



PROCESO					
EJE SENA MENTALMENTE SALUDABLE – PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICO PARA EL CONTROL DE LOS FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL					
NOMBRE					
Intervención a grupos blanco del Programa de Vigilancia Epidemiológica de Riesgo Psicosocial – Estrategia de Autocuidado piso a piso					
Intervención a grupos blanco del Programa de Vigilancia Epidemiológica de Riesgo Psicosocial – Estrategia de Autocuidado piso a piso					
Pública	<input type="checkbox"/>	Pública Clasificada	<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 implementan actividades orientadas a la intervención de la población trabajadora, con el fin de mitigar factores de riesgo psicosocial y promover el bienestar emocional.

En este contexto, se desarrolló una estrategia de autocuidado mediante una metodología activa de acercamiento directo a los colaboradores, permitiendo generar mayor cobertura e impacto en la sensibilización.

2. Objetivo

Implementar una actividad de intervención enfocada en el autocuidado, mediante una estrategia de recorrido piso a piso, orientada a la promoción del bienestar emocional y la prevención del riesgo psicosocial.



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 actividad se fundamenta en:

- **Resolución 2404 de 2019**
Establece la implementación de acciones de intervención y promoción dirigidas a la población trabajadora expuesta a factores de riesgo psicosocial.
- **Decreto 1072 de 2015**
Define la obligación de desarrollar actividades de promoción de la salud y prevención de riesgos en el entorno laboral.
- **Resolución 0312 de 2019**
Incluye la ejecución de actividades de promoción y prevención dentro del SG-SST.
- **Ley 1616 de 2013**
Promueve el fortalecimiento del bienestar emocional mediante acciones de autocuidado.
- **Lineamientos institucionales del SENA – PVE Psicosocial**
Orientan la intervención de la población mediante estrategias de promoción del bienestar.



6. Metodología

Se implementó una estrategia de intervención **piso a piso**, mediante visitas directas a las diferentes oficinas, utilizando una metodología breve, dinámica y participativa.

Durante cada intervención se brindaron mensajes clave de autocuidado y bienestar emocional, acompañados de una interacción cercana con los colaboradores.

7. Desarrollo de la actividad

La actividad se desarrolló mediante un recorrido por las diferentes dependencias de la entidad, en el cual se visitó **oficina por oficina**, permitiendo el contacto directo con los funcionarios.

Durante cada visita se abordaron temas relacionados con:

- Importancia del autocuidado
- Manejo del estrés
- Reconocimiento de señales de agotamiento
- Estrategias prácticas de bienestar

Adicionalmente, se generó un espacio cercano de sensibilización, promoviendo la reflexión individual y colectiva sobre la importancia de cuidar la salud mental en el entorno laboral.

La actividad se caracterizó por su dinamismo, cercanía y facilidad de acceso para los colaboradores, lo cual favoreció la participación.

7. Resultados

- Sensibilización directa en entorno laboral real
- Fortalecimiento de la cultura de autocuidado
- Generación de espacios breves pero significativo



8. Análisis

La estrategia piso a piso permitió un mayor alcance e impacto en comparación con actividades grupales tradicionales, facilitando la participación de colaboradores que, por sus funciones, no pueden asistir a espacios formales.

Este tipo de intervención favorece la apropiación de los mensajes y fortalece la cercanía institucional.

9. Anexos






Daniela Chacón
PSICÓLOGA LABORAL
ESP. SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
Nº LICENCIA: 3970 DEL 8 SEPTIEMBRE 2025



REGISTRO DE ASISTENCIA / DÍA 20 DEL MES DE MARZO DEL AÑO 2026

OBJETIVO (S)		Actividad Eje SMS- Fortalecimiento del autocuidado								
No	NOMBRES Y APELLIDOS	No. DOCUMENTO	PLANTA	CONTRATISTA	OTRO ¿CUAL?	DEPENDENCIA/ EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO/EXT.	AUTORIZA GRABACIÓN	FIRMA O PARTICIPACIÓN VIRTUAL
1	Javier Castellanos	1127355121		X		GAA M	jcastellanos18@gmail	319259724		
2	Carlos Angarita	88.243.665		X		GAA M	crangarita@sena.edu.co	3208597856		
3	Daniel E Angarita	1090454892		X		GAA M	dangarita@sena.edu.co	300599341		
4	Andrey Lopez Blaz	1030665711		X		GRCEI	e.andrey1013@gmail.com	3219039658	✓	Andrey Lopez.
5	Jorge Enrique Perez	8061984		X		GRCEI	jorgeperez@Sena	305734335	✓	Jorge P.
6	Carlos Ramon Prieto Quintero	88244226	✓			CIES	cprieto@sena.edu.co	3114445903	✓	Carlos Prieto
7	Paula Andrea Duz	1090466797	✓			CEPEUM	dpaula032@gmail.com	312752677	✓	Paula Duz.
8	Roberto Villanueva	1090655178	✓			CIES	rvillanueva@sena.edu.co	313320870		Roberto Villanueva
9	M ^o del Pilar Nino	601355.784		X		Despacho de CAMPESTAY	pilar.526@hotmail	3714539091	✓	M ^o del Pilar Nino
10	Juan Pablo Rodriguez	1090391111		X		Talento Humano	jprodriguez@sena.edu.co	3178716132	✓	Juan Pablo Rodriguez
11	Daniel Lopez	91492287	X			ETH	danielopez@sena.edu.co	3114658502		Daniel Lopez
12	Asterdy Oidoñez	1004302068			Aprendiz	Talento humano	aoidoñez205@SCH.Sena	3224046159	✓	Asterdy Oidoñez
	Alvaro yael Luna	1093293402			Aprendiz	Talento humano	alvaroyael@gmail	312236022	✓	Alvaro yael Luna
	Isobert yael Luna	60314228	X			Centro de Desarrollo Emp.	istyaner2@kmo.col	317381930	✓	Isobert yael Luna

De acuerdo con La Ley 1581 de 2012, Protección de Datos Personales, el Servicio Nacional de Aprendizaje SENA, se compromete a garantizar la seguridad y protección de los datos personales que se encuentran almacenados en este documento, y les dará el tratamiento correspondiente en cumplimiento de lo establecido legalmente.

GOR-F-085 V02



REGISTRO DE ASISTENCIA / DÍA 20 DEL MES DE MARZO DEL AÑO 2026

OBJETIVO (S)		Actividad Eje SMS- Fortalecimiento del autocuidado								
No	NOMBRES Y APELLIDOS	No. DOCUMENTO	PLANTA	CONTRATISTA	OTRO ¿CUAL?	DEPENDENCIA/ EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO/EXT.	AUTORIZA GRABACIÓN	FIRMA O PARTICIPACIÓN VIRTUAL
	Helen Lebron	1094258149		X		compexarc	helenlebron@compexarc.com	3210977747	X	
	Diana Chaves	60446355		X		GAAM	dchaves@sena.edu.co	3108512677		
	Myriam Gada Rivas	37274.048		X		GAAM	myriamg@sena.edu.co	3202944687		
	José Gallardo Cárdenas	1090385150		X		Región de la Guajira	jgallardoc@sena.edu.co	3110772277		
	Roger Sarmiento	13480908	X			Almacén	rsarmiento@sena.edu.co	3115314107		
	Sebastián Castillo	1093790158		X		T. Humano	scastillo@sena.edu.co	3224203868		
	Villiam Alvarado	3744380		X		GRECEI	v.alvarado@sena.edu.co	3233272030	✓	
	Luis I. Jimenez	13497730	X			GAAM	l.jimenez@sena.edu.co	3164977766	N/A	
	Hipólito Vargas	13504-094	X			GAAM	h.vargas@sena.edu.co	3112937836		
	Gerardino Aravalo	111054477		?		GRECEI	garavalo@sena.edu.co	3159244044	/	
	Marcela Sandoval	1092342527	X			Unidad de Competencia	msandoval@sena.edu.co	3005155200		
	Gabriela Pérez	37329419	X			GAAM	gperez@sena.edu.co	3023887140		
	Darwin Charín	1092342935		X		SMA	dcharin@sena.edu.co	30024447518		
	Jackson Luna H.	1092357370	X			GAAM	jluna@sena.edu.co	85402	X	
	Esteban F. Turiuza	10024848011		X		GAAM	eturiuza@sena.edu.co	3227570002		

De acuerdo con La Ley 1581 de 2012, Protección de Datos Personales, el Servicio Nacional de Aprendizaje SENA, se compromete a garantizar la seguridad y protección de los datos personales que se encuentran almacenados en este documento, y les dará el tratamiento correspondiente en cumplimiento de lo establecido legalmente.

GOR-F-085 V02