



**AUTOCUIDADO - EFICIENCIA EN EL USO
DE LOS RECURSOS (AGUA Y ENERGÍA)**



1. AUTOCUIDADO

“La salud se produce cuando se devuelve a la gente el poder para efectuar las transformaciones necesarias que aseguren un buen vivir y se reduzcan las causas que atentan contra la salud y el bienestar”

Carta de Ottawa, 1986

¿Quién es la persona mas importante para mí?

¿Qué es lo que mas aprecio en mi vida?

¿Qué es mas importante que la vida misma?



SI ES ASÍ ...

¿Por qué no cuidar tu integridad?

CONCEPTO DE AUTOCUIDADO

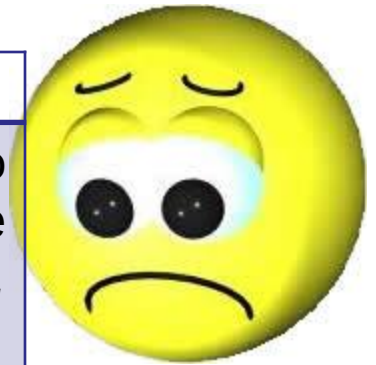
- Cuidarse, cuidar y ser cuidado son funciones naturales indispensables para la vida de las personas y la sociedad, en tanto son inherentes a la supervivencia de todo ser vivo.
- El autocuidado se refiere a las *prácticas cotidianas* y a las *decisiones sobre ellas*, que realiza una persona, familia o grupo *para cuidar de su salud*; estas prácticas son '**destrezas**' aprendidas a través de toda la vida, de uso continuo, que se emplean por libre decisión, con el propósito de fortalecer o restablecer la salud y prevenir la enfermedad; ellas responden a la capacidad de supervivencia y a las prácticas habituales de la cultura a la que se pertenece.



TIPOS DE PRÁCTICAS

- En el estilo de vida de las personas se presentan dos tipos de prácticas: las **positivas** o favorecedoras de la salud y las **negativas** o de riesgo. Entre los factores que influyen en la calidad de vida están:

FACTORES PROTECTORES	FACTORES DE RIESGO
Son aquellos aspectos internos o externos a la persona, que posibilitan <i>conservar e incrementar los niveles de salud</i> .	Corresponden al “conjunto de fenómenos... de <i>naturaleza física, química, orgánica, psicológica o social</i> que involucra la capacidad potencial de provocar daño ”; es decir, son los eventos que aumentan o crean la posibilidad de enfermar.



PRINCIPIOS PARA EL AUTOCUIDADO

- ✓ El autocuidado es un acto de vida que permite a las personas convertirse en sujetos de sus propias acciones. Por lo tanto, es un proceso voluntario de la persona para consigo misma.
- ✓ El autocuidado implica una responsabilidad individual y una filosofía de vida ligada a las experiencias en la vida cotidiana.
- ✓ El autocuidado se apoya en un sistema formal como es el de salud e informal, con el apoyo social.



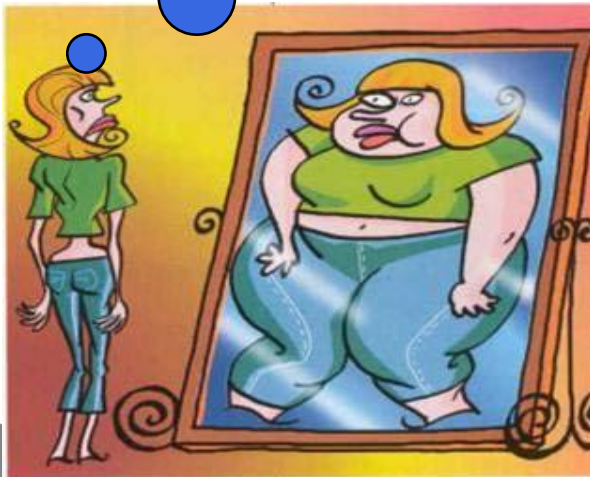
PRINCIPIOS PARA EL AUTOCUIDADO

- ✓ El autocuidado tiene un carácter social, puesto que implica cierto grado de conocimiento y elaboración de un saber y da lugar a interrelaciones.
- ✓ f Al realizar las prácticas de autocuidado, ya sea con fines protectores o preventivos, las personas siempre las desarrollan con la certeza de que mejorarán su nivel de salud.
- ✓ Para que haya autocuidado se requiere cierto grado de desarrollo personal, mediado por un permanente fortalecimiento del autoconcepto, el autocontrol, la autoestima, la autoaceptación, y la resiliencia.



AUTOCONCEPTO

Un mayor autoconocimiento posibilita un conocimiento de sí mismo más objetivo, lo que constituye el primer paso para la autoaceptación. Existen dos aspectos relacionados con el autoconcepto: la autoimagen y la Autoeficacia.



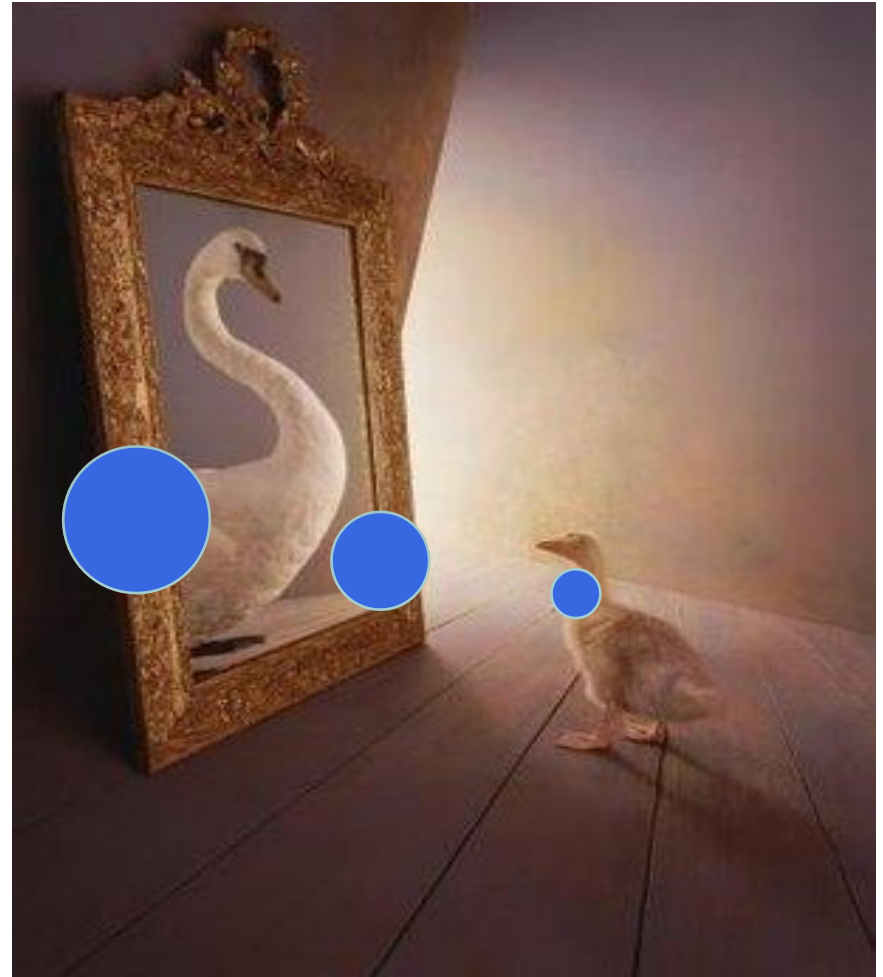
AUTOESTIMA O AUTOVALORACIÓN



- La autoestima nace del autoconcepto que una persona tiene de sí misma y se forma a partir de las opiniones de los demás, expresadas a través de mensajes verbales y no verbales, sobre la persona y de la manera como esta los recibe; además, pueden influir en ella factores internos, por ejemplo, una depresión endógena.

AUTOACEPTACIÓN

El reconocerse a sí mismo como persona con cualidades y limitaciones; permite asumir y aceptar constructivamente las características que difícilmente pueden ser modificadas.



AUTOCONTROL



- “Cualquiera puede enojarse...eso es fácil, pero estar enojados con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto y de la forma correcta...eso no es tan fácil”
Aristóteles

RESILIENCIA



Resiliencia: Capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas e inclusive, ser transformados por ellas.

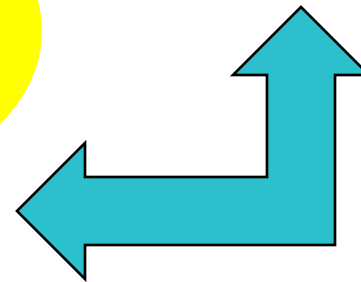
- Permite focalizar los aspectos que protegen a las personas ante las adversidades y trabajar sobre sus recursos y fortalezas, promoviendo el desarrollo humano como posibilidad de aproximarse a sus condiciones de calidad de vida.

FACTORES DETERMINANTES DEL AUTOCUIDADO

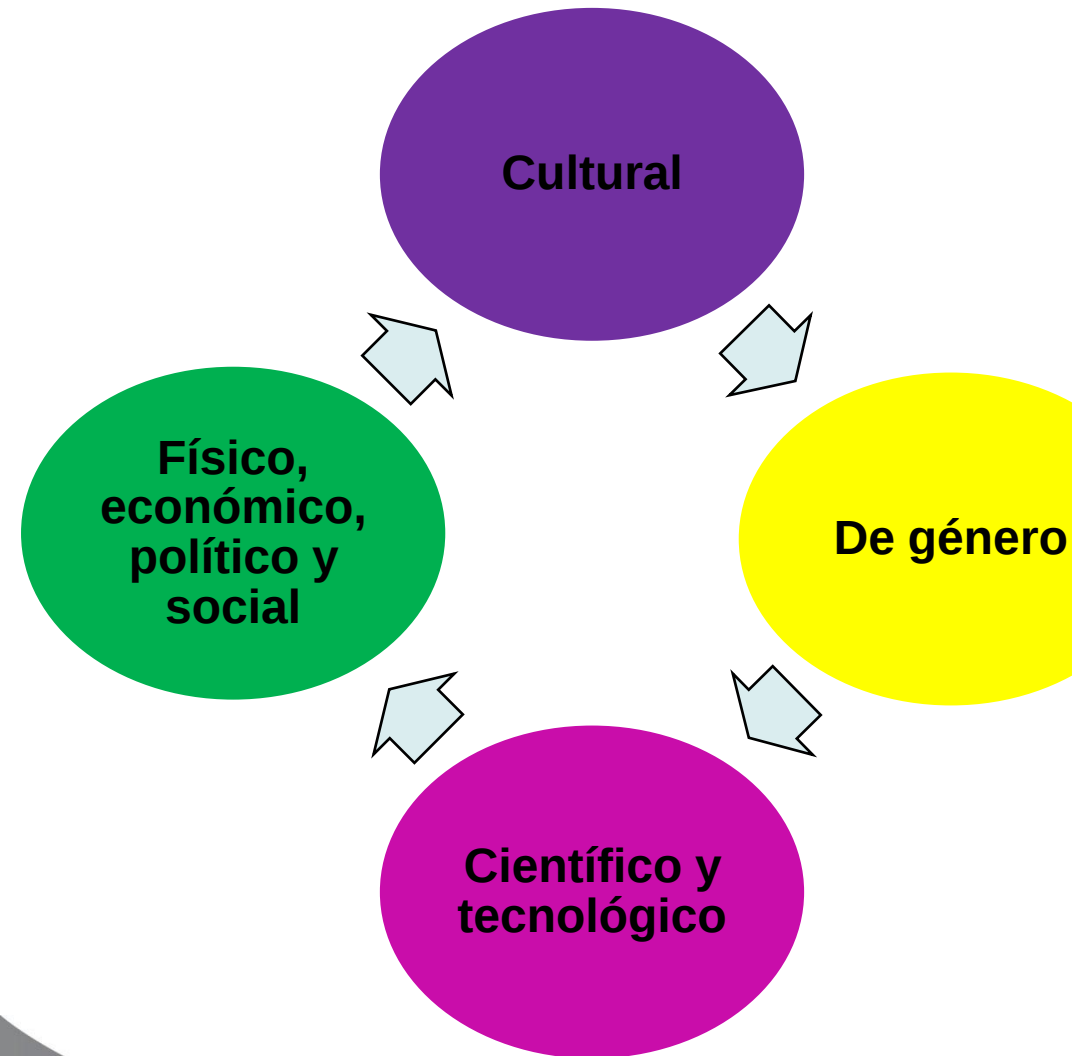


FACTORES INTERNOS O PERSONALES:

Dependen directamente de la persona y determinan de una manera personal el autocuidado; Estos corresponden a:

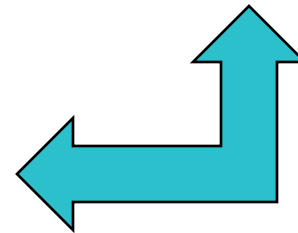


FACTORES DETERMINANTES DEL AUTOCUIDADO



FACTORES EXTERNOS O AMBIENTALES

Son aquellos aspectos externos que hacen posible o no el autocuidado de las personas y sin embargo, no dependen de ellas; corresponden a los determinantes de tipo cultural, político, ambiental, económico, familiar y social. Entre los factores externos tenemos los de tipo:



LO QUE DEBO HACER

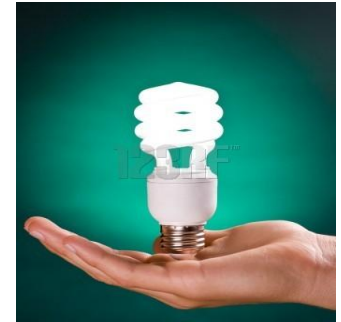
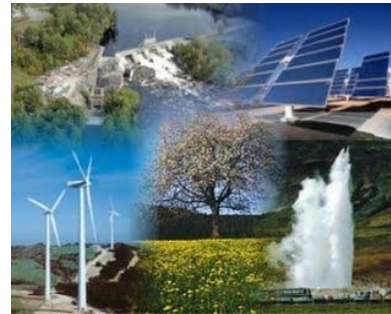


AUTOCAUIDADO

Debe ser una filosofía de vida y una responsabilidad individual íntimamente ligada a la cotidianidad y a las experiencias vividas de las personas.



2. EFICIENCIA EN EL USO DE LOS RECURSOS (AGUA Y ENERGÍA)



“El crecimiento económico y el desarrollo social que actualmente tenemos no pueden ser sostenibles por mucho tiempo”.
Actuemos

¿SABES QUE ES LA EFICIENCIA DE LOS RECURSOS?

Los recursos naturales — como el aire, el agua limpios y la energía — son fundamentales para nuestra actividad económica como la vida misma. No podemos seguir abusando de ellos como hasta ahora.

- El uso más eficiente de los recursos también aporta beneficios económicos: crea empleo y ayuda al crecimiento económico de las empresas como de los individuos.
- Hacer más con menos creará importantes oportunidades económicas para las empresas y los trabajadores, mejorará la productividad, reducirá los costes y fomentará la competitividad.



¿QUE SE QUIERE CONSEGUIR?

Actuación más eficaz, gracias a los esfuerzos combinados de todas las partes.

A QUIÉN BENEFICIARÍA Y CÓMO?

A todos. El uso más adecuado de los recursos puede ayudar a refrenar el cambio climático y a lograr el objetivo de reducir las emisiones de gases de efecto invernadero un 80-95% de aquí a 2050.

- A las empresas y consumidores. Proteger los activos ecológicos ayudando a mantener la calidad de vida actual y futura.
- Países en desarrollo. A escala internacional, la mayor atención a los recursos ambientales comunes ayudará a los países pobres a mantener un abastecimiento alimentario estable para sus poblaciones.



COMO LO LOGRAMOS?

“ *El PNUMA (programa de Naciones Unidas para el Medio Ambiente) cuenta con los siguientes objetivos:*

- ***Evaluar las tendencias críticas*** (evalúa e informa sobre las tendencias de la extracción, el procesamiento, el consumo y la eliminación de recursos en nuestra economía mundial.)

- ***Desarrollo de la capacidad para la adopción de medidas normativas*** (elaborar y desplegar herramientas e instrumentos de política que permitan acelerar el cambio hacia sociedades más eficientes en cuanto al uso de los recursos.)

- ***Aprovechar las oportunidades de inversión*** (evaluación y desarrollo de políticas para construir redes de expertos y alianzas sectoriales generando adopción de tecnología apropiadas)

- ***Estimular la demanda de bienes y servicios con un uso eficiente de los recursos*** (desarrolla herramientas de información para consumidores y proveedores, incentivos de mercado e iniciativas públicas y privadas para promover estilos de vida y cadenas de valor sostenibles.



PRÁCTICAS POR ÁREAS DE TRABAJO

Consumo responsable de recursos naturales en las instalaciones

MEDIDAS DE AHORRO DE AGUA



Introduzcamos rutinas para ahorrar agua en el día a día del trabajo:

- Cerrar los grifos cuando no los necesitemos para no malgastar agua (una corriente de agua de 5 mm gasta 528.000 litros de agua al año).
- Controlar contadores, tuberías para detectar posibles escapes o consumos excesivos.
- Avisar al servicio de mantenimiento si hay alguna avería para evitar fugas (un grifo que pierde 1 gota por segundo provoca un despilfarro de 30 litros de agua al día y una cisterna rota puede gastar 150 litros de agua al día).
- No usar el inodoro como si fuera una papelera (cada descarga puede gastar 10 litros de agua, en función de la capacidad del depósito).
- Utilizar el agua caliente sólo cuando sea necesario para evitar gastar energía.

MEDIDAS DE AHORRO DE ENERGÍA

Aparatos eléctricos y electrónicos

- Apagar los aparatos cuando termina la jornada o si van a estar inactivos durante más de 1 hora (si los móviles u otros aparatos se apagan por la noche sólo se necesitan cargar la mitad de las veces que si se mantienen siempre encendidos).



- Desenchufar los alimentadores de corriente al final de la jornada, porque los equipos consumen energía incluso cuando están apagados.
- Recargar los equipos sólo el tiempo necesario y desenchufar los cargadores al terminar para evitar consumos excesivos (los cargadores siguen consumiendo hasta un 95% de energía aunque no estén conectados al aparato).
- Configurar los equipos (ordenadores, fotocopiadores, impresoras, faxes, etc.) en modo “ahorro de energía” si tienen esa opción, ya que se puede reducir el consumo eléctrico hasta un 50%.

MEDIDAS DE AHORRO DE ENERGÍA

Aparatos eléctricos y electrónicos

- Usar pantallas planas; consumen menos energía y emiten menos radiación.
- Apagar el monitor del ordenador cuando no se esté utilizando, ya que gasta un 70% del consumo energético total del equipo (un monitor medio usa 60W encendido, 6,5W en espera y 1W apagado).
- Para que el salvapantallas del ordenador ahorre energía ha de ser totalmente negro y es aconsejable configurarlo tras 10 minutos de inactividad como máximo.



BUENAS PRACTICAS POR ÁREAS DE TRABAJO

Todos y cada uno de nuestros actos afectan al medio ambiente, por lo que tenemos un gran potencial como motor de cambio.

Como empelados /colaboradores , pasamos muchas mas horas en el lugar de trabajo, que en nuestra propia casa; por tal razón, si tomamos conciencia del impacto que nuestras actividades tienen en el medio ambiente y adquirimos hábitos de comportamiento para proteger la naturaleza, tanto en nuestra vida personal como laboral, contribuiremos a que nuestra sociedad sea más sostenible.





indra

REGRESAR AL MENU

Calle 96 No. 13-11
Bogotá - Colombia
T +57 1 646 36 00
F +57 1 646 36 22
www.indracompany.com