." ONU

Los pueblos indígenas han heredado y practican culturas y formas únicas de relacionarse con la gente y el medio ambiente. Retienen, rasgos sociales, culturales, económicos y políticos que son distintos de los predominantes en las sociedades.




12  
Agosto

# DÍA INTERNACIONAL DE LA JUVENTUD

2019  
TRANSFORMANDO  
LA EDUCACIÓN

El 17 de diciembre de 1999, la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), estableció el 12 de agosto como Día Internacional de la Juventud. Una celebración anual que busca promover el papel de los jóvenes como socios esenciales en los procesos de cambio y generar un espacio para generar conciencia sobre los desafíos y problemas a los que estos se enfrentan.

El tema de este año “Transformando la educación” destaca los esfuerzos que se hacen en general por conseguir una educación más inclusiva y accesible para todos los jóvenes, permitiendo de esta manera lograr el desarrollo sostenible de la sociedad.



NACIONES  
UNIDAS



# medio ambiente



# 10 ECORETOS

Compartir el auto o usar la bici.



Separar los residuos.



Usar pilas recargables.



Reusar bolsas.



Desconectar los electrodomésticos.



Apagar la computadora y luz del cuarto.



Utilizar lámparas de bajo consumo.



Usar termos para el agua.



Bañarse en 5 minutos.



Invitar a otros a unirse.

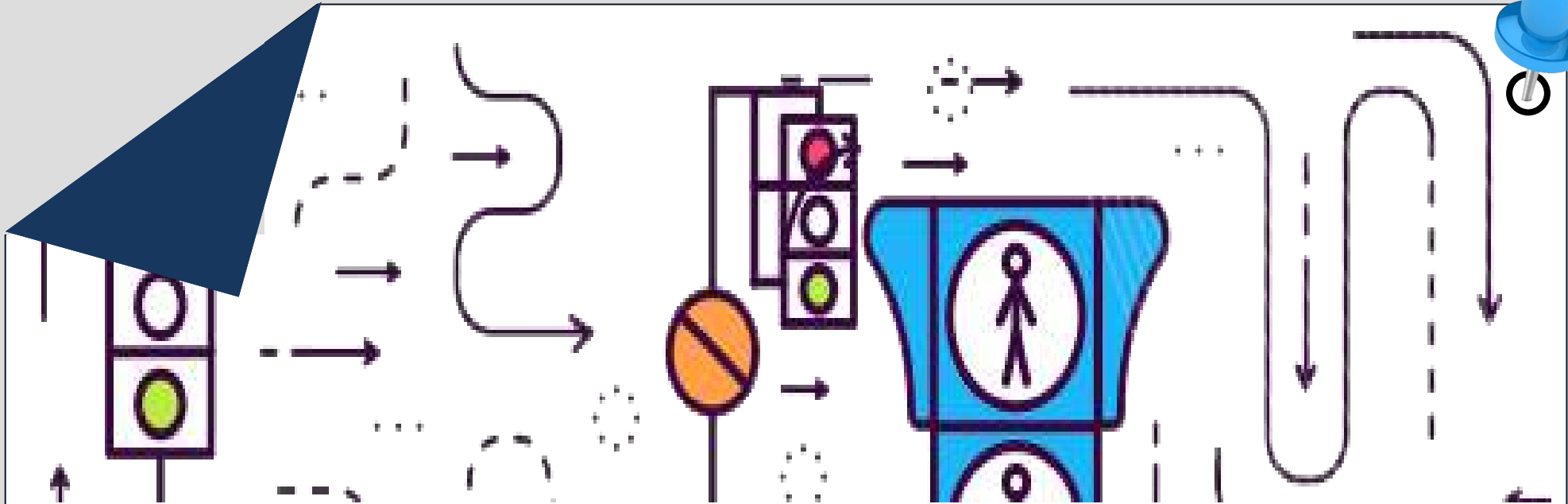
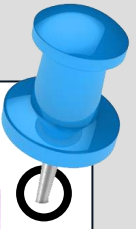


estamos comprometidos

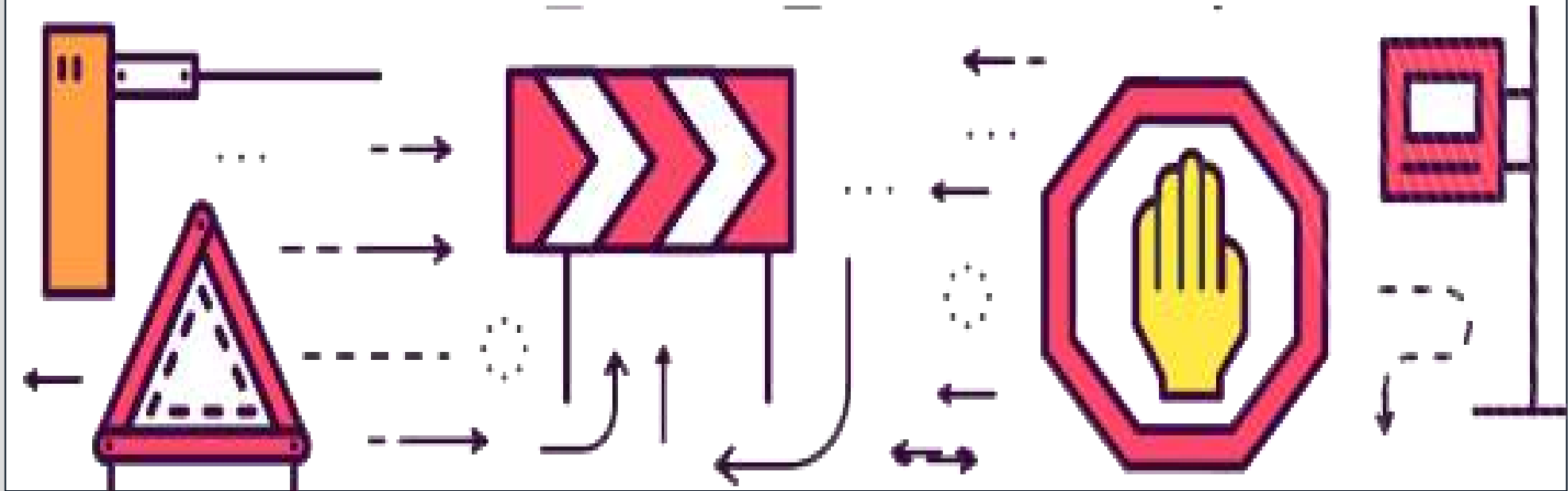
con el planeta...







# SEGURIDAD VIAL



# Tips para Evitar el Desperdicio de Gasolina



El ahorro de gasolina es uno de los temas que más revisan las personas al conseguir un carro o una moto, identificando el gasto y rendimiento del vehículo al recorrer diferentes kilómetros, ya que el gasto descontrolado de gasolina aumenta el valor del sostenimiento del medio de transporte y afecta el bolsillo de los conductores. Es por esto, que te brindamos estos tips para que los tengas presentes a la hora de conducir:

# 1

Una vez enciendas el carro o la moto, arranca pronto.





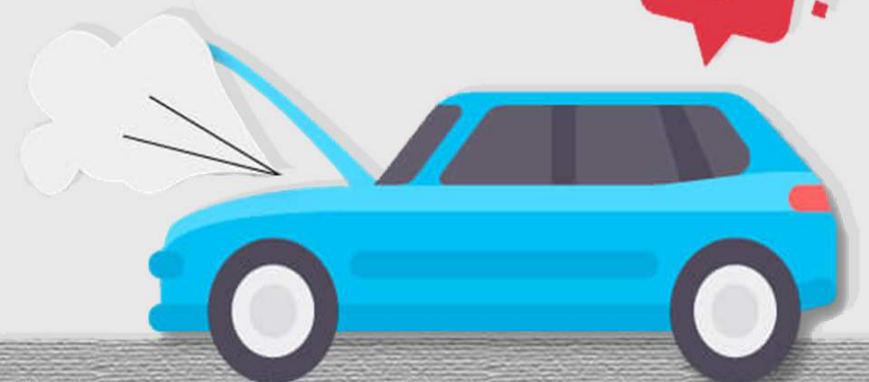


No aceleres ni frenes de forma brusca.

2

3

Revisa el nivel de aceite del carro o moto. De esta manera se consume menos gasolina y se previenen daños en el vehículo.





Mantén las llantas con el nivel de aire adecuado para que el vehículo tenga un mejor rendimiento.

3

4

Lleva el peso necesario en el carro o la moto.



#### Así mismo, recuerda:

- Revisar el precio de la gasolina en diferentes estaciones de servicio.
- No esperes hasta que el tanque esté vacío para tanquear. La presencia de aire en el tanque de gasolina puede hacer que el líquido se consuma más rápido de lo normal.





# CONVIVENCIA LABORAL



INGEOMEGA  
Ingeniería

COMITÉ DE CONVIVENCIA LABORAL  
Por el buen trato

# ¿Agotado en el Trabajo?

El agotamiento puede verse reflejado en falta de motivación, disminución de la confianza y el rendimiento laboral, aumento del malhumor y pensamientos negativos.

¿Y tú, tienes alguno de estos síntomas?

## FALTA DE CONTROL

Los empleados que tienen **poco control sobre sus horarios**, interacciones y administración del tiempo, corren el riesgo de agotarse.



## ¿QUÉ HACER AL RESPECTO?

Busca formas de agregar más control a tu agenda. **Toma de 10 a 15 minutos** cada mañana para organizarte.

12





## PERCEPCIÓN DE INJUSTICIA

La falta de comunicación y transparencia del empleador con las decisiones también puede ser un obstáculo.



## UNA SOLUCIÓN SERÍA...

Identifica los problemas y trátalos de frente. Si crees que te están pagando de manera injusta o que te pasan por alto, dile a tu jefe y analiza el problema.



## CAMBIOS FÍSICOS

Tensión en el cuello, dolores de cabeza y dolores de estómago. Si esos sentimientos acompañan pensamientos negativos sobre tu trabajo, podrían estar consumiéndote.



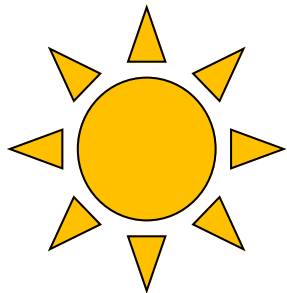
## TE AYUDARÁ

¡Dormir más!  
El descanso adecuado es esencial para que tu cuerpo vuelva a la normalidad.



## CAMBIOS DE ACTITUD

Extralimitarte a menudo conduce a cambios de humor, pensamientos negativos y falta de motivación en la oficina



## LO QUE PUEDES HACER

Iniciar un pasatiempo, ser voluntario o aprender nuevas habilidades te ayudará a distraerte de un trabajo abrumador.



## PÉRDIDA DE CONFIANZA

Algunas personas pierden la confianza en sus capacidades y habilidades para hacer su trabajo y se desconectan de su entorno.



## ¿CÓMO SOLUCIONARLO?

Valora la situación real. Evalúa con tus colegas, supervisores y familiares acerca de tu desempeño.







# LINKS DE APOYO

<http://lavozdemichoacan.com.mx/facetas/salud-entre-principales-causas-de-endeudamiento/>

<https://www.un.org/es/events/indigenousday/>

<https://www.un.org/es/events/youthday/>

<https://enciclopediadehistoria.com/batalla-de-boyaca/>

<https://blog.segurossura.com.co/articulo/movilidad/tips-seguridad-vial-recomendaciones>



**¡Feliz Mes!**

# **Boletín de Responsabilidad Social Corporativa**

## **#60**





# SE MA NA DE LA SALUD INTEGRAL INGEOMEGA 2019 NA



*¡Gracias por  
participar!*

















# **FECHAS DESTACADAS DE SEPTIEMBRE**



# Día Internacional de la alfabetización

La Conferencia General de la UNESCO declaró el 8 de septiembre Día Internacional de la Alfabetización, durante su 14ª sesión celebrada el 26 de octubre de 1966, con el fin de recordar a la comunidad internacional la importancia de la alfabetización de las personas, las comunidades y las sociedades, así como de la necesidad de intensificar los esfuerzos para lograrlo.

Este año la temática del día internacional será "Alfabetización y multilingüismo", ya que a pesar de los avances logrados, los problemas de alfabetización persisten, aunque con una distribución desigual entre los países y las poblaciones.





# Día de Amor y Amistad



La tradición se remonta al siglo III en Roma, donde existía una prohibición del matrimonio, debido a que los militares pensaban que los soldados perdían su concentración en la guerra si estaban comprometidos, por eso las personas que se querían casar, lo tenían que hacer en secreto.

A diferencia del resto del mundo, en Colombia se le llama el día del amor y la amistad y se celebra el tercer sábado del mes de septiembre por iniciativa de los comerciantes en 1969, argumentando que febrero era un mes enfocado a la temporada escolar, lo cual generaba una escasa venta de rosas y chocolates.

FELIZ DIA  
del  
AMOR  
y la  
AMISTAD



# Día Internacional por la Paz

La Asamblea General de las Naciones Unidas estableció el Día Internacional de la Paz en 1981, día dedicado al fortalecimiento de los ideales de paz, tanto entre todas las naciones y todos los pueblos como entre los miembros de cada uno de ellos.

La campaña de este año se centra en la importancia de combatir el cambio climático con el fin de proteger y promover la paz en todo el mundo. “Acción climática por la paz” transmite un mensaje claro: que la emergencia climática mundial supone una amenaza para la seguridad y la estabilidad.

Dado que los fenómenos meteorológicos extremos y los desastres son cada vez más frecuentes e importantes, se corre el riesgo de que las controversias por unos recursos cada vez más escasos den lugar a conflictos relacionados con el clima.

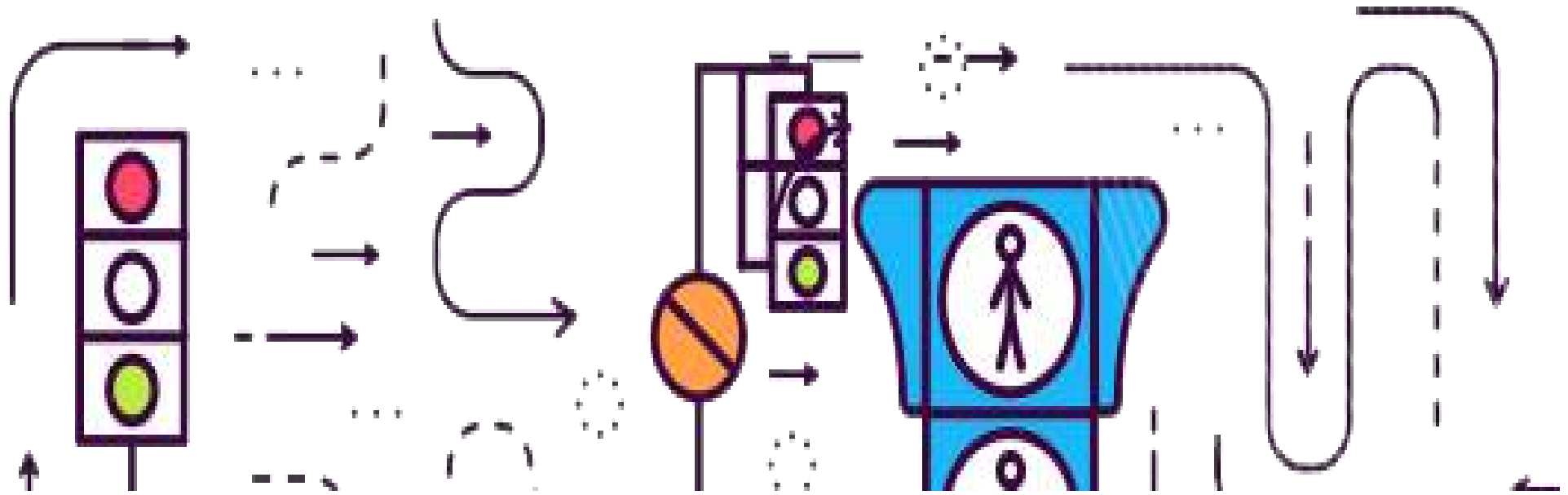




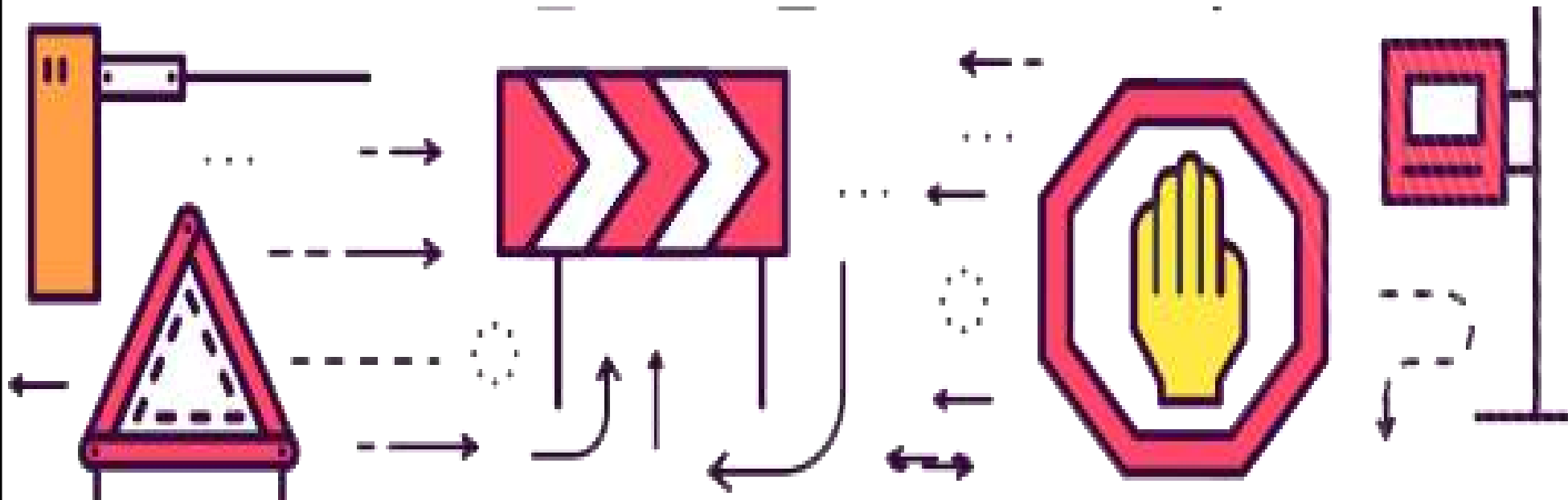
Recuerda que todos somos parte del cambio, para la protección y mejoramiento de nuestro medio ambiente.

# Medio Ambiente





# SEGURIDAD VIAL





# ¿Sabes cuáles son las Políticas de Regulación?

En esta ocasión queremos que recuerdes las políticas de regulación con las que cuenta Ingeomega, para que siempre las tengas presentes y las practiques en tus actividades laborales.

## Política de Horas de Conducción y Descanso

Todo empleado y/o contratista de Ingeomega S.A.S que sea conductor de vehículo automotor y no automotor no debe exceder un tiempo de 10 horas de trabajo.

Luego de 2 horas continuas de conducción en vehículo liviano (tipo camioneta) o motocicleta, debe realizar un descanso (o pausa) de 20 minutos.



Para vehículos pesados, luego de 3 horas de conducción continua, el descanso (o pausa) será de 15 minutos.



## Límites de Velocidad

Las velocidades están definidas en el Decreto 15 del 2011, artículo 107 *"Para el servicio público, de carga y de transporte escolar, la velocidad máxima permitida posible será de 80 Km por hora para carreteras nacionales y 60 Km/h en zonas rurales"*.

Los empleados y/o contratistas deberán respetar y acatar los límites de velocidad establecido en la regulación. El conductor deberá ajustar la velocidad a las condiciones del viaje y de la vía.



## Política de Uso del Cinturón de Seguridad

### Obligatoriedad del cinturón de seguridad:

Empleados y/o contratistas de Ingeomega que realicen labores de conducción y sus acompañantes, deberán hacer uso del cinturón de seguridad sin importar la distancia del viaje.

Además, todos los vehículos deberán tener cinturones de seguridad de acuerdo a la reglamentación vigente.





## Política de Restricción del Consumo de Tabaco, Alcohol y Drogas

Ingeomega está comprometida con la conservación de un ambiente de trabajo exento del consumo de alcohol, drogas y tabaco, que se refleje en la salud y bienestar de las personas y en la protección de los bienes de la empresa.



## Prohibición de equipo Bidireccional

Quienes realicen labores de conducción podrán hacer uso de sus equipos de comunicación con los accesorios pertinentes (manos libres) solamente para fines de su actividad y deberán estacionar el vehículo en un lugar seguro para poder hacer uso del mismo.



Se prohíbe el uso de los equipos de comunicaciones para mensajes de texto y chat al momento de la conducción.

## Política de Uso de Equipo Bidireccional



# CONVIVENCIA



# LABORAL





¿Por que la mayoría de la gente se da por vencida?



Esperan resultados rápidos.



Dejan de creer en ellos mismos.



Se quedan estancados en el pasado.



Se quedan estancados en su errores.



Miedo al futuro.



Se resisten a los cambios.



Renuncia a sus poderes y a lo que pueden lograr.



Creen en sus debilidades.



Sienten que el mundo gira alrededor de ellos.



Le tienen miedo al fracaso más que al éxito.



Nunca visualizan que se puede lograr.



Piensan que pueden perder mucho.

Trabaja demasiado en cosas que no son importantes.



Asumen que son los únicos que tienen problemas en el mundo.



Ven el fracaso como una señal para dar marcha atrás.



Sienten lástima de sí mismos.





# Links de Apoyo

<https://www.un.org/es/events/literacyday/index.shtml>

<https://www.un.org/es/events/peaceday/100days.shtml>

@Anabellhilarski

[https://caracol.com.co/radio/2013/09/09/entretenimiento/1378726800\\_966941.html](https://caracol.com.co/radio/2013/09/09/entretenimiento/1378726800_966941.html)

<https://www.quieromusicos.com/amor-y-amistad>



## ¡Feliz Mes!