

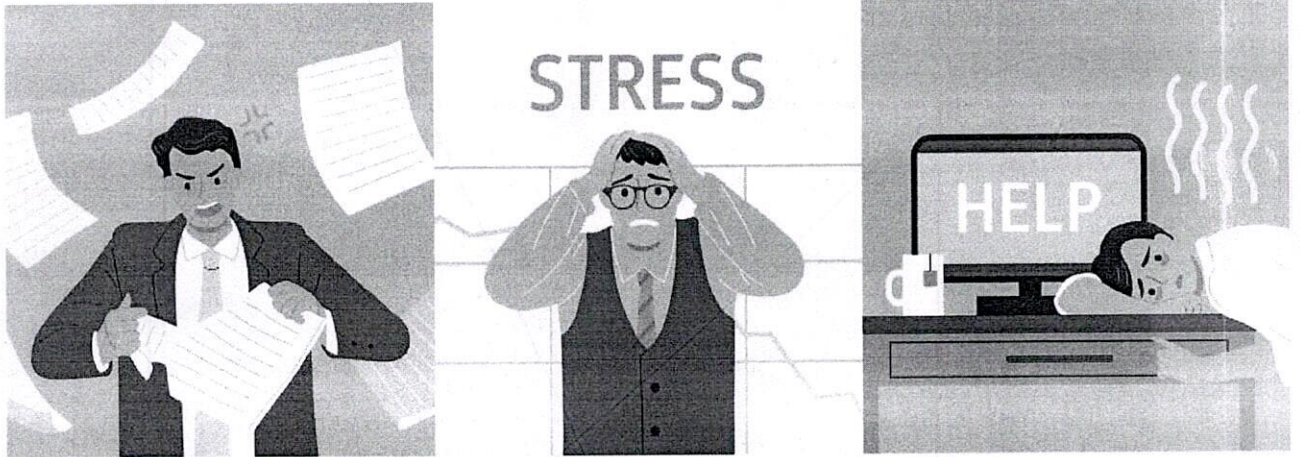


**FORMATO DE INFORME DE GESTION DE CONTRATOS DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS**

A. INFORMACION GENERAL	
Periodo de Informe	11 DE JULIO AL 11 DE AGOSTO DE 2025 ✓
Contrato No	024 de 2025
Nombre del Contratista	YEFRY DAVID HORTA VIZCAINO BIANO MENDEZ
N.º de identificación	1.083.003.291
Objeto del Contrato	PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN DE UN TÉCNICO EN SALUD OCUPACIONAL, CON DESTINO AL ÁREA DE TALENTO HUMANO
Valor del Contrato	\$12.000.000
N.º CDP	8-000054 ABRIL 2025 ✓
N.º CRP	14-000055 ABRIL 2025 ✓
Termino de Ejecución	(4 MESES) ✓
N.º PAGO	4- PAGO
Fecha del Acta de Inicio	11 de abril 2025 ✓
N.º de planilla de Pago de Seguridad social	1074831865 ✓
Nombre y Cargo del supervisor del Contrato	JORGE LIUS MANOSALVA VILLAR SECRETARIO GENERAL
B. ACTIVIDADES DESARROLLADAS EN EL PERIODO del 11 DE JULIO AL 11 DE AGOSTO DE 2025	
	RELACIONAR SUS ACTIVIDADES
1	Se apoyó al departamento de talento humano y oficina de (SG-SST) , en las siguientes actividades: ✓
2	Se brindó apoyo en la realización en charlas, referentes a la Salud mental y manejo del estrés , como puede influir en la vida y bienestar de los empleados, derivando puntos clave y como afecta la vida cotidiana, como puede cuidar su mente y su cuerpo ente este flagelo que irrumpe la vida del ser humano en este mundo agitado convulsionado ✓
3	Se brindó apoyo en la realización de folletos indicando el Abuso de drogas o alcohol en el trabajo, ¿Cómo afecta el alcohol y la droga en el trabajo? ¿Por qué los trabajadores consumen drogas en el medio laboral? Consecuencias del consumo de alcohol y drogas en el trabajo y Un trabajador consume drogas, ¿Qué hacer, todos estos interrogantes ,que son de vital importancia para la reflexión en el trabajo , en familia y amigos con el objeto de prevenir y estar atento ante el consumo de alcohol. ✓
4	Se brindó apoyo en la elaboración de folletos ilustrativos de vital importancia para tener conocimiento de a cerca de golpe de calor y en especial , en esta ciudad , la cual se pretende incentivar al cuidad en la exposición al calo excesivo tanto en el ambiente natural y laboral, y se informa que hacer y como prevenir ante esta situación ✓
C. DECLARACIONES DEL CONTRATISTA	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que, a la fecha, he cumplido con las actividades establecidas en el contrato.</li> <li>• Que la estampilla de procultura, la cancelé y que las otras estampillas tales como hospital, universidad, adulto mayor y la retención o réteica a que estoy obligado a pagar, por ocasión al señalado contrato, sean descontados por esta Corporación.</li> <li>• Que lo correspondiente a pago por Seguridad Social, está debida y legalmente pagados por el valor que exige la Ley, pago del cual anexo copia simple.</li> </ul>
NOMBRE Y APELLIDOS DEL CONTRATISTA	YEFRY DAVID HORTA VIZCAINO BIANO MENDEZ
N.º de Cedula de Ciudadanía	1.083.003.291
FIRMA DEL CONTRATISTA	<i>Yefry Horta V.</i>

## Salud mental y manejo del estrés

El bienestar de los empleados se extiende más allá de la seguridad física. Abordar la salud mental y el manejo del estrés implica fomentar una cultura laboral positiva, brindar recursos de apoyo y promover el equilibrio entre la vida laboral y personal.



### PUNTOS CLAVE

- Todos sienten estrés de vez en cuando; es una parte normal de la vida.
- El estrés a largo plazo puede hacer que empeoren los problemas de salud.
- El manejo del estrés a diario puede evitar que se convierta en estrés a largo plazo.
- Encuentre recursos si está luchando para sobrellevar el estrés y necesita apoyo adicional.
- Cómo afecta la vida cotidiana
- Todos experimentan estrés, que es la respuesta física y emocional de su cuerpo a situaciones nuevas o difíciles.<sup>1</sup> Esto puede ocurrir cuando se enfrenta a problemas relacionados con el trabajo, la escuela, la salud y las relaciones. Sentir estrés puede ser una respuesta normal para sobrellevar una situación y puede forjar un sentido saludable de nuestra capacidad para resolver problemas

El estrés puede causar lo siguiente:

- Sentimientos de miedo, enojo, tristeza, preocupación, insensibilidad emocional o frustración.
- Cambios en el apetito, la energía, los deseos y los intereses.
- Dificultad para concentrarse y para tomar decisiones.
- Pesadillas o dificultad para dormir.
- Reacciones físicas, como dolores de cabeza, dolores corporales, problemas estomacales y sarpullidos.
- Empeoramiento de las condiciones de salud mental y los problemas de salud crónicos.
- Mayor consumo de alcohol, drogas y otras sustancias.

Maneras saludables de sobrellevar el estrés

Aprender a sobrellevar el estrés de una manera saludable puede también ayudar a reducirlo. Tomar pequeñas medidas en su vida diaria para manejar el estrés puede tener un gran impacto. Todos manejan el estrés de manera diferente. Usted puede identificar y manejar lo que desencadena su estrés, y encontrar la combinación adecuada de técnicas saludables que funcionen para usted.

### **Cuide de su mente**

- Tómese descansos de las noticias y las redes sociales. Es bueno estar informado, pero la información constante sobre eventos negativos puede causar angustia.<sup>3</sup>
- Tómese un tiempo para relajarse.

Practique respiración profunda, haga ejercicios de estiramiento o meditación.

Lleve un diario.

Pase tiempo al aire libre ya sea haciendo actividad física o relajándose.

Trate de hacer otras actividades relajantes que disfrute.

Practique la gratitud a diario. Recuérdese de las cosas específicas por las cuales se siente agradecido y escríbalas.<sup>4</sup>

Conéctese con los demás.

Hable con personas de su confianza sobre sus preocupaciones y cómo se está sintiendo.

### **Cuide su cuerpo**

- Duerma lo suficiente. Acuéstese y levántese a la misma hora todos los días para ayudarse a dormir mejor. Los adultos necesitan 7 horas o más cada noche.<sup>5</sup>
- Muévase más. Mantenerse físicamente saludable puede mejorar su bienestar emocional. Toda actividad física, no importa la cantidad, ayuda.
  - Empiece con pequeñas metas y aumente hasta alcanzar 2 horas y media a la semana.
  - Divida el tiempo en periodos más cortos, como de 20 a 30 minutos al día.
- Coma alimentos saludables. Incluya frutas y verduras, proteínas magras, granos enteros y lácteos bajos en grasa o sin grasa. Limite los alimentos con grasas poco saludables, sal y azúcares añadidos. Consulte la página
- Limite el consumo de alcohol. Elija no beber, o beba con moderación los días que tome alcohol. Beber con moderación

Y algo para tener en cuenta es Hacer actividad física regularmente es una de las cosas más importantes que puede hacer por su salud y puede mejorar su salud mental.

Quiero agradecerles de todo corazón por su dedicación, paciencia y sabiduría durante esta charla,

Atentamente.

**YEFRY DAVID HORTA VIZCAINO.**  
**CONTRATISTA: TÉCNICO EN SALUD OCUPACIONAL.**

## **ABUSO DE DROGAS O ALCOHOL EN EL TRABAJO**

El abuso de sustancias en el lugar de trabajo plantea riesgos graves para el bienestar de los empleados y la seguridad general del entorno laboral.

Los temas de seguridad en el lugar de trabajo en esta categoría incluyen políticas sobre drogas y alcohol, programas de asistencia a empleados y los peligros del abuso de drogas y alcohol, junto con información sobre recursos disponibles para asistencia.

## **¿CÓMO AFECTA EL ALCOHOL Y LA DROGA EN EL TRABAJO?**

La vida laboral no suele ser para anda sencilla como cumplir con indicadores a tiempo, ser productivo para que se refleje en los resultados, rendir cuentas diariamente, entre otras actividades que cada profesión trae consigo, se resume a un estado común: el estrés.

*Claramente, el estrés no justifica ni el consumo o el abuso del alcohol ni otras drogas que alteran la estabilidad de los sentidos.*

El consumo de sustancias psicoactivas tiene una alta participación en la sociedad actual, por lo que su abuso repercute en cada uno de los ámbitos en la vida de las personas, desde el plano familiar, relaciones sociales, pareja e innegablemente el laboral, trayendo consigo engorrosas consecuencias en este último.

## **¿POR QUÉ LOS TRABAJADORES CONSUMEN DROGAS EN EL MEDIO LABORAL?**

El estrés del día a día ha aumentado con el pasar el tiempo una vez que nos encontramos atrapados en el ámbito laboral, puesto que todo acontece tan rápido que no tomamos un respiro con el trabajo, dejamos que nos absorba la vida rápidamente hasta buscar cualquier forma para "despejar" la mente de tal abrumador hecho.

Como adultos conscientes de nuestros actos, tenemos en cuenta que el consumo de drogas y el alcohol es perjudicial para la salud, pues puede cambiar el estado neuroquímico del cerebro alterando el comportamiento, procesamiento de información, concentración, percepción del entorno, motivación y recepción de ideas. Entonces, la falta de autocontrol emocional ante el estímulo del "estrés laboral", aumenta la vulnerabilidad del deber ser individual, el cual cae en la tentación.

De hecho, algunos trabajadores toman como excusa el consumo indebido de sustancias psicoactivas como medio de escape de la ansiedad que les produce la presión profesional, o en su defecto, para mantenerse concentrados durante una larga jornada sin tener en cuenta las connotaciones negativas que este acto conlleva.

Es preciso apuntar a que sin importar la cantidad que se consuma de alcohol u otra droga, la persona es propensa a tomar dicha acción que cree funcionarle, como un hábito convirtiéndose imperceptiblemente en una forma de adicción.

## **CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS EN EL TRABAJO**

El ámbito laboral corresponde una parte importante de todo ser humano, ya que se trata del medio por el cual se sustenta para obtener dinero y sobrevivir en el día a día. Sin embargo, las diferentes causas que conllevan a caer en un camino donde se evidencien diferentes tipos de drogas o alcohol, traen consigo consecuencias que afectan la estabilidad profesional tales como:

- Despido inminente e inmediato por falla al manual de convivencia y políticas del trabajo, produciendo disminución de adquisición monetaria o bajos ingresos.
- Bajo rendimiento y productividad laboral por la falta de concentración durante el trabajo.
- Incremento del riesgo a accidentes laborales, además de presentar altos índices de posibles enfermedades físicas o mentales.
- Existencia de mal ambiente laboral entre los compañeros o continuos conflictos con jefes por tensión individual.
- Incumplimiento en responsabilidades laborales para entregar a tiempo.
- Deterioro de la calidad de vida: Irritabilidad, cambios de humor, somnolencia, estrés.

El consumo de alcohol y cualquier tipo de drogas no afecta solamente en el ámbito laboral, pues repercute en el plano familiar y desarrollo personal en el momento que el malestar interfiere con sus actividades, tareas, deberes y responsabilidades diarias que interfieren en el cumplimiento de las metas de vida planteadas.

## **UN TRABAJADOR CONSUME DROGAS, ¿QUÉ HACER?**

Para nadie es un secreto que el consumo de drogas y/o alcohol por parte del trabajador, es una falta de conducta anti laboral considerada una justa causa para su despido, el cual requiere de un proceso legal correspondiente por parte de la parte contratante, cuando el trabajador se presenta en estado de embriaguez o influencias de las drogas.

Sin embargo, dado que cada persona es libre tanto de expresar sus pensamientos como de hacer cualquier acto, existen dos escenarios para tener en cuenta en el momento de actuar ante un trabajador que consume drogas: El primero, es el consumo **fuera** del lugar laboral como hábito de su vida privada sin afectar el ámbito profesional al no presentarse en estado inapropiado que incumpla la ley o reglamento corporativo; El segundo, el consumo **durante** horas laborales en o presentarse ebrio o drogado a trabajar.

En ese sentido, las empresas tienen la obligación de realizar programas contra el consumo de drogas y altas cantidades de alcohol como método de prevención que mitigue los riesgos laborales con el fin de preservar la calidad de vida mejorando el rendimiento de sus empleados dentro del área laboral. Así, si encontraste a un compañero en estado de embriaguez en repetidas ocasiones ¿Qué harías tú? ¿Reportarlo o comunicarte directamente con él para ayudarle si presenta algún problema serio?

## **¿CÓMO PREVENIR EL CONSUMO DE DROGAS Y ALCOHOL EN EL TRABAJO?**

El alcohol y cualquier otro tipo de drogas provocan discapacidad sensorial que no exige las actividades laborales desempeñadas cotidianamente, por tal motivo, prevenir su uso y consumo promueve el cumplimiento de un compromiso por parte del trabajador con la empresa y viceversa. De hecho, la prevención del acto en cuestión hace parte de la responsabilidad corporativa de mantener el bienestar individual y grupal de sus empleados.

*Entorno sano, vida laboral saludable*

Dicho lo anterior, la parte contratante debe contar con las estrategias necesarias tales como jornadas de sensibilización o programas de integración empresarial haciendo referente al tema, que garanticen la calidad de vida del empleado dentro del ambiente laboral para detectar a tiempo el consumo frecuente de dichas sustancias con el objetivo de que afronte su situación por su propia integridad.

De esa manera, se disminuirá los niveles de estrés rutinarios que se enfrentan día a día los empleados en su esfuerzo de rendir los mejores resultados posibles, se sentirán motivados a continuar laborando sin necesidad de buscar un "escape" u otra alternativa de concentración, por medio de una conducta responsable.

Igualmente, la implementación de buenas prácticas empresariales a través de un plan de prevención dentro del área laboral con grupos de apoyo y sesiones terapéuticas individuales durante cierto periodo de tiempo disminuirá el riesgo de los empleados en caer en las conductas adictivas.

**ATENTAMENTE.**

**YEFRY DAVID HORTA VIZCAINO.**

**CONTRATISTA:**

**TÉCNOLOGO EN SALUD OCUPACIONAL**

# TEMA DE VITAL INPORTANCIA EN NUESTRA CIUDAD

## GOLPE DE CALOR

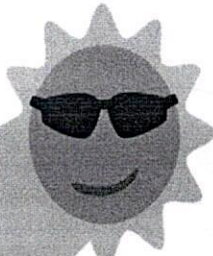
En ambientes donde el calor es un factor, es esencial prevenir las enfermedades relacionadas con el calor, incluida la insolación. Los temas de seguridad en el lugar de trabajo incluyen Políticas de hidratación: fomentar y hacer cumplir descansos regulares para hidratarse, especialmente en condiciones de calor. Capacitación sobre estrés por calor: Capacitación sobre los signos de enfermedades relacionadas con el calor y la importancia de la aclimatación para los nuevos empleados. Proporcionar EPP adecuado, como chalecos refrigerantes, para los empleados que trabajan en entornos de alta temperatura.

### ¿Qué hacer ante un golpe de calor?

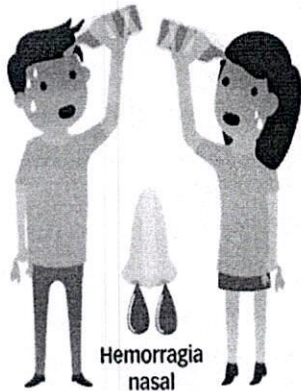
- 1** Llamar al **112**.
- 2** Poner a la persona afectada a la sombra, en un **lugar fresco**.
- 3** Colocarlo en posición acostada con los **pies en alto**.
- 4** Si está consciente, hacer que beba **agua fresca a sorbos**.
- 5** Aplicar **compresas húmedas** en axilas, nuca e ingles.



# GOLPE de CALOR



Evitar el Sol  
de 12 a 17 h



Hemorragia  
nasal



Pérdida de la conciencia

## SÍNTOMAS



Taquicardia



Vómitos



Calambres



Mareos/dolor de cabeza



Ausencia  
de sudor

## PREVENCIÓN

Protegerse del sol, especialmente la cabeza; usar ropas claras y holgadas; manenerse bien hidratado; no tomar bebidas alcohólicas ni azucaradas; tomar duchas no muy frías y, sobre todo, no hacer ejercicio violento en las horas de más calor.



# Consejos para prevenir golpes de calor en el trabajo



**Sí**



## Bebe a menudo

- Bebe regularmente (cada 15-20 minutos) agua fresca, no fría
- No esperes a tener sed para beber



## Protégete

- Ponte crema solar 20 minutos antes de ir a trabajar, y regularmente a lo largo del día de un factor de protección 30 o superior
- Vístete con ropa clara y ancha, utiliza gorra y gafas de sol



## Come ligero

- Ensaladas, frutas y zumos, para recuperar las sales perdidas por el sudor



## Descansa

- Mira de ir bien descansado al trabajo (el calor incrementa la exigencia física)
- Aumenta la frecuencia de las pausas de recuperación

**No**



## Evita el alcohol

- Las bebidas alcohólicas, con cafeína o azucaradas, favorecen la deshidratación



## Evita el sol/calor

- Durante el descanso, acude a zonas climatizadas o con ambientes frescos y sombríos



## Comidas pesadas

- Evita las comidas pesadas y muy calóricas porque dificultan una buena digestión



## Esfuerzos físicos

- Evita realizar actividades que conlleven una exigencia física elevada
- Planifica las tareas más pesadas en las horas de menos calor

ATENTAMENTE.

YEFRY DAVID HORTA VIZCAINO.

CONTRATISTA:  
TÉCNICO EN SALUD OCUPACIONAL