



PROCESO		
EJE SENA MENTALMENTE SALUDABLE – PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICO PARA EL CONTROL DE LOS FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL		
NOMBRE		
Actividades promoción y prevención- Riesgo psicosocial.		
CLASIFICACIÓN DE LA INFORMACIÓN		
Pública	<input type="checkbox"/>	Pública Reservada <input checked="" type="checkbox"/>

MARZO 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
6. Marco normativo.....	5
7. Contenido	6
8. Anexos.....	7



1. Introducción

En el marco del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) y del Programa de Vigilancia Epidemiológica de Riesgo Psicosocial, se hace necesario implementar estrategias de promoción y prevención orientadas a mitigar los factores de riesgo psicosocial presentes en el entorno laboral.

Estas estrategias buscan fortalecer el bienestar emocional, reducir los niveles de estrés y promover hábitos saludables en los colaboradores, mediante el desarrollo de actividades que favorezcan espacios de autocuidado, relajación y manejo adecuado de las tensiones propias del contexto laboral.

2. Objetivo

Implementar una actividad de promoción y prevención del riesgo psicosocial mediante la estrategia “Zona de Renovación”, orientada a la liberación de tensiones y reducción del estrés en los colaboradores.



3. Alcance

La actividad estuvo dirigida a funcionarios y contratistas de la Regional Norte de Santander, en el marco de las acciones del eje SENA Mentalmente Saludable.

4. Responsable

Psicóloga – Apoyo al Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo
Regional Norte de Santander

5. Marco Normativo

El desarrollo de la presente actividad se fundamenta en la siguiente normatividad:

- Resolución 2404 de 2019**
Establece la necesidad de implementar acciones de promoción y prevención para la gestión de los factores de riesgo psicosocial, incluyendo estrategias orientadas al bienestar emocional de los trabajadores.
- Decreto 1072 de 2015**
Define la obligación de desarrollar actividades que promuevan la salud y prevengan enfermedades laborales, incluyendo el manejo del estrés laboral.
- Resolución 0312 de 2019**
Establece la implementación de actividades de promoción de la salud y prevención de riesgos dentro del SG-SST.
- Ley 1616 de 2013**
Promueve la salud mental mediante acciones que favorezcan el bienestar emocional y la calidad de vida.
- Lineamientos institucionales del SENA – Eje SENA Mentalmente Saludable**
Orientan la ejecución de actividades enfocadas en el bienestar, autocuidado y



fortalecimiento de la salud mental de los colaboradores.

6. Metodología

La actividad se desarrolló mediante la implementación de una estrategia denominada **“Zona de Renovación”**, la cual consistió en la adecuación de un espacio seguro y tranquilo dentro de la entidad, destinado a la relajación y el bienestar de los colaboradores.

Se empleó una metodología experiencial, donde los participantes accedieron voluntariamente a sesiones cortas de masaje, acompañadas de un ambiente propicio para la relajación, incluyendo elementos como música suave y condiciones adecuadas para el descanso momentáneo.

7. Desarrollo de la actividad

Durante la jornada se habilitó la Zona de Renovación como un espacio diseñado para la liberación de tensiones físicas y emocionales, en el cual los funcionarios y contratistas pudieron participar de manera voluntaria.

La actividad consistió en la realización de masajes de relajación enfocados en zonas de tensión (espalda, cuello y hombros), permitiendo a los participantes disminuir la carga física asociada al estrés laboral.

Adicionalmente, se promovió el mensaje de autocuidado, resaltando la importancia de hacer pausas activas, gestionar el estrés y mantener hábitos saludables que favorezcan el bienestar integral.



7. Resultados

- Participación activa de funcionarios y contratistas
- Generación de un espacio seguro de relajación y bienestar
- Disminución momentánea de tensiones físicas y emocionales
- Promoción de prácticas de autocuidado
- Fortalecimiento del eje SENA Mentalmente Saludable

8. Análisis

La implementación de la Zona de Renovación permitió evidenciar la importancia de generar espacios dentro del entorno laboral que faciliten la desconexión momentánea y el manejo del estrés.

Este tipo de estrategias contribuye significativamente a la prevención de riesgos psicosociales, al reducir la carga emocional y mejorar la percepción de bienestar de los colaboradores.

La actividad desarrollada mediante la estrategia Zona de Renovación permitió impactar positivamente el bienestar de los colaboradores, promoviendo la relajación, el autocuidado y la disminución del estrés.

Estas acciones contribuyen al fortalecimiento de entornos laborales saludables y a la prevención de afectaciones en la salud mental.

9. Anexos




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

Marca temporal	FECHA	Nombre Completo	CENTRO	Columna 4	TELEFONO	CORREO SENA
3/03/2026 10:00:10	3/03/2026 [1]	Julián Ricardo Aguilar C	CIES	FUNCIONARIO DE PLAN	3177307107	jaguilarc@sena.edu.co
3/03/2026 8:10:50	3/03/2026	JOSÉ RAÚL EGUE CADE	CIES	CONTRATISTA	3157496555	jeguec@sena.edu.co
3/03/2026 11:21:50	3/03/2026	Arantxa Michell Duarte F	CIES	FUNCIONARIO DE PLAN	3502885209	Arduarte@sena.edu.co
3/03/2026 15:04:10	3/03/2026	Dexy Carolina	CEDRUM	FUNCIONARIO DE PLAN	3112434992	Dfuentesp@sena.edu.co
4/03/2026 9:07:38	4/03/2026	Jhon sebastian castillo :	DESPACHO	CONTRATISTA	3224203863	Jsebas.casti.211@gmail
5/03/2026 10:17:25	5/03/2026	Erika Giovanna Rodríguez	OTRO	CONTRATISTA	3155573454	Erodriguezl@sena.edu.co
5/03/2026 14:03:38	5/03/2026	Jenny Esperanza García	CIES	CONTRATISTA	3213106380	jegarcia@sena.edu.co
5/03/2026 15:55:52	5/03/2026	SAIDER SANTIAGO PERI	CIES	FUNCIONARIO DE PLAN	3204207186	ssperez@sena.edu.co
6/03/2026 8:18:07	6/03/2026	Juan Pablo Rodríguez P	DESPACHO	CONTRATISTA	3178716132	jprodriguez@sena.edu.co
6/03/2026 9:10:20	6/03/2026	Ivan Ortiz Sanguino	CIES	CONTRATISTA	3126488516	iortizs@sena.edu.co
6/03/2026 10:04:31	6/03/2026	Gabriela Pérez florez	CIES	FUNCIONARIO DE PLAN	3023889140	gperezf@sena.edu.co
6/03/2026 10:59:38	6/03/2026	Maira Alejandra soler Ra	DESPACHO	FUNCIONARIO DE PLAN	3142527604	Msolerr@sena.edu.co
6/03/2026 14:24:22	6/03/2026	Carlos Alberto Guerrero	CIES	FUNCIONARIO DE PLAN	3143039419	cguerrerod@sena.edu.co
6/03/2026 15:25:33	6/03/2026	Julián Aguilar	CIES	FUNCIONARIO DE PLAN	3177307107	jaguilarc@sena.edu.co
6/03/2026 16:47:45	6/03/2026	Erika Sanjuan	CIES	CONTRATISTA	3164039848	essanjuan@sena.edu.co
9/03/2026 8:11:09	9/03/2026	Freddy José Ramírez Bo	CIES	FUNCIONARIO DE PLAN	3123125540	fjramirez@seba.edu.co
9/03/2026 9:13:10	9/03/2026	Eduardo Eudosio Vega T	CIES	FUNCIONARIO DE PLAN	3045635816	edvegat@sena.edu.co
10/03/2026 16:16:00	10/03/2026	Carlos Angarita	DESPACHO	CONTRATISTA	3208547856	crangarita@sena.edu.co
10/03/2026 17:12:28	10/03/2026	Erika Sanjuán	CIES	CONTRATISTA	3164039848	essanjuan@sena.edu.co
11/03/2026 9:19:09	11/03/2026	Julián Aguilar	CIES	FUNCIONARIO DE PLAN	3177307107	jaguilarc@sena.edu.co
11/03/2026 10:02:47	11/03/2026	José Hipólito Vargas	CIES	FUNCIONARIO DE PLAN	3112937836	jvargas@sena.edu.co
12/03/2026 10:08:51	12/03/2026	Juan David Bolaños Car	CIES	CONTRATISTA	3228613160	jbolanos@sena.edu.co

Marca temporal	FECHA	Nombre Completo	CENTRO	Columna 4	TELEFONO	CORREO SENA
12/03/2026 14:11:03	12/03/2026	Jenny Esperanza García	CIES	CONTRATISTA	3213105380	jegarcia@sena.edu.co
12/03/2026 15:34:51	12/03/2026	Julián Aguilar	CIES	FUNCIONARIO DE PLAN	3177307107	jaguilarc@sena.edu.co
12/03/2026 15:59:23	12/03/2025	Aychel Uribe torres	CIES	CONTRATISTA	3215075171	ajuribe@sena.edu.co
12/03/2026 17:16:14	12/03/2026	Martha Yaneth Ferrer Cá	CIES	FUNCIONARIO DE PLAN	3133773682	Myferrer@sena.edu.co
13/03/2026 10:05:10	13/03/2026	Freddy José Ramírez Bo	CIES	FUNCIONARIO DE PLAN	3123125540	fjramirez@seba.edu.co
13/03/2026 11:02:48	13/03/2026	Juan Pablo Rodríguez P	DESPACHO	CONTRATISTA	3178716132	jprodriguez@sena.edu.co
16/03/2026 14:15:01	16/03/2026	Ruth duarte suarez	CIES	FUNCIONARIO DE PLAN	3104326864	Rduarte@sena.edu.co
17/03/2026 10:01:55	17/03/2026	Julián Aguilar	CIES	FUNCIONARIO DE PLAN	3177307107	jaguilarc@sena.edu.co
17/03/2026 17:11:12	17/03/2026	Erika Sanjuan	CIES	CONTRATISTA	3164039848	Solvey.31@gmail.com
18/03/2026 14:21:46	18/03/2026	Salder santiago Perez	CIES	FUNCIONARIO DE PLAN	3204207186	ssperez@sena.Eduardo.
18/03/2026 16:23:20	18/03/2026	Luis Miguel López Celen	CIES	FUNCIONARIO DE PLAN	3124299616	Lumlopez@sena.edu.co
19/03/2026 16:07:01	19/03/2026	Martha Yaneth Ferrer Cá	CIES	FUNCIONARIO DE PLAN	3133773682	Myferrer@sena.edu.co
20/03/2026 9:23:08	20/03/2026	Sandra Lorena Orozco C	CIES	CONTRATISTA	3116100785	Sorozcoc@sena.edu.co
20/03/2026 9:56:57	20/03/2026	Freddy José Ramírez Bo	CIES	FUNCIONARIO DE PLAN	3123125540	fjramirez@seba.edu.co
20/03/2026 17:10:08	20/03/2026	Erika Sanjuán	CIES	CONTRATISTA	3164039848	essanjuan@sena.edu.co
24/03/2026 9:12:55	24/03/2026	Dadny Rocío Domínguez	CIES	FUNCIONARIO DE PLAN	3204958440	ddominguez@sena.edu.co
24/03/2026 15:12:21	24/03/2026	Juan David Bolaños Car	CIES	CONTRATISTA	3228613160	jbolanos@sena.edu.co
24/03/2026 17:05:09	24/03/2026	Luis David Durán Castell	CIES	CONTRATISTA	3125510510	lduranc@sena.edu.co
25/03/2026 10:03:26	25/03/2026	Yeison Antonio Florez Pi	DESPACHO	CONTRATISTA	3203870809	yflorezp@sena.edu.co
26/03/2026 9:30:33	26/03/2026	Edgar Humberto Rubio F	CIES	FUNCIONARIO DE PLAN	3016160466	erubiof@sena.edu.co
26/03/2026 15:03:45	26/03/2026	Juan Pablo Rodríguez P	DESPACHO	CONTRATISTA	3178716132	jprodriguez@sena.edu.co
26/03/2026 16:04:15	26/03/2026	MarthaYaneth Ferrer Cá	CIES	FUNCIONARIO DE PLAN	3133773682	Myferrer@sena.edu.co

Marca temporal	FECHA	Nombre Completo	CENTRO	Columna 4	TELEFONO	CORREO SENA
27/03/2026 9:59:36	27/03/2026	Freddy José Ramírez Bo	CIES	FUNCIONARIO DE PLAN	3123125540	fjramirez@seba.edu.co
27/03/2026 14:07:30	27/03/2026	Jenny Esperanza García	CIES	CONTRATISTA	3213105380	jegarcia@sena.edu.co
27/03/2026 15:09:48	27/03/2026	Erika Sanjuán	CIES	CONTRATISTA	3164039848	essanjuan@sena.edu.co

[1] La persona que ha respondido ha actualizado este valor.

Fecha temporal	FECHA	1. SERVICIO Y ATENCIÓN		2. LUGAR Y AMBIENTE		3. SESIÓN DE MASA/JE/IMPREZA FACIAL		4. ORGANIZACIÓN Y LOGÍSTICA		5. COMENTARIOS	
		Me sentí bienvenido/a y valorado/a durante la sesión. La duración de la sesión fue adecuada.	La atención recibida fue amable y profesional.	El espacio físico fue cómodo y adecuado para la...	La ambientación promueve la relajación y el bienestar. La decoración y los elementos visuales apoyaron...	Me sentí cómodo/a durante toda la sesión.	La sesión me ayudó a liberar tensiones y recuperar...	El proceso de agendamiento fue fácil y claro.	El evento estuvo bien organizado y cumplió con lo...	Hay algo que le gustaría mejorar, agregar o sug...	
3/03/2026 8:41:09	3/03/2026	5	5	5	5	5	5	5	5	5 Excelente servicio, continuar con la siguiente labor	
3/03/2026 11:04:28	3/03/2026	5	5	5	5	5	5	5	5	5 N/A	
3/03/2026 11:08:51	3/03/2026	5	5	5	5	5	5	5	5	5 Muy agradable el espacio pensado para relajarse	
3/03/2026 10:30:47	3/03/2026	5	5	5	5	5	5	5	5	5 Excelente	
4/03/2026 10:18:19	4/03/2026	5	5	5	5	5	5	5	5	5 No	
4/03/2026 12:03:58	4/03/2026	5	5	5	5	5	5	5	5	5 No	
5/03/2026 10:02:44	5/03/2026	5	5	5	5	5	5	5	5	5 No	
5/03/2026 15:00:50	5/03/2026	5	5	5	5	5	5	5	5	5 No	
5/03/2026 15:11:43	5/03/2026	5	5	5	5	5	5	5	5	5 Muy satisfecha	
5/03/2026 16:34:36	5/03/2026	5	5	5	5	5	5	5	5	5 No	
6/03/2026 9:09:06	6/03/2026	5	5	5	5	5	5	5	5	5 No	
6/03/2026 9:37:50	6/03/2026	5	5	5	5	5	5	5	5	5 Agradecido por el servicio	
6/03/2026 10:39:07	6/03/2026	5	5	5	5	5	5	5	5	5 Excelente muchas gracias felicitaciones a la profesora	
6/03/2026 11:27:26	6/03/2026	5	5	5	5	5	5	5	5	5 Por ahora todo está muy bien	
6/03/2026 14:58:13	6/03/2026	5	5	5	5	5	5	5	5	5 Que se continúe con esas clases de programación	
6/03/2026 15:24:06	6/03/2026	5	5	5	5	5	5	5	5	5 N/A	
6/03/2026 16:49:18	6/03/2026	5	5	5	5	5	5	5	5	5 Ninguna sugerencia	
9/03/2026 8:37:08	9/03/2026	5	5	5	5	5	5	5	5	5 No, todo excelente	
9/03/2026 9:40:07	9/03/2026	5	5	5	5	5	5	5	5	5 Excelente	
10/03/2026 17:12:28	10/03/2026	5	5	5	5	5	5	5	5	5 No	
10/03/2026 17:57:22	10/03/2026	5	5	5	5	5	5	5	5	5 Ninguna	
11/03/2026 9:57:48	11/03/2026	5	5	5	5	5	5	5	5	5 N/A	
12/03/2026 11:13:05	12/03/2026	5	5	5	5	5	5	5	5	5 Nada	
12/03/2026 15:00:37	12/03/2026	5	5	5	5	5	5	5	5	5 Muy satisfecha	
12/03/2026 15:07:15	12/03/2026	5	5	5	5	5	5	5	5	5 N/A	
12/03/2026 16:52:09	12/03/2026	5	5	5	5	5	5	5	5	5 Todo excelente	
12/03/2026 17:49:46	12/03/2026	5	5	5	5	5	5	5	5	5 Colocar música relajante y ejercicios	
13/03/2026 11:00:59	13/03/2026	5	5	5	5	5	5	5	5	5 Todo excelente	
13/03/2026 11:35:14	13/03/2026	5	5	5	5	5	5	5	5	5 Nada	
16/03/2026 15:03:38	16/03/2026	5	5	5	5	5	5	5	5	5 No	
17/03/2026 10:43:00	17/03/2026	5	5	5	5	5	5	5	5	5 N/A	
17/03/2026 17:42:23	17/03/2026	5	5	5	5	5	5	5	5	5 Ninguna	
18/03/2026 14:58:31	18/03/2026	5	5	5	5	5	5	5	5	5 Ninguna	
18/03/2026 16:56:17	18/03/2026	5	5	5	5	5	5	5	5	5 Todo perfecto	
19/03/2026 16:41:32	19/03/2026	5	5	5	5	5	5	5	5	5 Felicitar al grupo de Gestión del talento humano por su desempeño	
20/03/2026 9:51:02	20/03/2026	5	5	5	5	5	5	5	5	5 Mejorar el lugar respecto a los animales que se encuentran en la sala de espera	
20/03/2026 10:23:40	20/03/2026	5	5	5	5	5	5	5	5	5 Excelente	
24/03/2026 9:40:51	24/03/2026	5	5	5	5	5	5	5	5	5 Excelente actividad	
24/03/2026 16:19:42	24/03/2026	5	1	5	5	5	5	5	5	5 Ninguna	
24/03/2026 17:47:46	24/03/2026	5	5	5	5	5	5	5	5	5 No	
25/03/2026 10:30:53	25/03/2026	5	5	5	5	5	5	5	5	5 Ninguna	
26/03/2026 10:10:05	26/03/2026	5	5	5	5	5	5	5	5	5 Felicitarle una extraordinaria idea crear la sala de espera	
26/03/2026 15:57:41	26/03/2026	5	5	5	5	5	5	5	5	5 Nada	
26/03/2026 16:35:51	26/03/2026	5	5	5	5	5	5	5	5	5 Ambiente agradable	
27/03/2026 10:33:28	27/03/2026	5	5	5	5	5	5	5	5	5 Excelente	
27/03/2026 14:50:35	27/03/2026	5	5	5	5	5	5	5	5	5 Muy satisfecha con la sesión	
27/03/2026 15:08:10	27/03/2026	5	5	5	5	5	5	5	5	5 Excelente atención	