



C I R C U L A R CSJMEC19-164

Fecha: 6 de noviembre de 2019

Para: **MAGISTRADOS Y JUECES DEL DISTRITO JUDICIAL DE VILLAVICENCIO**

De: CONSEJO SECCIONAL DE LA JUDICATURA DEL META.

ASUNTO: IMPLEMENTACIÓN MEDIDAS AL INTERIOR DE CADA DESPACHO

Con ocasión al informe reportado por el Comité Paritario de Seguridad y Salud en el Trabajo – COPASST a través del cual reporta que 67 despachos judiciales extienden reiteradamente la jornada laboral luego de las 07:00 pm, motivo por el cual este Consejo Seccional de la Judicatura invita a todos los funcionarios judiciales para que en su calidad de Juez Director de Despacho realice reuniones internas con el equipo de trabajo para que se busque modular la prestación del servicio más allá de la jornada laboral.

Adicionalmente, esta corporación remite algunas estrategias sobre los Programas de Prevención y Control que pueden implementarse al interior de los despachos judiciales a su cargo, con el fin de procurar un ambiente sano en el sitio de trabajo, así:

Programas de autocuidado y autogestión	La importancia del autocuidado es fundamental en los programas preventivos, inicia en la sensibilización, motivación, la capacitación y el seguimiento de la población trabajadora para que en el día a día actúen de manera preventiva y sean protagonistas del cuidado y mejora de su propia salud, mediante acciones tales como el ejercicio físico, la alimentación saludable y el descanso adecuado.
Programa de prevención de riesgos cardiovasculares	Corresponde al desarrollo de acciones preventivas para mejorar condiciones y hábitos generados por la labor y propios del trabajador, se debe planear, realizar y hacer seguimiento a factores tales como: hipertensión arterial, diabetes mellitus y las dislipidemias que contribuyen a incrementar el factor de riesgo cardiovascular, la realización de exámenes médicos pre ocupacionales y periódicos, el análisis de los resultados y el seguimiento a los mismos son de gran ayuda para implementar éste programa
Programa de manejo de estrés	Se debe motivar a todo el equipo de trabajo a desarrollar habilidades para controlar, manejar y disminuir los niveles de estrés, una metodología fácil de aplicar corresponde a las seis "R": Responsabilidad: cada uno debe conocer sus responsabilidades y aprender a decir no. Reflexión: reconocer donde, que, cómo se origina el estrés, estando consiente de los síntomas y procurando tener una vida equilibrada se contribuye a controlarlo.



	<p>Relajación: Se debe dedicar tiempo para alguna actividad que se disfrute, un pasatiempo, procurar tener vida social, planificar el tiempo de descanso.</p> <p>Relaciones: Buscar mejorar las relaciones interpersonales con su entorno, procurar mantenerse física y emocionalmente sano.</p> <p>Reaprovisionarse de energía: Mejorar hábitos alimenticios, consumir más frutas y verduras y menos grasas, harinas y azúcares, beber agua, hacer ejercicio.</p> <p>Recreación: Sea feliz, ríase, diviértase, disfrute la vida</p>
Programa de Pausas Saludables	Corresponde al desarrollo planeado y sistemático de cambios de actividades o posiciones que buscan revertir fatiga muscular y cansancio generado por el trabajo, incluye tanto la rotación administrativa de los trabajadores en varios puestos de trabajo como la realización de pausas cortas cada día durante la jornada laboral
Programa de prevención de accidentes de trabajo	Corresponde al conjunto de medidas y acciones enfocadas a evitar los accidentes de trabajo definidas mediante el análisis del entorno laboral, se deben analizar los peligros identificados, su causalidad, frecuencia, los resultados de las investigaciones de incidentes y accidentes, etc. Para definir acciones preventivas y correctivas que permitan eliminar las causas básicas e inmediatas de los accidentes, es importante tener en cuenta que los accidentes son una realidad totalmente prevenible que debe ser registrada, analizada y gestionada.

Cordialmente,

ROMELIO ELÍAS DAZA MOLINA
Presidente

C.C. Martin Eduardo Díaz Solano
Secretario del COPASST Seccional Villavicencio

REDM/CEBC