POSITIVA Compañía de Seguros	PROCESO: GESTIÓN DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN	Código:	MIS_5_3_2_FR37
		Versión:	2
		Clasificación:	Pública
		Fecha:	2021-12-28

FORMATO
ASISTENCIA A EVENTOS DE P Y P

Aprobó:	Revisó:	Elaboró:
Jorge Luis Ramírez Gerente Investigación del Riesgo	Carmen Caselles Líder SIG	Jennifer Andrea Zabala Técnico Administrativo

INFORMACIÓN GENERAL

NOMBRE FACILITADOR (Capacitador)		FECHA		
PROVEEDOR (Razón Social)		DIA:	MES:	AÑO:
TEMA DEL EVENTO (Título)		HORA INICIO	HORA FINALIZACIÓN	HORAS TOTAL
SUCURSAL (Departamento)		MUNICIPIO:		

RELACIÓN DE ASISTENTES

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	No. DOCUMENTO DE IDENTIDAD	SEXO F	SEXO M	EDAD	RAZÓN SOCIAL	NIT DE LA EMPRESA	CARGO (Marcar con X) Directivo	Responsable del SGSST	Trabajador	TELEFONO	CORREO ELECTRÓNICO	FIRMA
1	Silvia Gómez O.	40182266		✓	58	SENA				✓	3167847		
2	Ana Chacon Pico	32894260	X		47	SENA				✓	3016445408	achaconp@sena	
3	Rosmery Cuero P.	52474201	✓		48	SENA				✓	3124658782	rcuero@sena.edu.co	
4	Viviana Paulina Gonzalez P	28068785	✓		46	SENA				✓	3178946784	vgonzalez@sena	
5	Nicolas A. de Leon S.	93514220		X	27	SENA				✓	3130078[illegible]	[illegible]	
6	Valeria Sofia Ramirez	1002703079	X		23	SENA.				✓	3135136410	vsramirez@sena	
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													
24													
25													


Burnout: es un estado de agotamiento físico, emocional y mental crónico, provocado por un estrés laboral intenso y prolongado
SENA
Pausas conscientes de 2 minutos de respiración lenta, consciencia corporal o simplemente cerrar los ojos y soltar tensión muscular pueden reducir la activación fisiológica acumulada.
Cerrar pendientes pequeños reduce carga mental invisible: Las tareas inconclusas generan tensión cognitiva. Aunque sean pequeñas, ocupan espacio mental. Terminar microtareas durante el día libera energía y disminuye la sensación de saturación.
Establecer momentos sin interrupciones, incluso breves, permite que tu mente procese información sin saturarse. El cerebro no está diseñado para hiperestimulación constante.
Autoevaluarte diariamente previene acumulación silenciosa: Una pregunta simple al final del día puede marcar diferencia: "¿Cómo estoy realmente?". No solo en términos de tareas, sino en términos emocionales. Detectar irritabilidad, cansancio mental o desconexión temprana.




Para tener en cuenta.
Responsabilidades ARL.
Indemnizaciones.
tud y remisión de pruebas .


CUIDEMOS TU
SALUD MENTAL
PSICÓLOGA: Ingrid Daza Fonseca







