ACTA DE REUNIONES				
CONVOCA: AREA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO		DD 11	MM 11	AAAA 2021
TEMA	BENEFICIOS DEL CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE EN LA GESTIÓN DE LA SALUD			
OBJETIVO	- Dar a conocer al Talento Humano, en que consiste el manejo adecuado de los residuos.			

ORDEN DEL DIA

- Bienvenida.
- Socialización del tema a tratar.
- Desarrollo de la Capacitación.
- Cierre.

BENEFICIOS DEL CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE EN LA GESTIÓN DE LA SALUD

La salud y el bienestar de todos están estrechamente relacionados con el medio ambiente que nos rodea. Informarnos y tomar conductas a nivel individual, colectivo y empresarial propician un desarrollo responsable que se ve reflejado en una mejor calidad de vida y la sostenibilidad ambiental del planeta.

Debemos seguir las siguientes recomendaciones que nos ayudan a cuidar el medio ambiente y por ende a cuidar nuestra salud:

• No arroje desperdicios al agua: las aguas sucias generan patógenos que pueden provocar infecciones en la piel.

• Arroje las basuras en los contenedores adecuados: esto permitirá hacer una buena separación de residuos lo cual traerá numerosas ventajas para el medio ambiente, como la reducción de emisión de gases de efecto invernadero, ahorro en materia prima, energía y agua.
• Respete las áreas de protección de bosques y selvas: preservar la flora y la fauna de la zona contribuye a conservar el equilibrio del entorno.
• No utilice envases de vidrio en zonas naturales: los residuos de cristal pueden provocar cortes, infecciones, y también incendios.
• Apague bien las colillas de cigarrillo y depositelas en los ceniceros: los cigarrillos contienen nicotina y alquitrán, sustancias que se disuelven fácilmente en el agua, que son contaminantes, incluso en bajas concentraciones.

• Evite los productos desechables: generalmente están hechos con materiales que tardan mucho tiempo en degradarse y tienen una vida útil muy corta.
• Evite las bolsas de plástico: elija las bolsas de papel o tela ya que las de plástico son hechas en su mayoría de polietileno, un polímero derivado del petróleo que tarda al menos 500 años en degradarse

LOS BENEFICIOS EMOCIONALES DE CUIDAR EL MEDIOAMBIENTE

El ser humano, aunque a menudo se nos olvide, es y forma parte de la naturaleza. Estar en contacto y en sintonía con el medioambiente nos genera toda una serie de beneficios, tanto físicos como emocionales. Por ello de algún modo al cuidar el entorno natural también lo estamos haciendo a nosotros mismos. Prestar atención al paisaje hace que tengamos un mayor contacto con la naturaleza, y la falta de este pacto con nuestra esencia vital puede facilitar que desarrollemos carencias a nivel emocional. Aunque suene raro, podríamos estar hablando del llamado "trastorno por déficit de Naturaleza".

Se ha venido demostrando que los niños que se crían en zonas rurales, con una mayor presencia de lo natural y, por tanto, más conscientes del cuidado de lo que les rodea, presentan una mayor concentración y autodisciplina, son más imaginativos, tienen más facilidad para divertirse y colaborar en grupo, son más observadores, muestran más capacidad de razonamiento y son más serenos, independientes y desarrollan menos miedos e inseguridades.

Las personas que pasan más tiempo en contacto con la naturaleza tienden a experimentar emociones más positivas, albergan más vitalidad, felicidad y manifiestan una armónica satisfacción con la vida (Capaldi, Dopko y Zelenski, 2014).

La naturaleza ofrece una cantidad tan elevada de incentivos, que la relación con ella provoca un estímulo directo en las neuronas, en las emociones y supone una experiencia que genera un inmediato bienestar. El sencillo pero maravilloso hecho de oler intensamente una flor, contemplar la amplitud del campo, un atardecer en el mar o escuchar el canto de un pájaro provoca en el ser humano sentimientos positivos, y estos se almacenan fácilmente en la memoria, a la cual podremos recurrir cuando necesitemos sentirnos bien. Y no se equivoquen: desde la ciencia sabemos que es más rentable invertir en experiencias que en objetos materiales. El valor de lo vivido perdura en nuestro recuerdo, en el tiempo; por el contrario, las adquisiciones físicas y palpables pierden valor desde el momento que las recibimos.

También, el contacto con la naturaleza mejora la tolerancia a la frustración, algo que los psicólogos consideramos esencial para nuestro bienestar emocional. Los campesinos saben bien que no se puede luchar contra los elementos: si llueve, te mojas; si hay que

subir por un sendero pedregoso, no puedes evitarlo; es mejor no coger atajos, porque quizá te pierdas... El hecho de aceptar las incomodidades del clima y del terreno son situaciones extrapolables a los retos de la vida diaria, en toda clase de situaciones. Uno tropieza, se moja, se cae, se mantiene erguido frente al viento. No podemos controlar ciertas circunstancias, pero sí manejar nuestra actitud frente a ellas.

Otro beneficio de la naturaleza es que desarrolla la empatía, esa maravillosa capacidad de ponernos en el lugar del otro, ver la realidad desde otro punto de vista, fuera de nosotros. Según una investigación de Sevillano Triguero (2007), las personas menos empáticas se muestran poco interesadas por los problemas ambientales, como si no les afectaran.

Hoy sabemos, desde la psicología, que el mindfulness es significativamente beneficioso para la salud emocional. Y si además lo combinamos con un paisaje natural, mucho mejor. Por tanto, presenciar un entorno natural genera mayor serenidad, al potenciar la capacidad de observación y atención plena.

Pero no todo es psicología. La ciencia constata que en los espacios naturales se generan iones negativos que mejoran el estado de ánimo; por ello dar un paseo por el campo ayuda a descargar el malestar y llenarnos de energía saludable y equilibrada. Numerosos estudios han relacionado la exposición a la naturaleza con el incremento de la vitalidad y una mayor sensación de felicidad. Por ejemplo, las personas que participan en excursiones al campo declaran sentirse más vivas, y que el solo recuerdo de esas experiencias al aire libre las hace sentirse más alegres. Así que, de paso, regulamos las emociones negativas. Nada como un paseo entre árboles para calmar la agresividad o reducir el enfado.

Luisa Maria Ruiz G.
CC 1.105.334.454

LUISA MARIA RUIZ GUERRERO
ASESOR SST
RESOLUCION 1074 DE 2015.

RESTAURANTE LA REINA	SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Código: CR-SST-PIR-F-0013	
		Versión:	1
	PROGRAMA DE INDUCCION Y REINDUCCION	Fecha:	12/03/2021
	FORMATO: EVALUACION CONOCIMIENTO	Página 1 de 1	

PLAN DE GESTION DE RESIDUOS - (SG – SST)

NOMBRE: Sol Myriam Cardenas T **FECHA:** Nov. 11/21
CARGO:

1. **Nombre algunos beneficios de que genera el cuidado del medio ambiente sobre la salud de los trabajadores.**

   Un aire puro sin contaminacion

2. **¿Cómo influye el factor psicológico en este bienestar?**

   El contacto con la naturaleza nos ayuda en lo emocional.

3. **¿Con qué actuaciones podemos hacer cuidado del medio ambiente?**

   Reciclando
   No arrojar basuras.

4. **¿Usted como empleado como contribuye con el cuidado del ambiente y protección de su salud?**

   Clasificando los desechos y residuos

Luisa Maria Ruiz G.
CC. 1.105.334.454
CAPACITADOR
LUISA MARIA RUIZ G.
ASESOR SST

RESTAURANTE LA REINA	SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Código: CR-SST-PIR-F-0013	
	PROGRAMA DE INDUCCION Y REINDUCCION	Versión:	1
		Fecha:	12/03/2021
	FORMATO: EVALUACION CONOCIMIENTO	Página 1 de 1	

PLAN DE GESTION DE RESIDUOS - (SG – SST)

NOMBRE: William Reina FECHA: Nov - 11 | 21
CARGO: Manipulador alimentos

1. **Nombre algunos beneficios de que genera el cuidado del medio ambiente sobre la salud de los trabajadores.**
   - Ambiente sin Contaminaciones.
   - Naturaleza.

2. **¿Cómo influye el factor psicológico en este bienestar?**
   Emocionalmente - Tener un aire puro -

3. **¿Con qué actuaciones podemos hacer cuidado del medio ambiente?**
   - Evitar arrojar Basuras.

4. **¿Usted como empleado como contribuye con el cuidado del ambiente y protección de su salud?**
   Realizando Reciclaje de Residuos y desechos

Luisa Maria Ruiz G.
CC 1105 334 454
CAPACITADOR
LUISA MARIA RUIZ G.
ASESOR SST

RESTAURANTE LA REINA	SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Código: CR-SST-PIR-F-0013	
		Versión:	1
	PROGRAMA DE INDUCCION Y REINDUCCION	Fecha:	12/03/2021
	FORMATO: EVALUACION CONOCIMIENTO	Página 1 de 1	

PLAN DE GESTION DE RESIDUOS - (SG – SST)

NOMBRE: Jarol Cacipo D. FECHA: nov - 11 / 21
CARGO: Asesor mostrador

1. **Nombre algunos beneficios de que genera el cuidado del medio ambiente sobre la salud de los trabajadores.**

Un aire puro sin contaminar
Hace que nos sintamos
muy bien

2. **¿Cómo influye el factor psicológico en este bienestar?**

En la parte emocional tener una
naturaleza sucio.-

3. **¿Con qué actuaciones podemos hacer cuidado del medio ambiente?**

No arrojar basuras a los ríos
Respetando los bosques.

4. **¿Usted como empleado como contribuye con el cuidado del ambiente y protección de su salud?**

Separando los residuos.

Luisa María Ruiz G.
CC. 1 105 334 454
CAPACITADOR
LUISA MARIA RUIZ G.
ASESOR SST

	SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CÓDIGO: CR-SST-FAC-F004
		VERSIÓN: 1
	PROGRAMA DE CAPACITACIÓN	FECHA: 11/NOV/2019
	FORMATO: ASISTENCIA A CAPACITACIONES	PÁGINA 1 DE 1

TEMA: Beneficios del Cuidado del medio Ambiente, Gestion de la Salud.

EXPOSITOR: FECHA: Noviembre 11 HORA: LUGAR: Restaurante.

ITEM	NOMBRE	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	CARGO	FIRMA
1	Jarol enciso Duarte	1110548506	asesor movilidad	Jarol enciso D.
2	Edd Hyman Cardenas	65-733851	Administrador	
3	William Reina	14894408	Propietario	
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

FIRMA CAPACITADOR: Jenny Maria Ruiz G

CC: 1104554959