PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

FORMATO INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL

Cartagena, 22 de noviembre de 2024

Señor (a)
IRIS OROZCO GIRALDO
SUPERVISOR CONTRATO No. **6190704**
Cargo del supervisor Profesional G04
SENA Centro para la Industria Petroquímica
Cartagena

Asunto: Informe mensual de ejecución contractual Mes Noviembre del año 2024

Referencia: No **6190704** del año 2024

Lizeth Katerine Sánchez Marín, identificado con la cédula de ciudadanía No. 1.110.565.190 de Ibagué, en mi calidad de Contratista del SENA, en la coordinación de programas especiales como Instructor de Abordaje de personas en riesgo de consumo de sustancias psicoactivas, en cumplimiento del Contrato de Prestación de Servicios de la referencia, a continuación, presento el Informe de actividades realizadas en el mes objeto de cobro.

TREINTA Y SEIS MILLONES CIENTO SETENTA MIL NOVECIENTOS QUINCE PESOS M/CTE ($ 36.170.915.00). Esta suma será pagada por el SENA al contratista de la siguiente manera: a) un pago inicial por el mes de abril 2024, por valor de **DOS MILLÓNES NOVECIENTOS SETENTA Y SIETE MIL TREINTA PESOS M/CTE** ($2.977.030.00), siete pagos mensuales iguales por los meses de mayo a noviembre 2024, por valor de **CUATRO MILLONES**

CUATROCIENTOS SESENTA Y CINCO MIL QUINIENTOS CUARENTA Y CINCO PESOS M/CTE ($4.465.545.00) cada uno, y un pago final por 13 días del mes de diciembre 2024, por valor de **UN MILLON NOVECIENTOS TREINTA Y CINCO MIL SETENTA PESOS M/CTE** (1.935.070.00).

Plazo: Será hasta el 13 de diciembre de 2024.

OBJETO:
Prestar servicios personales de carácter temporal para planear y orientar la Formación Profesional Integral, que programe el centro de formación en sus diferentes niveles en modalidad FORMACION TITULADA - COMPLEMENTARIA - REGULAR, en las ZODES de la Mojana ISLAS, Y CABILDOS INDÍGENAS, atendiendo las políticas institucionales y la normatividad vigente en los programas: ABORDAJE DE PERSONAS EN RIESGO DE CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS.

Obligaciones Especificas: (Trascriba las obligaciones específicas del contrato, dentro del siguiente cuadro)

No	Obligaciones	Acciones realizadas	Evidencias
1	Participar en la planeación de los procesos formativos de acuerdo con los lineamientos institucionales, para el PROGRAMA del objeto contractual.	Concentración con las poblaciones a atender en el mes de agosto para las formaciones de ACCIONES DE PREVENCION EN SALUD MENTAL, MANEJO DEL ESTRES LABORAL y ABORDAJE DE PERSONAS EN RIESGO DE CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS; Se solicitaron las aperturas de estas fichas para estos meses ya concertados.	Fotos de evidencias de formación presencial, aprendices en la Biblioteca Pública de Turbaco.

2	Participar cuando el centro de formación lo requiera, en jornadas de diseño y desarrollo curricular de programas de formación Profesional Integral, conforme a las necesidades nacionales y a los lineamientos institucionales requeridos por el PROGRAMA objeto del contrato.	FICHA 3107815 ACCIONES DE PREVENCION EN SALUD MENTAL, Biblioteca Pública de Turbaco. FICHA 3107832 MANEJO DEL ESTRES LABORAL, Biblioteca Pública de Turbaco. FICHA 3107833 ABORDAJE DE PERSONAS EN RIESGO DE CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS, Biblioteca Pública de Turbaco. LAS FORMACIONES SE DESARROLLARON DE MANERA PRESENCIAL, UTILIZANDO LAS HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS Y WHATSAPP, PLATAFORMA MEET.	Fotos de evidencias de formación presencial, aprendices Biblioteca Pública de Turbaco.
3	Evaluar los aprendizajes previos correspondientes a las fichas asignadas, de acuerdo con los procedimientos, plazos, herramientas tecnológicas que la entidad defina	FICHA 3107815 ACCIONES DE PREVENCION EN SALUD MENTAL, Biblioteca Pública de Turbaco. FICHA 3107832 MANEJO DEL ESTRES LABORAL, Biblioteca Pública de Turbaco. FICHA 3107833 ABORDAJE DE PERSONAS EN RIESGO DE CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS, Biblioteca Pública de Turbaco.	Evaluación resultados de aprendizaje correspondientes, FICHAS 3107815, 3107832, 3107833.

4	Ejecutar la formación profesional integral de acuerdo con el currículo, desarrollo curricular y proyecto formativo de los programas del PROGRAMA objeto del contrato	Impartir formación profesional Integral en los programas y cursos de: FICHA 3107815 ACCIONES DE PREVENCION EN SALUD MENTAL, Biblioteca Pública de Turbaco. FICHA 3107832 MANEJO DEL ESTRES LABORAL, Biblioteca Pública de Turbaco. FICHA 3107833 ABORDAJE DE PERSONAS EN RIESGO DE CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS, Biblioteca Pública de Turbaco. En la plataforma Sofia Plus FICHAS DE CARACTERIZACIÓN	Firma en el formato de asistencia entregada para tal fin. Guías de aprendizaje, aplicación de instrumentos de evaluación evidenciados en los aplicativos Sofia Plus, así como las evidencias de las actividades de aprendizaje y demás formatos FPI.
5	Aplicar según la modalidad, estrategias de enseñanza, aprendizaje, seguimiento, y evaluación de acuerdo con los lineamientos pedagógicos y metodológicos de la entidad.	FICHA 3107815 ACCIONES DE PREVENCION EN SALUD MENTAL, Biblioteca Pública de Turbaco. FICHA 3107832 MANEJO DEL ESTRES LABORAL, Biblioteca Pública de Turbaco. FICHA 3107833 ABORDAJE DE PERSONAS EN RIESGO DE CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS, Biblioteca Pública de Turbaco.	Firma en el formato de asistencia entregado para tal fin. Guías de aprendizaje, aplicación de instrumentos de evaluación evidenciados en los aplicativos

6	Participar cuando el centro de formación lo requiera, en los proyectos de investigación técnica y/o pedagógica para fortalecer el proceso de formación del PROGRAMA objeto del contrato.	No aplica para el periodo objeto del presente informe.	No aplica para el periodo objeto del presente informe.
7	Emitir juicio valorativo sobre el nivel de cumplimiento de los resultados aprendizaje de las competencias del programa, adquiridos por los aprendices en el desarrollo de su formación, aplicando los procedimientos, plazos y herramientas tecnológicas que la entidad defina	Registros de juicio de evaluación en la plataforma Sofia Plus.	No aplica para el periodo objeto del presente informe.
7-1	Entregar los soportes del procedimiento de ingreso de aprendices al programa de formación tales como: Ficha de matrícula; fotocopia del documento de identidad, y/o requisitos definidos en el diseño curricular, cuando ejecute formación complementaria.	No aplica para el periodo objeto del presente informe	No aplica para el periodo objeto del presente informe
8	Registrar, verificar y hacer seguimiento oportuno en el sistema de información que la entidad defina para la Gestión de la Formación Profesional Integral mediante las siguientes actividades: a) Verificando que la totalidad de los aprendices seleccionados y matriculados queden en ese estado. b) Registrando juicios evaluativos, ruta de aprendizaje, para los	Registrar en la plataforma Sofia Plus los proyectos, rutas de aprendizaje, juicios de evaluación y registro de inasistencia de los aprendices de las fichas asociadas. Reporte de deserciones de aprendices	Proyectos de Formación, Rutas de aprendizaje, inasistencias registradas en el Sofia Plus, juicios de evaluación. Formatos de informe o quejas por faltas disciplinarias presentados ante la

	beneficiarios nuevos, reintegrados o trasladados. c) Comunicando al Coordinador Académico oportunamente anomalías, inconsistencias, novedades de aprendices y hallazgos en el registro de la información.		Coordinación Académica.
9	Participar cuando el centro lo requiera en el proceso de selección, diseño de talleres e instrumentos que alimenten los bancos de pruebas para la selección de aprendices.	No aplica para el periodo objeto del presente informe	No aplica para el periodo objeto del presente informe
10	Aplicar y hacer cumplir el reglamento del aprendiz, así como el manual de convivencia del Centro de Formación	Divulgación del reglamento del aprendiz y manual de convivencia a los aprendices en las actividades de inducción	Evidencias de apropiación del reglamento del aprendiz y manual de convivencia por parte de los aprendices.
11	Apoyar procesos de registro calificado para los programas en nivel tecnológico del área temática objeto del presente contrato, cuando el centro lo requiera	No aplica para el periodo objeto del presente informe	No aplica para el periodo objeto del presente informe
12	Acatar los lineamientos del Sistema Integrado de Seguridad de Salud en el trabajo y asistir a las convocatorias que el centro programa.	Utilización de formatos que requiere la institución para cumplir con este ítem.	Utilización de formatos que requiere la institución para cumplir con este ítem.
13	Apoyar al centro de formación cuando este lo requiera, en la promoción del portafolio de servicios	No aplica para el periodo objeto del presente informe	No aplica para el periodo objeto del presente informe

14	Realizar seguimiento en la etapa productiva a los aprendices que le sean asignados, cuando el centro de formación lo requiera.	No aplica para el periodo objeto del presente informe	No aplica para el periodo objeto del presente informe
15	Responder por los bienes y elementos puestos a su disposición para el cumplimiento del objeto del contrato y una vez finalizado, quedar a paz y salvo con el Almacén.	Correcta utilización de los elementos de los ambientes de formación y del centro de formación en general, verificando periódicamente con la instancia dispuesta el correcto uso de los mismos	Verificación del buen estado de los bienes utilizados para la formación. Así como registro fotográfico cuando sea necesario.
16	Aplicar al proceso de certificación de la norma de competencia “ORIENTAR PROCESOS FORMATIVOS CON BASE EN LOS PLANES DE FORMACIÓN CONCERTADOS, o la actualización.” “ORIENTAR FORMACIÓN PRESENCIAL DE ACUERDO CON PROCEDIMIENTO TÉCNICO Y NORMATIVO” o en su defecto deberá aplicar al proceso de certificación de la norma y aportar el respectivo certificado de aprobación, o la evidencia de la inscripción efectiva a mismo, al informe de ejecución contractual.	Participación en proceso de certificación de la norma de competencia laboral “ORIENTAR FORMACIÓN PRESENCIAL DE ACUERDO CON PROCEDIMIENTO TÉCNICO Y NORMATIVA”	Certificado vigente de la norma de competencia laboral “ORIENTAR FORMACIÓN PRESENCIAL DE ACUERDO CON PROCEDIMIENTO TÉCNICO Y NORMATIVA”
16-1	Acompañar a los aprendices a las actividades que se encuentren planeadas por el equipo de Bienestar al Aprendiz.	No aplica para el periodo objeto del presente informe	No aplica para el periodo objeto del presente informe

17	Apoyar y acompañar los procesos de autoevaluación de programas de formación en nivel tecnólogo del centro de formación	No aplica para el periodo objeto del presente informe	No aplica para el periodo objeto del presente informe
18	Las demás necesarias para el cabal cumplimiento del objeto contractual	No aplica para el periodo objeto del presente informe	No aplica para el periodo objeto del presente informe

A continuación, relaciono los desplazamientos que realicé previo a la presentación de este informe. Una vez finalizado cada desplazamiento presenté al ordenador del gasto el informe en el Formato Informe Legalización Desplazamiento Contratista GTH-F-087, en el que se describieron las actividades desarrolladas y los resultados de cada desplazamiento. Cada informe cuenta con el visto bueno del Supervisor.

Se lista a continuación el soporte de la legalización de los desplazamientos realizados, los cuales forman parte integral del presente informe de ejecución contractual.

ITEM	No DE LA ORDEN DE VIAJE	LUGAR DE DESPLAZAMIENTO	FECHA DE DESPLAZAMIENTO INICIAL	FECHA DE DESPLAZAMIENTO FINAL
1.	78624	Arjona	04/10/2024	31/10/2024

Nota 1: Por cada desplazamiento que haya realizado el contratista, adjuntará el respectivo informe que la soporte. En caso de haber realizado el desplazamiento en fecha posterior a la presentación del informe de ejecución contractual, deberá reportarlo en el siguiente informe de ejecución contractual.

Para el trámite de la cuenta me permito adjuntar: Documentos electrónicos enunciados como evidencias del cumplimiento de las obligaciones contractuales y los desplazamientos

realizados y el No. 7943114190 de la planilla SOI, mes de Octubre 2024. (Decreto Ley 2106 de 2019 – “Decreto Ley Antitrámites”)

Evidencias en (24) folios

Cordialmente,



Firma
Lizeth Katerine Sánchez Marín
Contratista
C.C. No. 1.110.565.190

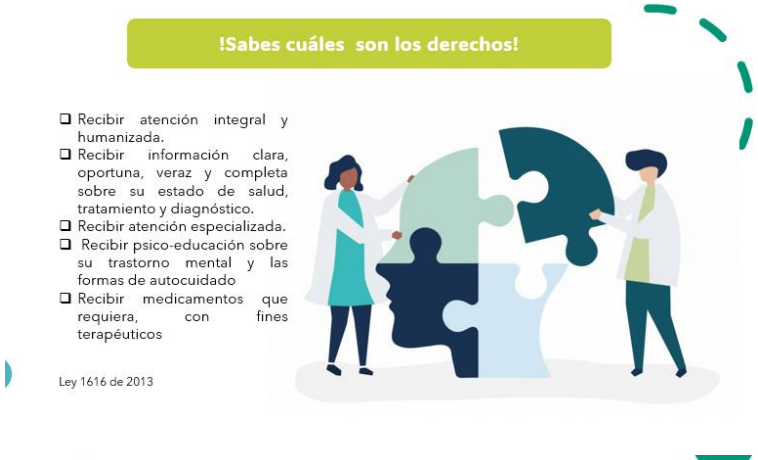
Recibí a satisfacción:

Firma

Iris Orozco Giraldo
Supervisor(a) Contrato **6190704** de 2024
Profesional G04

EVIDENCIAS DE FORMACIÓN LIZETH KATERINE SANCHEZ MARIN MES DE NOVIEMBRE DE 2024 CORRESPONDIENTES A LAS FICHAS 3107815, 3107832, 3107833 MODO PRESENCIALIDAD Y HERRAMIENTAS VIRTUALES.







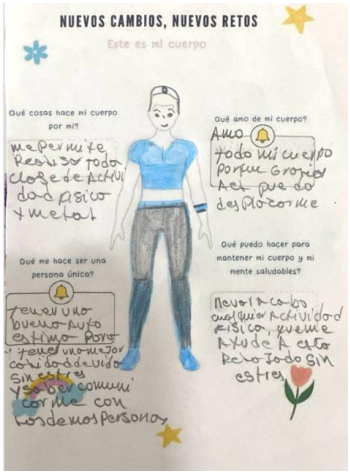

Exceso del presente
Exceso del futuro
Exceso del pasado
1 Estrés
Aparece cuando sentimos que una situación nos sobrepasa:
• Alteraciones del sueño y alimentación.
• Problemas gastrointestinales.
• Dolores de cabeza.
• Rigidez muscular y falta de concentración.
2 Ansiedad
Es un estado persistente caracterizado por:
• Fatigabilidad.
• Dolores musculares.
• Palpitaciones.
• Miedo a morir.
• Inseguridad.
• Irritabilidad.
• Dificultades para la atención o insomnio.
3 Depresión
Vivencia subjetiva que se manifiesta con:
• Pérdida de placer por cosas placenteras.
• Apatía.
• Alteraciones en el apetito.
• Enlentecimiento psicomotor.
• Desesperanza.
• Tendencia al aislamiento.
• En los casos más graves, pensamientos suicidas.


Consejo para un USO SALUDABLE
1 Limita tu tiempo en las Redes Sociales
2 Sé selectivo en las Redes Sociales
3 Desconéctate de vez en cuando
4 Accede a la información también a través de fuentes no digitales
5 No compares tu vida con las de los demás
6 Se consciente de cómo te hacen sentir las Redes sociales
7 Cuida tu privacidad y confidencialidad


REDES SOCIALES
Ventajas y desventajas de las redes sociales
Creatividad
Expresión de sentimientos
Reducir la soledad
Nuevos medios de trabajo
Facilitar la comunicación
Ansiedad, dependencia, FOMO
Tristeza, aislamiento
Baja autoestima
Trastornos del sueño
Acoso
Afrontamiento ineficaz
Insatisfacción imagen corporal


NUEVOS CAMBIOS, NUEVOS RETOS
Este es mi cuerpo
Qué cosas hace mi cuerpo por mí?
Todo. Las actividades diarias.
Qué amo de mi cuerpo?
Que puedo mantenerlo y cambiarlo a mi gusto.
Qué me hace ser una persona única?
Es algo que todos ven en mí que tiene imán. Que puedo ver en los demás lo que necesitan.
Qué puedo hacer para mantener mi cuerpo y mi mente saludables?
Querernos querernos.


NUEVOS CAMBIOS, NUEVOS RETOS
Este es mi cuerpo
Qué cosas hace mi cuerpo por mí?
Necesidades fisiológicas.
Qué amo de mi cuerpo?
Amo todo de mi cuerpo pero en especial aprendí a amar mi cabello aun recibiendo comentarios negativos.
Qué me hace ser una persona única?
Mi personalidad, mi forma de interactuar en el mundo.
Qué puedo hacer para mantener mi cuerpo y mi mente saludables?
Mantenerme positiva en en los momentos difíciles, alimentación saludable y hacer las cosas que mas me gustan


NUEVOS CAMBIOS, NUEVOS RETOS
Este es mi cuerpo
Qué cosas hace mi cuerpo por mí?
Qué amo de mi cuerpo?
Amo todo mi cuerpo porque gracias
Qué me hace ser una persona única?
Qué puedo hacer para mantener mi cuerpo y mi mente saludables?





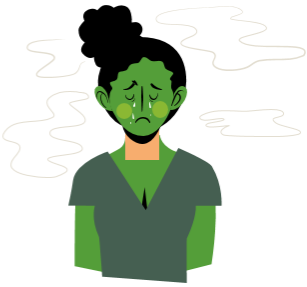


ESTRÉS



Estres

- Es una respuesta natural del organismo a una presión física, emocional o mental.
- Es un estado de preocupación o tensión generado por una situación difícil.



Estres social

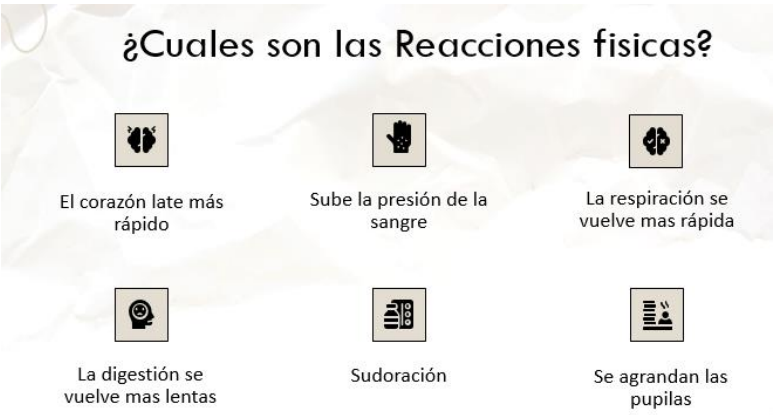
Es aquel generado por ciertas personas o situaciones sociales que nos hagan sentir frustrados, furiosos o nerviosos, expuesta a las críticas, donde se ve amenazada la identidad social, que es el modo en que se le percibe por los demás



Causas que provoca el estrés

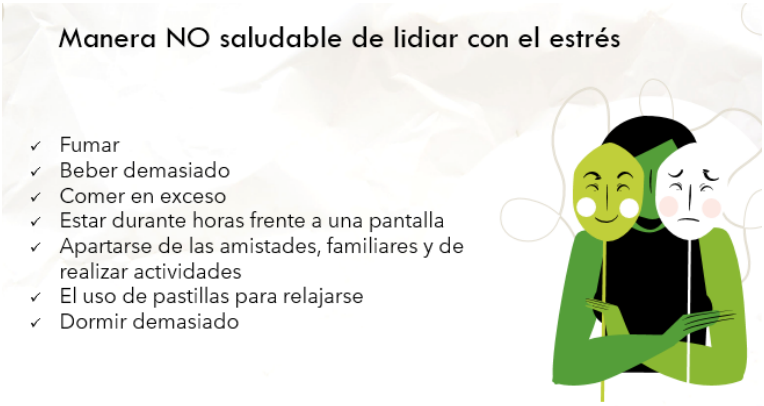


¿Cuales son las Reacciones fisicas?






TECNICAS
1. Establecimiento de Límites:
Aprender a decir "no" de manera saludable.
Definir límites en el trabajo y la vida personal.
2. Importancia del Descanso:
Sueño de Calidad: Mantener rutinas de sueño regulares.
Descansos Breves: Tomar pequeñas pausas durante el día.
BENEFICIOS DEL MANEJO DEL ESTRÉS:
Mejora en la Salud Mental: Reducción de la ansiedad y la depresión.
Mejor Rendimiento Laboral: Aumento de la productividad.
Mejora en la Calidad de Vida: Bienestar general y satisfacción.


Manera NO saludable de lidiar con el estrés
Fumar
Beber demasiado
Comer en exceso
Estar durante horas frente a una pantalla
Apartarse de las amistades, familiares y de realizar actividades
El uso de pastillas para relajarse
Dormir demasiado


¿Dónde siento mis emociones?
Yo puedo reconocer mis emociones por la reacción que hace mi cuerpo.
COLOR
FELIZ
TRISTE
MIEDO
ENOJADO
CANSADO


¿Dónde siento mis emociones?
Espalda la columna
Yo puedo reconocer mis emociones por la reacción que hace mi cuerpo.
COLOR
FELIZ
TRISTE
MIEDO
ENOJADO
CANSADO

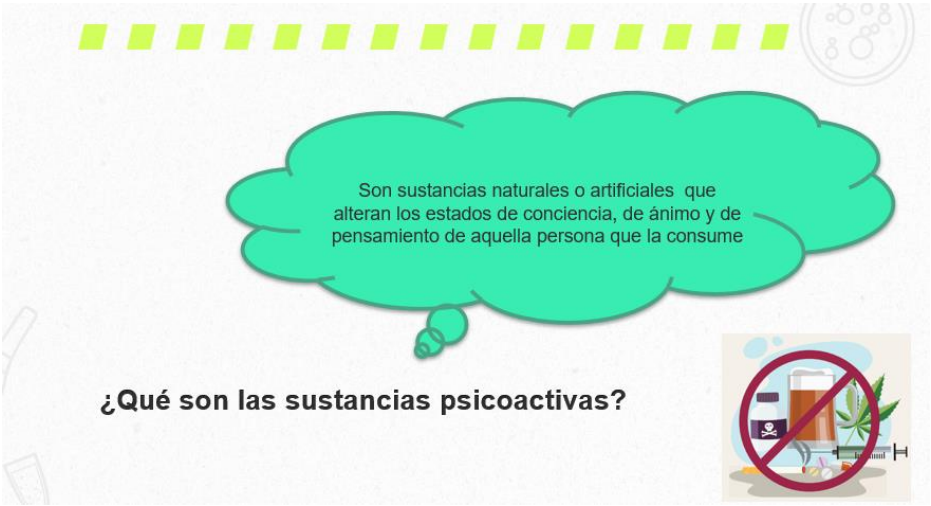

¿Dónde siento mis emociones?
Yo puedo reconocer mis emociones por la reacción que hace mi cuerpo.
COLOR
FELIZ
TRISTE
MIEDO
ENOJADO
CANSADO



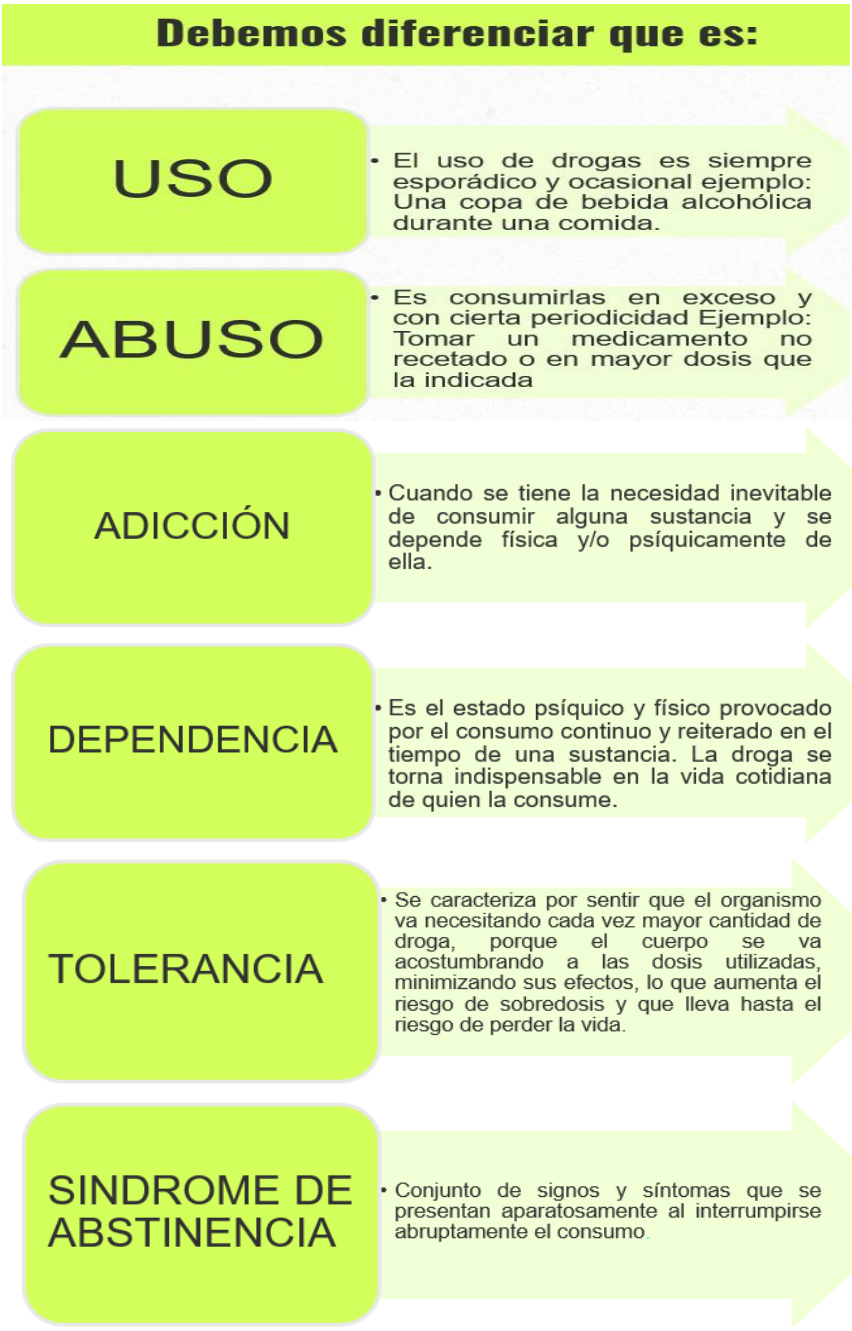





SUSTANCIAS
PSICOACTIVAS


Son sustancias naturales o artificiales que alteran los estados de conciencia, de ánimo y de pensamiento de aquella persona que la consume
¿Qué son las sustancias psicoactivas?


Principales características de las Drogas
La PsicoActividad
Capacidad para llegar al cerebro y modificar el funcionamiento habitual del mismo (Modifican el funcionamiento del cerebro)
Como se consumen:
- Fumada: Hachís, Tabaco.
- Vía oral: Alcohol, Drogas Sintéticas.
- Aspirada: Cocaína, Etc.
- Inhalada: Pegamentos
- Inyectada: Heroína


Debemos diferenciar que es:
USO
• El uso de drogas es siempre esporádico y ocasional ejemplo: Una copa de bebida alcohólica durante una comida.
ABUSO
• Es consumirlas en exceso y con cierta periodicidad Ejemplo: Tomar un medicamento no recetado o en mayor dosis que la indicada
ADICCIÓN
• Cuando se tiene la necesidad inevitable de consumir alguna sustancia y se depende física y/o psíquicamente de ella.
DEPENDENCIA
• Es el estado psíquico y físico provocado por el consumo continuo y reiterado en el tiempo de una sustancia. La droga se torna indispensable en la vida cotidiana de quien la consume.
TOLERANCIA
• Se caracteriza por sentir que el organismo va necesitando cada vez mayor cantidad de droga, porque el cuerpo se va acostumbrando a las dosis utilizadas, minimizando sus efectos, lo que aumenta el riesgo de sobredosis y que lleva hasta el riesgo de perder la vida.
SINDROME DE ABSTINENCIA
• Conjunto de signos y síntomas que se presentan aparatosamente al interrumpirse abruptamente el consumo.


Origen
Naturales
Sintéticas
Legalidad
Legales
Ilegales
Efectos
Depresoras
Estimulantes
Alucinógenos
¿CÓMO SE CLASIFICAN?


- Licitas
Es la droga permitida y no penalizada por la justicia
-tabaco:
Tabaco
-Alcohol:
-fármacos:
-inhalantes:


-ilícitas
Es la droga penalizado por la justicia y por tanto de uso absolutamente prohibido.
-Cannabis sativa (marihuana):
-heroína:
-cocaína:

¿Cuales son los efectos?

Depresoras

Adormecen el funcionamiento del cerebro, desaceleran su velocidad de actividad mental y funciones físicas, afecta la coordinación motriz, la atención, la respiración y disminuye su tono muscular

- Alcohol
- Barbitúricos
- Tranquilizantes
- Opios y sus derivados (morfina, codeína, heroína)



Estimulantes

Producen euforia que se manifiesta con bienestar y mejoría del humor, aumento de energía y del estado de alerta.

- Cocaína
- Anfetaminas
- Nicotina
- Cafeína
- Pastillas sintéticas (pepas)

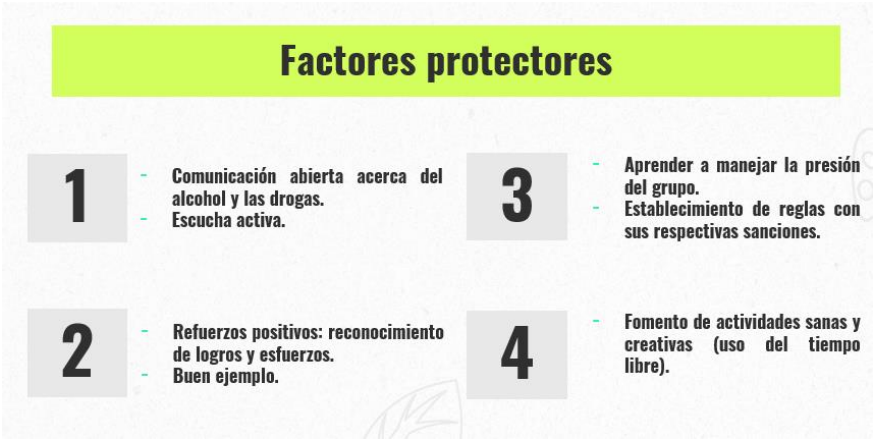


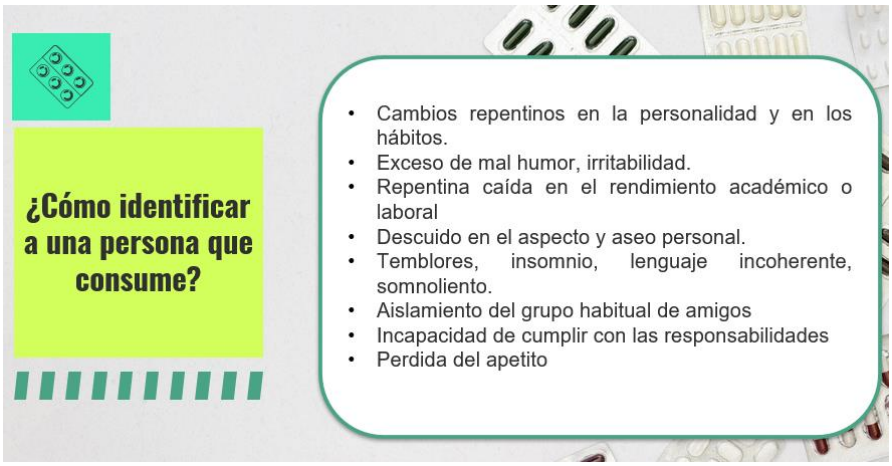
Alucinógenos

Son aquellas que modifican las percepciones sensitivas/sensoriales, así como el contenido y el curso del pensamiento y el estado de ánimo.

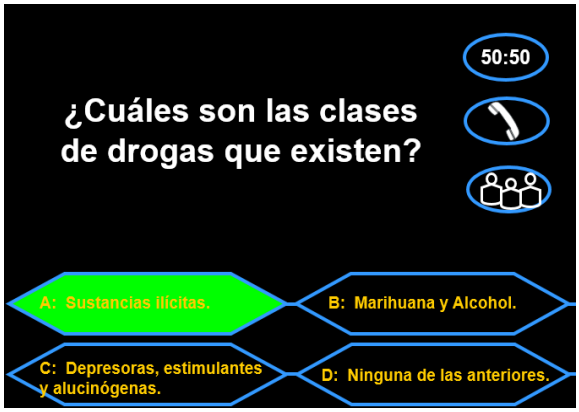
- La marihuana
- LSD-25
- Los hongos

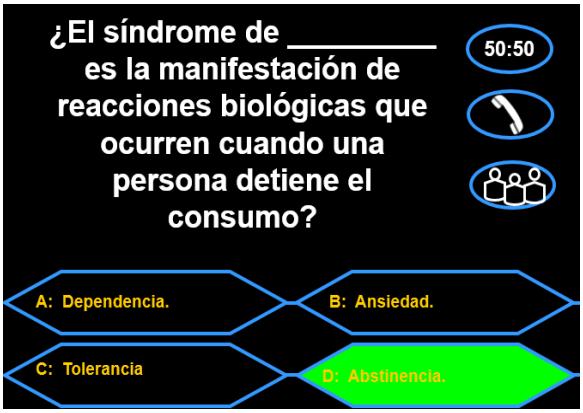


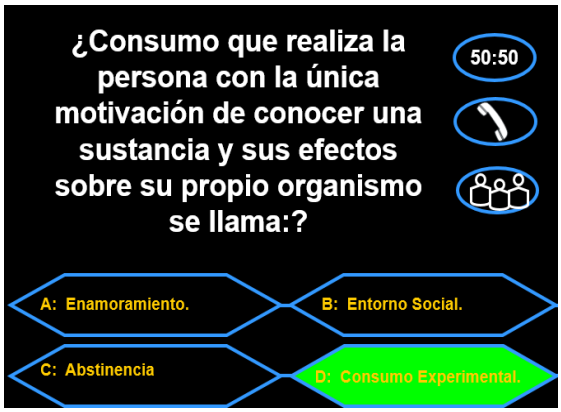

Factores protectores
1
- Comunicación abierta acerca del alcohol y las drogas.
- Escucha activa.
2
- Refuerzos positivos: reconocimiento de logros y esfuerzos.
- Buen ejemplo.
3
- Aprender a manejar la presión del grupo.
- Establecimiento de reglas con sus respectivas sanciones.
4
- Fomento de actividades sanas y creativas (uso del tiempo libre).

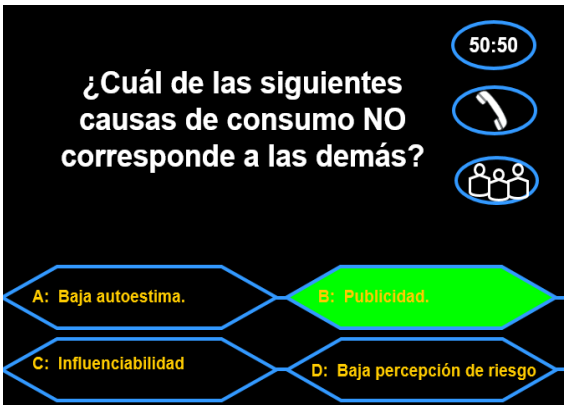

¿Cómo identificar a una persona que consume?
• Cambios repentinos en la personalidad y en los hábitos.
• Exceso de mal humor, irritabilidad.
• Repentina caída en el rendimiento académico o laboral
• Descuido en el aspecto y aseo personal.
• Temblores, insomnio, lenguaje incoherente, somnoliento.
• Aislamiento del grupo habitual de amigos
• Incapacidad de cumplir con las responsabilidades
• Perdida del apetito

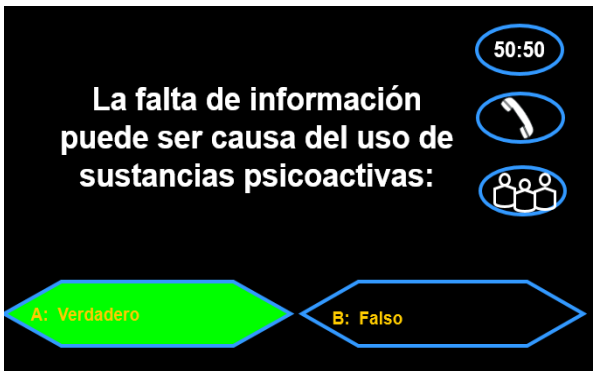

50:50
Bienvenidos a
QUIEN QUIERE SER MILLONARIO QUIEN QUIERE SER
12 • 1 millón
11 • 500.000 €
10 • 250.000 €
9 • 100.000 €
8 • 50.000 €
7 • 25.000 €
6 • 10.000 €
5 • 5.000 €
4 • 1.000 €
3 • 500 €
2 • 250 €
1 • 100 €

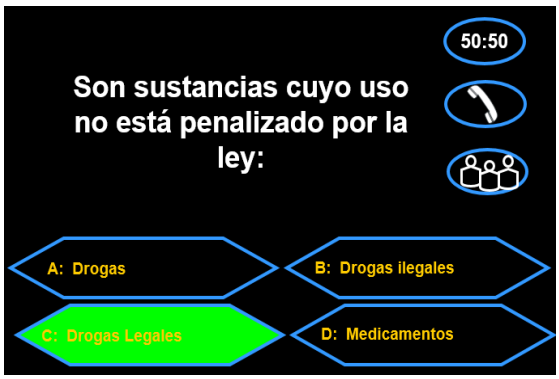

¿Cuáles son las clases de drogas que existen?
50:50
A: Sustancias ilícitas.
B: Marihuana y Alcohol.
C: Depresoras, estimulantes y alucinógenas.
D: Ninguna de las anteriores.


¿El síndrome de _____ es la manifestación de reacciones biológicas que ocurren cuando una persona detiene el consumo?
50:50
A: Dependencia.
B: Ansiedad.
C: Tolerancia
D: Abstinencia.


¿Consumo que realiza la persona con la única motivación de conocer una sustancia y sus efectos sobre su propio organismo se llama:?
50:50
A: Enamoramiento.
B: Entorno Social.
C: Abstinencia
D: Consumo Experimental.


¿Cuál de las siguientes causas de consumo NO corresponde a las demás?
50:50
A: Baja autoestima.
B: Publicidad.
C: Influenciabilidad
D: Baja percepción de riesgo


La falta de información puede ser causa del uso de sustancias psicoactivas:
50:50
A: Verdadero
B: Falso


Son sustancias cuyo uso no está penalizado por la ley:
50:50
A: Drogas
B: Drogas ilegales
C: Drogas Legales
D: Medicamentos







TIEMPO ACT. APOYO A LA FORMACION

INSTRUCTOR: LIZETH KATERINE SANCHEZ MARIN

CENTRO DE FORMACIÓN: CENTRO PARA LA INDUSTRIA PETROQUIMICA

FECHA INICIAL: 01/11/2024 00:00:00

FECHA FINAL: 30/11/2024 23:59:59

ACTIVIDADES ACADÉMICAS

FICHA DE APRENDIZAJE: 3107832 - MANEJO DEL ESTRES LABORAL

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: PLANEAR LA CAPACITACIÓN, DESARROLL O Y MANTENIMIENTO DE COMPETENCIAS INDIVIDUALES Y DE EQUIPOS DE TRABAJO, DE ACUERDO CON EL MODELO

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

ELABORA ADECUADAMENTE CRONOGRAMAS Y PROGRAMAS PARA LA BUENA UTILIZACION DEL TIEMPO LIBRE EN PREVENCION DEL ESTRES LABORAL

ELABORA Y CREA GUIAS DE HABITOS DE VIDA SALUDABLE

MANEJA, ELABORA Y CREA GUIAS Y PLANES DE ACONDICIONAMIENTO FISICO PARA EL MANEJO DEL ESTRES LABORAL

UTILIZA Y MANEJA LA RELAJACION, LA RESPIRACION Y LA MEDITACION PARA EL MANEJO DEL ESTRES LABORAL

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 50,00

FICHA DE APRENDIZAJE: 3107815 - ACCIONES DE PREVENCION EN SALUD MENTAL

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: REALIZAR ACCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS DE PREVENCIÓN SEGÚN GUÍAS Y PROTOCOLOS ESTABLECIDOS

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 40,00

FICHA DE APRENDIZAJE: 3088986 - MANEJO DEL ESTRES LABORAL

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: PLANEAR LA CAPACITACIÓN, DESARROLL O Y MANTENIMIENTO DE COMPETENCIAS INDIVIDUALES Y DE EQUIPOS DE TRABAJO, DE ACUERDO CON EL MODELO

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

ELABORA ADECUADAMENTE CRONOGRAMAS Y PROGRAMAS PARA LA BUENA UTILIZACION DEL TIEMPO LIBRE EN PREVENCION DEL ESTRES LABORAL

ELABORA Y CREA GUIAS DE HABITOS DE VIDA SALUDABLE

MANEJA, ELABORA Y CREA GUIAS Y PLANES DE ACONDICIONAMIENTO FISICO PARA EL MANEJO DEL ESTRES LABORAL

UTILIZA Y MANEJA LA RELAJACION, LA RESPIRACION Y LA MEDITACION PARA EL MANEJO DEL ESTRES LABORAL

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 20,00

FICHA DE APRENDIZAJE: 3107833 - ABORDAJE DE PERSONAS EN RIESGO DE CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

• COMPETENCIA DE APRENDIZAJE: Promocionar acciones de salud de acuerdo con la normativa de salud pública

HORAS DEDICADAS EN LA FICHA : 50,00

TOTAL HORAS ACTIVIDADES ACADÉMICAS: 160,00

EVENTOS DE DIVULGACIÓN TECNOLÓGICA - EDT´s

FICHA	FECHA INICIO	FECHA FINAL	EVENTO	HORAS

TOTAL TIEMPO EDT´s: 0,00

ACTIVIDADES ADICIONALES

FECHA INICIAL	FECHA FINAL	ACTIVIDAD	HORAS

TOTAL ACTIVIDADES ADICIONALES: 0,00

INSTRUCTOR: LIZETH KATERINE SANCHEZ MARIN

CENTRO DE FORMACIÓN: CENTRO PARA LA INDUSTRIA PETROQUIMICA