



SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO –
SG-SST UT SERVICIO SOCIAL CENTROS INTEGRARTE

ACTA DE CAPACITACIÓN N° 8

Fecha: 15 de Diciembre de 2025

Hora: 11:30 am a 12:30 pm

Tema: Estilos de Vida Saludable (parte 1)

Modalidad: Virtual, Duración: 1 HORA

Lugar: Plataforma virtual Meet de Google

Responsable de la capacitación: Andrea Daza Machuca – Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo

Entidad acompañante: No aplica

Asistentes: Colaboradores de UT Servicio Social- Centro Integrarte Atención Interna grupo 9

Objetivo de la capacitación:

Revisar los conceptos principales de los hábitos de salud en el trabajo y como promocionarlos, favoreciendo la práctica de estilos de vida saludable y mejorar el bienestar en la jornada laboral.

Desarrollo:

Luego de revisar el Cronograma de capacitaciones establecido para dar cumplimiento a las obligaciones relacionadas con la Seguridad y salud en el Trabajo, se convoca a las personas que actualmente labora en el CIAI G9, a participar de la Socialización del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, con temática **Estilos de Vida Saludable (parte 1)**, lo cual se les informa por medios digitales y se procede a enviar link de ingreso a la capacitación, con los siguientes temas a desarrollar:

- Que es estilos de vida saludable.
- Modelo ecológico o triad ecológico y Concepto del campo de la salud.
- Como se desarrollan los estilos de vida y Por qué hacerlo.
- Ventajas de la implementación.
- Cuando una empresa implementa programas de promoción de hábitos de vida saludable.
- Recomendaciones generales

Metodología:

Oficina Principal: Cra 18 No. 140-53 Bogotá. D.C. – PBX: 7420842 Ext 105.- e-mail: ssepfundacion@hotmail.com. – angelicacarrillo@clinicasep.com sucursal 1_ Kilómetro 44 Vía La Vega, Vereda El Arrayan Alto, Finca El Uval. Sucursal 2_: Cle 23 H Bis No. 104B- 67 FONTIBON - Cel 31442620210-



SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO –
SG-SST UT SERVICIO SOCIAL CENTROS INTEGRARTE

Capacitación virtual de tipo teórico–práctica mediante exposición y apoyo audiovisual, durante la jornada se brindó un espacio para la participación activa de los asistentes, resolución de dudas, aclaración de inquietudes y retroalimentación relacionada con la aplicación de los principios de ergonomía e higiene postural en su labor diaria.

Observaciones:

La capacitación se desarrolló de manera virtual, contando con la participación activa de los asistentes. Durante la jornada se habilitó un espacio para la formulación de preguntas, resolución de dudas y aclaración de inquietudes relacionadas con el concepto general de Estilos de Vida saludable y la aplicación de las recomendaciones en el entorno laboral.

Se deja constancia de que la capacitación fue impartida y recibida, resolviendo inquietudes de los asistentes y reforzando la importancia de aplicar los principios de socializados en las actividades laborales y de la vida diaria.

Conclusiones:

1. Se socializó la importancia del cumplimiento de actividades para fortalecer los estilos de vida saludables.
2. Se resolvieron dudas en torno al reporte de accidentes laborales y enfermedades.

Próxima Convocatoria: Enero de 2026.

Se anexa presentación y Asistencia a actividad.



SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO –
SG-SST UT SERVICIO SOCIAL CENTROS INTEGRARTE

*“EL EJERCICIO ES CLAVE PARA LA SALUD FÍSICA Y
DE LA MENTE”*

NELSON MANDELA, POLITICO

*Saber comer es saber vivir.
Confucio, filósofo*

*Nuestros cuerpos son nuestros jardines; nuestras decisiones, nuestros jardineros.
William Shakespeare, escritor.*



Objetivo general

Revisar los conceptos principales de los hábitos de salud en el trabajo y como promocionarlos





SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO –
SG-SST UT SERVICIO SOCIAL CENTROS INTEGRARTE

Objetivos específicos



Definir que son los hábitos
saludable



Cuáles son los verticales de
implementar programas de
prevención de hábitos de vida
saludable



Ejemplo de algunos programas

Estilos de vida saludable





SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO – SG-SST UT SERVICIO SOCIAL CENTROS INTEGRARTE

Que es estilos de vida saludable

"una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales". Organización Mundial de la Salud (OMS) 1986



Definición

El estilo de vida saludable hace referencia al modo de vida de un individuo o grupo de población o trabajadores, en el que influyen las características personales, los comportamientos individuales y grupales, aspectos socioculturales (igualdad, libertad, respeto) y condiciones de vida en general. (Ángel et al)





SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO – SG-SST UT SERVICIO SOCIAL CENTROS INTEGRARTE

La salud física.

Esta hace referencia al buen funcionamiento de nuestro organismo, así como a la ausencia de enfermedades. En este sentido, la prevención es imprescindible. Y, por ello, llevar una dieta equilibrada y alejada de azúcares, ultraprocesados y sustancias tóxicas nos ayuda a sentirnos mejor.

La salud mental.

En cuanto a la salud mental, podemos hablar de la ausencia de estrés, cansancio, ansiedad y de cuidado personal, de autoestima y pensamientos positivos.

La salud social.

Bienestar social hace alusión a las relaciones que tenemos con otras personas, nuestra participación en el desarrollo de la sociedad y otros factores que influyen en nuestra calidad de vida: tener una vivienda digna, condiciones laborales favorables, buena educación...
...es que los definen.

El equilibrio entre estos tres elementos, es sinónimo de estilo de vida saludable. Es muy importante no descuidar ninguno y prestar atención a los detalles que los definen.

Modelo ecológico o triadecológico



Concepto gema

- 1. Gente
- 2. Equipos
- 3. Materiales
- 4. Ambiente

Concepto de campo de la salud

La salud es un campo multidimensional y difuso resultante de...



WALSH LALORNE. A NEW PERSPECTIVE ON THE HEALTH OF CANADIANS. 1998

El equilibrio entre estos tres elementos, es sinónimo de estilo de vida saludable. Es muy importante no descuidar ninguno y prestar atención a los detalles que los definen.



SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO – SG-SST UT SERVICIO SOCIAL CENTROS INTEGRARTE

¿Por que hacerlo?.

- uno de los mayores condicionantes sobre el estado de salud de la población.
- adopción generalizada de un estilo de vida saludable podría reducir la mortalidad global hasta en un 5%.
- Influir en los sanos,
- Gestar una cultura del autocuidado,
- Hacer que en los entornos laborales preserven la salud.
- Racionalizar el talento humano,
- Complementar las intervenciones individuales con las actuaciones dirigidas a toda la comunidad.
- La mayor parte de la población pasa un tercio de su vida en el trabajo, y desde allí puede influir en su familia y en la sociedad en general.

Ventajas de la implementación

- Disminución del ausentismo y presentismo laboral.
- Detección oportuna de problemas de salud.
- Aumento del bienestar (salud física y psíquica).
- Optimización del clima laboral.
- Incremento de la productividad.
- Aumento de la autoestima y el bienestar del trabajador.
- Incremento del compromiso de los trabajadores hacia la empresa.
- Demostración de mayor compromiso de la empresa hacia los trabajadores.
- Mejoría de la reputación e imagen de la empresa.

Implementación y TIPS

- Con base en la cooperación multisectorial.
- Eficaz si se comprometen todos los integrantes de la empresa.



SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO –
SG-SST UT SERVICIO SOCIAL CENTROS INTEGRARTE

Cuando una empresa implementa programas de promoción de hábitos de vida saludable, se deben tener en cuenta:

Características:

- **Participación.** Todos los trabajadores hacen parte del programa. No existen trabajadores que no se beneficien de estos programas, sin importar su cargo o edad
- **Integración.** Tener en cuenta los hábitos saludables en todas las decisiones importantes y en todas las áreas de una empresa, así como a todos los actores de la seguridad social de acuerdo con sus competencias (ARL, EPS, AFP, cajas de compensación prepagada, seguros de salud etc).
- **Liderazgo y Ejemplo.** será del equipo ejecutivo y SST (Medicina del Trabajo) pero adicionalmente este liderazgo se sustenta sobre el ejemplo en todas las áreas.
- **SGSST.** Todos los programas, las actividades y las estrategias deben responder a un programa, planeación, mejoramiento continuo (con base en las experiencias previas) análisis de necesidades (diagnóstico de condiciones de salud), ciclo PHVA.
- **Hábitos saludables.** Una organización o empresa saludable debe contar con un programa permanente para la promoción de hábitos y estilos de vida saludables con entornos propiciatorios, de manera que se logre combinando identificación y control de los FR y promoción de los factores protectores de la salud.

EDITORIAL 10.1016/j.riiar.2014.06.001 Promoción de hábitos saludables en el trabajo para el bienestar de la población trabajadora

SERVICIO SOCIAL
CENTROS
INTEGRARTE
NIT.901851683-1