

SR.

**ISABEL MARÍA OROZCO ARTETA-PRESIDENTE DE JUNTA DE ACCIÓN COMUNAL
BARRIO LA FLORIDA.**

ASUNTO: Realizar dieciocho (18) jornadas Educativas (9 por dos ciclos) sobre el sistema general de riesgos laborales, promoción de la afiliación, y entornos laborales saludables dirigidos a los trabajadores informales en el área urbana o rural.

Cordial saludos,

Teniendo en cuenta su actitud proactiva, espíritu colaborador y atendiendo a sus competencias, le pedimos amablemente nos convoque a trabajadores informales con el fin de realizar jornadas de educación sobre la importancia del sistema general de riesgos laborales, promoción de la afiliación, y entornos laborales saludables

Actividades a desarrollar:

- Ambiente de trabajo saludable.
- Gestión del estrés y el bienestar.

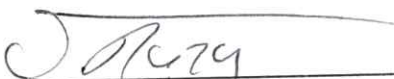
Descritas en las actividades del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) vigencia 2025, en el cual se priorizan acciones para la comunidad.

El desarrollo de las descritas actividades se realizará en el salón de eventos Cañahuate, ubicado en el Hotel Colonial BAPA, por su excelente ubicación y la comodidad que ofrece. Este espacio brinda un ambiente ideal para desarrollar nuestras actividades de manera organizada y agradable, garantizando una experiencia confortable para todos los participantes.

Fecha: 10-11-2025

Hora: 02:00 PM

Agradeciendo de antemano su colaboración y disposición de cooperación.



JHON ALEXANDER DAZA BAYONA

PROFESIONAL UNIVERSITARIO.



LA JAGUA DE IBIRICO- CESAR, 1 DE NOVIEMBRE DEL 2025.

SR.

JUAN CARLOS PALOMINO

ASUNTO: Realizar dieciocho (18) jornadas Educativas (9 por dos ciclos) sobre el sistema general de riesgos laborales, promoción de la afiliación, y entornos laborales saludables dirigidos a los trabajadores informales en el área urbana o rural.

Cordial saludos,

Teniendo en cuenta su actitud proactiva, espíritu colaborador y atendiendo a sus competencias, le pedimos amablemente nos convoque a trabajadores informales con el fin de realizar jornadas de educación sobre la importancia del sistema general de riesgos laborales, promoción de la afiliación, y entornos laborales saludables

Actividades a desarrollar:

- Ambiente de trabajo saludable.
- Gestión del estrés y el bienestar.

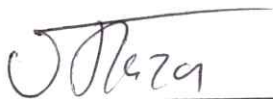
Descritas en las actividades del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) vigencia 2025, en el cual se priorizan acciones para la comunidad.

El desarrollo de las descritas actividades se realizará en el salón de eventos Cañahuat, ubicado en el Hotel Colonial BAPA, por su excelente ubicación y la comodidad que ofrece. Este espacio brinda un ambiente ideal para desarrollar nuestras actividades de manera organizada y agradable, garantizando una experiencia confortable para todos los participantes.

Fecha: 10-11-2025

Hora: 02:00 PM

Agradeciendo de antemano su colaboración y disposición de cooperación



JHON ALEXANDER DAZA BAYONA

PROFESIONAL UNIVERSITARIO.



Juan C. Palomino
Recibí

LA JAGUA DE IBIRICO- CESAR, 1 DE NOVIEMBRE DEL 2025.

SR.

**ALVARO ENRIQUE CASTRO PRESIDENTE DE ASOJUNTAS DEL MUNICIPIO DE
LA JAGUA DE IBIRICO-CESAR.**

ASUNTO: Realizar dieciocho (18) jornadas Educativas (9 por dos ciclos) sobre el sistema general de riesgos laborales, promoción de la afiliación, y entornos laborales saludables dirigidos a los trabajadores informales en el área urbana o rural.

Cordial saludos,

Teniendo en cuenta su actitud proactiva, espíritu colaborador y atendiendo a sus competencias, le pedimos amablemente nos convoque a trabajadores informales con el fin de realizar jornadas de educación sobre la importancia del sistema general de riesgos laborales, promoción de la afiliación, y entornos laborales saludables

Actividades a desarrollar:

- Ambiente de trabajo saludable.
- Gestión del estrés y el bienestar.

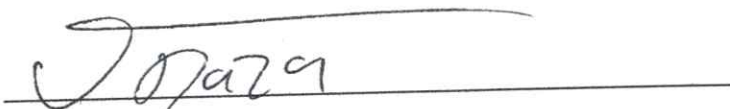
Descritas en las actividades del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) vigencia 2025, en el cual se priorizan acciones para la comunidad.

El desarrollo de las descritas actividades se realizará en el salón de eventos Cañahuate, ubicado en el Hotel Colonial BAPA, por su excelente ubicación y la comodidad que ofrece. Este espacio brinda un ambiente ideal para desarrollar nuestras actividades de manera organizada y agradable, garantizando una experiencia confortable para todos los participantes.

Fecha: 10-11-2025

Hora: 02:00 PM

Agradeciendo de antemano su colaboración y disposición de cooperación.



JHON ALEXANDER DAZA BAYONA-PROFESIONAL UNIVERSITARIO.



PLANEACIÓN.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Realizar dieciocho (18) jornadas Educativas (9 por dos ciclos) sobre el Sistema General de Riesgos Laborales, promoción de la afiliación, y entornos laborales saludables dirigidos a los trabajadores informales en el área urbana o rural.

POBLACIÓN A INTERVENIR	TEMA	CRONOGRAMA	OBJETIVO	METODOLOGÍA	ALCANCE
Trabajadores informales del municipio de la JAGUA DE IBIRICO – CESAR.	Inducción al sistema general de riesgos laborales y gestión de la seguridad y salud en el trabajo.	ABRIL	Crear una cultura de seguridad y salud, que permita prevenir accidentes y enfermedades laborales, mejorar la salud y bienestar de los trabajadores, y cumplir con la legislación y normativa vigentes.	Día-positivas, Folletos y charlas.	La inducción al Sistema General de Riesgos Laborales y Gestión de la Seguridad y Salud, tiene como prioridad proporcionar a los trabajadores los conocimientos y habilidades necesarios para identificar y disminuir los riesgos laborales, y promover una cultura de seguridad y salud.
Trabajadores informales del municipio de la JAGUA DE IBIRICO – CESAR.	Sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo (SGSST).	ABRIL	Educar sobre la implementación de un Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SGSST) efectivo que permita prevenir y controlar los riesgos laborales, promover un entorno de trabajo seguro y saludable, y mejorar continuamente la seguridad y salud de los trabajadores.	Día-positivas, Folletos y charlas.	A través de una gestión integral de la seguridad y salud en el trabajo, abarcando identificación de riesgos, implementación de medidas preventivas, capacitación y formación, investigación de accidentes y cumplimiento de la legislación, para promover un entorno de trabajo seguro y saludable.
Trabajadores informales del municipio de la JAGUA DE IBIRICO – CESAR.	Legislación y Normativa sobre Riesgos Laborales	MAYO	Dar a conocer herramientas que faciliten el cumplimiento con la legislación y normativa vigente sobre riesgos laborales, para garantizar la protección de la seguridad y salud de los trabajadores, y prevenir accidentes y enfermedades laborales en el lugar de trabajo.	Día-positivas, Folletos y charlas.	Educar sobre la legislación y normativa sobre riesgos laborales, regulaciones y normas que rigen la seguridad y salud en el lugar de trabajo, con el fin de proteger a los trabajadores y prevenir accidentes y enfermedades laborales.
Trabajadores informales del municipio de la JAGUA DE IBIRICO – CESAR.	Accidentes de trabajo y enfermedades laborales.	MAYO	Informar con el fin de prevenir y reducir la ocurrencia de accidentes de trabajo y enfermedades laborales, promoviendo un entorno de trabajo seguro y saludable para todos los trabajadores, mediante la identificación y control de riesgos laborales, la implementación de medidas preventivas y correctivas, y la promoción de una cultura de seguridad y salud.	Día-positivas, Folletos y charlas.	Prevenir y reducir accidentes de trabajo y enfermedades laborales, promoviendo un entorno de trabajo seguro y saludable para todos los trabajadores.

Trabajadores informales del municipio de la JAGUA DE IBIRICO – CESAR.	Identificación y evaluación de riesgos laborales.	JUNIO	Educación con el fin de identificar y evaluar sistemáticamente los riesgos laborales presentes en el lugar de trabajo, para determinar las medidas preventivas y correctivas necesarias para proteger la seguridad y salud de los trabajadores.	Día-positivas, Folletos y charlas.	Identificar y evaluar los riesgos laborales, para determinar las medidas preventivas y correctivas necesarias para proteger la seguridad y salud de los trabajadores.
Trabajadores informales del municipio de la JAGUA DE IBIRICO – CESAR.	Inspecciones y auditorías de seguridad.	JUNIO	Educación con el fin de que los trabajadores puedan evaluar y verificar el cumplimiento de las normas y procedimientos de seguridad y salud laboral en el lugar de trabajo, para identificar y corregir deficiencias y mejorar la seguridad y salud de los trabajadores.	Día-positivas, Folletos y charlas.	A través de las inspecciones y auditorías de seguridad se evalúan y verifican las condiciones de trabajo, procedimientos y prácticas de seguridad y salud laboral para identificar y corregir deficiencias y mejorar la seguridad y salud de los trabajadores.
Trabajadores informales del municipio de la JAGUA DE IBIRICO – CESAR.	Capacitación y formación en seguridad y salud laboral.	JULIO	Proporcionar a los trabajadores la educación y formación necesarias para que puedan identificar y controlar los riesgos laborales, y así prevenir accidentes y enfermedades laborales, promoviendo un entorno de trabajo seguro y saludable.	Día-positivas, Folletos y charlas.	Educación a los trabajadores para que puedan identificar y controlar riesgos laborales, aplicar procedimientos seguros y responder a emergencias, con el fin de prevenir accidentes y enfermedades laborales y promover un entorno de trabajo seguro y saludable.
Trabajadores informales del municipio de la JAGUA DE IBIRICO – CESAR.	Responsabilidades y obligaciones de los empleadores.	JULIO	Proporcionar información para proteger la seguridad y salud de los trabajadores mediante el cumplimiento de las responsabilidades y obligaciones legales y normativas de los empleadores, proporcionando un entorno de trabajo seguro y saludable, y promoviendo la prevención y control de riesgos laborales.	Día-positivas, Folletos y charlas.	Las responsabilidades y obligaciones de los empleadores incluyen proporcionar un entorno de trabajo seguro y saludable, cumplir con las leyes y regulaciones laborales, se brinda información con el fin de promover la prevención y control de riesgos laborales.
Trabajadores informales del municipio de la JAGUA DE IBIRICO – CESAR.	Importancia de estar afiliado al sistema general de riesgos laborales.	AGOSTO	Educación con el fin de proteger la salud y seguridad de los trabajadores mediante la afiliación al Sistema General de Riesgos Laborales, garantizando acceso a servicios de salud y compensación en caso de accidentes o enfermedades laborales.	Día-positivas, Folletos y charlas.	A través de la afiliación al Sistema General de Riesgos Laborales se busca proteger la salud y seguridad de los trabajadores, garantiza acceso a servicios de salud y compensación en caso de accidentes o enfermedades laborales, y promueve la prevención y control de riesgos laborales.
Trabajadores informales del municipio de la JAGUA DE IBIRICO	Procedimiento de afiliación al sistema general de riesgos	AGOSTO	Educación con el fin de establecer un proceso claro y eficiente para la afiliación de empleadores y trabajadores al Sistema General de Riesgos	Día-positivas, Folletos y charlas.	El procedimiento de afiliación al Sistema General de Riesgos Laborales implica la inscripción de empleadores y

– CESAR.	laborales.		Laborales, garantizando el cumplimiento de las obligaciones legales y normativas, y asegurando la protección laboral y social de los trabajadores.		trabajadores, pago de aportes, registro de información laboral y verificación de cumplimiento de obligaciones legales para garantizar la protección laboral y social de los trabajadores.
Trabajadores informales del municipio de la JAGUA DE IBIRICO – CESAR.	Prestaciones del sistema general de riesgos laborales.	SEPTIEMBRE	Proporcionar información a los trabajadores sobre el acceso a servicios de salud, atención médica, rehabilitación y compensación económica en caso de accidentes o enfermedades laborales, garantizando su protección y bienestar.	Día-positivas, Folletos y charlas.	Minimizar la falta de información sobre las prestaciones del Sistema General de Riesgos Laborales que incluyen servicios de salud, atención médica, rehabilitación, compensación económica y asistencia a trabajadores afectados por accidentes o enfermedades laborales entre otros.
Trabajadores informales del municipio de la JAGUA DE IBIRICO – CESAR.	Tipos de personas que deben estar afiliados al sistema general de riesgos laborales.	SEPTIEMBRE	Brindar información que sirva para identificar y afiliar a todas las personas que, por su condición laboral o contractual, deben estar cubiertas por el Sistema General de Riesgos Laborales, garantizando su protección y acceso a servicios de salud y compensación en caso de accidentes o enfermedades laborales.	Día-positivas, Folletos y charlas.	Se educa sobre el Sistema General de Riesgos Laborales con el fin de brindar información para afiliar a trabajadores dependientes, independientes, empleados públicos y privados, trabajadores en prácticas, aprendices y trabajadores en misión, para garantizar su protección laboral y acceso a servicios de salud y compensación.
Trabajadores informales del municipio de la JAGUA DE IBIRICO – CESAR.	Condiciones de trabajo seguras.	OCTUBRE	Educar a los trabajadores informales para que tengan acceso a condiciones de trabajo seguras y saludables, minimizando los riesgos y peligros asociados con su actividad laboral, y promoviendo un entorno de trabajo que proteja su salud, bienestar y dignidad.	Día-positivas, Folletos y charlas.	Las condiciones de trabajo seguras para trabajadores informales implican identificar y mitigar riesgos laborales, implementar medidas de seguridad, proporcionar equipos de protección, capacitar en seguridad laboral y monitorear condiciones de trabajo para garantizar un entorno seguro y saludable.
Trabajadores informales del municipio de la JAGUA DE IBIRICO – CESAR.	Promoción de la salud.	OCTUBRE	Fomentar y promover la salud y el bienestar de los trabajadores informales a través de la educación, con el fin de prevenir enfermedades y mejorar su calidad de vida.	Día-positivas, Folletos y charlas.	A través de la educación de la salud para trabajadores informales, se busca fomentar hábitos saludables y prevenir enfermedades para mejorar su salud y bienestar.

Trabajadores informales del municipio de la JAGUA DE IBIRICO – CESAR.	Ambiente de trabajo saludable.	NOVIEMBRE	Brindar herramientas a través de la educación para los trabajadores con el fin de que puedan crear y mantener un ambiente de trabajo saludable y seguro, que promueva su bienestar físico, mental y emocional, y les permita desarrollar sus actividades laborales de manera productiva y segura.	Día-positivas, Folletos y charlas.	Un ambiente de trabajo saludable para trabajadores informales implica crear condiciones físicas seguras, un entorno ergonómico, acceso a servicios básicos y fomentar la salud mental y el bienestar emocional para apoyar su productividad y bienestar.
Trabajadores informales del municipio de la JAGUA DE IBIRICO – CESAR.	Gestión del estrés y el bienestar.	NOVIEMBRE	Dar a conocer la gestión del estrés y el bienestar que implica identificar y mitigar factores de estrés, promover hábitos saludables y técnicas de relajación, y fomentar un entorno laboral que apoye la salud mental y emocional de los trabajadores informales, con el fin de mejorar su bienestar y productividad.	Día-positivas, Folletos y charlas.	La gestión del estrés y el bienestar implica identificar y mitigar el estrés, promover hábitos saludables y técnicas de relajación, y fomentar un entorno laboral que apoye la salud mental y emocional de los trabajadores informales con el fin de minimizar afectaciones a su salud.
Trabajadores informales del municipio de la JAGUA DE IBIRICO – CESAR.	Promoción de la actividad física.	DICIEMBRE	Fomentar y promover la actividad física regular entre los trabajadores informales, con el fin de mejorar su salud física y mental, reducir el estrés y aumentar su bienestar y productividad en el trabajo.	Día-positivas, Folletos y charlas.	La promoción de la actividad física implica fomentar y apoyar la práctica regular de ejercicio físico entre los trabajadores informales, para mejorar su salud, reducir el estrés y aumentar su bienestar y productividad.
Trabajadores informales del municipio de la JAGUA DE IBIRICO – CESAR.	Fomento de la cultura de la seguridad.	DICIEMBRE	A través de la educación se busca fomentar una cultura de seguridad sólida y consciente entre los trabajadores informales, que promueva la identificación y mitigación de riesgos, la adopción de prácticas seguras y la responsabilidad compartida para garantizar un entorno laboral seguro y saludable.	Día-positivas, Folletos y charlas.	El fomento de la cultura de la seguridad implica crear y mantener un entorno laboral donde los trabajadores informales identifiquen y mitiguen riesgos, adopten prácticas seguras y compartan la responsabilidad para garantizar la seguridad y salud en el trabajo.

ACTA DE EJECUCIÓN					
EJE ESTRATEGICO	Personal De Salud.				
ACTIVIDAD #15	Realizar dieciocho (18) jornadas Educativas (9 por dos ciclos) sobre el sistema general de riesgos laborales, promoción de la afiliación, y entornos laborales saludables dirigidos a los trabajadores informales en el área urbana o rural.				
FECHA Y LUGAR DE EJECUCIÓN	10 de noviembre de 2025 – Zona Urbano, Territorio 3, Micro territorio 7 Municipio la Jagua de Ibirico (Barrio la florida - HOTEL COLONIAL BAPA).				
POBLACIÓN BENEFICIADA	Género/Sexo:	Femenino: 4	Masculino: 6	LGBTI:	TOTAL: 10
	Población por ciclo vital:	Primera Infancia(0-5):	Infancia(6-11):	Adolescencia (14-17):	TOTAL: 10
		Juventud (18-28): 7	Adultez (29 -59): 3	Vejez (mayor de 60):	
	Grupo Vulnerable:	PCD:	MCH:	Víctimas:	TOTAL:
		Desplazado:	Reinsertado:		
	Grupo Étnico:	Indígena: 1	Afro: 2		TOTAL: 3
OTRO:					
POBLACIÓN OBJETO	Familias, colectivos y comunidades.				
RESPONSABLE(S) DE LA ESE	JHON ALEXANDER DAZA BAYONA- INGENIERO INDUSTRIAL				
ACTOR(ES) SOCIAL(ES)	<ul style="list-style-type: none"> JUAN CARLOS PALOMINO – PROPIETARIO, HOTEL COLONIAL BAPA ISABEL MARIA OROZCO ARTETA-PRESIDENTE DE JUNTA ACCIÓN COMUNAL BARRIO LA FLORIDA. ALVARO ENRIQUE CASTRO-PRESIDENTE DE ASOJUNTAS DEL MUNICIPIO DE LA JAGUA DE IBIRICO-CESAR. 				
OBJETIVO GENERAL	Realizar Jornada de educación sobre el sistema general de riesgos laborales, promoción de la afiliación y entornos laborales saludables dirigidos a los trabajadores informales en el área urbana, con el fin de promover y mejorar las condiciones de salud de los trabajadores.				
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	<p>La presente actividad se realiza con la finalidad de lograr un impacto positivo en los trabajadores informales del municipio de La Jagua De Ibirico – Cesar. Con el fin de promover: El sistema general de riesgos laborales, promoción de la afiliación y entornos laborales saludables.</p> <p>La temática desarrollada es: Ambiente de trabajo saludable.</p> <p>Siguiendo nuestro cronograma dimos inicio al decimoquinto encuentro con la población a intervenir el día 10 de noviembre del 2025 a las 2:00 PM.</p> <p>Proceso que se realizó de la siguiente manera:</p> <ul style="list-style-type: none"> Se realiza una muy buena presentación del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC), dando a conocer nuestro programa y el alcance que tiene. Comenzamos la actividad hablando un poco sobre que son los ambientes de trabajo saludables. <p>Un ambiente de trabajo saludable es aquel en el que los trabajadores pueden desarrollar sus actividades en condiciones seguras, con bienestar físico, mental y social, y con oportunidades para mejorar su calidad de vida. No se trata solo de evitar accidentes o enfermedades laborales, sino de crear entornos que promuevan la salud, la participación y la satisfacción en el trabajo.</p>				

El concepto de ambiente de trabajo saludable integra factores físicos, organizacionales y psicosociales. Significa que el espacio donde se labora, los procesos que se ejecutan y las relaciones que se establecen dentro del entorno laboral deben contribuir al bienestar integral de las personas.

- Seguidamente hablamos sobre la importancia de un ambiente de trabajo saludable.

Contar con un ambiente laboral saludable beneficia tanto al trabajador como a la organización o comunidad en la que se desempeña. Cuando las condiciones de trabajo son adecuadas, espacios limpios, buena iluminación, ventilación, herramientas en buen estado y relaciones respetuosas, se reduce el ausentismo, mejora el desempeño y aumenta la motivación.

Por el contrario, un ambiente inadecuado, con sobrecarga de trabajo, estrés, ruido, desorden o falta de comunicación, puede generar fatiga, enfermedades laborales y desmotivación. En el caso de los trabajadores informales, la creación de ambientes saludables implica adaptar sus espacios de trabajo, aun cuando estos sean en la calle, el hogar o en espacios abiertos, promoviendo medidas básicas de orden, higiene, autocuidado y prevención de riesgos.

Un ambiente de trabajo saludable no depende únicamente del empleador o de las condiciones físicas del lugar, sino también de las actitudes, comportamientos y hábitos de las personas. Fomentar la participación y la conciencia colectiva es clave para mantener entornos donde se priorice la salud y la seguridad.

- Luego hablamos sobre los elementos de un ambiente de trabajo saludable.

Un entorno laboral saludable abarca diferentes aspectos que deben ser considerados de manera integral:

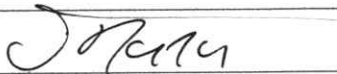
- ☐ Condiciones físicas adecuadas: espacios ordenados, limpios, ventilados, con buena iluminación y sin exposición innecesaria a ruidos o temperaturas extremas.
- ☐ Prevención de riesgos laborales: identificación de peligros, uso de elementos de protección personal, señalización y mantenimiento de herramientas y equipos.
- ☐ Ambiente psicosocial positivo: relaciones laborales basadas en el respeto, la comunicación efectiva, el trabajo en equipo y el apoyo mutuo.
- ☐ Hábitos de vida saludables: fomento de la alimentación equilibrada, pausas activas, hidratación, actividad física y descanso suficiente.
- ☐ Participación y compromiso: involucrar a los trabajadores en la toma de decisiones, en la mejora continua del ambiente laboral y en la promoción del autocuidado.

Estos elementos, combinados, permiten crear un entorno donde cada persona pueda desarrollar su potencial sin poner en riesgo su salud ni su seguridad.

- Luego hablamos sobre la implementación de algunas estrategias que nos permitan promover ambientes laborales saludables.

Promover un ambiente de trabajo saludable requiere la implementación de acciones permanentes, adaptadas a las condiciones de cada grupo o sector. Algunas estrategias efectivas son:

- ☐ Programas de promoción de la salud, que incluyan pausas activas, ejercicios de estiramiento y orientación sobre hábitos saludables.
- ☐ Adecuación del entorno físico, garantizando orden, limpieza, ergonomía y condiciones seguras en los espacios de trabajo.
- ☐ Fomento de la comunicación y el respeto, fortaleciendo las relaciones humanas y el trabajo en equipo.
- ☐ Promoción de la afiliación al Sistema General de Riesgos Laborales, para asegurar la protección de los trabajadores frente a cualquier eventualidad.

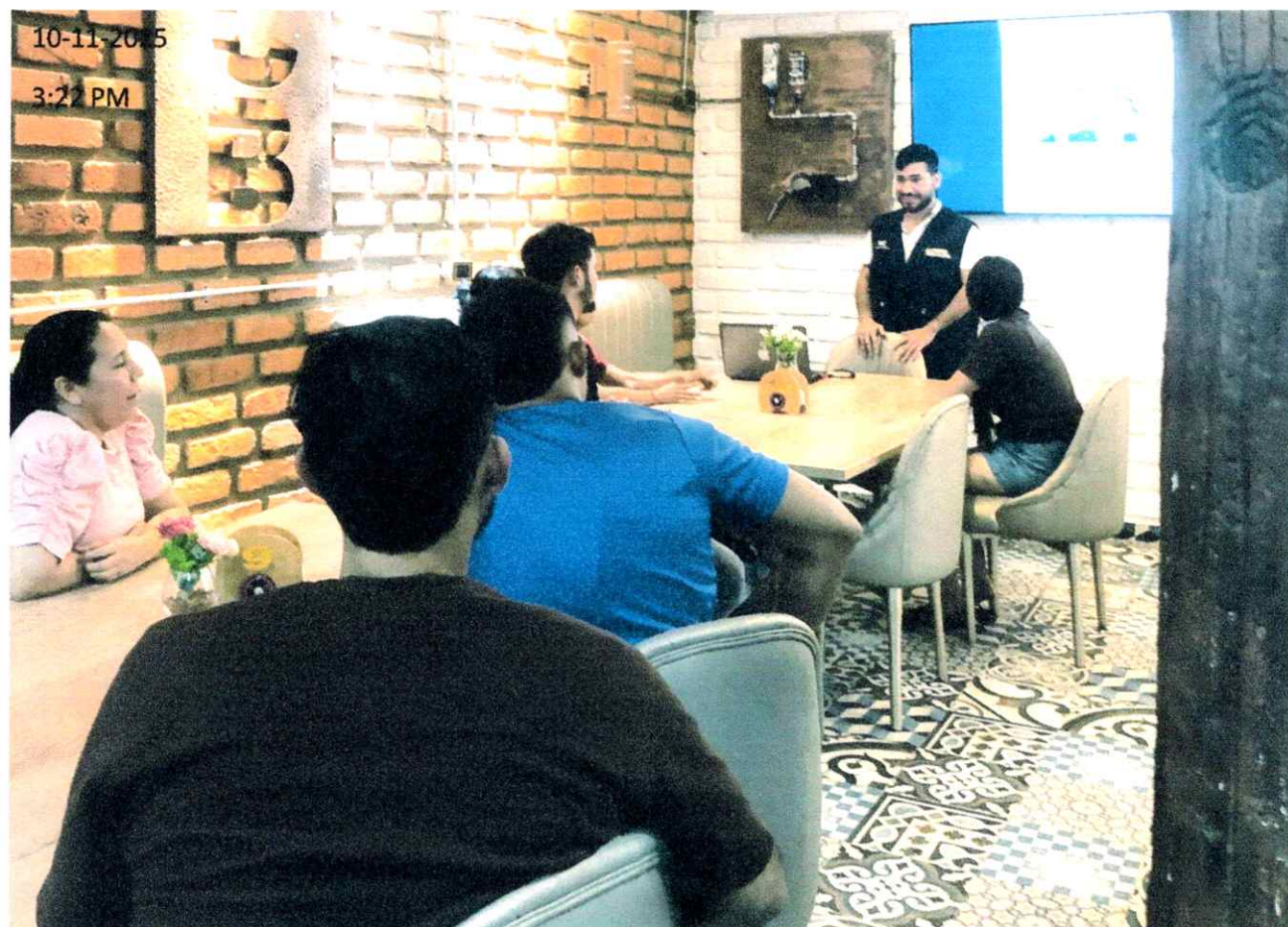
	<p>Estas acciones pueden aplicarse a cualquier entorno, adaptándose a las posibilidades de cada grupo de trabajadores y buscando siempre el bienestar colectivo.</p> <ul style="list-style-type: none"> Por último, concluimos la actividad con una conclusión sobre el tema desarrollado. <p>El ambiente de trabajo saludable es la base para garantizar la seguridad, la productividad y el bienestar de los trabajadores. Involucra no solo la infraestructura o las herramientas, sino también la manera en que las personas se relacionan y cuidan entre sí. Promover ambientes saludables es promover la vida, el respeto y la dignidad laboral.</p> <p>Un entorno laboral seguro y saludable se construye con la participación de todos: empleadores, trabajadores, entidades de salud y la comunidad. Cada acción de prevención y cuidado contribuye a crear espacios más humanos, equitativos y sostenibles, donde la salud sea un valor compartido y una prioridad en el desarrollo del trabajo diario.</p>
PRODUCTOS QUE VALIDAN LA ACTIVIDAD	<div> <div>1.Convocatoria.</div> <div>2. Plan de acción.</div> <div>2. Acta descriptiva y detallado de la ejecución de la actividad.</div> <div>3. Fotografías con fecha y hora.</div> <div>4. Planilla de asistencia.</div> </div>
CÓDIGO CUPS	111501
REALIZADO POR:	JHON ALEXANDER DAZA BAYONA
CARGO:	ING. INDUSTRIAL.
FIRMA:	

EJE ESTRATEGICO: Personal De Salud.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Realizar dieciocho (18) jornadas Educativas (9 por dos ciclos) sobre el sistema general de riesgos laborales, promoción de la afiliación, y entornos laborales saludables dirigidos a los trabajadores informales en el área urbana o rural.

Encuentro con la población intervenida (HOTEL COLONIAL BAPA).





PLANILLA DE ASISTENCIA PIC 2025

Fecha: 10-11-2025 Nombre de la actividad: Realizar dieciocho (18) jornadas Educativas (9 por dos ciclos) sobre el Sistema General de Riesgos Laborales, promoción de la afiliación, y entornos laborales saludables dirigidos a los trabajadores informales en el área urbana o rural.
 Lugar: Hotel Colonial BAPA.

#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO	ENFOQUE DIFERENCIAL													FIRMA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
				SEXO		EDAD	CICLO VITAL								VULNERABLES			REINTEGRADO	ETNIAS		LGBTI	OTRO																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
							PRIMERA INFANCIA	INFANCIA	ADOLESCENCIA	JUVENTUD	ADULTEZ	VEJEZ	PCD	MCH	VICTIMA	DESPLAZADO			INDIGENA	AFRO																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
				FEMENINO	MASCULINO																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	

ACTA DE EJECUCIÓN					
EJE ESTRATEGICO	Personal De Salud.				
ACTIVIDAD #16	Realizar dieciocho (18) jornadas Educativas (9 por dos ciclos) sobre el sistema general de riesgos laborales, promoción de la afiliación, y entornos laborales saludables dirigidos a los trabajadores informales en el área urbana o rural.				
FECHA Y LUGAR DE EJECUCIÓN	10 de noviembre de 2025 – Zona Urbano, Territorio 3, Micro territorio 7 Municipio la Jagua de Ibirico (Barrio la florida - HOTEL COLONIAL BAPA).				
POBLACIÓN BENEFICIADA	Género/Sexo:	Femenino: 4	Masculino: 6	LGBTI:	TOTAL: 10
	Población por ciclo vital:	Primera Infancia(0-5):	Infancia(6-11):	Adolescencia (14-17):	TOTAL: 10
		Juventud (18-28): 7	Adulterz (29 -59): 3	Vejez (mayor de 60):	
	Grupo Vulnerable:	PCD:	MCH:	Víctimas:	TOTAL:
		Desplazado:	Reinsertado:		
	Grupo Étnico:	Indígena: 1	Afro: 2		TOTAL: 3
OTRO:					
POBLACIÓN OBJETO	Familias, colectivos y comunidades.				
RESPONSABLE(S) DE LA ESE	JHON ALEXANDER DAZA BAYONA- INGENIERO INDUSTRIAL				
ACTOR(ES) SOCIAL(ES)	<ul style="list-style-type: none">JUAN CARLOS PALOMINO – PROPIETARIO, HOTEL COLONIAL BAPAISABEL MARIA OROZCO ARTETA-PRESIDENTE DE JUNTA ACCIÓN COMUNAL BARRIO LA FLORIDA.ALVARO ENRIQUE CASTRO-PRESIDENTE DE ASOJUNTAS DEL MUNICIPIO DE LA JAGUA DE IBIRICO-CESAR.				
OBJETIVO GENERAL	Realizar Jornada de educación sobre el sistema general de riesgos laborales, promoción de la afiliación y entornos laborales saludables dirigidos a los trabajadores informales en el área urbana, con el fin de promover y mejorar las condiciones de salud de los trabajadores.				
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	<p>La presente actividad se realiza con la finalidad de lograr un impacto positivo en los trabajadores informales del municipio de La Jagua De Ibirico – Cesar. Con el fin de promover: El sistema general de riesgos laborales, promoción de la afiliación y entornos laborales saludables.</p> <p>La temática desarrollada es: Gestión del estrés y el bienestar.</p> <p>Siguiendo nuestro cronograma continuamos con el Decimosexto encuentro con la población a intervenir el día 10 de noviembre del 2025 a las 4:00 PM.</p> <p>Proceso que se realizó de la siguiente manera:</p> <ul style="list-style-type: none">Se desarrolla la intervención sobre el proceso de educación al personal sobre el tema: Gestión del estrés y el bienestar.Comenzamos la actividad hablando un poco sobre que es el estrés y el bienestar. <p>El trabajo es una actividad fundamental para el desarrollo personal, familiar y social, pero cuando las condiciones laborales son inadecuadas, pueden generar estrés y afectar el bienestar físico y mental de los trabajadores. La gestión del estrés y la promoción del bienestar laboral son componentes esenciales dentro de la seguridad y salud en el trabajo (SST), ya que buscan proteger la integridad</p>				

emocional y física de las personas, mejorar el clima laboral y aumentar la productividad.

El estrés laboral es una respuesta natural del organismo ante situaciones de presión o exigencia, pero se convierte en un problema cuando se mantiene durante largos periodos o cuando el trabajador no cuenta con recursos suficientes para afrontarlo. Factores como la sobrecarga de trabajo, la falta de reconocimiento, la inseguridad laboral o las malas relaciones interpersonales pueden desencadenar estrés crónico, ansiedad o agotamiento emocional. Por ello, gestionar el estrés no solo es una necesidad personal, sino una responsabilidad compartida dentro de toda organización o entorno laboral.

- Seguidamente hablamos sobre la importancia de gestionar el estrés laboral. La gestión del estrés en el trabajo es clave para mantener un equilibrio entre las exigencias laborales y la capacidad de respuesta del trabajador. Cuando una persona está expuesta constantemente a tensiones sin un adecuado manejo emocional, puede sufrir consecuencias que van desde dolores de cabeza, fatiga, insomnio o problemas digestivos, hasta enfermedades cardiovasculares o trastornos mentales como la depresión.

Desde la perspectiva de la seguridad y salud en el trabajo, el bienestar emocional se considera un factor determinante para la productividad y la calidad del trabajo. Un trabajador tranquilo, motivado y con buena salud mental tiene mayor concentración, comete menos errores y contribuye a un ambiente laboral más armónico. Por el contrario, un entorno que no atiende el estrés tiende a generar conflictos, ausentismo y bajo rendimiento.

Además, en los trabajadores informales o por cuenta propia, el estrés puede verse incrementado por la inestabilidad económica, la falta de afiliación al Sistema de Riesgos Laborales o las extensas jornadas laborales. En estos casos, el fortalecimiento del autocuidado y la adopción de hábitos saludables se convierten en herramientas indispensables para preservar el bienestar.

- Luego hablamos sobre cuales son las causas más comunes del estrés laboral. El estrés puede tener múltiples causas según el tipo de trabajo y las condiciones del entorno. Entre las más frecuentes se destacan:

☐ Sobrecarga laboral: exceso de tareas o plazos cortos que superan la capacidad del trabajador.

☐ Falta de control o autonomía: cuando la persona no puede tomar decisiones sobre su propio trabajo.

☐ Conflictos interpersonales: tensiones con compañeros, jefes o clientes.

☐ Ambientes inadecuados: ruido, calor, mala iluminación o desorden.

☐ Inseguridad laboral: temor a perder el empleo o falta de estabilidad económica.

☐ Falta de reconocimiento o apoyo: escasa valoración del esfuerzo o logros del trabajador.

Reconocer estos factores es el primer paso para implementar estrategias efectivas de prevención y manejo.

- Seguidamente hablamos sobre como implementar estrategias para la gestión del estrés y promoción del bienestar.

La gestión del estrés debe abordarse de manera integral, combinando acciones individuales y colectivas. Algunas estrategias recomendadas son:

☐ Pausas activas y descanso: incluir momentos de estiramiento, respiración y relajación durante la jornada laboral para reducir la tensión física y mental.

☐ Comunicación asertiva: promover el diálogo respetuoso y abierto entre trabajadores y empleadores, fortaleciendo la confianza y la cooperación.

☐ Organización del trabajo: distribuir las tareas de manera equitativa, establecer horarios adecuados y evitar sobrecargas innecesarias.

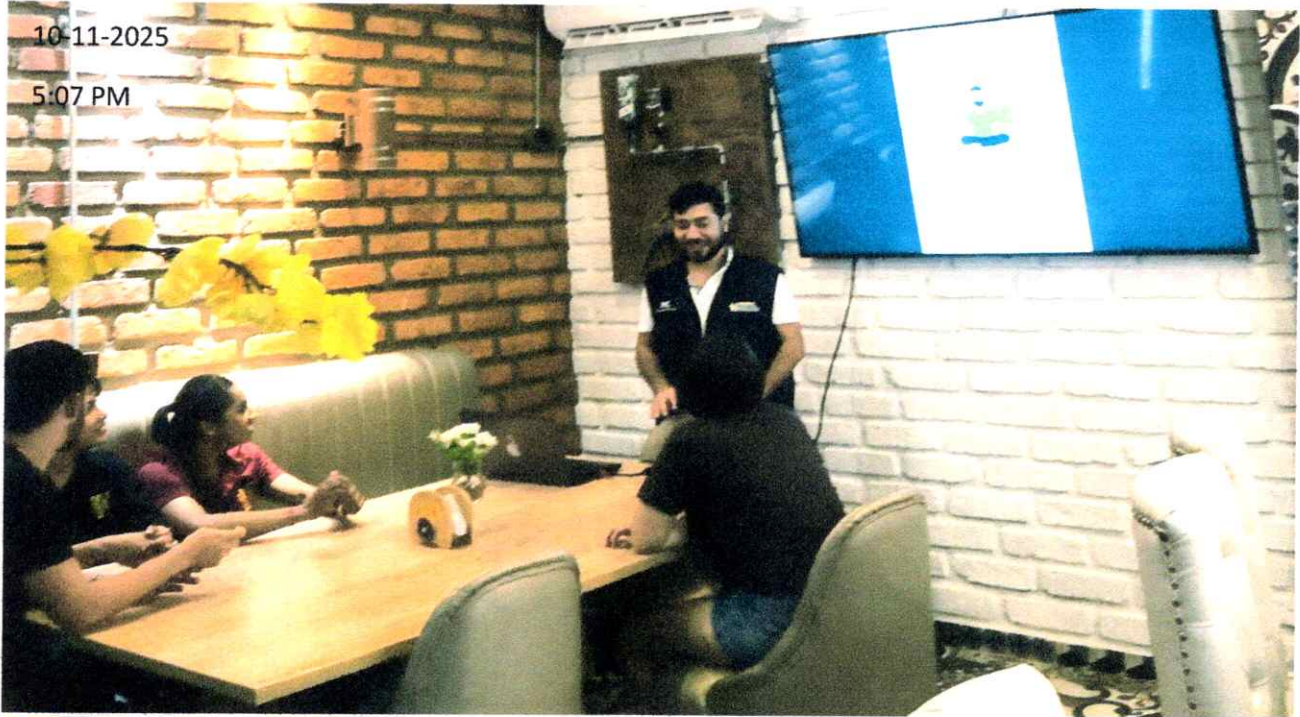
	<p>☐ Hábitos saludables: fomentar la actividad física, la alimentación equilibrada, el sueño reparador y el uso del tiempo libre para el descanso y la recreación.</p> <p>☐ Ambiente laboral positivo: mantener espacios de trabajo ordenados, limpios, con buena iluminación y ventilación, ya que el entorno físico también influye en el bienestar emocional.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Luego hablamos sobre el bienestar laboral y cultura de autocuidado. El bienestar en el trabajo no se limita a la ausencia de estrés, sino que implica sentirse valorado, seguro y satisfecho con la labor que se realiza. Un entorno donde se promueve la comunicación, el respeto y el equilibrio entre la vida laboral y personal genera trabajadores más felices, saludables y comprometidos. • Por último, concluimos con una conclusión sobre el tema desarrollado. La gestión del estrés y el bienestar laboral son pilares de la seguridad y salud en el trabajo. Promover entornos saludables, fomentar hábitos de vida equilibrados y fortalecer el apoyo emocional ayuda a prevenir enfermedades, mejorar la productividad y construir espacios laborales más humanos. <p>El bienestar no es un lujo, es una necesidad. Cuidar la salud mental y emocional de los trabajadores es invertir en su calidad de vida, en la estabilidad de las familias y en el desarrollo sostenible de la comunidad.</p>
PRODUCTOS QUE VALIDAN LA ACTIVIDAD	<ol style="list-style-type: none"> 1. Convocatoria. 2. Acta descriptiva y detallado de la ejecución de la actividad. 3. Fotografías con fecha y hora. 4. Planilla de asistencia.
CÓDIGO CUPS	111501
REALIZADO POR:	JHON ALEXANDER DAZA BAYONA
CARGO:	ING. INDUSTRIAL.
FIRMA:	

EJE ESTRATEGICO: Personal De Salud.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Realizar dieciocho (18) jornadas Educativas (9 por dos ciclos) sobre el sistema general de riesgos laborales, promoción de la afiliación, y entornos laborales saludables dirigidos a los trabajadores informales en el área urbana o rural.

Encuentro con la población intervenida (HOTEL COLONIAL BAPA).





PLANILLA DE ASISTENCIA PIC 2025

Fecha: 10-11-2025

Nombre de la actividad: Realizar dieciocho (18) jornadas Educativas (9 por dos ciclos) sobre el Sistema General de Riesgos Laborales, promoción de la afiliación, y entornos laborales saludables dirigidos a los trabajadores informales en el área urbana o rural.

Lugar: Hotel Colonial BAPA.

#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO	ENFOQUE DIFERENCIAL													FIRMA						
				SEXO		EDAD	CICLO VITAL						VULNERABLES			REINSERTADO			ETNIAS		LGBTI	OTRO	
							PRIMERA INFANCIA	INFANCIA	ADOLESCENCIA	JUVENTUD	ADULTEZ	VEJEZ	PCD	MCH	VICTIMA	DESPLAZADO		INDIGENA	AFRO				
1	Liceth Sanchez	1007.624.674	7045525844	X		24					X									X			Liceth Sanchez
2	Olivia James Quintana	706.597.585	7205589481	X		47						X											Olivia James Q.
3	Daniel Jose Palomino	1.193.272.621	7027910421		X	25					X												Daniel Jose Palomino
4	Cecilia Vides del Portillo	70664774037	3776748955		X	29					X												Cecilia Vides
5	Jorge Camila Enahe B.	70664127437	3168291630		X	20					X												Jorge
6	Ther deus Quintana	1.137.946.841	7210124546		X	18					X									X			Ther Quintana
7	Juan maric Reyes	10047866777	7148881901		X	20					X									X			Juan
8	Yusny Rodriguez	1.121.527.015	7147571719	X		21					X												Yusny Rodriguez
9	Luis marcel Laguarda	1.064.118.032	7204499784		X	29						X											Luis Laguarda
10	Yolanda Torres	1007.624.450	7274658196	X		21					X												Yolanda Torres

PRIMERA INFANCIA: 0-5 AÑOS INFANCIA: 6-11 AÑOS ADOLESCENCIA: 12-17 AÑOS JUVENTUD: 18-28 AÑOS ADULTEZ: 29-59 AÑOS VEJEZ: MAYORES DE 60 AÑOS PDC: PERSONAS CON DISCAPACIDAD MCH: MUJERES CABEZA DE HOGAR