



PROCESO					
GESTION DE EMPLEO ANALISIS OCUPACIONAL Y EMPLEABILIDAD					
NOMBRE DEL DOCUMENTO					
INFORME DE GESTIÓN CONTRATO: CO1.PCCNTR.8959394					
CLASIFICACIÓN DE LA INFORMACIÓN					
Pública	<input type="checkbox"/>	Pública Clasificada	<input checked="" type="checkbox"/>	Pública Reservada	<input type="checkbox"/>

REPORTE DE ACTIVIDADES

MAYO DE 2026

LUGAR: Agencia Pública de Empleo SENA - Centro de Gestión y Desarrollo Agroindustrial

ACTIVIDAD: ¡Regálale tu "Hora de Salud y Bienestar"!

FECHA DE LA ACTIVIDAD: 24 abril 2026

Participé como asistente en la reunión virtual organizada por el programa SENA Mentalmente Saludable, en articulación con los ejes de Medicina Preventiva y del Trabajo, denominada “Tu hora de SALUD y BIENESTAR”.









Durante la jornada se abordaron temas relacionados con la prevención del cáncer de piel, cuello uterino y colorrectal, enfatizando en la importancia de la detección temprana y el autocuidado. Asimismo, se desarrolló el tema “Burnout: Permiso para parar”, enfocado en el reconocimiento del agotamiento laboral y el fortalecimiento del bienestar emocional.

La actividad permitió fortalecer conocimientos orientados al cuidado integral de la salud física y mental en el entorno laboral



01:09:29

Chat 18 Gente Participar Reaccionar Vista Aplicaciones Más Cámara Micro Compartir Salir

 Luis Daniel Bernal Figueroa	 Yoli Zoverida Gomez Guzman	 German Arturo Colmenares M	MA Maria Victoria Rodriguez Acevedo	 Luis Necirno Castro Acosta
 Cynthia Jureth Cristiano Malagon	 Andrea Patricia Moreno Luna	MD Mary Luz Celis Duarte	YM Yuli Carina Marchena	YJ Yerson Rafael Gelves Jimenez
OG Omar Neri Gonzalez Gallego	 Karen Yaguara Quintero Ardia	EM Elisido Centeno Mejia	 Lindi Dayanna Blanco Mendosa	KR Krisa Tatiana Rodriguez
LE Leyla Ediana				

< 1/2 >





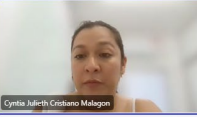
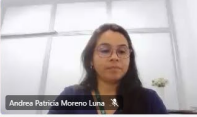


teams.microsoft.com/v2/

Búsqueda (Ctrl+Alt+E)

Desbloquear Premium

01:09:44

Chat 17 Gente Participar Reaccionar Vista Aplicaciones Más Cámara Micro Compartir Salir


 Luis Daniel Bernal Figueroa	 Yoli Zoverida Gomez Guzman	 German Arturo Colmenares M	MA Maria Victoria Rodriguez Acevedo	 Luis Necirno Castro Acosta
 Cynthia Jureth Cristiano Malagon	 Andrea Patricia Moreno Luna	MD Mary Luz Celis Duarte	YM Yuli Carina Marchena	YJ Yerson Rafael Gelves Jimenez
OG Omar Neri Gonzalez Gallego	 Karen Yaguara Quintero Ardia	EM Elisido Centeno Mejia	 Lindi Dayanna Blanco Mendosa	LE Leyla Ediana
YG Yerson Reynaldo Alvarez Gomez				

< 1/2 >




2da sesión "TU HORA DE SALUD Y BIENESTAR"

Puntos: 6/9

1. Nombre completo * 

LUIZ SOARES BRUNO RODRIGUES


2. Modalidad de interacción al SPSS * 

☐ Presencial

☒ Distancia

☐ Aprendizaje Mixto

☐ Aprendizaje con contenido de aprendizaje


3. Me identifico con el género * 

☐ Masculino

☒ Femenino

☐ No binario

X Incorrecto 0/1 Puntos

4. ¿Qué signo puede indicar cáncer de piel? 


☐ A. Dolor de cabeza

☐ B. Lacer que cambia de tamaño o color

☐ C. Escoriación

☐ D. Lacer en cambio

✓ Correcto 1/1 Puntos

5. ¿Cuál de las siguientes acciones describe mejor el síndrome de burnout? 


☐ A. Un síndrome de ansiedad generalizada causado por factores personales

☐ B. Un síndrome de ansiedad causado por factores de salud

☒ C. Un síndrome de agotamiento físico, emocional y mental relacionado con el trabajo

☐ D. Un síndrome de personalidad asociado a baja tolerancia al estrés

✓ Correcto 1/1 Puntos

6. ¿Qué examen ayuda a detectar el cáncer de cuello uterino? 


☐ A. Radiografía

☒ B. Citología (Pap smear)

☐ C. Prueba de sangre

☐ D. Radiografía abdominal

✓ Correcto 1/1 Puntos

7. ¿Cuál es uno de los principales factores de riesgo para desarrollar burnout? 


☐ A. Alta motivación intrínseca

☐ B. Falta de control sobre el trabajo

☒ C. Alta carga laboral, estrés y falta de recursos

☐ D. Falta de habilidades y personalidad

✓ Correcto 1/1 Puntos

8. ¿Qué acción ayuda a prevenir el cáncer de cuello uterino? 


☐ A. Usar un protector vaginal

☐ B. Bata sexual

☐ C. Usar preservativo con la actividad sexual

☒ D. Aproximadamente

✓ Correcto 1/1 Puntos


9. El burnout solo afecta a personas con debilidad emocional o baja resistencia. 

☐ Verdadero

☒ Falso

Características del burnout puede afectar a cualquier persona expuesta a condiciones laborales adversas, independientemente de su fortaleza emocional.

X Incorrecto 0/1 Puntos

10. ¿Qué hábito ayuda a prevenir el cáncer de colon? 


☐ A. Comer frutas y verduras

☐ B. Runa

☒ C. Buen ejercicio

☐ D. Disminución de la actividad

✓ Correcto 1/1 Puntos

11. Si una persona desarrolla signos, síntomas de burnout (agotamiento, irritabilidad, baja motivación), ¿cuál de las siguientes acciones es la más adecuada como estrategia de autocuidado inmediato? 

☐ A. Ignorar los síntomas y continuar trabajando para no afectar el rendimiento

☐ B. Solicitar licencia médica para descansar del trabajo

☒ C. Revisar los niveles, establecer metas claras y hacer apoyo a su entorno

☐ D. Abandonar cualquier actividad laboral

12. ¿Qué es la salud de las personas con más riesgo? 