



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

ACTA DE CAPACITACIÓN N° 2

Fecha: 26 Febrero 2026

Hora: 11: 30 am a 12:30 pm y 2:30 pm a 3:40 pm

Tema: Prevención Riesgo Psicosocial

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; Lilián Reinoso Psicóloga – Docente y Capacitadora Organizacional.

Entidad acompañante: ARL AXA COLPATRIA

Asistentes: Colaboradores de UT Servicio Social Centros Integrarte, grupo 9

Objetivo de la capacitación: Sensibilizar al personal asistencial sobre la prevención del riesgo psicosocial en el contexto laboral, fortaleciendo el reconocimiento de sus factores, la importancia del autocuidado y la promoción del bienestar emocional.

Desarrollo: La capacitación se realizó de manera virtual, contando con el apoyo y orientación de la psicóloga encargada.

Se desarrolló en dos jornadas para facilitar la participación del personal asistencia, durante la sesión se abordaron los siguientes temas:

☒ Definición de riesgo psicosocial

- Concepto y alcance.
- Impacto en la salud mental, emocional y física del personal asistencial.

☒ Formas principales del riesgo psicosocial

- Sobrecarga emocional.
- Estrés laboral crónico.
- Síndrome de Burnout.
- Fatiga por compasión.



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

☒ **Riesgos asociados a agresiones o conductas disruptivas**

- Identificación de conductas de riesgo.
- Manejo de crisis conductuales.
- Recomendaciones prácticas de actuación segura.

☒ **Factores protectores**

- Trabajo en equipo.
- Comunicación asertiva.
- Reconocimiento del esfuerzo diario.
- Espacios de escucha y contención emocional.

☒ **Estrategias de prevención**

- Identificación temprana del agotamiento emocional.
- Promoción de pausas activas y respiración consciente.
- Autocuidado sin culpa.
- Uso de canales institucionales de apoyo.

☒ **Autocuidado integral**

- Salud mental.
- Salud emocional.
- Salud social.
- Espiritualidad.
- Autoconocimiento.
- Autocuidado profesional y ambiental.
- Gestión adecuada del tiempo.

☒ **Comunicación asertiva**

- Prevención del desgaste emocional.
- Manejo de conflictos.
- Fortalecimiento del trabajo interdisciplinario.
- Protección frente a la despersonalización y fatiga por compasión.



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

Espacio de preguntas y resolución de dudas: Al finalizar cada una de las jornadas se abrió un espacio participativo para la resolución de dudas e inquietudes por parte del personal asistencial.

La psicóloga capacitadora brindó orientación frente a situaciones específicas relacionadas con el desgaste emocional, manejo de conductas disruptivas y estrategias de autocuidado en el entorno laboral.

Este espacio permitió fortalecer la comprensión de los contenidos abordados y promover la participación activa de los asistentes.

Conclusiones: La capacitación permitió fortalecer el conocimiento del personal asistencial frente a los riesgos psicosociales presentes en su labor diaria, promoviendo estrategias prácticas de autocuidado y herramientas de prevención del desgaste emocional.

Se resaltó la importancia del trabajo en equipo, la comunicación asertiva y el uso adecuado de los canales institucionales como factores protectores fundamentales para la salud mental en el entorno laboral.

Compromisos:

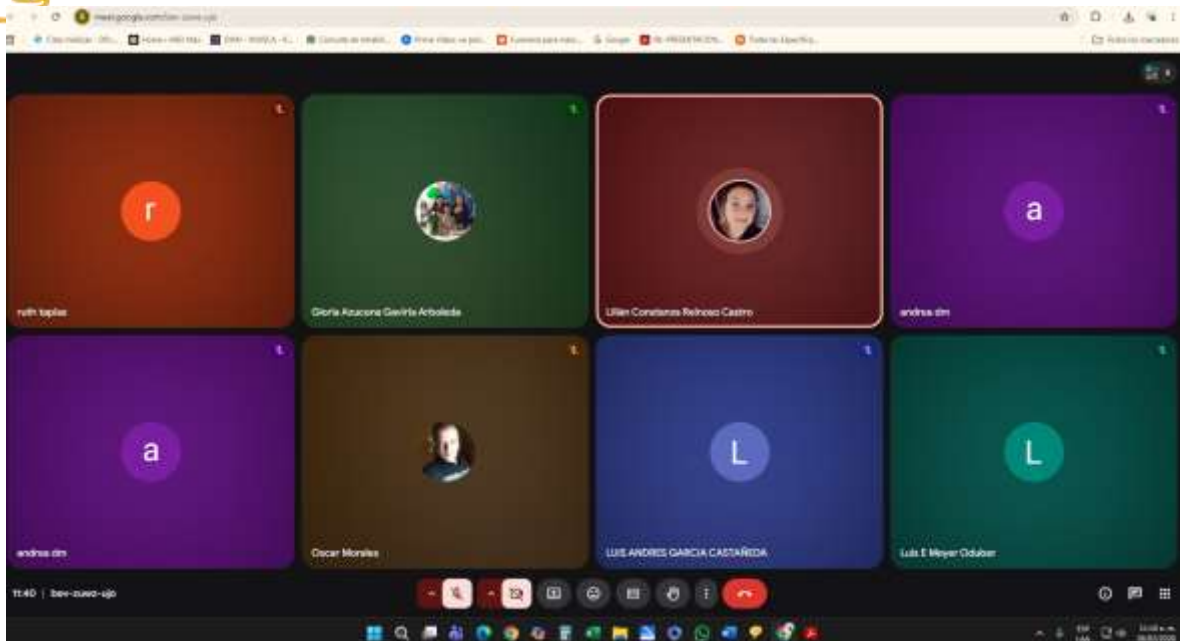
- Aplicar estrategias de autocuidado dentro de la jornada laboral.
- Promover la comunicación respetuosa y el apoyo entre compañeros.
- Identificar y reportar oportunamente señales de agotamiento emocional.

Próxima Convocatoria: de acuerdo con lo establecido en el cronograma.

Se anexa presentación y Asistencia a actividad.



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



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

The screenshot shows a Zoom meeting interface. The main window displays a presentation slide with the title "OBJETIVO" in red. The slide content is: "Sensibilizar al personal asistencial de Centros Integrarte, sobre la prevención del riesgo psicosocial en el contexto, fortaleciendo el reconocimiento de sus factores, la importancia del autocuidado y la promoción del bienestar emocional." To the left of the text is an illustration of a hand with a green palm and a yellow warning triangle with an exclamation mark. The right side of the screen shows a grid of participant video feeds. Below the main window, there is a chat window titled "Mensajes de la Sesión" with several messages, including one from "ALEX RICARDO HERRERA" and another from "Lilán-Consuelo Beltrán Castro". The bottom of the screen shows the Zoom toolbar with icons for mute, video, chat, and other functions.

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

Turnos extensos y demandas continuas
Las jornadas prolongadas y la atención constante a pacientes con alta dependencia limitan el descanso físico y mental.

Dificultades en la comunicación
Estrés por reconocimiento del esfuerzo asistencial
La falta de validación y reconocimiento del trabajo realizado puede aumentar la sensación de desgaste.

Fatiga por compasión
Ocurre cuando el cuidado constante del sufrimiento ajeno, sin espacios de descarga emocional, disminuye la capacidad de empatía.

RIESGOS ASOCIADOS A AGRESIONES O CONDUCTAS DISRUPTIVAS
¿Que son?
Este factor constituye un riesgo psicosocial significativo porque afecta directamente la seguridad física, estabilidad emocional y percepción de control del trabajador.

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

Ejemplos de algunas conductas :

- Gritos persistentes o verbalizaciones intensas.
- Agresión física (empujones, golpes, mordidas, arañazos).
- Lanzamiento de objetos.
- Autolesiones que generan impacto emocional en el cuidador.
- Destrucción de material o mobiliario.
- Resistencia extrema a normas o indicaciones.
- Crisis conductuales impredecibles.

TIPS PRÁCTICOS

- Identificar detonantes.
- Mantener distancia segura.
- Dar instrucciones claras y cortas.
- No confrontar ni gritar.
- Retirar objetos peligrosos.
- Redirigir a actividad estructurada.
- Ofrecer objeto regulador (pelota antiestrés).



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

FACTORES PROTECTORES

PARA REDUCIR EL RIESGO PSICOSOCIAL ES CLAVE FORTALECER:

- Apoyo entre compañeros y trabajo en equipo.
- Comunicación asertiva y respetuosa.
- Reconocimiento del esfuerzo diario.
- Espacios de escucha y contención emocional.
- Autocuidado consciente.
- Equilibrio entre vida laboral y personal.

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 Arrayán 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

ALGUNAS ACCIONES CLAVES

Reconocer señales tempranas de agotamiento emocional.

Promover pausas activas y momentos de respiración consciente.

Fomentar el autocuidado sin culpa.

Pedir ayuda a tiempo y usar los canales institucionales de apoyo.

Fortalecer redes de apoyo dentro del equipo asistencial.

CANALES DE ATENCIÓN

Línea Púrpura – apoyo psicosocial para mujeres frente a violencias:
Teléfono: 01 8000 112 137
WhatsApp: 300 755 1846

Línea Calma – escucha y apoyo emocional para hombres:

- Teléfono: 01 8000 423 614
- 123 – **Línea de emergencias y urgencias** (incluye atención de crisis de salud mental, disponible 24/7).
- 106 – **"El poder de ser escuchado"** apoyo emocional y psicosocial (disponible 24/7).
- WhatsApp: 300 754 8933

¡IMPORTANTE RECORDAR EL CONDUCTO REGULAR!

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

The screenshot shows a Zoom meeting interface. The main window displays two slides. The top slide is titled 'EL AUTOCUIDADO NO ES UN LUJO, ES UNA NECESIDAD PROFESIONAL' and features an illustration of a man holding a plant. Below the title is a table titled 'Como podemos cuidarnos' with the following content:

Como podemos cuidarnos
Dormir adecuadamente.
Alimentarse de forma regular y nutritiva.
Expresar emociones sin temor al juicio.
Establecer límites emocionales saludables.
Reconocer que no todo depende del personal asistencial.

The bottom slide is titled 'SALUD MENTAL' and features an illustration of a person sitting next to a large blue head. The text on the slide reads: 'Dedicar tiempo a la mente, practicar la meditación o respiración consciente, establecer límites claros y desconectarse del entorno laboral para reducir el estrés cuando sea posible.'

On the right side of the Zoom window, there is a grid of participant avatars. The participants listed are: Lilian Constanza Rein..., Oscar Morales, Gloria Roucena Geor..., andrea din, andrea din, ALEX RICARDO HERR..., LUIS ANDRÉS GARCÍA..., 14 más, and Luis E Meyer Ochoa...

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

SALUD EMOCIONAL
Reconocer y validar las propias emociones.
Gestionar el estrés y buscar ayuda cuando sea necesario. No es ser egoísta, es vital para la resiliencia.

SALUD SOCIAL
Fomentar relaciones saludables con familiares y colegas, buscar apoyo social y desconectarse de entornos negativos o sobrecarga de información cuando sea posible.

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

ESPIRITUALIDAD

Encontrar significado y propósito, ya sea a través de la meditación, la oración o la conexión con la naturaleza para alimentar el espíritu.

AUTOCONOCIMIENTO

Realizar chequeos médicos periódicos, seguir normas de bioseguridad, conocer los límites físicos / emocionales y usar racionalmente los servicios de salud.

Oficina Principal: Cra 18 No. 140-53 Bogotá. D.C. – PBX: 7420842 Ext 105.- e-mail:
ssepfundacion@hotmail.com. – angelicacarrillo@clnicasep.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

AUTOCUIDADO PROFESIONAL Y AMBIENTAL:

Establecer un equilibrio entre la vida laboral y personal, buscar crecimiento profesional y asegurar un entorno de trabajo seguro y organizado.

GESTIÓN DEL TIEMPO

- Priorizar tareas y aprender a distribuir el tiempo.
- Desconexión: Hacer una buena gestión de los problemas y discriminar los contextos.
- Apoyo: Compartir experiencias con compañeros para aliviar la carga.



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

The screenshot shows a Zoom meeting interface. The main window displays a presentation slide titled 'COMUNICACIÓN ASERTIVA'. The slide content includes:

- La comunicación asertiva actúa como un factor protector frente a:
- Prevención del desgaste emocional y protección frente a la despersonalización.
- Prevención de conflictos.
- Mejora del trabajo interdisciplinario.
- Manejo de dilemas éticos.
- Esto impacta directamente en la probabilidad de desgaste profesional y fatiga por compasión, aumentando la percepción de apoyo laboral.

Below the slide is a grid of participant video feeds. Visible names include Lilán Carstén, Oscar Morales, Gloria Aracena, and others. The Zoom toolbar at the bottom shows various controls like mute, video, chat, and screen sharing.

U.T.
SERVICIO SOCIAL
CENTROS
INTEGRARTE
NIT.901851683-1