



Rama Judicial  
Consejo Superior de la Judicatura  
República de Colombia



# 2017 Santander

**SALUD+CALIDAD+MEDIOAMBIENTE**

A través del Sistema de Gestión de Seguridad-Salud en el Trabajo y el Sistema Integrado de Gestión de Calidad y Medio Ambiente, se realizaron Campañas de Prevención, con el objeto de sensibilizar a la comunidad judicial en la práctica de Estilos de Vida, Trabajos Saludables, Calidad en la Prestación del Servicio y Conservación del Medio Ambiente, procesos a cargo del Consejo Seccional de la Judicatura de Santander – Dirección Ejecutiva Seccional de Administración Judicial de Bucaramanga.

**SISTEMA DE GESTIÓN  
DE SEGURIDAD Y  
SALUD EN EL TRABAJO  
“SG-SST”**

**TREN SUPERIOR  
USO DE CALZADO  
INADECUADO  
AUTOCUIDADO  
SEGURIDAD VIAL  
ESTILOS DE VIDA Y  
TRABAJOS SALUDABLES**

**SISTEMA INTEGRADO  
DE GESTIÓN Y  
CONTROL DE LA  
CALIDAD Y MEDIO  
AMBIENTE “SIGCMA”**

**CALIDAD  
MANEJO DEL AGUA  
RECURSO ENERGÉTICO  
PAPEL**

**CONSEJO SECCIONAL  
DE LA JUDICATURA DE  
SANTANDER**

**DIRECCION EJECUTIVA  
SECCIONAL DE  
ADMINISTRACIÓN  
JUDICIAL**



Rama Judicial  
Consejo Superior de la Judicatura  
República de Colombia

## Misión del SIGCMA

La misión del Consejo Superior de la Judicatura, órgano de gobierno y administración de la Rama Judicial respecto al SIGCMA, consiste en implementarlo y fortalecerlo en todas las dependencias administrativas y judiciales para el mejoramiento continuo de la organización.

## Visión del SIGCMA

Se proyecta como un instrumento de gerencia en la Administración de Justicia, esencial para el mejoramiento continuo de las estrategias de planeación, gestión y seguimiento de las políticas públicas de la Rama Judicial. A través del SIGCMA, el Poder Judicial Colombiano, como miembro de la Red Iberoamericana para una Justicia de Calidad, continuará, de acuerdo con los más altos estándares de excelencia, fomentando la investigación, el desarrollo y la innovación en los procesos y procedimientos administrativos y de gerencia de los Despachos Judiciales, con miras a posicionar este sistema en los ámbitos nacional e internacional.

## Política De La Calidad, Control Y Medio Ambiente

La Política y los objetivos de Calidad fueron definidos por la entidad y aprobados por la Alta Dirección mediante el Acuerdo N° PSAA14-10161 del 12 de junio de 2014, el cual señala:

“El Consejo Superior de la Judicatura, en su condición de Alta Dirección del órgano administrativo del poder judicial de Colombia, hace manifiesto su compromiso indeclinable de: establecer, documentar, implantar, mantener y mejorar el Sistema Integrado de Gestión y Control de la Calidad y del Medio Ambiente -“SIGCMA” en todas sus dependencias, del nivel central y seccional y en los despachos judiciales, de conformidad con los objetivos y metas establecidas con orientación a la satisfacción de sus usuarios, la preservación del medio ambiente y la generación de controles efectivos, que le permitan el cumplimiento de su misión institucional”.

# CONTENIDO



## TREN SUPERIOR

Ejercita tus brazos



## USO DE CALZADO INADECUADO

Desventaja del uso de tacones



## AUTOCUIDADO

Prevención de incidentes y accidentes por causa de caídas



## SEGURIDAD VIAL

Tips



## SIGCMA

Actividades de Calidad



## MEDIO AMBIENTE

Manejo Adecuado del Recurso Hídrico,  
Uso eficiente del Recurso Energético,  
Consumo Racional del Papel  
Día Judicial en Bici

## USO DE CALZADO INADECUADO



## DESVENTAJAS DEL USO DE TACONES

¿Qué tienen en común los dolores de los dedos del pie, talón, tobillo, de la rodilla, la cadera, la espalda, e inclusive de la cabeza?

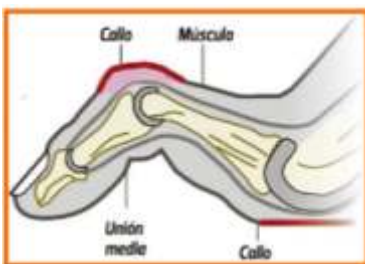
SI USTED HA RELACIONADO EL USO RUTINARIO DE ZAPATOS CON TACONES ALTOS CON TODOS LAS DOLENCIAS ANTERIORES, ENTONCES ESTÁ EN LO CORRECTO

Cada uno de nuestros pies está compuesto de 26 huesos principales, 33 articulaciones, 107 ligamentos y 19 músculos y tendones. Leonardo da Vinci tenía razón cuando llamo al pie humano “una obra maestra de ingeniería y una obra de arte”.

## CONSECUENCIAS GENERALES DEL USO DE TACONES



**EN EL TENDON DE AQUILES:** Cuando la parte frontal del pie se desliza hacia abajo, el tendón de Aquiles se estrecha, mientras más alto es el tacón, más dolor puede crear el estrechamiento del tendón



**DEDO EN MARTILLO:** Una punta de zapato estrecha, aprisiona los dedos más pequeños del pie, lo cual hace que se doblen en la unión media de la articulación. Después de un tiempo, los dedos sufren alteraciones de movimiento.

**“Recuerde reducir el uso de tacones, y si los usa, procure no caminar con ellos todo el día, pues repercutirán notablemente en la postura y estructura osteomuscular del cuerpo humano”**





## ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE EN LOS DME

¡Muévete, Camina y Actívate!!

Falta de actividad física regular definida como “menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana”



## CONSEJOS PARA COMBATIR LOS EFECTOS DEL SEDENTARISMO

1. Camina e intenta hacerlo durante 30 minutos al día de forma continua.
2. Elige siempre las escaleras. Subir unos escalones en tu casa, en la oficina o cuando vayas a un centro comercial es beneficioso.
3. Hacer Pausas Activas antes de empezar la jornada y al finalizar prepara al cuerpo para las primeras horas y se convierte en un hábito saludable.
4. Mantener una postura adecuada frente a las actividades de la vida diaria



Rama Judicial  
Consejo Superior de la Judicatura  
República de Colombia



### PARA EN CUENTA

Aproximadamente 3,2 millones de personas mueren cada año debido a la inactividad física.

CUARTO LUGAR ENTRE LOS PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO DE MORTALIDAD A NIVEL MUNDIAL.

1 DE CADA 3 ADULTOS EN EL MUNDO NO TIENE UN NIVEL SUFICIENTE DE ACTIVIDAD FÍSICA.

**LA ADQUISICIÓN DE MALOS HÁBITOS POSTURALES Y PERMANECER DURANTE HORAS EN LA MISMA POSICIÓN PUEDEN PROVOCAR LESIONES MÚSCULO-ESQUELÉTICAS EN LOS TRABAJADORES.**

# TIPS! HIGIENE POSTURAL

## PUNTOS BÁSICOS

- Evitar estar demasiado tiempo en la misma postura, ir alternando las tareas.
- Posiciones mantenidas hacen sufrir la columna.
- Evitar mantener la espalda en posiciones forzadas.
- Las curvas fisiológicas de la columna no deben aumentarse.
- No debe realizar grandes esfuerzos, ni tampoco pequeños, pero muy repetidos en el tiempo.

## EJERCICIOS PARA EL CUELLO



Haga presión con las manos en la frente, al mismo tiempo que hace fuerza con la cabeza en sentido opuesto, manteniendo la posición de la cabeza



Haga presión con las manos, en la parte posterior de la cabeza, al mismo tiempo que hace fuerza con la cabeza en sentido opuesto, manteniendo la posición de la cabeza.



Tensiones los músculos delanteros del cuello, justo debajo de la barbilla. Intente no mover la cabeza ni la mandíbula.

## PARA TENER EN CUENTA

### AL ESTAR DE PIE.

Debe tener la espalda recta, respetando las curvaturas Fisiológicas. Toda la planta del pie debe estar en contacto con el Suelo y ligeramente separados.

### AL CAMINAR

Se debe caminar erguido. Usar zapatos cómodos, evitar zapatos de tacón alto (la medida adecuada esta entre 1.5 y 3 cm.)

### AL AGACHARSE

Se debe separar los pies para ampliar la base de sustentación, flexionando las rodillas y manteniendo la espalda recta, aproximarlos al cuerpo y levantarlo con la mínima participación de la espalda, haciendo la fuerza con las piernas.

### AL ESTAR SENTADO

Mantenga la espalda recta y alineada, sin tensiones en los hombros, bien apoyada en el respaldo; siéntese sobre toda la base del asiento. Apoye los pies en el suelo, ligeramente separados. Las rodillas deben estar alineadas con la vertical de los pies y en flexión de 90°. Si los pies no llegan al suelo debe apoyarlos sobre un taburete, evitar cruzar las piernas o dejarlas colgando.



# AUTOCAUIDADO

“Recuerde que el cuidado, comienza con usted, prevenga incidentes y accidentes por causas de caídas”.

- Camine, NO CORRA. Observe por donde transita.
- Conserve despejado y limpio el suelo de las zonas de paso y de trabajo
- Evitar tener cables eléctricos y otros elementos similares por el suelo para evitar tropiezos.
- Evitar suelos mojados, resbaladizos, con restos de comida u otras sustancias que hagan resbalar.
- Llevar calzado adecuado y antideslizante. Se recomienda que las mujeres utilicen calzado sin tacones o plataformas altas y con suelas que no sean demasiado lisas.



## TIPS

- En las escaleras siempre utilizar pasamanos o barandas.
- Al bajar o subir escaleras apoye completamente el pie en la base del escalón sin obstruir la visibilidad con objetos grandes y pesados.
- Se debe bajar y subir escaleras paso a paso, no correr ni saltar escalones, asegurándose de tres puntos de apoyo (dos manos un pie o dos pies y una mano).
- Cuando transite por las escaleras hágalo siempre por su derecha, sujetándose de los pasamanos.
- Si usted identifica una condición o tarea insegura reporte inmediatamente a su jefe inmediato y a la Coordinación de Seguridad y Salud en el Trabajo de la empresa.



Con el apoyo estratégico de la ARL POSITIVA, el Comité de Seguridad Vehicular, inculca a los Servidores Judiciales del departamento de Santander en el lema....

“¡SOY UN CONDUCTOR Y PEATÓN RESPONSABLE!”



# SEGURIDAD VIAL

LOTERIA PARA EL APRENDIZAJE DE LA SEGURIDAD VIAL



Rama Judicial  
Consejo Superior de la Judicatura  
República de Colombia



# SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN Y CONTROL DE LA CALIDAD Y EL MEDIO AMBIENTE

A partir del Direccionamiento Estratégico dado por el Consejo Superior de la Judicatura para la organización, el Acuerdo PSAA14-10161 de 2014, definió los parámetros relativos al Direccionamiento Integrado de Gestión y Control de la Calidad y Medio Ambiente (SIGCMA).



“EL Consejo Seccional de la Judicatura de Santander- Dirección Ejecutiva Seccional de Administración Judicial de Bucaramanga, realizaron la Semana de la Salud y Medio Ambiente del 25 al 29 de Septiembre de 2017, elaborando una Campaña Ambiental y de Salud por oficinas con el apoyo de la Electrificadora de Santander ESSA, Acueducto Metropolitano de Bucaramanga, Policía Ambiental, Empresa PAPER LAB” y la ARL POSITIVA.

## RECONOCIMIENTOS

EL Consejo Seccional de la Judicatura de Santander- Dirección Ejecutiva Seccional de Administración Judicial, Centro de Servicios Judiciales y Sistema Penal Acusatorio de Bucaramanga, se encuentran actualmente certificados por la Norma NTCG1000:2009 y ISO 9001: 2015 de Calidad.

La Coordinación Seccional del SIGCMA, ha desarrollado en los diferentes oficinas y/ o despachos Judiciales, sensibilizaciones en los Sistemas de Gestión que cuenta la entidad.



La Seccional Bucaramanga cuenta con 25 Servidores Judiciales, certificados como Auditores Internos HSEQ.

# Santander! Comprometido con la conservación del Medio Ambiente

## MEDIO AMBIENTE

### CAMPAÑA AMBIENTAL



**TODOS PODEMOS**

El Consejo Seccional de la Judicatura de Santander en aras de dar cumplimiento al Acuerdo PSAA14-10160 de 2014, “Por el cual se adopta un Plan de Gestión Ambiental de la Rama Judicial”, ha realizado a lo largo de la presente vigencia 2017, gestión ambiental, con sensibilizaciones en temas del Consumo racional del Papel, manejo adecuado del Recurso Hídrico y uso eficiente del Recurso Energético, entre otros.

La Dirección Ejecutiva Seccional de Administración Judicial, mediante circulares, correos electrónicos y la EduRed, impartió las directrices a los despachos judiciales para el ahorro de los recursos de la Seccional.

De igual forma, se adelantó la campaña ambiental por el Consejo Seccional de la Judicatura, con TIPS informativos comunicados en la EduRed, a los Servidores Judiciales, sobre temas medio

ambientales, con colores representativos del Consejo Superior y eslogan TODOS PODEMOS, #AHORREMOS.



Rama Judicial  
Consejo Superior de la Judicatura  
República de Colombia

Los temas representativos de la Campaña, fueron ilustrados mediante infogramas que reúnen las características de la información central, en el cuidado y la preservación del medio ambiente



## JORNADA JUDICIAL EN BICI

Estas actividades se desarrollaron en la ciudad de Bucaramanga, con el fin de fomentar el uso de bicicletas como medio de transporte. Actualmente, la entidad tiene al servicio de la comunidad judicial 120 bicicleteros, ubicados en los Palacios de Justicia de los Distritos Judiciales de Bucaramanga y San Gil.

Con esta iniciativa se busca minimizar el impacto ambiental de emisiones atmosféricas y la cultura del deporte y la recreación.



## TIPS

**TODOS SOMOS** RESPONSABLES DEL USO EFICIENTE DEL AGUA

**¡JUNTOS** POR LA CULTURA DE LA EFICIENCIA ENERGÉTICA!

¡EL MEDIO AMBIENTE ES COSA DE **TODOS!**



Llega en tu Bici

FEB  
26

SEP  
22

Palacio de Justicia de  
Bucaramanga

100 BICICLETEROS



- ✓ Beneficio de los Servidores Judiciales.
- ✓ Fomentar estilos de vida y trabajo saludables.
- ✓ Proteger el medio ambiente.

**SIGCMA  
SG-SST**

## **SECCIONAL SANTANDER**

COORDINACIÓN ASUNTOS LABORALES Y SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO  
COORDINACIÓN SECCIONAL SIGCMA

### **COMPROMISO DE LA ALTA DIRECCIÓN**

#### **EL COMPROMISO DE LA ALTA DIRECCION SE EVIDENCIA EN:**



- La educación, divulgación y cumplimiento de la política y los objetivos de Calidad.
- El cumplimiento de la normatividad aplicable a la entidad.
- La revisión periódica del Sistema Integrado de Gestión y Control de la Calidad y Medio Ambiente.
- El establecimiento de una cultura de mejoramiento continuo.

### **PALACIO DE JUSTICIA BUCARAMANGA**



### **ALTA DIRECCIÓN**

Presidente Consejo Seccional

**ARMANDO ELIECER RAMÍREZ PRIETO**

Magistrado Consejo Seccional

**JORGE FRANCISCO CHACÓN NAVAS**

Directora Ejecutiva Seccional

**MAYRA JULIETTE GÓMEZ GALVIS**



Rama Judicial  
Consejo Superior de la Judicatura  
República de Colombia