Lugar	JARDIN INFANTIL COFINANCIADO CARACOLI
Fecha	*18/06/2026*
Tema	CUALIFICACION PROMOCION DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
Desarrollo	**Objetivo** Promover en el talento humano la adopción de estilos de vida saludable mediante la sensibilización y fortalecimiento de hábitos relacionados con la alimentación balanceada, la actividad física, el descanso adecuado, la higiene personal y el cuidado de la salud mental, contribuyendo al bienestar integral, la prevención de enfermedades y el mejoramiento de la calidad de vida en el entorno laboral. **Desarrollo de la actividad** En el marco de las acciones de promoción y mantenimiento de la salud dirigidas al talento humano de la unidad operativa, se desarrolló una jornada de capacitación orientada a fortalecer conocimientos y prácticas relacionadas con los estilos de vida saludable. La actividad tuvo como propósito sensibilizar a los colaboradores sobre la importancia de incorporar hábitos saludables en su vida cotidiana, reconociendo que estos contribuyen al bienestar físico, emocional y social, así como al mejor desempeño de sus funciones laborales. La socializacion inició con un saludo de bienvenida y una contextualización sobre la importancia de los estilos de vida saludable como herramienta fundamental para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, el fortalecimiento de la salud física y mental y la promoción de ambientes laborales saludables. Se resaltó que el autocuidado es una responsabilidad individual que impacta de manera positiva tanto la vida personal como el entorno de trabajo. Posteriormente, se abordó el tema de la alimentación saludable, enfatizando la

Powered by CamScanner

	importancia de mantener una dieta equilibrada que incluya alimentos ricos en nutrientes, frutas, verduras, proteínas, cereales integrales y una adecuada hidratación. Se orientó a los participantes sobre la necesidad de reducir el consumo de alimentos ultraprocesados, bebidas azucaradas y productos con altos contenidos de grasas saturadas, azúcar y sodio. Asimismo, se promovió la planificación de tiempos de alimentación adecuados durante la jornada laboral para favorecer el bienestar y mantener niveles óptimos de energía. Seguidamente, se desarrolló el tema de la actividad física como un factor protector de la salud. Se explicó que la práctica regular de ejercicio contribuye al fortalecimiento cardiovascular, muscular y osteoarticular, además de ayudar en la prevención de enfermedades y el manejo del estrés. Se incentivó la realización de pausas activas, caminatas, actividades recreativas y ejercicios que puedan incorporarse fácilmente a la rutina diaria. Durante la capacitación también se abordó la importancia del descanso adecuado y la calidad del sueño. Se explicó cómo el descanso influye en la concentración, la productividad, el estado de ánimo y la salud general. Se brindaron recomendaciones relacionadas con la higiene del sueño, la organización de horarios y la disminución de factores que puedan afectar el descanso nocturno Otro aspecto trabajado fue la salud mental y el bienestar emocional. Se destacó la importancia de reconocer y gestionar adecuadamente las emociones, fortalecer la comunicación asertiva, mantener relaciones laborales respetuosas y buscar espacios de recreación y esparcimiento. Asimismo, se promovió la identificación temprana de factores de estrés y la implementación de estrategias de autocuidado que favorezcan el equilibrio emocional. De igual manera, se reforzaron prácticas relacionadas con la higiene personal y



Powered by CamScanner

el cuidado de la salud, recordando la importancia del lavado de manos, la higiene oral, la adopción de hábitos preventivos y la asistencia oportuna a controles médicos periódicos como acciones fundamentales para conservar una buena condición de salud.

Durante el desarrollo de la actividad, los participantes compartieron experiencias, reflexiones y estrategias implementadas para mantener hábitos saludables, generando un espacio participativo de aprendizaje y fortalecimiento colectivo. Este intercambio permitió reconocer la importancia de construir entornos laborales que favorezcan el bienestar y promuevan una cultura de autocuidado. Finalmente, se entregaron recomendaciones prácticas para fortalecer hábitos saludables dentro y fuera del entorno laboral, invitando a los participantes a asumir compromisos personales orientados al mejoramiento de su calidad de vida y al fortalecimiento de ambientes de trabajo seguros y saludables.

Conclusión

Como profesional de enfermería, considero que la jornada de promoción de estilos de vida saludable desarrollada con el talento humano constituyó un espacio valioso para fortalecer conocimientos y sensibilizar a los participantes sobre la importancia del autocuidado y la adopción de hábitos saludables. Se evidenció una participación activa y receptiva por parte de los colaboradores, quienes reconocieron la necesidad de implementar acciones relacionadas con una alimentación adecuada, la práctica regular de actividad física, el descanso suficiente y el cuidado de la salud mental.

La actividad permitió fortalecer el compromiso individual y colectivo con el bienestar integral, favoreciendo la construcción de entornos laborales saludables y contribuyendo a la prevención de enfermedades, el mejoramiento

Powered by CamScanner

	de la calidad de vida y el fortalecimiento de una cultura institucional basada en el cuidado y la promoción de la salud.  		
Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Mauricio Gutiérrez	Responsable del servicio	Jardín Caracolí
	Valentina Rojas	psicólogo	sdis
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
Próxima reunión			
Elaboró	*Valentino Rojas*		

Powered by CamScanner

	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 2 Fecha: Memo 20240189963 - 12/07/2024 Página: 1 de 1

1. Tema: Verificación Promoción Estilos [illegible] 2. Lugar o Localidad o Sede: 3. Fecha y hora: 18-06-2026

4. Nombre responsable: [illegible] 5. Dependencia responsable:

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	Greiss Gonzalez	CC	1064743801	J Caracoli	Auxiliar en atención PI		greiss@gmail.com	3138420479	
2	Carolina Hernandez	CC	1001301171	J. Caracoli	Profesional en atención		[illegible]	3102657193	
3	Daniela Niño Hincapie'	C.C	1031166001	J. Caracoli	Profesional Atención PI		[illegible]	3123523129	
4	Marcela Rodriguez	CC	1030647728	J. Caracoli	Profesional Atención PI		[illegible]	3004771668	
5	Lina Maria Vargas	C.C	1032482311	J. Caracoli	Profesional Atención PI		linavargas22188@gmail	3044672873	
6	Leidy Vanessa Cuesta	CC	1033802362	J Caracoli	Profesional Atención PI		[illegible]	3004783398	
7	Veronica Cambora	cc	1025526107	JI caracoli	Auxiliar de servicios generales		[illegible]	3076678884	
8	Diana Isabel Martinez	CC	39518306	JI Caracoli	Manipulador Alimentos		dimary1584@gmail.com	3118005934	
9	Berenice Tarazona	cc	1093492019	JI caracoli	Manipula Alimentos		Berenice.tarazona@gmail.com	3203180027	
10	Luz Adriana Peñuela	CC	53141183	J caracoli	Manipulador de alimentos		[illegible]	3133922592	
11	[illegible]	CC	52129655	JI Caracoli	Profesional Enlace		[illegible]	3124041239	
12	Taimo Eleanvio Rodriguez	cc	1018458407	JI Caracoli	Auxiliar Administrativo		[illegible]	3232910857	
13	Marisol Cambora	CC	1077[illegible]	JI caracoli	Auxiliar de servicios G		[illegible]	3109792788	
14	Maribelly Barba S	CC	1065589772	JI Caracoli	Profesional en atención PI		[illegible]	3185156228	
15	Paula Bohórquez	CC	1000289078	J. I Caracoli	Auxiliar servicios generales		[illegible]	3196965516	
16	Lorena Vera	CC	1024324645	JI caracoli	Profesional Atención PI		[illegible]	3148458863	
17	MAURICIO GUTIERREZ	CC	1344913492	JI CARACOLI	SERVICIO		CARACOLI@[illegible]	3184859236	
18									
19									
20									

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 recolectaran 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

Powered by CamScanner