

Versión:

Fecha de vigencia:

Fecha: 21 NOVIEMBRE 2025	Acta No:	Hora Inicio: 10:25 AM	Hora Fin: 10:55 AM
Tema: SALUD MENTAL LABORAL			
Responsable: COLMENA GRUPO PSICOSOCIAL		Elaborado por: JHON JAIRO RENDÓN A.	
Proceso / Subproceso / Actividad: SALUD MENTAL EN EL LUGAR DE TRABAJO.			
Lugar: 9no PISO ALCALDIA DE PEREIRA SECRETARIA DE INFRAESTRUCTURA.			

AGENDA	1.	SALUD MENTAL EN EL TRABAJO
	2.	
	3.	¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA SALUD MENTAL LABORAL?
	4.	PRINCIPALES RIESGOS PSICOSOCIALES EN EL TRABAJO
	5.	SEÑALES DE ALERTA
	6.	¿QUÉ PODEMOS HACER COMO TRABAJADORES?
	7.	¿QUÉ PUEDE Y DEBE HACER LA EMPRESA?
	8.	¿QUÉ OFRECEN LAS ARL?
	9.	
	10.	
	11.	
	12.	

DESARROLLO DE LA REUNIÓN



4°48'52.2"N 75°41'38.4"W



Versión:

Fecha de vigencia:

Fecha: 21 NOVIEMBRE 2025

Acta No:

Hora Inicio: 10:25 AM

Hora Fin: 10:55 AM

Tema: SALUD MENTAL LABORAL

EN LAS INSTALACIONES DE LA SECRETARIA DE INFRAESTRUCTURA DEL 9NO PISO DE LA ALCALDIA DE PEREIRA SE LLEVO A CABO POR PARTE DE LA ARL COLMENA LA CHARLA CAPASITACION SOBRE LA SALUD MENTAL LABORAL, ESTO EN BASE A LAS POLITICAS DE IMPLEMENTACION QUE SE TIENEN POR PARTE DEL SEÑOR ALCALDE.

LA SALUD MENTAL NO ES SOLO LA AUSENCIA DE ENFERMEDAD; INCLUYE NUESTRA CAPACIDAD PARA RELACIONARNOS, TOMAR DECISIONES, MANEJAR EL ESTRÉS Y DESEMPEÑARNOS ADECUADAMENTE EN NUESTRAS LABORES. CUIDARLA ES UNA RESPONSABILIDAD COMPARTIDA ENTRE EMPRESA, ARL Y TRABAJADORES.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA SALUD MENTAL LABORAL?

MEJORA LA PRODUCTIVIDAD Y LA CALIDAD DEL TRABAJO.

REDUCE EL AUSENTISMO Y LA ROTACIÓN.

DISMINUYE LOS RIESGOS PSICOSOCIALES.

FAVORECE UN AMBIENTE LABORAL SANO Y COLABORATIVO.

CONTRIBUYE A LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES COMO ANSIEDAD, DEPRESIÓN Y ESTRÉS CRÓNICO.



Versión:

Fecha de vigencia:

Fecha: 21 NOVIEMBRE 2025

Acta No:

Hora Inicio: 10:25 AM

Hora Fin: 10:55 AM

Tema: SALUD MENTAL LABORAL

PRINCIPALES RIESGOS PSICOSOCIALES EN EL TRABAJO

SEGÚN LO QUE SUELEN ABORDAR LAS ARL, LOS RIESGOS MÁS FRECUENTES SON:

CARGA DE TRABAJO EXCESIVA

HORARIOS PROLONGADOS
ALTAS DEMANDAS Y POCO CONTROL
FALTA DE PAUSAS ACTIVAS

MALA COMUNICACIÓN O CONFLICTOS LABORALES

FALTA DE CLARIDAD EN LAS TAREAS
LIDERAZGO AUTORITARIO
PROBLEMAS ENTRE COMPAÑEROS.

FALTA DE RECONOCIMIENTO

SENTIR QUE EL ESFUERZO NO SE VALORA
POCAS OPORTUNIDADES DE CRECIMIENTO

SITUACIONES DE VIOLENCIA O ACOSO LABORAL

CONDUCTAS HUMILLANTES
DISCRIMINACIÓN
MALTRATO VERBAL O PSICOLÓGICO

SEÑALES DE ALERTA

ES CLAVE IDENTIFICAR A TIEMPO CAMBIOS COMO:
IRRITABILIDAD O TRISTEZA CONSTANTE
FALTA DE CONCENTRACIÓN
FATIGA EXTREMA
PROBLEMAS PARA DORMIR
AISLAMIENTO SOCIAL
CAMBIOS BRUSCOS EN EL DESEMPEÑO LABORAL
SI ESTOS SÍNTOMAS PERSISTEN, ES RECOMENDABLE BUSCAR APOYO.



Versión:

Fecha de vigencia:

Fecha: 21 NOVIEMBRE 2025

Acta No:

Hora Inicio: 10:25 AM

Hora Fin: 10:55 AM

Tema: SALUD MENTAL LABORAL



¿QUÉ PODEMOS HACER COMO TRABAJADORES?

ORGANIZACIÓN PERSONAL

PRIORIZAR TAREAS

HACER PAUSAS ACTIVAS

MANTENER UN EQUILIBRIO ENTRE VIDA LABORAL Y PERSONAL.

COMUNICACIÓN SALUDABLE

HABLAR A TIEMPO CUANDO ALGO GENERA MALESTAR

PEDIR ACLARACIONES SIN MIEDO

PRACTICAR LA ESCUCHA ACTIVA

AUTOCUIDADO

ALIMENTACIÓN ADECUADA

EJERCICIO

DORMIR BIEN

LLEVAR ACTIVIDADES QUE GENEREN BIENESTAR (LECTURA, MÚSICA, CAMINAR, HOBBIES)



Versión:

Fecha de vigencia:

Fecha: 21 NOVIEMBRE 2025

Acta No:

Hora Inicio: 10:25 AM

Hora Fin: 10:55 AM

Tema: SALUD MENTAL LABORAL

BUSCAR APOYO CUANDO SEA NECESARIO

ACUDIR A PSICOLOGÍA DE LA ARL O EPS

COMPARTIR INQUIETUDES CON UN COMPAÑERO O SUPERVISOR DE CONFIANZA



¿QUÉ PUEDE Y DEBE HACER LA EMPRESA?

EVALUAR Y GESTIONAR LOS RIESGOS PSICOSOCIALES.

PROMOVER UN LIDERAZGO POSITIVO.

CREAR CANALES DE COMUNICACIÓN CLAROS.

IMPLEMENTAR PROGRAMAS DE BIENESTAR.

GARANTIZAR AMBIENTES LIBRES DE VIOLENCIA O ACOSO LABORAL.

FACILITAR PAUSAS ACTIVAS, CAPACITACIONES Y ACOMPAÑAMIENTO.



Versión:

Fecha de vigencia:

Fecha: 21 NOVIEMBRE 2025

Acta No:

Hora Inicio: 10:25 AM

Hora Fin: 10:55 AM

Tema: **SALUD MENTAL LABORAL**



¿QUÉ OFRECEN LAS ARL?

DEPENDIENDO DE LA ARL, SE PUEDEN RECIBIR:
CAPACITACIONES EN RIESGOS PSICOSOCIALES
EVALUACIÓN DEL CLIMA LABORAL
ASESORÍA PSICOLÓGICA OCUPACIONAL
PROGRAMAS DE PREVENCIÓN DEL ESTRÉS
HERRAMIENTAS PARA MEJORAR EL LIDERAZGO Y LAS RELACIONES LABORALES

LA SALUD MENTAL ES RESPONSABILIDAD DE TODOS. SI CUIDAMOS NUESTRO ENTORNO, NUESTRAS RELACIONES Y NUESTRAS PROPIAS EMOCIONES, GENERAMOS UN ESPACIO LABORAL MÁS SEGURO, PRODUCTIVO Y HUMANO.

***PEDIR AYUDA NO ES SIGNO DE DEBILIDAD,
SINO DE RESPONSABILIDAD.***



Versión:

Fecha de vigencia:

Fecha: 21 NOVIEMBRE 2025

Acta No:

Hora Inicio: 10:25 AM

Hora Fin: 10:55 AM

Tema: SALUD MENTAL LABORAL





Versión:

Fecha de vigencia:

Fecha: 21 NOVIEMBRE 2025

Acta No:

Hora Inicio: 10:25 AM

Hora Fin: 10:55 AM

Tema: SALUD MENTAL LABORAL

Colmena Seguros Riesgos Laborales S.A.
NIT: 800.226.175-3
Línea Efectiva: 018000-9-19667

Ciudad: Pereira
Empresa: Alcaldía
Contrato:
N° Orden de Servicio:

Facilitador:
Teléfono:
Tema: Gestión de las
Evidencias

Fecha: Nov 21/25.
Hora Inicio:
Hora Fin:



No.	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION	CARGO	FIRMA
1	José David La Forth Muñoz	10.133.5782	Comandante - Intendencia	[Firma]
2	Diana Victoria Cárdena	108749414	As. Activa	[Firma]
3	Evelyn Lucía Velázquez	1101081837	AUX ADMIN	[Firma]
4	JHON CARLOS RAMONA	10.133.338	COOPERATIVA	[Firma]
5	Alexander Ramirez R.	9.992104	Cooperativa	[Firma]
6	Alexander Vergara	42.111345	Cooperativa	[Firma]
7	Libio Ospina	10.119.500	Cooperativa	[Firma]
8	Sandra Patricia López	112101107	Cooperativa	[Firma]
9	Sebastian Perez Henao	109193045	Cooperativa	[Firma]
10	Alexander Moreno	13518.611	Cooperativa	[Firma]
11	Juan Sebastian Mayo P.	1043116316	Cooperativa	[Firma]
12	Sandra Oviedo	40.153.665	Cooperativa	[Firma]
13	Blanca A. Muñoz B.	8.317.166	Cooperativa	[Firma]
14	Yenny Johana Carr	28.14.310	Cooperativa	[Firma]
15	BONITA JAILINDO GONZALEZ	1088004884	Cooperativa	[Firma]

Observaciones

NOMBRE DEL FACILITADOR

FIRMA

Colmena Seguros Riesgos Laborales, informa que la Delatoría del Consumidor Financiero es ejercida por el Dr. Andrés Augusto Garavito Colmenares y Delatorar Sapión: César Alcázar Pérez Hamman Dirección: Av. 19 No. 114-09 Of. 502 Bogotá, Colombia. Teléfonos: (601) 2131370- 2131322 Celular: 321 924 0479 - 321 232934 - 321 232911. Correo Electrónico: delatoradecolmenarfinanciera@colmenaseguros.com

PS9-F-006 V2.4 06/2022