Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Silvania
Lugar	Microempresa Achiras del Tolima
Fecha	13-11-2025
Tema	Taller “Construyendo entornos laborales saludables”
Entorno	Laboral
Objetivo	Fortalecer habilidades y prácticas de autocuidado de la salud mental en el entorno laboral.
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	Flor Enid Téllez Gómez
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	52.535.312
Soporte listado de asistencia A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS – formato Código: M-PDS-GSP-GPSP-FR-091.	

Desarrollo de la Actividad

→ **Descripción de la población asistente:** Asistieron nueve personas que trabajan en la microempresa Achira del Tolima, entre 31 y 72 años, cuatro de ellos hombres y cinco mujeres. Dentro de ello no se encontró población con enfoque diferencial ni discapacidad ni población vulnerable así como tampoco se encontraron mujeres en estado de embarazo. Respecto a la ubicación de vivienda se encontró que seis de ellos se viven en el área rural y tres en el área urbana.

→ **Metodología de la actividad realizada:**

La actividad se centró en tres momentos específicos:

→ Presentación y rompe hielo: presentación de los asistentes en la que se identificó su nombre actividad y realizada en la empresa. Cómo actividad rompehielos se hicieron preguntas respecto así habían experimentado situaciones como estrés ansiedad dificultad para manejo de emociones a nivel laboral.

- → Explicación de los factores protectores de la salud mental.
- → Explicación y practica de ejercicios de respiración consciente y ejercicios para pausas activas.
- → Cierre y compromisos: se evaluó mediante retroalimentación de actividad.

2.1 Actividad lúdica de inicio: mediante preguntas abiertas identificó si los trabajadores de la empresa habían experimentado situaciones de difícil control emocional o que generaron estrés o ansiedad a nivel laboral, se puede identificar que la mayoría de ellos son familiares que si han experimentado situaciones de fatiga cansancio y estrés en el entorno laboral.

2.2 Explicación del tema: pensando como reverencia la infografía preparada para el taller se explicó la importancia de generar hábitos protectores de la salud mental en el trabajo y generar más actividades que permitan la risa y el juego y que reduzcan el nivel de estrés. Se explicaron como factores protectores los siguientes: ejercitarse frecuentemente, exigir una carga de trabajo razonable, tener horarios razonables, buscar ayuda cuando se necesita, conocer muy bien nuestras responsabilidades, comer saludablemente, dormir entre 7y 8 horas a diario, utilizar técnicas de relajación como la respiración profunda, mantener comunicación con familia y amigos, realizar actividades dentro de la empresa para socializar.

Después de esta explicación, se realizó un ejercicio de respiración profunda y se explicó la técnica de cuatro segundos de inhalación por cuatro segundos de expiración por cuatro meses utilizando también como que ya la infografía preparada para este tema, te premió a la persona que logró hacer de mejor manera el ejercicio.

Finalmente se realizó estiramientos a nivel de cuello y espalda explicando que se podían realizar varias veces al día con el ánimo de reducir el no por mala postura y movimientos repetitivos.

2.3 Descripción del material didáctico utilizado: se utilizaron dos infografías una relativa a los factores protectores de la salud mental a nivel laboral y la otra relativa a los ejercicios de respiración consciente.

2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes: los asistentes participar de la actividad expresando principalmente las afectaciones físicas durante la jornada laboral es así como se encontró dolor de cabeza dolor en espalda dolor de brazos y se explicaron técnicas de estiramiento para reducir estas afectaciones.

→ **Conclusiones y recomendaciones:** se logró la realización del taller construyendo entornos saludables en la microempresa Achira del Tolima Diana.

→ **Registro fotográfico:**



Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.



Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.



Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

