Fecha:	AA	MM	DD	Hora	Inicio	Terminación
	2025	09	22		7:30 a.m.	08:30 a.m.
Convoca:	Coordinación Administrativa			Modera:	Jeferson Marín Fernández	
Asunto:	Capacitación en peligro biomecánico por parte de la ARL AXA COLPATRIA					
Lugar:	Auditorio del Centro Vida del Adulto Mayor Comuna Oriente					

Tipo de reunión:	Junta		Comité		Inducción		Capacitación	X	Otro	
Se autoriza Grabación de:	Audio		Video		Fotografías	X	Ninguno			

PARTICIPANTES		
Nombres y Apellidos	Cargo	Firma
Jeferson Marín Fernández	Profesional SST	
Ver registro de asistencia		

ORDEN DEL DÍA

1. Verificación de asistencia.
2. Objetivo de la capacitación.
3. Desarrollo de la capacitación.
4. Conclusiones y compromisos.
5. Cierre de la capacitación.
6. Anexo: Registro fotográfico / Registro de asistencia.

DESARROLLO DE LOS TEMAS

1. VERIFICACIÓN DE ASISTENCIA

Confirmada la asistencia, se verifica la presencia de los asistentes.

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN

El objetivo principal de esta capacitación fue **educar y sensibilizar** a los trabajadores sobre la importancia de adoptar posturas correctas en sus actividades diarias, tanto laborales como personales, con el fin de **prevenir lesiones musculoesqueléticas** y mejorar su calidad de vida.

3. DESARROLLO DE LA CAPACITACIÓN

La jornada de capacitación se desarrolló de manera teórico-práctica por parte de facilitador de la ARL AXA COLPATRIA, abordando los siguientes temas clave:

- **Introducción al tema:** Se explicó el concepto de higiene postural y por qué es crucial para la salud.
- **"Dime en qué trabajas y te diré qué te duele":** Se identificaron los riesgos ergonómicos asociados a diferentes oficios, relacionando las posturas incorrectas con dolencias comunes en cada tipo de trabajo.
- **Síndrome de la billetera:** Se expuso este problema específico, explicando cómo la presión constante en el nervio ciático, causada por llevar la billetera en el bolsillo trasero, genera dolor y molestias en la espalda baja.

Fecha:	AA	MM	DD	Hora	Inicio	Terminación
	2025	09	22		7:30 a.m.	08:30 a.m.
Convoca:	Coordinación Administrativa			Modera:	Jeferson Marín Fernández	
Asunto:	Capacitación en peligro biomecánico por parte de la ARL AXA COLPATRIA					

DESARROLLO DE LOS TEMAS (CONTINUACIÓN)

- **Ejemplos prácticos:** Se brindaron recomendaciones concretas y visuales para corregir posturas en situaciones cotidianas, incluyendo:
  - Uso del morral: Cómo ajustarlo y distribuirlo correctamente para evitar sobrecargas.
  - Posición en el escritorio: Altura adecuada de la silla, el monitor y el teclado para mantener la espalda recta y los hombros relajados.
  - Vicios posturales al conducir: Se señalaron los errores comunes al manejar, como la distancia al volante o la inclinación del asiento, y cómo corregirlos.

- **Riesgos de trabajo por zona corporal:** Se detallaron las lesiones más comunes que afectan cada parte del cuerpo (cuello, hombros, espalda, muñecas), según la exposición a posturas forzadas.

- **Dolor lumbar:** Se hizo un énfasis especial en esta problemática, discutiendo sus causas, los efectos de una mala postura en la columna vertebral y las medidas de prevención.

- **Efectos de una mala postura:** Se explicó cómo una postura incorrecta no solo causa dolor físico, sino que también puede afectar la circulación, la respiración y el rendimiento general.

- **Recomendaciones finales:** Se resumieron los consejos clave para el día a día, como realizar pausas activas, hacer estiramientos y mantener una conciencia corporal constante.

4. CONCLUSIONES Y COMPROMISOS

La capacitación brindada por la ARL AXA Colpatria permitió que los asistentes adquirieran conocimientos teóricos y prácticos esenciales para la **prevención de trastornos musculoesqueléticos**. Los participantes reconocieron la importancia de **adoptar posturas correctas** como una medida proactiva para cuidar su salud y bienestar, tanto en el ámbito laboral como personal. El facilitador de la ARL resolvió dudas adicionales y reiteró la importancia de la seguridad.

5. CIERRE

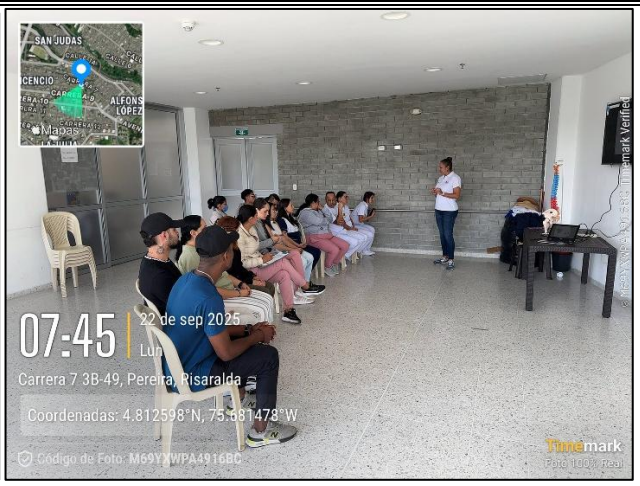
La capacitación finalizó a las 08:30 a.m. con un agradecimiento a la ARL AXA Colpatria y al facilitador por el valioso conocimiento compartido. Se invitó a los asistentes a aplicar lo aprendido en su día a día.

6. ANEXOS

Se anexa listado de asistentes a esta acta, con sus respectivas firmas y registro fotográfico, quienes manifestaron su comprensión y compromiso con la aplicación de los conocimientos adquiridos.

Fecha:	AA	MM	DD	Hora	Inicio	Terminación
	2025	09	22		7:30 a.m.	08:30 a.m.
Convoca:	Coordinación Administrativa			Modera:	Jeferson Marín Fernández	
Asunto:	Capacitación en peligro biomecánico por parte de la ARL AXA COLPATRIA					









COMPROMISOS		
Asunto	Responsable	Plazo

Cláusula de Protección de Datos Personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los participantes y Cooperativa MULTISER no divulgar información alguna o usarla en propósitos diferentes al objetivo por la cual es diligenciado este registro, so pena de las sanciones legales a que haya lugar. Lo anterior en cumplimiento de Ley 1581 de 2012. La firma de los Listados de Asistencia se considera como evidencia de la firma de los responsables de los compromisos adquiridos por los asistentes en la presente acta.

Registro listado de asistencia

AXA COLPATRIA

ARL AXA COLPATRIA

Hora de llegada: 7:30 Hora de salida: 9:00

Ciudad: Pereira	**Fecha:** 22/09/25	**Duración:** 2 H.	**Orden de Servicio:**
Empresa: CTA Multiser.		**Sede:** Centro de vida	**Nombre del Proveedor:** USEG
Tema: Higiene postural		**Nombre expositor(es):** Gina M. Jaramillo	

No.	NOMBRE	IDENTIFICACION	CARGO	* TELEFONO	FIRMA
1	Johanna Milena Sierra	1.088 278 161	Manipuladora	3206128601	
2	Sandra Milena García Ríos	42163947	Manipuladora	3103749726	
3	Robinzon Bardales Morzalve	1011119617	M.A	3104221100	
4	Diana Yarley Galeano Romero	1060586780	Aux Enfermería	310 592 6701	Diana G
5	Claudia Patricia Corrales Villa	38644.526	Tallerista	3117885618	Claudia Corrales
6	Andrea Arias Quintero	1004519251	Tallerista	3209358500	
7	Mariana Vargas López	1004519883	Fisioterapeuta	3203905670	Mariana Vargas
8	Sandra Milena Ibarra B.	42.159.996	Aux Enfermería	3045447887	Sandra M. Ibarra B.
9	Daniela Londoño Montoya	1193547802	TTSS	3163539935	
10	Jose Manuel López Chilarca	1004717257	Administrativo	3027521126	Jose Manuel López ch.
11	Juan Bautista Sánchez Sandoval	1010158487	Deportes	3126654378	
12	Ana Cristina Bueno R	42162367	Psicóloga	3004474701	Cristina Bueno R
13	Dalixia Fernanda S.	30318371	S.Generales	3145197096	Dalixia
14	Nicolas Taborda E.	1004757167	Aux. Aseo	3206889146	Nicolas
15	Sebastián Vásquez Agudelo	1088066260	Ing. Sistemas	3124297748	Sebastián Vásquez A.

Firma expositor(es): _____ No. Licencia SST: 1233-21

Nombre responsable o delegado en SST de la empresa: Jeferson Marín Fernández Cargo: Profesional SST

Firma responsable o delegado en SST de la empresa: _____

* La información del presente documento debe diligenciarse en su totalidad; el teléfono a registrar corresponde al del trabajador participante de la actividad.

* Mediante el Registro de Sus datos personales en este formato de asistencia, usted autoriza a AXA COLPATRIA SEGUROS DE VIDA S.A. para la recolección, almacenamiento y uso de sus datos personales con la finalidad de capacitar y sensibilizar a clientes y proveedores. Sus datos serán tratados de acuerdo con el aviso y política de privacidad de nuestra compañía, la cual puede consultar en www.axacolpatria.com

* Por cada sesión de capacitación y asesoría diligenciar un formato de registro de asistentes.

AXA COLPATRIA

Registro listado de asistencia

ARL AXA COLPATRIA

No.	NOMBRE	IDENTIFICACION	CARGO	* TELEFONO	FIRMA
16	Luisa Fda Reyes Yandy	1088257249	Salvavidas	3104638479	Luisa Fda Reyes Yandy
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					
42					
43					
44					
45					
46					
47					