ACTA DE GESTIÓN DE ACTIVIDADES
SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Elaborado Por:
Alberto De la hoz Quintero

Licencia S.O No. 1074 de 2020

CIUDAD:	Bogotá D.C.	**FECHA:**	**24/04/2026**
NOMBRE DE LA EMPRESA:	Asociación de Hogares Sí a la Vida	**NIT:**	900.175.374-5
CENTRO DE TRABAJO:	**Centro de Cuidado Transitorio Antonia Santos**		
PERSONA DE CONTACTO:	**Carlota Ramírez Suarez**	**TELÉFONO:**	**314 4844345**
NOMBRE DEL ASESOR:	**Alberto De la hoz**	**CORREO:**	consultor.sgi19@gmail.com

INTRODUCCIÓN

En la presente acta se dan a conocer las actividades desarrolladas para la **planificación, implementación, mantenimiento y mejora** de los sistemas de gestión de seguridad y salud en el trabajo (SG-SST) de la **Asociación de Hogares Sí a la Vida** como parte del compromiso con la seguridad de sus colaboradores y el cumplimiento de las normativas legales vigentes en materia de salud y seguridad en el trabajo.

TEMAS TRATADOS

1. El día **24 de Abril de 2026** a las **10:30 AM** se confirma la asistencia por **enlace de conexión virtual** del personal programado en el **Centro de Cuidado Transitorio Antonia santos** para participar en la capacitación programada conforme al direccionamiento del **plan de capacitaciones del SG-SST** de la Asociación de Hogares Sí a la Vida con el fin de divulgar los conceptos y estrategias para la promoción de la salud y el bienestar del personal en la ejecución de sus labores.

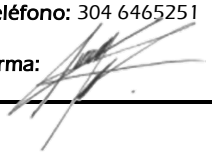
2. Se realiza la capacitación sobre el **manejo manual de cargas** enfocada en técnicas de levantamiento seguro y prevención de incidentes por exposición a riesgos ergonómicos con el fin de fomentar hábitos de higiene postural y reducir la ocurrencia de lesiones musculares en el personal del centro transitorio. La capacitación fue liderada por la profesional en fisioterapia **Viviana Guerrero** de **ARL SURA**

   - Se repasó sobre la identificación de los **factores de riesgo asociados** al esfuerzo físico, la manipulación de objetos pesados y las posturas forzadas en el puesto de trabajo
   - Se divulgó acerca de la aplicación de los **principios de la mecánica corporal**, como mantener la carga cerca del centro de gravedad y utilizar la fuerza de las piernas en lugar de la espalda
   - Se dieron **Recomendaciones sobre las posturas correctas** durante la ejecución de tareas para evitar la sobrecarga de la columna vertebral y las articulaciones
   - Se dieron **recomendaciones sobre la implementación de rutinas** de movilidad articular para compensar la carga física acumulada y mejorar la circulación durante la jornada
   - Se evaluó y fomentó el uso de herramientas de apoyo para minimizar el esfuerzo manual directo **(Ayudas Mecánicas)**

ACCIONES A TENER EN CUENTA

- Realizar seguimiento periódico de las operaciones del personal expuesto para verificar que se **apliquen efectivamente las técnicas de levantamiento y posturas impartidas en la capacitación**, corrigiendo hábitos incorrectos en tiempo real.
- Establecer jornadas fijas para **realizar ejercicios de estiramiento y movilidad articular** específicos, con el fin de compensar la fatiga muscular acumulada por la manipulación de cargas.

FIRMAS

Firma Coordinador (a) Centro Cuidado Antonia Santos	Firma Profesional SST
Nombre: Carlota Ramírez Suarez **C.C. No.** 65748752 **Correo Electrónico:** ctantoniasantos8072@hotmail.com **Teléfono:** 314 4844345 **Firma:** 	**Nombre:** Alberto De la Hoz **C.C. No.** 1022393503 **Correo Electrónico:** consultor.sgi19@gmail.com **Teléfono:** 304 6465251 **Firma:** 

JUNTOS SI A LA VIDA NIT 900.175.374-5	**FORMATO ASISTENCIA A CAPACITACIONES**	**CÓDIGO:** SG-SST-ASC-01 **VERSIÓN:** 1.0 **FECHA:** 22/02/2024 **PÁGINA:** 1 DE 1

DATOS DE LA CAPACITACIÓN

FECHA:	24/04/2026	**HORA:**	10:30 AM
TEMA:	Abordaje Disfunción Manejo Cargas		
CAPACITADOR:	Viviana Guerrero - Profesional ARL SURA		

CONTROL DE ASISTENCIA:

NOMBRES Y APELLIDOS	No. DE DOCUMENTO	CARGO	FIRMA
Alberto De la Paz	1022393503	Profesional SST	
Marisol Sierra Arrego	1012341833	Trabajadora Social	
Angie Barajas Alba	1022416242	G. Documental	Tatiana B-A
Maisela Rueda Real	52457759	cocina	Maisela R.
Boris Pacheco G	72012513	Psicologo	
Ines Solano	1067870090	S. Generales	Ines Solano
Rosa Ucros	57242816	S G	Rosa
Miguel Angel Ortiz	1026312017	Enfermería	Miguel Angel
Laura Julieth Cubillos Lopez	1012401339	Educadora Física	Laura Cubillos
Leidy Yojana Cruz Araque	1030635923	Facilitadora	
Ivr Rios	53891712	cocina	Ivr Rios
FIRMA DEL CAPACITADOR:	Leidy Guerrero.		


24/04/2026, 10:37:28 a.m.
Bogotá
Colombia
Immaculate Heart of Mary School
Cuidado Transitorio Antonia Santos


27/01/2026, 10:19:48
Carrera 80I, Col
Cuidado Transitorio Antonia S


24/04/2026, 10:39:54 a.m.
Bogotá
Colombia
Immaculate Heart of Mary School
Cuidado Transitorio Antonia Santos


10:47
CAPACITACIÓN ...
TIPOS DE POSTURAS
POSTURA PROLONGADA: Adopción de la misma postura por el 75% o más de la jornada laboral.
POSTURA MANTENIDA: Postura Correcta por 2 horas o más continuas sin posibilidad de cambio o Postura Incorrecta por 20 minutos o mas
POSTURA FORZADA: Posturas por fuera de los ángulos de confort.
POSTURA ANTIGRAVITACIONAL: Posicionamiento del cuerpo o un segmento en contra de la gravedad.
Viviana está presentando
6 más
Tú
Viviana
Trabajo Soci