Lugar	*Centro de Cuidado Transitorio Quiroga*
Fecha	*27/03/2026 – 01:00 pm*
Tema	Importancia de la salud mental en el entorno laboral.
Desarrollo	1. Objetivo general Fortalecer el conocimiento del personal sobre las patologías de salud mental que pueden afectar su bienestar dentro del entorno laboral, promoviendo la prevención, la detección temprana y el autocuidado emocional en el marco del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo. 2. Tematica Importancia de la salud mental en el entorno laboral. Principales patologías asociadas: Estrés laboral crónico Síndrome de burnout Ansiedad generalizada Depresión reactiva Trastornos del sueño Fatiga por compasión Causas frecuentes en los entornos de cuidado. Señales de alerta en el personal. Estrategias preventivas y de autocuidado. Apoyo institucional desde el SST. 3. Metodología Exposición participativa con apoyo audiovisual (presentación PowerPoint). Socialización grupal y espacio de reflexión sobre experiencias laborales. 4. Resultados Se fortaleció la sensibilización frente al impacto de la carga emocional en el trabajo de cuidado. Los participantes identificaron signos tempranos de alteraciones mentales y estrategias para abordarlas. Se promovió el uso de herramientas de autocuidado y comunicación efectiva. 5. Conclusiones El bienestar mental del trabajador es fundamental para garantizar una atención humanizada y de calidad hacia las personas mayores. El SST debe continuar fortaleciendo espacios de acompañamiento emocional y formación en salud mental laboral. 

	Se anexa 5. Presentación diapositivas 6. Listado de Asistencia FOR-GD-023		
Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Ver Formato Planilla De Asistencia FOR-GD-023	No aplica	No aplica
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	No aplica	*No aplica*	*No aplica*
Próxima reunión	*No aplica*		
Elaboró	Camila García		



Centro de Cuidado Transitorio Quiroga
Enfoque en trabajadores del servicio
Sistema de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST)

Patologías en Salud Mental Laboral

Introducción

- La salud mental es un componente esencial del bienestar laboral. En los entornos de cuidado, el personal enfrenta factores de riesgo psicosocial como la sobrecarga emocional, el estrés y la exposición constante al sufrimiento humano.



Objetivo

- Identificar las principales patologías de salud mental que pueden afectar a los trabajadores del Centro de Cuidado Transitorio Quiroga, promoviendo la prevención, detección temprana y manejo adecuado dentro del SST.

Principales patologías en salud mental laboral

- Estrés laboral crónico
- Síndrome de burnout (agotamiento laboral)
- Ansiedad generalizada
- Depresión reactiva
- Trastornos del sueño
- Fatiga por compasión (en personal de cuidado)

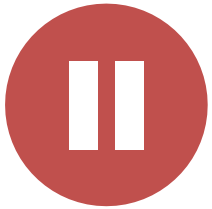
Causas frecuentes en el entorno de cuidado

- Sobrecarga física y emocional
- Altas demandas laborales con pocos recursos
- Turnos extensos y rotativos
- Falta de reconocimiento o apoyo institucional
- Exposición a situaciones de pérdida o sufrimiento
- Escasa desconexión entre vida laboral y personal

Señales de alerta en los trabajadores

- Cambios en el estado de ánimo o conducta
- Aislamiento social o irritabilidad
- Bajo rendimiento o ausentismo frecuente
- Fatiga constante o trastornos del sueño
- Dificultad para concentrarse
- Desmotivación o pérdida del sentido del trabajo

Estrategias preventivas desde SST



• FOMENTAR PAUSAS ACTIVAS Y ESPACIOS DE AUTOCUIDADO



• IMPLEMENTAR PROGRAMAS DE APOYO PSICOLÓGICO Y EMOCIONAL



• PROMOVER LA COMUNICACIÓN ABIERTA ENTRE EQUIPOS



• CAPACITAR EN MANEJO DEL ESTRÉS Y REGULACIÓN EMOCIONAL



• EVALUAR PERIÓDICAMENTE RIESGOS PSICOSOCIALES (GAPS)



• FORTALECER EL SENTIDO DE EQUIPO Y RECONOCIMIENTO LABORAL

Conclusión

- El bienestar mental de los trabajadores es fundamental para garantizar un servicio de calidad a las personas mayores. El SST debe integrar estrategias de acompañamiento, prevención y fortalecimiento emocional como parte esencial de la gestión del talento humano.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código:	FOR-GD-023
Versión:	2
Fecha:	Memo (20240189B3 - 12/07/2024
Página:	1 de 1

1. Tema: EPP Y SALUD MENTAL
2. Lugar o Localidad o Sede: RAFAEL URIBE URIBE
3. Fecha y hora: 27-03-2026 - 01:00PM A 03:00PM
4. Nombre responsable: CAMILA GARCIA
5. Dependencia responsable: SEGURIDAD SST -

6. Ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	JULIE PAOLINA HOSPITAL	CC	52991513	CCT QUIROGA	FACILITADORA	CONTRATO	ctquiroga8071@gmail.com	3125676944	
2	Hayde Teresa Rodriguez A	CC	52937714	CCT QUIROGA	T. Social	contratista	ctquiroga8071@gmail.com	3143885844	
3	Pedro Jonnau o Builrago	CC	79458300	CCT. QUIROGA	Psicologo	Contratista	pbuilrag4@gmail.com	3214523008	
4	Julián Felipe Cortalet	CC	1019099055	CCT Quiroga	facilitador	contratista	ctquiroga8071@gmail.com	3108226879	
5	Juliana Ramirez C.	CC	1032501424	CCT Quiroga	Terapeuta ocupacional	contratista	juliana.ramirez20@outlook.com	3106939793	
6	Hortensia Prieto G.	CC	20686564	CCT QUIROGA	AUXILIAR DE ENFERMERIA	CONTRATISTA	ctquiroga8071@gmail.com	3158459613	
7	LISETH ROBAYO FARIETA	C.C	1010169886	cctquiroga	Gestion Documental	Contratista	ctquiroga8071@gmail.com	3203310540	
8	Nubia Mary	CC	52916681	CCT Quiroga	Aux Enfermeria	contratista	ctquiroga8071@gmail.com	3116788391	
9	Cristian Castillo	CC	1013625841	CCT Quiroga	Psicologo	Contratista	ctquiroga8071@hotmail.com	3506794674	
10	Yessika Perez	PPT	4674570	CC Quiroga	aux Cocina	contratista	ctquiroga8071@gmail.	3143982708	
11	Maria Alejandra	CC	52290821	CC Quiroga	Ax Generales	contratista	ctquiroga8071@gmail.	3157476673	
12	Zenaida Rojas G	CC	28156402	cct quiroga	Aux Enfermeria	contratista	ctquiroga8071@gmail.com	3115291021	
13	Janeth garcia	CC	51925565	cct quiroga	aux Enfermeria	contratista	ctquiroga8071@gmail.	3123416221	
14	Enyi Viviana Cano	CC	1073476411	CCT QUIROGA	cocina	CONTRATO	Enyi.vivianacano	3214013007	
15	Lyna Olaya D	CC	1024484850	cct Quiroga	Nutrición	Contrato	ctquiroga8071@hotmail	3144208484	
16	Luzmila Osorio J.	CC	49697883	Cct Quiroga	S. Generales	Contrato	ctquiroga8071@gmail	3208136121	
17	NANCY YANIRA MARIN	CC	52849352	CCT QUIROGA	S. GENERALES	CONTRATO	ctquiroga8071@gmail	3132109004	
18	Ayde Suarez	CC	51599506	cct quiroga	S Generales	contrato	ctquiroga8071@gmail	3215080083	
19	Maria paula Villalba	CC	1.030.606.229	cct quiroga	Facilitadora	contrato	ctquiroga8071@gmail.com	3217484191	
20	Shanid Lobo	CC	1026556697	cct quiroga	S generales	contrato	ctquiroga8071@hotmail	3214215597	

Tratamiento de datos personales: "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía"

Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.