



PROCESO			
EJE SENA MENTALMENTE SALUDABLE – PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICO PARA EL CONTROL DE LOS FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL			
NOMBRE			
Implementación de actividades de promoción y prevención para la mitigación del riesgo psicosocial			
CLASIFICACIÓN			
Pública	<input checked="" type="checkbox"/>	Pública Clasificada <input type="checkbox"/>	Pública Reservada <input type="checkbox"/>

ABRIL 2026

SLENDY DANIELA CHACON CHAUSTRE

PSICÓLOGA LABORAL SENA

REGIONAL NORTE DE SANTANDER



Tabla de contenido

1. Introducción	3
2. Objetivo	3
3. Alcance.....	4
4. Responsable	4
5. Marco normativo.....	5
6. Contenido.....	5
7. Anexos	6



1. Introducción

En el marco del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) y del Programa de Riesgo Psicosocial, se desarrollan actividades orientadas a la promoción de la salud mental y la prevención de factores de riesgo que puedan afectar el bienestar de los colaboradores.

El riesgo psicosocial está asociado a condiciones organizacionales, laborales y personales que pueden generar afectaciones en la salud emocional, por lo cual se hace necesario implementar estrategias de intervención que permitan fortalecer el autocuidado, la identificación temprana de señales de alerta y el manejo adecuado del estrés.

En este contexto, se desarrolló una actividad dirigida a la población objeto del programa, orientada a la sensibilización en autocuidado y prevención del riesgo psicosocial, mediante metodologías participativas.

2. Objetivo

Implementar actividades de promoción y prevención orientadas a la mitigación del riesgo psicosocial, fortaleciendo en los colaboradores la identificación de señales de alerta y el desarrollo de estrategias de autocuidado.

3. Alcance

La actividad estuvo dirigida a funcionarios y contratistas de la Regional Norte de Santander, en el marco del Programa de Riesgo Psicosocial.



4. Responsable

Psicóloga SST – Slendy Daniela Chacón Chaustre, apoyo al Eje SENA MENTALMENTE SALUDABLE.

5. Marco Normativo

El desarrollo de la actividad se fundamenta en:

- | | | | | | |
|---|-------------------|-------------|-----------|-------------|---|
| • | Resolución | 2404 | de | 2019 | Establece lineamientos para la intervención de factores de riesgo psicosocial. |
| • | Decreto | 1072 | de | 2015 | Promueve la implementación de actividades de promoción y prevención en salud laboral. |
| • | Resolución | 0312 | de | 2019 | Incluye la ejecución de actividades de promoción de la salud. |
| • | Ley | 1616 | de | 2013 | Promueve el bienestar emocional y la prevención en salud mental. |



6. Metodología / Desarrollo de la actividad

La actividad se desarrolló mediante una metodología participativa y vivencial, facilitando la interacción de los colaboradores y la apropiación de los contenidos.

Se emplearon estrategias pedagógicas basadas en la reflexión individual y grupal, así como dinámicas de reconocimiento emocional.

Durante la jornada se abordaron temáticas relacionadas con el autocuidado y la prevención del riesgo psicosocial, enfocadas en la identificación de señales de alerta a nivel emocional, físico y conductual.

Se orientó a los participantes sobre signos tempranos como:

- Estrés persistente
- Cansancio extremo
- Irritabilidad
- Dificultad para concentrarse
- Alteraciones del sueño

Dinámica aplicada: “Reconociendo mis señales”

Se desarrolló una dinámica participativa en la cual los colaboradores identificaron, de manera individual, situaciones o síntomas que han experimentado en su vida laboral relacionados con el estrés o la carga emocional.

Posteriormente, se generó un espacio de socialización voluntaria, donde algunos participantes compartieron sus experiencias, permitiendo reconocer que estas señales son comunes y pueden ser gestionadas.

Finalmente, se brindaron herramientas prácticas de autocuidado, tales como:

- Técnicas de respiración
- Pausas activas
- Organización del tiempo
- Estrategias de desconexión laboral



7. Resultados

- Participación activa de los colaboradores
- Identificación de señales de alerta asociadas al riesgo psicosocial
- Mayor conciencia frente al autocuidado
- Apropiación de herramientas básicas para el manejo del estrés
- La actividad permitió fortalecer la sensibilización frente al riesgo psicosocial, promoviendo la identificación temprana de señales de alerta y el desarrollo de estrategias de autocuidado, contribuyendo al bienestar emocional de los colaboradores.

ANEXOS:






Daniela Chacón
PSICÓLOGA LABORAL
ESP. SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
N° LICENCIA: 3970 DEL 8 SEPTIEMBRE 2025

Información general sobre respuestas Activo

Respuestas

50



Puntuación media

12.2



Tiempo promedio

06:11



1. FECHA (0 punto)

50
Respuestas

Respuestas más recientes

"2026-04-09"
"2026-04-10"
"2026-04-09"
...

2. NOMBRE COMPLETO (0 punto)

50
Respuestas

Respuestas más recientes

"CAROLINA GONZALEZ LEAL"
"Viviana Carolina Mogollón Gamboa"
"Cruz Isabel Rivera Gutiérrez"
...

1 encuestados (2%) respondieron Ruth Angélica Sánchez gonzalez para esta pregunta.

Jhohanna Lucía Rozo Rangel
Luis Angel Matute Mejía Marta Lucía Zabala Ortega Edwin Javier Valero Rodríguez
Damarys Socorro Rodríguez Lizcano Viviana Andrea Peña Beltrán Luz Karime Díaz Calvo José Aníbal Arias Mosquera
Julanny Helena Jiménez Jaimes Ruth Angélica Sánchez gonzalez Leydi Katherine Botello Rodríguez
Darinneth Andreina Orozco Vélez Mary Luz Márquez García Ivy Jazmín Otero Hernández Ana Milena Arbeláez Afanador
JOSE REMBERTO RODRÍGUEZ NAVARRO Juan Alvaro Santos Omaña Leidy Carolina Hernández Salazar
Viviana Carolina Mogollón Gamboa Marili Mogollón Díaz

3. CEDÚLA (0 punto)

50

Respuestas

Respuestas más recientes

"60390348"

"1094682187"

"60254540"

...

1 encuestados (2%) respondieron 13504976 para esta pregunta.

1090490791 1093738389 1093745649
1090403345 37392588 60340924 88192811 88197629
1090384139 37292657 13504976 27602729 1090393774
1091660958 88246467 60392013 60259468 37392330 1090397672
1099426633

4. TELEFONO (0 punto)

50

Respuestas

Respuestas más recientes

"3174709905"

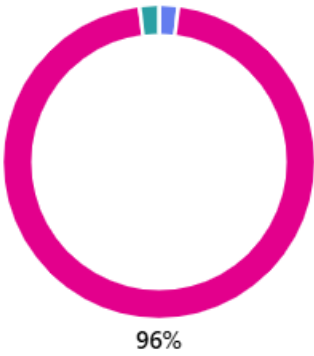
"3014610704"

"3158465097"

...

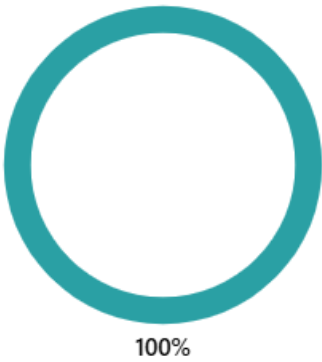
5. DEPENDENCIA (0 punto)

● CEDRUM	1
● CIES	48
● DESPACHO	1



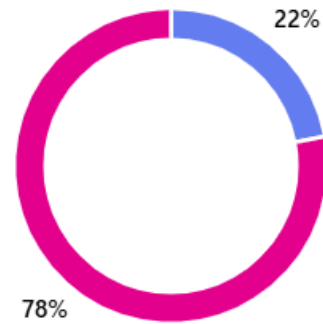
6. TIPO DE CONTRATO (0 punto)

● TRABAJADORES OFICIALES	0
● FUNCIONARIO PLANTA	0
● CONTRATISTAS (PRESTACIÓN DE SERVICIOS)	50
● APRENDICES CON CONTRATO DE APRENDIZAJE	0



7. GÉNERO (0 punto)

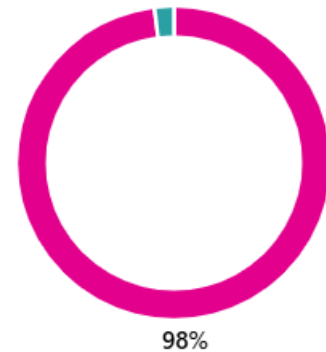
● HOMBRE	11
● MUJER	39
● NO BINARIO	0
● Otro	0



8. ¿Cuál de las siguientes acciones ayuda a prevenir el riesgo psicosocial? (5 puntos)

98 % de los encuestados respondió correctamente a esta pregunta.

● A) Tomar energizantes que disminuyan cansancio	0
● B) Realizar pausas activas y promover el autocuidado	49 ✓
● C) Ignorar el estrés	1



9. **Los riesgos biológicos SOLO están en el ambiente, no dependen del comportamiento (psicosocial).** (5 puntos)

48 % de los encuestados respondió correctamente a esta pregunta.

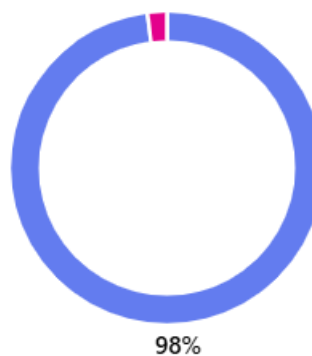
● VERDADERO	26
● FALSO	24 ✓



10. **¿El uso de tapabocas, el lavado de manos y el distanciamiento ayudan a disminuir el contagio de enfermedades?** (5 puntos)

98 % de los encuestados respondió correctamente a esta pregunta.

● VERDADERO	49 ✓
● FALSO	1



11. El contenido temático y metodología de la actividad fue: (0 punto)



12. Su nivel de satisfacción general con la actividad fue: (0 punto)



ID	Hora de inicio	FECHA	NOMBRE COMPLETO
1	4/9/26 10:59:33	4/9/2026	Román García
2	4/9/26 16:40:34	4/9/2026	Astrid Estefania Rodrigue
3	4/9/26 16:40:15	4/9/2026	Martha Liliana rozo delga
4	4/9/26 16:41:20	4/9/2026	Blanca delly león camarg
5	4/9/26 16:39:49	4/9/2026	Abigey Rincón Duarte
6	4/9/26 16:40:31	4/9/2026	Leydi Katherine Botello Rc
7	4/9/26 16:49:25	4/9/2026	Julanny Helena Jiménez J
8	4/9/26 16:49:34	4/9/2026	Edwin Javier Valero Rodr
9	4/9/26 16:39:50	4/9/2026	JOSE REMBERTO RODRÍG
10	4/9/26 16:40:26	4/9/2026	José Aníbal Arias Mosque
11	4/9/26 16:51:08	4/9/2026	Johana Carrero Gelvez
12	4/9/26 16:51:43	4/9/2026	Sandra claros
13	4/9/26 16:51:40	4/9/2026	Rosa Esther Corredor Ser
14	4/9/26 16:52:35	4/9/2026	Darinneth Andreina Oroz
15	4/9/26 16:54:01	4/9/2026	Angelica Maria Erazo
16	4/9/26 16:55:21	4/9/2026	Juan Alvaro Santos Omaí
17	4/9/26 16:54:32	4/9/2026	Danny Jair Tarazona Mor
18	4/9/26 16:55:19	4/9/2026	Viviana Andrea Peña Bel
19	4/9/26 16:55:06	4/9/2026	Dyna pilar landinez Manr
20	4/9/26 16:55:09	4/9/2026	Giandriny Castro Reyes
21	4/9/26 16:56:10	4/9/2026	Luis Angel Matute Mejía
22	4/9/26 16:58:31	4/9/2026	Ana Milena Arbeláez Afa
23	4/9/26 17:00:45	4/9/2026	FANNY STELLA BARBOSA
24	4/9/26 17:03:45	4/9/2026	Ruth Angélica Sánchez g
25	4/9/26 17:09:18	4/9/2026	Miguel Eduardo posada f
26	4/9/26 17:15:32	4/9/2026	Mary Luz Márquez García
27	4/9/26 17:22:03	4/9/2026	Marta Lucía Zabala Orteg
28	4/9/26 17:31:20	4/9/2026	Ivy Jazmín Otero Hernán
29	4/9/26 17:51:24	4/9/2026	Jenny Clemencia Barrera
30	4/9/26 18:58:45	4/9/2026	Jhohanna Lucía Rozo Rar
31	4/9/26 19:00:54	4/9/2026	Grecia Karina Corzo Men
32	4/9/26 19:05:41	4/9/2026	Damarys Socorro Rodrígu
33	4/9/26 19:14:18	4/9/2026	Robinson Trigos parada
34	4/9/26 19:15:55	4/9/2026	Zuleima Gómez Torrado
35	4/9/26 19:16:07	4/9/2026	MARIBEL DELGADO LOPE
36	4/9/26 19:17:12	4/9/2026	Sonia Patricia Eslava Car
37	4/9/26 19:18:01	4/9/2026	Leidy Carolina Hernández
38	4/9/26 19:17:38	4/9/2026	ELSA MERCEDES RANGEL
39	4/9/26 16:45:15	4/9/2026	Maria Cristina Rodriguez
40	4/9/26 19:24:22	4/9/2026	Franyell Marxell Guerra
41	4/9/26 19:29:03	4/9/2026	EMILI JOHANA BALAGUE
42	4/9/26 19:43:03	4/9/2026	Magaly Esther Calderon l
43	4/9/26 19:46:46	4/9/2026	Jholeida farlley mora cas
44	4/9/26 20:14:07	4/9/2026	Erika Alexandra Peñaranc
45	4/9/26 20:43:20	4/9/2026	Alfredo Rafael Florez Ang
46	4/9/26 21:12:32	4/9/2026	Luz Karime Díaz Calvo
47	4/9/26 21:27:10	4/9/2026	Marili Mogollón Díaz
48	4/9/26 21:28:51	4/9/2026	Cruz Isabel Rivera Gutiér
49	4/10/26 5:08:45	4/10/2026	Viviana Carolina Mogolló

50	4/10/26 7:50:02	4/9/2026 CAROLINA GONZALEZ LE
51	4/10/26 12:23:22	4/9/2026 Ingrid Julieth Carreño Tr
52	4/13/26 12:00:53	4/9/2026 JENNIFER PAOLA GELVEZ

CEDÚLA	TELEFONO	DEPENDENCIA	TIPO DE CONTRATO
88197629	3138517644	DESPACHO	CONTRATISTAS (PRESTAC
1090403345	3102049989	CIES	CONTRATISTAS (PRESTAC
37392330	3176569086	CIES	CONTRATISTAS (PRESTAC
60259468	3105560564	CIES	CONTRATISTAS (PRESTAC
60392013	3142315600	CIES	CONTRATISTAS (PRESTAC
1093738389	3144246237	CIES	CONTRATISTAS (PRESTAC
1099426633	3153042466	CIES	CONTRATISTAS (PRESTAC
88192811	3155667815	CIES	CONTRATISTAS (PRESTAC
1091660958	3212444308	CIES	CONTRATISTAS (PRESTAC
13504976	3229089591	CIES	CONTRATISTAS (PRESTAC
37292657	3102279126	CIES	CONTRATISTAS (PRESTAC
60340924	3114409034	CIES	CONTRATISTAS (PRESTAC
27602729	3165205815	CIES	CONTRATISTAS (PRESTAC
1090490791	3104078409	CIES	CONTRATISTAS (PRESTAC
1093745649	3159266078	CIES	CONTRATISTAS (PRESTAC
1090393774	3165337135	CIES	CONTRATISTAS (PRESTAC
88246467	3159281665	CIES	CONTRATISTAS (PRESTAC
1090397672	3178872438	CIES	CONTRATISTAS (PRESTAC
1090384139	3158972751	CIES	CONTRATISTAS (PRESTAC
37392588	3177100539	CIES	CONTRATISTAS (PRESTAC
18974206	3142869063	CIES	CONTRATISTAS (PRESTAC
60391709	3168661527	CIES	CONTRATISTAS (PRESTAC
60313606	3115951026	CIES	CONTRATISTAS (PRESTAC
60447621	3108003844	CIES	CONTRATISTAS (PRESTAC
13271347	3123926153	CEDRUM	CONTRATISTAS (PRESTAC
60386122	3203061077	CIES	CONTRATISTAS (PRESTAC
60374692	3123869081	CIES	CONTRATISTAS (PRESTAC
27602956	3116215812	CIES	CONTRATISTAS (PRESTAC
37321096	3206559231	CIES	CONTRATISTAS (PRESTAC
27882299	3102855832	CIES	CONTRATISTAS (PRESTAC
1090411207	3125276670	CIES	CONTRATISTAS (PRESTAC
60365685	3177468024	CIES	CONTRATISTAS (PRESTAC
1091652186	3162292885	CIES	CONTRATISTAS (PRESTAC
60417592	3223990170	CIES	CONTRATISTAS (PRESTAC
27881362	3103089942	CIES	CONTRATISTAS (PRESTAC
52104296	3213057331	CIES	CONTRATISTAS (PRESTAC
1090475634	3112077626	CIES	CONTRATISTAS (PRESTAC
27602858	3142490910	CIES	CONTRATISTAS (PRESTAC
60323971	3156607363	CIES	CONTRATISTAS (PRESTAC
1985134	3138385133	CIES	CONTRATISTAS (PRESTAC
37275327	3004445454	CIES	CONTRATISTAS (PRESTAC
60302793	3102269814	CIES	CONTRATISTAS (PRESTAC
30049903	3104308020	CIES	CONTRATISTAS (PRESTAC
37440701	3202896443	CIES	CONTRATISTAS (PRESTAC
1098619541	3142998450	CIES	CONTRATISTAS (PRESTAC
27592791	3186518122	CIES	CONTRATISTAS (PRESTAC
60332004	3012622524 Whatsapp	CIES	CONTRATISTAS (PRESTAC
60254540	3158465097	CIES	CONTRATISTAS (PRESTAC
1094682187	3014610704	CIES	CONTRATISTAS (PRESTAC

60390348	3174709905	CIES	CONTRATISTAS (PRESTAC
1098775463	3209004394	CIES	CONTRATISTAS (PRESTAC
1090393573	3208293520	CIES	CONTRATISTAS (PRESTAC

[illegible]

CIÓN DE SERVICIOS)	MUJER	B) Realizar pausas activas y promover el autocuida
CIÓN DE SERVICIOS)	MUJER	B) Realizar pausas activas y promover el autocuida
CIÓN DE SERVICIOS)	MUJER	B) Realizar pausas activas y promover el autocuida

Los riesgos biológicos Si ¿El uso de tapabocas, el	Puntos: ¿El uso de tapal	Comentarios: ¿El uso de
FALSO	VERDADERO	5
VERDADERO	VERDADERO	5
VERDADERO	VERDADERO	5
VERDADERO	VERDADERO	5
VERDADERO	VERDADERO	5
FALSO	VERDADERO	5
VERDADERO	VERDADERO	5
FALSO	VERDADERO	5
VERDADERO	VERDADERO	5
FALSO	VERDADERO	5
FALSO	FALSO	0
VERDADERO	VERDADERO	5
VERDADERO	VERDADERO	5
FALSO	VERDADERO	5
VERDADERO	VERDADERO	5
VERDADERO	VERDADERO	5
FALSO	VERDADERO	5
VERDADERO	VERDADERO	5
FALSO	VERDADERO	5
FALSO	VERDADERO	5
VERDADERO	VERDADERO	5
VERDADERO	VERDADERO	5
FALSO	VERDADERO	5
FALSO	VERDADERO	5
FALSO	VERDADERO	5
VERDADERO	VERDADERO	5
VERDADERO	VERDADERO	5
VERDADERO	VERDADERO	5
FALSO	VERDADERO	5
FALSO	VERDADERO	5
VERDADERO	VERDADERO	5
VERDADERO	VERDADERO	5
FALSO	VERDADERO	5
VERDADERO	VERDADERO	5
FALSO	VERDADERO	5
FALSO	VERDADERO	5
VERDADERO	VERDADERO	5
FALSO	VERDADERO	5
VERDADERO	VERDADERO	5
VERDADERO	VERDADERO	5
VERDADERO	VERDADERO	5
FALSO	VERDADERO	5
VERDADERO	VERDADERO	5
FALSO	VERDADERO	5
VERDADERO	VERDADERO	5
FALSO	VERDADERO	5
FALSO	VERDADERO	5
VERDADERO	VERDADERO	5

FALSO	VERDADERO	5
VERDADERO	VERDADERO	5
FALSO	VERDADERO	5

[illegible]

5	5
5	5
5	5

Comentarios: Su nivel de Puntos: Su nivel de satisf

