

# BOLETÍN

Comisión de Seguridad y Salud  
en el Trabajo del CICS UST



Instituto Politécnico Nacional  
Centro Interdisciplinario de  
Ciencias de la Salud  
Unidad Santo Tomás



JUL - SEPT  
2022

EDICIÓN  
#03

Subdirección Administrativa



# ÍNDICE

## *INTRODUCCIÓN*

- 2 ¿Cuál es nuestro objetivo?
- 3 ¿Cuál es la importancia de promover la seguridad y la salud en el trabajo?

## *SÍNDROME DE BURNOUT*

- 4 Definición y componentes.
- 5 Factores de riesgo.
- 6 Efectos y consecuencias.
- 7 Acciones para prevenir el burnout.

## *INFORME: PREVENCIÓN DE RIESGOS EN EL TRABAJO*

- 9 Resumen de resultados.
- 11 Recomendaciones.

## *OTROS*

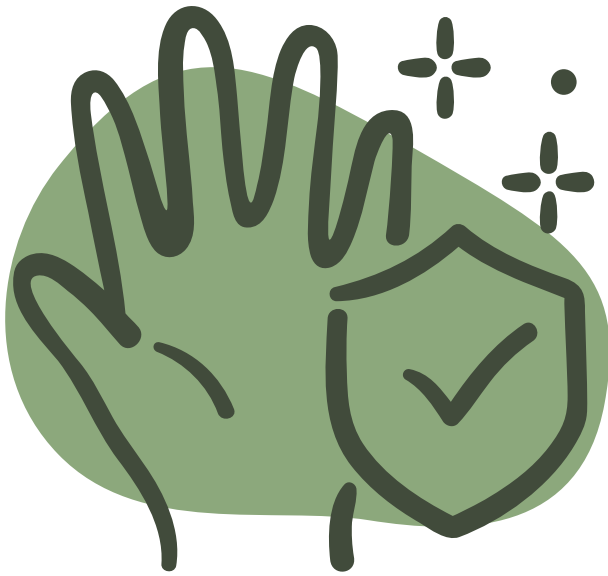
- 14 Directorio.



# ¿CUÁL ES NUESTRO OBJETIVO?



ES LLEVAR A CABO LA PREVENCIÓN DE RIESGOS DEL Y EN EL TRABAJO



Las comisiones de seguridad e higiene o salud en el trabajo tienen su origen en el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE).

Como área nos encargamos de promover la prevención de riesgos en el trabajo, con el propósito de garantizar la salud y seguridad de la comunidad universitaria, por medio de campañas, programas y evaluaciones, tanto del entorno donde se desempeñan las actividades, como de la forma en que se realizan.

El principal propósito del presente boletín es dar difusión y fomentar la creación una cultura de prevención dentro de la escuela.

“

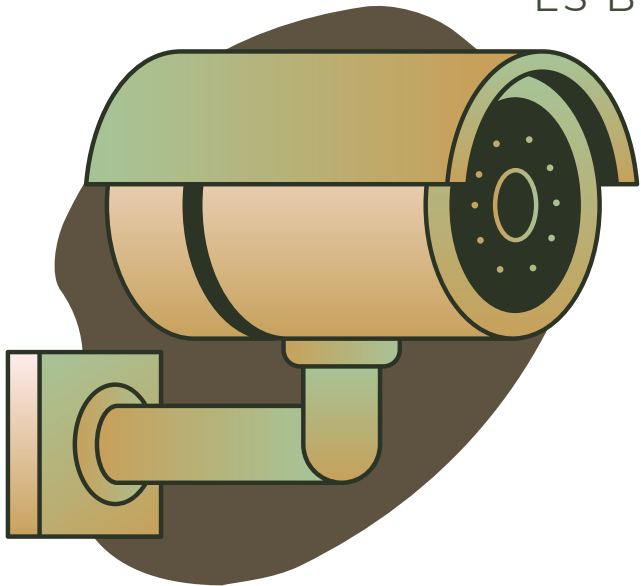
LA PREVENCIÓN DE ACCIDENTES NO DEBE SER CONSIDERADA COMO UNA CUESTIÓN DE LEGISLACIÓN, SINO COMO UN DEBER ANTE LOS SERES HUMANOS, Y COMO UNA RAZÓN DE SENTIDO ECONÓMICO.

-WERNER VON SIEMENS.

”

CHST\_CICSUST@IPN.MX

# ¿CUÁL ES LA IMPORTANCIA DE PROMOVER LA SEGURIDAD Y LA SALUD EN EL TRABAJO?



ES BENEFICIAR DIRECTAMENTE LA CALIDAD DE VIDA DE LOS COLABORADORES

Las organizaciones tienen como responsabilidad social crear y mantener una cultura de prevención, cuyo fin sea optimizar el trabajo y disminuir riesgos laborales. Esta obligación es un proceso continuo que involucra a cada persona que forma parte de la institución, por lo que su creación mejora el compromiso con la empresa y genera un clima de confianza que favorece la comunicación, así como la satisfacción de los involucrados.

Un punto a favor es el costo de la inversión, ya que es mínimo y siempre será menor al generado por no tener las condiciones de seguridad necesarias, aparte de ser un negocio a largo plazo. Por otro lado, como trabajadores, desenvolverse en un entorno seguro maximiza los recursos propios, sin contar que las revisiones periódicas y la implicación de todos los departamentos permiten detectar cualquier tipo de amenaza que se presente, así como las áreas de oportunidad.

Recuerda, la prevención que pongamos en marcha hoy, determinará el camino de mañana.



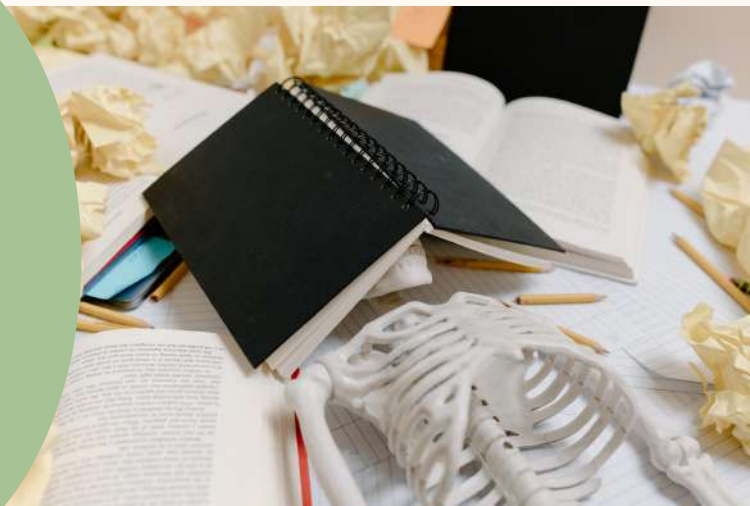
# Síndrome de Burnout



"El burnout es la mezcla entre la presión externa y la implicación interna en el trabajo."  
- Sergio Oliveros.

## Definición

El síndrome de burnout es una respuesta inadecuada al *estrés laboral crónico*. Se integra por la falta de energía física y mental, la acumulación de sentimientos y actitudes negativas hacia las personas con las que trabaja. También incluye la pérdida de interés por el trabajo que uno realiza, al igual que la falta de satisfacción profesional, además de el endurecimiento afectivo.



- El objeto de trabajo son las personas.
  1. Agotamiento emocional.
  2. Despersonalización afectiva.
  3. Baja realización profesional.

Los componentes se presentan de forma paulatina o cíclica, no aparecen precipitadamente de un momento a otro.

## Componentes





# Factores de riesgo



## *INTERNOS*

- Fallo en las estrategias funcionales de afrontamiento.
- Sobreimplicación con los usuarios.
- Baja calidad de vida.
- Elevada autoexigencia.
- Alto grado de idealismo.
- Tendencia a culparse de los errores ajenos.
- Manejo deficiente del estrés.



## *EXTERNOS*

- Sobrecarga laboral.
- Bajo apoyo social de la jefatura y los colaboradores.
- Falta de capacitación.
- Condiciones laborales deficientes.
- Trabajo poco remunerado.
- Relaciones laborales conflictivas.
- Estilo de dirección inadecuado.



# Efectos y consecuencias



Alteraciones del sueño.



Repercusiones negativas en el sistema inmune.



Alteraciones psicosomáticas.



Abuso de drogas o alcohol.



Abandono laboral o escolar.



Absentismo laboral.



Baja calidad asistencial.



Ausencia de compromiso emocional.



# Acciones para prevenir el burnout

1.

## Educar e informar.

Es primordial enseñar tanto a directivos como al resto del equipo de trabajo sobre el síndrome y cómo identificar sus efectos de manera oportuna.

---

2.

## Formación de redes.

Fomentar las redes de apoyo entre los colaboradores, así como el desarrollo de habilidades sociales y emocionales, igual que promover un clima laboral saludable.

---

3.

## Estrategias de afrontamiento.

A nivel individual se deben impulsar las estrategias centradas en el problema, así como el entrenamiento en la asertividad.

---

4.

## Establecer límites.

Respetar los horarios de trabajo, comida y descanso es primordial. De igual forma aprender a delegar y poner un alto ante el exceso de tareas, falta de recursos o tiempo de ejecución.

5.

## Actividades de esparcimiento.

Practicar algún deporte o tener un pasatiempo o afición, permite la recreación y liberación del estrés. Pasar tiempo al aire libre también es recomendable.

6.

## Capacitar.

Es necesario que la organización posea un programa de capacitación óptimo y continuo de las labores referentes al puesto, incluyendo también las habilidades blandas.



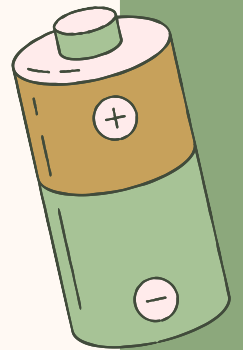




# 5 de junio día mundial del Medio Ambiente

El CICS UST contribuyó este día con las siguientes acciones:

- Entrega de pilas a un puesto de acopio autorizado.
- Donación de tapitas a un centro con causa.
- Recolección de colillas del camellón.



## ¡Forma parte del cambio!

Consulta más información en  
<https://www.cics-sto.ipn.mx/conocenos/comite-ambiental.html>

# Informe: prevención de riesgos en el trabajo

A continuación se realiza un resumen de los resultados de la "encuesta en materia de seguridad, higiene y medio ambiente en el trabajo PAAE Y docente" realizada durante el número anterior del presente boletín.

## *Datos poblacionales.*

La población que contestó la encuesta fue el 64% de la población docente, siendo el 79.8% de esta mujeres y 20.2% de hombres.

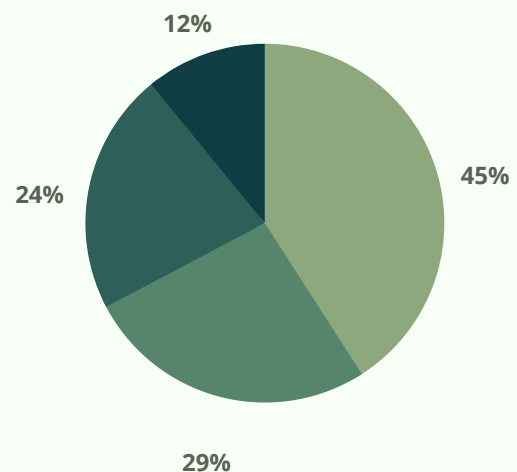
## *Acceso a la red de internet.*

El 87% de la población docente menciona que el acceso a la red de internet no se expande hasta las zonas donde requieren usarla y que la conexión no les permite realizar su trabajo adecuadamente, además de que la velocidad de la red no es suficiente.

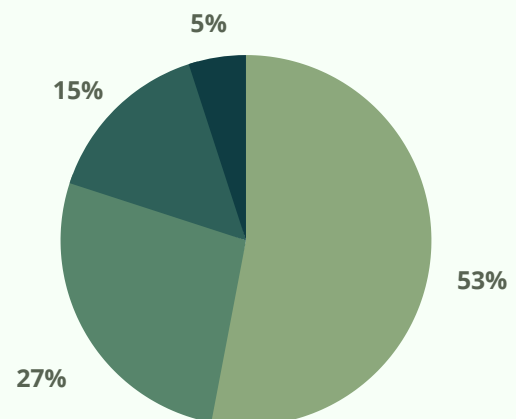
## *Herramientas.*

El 78% de la muestra señala que la calidad de las herramientas no permiten realizar las labores docentes con satisfacción; el 74% menciona que no cuentan con las herramientas necesarias para el trabajo virtual dentro del plantel; y por ende el 76% responde que con frecuencia trabaja con sus propias herramientas.

## *Caídas*



El 58% considera que el riesgo de sufrir caídas a desnivel es alto



El 82% considera que el riesgo de sufrir caídas a nivel de piso es bajo.



### *Sugerencias.*

- Ampliar la cobertura de internet en todo el plantel.
- Contar con técnico en la mañana y en la tarde para las unidades dentales.
- Continuar trabajando de forma híbrida con las clases teóricas.
- Mencionar información clara y precisa sobre regreso a clases 100% presencial.
- La renovación del equipo de computo, la mejora en los proyectores de las aulas y el audio en las salas de cómputo.
- Mantener y mejorar las medidas sanitarias, así como la ventilación en áreas de trabajo.



### *Prevención de incendios.*

El 80% de los docentes está de acuerdo con que no han detectado humedad cercana a los contactos eléctricos, sin embargo el 64% desconoce la cantidad de dispositivos que es seguro enchufar a un mismo contacto, así como también ignora cómo debería de actuar en caso de incendio.



### *Medidas sanitarias.*

El 69% de los docentes esta de acuerdo con que las medidas sanitarias pueden ser optimizadas. Mientras que el 67% de los docentes esta de acuerdo con el plan de regreso a clases.





# RECOMENDACIONES

Todas las sugerencias y los resultados son tomados en cuenta para realizar modificaciones tanto a nivel informativo cómo en las futuras compras de materiales ¡Agradecemos su participación!

De momento ¿Qué podemos hacer para solucionar estos obstáculos? ¿Con qué área podemos acercarnos para recibir orientación?



Acércate a la Unidad Informática para enterarte acerca de en qué zonas del plantel están los mejores puntos de conectividad y cuáles son las diversas formas de acceder a estos.



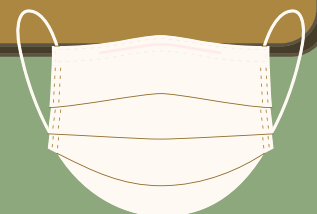
## IMPORTANTE

Recuerda que el plantel está diseñado para una enseñanza del tipo escolarizada/presencial, sin embargo debido a las circunstancias extraordinarias que estamos viviendo hemos ido adaptándonos a la nueva modalidad en línea paulatinamente. Por esa razón esperamos tu comprensión, ya que los cambios en infraestructura y materiales llevan un proceso complejo.

¿Sabías que tenemos un equipo encargado de protección civil en la escuela? Ellos son los encargados de poner en marcha los protocolos en caso de cualquier emergencia.



¡No olvides seguir las medidas sanitarias! Sabemos que los casos siguen aumentando. Te recordamos el protocolo de sanitización de la entrada en la siguiente página.





# RECOMENDACIONES

## Para la prevención de incendios

En países como México y Estados Unidos, se hace uso de un voltaje de 127 o 120 Volts, debido a la seguridad de los usuarios, ya que este voltaje no presenta un peligro de muerte para un usuario.



## ¿Qué puedo hacer?

1. Revisa las etiquetas de tu equipo eléctrico.
2. Ten en cuenta que **INPUT** es una palabra que indica el voltaje de entrada de cualquier equipo, identifícala en el tuyo.
  - a. Hoy en día, algunos equipos electrónicos tienen valores de INPUT multi voltajes ejemplo: 100V-240V, 50/60 Hz, esto quiere decir que estos equipos pueden ser utilizados en todos los países del mundo.
3. Recuerda siempre revisar tu equipo, y estar seguro de que cumple estos 3 requisitos para evitar accidentes y se dañen (indistintamente que utilices un adaptador):
  - El Voltaje, frecuencia eléctrica y el enchufe o clavija del equipo del equipo debe coincidir con la establecida para el país.

Estos son los voltajes y frecuencia de la corriente alterna que hay en México

- Voltaje: 120-127 V
- Frecuencia: 60 Hz
- Clavijas: Tipo A y B





*¡Recuerda!*

El protocolo contra el COVID continua vigente, en la entrada del plantel sigue los siguientes pasos:

- Toma de temperatura.
- 3 segundos bajo el marco aspersor de sanitizante.
- Aplicación de gel antibacterial.

¡Si presentas síntomas resguárdate en casa y ve al médico lo más pronto posible!

Tampoco olvides tus credenciales.

*EL VIRUS CONTINUA AQUÍ*

**#SIGAMOS  
CUIDÁNDONOS**

*POR UNA NUEVA NORMALIDAD  
RESPONSABLE*





# Directorio



## EN ESTE BOLETÍN:

### Elaboró:

Pasante de Psicología  
Colorado Trejo Gabriela

Estudiante de psicología  
Andrea Nallely Peña Osorio

### Revisó:

C.P Sandra Laura Aguilar  
Jáuregui  
M. en C. María del Rocío  
Martínez López

### PRESIDENTE

Dr. en C. Omar García Liévanos

### SECRETARIA TÉCNICA

M. en C. María del Rocío Martínez López

### REPRESENTANTES DOCENTES Y PERSONAL DE APOYO Y ASISTENCIA A LA EDUCACIÓN

C.P. Liliana Gálvez Suárez

C.P Sandra Laura Aguilar Jáuregui

### COMISIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD LABORAL DEL CICS STO

5729-6000 Ext. 63439

chst\_cicsust@ipn.mx

### SUBDIRECCIÓN ADMINISTRATIVA

sad\_cicsust@ipn.mx