



PLAN DE CAPACITACIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO – SG-SST

Comunidad de Cuidado Hogar San José Saramita – Centro de larga estancia para personas mayores

Convenio No. 6771-2026 | Vigencia: 30 de julio de 2026 al 23 de noviembre de 2027 | Población contractual: 96 trabajadores

Uso: actualice Estado, fechas, asistentes, evaluación y evidencia. Los indicadores de cobertura y cumplimiento se calculan automáticamente.

Meta sugerida: ejecutar 1 capacitación mensual, alcanzar al menos 80% de cobertura y entregar la evidencia/resultado de cada actividad.

N°	Periodo	Tema de capacitación	Objetivo / enfoque	Dirigido a	Responsable	Modalidad	Duración (h)	Evidencia esperada	Estado	Semana sugerida	Fecha realizada	Asist. esperados	Asist. reales	% Cobertura	Resultado evaluación %	Evidencia entregada	Fecha entrega	% Cumplimiento	Observaciones / enlace evidencia
1	Agosto 2026	Inducción al SG-SST, roles, responsabilidades y reporte de actos/condiciones inseguras	Reconocer responsabilidades en SST, canales de reporte y prácticas básicas de prevención desde el ingreso al servicio.	Todo el personal	Especialista SST	Presencial	1,5	Lista de asistencia + registro fotográfico + evaluación corta	Pendiente	3ª semana				0,0%		No		0,0%	
2	Septiembre 2026	Bioseguridad: higiene de manos, uso de EPP y prevención de infecciones	Reforzar medidas de bioseguridad para reducir exposición a agentes biológicos durante la atención y labores de apoyo.	Auxiliares y jefes de enfermería, servicios generales, cocina y conductores	Especialista SST / apoyo ARL	Presencial	2,0	Lista de asistencia + lista de chequeo de práctica + registro fotográfico	Pendiente	3ª semana				0,0%		No		0,0%	
3	Octubre 2026	Riesgo biomecánico: movilización y transferencia segura de personas mayores	Aplicar técnicas seguras de movilización, transferencia y cambios de posición para prevenir lesiones musculoesqueléticas.	Auxiliares y jefes de enfermería; conductores de apoyo	Especialista SST / fisioterapia o ARL	Teórico-práctica	2,0	Lista de asistencia + demostración práctica + evaluación de técnica	Pendiente	3ª semana				0,0%		No		0,0%	
4	Noviembre 2026	Preparación para emergencias y evacuación asistida de personas mayores	Identificar rutas, roles, puntos de encuentro y criterios de apoyo a residentes con movilidad limitada durante una emergencia.	Todo el personal y brigada	Especialista SST / brigada	Teórico-práctica	2,0	Lista de asistencia + recorrido de rutas + registro fotográfico	Pendiente	3ª semana				0,0%		No		0,0%	
5	Diciembre 2026	Riesgo psicosocial: autocuidado, manejo del estrés, comunicación y convivencia	Promover herramientas de autocuidado, comunicación respetuosa y manejo de tensiones propias del trabajo de cuidado.	Todo el personal	Especialista SST / psicología	Taller	1,5	Lista de asistencia + actividad participativa + encuesta corta	Pendiente	3ª semana				0,0%		No		0,0%	
6	Enero 2027	Reinducción SG-SST y reporte de incidentes, accidentes y condiciones de salud	Actualizar al personal en responsabilidades, rutas de reporte y conducta inmediata frente a incidentes o accidentes laborales.	Todo el personal	Especialista SST	Presencial	1,5	Lista de asistencia + evaluación corta + compromiso de reporte	Pendiente	3ª semana				0,0%		No		0,0%	
7	Febrero 2027	Prevención de caídas, orden, aseo y desplazamiento seguro	Reducir condiciones localistas que puedan causar caídas del personal y mejorar la circulación segura en áreas asistenciales.	Todo el personal	Especialista SST / mantenimiento	Presencial	1,5	Lista de asistencia + inspección guiada + plan de mejoras	Pendiente	3ª semana				0,0%		No		0,0%	
8	Marzo 2027	Manejo seguro de sustancias químicas de limpieza y desinfección	Aplicar rotulado, almacenamiento, uso de EPP y consulta de hojas de datos de seguridad para productos químicos.	Servicios generales, cocina y personal que manipule químicos; labores de lavandería si aplican	Especialista SST / proveedor	Teórico-práctica	2,0	Lista de asistencia + revisión de rotulado + evidencia fotográfica	Pendiente	3ª semana				0,0%		No		0,0%	
9	Abril 2027	Ergonomía, pausas activas y prevención de lesiones musculoesqueléticas	Mejorar posturas, organización de tareas y pausas activas para disminuir carga física y movimientos repetitivos.	Todo el personal	Especialista SST / fisioterapia	Taller práctico	1,5	Lista de asistencia + rutina práctica + registro fotográfico	Pendiente	3ª semana				0,0%		No		0,0%	
10	Mayo 2027	Primeros auxilios básicos ante caídas, ahogamiento y emergencias frecuentes	Fortalecer la respuesta inicial del personal mientras se activa la ruta de atención definida por la institución.	Auxiliares y jefes de enfermería, brigada y personal de apoyo	Brigada / profesional competente	Teórico-práctica	2,0	Lista de asistencia + ejercicio práctico + evaluación de respuesta	Pendiente	3ª semana				0,0%		No		0,0%	
11	Junio 2027	Riesgo biológico, manejo de residuos y elementos contopunzantes (si aplica)	Prevenir exposiciones ocupacionales mediante segregación adecuada, uso de EPP y conducta segura ante accidentes biológicos.	Auxiliares y jefes de enfermería y servicios generales	Especialista SST / responsable sanitario	Presencial	2,0	Lista de asistencia + lista de chequeo + evaluación corta	Pendiente	3ª semana				0,0%		No		0,0%	
12	Julio 2027	Seguridad en cocina: cortes, quemaduras, manipulación segura y prevención de incendios	Controlar riesgos frecuentes en cocina mediante prácticas seguras con utensilios, superficies calientes y equipos.	Personal de cocina y apoyo	Especialista SST / jefe de cocina	Teórico-práctica	1,5	Lista de asistencia + inspección de puesto + registro fotográfico	Pendiente	3ª semana				0,0%		No		0,0%	
13	Agosto 2027	Seguridad en servicios generales y labores de lavandería (si aplica)	Prevenir lesiones por cargas, superficies húmedas, contacto térmico, riesgo eléctrico y uso inadecuado de EPP.	Servicios generales y personal que realice labores de lavandería, si aplica	Especialista SST	Teórico-práctica	1,5	Lista de asistencia + lista de chequeo + registro fotográfico	Pendiente	3ª semana				0,0%		No		0,0%	
14	Septiembre 2027	Simulacro de emergencias y evacuación asistida	Verificar capacidad de respuesta, tiempos, coordinación y apoyo a residentes durante un escenario simulado de emergencia.	Todo el personal, brigada y residentes según protocolo	Especialista SST / brigada	Simulacro	2,0	Acta de simulacro + tiempos + hallazgos + plan de mejora	Pendiente	3ª semana				0,0%		No		0,0%	
15	Octubre 2027	Prevención del acoso laboral, convivencia y rutas internas de atención	Fortalecer relaciones respetuosas, reconocer conductas no aceptables y divulgar mecanismos internos de prevención y atención.	Todo el personal	Comité de Convivencia / Especialista SST	Taller	1,5	Lista de asistencia + material divulgado + evaluación corta	Pendiente	3ª semana				0,0%		No		0,0%	
16	Noviembre 2027	Investigación de incidentes/accidentes, lecciones aprendidas y cierre de cultura preventiva	Consolidar aprendizajes del período, reforzar causas, acciones correctivas y compromisos de mejora antes del cierre del convenio.	Todo el personal / líderes de proceso	Especialista SST	Taller	1,5	Lista de asistencia + lecciones aprendidas + informe de cierre	Pendiente	3ª semana				0,0%		No		0,0%	