INGENIERIA	REGISTRO DE ASISTENCIA	TPD-F-SST1356-01	ALCALDIA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. MOVILIDAD Secretaría de Movilidad
	CONTRATO DE OBRA 2023-1356	VERSIÓN 0	
		FECHA: 08/03/23	

Tipo de Evento: INDUCCIÓN ☐ REINDUCCIÓN ☐ ENTRENAMIENTO ☐ DIVULGACIÓN ☐ CAPACITACIÓN ☒ CHARLA ☐

Instructor: Joanna Flores Herrera

Cargo: Coordinadora SST

Entidad: Tpd Ingenieria sas Fecha: 31 / Julio / 23

Lugar: Bodega principal

Tema: Píldora de Aprendizaje - evaluación comunicación asertiva, salud mental SGA / Riesgo Químico Estilos Vida Saludable

PARTICIPANTES

No.	NOMBRE	CÉDULA	CARGO	FIRMA
1	Lewis Peña Vasquez	1049378509	Soldador	
2	Emilse ocampo	43459360	ayudante	
3	Jaive Ospina B	16113734	Auxiliar	
4	William ospina	1031142211	Auxiliar	
5	Jhon flores	1039933779	Ayudante	
6	Riley Zambrano	1022955329	Conductor.	
7	SIGUEN DATOS	1024306880	SIGUEN DATOS	SIGUEN DATOS
8	JUAN FELIPE BERNAL	1001089364	AUXILIAR TE	
9	ALFONSO ACOSTA	19119961	CONDUCTOR	
10	Miguel Nodesta	1.013413080.	Almacenista.	
11	Andres Casas	1026257112	Soldador	
12	MARCO ALVAREZ S.	79467775	conductor	
13	OSCAR Agudelo	80253010	conductor	
14	Miguel Rodriguez	79352601	soldador	
15	[illegible]	1110.515.716	Obr	
16	Carmen Elisa Ortiz	52017547	Ayudante	
17	Alex David Moscoso	1010126277	ayudante	
18				
19				
20				

OBSERVACIONES:

FIRMA DEL INSTRUCTOR:

4/5

Nombre y Apellido del Trabajador	Jesus Mercedes Jimenez
No. identificación	1023972816
Cargo	
Tema evaluado	PILDORA DE APRENDIZAJE
Fecha de evaluación	31/07/2023

Nota: En este espacio registre las preguntas asociadas a la capacitación realizada o anexe el registro fotográfico si la evaluación fue práctica.

1. **Con sus propias palabras que es para usted comunicación asertiva?**

Hablar claro preciso y conciso

2. **Enumere 3 recomendaciones básicas para tener buena salud mental ?**

1 Mantener la concentración
2 Leer completamente
3 Hacer consumir sustancias

3. **Nombra la norma de SGA (SISTEMA GLOBAMENTE ARMONIZADO)?**

773.2021

4. **Marca con una X por lo menos 3 habitos de estilos de vida saludable ?**

- ✓ Beber alcohol
- ✓ Hacer ejercicio una ves por semana X
- ✓ Dormir 8 horas X
- ✓ Transnochar
- ✓ Comer frutas y verduras X
- ✓ Comer dulces y comida rápida

5. **Como actuar en caso de incendio en el lugar de trabajo?**

Nombre y Apellido del Trabajador	Andres Casas
No. identificación	1026257112
Cargo	Soldador
Tema evaluado	PILDORA DE APRENDIZAJE
Fecha de evaluación	31/07/2023

Nota: En este espacio registre las preguntas asociadas a la capacitación realizada o anexe el registro fotográfico si la evaluación fue práctica.

1. **Con sus propias palabras que es para usted comunicación asertiva?**

   entendimiento mutuo.

2. **Enumere 3 recomendaciones básicas para tener buena salud mental ?**

   - descanso
   - Buena alimentacion
   - ejercicio

3. **Nombra la norma de SGA (SISTEMA GLOBAMENTE ARMONIZADO)?**

   Resolución 773 de 2021

4. **Marca con una X por lo menos 3 habitos de estilos de vida saludable ?**

- ✓ Beber alcohol
- ✓ Hacer ejercicio una ves por semana X
- ✓ Dormir 8 horas X
- ✓ Transnochar
- ✓ Comer frutas y verduras X
- ✓ Comer dulces y comida rápida

5. **Como actuar en caso de incendio en el lugar de trabajo?**

   - Tener calma y seguir las recomendaciones de las capacitaciones.

Nombre y Apellido del Trabajador	MARCO ANTONIO ALVAREZ SIABATO
No. identificación	79467775
Cargo	Conductor
Tema evaluado	PILDORA DE APRENDIZAJE
Fecha de evaluación	31/07/2023

Nota: En este espacio registre las preguntas asociadas a la capacitación realizada o anexe el registro fotográfico si la evaluación fue práctica.

1. **Con sus propias palabras que es para usted comunicación asertiva?**
   Es una comunicación donde las personas minimizan los conflictos ante cualquier caso y así mejoran el clima laboral.

2. **Enumere 3 recomendaciones básicas para tener buena salud mental ?**
   - Alimentarse bien
   - Hacer ejercicio
   - Leer libros
   - Hacer ejercicios Matematicos

3. **Nombra la norma de SGA (SISTEMA GLOBAMENTE ARMONIZADO)?**
   Resolucion 773 del 2021

4. **Marca con una X por lo menos 3 habitos de estilos de vida saludable ?**

   ✓ Beber alcohol
   X Hacer ejercicio una ves por semana
   X Dormir 8 horas
   ✓ Transnochar
   X Comer frutas y verduras
   ✓ Comer dulces y comida rápida

5. **Como actuar en caso de incendio en el lugar de trabajo?**
   - Mantener la calma
   - dirigirse por donde indican las señalizaciones
   - ayudar a las personas menos favorecidas
   - Ubicar extintores
   - Ubicar cualquier tipo de alarmas
   - Ubicar donde hay un hidrido

Nombre y Apellido del Trabajador	Miguel Modesto
No. identificación	1065413660
Cargo	ALMACENISTA
Tema evaluado	PILDORA DE APRENDIZAJE
Fecha de evaluación	31/07/2023

Nota: En este espacio registre las preguntas asociadas a la capacitación realizada o anexe el registro fotográfico si la evaluación fue práctica.

1. **Con sus propias palabras que es para usted comunicación asertiva?**
   TENER UNA BUENA COMUNICACION Y ABIAR DE FORMA CLARA.

2. **Enumere 3 recomendaciones básicas para tener buena salud mental ?**
   DORMIR BIEN
   COMER BIEN
   DESCANSAR

3. **Nombra la norma de SGA (SISTEMA GLOBAMENTE ARMONIZADO)?**
   RESOLUCION 773 DEL 2021.

4. **Marca con una X por lo menos 3 habitos de estilos de vida saludable ?**

- ✓ Beber alcohol
- ✓ Hacer ejercicio una ves por semana X
- ✓ Dormir 8 horas X
- ✓ Transnochar
- ✓ Comer frutas y verduras X
- ✓ Comer dulces y comida rápida

5. **Como actuar en caso de incendio en el lugar de trabajo?**
   MANTENER LA CAIMA.
   PENSAR CON CABEZA FRIA.
   RECONOCER RUTA DE EVACUACION
   BUSCAR EL EXTINTOR.
   OBTENER EL EXTINTOR.

Nombre y Apellido del Trabajador	Jose Emilce ocampo O
No. identificación	43459360
Cargo	
Tema evaluado	PILDORA DE APRENDIZAJE
Fecha de evaluación	31/07/2023

Nota: En este espacio registre las preguntas asociadas a la capacitación realizada o anexe el registro fotográfico si la evaluación fue práctica.

1. **Con sus propias palabras que es para usted comunicación asertiva?**

   Hablar de forma clara y veras

2. **Enumere 3 recomendaciones básicas para tener buena salud mental ?**

   dormir Bien
   No consumir sustancias sicoactivas
   conservar la calma

3. **Nombra la norma de SGA (SISTEMA GLOBAMENTE ARMONIZADO)?**

   Resolución 773 2021

4. **Marca con una X por lo menos 3 habitos de estilos de vida saludable ?**

- ✓ Beber alcohol
- ✓ Hacer ejercicio una ves por semana
- ✓ Dormir 8 horas
- ✓ Transnochar
- ✓ Comer frutas y verduras
- ✓ Comer dulces y comida rápida

5. **Como actuar en caso de incendio en el lugar de trabajo?**

   tener presente los istintores
   tratar de que No aigan
   perdidas Humanas

Nombre y Apellido del Trabajador	Jairo Espina B
No. identificación	16 1/2 934
Cargo	Ayudante
Tema evaluado	PILDORA DE APRENDIZAJE
Fecha de evaluación	31/07/2023

Nota: En este espacio registre las preguntas asociadas a la capacitación realizada o anexe el registro fotográfico si la evaluación fue práctica.

1. **Con sus propias palabras que es para usted comunicación asertiva?**
   es hablar de una forma clara y concisa
2. **Enumere 3 recomendaciones básicas para tener buena salud mental ?**
   Dormir bien no tomar Alcol
3. **Nombra la norma de SGA (SISTEMA GLOBAMENTE ARMONIZADO)?**
   Resolución 773 del 2021
4. **Marca con una X por lo menos 3 habitos de estilos de vida saludable ?**

- ✓ Beber alcohol
- ✓ Hacer ejercicio una ves por semana x
- ✓ Dormir 8 horas x
- ✓ Transnochar
- ✓ Comer frutas y verduras x
- ✓ Comer dulces y comida rápida

5. **Como actuar en caso de incendio en el lugar de trabajo?**
   mantener calma y buscar un espacio seguro

Nombre y Apellido del Trabajador	Alberto Duzac
No. identificación	9347098[illegible]
Cargo	oficial
Tema evaluado	PILDORA DE APRENDIZAJE
Fecha de evaluación	31/07/2023

Nota: En este espacio registre las preguntas asociadas a la capacitación realizada o anexe el registro fotográfico si la evaluación fue práctica.

1. **Con sus propias palabras que es para usted comunicación asertiva?**

Hablar de una forma clara y consisa

2. **Enumere 3 recomendaciones básicas para tener buena salud mental ?**

comer fruta no tomar no fumar

3. **Nombra la norma de SGA (SISTEMA GLOBAMENTE ARMONIZADO)?**

Resolucion 773 del 2021

4. **Marca con una X por lo menos 3 habitos de estilos de vida saludable ?**

- ✓ Beber alcohol
- ✓ Hacer ejercicio una ves por semana X
- ✓ Dormir 8 horas +
- ✓ Transnochar
- ✓ Comer frutas y verduras +
- ✓ Comer dulces y comida rápida

5. **Como actuar en caso de incendio en el lugar de trabajo?**

mantener la calma y Buscar la Ruta de Evacuacion

Nombre y Apellido del Trabajador	STEVEN DUQUES
No. identificación	1012430688
Cargo	SOLDADOR
Tema evaluado	PILDORA DE APRENDIZAJE
Fecha de evaluación	31/07/2023

Nota: En este espacio registre las preguntas asociadas a la capacitación realizada o anexe el registro fotográfico si la evaluación fue práctica.

1. **Con sus propias palabras que es para usted comunicación asertiva?**
   ABLAR DE UNA FORMA CLARA Y CONCISA

2. **Enumere 3 recomendaciones básicas para tener buena salud mental ?**
   DORMIR BIEN, BUENA ALIMENTACION
   HACER EJERCICIO

3. **Nombra la norma de SGA (SISTEMA GLOBAMENTE ARMONIZADO)?**
   Resolucion 773 de 2021
   BUENA ALIMENTACION

4. **Marca con una X por lo menos 3 habitos de estilos de vida saludable ?**

- ✓ Beber alcohol
- X Hacer ejercicio una ves por semana
- X Dormir 8 horas
- ✓ Transnochar
- X Comer frutas y verduras
- ✓ Comer dulces y comida rápida

5. **Como actuar en caso de incendio en el lugar de trabajo?**
   MANTENER LA CALMA Y BUSCAR LA RUTA DE EVACUACION

Nombre y Apellido del Trabajador	Yamid Ardila
No. identificación	5658804
Cargo	Oficial.
Tema evaluado	PILDORA DE APRENDIZAJE
Fecha de evaluación	31/07/2023

Nota: En este espacio registre las preguntas asociadas a la capacitación realizada o anexe el registro fotográfico si la evaluación fue práctica.

1. **Con sus propias palabras que es para usted comunicación asertiva?**
   Hablar de una forma clara

2. **Enumere 3 recomendaciones básicas para tener buena salud mental ?**
   Buena alimentación,
   Dormir Bien
   - Autocontrol

3. **Nombra la norma de SGA (SISTEMA GLOBAMENTE ARMONIZADO)?**
   Resolucion 773 Del 2021

4. **Marca con una X por lo menos 3 habitos de estilos de vida saludable ?**

- ✓ Beber alcohol
- ✓ Hacer ejercicio una ves por semana
- ✓ Dormir 8 horas
- ✓ Transnochar
- ✓ Comer frutas y verduras
- ✓ Comer dulces y comida rápida

5. **Como actuar en caso de incendio en el lugar de trabajo?**
   Mantener la calma
   Buscar la Ruta de evacuacion

4/5

Nombre y Apellido del Trabajador	william ospina
No. identificación	1031142114
Cargo	Auxiliar
Tema evaluado	PILDORA DE APRENDIZAJE
Fecha de evaluación	31/07/2023

Nota: En este espacio registre las preguntas asociadas a la capacitación realizada o anexe el registro fotográfico si la evaluación fue práctica.

1. **Con sus propias palabras que es para usted comunicación asertiva?**

   Hablar de forma clara

2. **Enumere 3 recomendaciones básicas para tener buena salud mental ?**

   dormir bien Buena alimentación
   Ejercitar el cuerpo

3. **Nombra la norma de SGA (SISTEMA GLOBAMENTE ARMONIZADO)?**

   RESOLUCION 773 2021

4. **Marca con una X por lo menos 3 habitos de estilos de vida saludable ?**

   - ✓ Beber alcohol
   - X Hacer ejercicio una ves por semana
   - X Dormir 8 horas
   - ✓ Transnochar
   - X Comer frutas y verduras
   - ✓ Comer dulces y comida rápida

5. **Como actuar en caso de incendio en el lugar de trabajo?**

   mantener la calma llamar bomberos

Nombre y Apellido del Trabajador	HAROLD SAAVEDRA
No. identificación	1000790974
Cargo	AUXILIAR
Tema evaluado	PILDORA DE APRENDIZAJE
Fecha de evaluación	31/07/2023

Nota: En este espacio registre las preguntas asociadas a la capacitación realizada o anexe el registro fotográfico si la evaluación fue práctica.

1. **Con sus propias palabras que es para usted comunicación asertiva?**
   HABLAR DE MANERA CLARA Y CONCISA PARA ENTENDERSE
2. **Enumere 3 recomendaciones básicas para tener buena salud mental ?**
   1) DORMIR BIEN
   2) COMER BIEN
   3) NO TOMAR ALCOHOL
3. **Nombra la norma de SGA (SISTEMA GLOBAMENTE ARMONIZADO)?**
   RESOLUCION 773 DEL 2021
4. **Marca con una X por lo menos 3 habitos de estilos de vida saludable ?**

- ✓ Beber alcohol
- ✓ Hacer ejercicio una ves por semana X
- ✓ Dormir 8 horas X
- ✓ Transnochar
- ✓ Comer frutas y verduras X
- ✓ Comer dulces y comida rápida

5. **Como actuar en caso de incendio en el lugar de trabajo?**
   MANTENER LA CALMA Y BUSCAR LA RUTA DE EVACUACION

Nombre y Apellido del Trabajador	Riley Zambrano.
No. identificación	1082955329.
Cargo	Conductor op.
Tema evaluado	PILDORA DE APRENDIZAJE
Fecha de evaluación	31/07/2023

Nota: En este espacio registre las preguntas asociadas a la capacitación realizada o anexe el registro fotográfico si la evaluación fue práctica.

1. **Con sus propias palabras que es para usted comunicación asertiva?**

   Hablar de una forma clara y veraz consisa. Para que nos entienda.

2. **Enumere 3 recomendaciones básicas para tener buena salud mental ?**

   comer y dormir bien.
   No consumir alcohol

3. **Nombra la norma de SGA (SISTEMA GLOBAMENTE ARMONIZADO)?**

   Resolución ~~773~~ - 2021.

4. **Marca con una X por lo menos 3 habitos de estilos de vida saludable ?**

- ✓ Beber alcohol
- ✓ Hacer ejercicio una ves por semana X
- ✓ Dormir 8 horas X
- ✓ Transnochar
- ✓ Comer frutas y verduras X
- ✓ Comer dulces y comida rápida

5. **Como actuar en caso de incendio en el lugar de trabajo?**

   mantener la calma.
   ruta de evacuación.

Nombre y Apellido del Trabajador	VALENTINA BERNAL
No. identificación	1001089364
Cargo	AYUDANTE
Tema evaluado	PILDORA DE APRENDIZAJE
Fecha de evaluación	31/07/2023

Nota: En este espacio registre las preguntas asociadas a la capacitación realizada o anexe el registro fotográfico si la evaluación fue práctica.

1. **Con sus propias palabras que es para usted comunicación asertiva?**
   HABLAR DE FORMA CLARA Y CONCISA PARA QUE NOS ENTIENDAN
2. **Enumere 3 recomendaciones básicas para tener buena salud mental ?**
   COMER SALUDABLEMENTE
   MANTENER LA MENTE OCUPADA
   HACER EJERCICIO FISICO
3. **Nombra la norma de SGA (SISTEMA GLOBAMENTE ARMONIZADO)?**
   RESOLUSIÓN 773 DEL 2021
4. **Marca con una X por lo menos 3 habitos de estilos de vida saludable ?**

- ✓ Beber alcohol
- ✓ Hacer ejercicio una ves por semana X
- ✓ Dormir 8 horas X
- ✓ Transnochar
- ✓ Comer frutas y verduras X
- ✓ Comer dulces y comida rápida

5. **Como actuar en caso de incendio en el lugar de trabajo?**
   MANTENER LA CALMA
   RUTA DE EVACUACIÓN

Nombre y Apellido del Trabajador	Alfonso Acosta I
No. identificación	1911996
Cargo	Conductor
Tema evaluado	PILDORA DE APRENDIZAJE
Fecha de evaluación	31/07/2023

Nota: En este espacio registre las preguntas asociadas a la capacitación realizada o anexe el registro fotográfico si la evaluación fue práctica.

1. **Con sus propias palabras que es para usted comunicación asertiva?**

   Hablar de forma clara, y concreta

2. **Enumere 3 recomendaciones básicas para tener buena salud mental ?**

   Buena Alimentacion
   Dormir lo necesario
   Hacer Ejercicio

3. **Nombra la norma de SGA (SISTEMA GLOBAMENTE ARMONIZADO)?**

   Resolucion 773 del 2021

4. **Marca con una X por lo menos 3 habitos de estilos de vida saludable ?**

   - ✓ Beber alcohol
   - ✓ Hacer ejercicio una ves por semana
   - ✓ Dormir 8 horas
   - ✓ Transnochar
   - ✓ Comer frutas y verduras
   - ✓ Comer dulces y comida rápida

5. **Como actuar en caso de incendio en el lugar de trabajo?**

   Mantener la calma
   Conocer ruta de Evacuacion
   Operar extintor

Nombre y Apellido del Trabajador	Osmel Lopez
No. identificación	Osmel lopez, 704993519
Cargo	Ayudante
Tema evaluado	PILDORA DE APRENDIZAJE
Fecha de evaluación	31/07/2023

Nota: En este espacio registre las preguntas asociadas a la capacitación realizada o anexe el registro fotográfico si la evaluación fue práctica.

1. **Con sus propias palabras que es para usted comunicación asertiva?**
   La comunicacion entre los trabajadores tener una buena comunicacion
2. **Enumere 3 recomendaciones básicas para tener buena salud mental ?**
   No tomar alcool, no fumar,
3. **Nombra la norma de SGA (SISTEMA GLOBAMENTE ARMONIZADO)?**
   La Resolucion 773 del 2021
4. **Marca con una X por lo menos 3 habitos de estilos de vida saludable ?**

- ✓ Beber alcohol
- ✓ Hacer ejercicio una ves por semana X
- ✓ Dormir 8 horas X
- ✓ Transnochar
- ✓ Comer frutas y verduras X
- ✓ Comer dulces y comida rápida

5. **Como actuar en caso de incendio en el lugar de trabajo?**
   mantener la calma!

Nombre y Apellido del Trabajador	Juan Carlos Gonzalez Gonzalez
No. identificación	79470097
Cargo	Conductor
Tema evaluado	PILDORA DE APRENDIZAJE
Fecha de evaluación	31/07/2023

Nota: En este espacio registre las preguntas asociadas a la capacitación realizada o anexe el registro fotográfico si la evaluación fue práctica.

1. **Con sus propias palabras que es para usted comunicación asertiva?**
   Es la habilidad fundamental para el convivir. Nos permite dialogar con calma y respeto expresando lo que queremos decir sin herir a los demas
2. **Enumere 3 recomendaciones básicas para tener buena salud mental ?**
   - Dormir bien
   - Comer bien
   - Hacer ejercicio
3. **Nombra la norma de SGA (SISTEMA GLOBAMENTE ARMONIZADO)?**
   resolucion 773 del 2021.
4. **Marca con una X por lo menos 3 habitos de estilos de vida saludable ?**

   ✓ Beber alcohol
   X Hacer ejercicio una ves por semana
   X Dormir 8 horas
   ✓ Transnochar
   X Comer frutas y verduras
   ✓ Comer dulces y comida rápida
5. **Como actuar en caso de incendio en el lugar de trabajo?**
   - Mantener la calma
   - Utilizar extintor si es posible
   - Ayudar a evacuar el sitio
   - Informar al 123
   - Evitar inhalar humo.

Nombre y Apellido del Trabajador	Jairo Alberto Calderón H
No. identificación	80794957
Cargo	Auxiliar
Tema evaluado	PILDORA DE APRENDIZAJE
Fecha de evaluación	31/07/2023

Nota: En este espacio registre las preguntas asociadas a la capacitación realizada o anexe el registro fotográfico si la evaluación fue práctica.

1. **Con sus propias palabras que es para usted comunicación asertiva?**

Nos permite dialogar con calma y respecto expresando lo que queremos decir pero sin herir los sentimientos de otras personas

2. **Enumere 3 recomendaciones básicas para tener buena salud mental ?**

Comer bien dormir bien hacer ejercicio

3. **Nombra la norma de SGA (SISTEMA GLOBAMENTE ARMONIZADO)?**

Resolucion 773-2021

4. **Marca con una X por lo menos 3 habitos de estilos de vida saludable ?**

- ✓ Beber alcohol
- ✓ Hacer ejercicio una ves por semana X
- ✓ Dormir 8 horas X
- ✓ Transnochar
- ✓ Comer frutas y verduras X
- ✓ Comer dulces y comida rápida

5. **Como actuar en caso de incendio en el lugar de trabajo?**

Primero que todo mantener la calma
Utilizar el extintor si es necesario

Nombre y Apellido del Trabajador	Lewis Peña Vásquez
No. identificación	1049378509
Cargo	Soldador
Tema evaluado	PILDORA DE APRENDIZAJE
Fecha de evaluación	31/07/2023

Nota: En este espacio registre las preguntas asociadas a la capacitación realizada o anexe el registro fotográfico si la evaluación fue práctica.

1. **Con sus propias palabras que es para usted comunicación asertiva?**
   Hablar de una forma clara y concisa que el receptor entienda el mensaje que quiere dal el emisor
2. **Enumere 3 recomendaciones básicas para tener buena salud mental ?**
   1) Dormir bien
   2) Hacer ejercicios
   3) No consumir alcohol
3. **Nombra la norma de SGA (SISTEMA GLOBAMENTE ARMONIZADO)?**
   Resolución 773 del 2021
4. **Marca con una X por lo menos 3 habitos de estilos de vida saludable ?**

- ✓ Beber alcohol
- ✓ Hacer ejercicio una ves por semana X
- ✓ Dormir 8 horas X
- ✓ Transnochar
- ✓ Comer frutas y verduras X
- ✓ Comer dulces y comida rápida

5. **Como actuar en caso de incendio en el lugar de trabajo?**
   1) Mantener la calma
   2) Avisar al personal que se encuentra distraido en el sitio
   3) B.

Nombre y Apellido del Trabajador	OSCA Agudelo Diaz
No. identificación	80253010
Cargo	Op conductor
Tema evaluado	PILDORA DE APRENDIZAJE
Fecha de evaluación	31/07/2023

Nota: En este espacio registre las preguntas asociadas a la capacitación realizada o anexe el registro fotográfico si la evaluación fue práctica.

1. **Con sus propias palabras que es para usted comunicación asertiva?**
   Hablar de una forma clara y en respetar entienda el mensaje que quiera del emisor ✓

2. **Enumere 3 recomendaciones básicas para tener buena salud mental ?**
   1 Dormir bien
   2 Hacer ejercicio
   3 No consumir Alcohol ✓

3. **Nombra la norma de SGA (SISTEMA GLOBAMENTE ARMONIZADO)?**
   Resolusion 773 del 2021 ✓

4. **Marca con una X por lo menos 3 habitos de estilos de vida saludable ?**

   - ✓ Beber alcohol
   - ✓ Hacer ejercicio una ves por semana x
   - ✓ Dormir 8 horas x
   - ✓ Transnochar
   - ✓ Comer frutas y verduras x
   - ✓ Comer dulces y comida rápida

5. **Como actuar en caso de incendio en el lugar de trabajo?**
   1 Mantener la calma
   2 Avisar al personal que se encuentre distraído
   3 en el critia

Nombre y Apellido del Trabajador	Alex david Mosquera palacios
No. identificación	1010126272
Cargo	ayudante
Tema evaluado	PILDORA DE APRENDIZAJE
Fecha de evaluación	31/07/2023

Nota: En este espacio registre las preguntas asociadas a la capacitación realizada o anexe el registro fotográfico si la evaluación fue práctica.

1. **Con sus propias palabras que es para usted comunicación asertiva?**
   Hablar de una forma clara y conciso que el receptor entienda el mensaje que quiera del emisor
2. **Enumere 3 recomendaciones básicas para tener buena salud mental ?**
   1) dormir bien
   2) Hacer ejercicios
   3) no consumir alcohol
3. **Nombra la norma de SGA (SISTEMA GLOBAMENTE ARMONIZADO)?**
   resolucion 773 del codigo 2021
4. **Marca con una X por lo menos 3 habitos de estilos de vida saludable ?**

   - ✓ Beber alcohol
   - ✓ Hacer ejercicio una ves por semana X
   - ✓ Dormir 8 horas X
   - ✓ Transnochar
   - ✓ Comer frutas y verduras X
   - ✓ Comer dulces y comida rápida

5. **Como actuar en caso de incendio en el lugar de trabajo?**
   1) mantener la calma
   2) Avisar al personal que se encuentra distraido en el sitio

Nombre y Apellido del Trabajador	Brahyan Mendez Ruiz
No. identificación	1110.615.726
Cargo	Oficio
Tema evaluado	PILDORA DE APRENDIZAJE
Fecha de evaluación	31/07/2023

Nota: En este espacio registre las preguntas asociadas a la capacitación realizada o anexe el registro fotográfico si la evaluación fue práctica.

1. **Con sus propias palabras que es para usted comunicación asertiva?**

Hablar de forma clara y concisa que el receptor entienda el mensaje que quiere dar el emisor

2. **Enumere 3 recomendaciones básicas para tener buena salud mental ?**

1) Dormir bien
2) Hacer Ejercicios
3) No consumir Alcohol

3. **Nombra la norma de SGA (SISTEMA GLOBAMENTE ARMONIZADO)?**

Resolución 773 del 2021

4. **Marca con una X por lo menos 3 habitos de estilos de vida saludable ?**

- ✓ Beber alcohol
- ✓ Hacer ejercicio una ves por semana X
- ✓ Dormir 8 horas X
- ✓ Transnochar
- ✓ Comer frutas y verduras X
- ✓ Comer dulces y comida rápida

5. **Como actuar en caso de incendio en el lugar de trabajo?**

1) mantener la calma
2) Avisar al personal que se encuentra distraido cuidado
3)

Nombre y Apellido del Trabajador	Miguel Angel Rodriguez León
No. identificación	79352601
Cargo	Ayudante
Tema evaluado	PILDORA DE APRENDIZAJE
Fecha de evaluación	31/07/2023

Nota: En este espacio registre las preguntas asociadas a la capacitación realizada o anexe el registro fotográfico si la evaluación fue práctica.

1. **Con sus propias palabras que es para usted comunicación asertiva?**

   Hablar de una forma clara y concisa q' el receptor entienda el mensaje q' quiera dar el emisor

2. **Enumere 3 recomendaciones básicas para tener buena salud mental ?**

   1) Dormir bien
   2) Hacer ejercicio
   3) No consumir alcohol

3. **Nombra la norma de SGA (SISTEMA GLOBAMENTE ARMONIZADO)?**

   Resolución 1173 del 2021

4. **Marca con una X por lo menos 3 habitos de estilos de vida saludable ?**

   - ✓ Beber alcohol
   - ✓ Hacer ejercicio una ves por semana X
   - ✓ Dormir 8 horas X
   - ✓ Transnochar
   - ✓ Comer frutas y verduras X
   - ✓ Comer dulces y comida rápida

5. **Como actuar en caso de incendio en el lugar de trabajo?**

   1) Mantener la calma.
   2) Avisar al personal q' se encuentra, distraído en el sitio
   3) B.

Nombre y Apellido del Trabajador	Carmen Elisa Ortiz
No. identificación	5201759 47
Cargo	Bandereña - Ayudante
Tema evaluado	PILDORA DE APRENDIZAJE
Fecha de evaluación	31/07/2023

Nota: En este espacio registre las preguntas asociadas a la capacitación realizada o anexe el registro fotográfico si la evaluación fue práctica.

1. **Con sus propias palabras que es para usted comunicación asertiva?**

Hablar de una forma clara y concisa q' el receptor entienda el mensaje q' quiera dar el emisor

2. **Enumere 3 recomendaciones básicas para tener buena salud mental ?**

1) Dormir bien
2) No consumir alcohol
3) Hacer ejercicio

3. **Nombra la norma de SGA (SISTEMA GLOBAMENTE ARMONIZADO)?**

Resolucion 773 del 2021

4. **Marca con una X por lo menos 3 habitos de estilos de vida saludable ?**

- ✓ Beber alcohol
- ✓ Hacer ejercicio una ves por semana X
- ✓ Dormir 8 horas X
- ✓ Transnochar
- ✓ Comer frutas y verduras X
- ✓ Comer dulces y comida rápida

5. **Como actuar en caso de incendio en el lugar de trabajo?**

1) Mantener la calma
2) Avisar al personal q' se encuentra, distraído en el sitio

3) B.