



UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA SISTEMA DE GESTION EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE.

**Neiva – Huila
2025**

Vigilada Mineducación



CONTENIDO

Justificación.....	4
1. OBJETIVO GENERAL.....	5
1.1 Objetivos Específicos.....	5
2. ALCANCE.....	5
3. RESPONSABLES.....	6
4. MARCO DE REFERENCIA NORMATIVA.....	7
5. DEFINICIONES.....	10
6. CONDICIONES GENERALES.....	14
6.1 Hábitos de vida y trabajo saludables.....	14
6.2 Enfoque de Temas a Tratar.....	14
6.2.1 Pausas Activas.....	15
6.2.2 Salud Mental.....	31
6.2.3 Prevención del consumo de Sustancias Psicoactivas.....	34
6.2.4 Alimentación Saludable.....	34
6.2.5 Actividad Física.....	35
7. DESARROLLO – FASES DEL PROGRAMA.....	36
7.1 Fase I. Planeación.....	36
7.1.1 Diagnostico e identificación de Factores de Riesgo.....	38
7.1.2 Identificación de Recursos.....	39
7.2 Fase II. Hacer.....	40



7.2.1 Implementación de Actividades.....	40
7.2.1.1 Inducción y Reinducción.....	40
7.2.1.2 Pausas Activas.....	40
7.2.1.3 Salud Mental.....	41
7.2.1.4 Prevención del Consumo de sustancias psicoactivas.....	45
7.2.1.5. Alimentación Saludable.....	46
7.2.1.6 Actividad Física.....	47
7.2.2 Seguimiento a cumplimiento de recomendaciones médicas laborales....	48
7.2.3 Implementación de PVE.....	48
7.3 Fase III. Verificar.....	49
7.3.1 Indicadores de medición del Programa.....	49
7.4 Fase IV. Actuar.....	50
Bibliografía.....	51



JUSTIFICACIÓN

Los programas saludables en el entorno laboral se concretan en acciones de promoción con estrategias que brindan la oportunidad a los colaboradores de tomar decisiones saludables e informadas respecto a diversas dimensiones de su vida.

Los programas saludables que promueven las organizaciones responden a necesidades concretas de los colaboradores, considerando los horarios, tiempos, tipos de trabajo e incluso aspectos del clima organizacional.

El cambio hacia hábitos de salud de las personas trae grandes beneficios en la salud física y mental toda vez que los estilos de vida saludables contribuyen en la prevención y el tratamiento de las alteraciones mentales, manteniendo las funciones cognitivas y el bienestar de las personas (Asociación Psiquiátrica Americana - APA). El autocuidado es la manera más económica, sencilla y efectiva para promover la salud, porque está bajo el propio control, sin embargo, los entornos en que cada persona se desenvuelve pueden facilitar espacios y herramientas para que cada persona logre los objetivos de cuidado.

Existen unos componentes del autocuidado que son considerados como prioritarios, entre ellos: la alimentación saludable, la actividad física y los ambientes libre de drogas y sustancias psicoactivas, el fomento de las relaciones constructivas y el descanso luego del trabajo. Otros componentes opcionales son la sana sexualidad, la convivencia pacífica, la preservación del medio ambiente, los comportamientos seguros en la vida cotidiana, y el aporte constructivo a la sociedad, entre otros.

“La gran mayoría de trabajadores permanece en su trabajo por lo menos ocho horas del día, y en muchas ocasiones tienen actividades sedentarias. Favorecer el desarrollo de la cultura del bienestar desde el entorno laboral tiene el potencial de producir resultados positivos sobre la salud de los empleados, así como resultados financieros positivos para el empleador”¹

“Un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre nutrición, enfocada a personas que manejan altos niveles de estrés o con agendas apretadas de trabajo, demostró que estas personas son propensas a llevar dietas muy energéticas, ricas en grasas saturadas y carbohidratos refinados. Personas bien alimentadas, garantizan la productividad”²

¹ Minsalud 2016-ABECÉ actividad física en el entorno laboral

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/P/P/ENT/abece-entorno-laboral.pdf>

² Empleados bien alimentados, garantizan la productividad, 2015

<https://www.portafolio.co/tendencias/empleados-alimentados-garantizan-productividad-57338>

1. OBJETIVO GENERAL

Desarrollar e implementar un programa de estilos de vida y trabajo saludable para promover la salud y el bienestar de todos los colaboradores de la Universidad Surcolombiana, desde el ambiente de laboral, el cual impactará positivamente en los demás aspectos de su vida, tanto en el ámbito personal, familiar y social, mediante acciones practicables y eficientes, así como la promoción de hábitos saludables, la prevención de enfermedades y la reducción del estrés, para contribuir a un ambiente de trabajo productivo y saludable.

1.1 Objetivos Específicos

- Fomentar prácticas saludables relacionadas con la nutrición, la actividad física regular, el manejo adecuado del estrés y el descanso.
- Mejorar el bienestar emocional y físico de los colaboradores de la Universidad Surcolombiana por medio de herramientas para el manejo del estrés laboral, la prevención de trastornos emocionales y la mejora de la salud física y mental.
- Propiciar condiciones y entornos laborales saludables para el desarrollo individual y colectivo dentro de la Universidad.
- Fomentar y establecer horarios institucionalizados para el uso de espacios lúdicos y horarios para la actividad física.

2. ALCANCE

El Programa Estilos de Vida y Trabajo Saludable, aplica en todas las sedes y para todos los colaboradores de la Universidad Surcolombiana, con el propósito de prevenir enfermedades físicas, mentales y emocionales. Es importante precisar que el presente Programa, estará enfocado en la promoción de comportamientos de vida saludable y no en intervención directa de las patologías clínicas.

3. RESPONSABLES

Para garantizar el éxito del Programa de Estilos de Vida Saludable, en la Universidad Surcolombiana, es fundamental definir claramente los roles y responsabilidades de todos los involucrados, de la siguiente manera:

Rector / Representante Legal: Brindar y facilita los recursos necesarios (humanos, físicos, logísticos, financieros) para la elaboración y desarrollo del SG-SST. Apoya la definición y ejecución de planes y estrategias con base en los resultados del análisis de la información del Programa.

Profesionales del área de Medicina Preventiva (Médico, Fisioterapeuta, Psicóloga y Profesional SST): son los responsables del cumplimiento del Programa de Estilos de Vida y Trabajo Saludable. Elaborar y actualizar el procedimiento según corresponda. Hacer seguimiento al cumplimiento según el Plan de Trabajo acordado para el presente Programa.

Colaboradores: Participar en las actividades del Programa de Estilos de Vida y Trabajo Saludable. Informar cualquier novedad de salud al área de Talento Humano y SST. Conocer los riesgos a los cuales se encuentran expuestos en la ejecución de sus actividades. Cumplir sugerencias y recomendaciones que le sean realizadas para el cumplimiento del Programa.

Jefes o líderes de áreas: Coordinar para que el personal que tenga a cargo participe en las actividades del Programa de Estilos de Vida y Trabajo Saludable.

Copasst: Acompañar el proceso de ejecución del presente Programa y hacer seguimiento al cumplimiento del mismo. Informar al departamento SST cualquier situación de riesgo y peligro que pueda afectar a los colaboradores.

ARL: Asesoría y asistencia técnica en la implementación del Programa. Apoyo en la



ejecución de campañas de promoción y prevención.

Médico de Salud y Seguridad en el Trabajo: Ejecución de exámenes médicos ocupacionales e informe del diagnóstico de condiciones de salud.

4. MARCO DE REFERENCIA NORMATIVA

Constitución Política de Colombia (1991). La Constitución Política de 1991 establece el derecho de los ciudadanos a la salud y el bienestar, incluyendo el acceso a programas y actividades físicas. Específicamente, el artículo 49 establece que el Estado garantizará la salud de los colombianos mediante la organización de servicios de salud y la promoción de hábitos saludables.

Ley 181 de 1995 - Ley del Deporte. Es una de las normativas más importantes en el marco del deporte y la actividad física en Colombia. Esta ley regula y promueve la actividad física, el deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre. A través de esta ley se establece el Sistema Nacional del Deporte y se define la política pública deportiva del país.

Resolución 3997 1996. Definen conjunto de actividades de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, de obligatorio cumplimiento por parte de las EPS, las Entidades Adaptadas, las Administradoras de Régimen Subsidiado (ARS) e Instituciones públicas prestadoras de servicios de salud y establecer los lineamientos para su evaluación y seguimiento

Ley 1010 de 2006. Se adoptan medidas para “prevenir, corregir y sancionar el acoso laboral y otros hostigamientos en el marco de las relaciones de trabajo”, se constituye en el mecanismo para la protección del trabajo en condiciones dignas y para la protección de la salud mental de los trabajadores a través de la armonía entre quienes comparten un mismo ambiente laboral.

Resolución 1956 2008. Establece las medidas que se deben aplicar en relación con el consumo de cigarrillo de tabaco, específicamente sobre los ambientes libres de humo de tabaco.

Decreto 2771 de 2008. Crea la Comisión Nacional Intersectorial para la Promoción de Estilos de Vida Saludables y la Prevención de Enfermedades Crónicas No Transmisibles. Esta comisión tiene, entre otras funciones, la de coordinar y desarrollar estrategias para la promoción de estilos de vida saludables en la población colombiana, lo que incluye el ámbito laboral.

Ley 1335 de 2009. En todas las áreas cerradas no se podrá fumar, tanto en lugares de trabajo, como en los públicos, además donde se realicen eventos masivos.



Ley 1386 de 2010 - Promoción de la Actividad Física y la Salud. Esta ley tiene como objetivo promover la actividad física para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. Su propósito es disminuir los índices de obesidad, diabetes, hipertensión y otros problemas de salud relacionados con el sedentarismo.

Ley 1393 de 2010 - Ejercicio Profesional de la Actividad Física. Regula la profesión de los licenciados en educación física y otros profesionales en el campo de la actividad física. La ley establece la creación de un registro para los profesionales que se dedican a esta área y define los lineamientos para la práctica profesional en el ámbito educativo, deportivo y de salud.

Ley 1566 de 2012. Se dictan normas para garantizar la atención integral a personas que consumen sustancias psicoactivas y se crea el premio nacional "entidad comprometida con la prevención del consumo, abuso y adicción a sustancias" psicoactivas". Gobierno Nacional.

Ley 1616 de 2013. Se expide la ley de salud mental.

Decreto 1072 2015. Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo Específicamente el Artículo 2.2.4.2.2.17. Obligaciones de la Administradora de Riesgos Laborales. Numeral 6. Fomentar estilos de trabajo y vida saludables para el trabajador independiente.

Numeral 8 del Artículo 2.2.4.6.8. Decreto 1072 de 2015. "Prevención y Promoción de Riesgos Laborales: El empleador debe implementar y desarrollar actividades de prevención de accidentes de trabajo y enfermedades laborales, así como de promoción de la salud en el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), de conformidad con la normatividad vigente".

Numeral 36 del Artículo 2.2.4.6.2 del Decreto 1072 de 2015 – "Vigilancia de la salud en el trabajo o vigilancia epidemiológica de la salud en el trabajo: Comprende la recopilación, el análisis, la interpretación y la difusión continuada y sistemática de datos a efectos de la prevención. La vigilancia es indispensable para la planificación, ejecución y evaluación de los programas de seguridad y salud en el trabajo, el control de los trastornos y lesiones relacionadas con el trabajo y el ausentismo laboral por enfermedad, así como para la protección y promoción de la salud de los trabajadores".



Resolución 0089 de 2019. Se adopta la política integral para la Prevención y Atención del Consumo de Sustancias Psicoactivas. Ministerio de Salud y Protección Social.

Resolución 0312 de 2019. Artículo 19. Por la cual se establecen los estándares mínimos del sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo.

Ley 2120 de 2021. Adopta medidas efectivas para promover entornos alimentarios saludables, garantizando el derecho fundamental a la salud, especialmente de niñas, niños y adolescentes, con el fin de prevenir enfermedades no transmisibles. Aunque su enfoque principal es la población infantil, establece un marco para la promoción de hábitos alimentarios saludables que puede ser aplicado en diversos entornos, incluyendo el laboral.

Ley 2210 de 2022. Se reglamenta la actividad del entrenador(a) deportivo.

Resolución 624 de 2025. Adopta el manual para la señalización de los ambientes 100% libres de humo de tabaco y aerosoles emitidos por sus sucedáneos e imitadores.

Resolución 1843 de 2025. Regula la práctica de evaluaciones médicas ocupacionales, pruebas de embarazo y pruebas de sustancias psicoactivas en el trabajo.

Ley 2460 de 2025. Prevención y atención de trastornos y/o enfermedades mentales, así como medidas para la promoción y cuidado de la salud mental.

Ley 2466 de 2025. Por la cual se adopta una Reforma Laboral para el trabajo digno y decente en Colombia.

Ley 2518 de 2025. Se fortalece la ley 1616 de 2013 y la Política nacional de salud mental y se dictan otras disposiciones.

Decreto 0728 de 2025. Establece acciones de promoción de la salud mental, prevención de problemas y trastornos mentales, y consumos de sustancias psicoactivas en el ámbito laboral.

Decreto 0729 de 2025. Política Nacional de Salud Mental 2025-2034.

Resolución 3461 de 2025. Establece lineamientos para la conformación y funcionamiento del Comité de Convivencia Laboral.



Estrategia de Promoción de Alimentación Saludable: El Ministerio de Salud y Protección Social ha desarrollado una estrategia que resalta la importancia de una alimentación saludable, equilibrada y variada, adaptada a las necesidades individuales según edad, sexo, hábitos de vida y contexto cultural. Aunque no está dirigida exclusivamente al ámbito laboral, sus lineamientos pueden ser aplicados en entornos de trabajo para fomentar hábitos alimentarios saludables.

Lineamiento Operativo para la Promoción de un Entorno Laboral Formal Saludable: Este documento proporciona directrices para la implementación y desarrollo de entornos laborales saludables en Colombia, basándose en modelos de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Aunque aborda la salud laboral de manera integral, incluye aspectos relacionados con la promoción de la alimentación saludable entre los trabajadores.

5. DEFINICIONES

Actividad Física (AF): Se denomina a todo movimiento corporal voluntario, repetitivo, que implique un gasto calórico por encima de los niveles basales o de reposo.

Alcoholismo o consumo del alcohol: término de significado variable y usado durante mucho tiempo que se emplea generalmente para referirse al consumo crónico y continuado o al consumo periódico de alcohol que se caracteriza por un deterioro del control sobre la bebida, episodios frecuentes de intoxicación y obsesión por el alcohol y su consumo a pesar de sus consecuencias adversas (Organización Mundial de la Salud, 1994).

Alimentación balanceada: Consumo adecuado de todos los grupos de alimentos en proporciones equilibradas.

Alimentación saludable: Proceso mediante el cual, los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir.

Alimentos ultraprocesados: Productos industriales con alto contenido de azúcares, sodio, grasas trans y aditivos artificiales.

Antioxidantes: Sustancias que protegen las células del daño oxidativo y el envejecimiento.

Articulación: La OMS define las articulaciones como los órganos de unión entre



dos o más huesos que posibilita su movimiento. Las articulaciones son estabilizadas por los ligamentos y movilizadas por la musculatura. La anatomía varía entre articulaciones en función de su necesidad de movimiento y su estabilidad.

Autocuidado: Conjunto de acciones bien intencionadas que realiza una persona para controlar los factores internos o externos de riesgo, que comprometen su vida, su salud e integridad física o psicológica; previniendo controladamente el impacto que puedan ocasionar. El autocuidado es la práctica de actividades que los individuos realizan en favor de sí mismos para mantener la vida, la salud y el bienestar.

Calistenia: El concepto de Calistenia ha ido evolucionado hasta la actualidad, por lo que no existe una definición exacta que se amolde a la concepción actual. Por ello, hemos optado por definirla, como el conjunto de ejercicios que pretenden desarrollar las capacidades físicas básicas, a través del propio peso, pudiéndose realizar en espacios no concretos, valiéndose del equilibrio y el control corporal para el desarrollo a nivel físico y mental.

Calorías vacías: Alimentos con alto contenido calórico, pero bajo valor nutricional, como los refrescos y dulces.

Colaborador: son todos los trabajadores independientemente de su forma de vinculación o contratación (empleados, contratistas, afiliados, vinculados mediante tercerización, subcontratación, outsourcing, por intermediación laboral de manera permanente u ocasional), que realizan funciones para los diferentes procesos de la organización.

Colesterol Elevado: el colesterol es una grasa (también llamada lípido) que el cuerpo necesita para funcionar apropiadamente. Demasiado colesterol malo puede aumentar la probabilidad de padecer una enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y otros problemas. El término médico para el nivel alto de colesterol en la sangre es trastorno lipídico, hiperlipidemia o hipercolesterolemia (Medline Plus, 2018).

Comida real: Alimentos naturales y mínimamente procesados, promovidos por el movimiento "Realfooding".

Condición física: Es el conjunto de atributos físicos que la persona tiene o alcanza y que se relacionan con la habilidad de llevar a cabo actividades de la vida diaria, que incluyen la resistencia cardiorespiratoria, la fuerza, la flexibilidad, el control neuromotor y la composición corporal, entre otras.

Deporte: Este se relaciona con un tipo de ejercicio enmarcado dentro de unas reglas especiales, en áreas claramente limitadas, con atuendos especiales y propios para esa práctica deportiva, y generalmente con la intencionalidad de competir.



Diabetes mellitus: Conjunto de trastornos metabólicos, que comparten la característica común de presentar concentraciones elevadas de glucosa en la sangre (hiperglicemia) de manera persistente o crónica.

Diagnóstico de condiciones de salud: Es el resultado del procedimiento sistemático de identificar y analizar el conjunto de variables objetivas de condiciones fisiológicas, psicológicas y socioculturales que determinan el perfil sociodemográfico y de morbilidad de la población trabajadora.

Ejercicio: Es una actividad física, programada, estructurada, y repetida con el objetivo de mejorar la condición física, y que generalmente se realiza en el tiempo libre.

Estilos de vida y trabajo saludable: hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan los trabajadores, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada.

Estiramiento Muscular: Los estiramientos musculares son técnicas basadas en el incremento de la movilidad por medio de la elongación de los músculos acortados y de los tendones. Los estiramientos Es una práctica para alargar los músculos, aumentar la flexibilidad y el rango de movimiento de las articulaciones. Sirven para relajar la musculatura y prepararlos para realizar una actividad física. Los estiramientos te ayudarán a prevenir contracturas, ya que proporciona una mayor potencia, elasticidad y fuerza muscular.

Etiquetado nutricional: Información sobre los componentes de los alimentos para facilitar elecciones saludables.

Factor de riesgo cardiovascular: Son aquellas características biológicas como la edad, sexo, herencia (no modificables) y hábitos de vida como el sedentarismo, tabaquismo, alimentación desequilibrada (modificables) que aumenta la probabilidad de padecer una Enfermedad Cardiovascular, mortal o no mortal, en aquellos individuos que lo presentan.

Fármaco: toda sustancia que, introducida en el organismo vivo, puede modificar una o más de las funciones de este (informe técnico N° 407 "Comité de Expertos de la O.M.S.).

Farmacodependencia: aquella situación en la que la administración de algún fármaco ha derivado en la articulación de una conducta de búsqueda y consumo que no se ajusta a las dosis terapéuticas, y que acaba generando un perjuicio grave en la vida de la persona y de su entorno.

Grasas saludables: Grasas insaturadas presentes en el aguacate, frutos secos y aceite de oliva.

Hábitos saludables: conducta adquirida por la repetición de actos de la misma



especie. Orientado hacia la salud, consiste en el conjunto de conductas que se llevan a cabo para obtener y mantener un estado físico y mental saludable.

Hidratación adecuada: Consumo suficiente de agua para mantener el equilibrio de líquidos en el cuerpo.

Hiperglucemia: es el término técnico que utilizamos para referirnos a los altos niveles de azúcar en la sangre. El alto nivel de glucemia aparece cuando el organismo no cuenta con la suficiente cantidad de insulina o cuando la cantidad de insulina es muy escasa. La hiperglucemia también se presenta cuando el organismo no puede utilizar la insulina adecuadamente. (American Diabetes Association, 2015).

Índice glucémico (IG): Medida del impacto de los carbohidratos en los niveles de azúcar en la sangre.

Macronutrientes: Nutrientes esenciales que el cuerpo necesita en grandes cantidades: carbohidratos, proteínas y grasas.

Metabolismo: Conjunto de procesos químicos del cuerpo para obtener y utilizar energía.

Micronutrientes: Vitaminas y minerales esenciales para funciones vitales del organismo.

Mindful eating (alimentación consciente): Práctica de comer con atención plena, disfrutando cada bocado y evitando la alimentación impulsiva.

Movimiento Corporal: Movimiento hace referencia al desplazamiento del cuerpo o de un objeto a través del espacio. Es trasladar y poner en funcionamiento en diferentes sentidos un segmento corporal u objeto.

Músculo: Un músculo es un tejido compuesto de miocitos que en su interior comprende otros elementos que tienen la capacidad de contraerse para así producir un deslizamiento de sus proteínas y lograr un movimiento final. Además, son estructuras que tienen entre sus propiedades la elasticidad, flexibilidad, excitabilidad y la contractilidad.

Obesidad: Se define como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Una persona con un IMC igual o superior a 30 es considerada obesa. La obesidad se clasifica por la OMS en tres tipos: Obesidad tipo I: 30 a 34.9, Obesidad tipo II: 35 a 39.9, Obesidad tipo III: = > 40.

Pausas Activas: Son sesiones de actividad física desarrolladas en el entorno laboral, con una duración continua mínima de 10 minutos.

Promoción de la salud: La Promoción de la Salud fomenta cambios en el entorno



para generar salud y bienestar; opera en los lugares o contextos en los que las personas participan en actividades diarias, donde los factores sociales, económicos, ambientales, organizacionales y personales interactúan. (OMS, 1998)

Prevención de la enfermedad: Medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida (OMS, 1998).

Prevención de enfermedades cardiovasculares: Conjunto de actividades e intervenciones que tienen como objetivo reducir la probabilidad o riesgo de padecer o morir por una enfermedad cardiovascular.

Respiración: Se llama respiración al proceso mediante el cual los seres vivos intercambian gases con el medio externo, este proceso consiste en la entrada de oxígeno al cuerpo de un ser vivo y la salida de dióxido de carbono de este. Es indispensable para la vida de los organismos aeróbicos.

Seguridad alimentaria: Acceso físico, social y económico a alimentos suficientes y nutritivos.

Sobrepeso: Se define como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Una persona con un IMC igual o superior a 25 es considerada con sobrepeso. OMS.

Sustancias psicoactivas: Producto químico natural o sintético que ejerce un efecto estimulante en el sistema nervioso central y puede provocar adicción y daño.

Tabaco: Producto agrícola procesado a partir de las hojas de *Nicotiana tabacum* y que es consumido de varias formas, siendo la principal por combustión produciendo humo.

Tabaquismo: Se refiere a la adicción al tabaco, provocada principalmente por uno de sus componentes más activos, la nicotina. Aumenta el trabajo del corazón, disminuye la circulación y aumenta la presión arterial.

6. CONDICIONES GENERALES

Cuidar de manera preventiva la salud

Visitar al médico de manera frecuente permite actuar de manera preventiva ante posibles

Enfermedades, para lo cual se requieren los siguientes hábitos:

- Programar regularmente la visita al odontólogo y al médico.
- La mujer, debe asistir al ginecólogo al menos una vez al año o de acuerdo con la recomendación del médico.
- Practicar el autoexamen de seno para notar cambios de manera oportuna.
- El hombre mayor de 40 años debe visitar al urólogo y realizar examen de próstata.
- Programar chequeos médicos totales al menos una vez al año.
- Llevar un registro personal de los resultados y recomendaciones de las visitas al médico.
- Participar en las campañas de salud de la EPS y las que programe la Universidad.

6.1 Hábitos de vida y trabajo saludables:

Para generar un cambio real y mejora en el bienestar y la calidad de vida de todos los colaboradores de la Universidad Surcolombiana, es necesario generar hábitos que modifiquen las conductas que ponen en riesgo la salud, estos hábitos incluyen aspectos de la vida cotidiana como:

- ✓ Prevención de consumo de tabaco, alcohol, fármacos y sustancias psicoactivas.
- ✓ Alimentación balanceada.
- ✓ Práctica de actividad física.
- ✓ Práctica de pausas activas durante la jornada laboral
- ✓ Hábitos de sueño.
- ✓ Planeación y organización del tiempo.
- ✓ Cuidado preventivo de la salud.

6.2 Enfoque de Temas a implementar:

- Pausas Activas
- Salud Mental
- Prevención del consumo de Sustancias Psicoactivas
- Alimentación Saludable
- Actividad Física

6.2.1 Pausas Activas

Las pausas activas son breves descansos durante la jornada laboral, para que las personas recuperen energías para un desempeño eficiente en su trabajo, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral, trastornos osteomusculares y prevenir el estrés.

¿Por qué deben realizarse?

Cuando los músculos permanecen estáticos se acumulan en ellos desechos tóxicos que producen la fatiga. Cuando se tiene una labor sedentaria, el cansancio se concentra comúnmente en el cuello y los hombros. También se presentan en las piernas al disminuir el retorno venoso ocasionando calambres y dolor en las pantorrillas y los pies.

Los beneficios generales de realizar pausas activas son:

- ✓ Reducen la tensión muscular
- ✓ Previenen lesiones como espasmos musculares
- ✓ Disminuye el estrés y la sensación de fatiga
- ✓ Mejoran la concentración y la atención
- ✓ Mejoran la postura

¿Qué se debe tener en cuenta a la hora de realizar Pausas Activas?

- ✓ La respiración debe ser lo más profunda, lenta y rítmica posible
- ✓ Relajarse mientras se pone en práctica el ejercicio elegido
- ✓ Realizar ejercicios de movilización en la articulación antes del estiramiento
- ✓ Concentrarse en sentir el trabajo de los músculos y las articulaciones que se van a
Estirar
- ✓ Sentir el estiramiento y conservarlo activo entre 5 y 10 segundos
- ✓ No debe existir dolor, debe sentir el estiramiento que se está provocando
- ✓ Idealmente, realiza el ejercicio antes de sentir fatiga, puede ser cada dos o tres horas durante la jornada.
- ✓ Elegir en primer lugar ejercicios para relajar la zona del cuerpo donde se siente que se acumula el cansancio.



- ✓ Para que un ejercicio sea realmente beneficioso se debe realizar suavemente y acompañado de la respiración adecuada.

Implementación de las Pausas Activas:

Se sugiere tres momentos de pausas:

Antes: Al iniciar el turno de trabajo, realizar ejercicios de calistenia como mínimo de 5 a 10 minutos para preparar el cuerpo y la mente en las demandas de la actividad laboral diaria.

Durante: Ejercicios que correspondan a los objetivos a los que quiere llegar con la sesión de la pausa (memoria, atención, concentración, estiramientos musculares o movilizaciones articulares).

Se deben comunicar las instrucciones claras al grupo.

Si se realizan pausas físicas con ejercicios de activación, se sugiere que estas sean focalizadas a los segmentos poco activos en la jornada laboral, favoreciendo la recuperación de aquellos grupos musculares que ejercen mayor compromiso.

Ejemplo:

Tarea	Principal segmento utilizado durante la tarea	Tipo de pausa física recomendada- Realizar ejercicios de:
Digitar/movimiento repetitivo	Extremidades superiores	Cabeza/cuello Tronco/ Espalda Extremidades Superiores
Mantenimiento de aires acondicionados /levantamiento manual de cargas	Espalda, Miembros superiores	Extremidades Inferiores/cadera/pies.
Barrer y trapear	Extremidades superiores	Cabeza/cuello Tronco/ Espalda Extremidades superiores e inferiores

Después: Al terminar la sesión, dirigir unos ejercicios de vuelta a la calma ya que esto favorece la recuperación de los tejidos activos sometidos en la actividad.

Tipos de Pausas Saludables:

a. Pausas Cognitivas

- b. Pausas Dinámicas
- c. Pausas Visuales
- d. Pausas Osteomusculares

a. Pausas Cognitivas: Conjunto de ejercicios y de actividades destinadas a mejorar y/o mantener las capacidades mentales de una persona a lo largo del tiempo. Se basa en los principios de la plasticidad cerebral según los cuales, la realización de ejercicios mentales modifica y crea nuevas conexiones en el cerebro.



Beneficios de las Pausas Cognitivas:

- ✓ Ayudan a mantener adecuados procesos cognitivos de atención, concentración, y memoria, necesarios para el aprendizaje.
- ✓ Propician actividades de pensamiento y aumentan la creatividad, imaginación e inteligencia.
- ✓ Aumenta la motivación y el estado de ánimo.
- ✓ Ayudan a controlar los niveles de estrés

Compresión, memoria y Atención

Ejemplo:

Lee la siguiente frase, teniendo en cuenta la palabra que hace falta.

No por mucho m_drugar _m_nece m_s tempr_no

A Di_s r_gand_y c_n el maz_dand_

Más val_pájaro_n mano que ci_ntos volando

Lo_perro_ladran y lo_gato_maúllan

Búsqueda de Diferencias: Busca las 2 diferencias entre estas dos imágenes



Di en voz alta el color de cada palabra que ves, no la palabra en sí.

¡Rápido y sin pensar!

AMARILLO AZUL NARANJA

NEGRO ROJO VERDE

MORADO AMARILLO ROJO

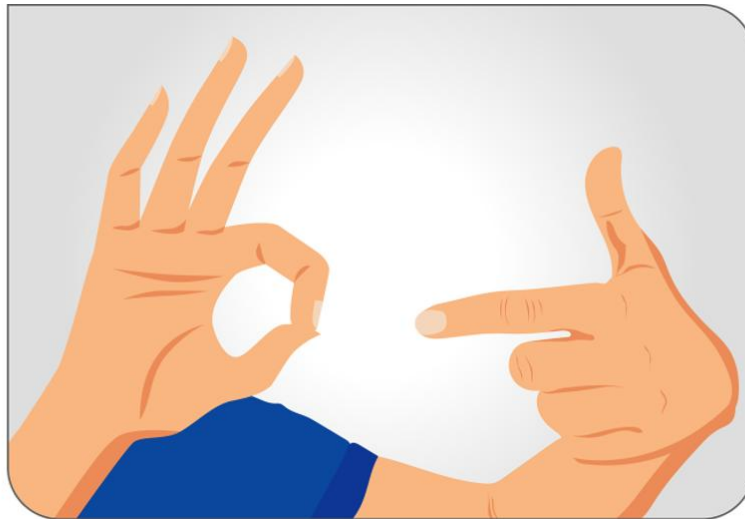
NARANJA VERDE NEGRO

AZUL ROJO MORADO

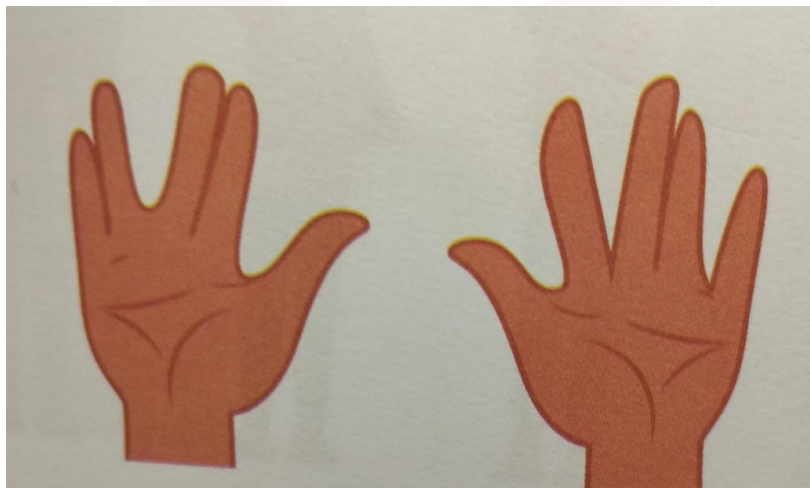
VERDE AZUL NARANJA

Gimnasia Laboral: Forma una pistola con la mano derecha y una seña que se conoce como “Okey” con la mano izquierda. Cambia, y con tu mano derecha realiza el okey y la pistola con la otra con la otra mano. Repite el

proceso varias veces.



Realiza un saludo con la mano derecha (dedo índice y dedo medio juntos, meñique y anular juntos) y con la mano izquierda junta tu dedo medio y anular, separando los demás. Comienza a cambiar ahora siendo la mano izquierda la que hace el saludo y la derecha teniendo unidos el anular y el dedo medio juntos. Lo más rápido posible.



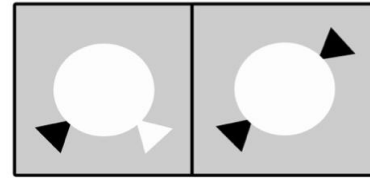
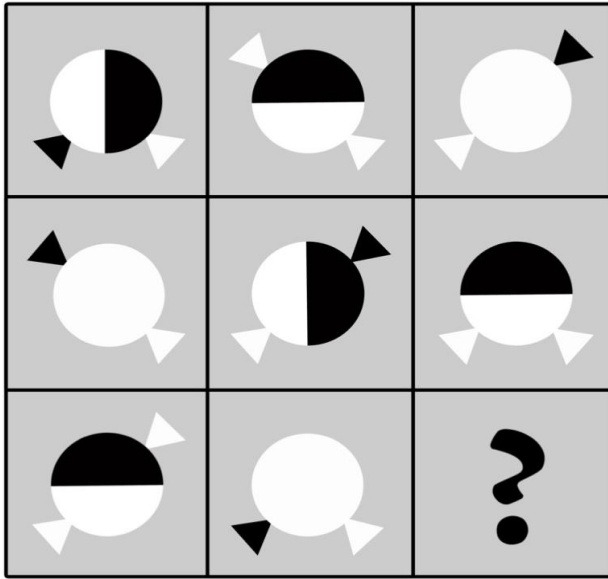


Con las dos manos al frente y empuñadas hacia delante. Sacamos el pulgar de una mano, y en la otra levantamos los cuatro dedos menos el pulgar. Cambiamos, sacamos los cuatro dedos y escondemos el pulgar y con la otra mano el movimiento contrario, de forma simultánea. Es un ejercicio confuso, nos equivocaremos muchas veces, pero en algún momento se nos hará fácil, nuestro cerebro encontrará el camino para hacerlo fácil y rápido.

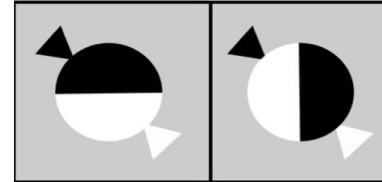


Razonamiento:

Adivina la respuesta correcta

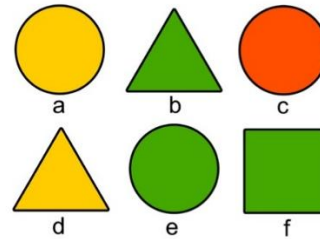
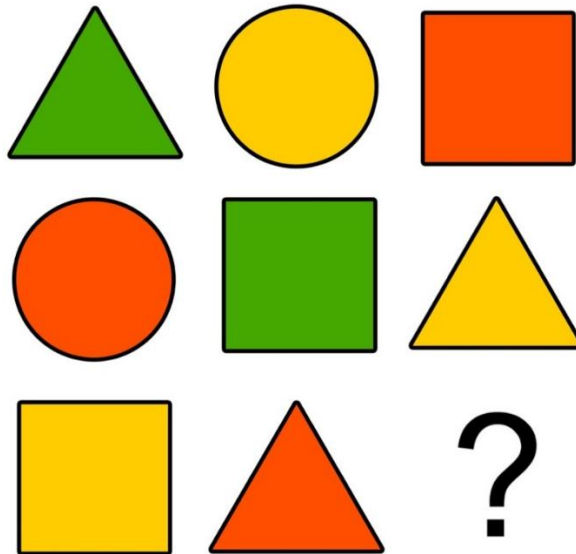


a b



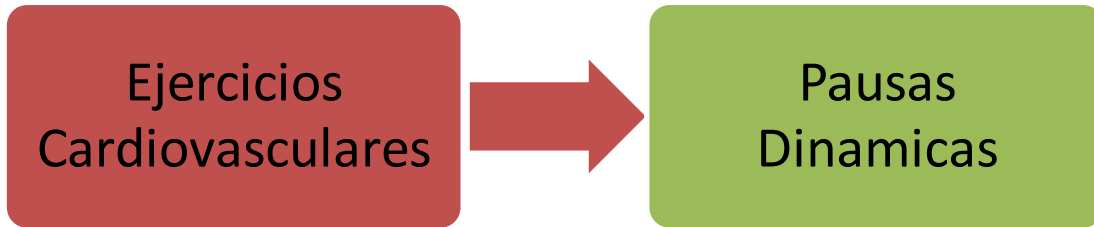
c d

Señala la figura correcta.



b. Pausas Dinámicas:

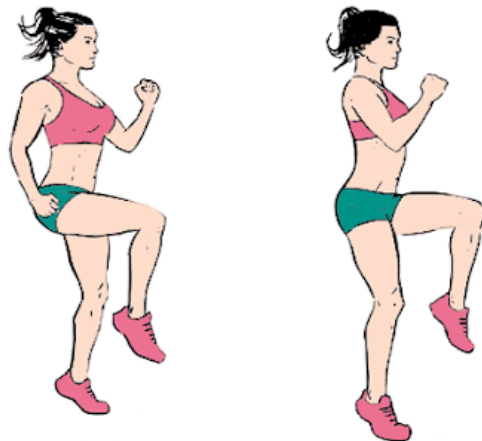
Serie de ejercicios mentales y físicos que se puede desarrollar dentro de una rutina diaria, se puede hacer todo tipo de ejercicios y juegos energizantes agregando más diversión y más entretenimiento.



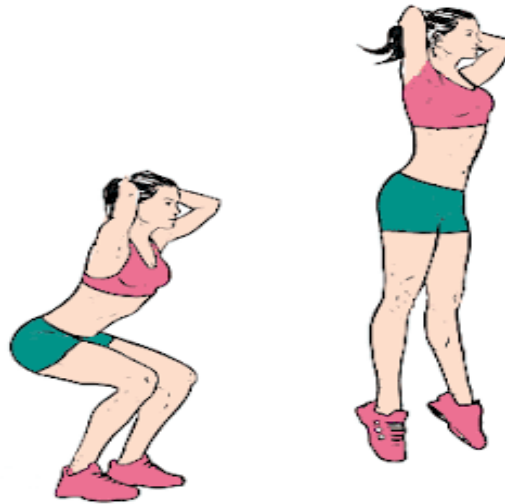
Beneficios de las Pausas Dinámicas:

- ✓ Disminuyen el estrés y el cansancio
- ✓ Reducen monotonía en el trabajo
- ✓ Mejora la comunicación
- ✓ Reducen la fatiga
- ✓ Mejoran la comunicación

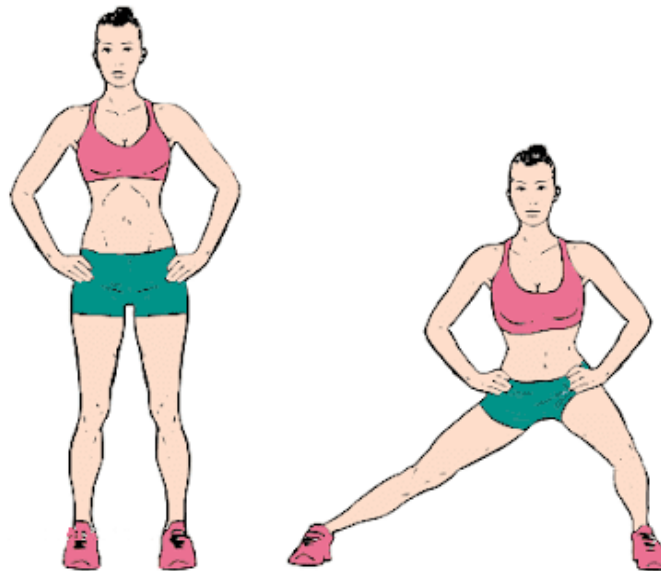
Ejercicios Cardiovasculares: con la espalda recta, suba las piernas flexionando las rodillas, una vez este arriba intenta tocar el codo con la rodilla contraria alternando al subir



Con la espalda recta lleve las piernas al ancho de los hombros, realiza una sentadilla y con las manos en la cabeza realiza un salto suavemente y repite el ejercicio de 6 a 10 veces

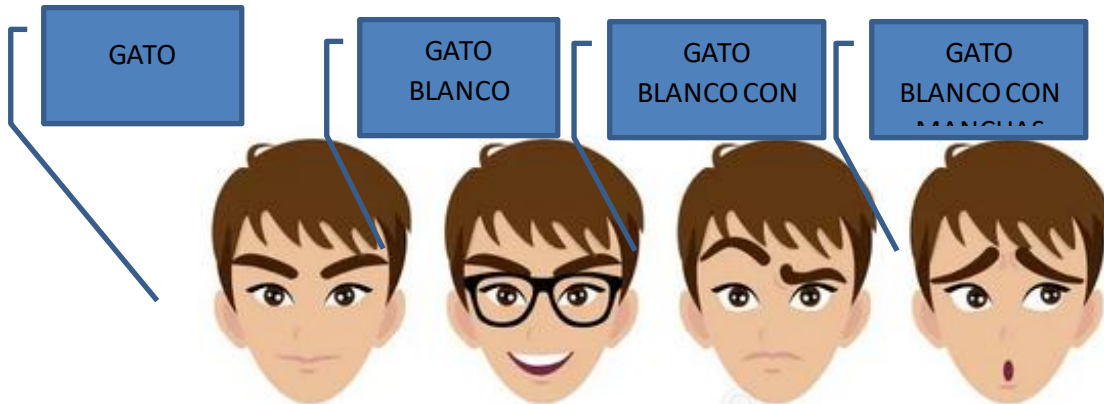


Con la espalda recta y las piernas al ancho de los hombros, flexiona la rodilla derecha llevando el cuerpo hacia ese lado, luego cambia de lado y repite el ejercicio de 6 a 10 veces



Construir una Historia:

Se les pedirá a los participantes que formen una ronda. El líder dice una palabra y los trabajadores deben ir agregando cada uno una palabra y de esta forma hacer una frase. El trabajador que tiene el turno debe repetir recordando toda la frase y agregar una palabra final. Quienes no recuerden la frase o no recuerden la palabra rápidamente, pierden.



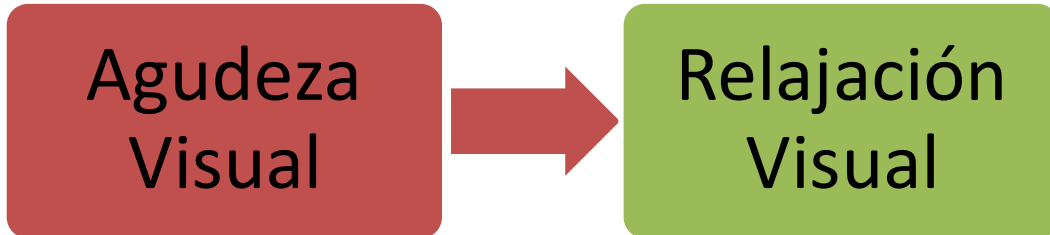
Memo en el trabajo:

Consiste en adivinar lo que otro trabajador está actuando a través de gestos corporales. El objetivo es lograr que los compañeros de equipo puedan adivinar la respuesta en un tiempo límite, con lo cual sumaran puntos.



c. Pausas Visuales

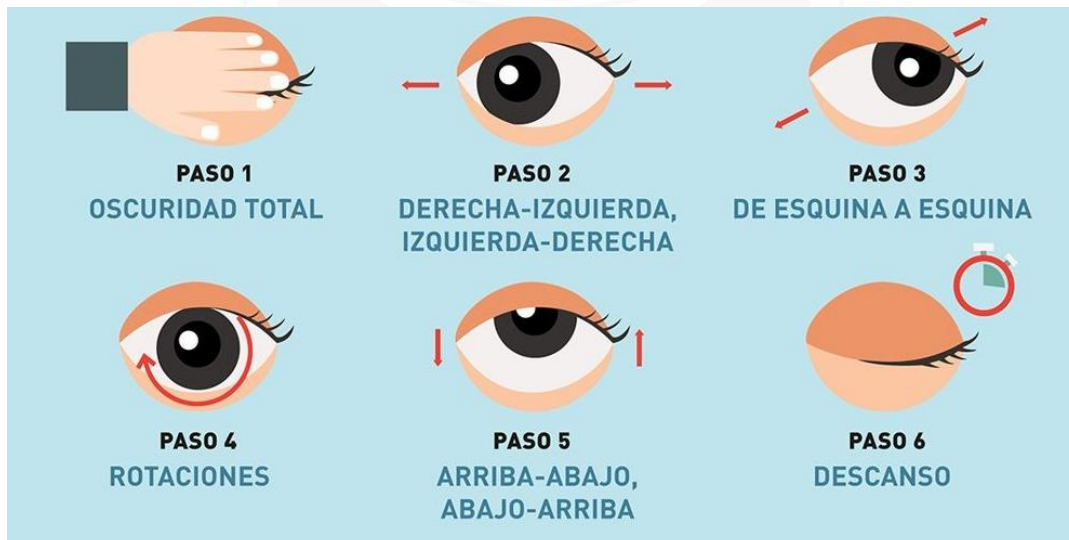
Técnicas y herramientas que tienen como objetivo estimular la atención y promover la exploración visual como medio para recibir información, De igual manera reducen el cansancio y mejoran la precisión, así como la velocidad cuando se realizan las diversas clases de tareas



Beneficios de las Pausas Visuales:

- ✓ Mejorar la agudeza visual
- ✓ Mejoran la lubricación del ojo reduciendo la resequead ocular y los síntomas asociados
- ✓ Previene ardor y el enrojecimiento ocular
- ✓ Disminuye el riesgo de enfermedades oculares
- ✓ Disminuyen el cansancio y la fatiga visual

Agudeza Visual



Relajación Visual



Aprieta ligeramente con tus dedos el entrecejo, haz movimientos circulares.



Presiona la base de la nariz 10 segundos.



Sigue presionando por el contorno de los ojos



Mantén los movimientos por encima de las cejas, la parte central y los extremos exteriores de las mismas.



Finaliza con las sienes y la parte superior de los pómulos.

d. Pausas Osteomusculares

Estiramiento Muscular: Técnica que ayudan al alargamiento muscular, necesario para tratar cualquier alteración de la musculatura que se encuentre en tensión.

Beneficios de Pausas Osteomusculares:

- ✓ Ayudan a disminuir el dolor
- ✓ Al estirar, ayudas a tus articulaciones a realizar diferentes movimientos, ya que la sangre fluye por todo el cuerpo
- ✓ Disminuyen los riesgos de que ocurra una lesión y sintomatología innecesaria
- ✓ Mejoran la flexibilidad muscular
- ✓ Mejoran la postura, la coordinación y el equilibrio

Esta
haci
dere
haci
Real

Estando de pie o sentado, incline lateralmente el cuello hacia el hombro derecho, ayudándose con la mano derecha aplique una ligera presión de la cabeza hacia abajo. Cambie hacia el lado izquierdo. Realice de 3 a 5 veces



De pie o sentado con las manos entrelazadas por detrás de la cabeza, apoyados sobre el cuello, haga una ligera presión de la cabeza hacia abajo. De 3 a 5 veces.



Estando de pie, con la espalda recta separe ambas piernas a la misma distancia de los hombros, lleve su mano derecha por la parte de atrás, intentando tocar el hombro izquierdo, mantenga esta posición y realice una inclinación lateral de tronco hacia el lado izquierdo. finalmente cambie de lado. Realice 5 veces.



De pie con las piernas separadas, las manos apoyadas sobre la cadera giramos el tronco hacia el lado derecho, luego intercambiamos al lado izquierdo. Realice 5 veces.



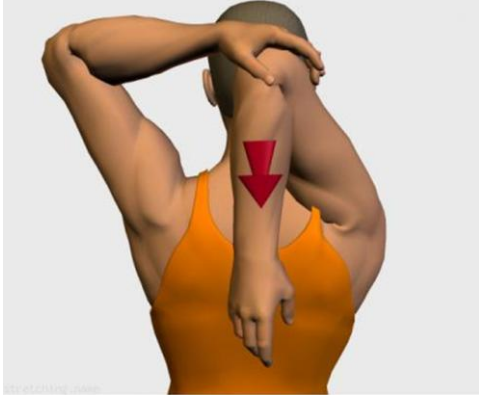
Estando de pie o sentado, entrelace ambas manos y estire los brazos hacia arriba, intentando tocar el techo. Realice 5 veces



Estando de pie con la espalda recta, mantenga los brazos al lado del cuerpo, doble ambas rodillas para subir y bajar lentamente. Realice 5 veces.



Estando de pie o sentado con los brazos sobre la cabeza, sostenga un codo sobre la mano del otro brazo. El codo debe estar en dirección cercana a la nuca. Cambie de brazo. Realice 3 veces cada lado.



Movilidad Articular: Capacidad de movimiento de las articulaciones
Beneficios de la Movilidad Articular:

- ✓ Mejoran la circulación sanguínea
- ✓ Favorecen una mayor flexibilidad, coordinación y movilidad física.
- ✓ Fortalecen los huesos y la masa muscular
- ✓ Aumentan la sensación de bienestar general: reducen la tensión y el estrés, proporcionan energía
- ✓ Corrigen y evitan malas posturas
- ✓ Mejoran los procesos neuromusculares



Estira ambos brazos a lado y lado de tu cuerpo, con las manos empuñadas y de forma pausada dibuja simultáneamente 5 círculos grandes hacia adelante.

Repite el movimiento dibujando círculos hacia atrás.



Coloca las manos sobre los hombros y dibuja con ambos codos 5 círculos grandes hacia atrás, de forma lenta y suave.

Repite el movimiento dibujando círculos hacia adelante.



Gira la cabeza suavemente de un lado hacia el otro, tratando de mirar por encima del hombro y haciendo una pausa en la posición neutra.

Repite 5 veces por lado.

Fortalecimiento Muscular: Se basa en una serie de ejercicios que ayudan a recuperar las cualidades motoras de los músculos cuando se encuentran débiles y sin fuerza.

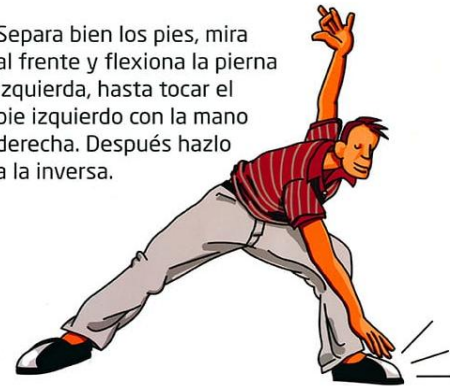
Beneficios del Fortalecimiento Muscular:

- ✓ Incrementan los músculos poniéndolos más fuertes.
- ✓ Aumentan la densidad ósea y ayudan a prevenir fracturas
- ✓ Ayudan a reducir el dolor en las articulaciones, así como a mantener o mejorar la amplitud de los movimientos.
- ✓ Tratamiento para los problemas de la columna cervical y lumbar
- ✓ Mejoran el equilibrio, balance y coordinación
- ✓ Mejoran la postura general y protegen las posturas forzadas

Apoyado en la pared, contrae los músculos abdominales y glúteos, e intenta deslizar lentamente la espalda hacia abajo.



Separa bien los pies, mira al frente y flexiona la pierna izquierda, hasta tocar el pie izquierdo con la mano derecha. Después hazlo a la inversa.



Apóyate en la punta del pie, con la mano en la pared e intenta flexionar la rodilla alternando las dos piernas.

Equilibrio y Coordinación: La coordinación es la capacidad de acción conjunta de las zonas corporales para generar movimientos de forma controlada.

El equilibrio es la capacidad de asumir y sostener cualquier posición del cuerpo en contra de la ley de la gravedad

Beneficios del Equilibrio y la Coordinación:

- ✓ Ayudan a que los movimientos sean más eficientes en su ejecución
- ✓ Fortalece el sistema neuromuscular y aumenta la estabilidad del cuerpo
- ✓ El equilibrio dinámico mejora la fuerza muscular
- ✓ Mejora control postural

Postura del flamenco: Sitúese de pie con los pies juntos y los brazos relajados a los lados. Apóyese en una silla si lo considera necesario. Doble una rodilla para levantar ligeramente el pie del suelo y equilibre con la otra pierna. Mantenga la posición 10 segundos y repita con la otra pierna.

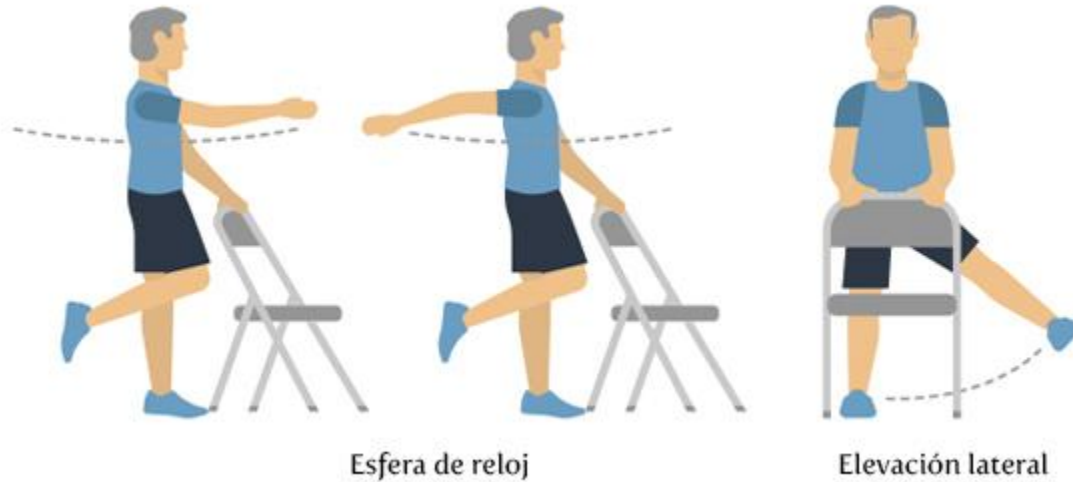


Postura del flamenco

Extremidad única con el brazo

Pisar la línea

Elevación lateral de pierna: Sitúese detrás de una silla con una o ambas manos, apoyado sobre ella. Levante la pierna derecha hacia un lado y repita 10 veces el movimiento. Luego, repita el ejercicio con la pierna izquierda.



6.2.1.1 Fases para la Implementación de Pausas Activas

A continuación, se explicará las fases que se desarrollaran para llevar a cabo el programa de pausas saludables.

Primera Fase:

El sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo convocara a los líderes de pausas activas de cada dependencia para capacitarlo y así garantizar la continuidad y mantenimiento del programa. Se formarán en pausas saludables cuya función principal es fortalecer la salud física y mental en sus áreas de trabajo; así como identificar las condiciones de salud de los colaboradores de cada área (recomendaciones medico laborales vigentes, restricciones, enfermedades calificadas, entre otras), esto con el fin de garantizar la realización de las pausas saludables de acuerdo con las condiciones de salud.

Capacitaciones, se realizarán 3 taller de formación a los líderes sobre pausas saludables.

Módulo 1: Desordenes Musculo esqueléticos Sede Neiva

Modulo2: Pausas activa y generalidades Sede Neiva

Modulo3: Pausas activa y generalidades y DME para sedes la Plata, Garzón y Pitalito

Segunda Fase:

El sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo ejecutará el programa de pausas saludables y capacitar a los nuevos líderes que ingresen al proceso.

Los líderes en pausas brindaran apoyo al área de seguridad y salud en el trabajo,

para garantizar la continuidad del programa dentro de la empresa.

Tercera Fase:

Realizar actualización continua al programa de acuerdo con las necesidades de la empresa.

La empresa se encargará de actualizar las pausas saludables que se apliquen en los procesos, junto con el apoyo de los líderes de pausas activas de cada dependencia y sede.

6.2.2 Salud Mental

Promoción De la Salud Mental

La salud mental es la principal fuente de bienestar personal e impacta la calidad de la vida social del individuo; de allí la importancia de su cuidado. Considerando lo anterior y con el objetivo de prevenir, proteger y mejorar la salud mental de los colaboradores, se busca promover la implementación de acciones de promoción y prevención, y se encuentra constituido sobre seis (6) ejes de intervención, los cuales agrupan las temáticas y contenidos que se abordan con los colaboradores:

- a) Vida Saludable
- b) Desarrollo Personal
- c) Psicoeducación
- d) Liderazgo
- e) Convivencia
- f) Resiliencia

Los ejes de intervención están orientados a la formación del individuo, y van dirigidos a todos los colaboradores de la Universidad. Se establecen dos objetivos:

- ❖ Concientizar a los colaboradores sobre la importancia del autocuidado y de la estrecha relación entre el bienestar físico y la salud mental.
 - ❖ Suministrar herramientas sencillas y al alcance de los colaboradores, que les faciliten la incorporación y/o mantenimiento de buenas prácticas en su vida diaria que fomenten su bienestar personal.
- a. **Vida Saludable:** Con los temas de *Cuídate, Muévete, Come bien y Dueme bien*, se abordan hábitos saludables para conseguir un estilo de vida equilibrado y un adecuado funcionamiento fisiológico que permita la

respuesta del individuo a las exigencias diarias de su entorno.

- b. Desarrollo Personal:** Se centra en la triada psicológica emoción, pensamiento, acción. En este eje se desarrollan los temas de *Autoconciencia emocional, Autorregulación, Pensamiento positivo, Gestión del cambio y Gestión del tiempo*, contenidos que abordan el autoconocimiento y la autogestión como la ruta para alcanzar metas y objetivos propuestos, y construir un bienestar integral.
- c. Psicoeducación:** Este eje se enfoca directamente en la *Salud mental*, junto con *Gestión del estrés y Prevención del consumo de SPA*. El objetivo consiste en sensibilizar a la población sobre la importancia de la salud mental y su cuidado, así como suministrar información sobre los factores de riesgo que pueden afectarla.
- d. Liderazgo:** Orientado a gerentes, directores o jefes de área. Comprende el desarrollo de cuatro competencias de los líderes que son *Influencia, Retroalimentación positiva, Delegación y Desarrollo de equipos* y busca suministrar herramientas a los líderes para gestionar de manera adecuada sus equipos de trabajo, con el fin de obtener mejores resultados y conseguir un ambiente de trabajo positivo y saludable.
- e. Convivencia:** busca promover la sana convivencia en la Universidad Surcolombiana Aborda el tema de la *Gestión del conflicto*, así como la *Formación de Comités de Convivencia*, con el propósito de suministrar herramientas que faciliten su labor.
- f. Resiliencia:** está orientada al desarrollo de la resiliencia organizacional. Se implementará formación, que se podrán vincular y articular con toda la estrategia psicosocial de la Universidad, en pro del mejoramiento del clima organizacional y la salud mental de sus colaboradores.

Buen Hábito de Sueño

Tener un hábito de sueño saludable ayuda a mantenerse activo en el trabajo y aprovechar más su día a día.

Con base en lo anterior, la Universidad insiste a todos sus colaboradores en la importancia de adoptar los siguientes hábitos:

- No ingerir alimentos al menos dos horas antes de acostarse; si se va a comer algo que sea en pequeñas porciones.



- Evitar estimulantes como la cafeína y la nicotina al menos 4 horas antes de acostarse ya que estos pueden afectar el patrón del sueño.
- Tratar que el cuerpo y la mente se encuentren en un estado ideal, crear un ambiente propicio para el sueño con luz tenue o la mayor oscuridad posible, ropa de cama cómoda, ambiente fresco y si lo prefiere música relajante.
- Relajar la mente, hacer una lista de tareas pendientes para el día siguiente, así poder dormir con tranquilidad.
- Procurar un horario regular del sueño. Preferiblemente acostarse alrededor de la misma hora cada noche.
- Participar de las actividades de relajación programadas dentro de las instalaciones de la Universidad.

Planear y Organizar el Tiempo

Planear, y organizar el tiempo adecuadamente es una virtud que se alcanza teniendo en cuenta las siguientes actividades de manera constante:

- Cumplir con horarios de reuniones y priorizar puntos a tratar para dar efectividad del tiempo.
- Organizar el tiempo permite aclarar las ideas, estar más tranquilo, responder a las exigencias del trabajo, aprovechar más el tiempo libre y en el trabajo.
- Identificar las tareas pendientes para cada día.
- Definir prioridades por grado de importancia y fecha límite de entrega en el trabajo.
- Dejar un espacio diario libre dentro de la agenda para manejo de imprevistos.
- Programar las actividades diarias verificando acuerdos con aquellos con los que se relacionas en el trabajo.
- Anticipar reuniones, actividades o responsabilidades; de ser posible adelantar trabajo para evitar tensión por presión de último minuto.

6.2.3 Prevención del consumo de Sustancias Psicoactivas (Tabaquismo, Alcoholismo, Farmacodependencia y Sustancias ilegales)

De acuerdo con las actividades articuladas con Bienestar Universitario para la prevención y atención al consumo de sustancias psicoactivas.



6.2.4 Alimentación Saludable

Mantener una Alimentación Balanceada

Una buena nutrición (una dieta suficiente y alimentos equilibrados) es un elemento fundamental de la buena salud. Una inadecuada nutrición puede debilitar el sistema inmunológico, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental y reducir la productividad. Por lo cual, dentro del programa se han desarrollado diferentes actividades de sensibilización en piezas comunicativas para enfatizar en algunos aspectos importantes como:

Elementos para una nutrición adecuada

A continuación, se emiten varias recomendaciones para garantizar una nutrición adecuada:

- Seguir el horario regular de comidas todos los días.
- Hacer tres comidas principales y dos refrigerios uno a media mañana y otro a media tarde.
- Consumir alimentos saludables como: lácteos, jugos naturales, proteínas, verduras.
- Evitar en lo posible las prisas de la vida moderna, por lo menos a las horas de comer.
- Masticar bien los alimentos por ambos lados de la boca.
- Distribuir las porciones de la alimentación: En la mitad del plato debe haber verduras y/o ensaladas, la tercera parte del plato una porción de carne/proteína y una pequeña parte de harinas.
- Evitar exceso de azúcares y harinas, así como también disminuir al máximo las comidas rápidas y embutidos como perros calientes, pizzas, hamburguesas, salchichas, mortadelas; ya que contienen preservantes y muchas grasas ocultas.
- Variar los menús: Una dieta monótona puede entrañar carencias de algunos nutrientes y exceso de otros.
- Comer poco en la cena: Evitar que sea abundante o indigesta.
- Acostarse por lo menos dos horas después de cenar.
- Evitar las bebidas carbonatadas o embotelladas. El agua es la bebida más sana y recomendable.
- Cepillarse siempre los dientes después de cada comida. Una dentadura fuerte y sana, que triture bien los alimentos, es el principio de una correcta nutrición



Por otra parte, se tienen previsto actividades lúdicas para la promoción de la buena alimentación a través de:

- Talleres o Campañas de hábitos de alimentación.
- Fomentar el consumo de desayunos saludables (colocando maquinas que dispensen, jugos, fruta, galletas integrales, etc.) Jornada desayuno saludables.
- En la organización de reuniones de trabajo, ofrecer fruta, jugos naturales y agua

6.2.5 Actividad Física

Promoción de la Practica de Actividad Física

La actividad física regular reduce el riesgo de múltiples condiciones médicas, entre las que se destacan la enfermedad cardiovascular, los eventos cerebrovasculares, la hipertensión arterial y algunos tipos de cáncer como el del colon y seno. Adicionalmente, previene la ganancia de peso, mejora la condición física en general, reduce el riesgo de caídas, favorece la salud ósea y reduce los síntomas depresivos.

Se ha evidenciado que la gran mayoría de trabajadores permanecen sentados por lo menos ocho horas del día, y dependiendo del trabajo, estos tiempos pueden ser incluso mayores, realizando un nivel de actividad física mínimo o de baja intensidad durante el transcurso de su actividad laboral.

Así que, favorecer el desarrollo de la cultura del bienestar desde el entorno laboral tiene el potencial de producir resultados positivos sobre la salud de los empleados, así como financieros para los empleadores.

El desarrollo de actividad física en el entorno laboral tiene los siguientes beneficios:

- ✓ Crea una fuerza de trabajo saludable
- ✓ Aumenta la productividad de los colaboradores
- ✓ Disminuye el ausentismo laboral
- ✓ Reduce los costos en salud de los empleados
- ✓ Aumenta la moral y autoestima de los empleados
- ✓ Atrae y retiene a los buenos empleados.

Se recomienda a los colaboradores de la Universidad Surcolombiana realizar las siguientes actividades:

- Actívese desde temprano inicie el día con 15 minutos de estiramientos y ejercicios de



fortalecimiento muscular que puede realizar en su casa como abdominales, sentadillas y flexiones de brazo.

- Disminuya el tiempo sentado durante el día: No se siente a menos que sea indispensable. Por ejemplo, póngase de pie cada vez que va a hablar por teléfono o celular en la oficina. Otras actividades de la vida cotidiana también se pueden realizar de pie: reuniones, tomar café, leer la prensa, esperar un turno en el banco.
- Reemplace el carro, taxi, bus y buseta por sus piernas: Caminar y montar en bicicleta son cada vez más signos de desarrollo e indicadores de promoción de la salud poblacional de los países.
- Tome las escaleras en lugar del ascensor, realice pausas activas.
- Caminar, caminar y caminar: Identifique momentos de su día en los que puede incluir unos pasos de más.
- Participe de las actividades de Rumba-terapia que se planeen en la USCO.
- ¡Use la tecnología para ser más activo físicamente!: Actualmente existe gran variedad de aplicaciones móviles, que facilitan el acceso a entrenadores virtuales para realizar actividad física.
- Participe de las actividades de pausas activas en el trabajo, las cuales son beneficiosas para disminuir la fatiga por posturas prolongadas en el puesto laboral.

7. DESARROLLO - FASES DEL PROGRAMA Y ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD

El presente Programa tiene como objetivo promover una cultura de autocuidado, que incluya hábitos de vida saludable, para disminuir aspectos negativos que pueden influir en la salud y calidad de vida de los colaboradores de la Universidad Surcolombiana, para lo cual se inculcará la responsabilidad individual en estos aspectos.

7.1 Fase I. Planeación

Se inicia por determinar las entradas del Programa que servirán como insumo para definir los grupos de colaboradores y las actividades específicas. La identificación de factores de riesgo en los colaboradores se lleva a cabo a partir del análisis de

diversas fuentes de información existentes en la Universidad Surcolombiana tales como:

- **Informe Diagnóstico de Condiciones de Salud:** Informe que resulta de la aplicación de los exámenes médicos ocupacionales que contiene el análisis sociodemográfico, teniendo en cuenta las variables definidas en el Decreto 1072 de 2015 y de condiciones de salud y tendencias de enfermedades laborales o de origen común, morbilidad de la Universidad Surcolombiana, con el fin de definir acciones específicas de Vigilancia Epidemiológica e intervención.
- **Recomendaciones médicas ocupacionales:** Son las recomendaciones médicas ocupacionales relacionadas en los conceptos médicos que se dan como resultado de los exámenes ocupacionales (ingreso, periódicos, post-incapacidad, cambio de cargo). Dependiendo de las recomendaciones emitidas por el medico ocupacional se efectuarán actividades para controlar y/o prevenir la aparición de enfermedades.
- **Recomendaciones médicas de EPS:** son las recomendaciones médicas emitidas por EPS.
- **Tarjeta Segura:** Encuesta realizada por el colaborador al ingresar a la USCO en la cual se registran datos de comorbilidades y factores de riesgo.
- **Análisis de ausentismo:** Se identifica estadísticamente las principales causas de ausencia medica de los colaboradores de la Universidad Surcolombiana y con ello se da prioridad a la intervención de los sistemas afectados y las enfermedades más comunes que se pueden prevenir con cambio de hábitos.
- **Matriz de identificación de peligros y valoración de riesgos:** permite determinar los riesgos laborales, clasificarlos según su criticidad y establecer controles para minimizar la exposición de los trabajadores a daños.
- **Inspecciones de Seguridad:** evaluaciones sistemáticas de las condiciones y prácticas en un lugar de trabajo para identificar y corregir riesgos, prevenir accidentes laborales y enfermedades, y garantizar el cumplimiento de la normatividad.
- **Estándares/procedimientos de trabajo:** documento que detalla cómo realizar una tarea específica de forma segura, con el fin de prevenir

accidentes y proteger a los trabajadores

- **Evaluaciones de puestos de trabajo:** análisis que considera cada aspecto del entorno laboral, desde el diseño ergonómico hasta los factores de riesgo específicos de cada función. Se analizan las tareas diarias de los colaboradores, identificando posibles riesgos físicos, como posturas incómodas o movimientos repetitivos, y riesgos ambientales, como exposición a sustancias peligrosas o ruidos intensos. Este enfoque integral permite identificar y mitigar riesgos antes de que se conviertan en problemas de salud.
- **Reporte de accidentes de trabajo:** casos presentados con su respectivo informe, investigación y lecciones aprendidas.
- **Programas de Vigilancia Epidemiológica:** prevención y control de los casos ya establecidos y promoción de condiciones de salud adecuadas; dirigido al personal sintomático y asintomático buscando disminuir la incidencia de patologías y disminuir la sintomatología en el personal que ya cuenta con alguna patología establecida.
- **Batería de Riesgo Psicosocial:** La batería tiene como objetivo la identificación de condiciones psicosociales que pueden generar efectos negativos en la salud de los trabajadores y de igual manera afectar su buen desempeño en el trabajo. La batería de riesgo psicosocial se aplica de forma periódica, de acuerdo al nivel de riesgo psicosocial de la universidad.

De acuerdo al análisis de las diferentes entradas al Programa de Estilos de vida y Trabajo Saludable se deberá tener en cuenta cuales de los factores de riesgo son prioritarios para la intervención y cuales están asociados a los malos hábitos presentes en forma temprana en la vida del colaborador.

7.1.1 Diagnóstico e identificación de Factores de Riesgo (Hábitos poco saludables):

El Programa de Estilos de Vida y Trabajo Saludable está enfocado principalmente en la prevención de aparición de ausentismo, lesiones y enfermedades de los colaboradores de la Universidad Surcolombiana e inicia con un diagnóstico de las condiciones de salud de los colaboradores de la Universidad. Este diagnóstico es fundamental para identificar y abordar los factores de riesgo asociados a prácticas poco saludables, con el objetivo de implementar estrategias efectivas que promuevan un entorno laboral saludable y seguro. A continuación, se nombran los factores de riesgo que queremos impactar con el desarrollo de este Programa:



Factor de Riesgo	Consecuencias
Sedentarismo y falta de actividad física	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sobrepeso u Obesidad. ➤ Enfermedades cardiovasculares. ➤ Diabetes tipo 2. ➤ Problemas musculo esqueléticos. ➤ Problemas metabólicos.
Hábitos alimenticios poco saludables	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sobrepeso u obesidad. ➤ Niveles altos de colesterol, triglicéridos y glicemia ➤ Hipertensión ➤ Enfermedades cardiovasculares ➤ Diabetes tipo II ➤ Cáncer de aparato digestivo
Estrés laboral	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ansiedad ➤ Depresión ➤ Agotamiento o síndrome de burnout ➤ Hipertensión ➤ Enfermedades cardiovasculares
Tabaquismo	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Enfermedades respiratorias ➤ Cáncer de pulmón ➤ Enfermedades cardiovasculares ➤ Trastornos pulmonares crónicos
Consumo excesivo de alcohol o Alcoholismo	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Trastornos hepáticos. ➤ Problemas mentales. ➤ Accidentes laborales. ➤ Trastornos del sueño. ➤ Enfermedades cardiovasculares.
Falta de sueño y descanso adecuado	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Disminución de la productividad. ➤ Falta de atención. ➤ Fatiga crónica. ➤ Diabetes, ➤ Hipertensión. ➤ Problemas de salud mental ➤ Accidentes de trabajo
Exposición a riesgos psicosociales	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conflictos laborales. ➤ Acoso laboral. ➤ Carga de trabajo excesiva. ➤ Inseguridad laboral. ➤ Altos niveles de estrés y ansiedad.
Farmacodependencia	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Comportamiento inadecuado ➤ Disminución de atención en la tarea ➤ Disminución capacidad de reacción ➤ Inconvenientes para pensar con claridad ➤ Somnolencia ➤ Accidentes de trabajo
Consumo de Sustancias Psicoactivas	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ausencia del trabajo

	<ul style="list-style-type: none">➤ Impuntualidad➤ Disminución del rendimiento laboral➤ Cambios en estado de animo➤ Conflicto con jefes y compañeros➤ Accidentes de trabajo
--	---

Nota: Estos factores de riesgo podrían variar de acuerdo al resultado de las entradas mencionadas en la presente fase.

7.1.2 Identificación de Recursos

- ✓ Humanos: La Universidad Surcolombiana puede definir el apoyo de entidades externas para las campañas específicas en la fase de intervención (Entidades Promotoras de Salud, Administradora de Riesgos Laborales, Caja de Compensación Familiar, entre otras.). Contar con el asesoramiento del Líder del SGSST, de profesionales especialistas en Seguridad y Salud en el Trabajo, e igualmente incluir todas las partes interesadas (Copasst, Cocola, colaboradores) con sus respectivas responsabilidades en el Programa.
- ✓ Físicos: La Universidad Surcolombiana cuenta con instalaciones locativas para una adecuada gestión del presente Programa.
- ✓ Tecnológicos: La Universidad Surcolombiana cuenta con recursos tecnológicos para la gestión del Programa, como computadores con acceso a internet, pantallas informativas, video beam, sonido, entre otros.
- ✓ Económicos: Se refiere al presupuesto del área de Seguridad y Salud en el Trabajo, para las actividades del presente Programa.

7.2 Fase II. Hacer

En esta etapa propia de la implementación se determina las actividades de intervención de cada grupo de acuerdo a los factores de riesgo encontrados y/o identificado(s) basado en el informe de condiciones de salud entregado por la IPS que realizo las valoraciones médicas ocupacionales a los trabajadores de la Universidad, Tarjeta Segura, y demás entradas.



7.2.1 Implementación de Actividades

A continuación, se describen las actividades que se van a implementar:

7.2.1.1 Inducción y Reinducción: la inducción / reinducción, contendrá dentro de su temario/contenido el Programa de Hábitos de Vida y Trabajo Saludable, el cual deberá ser explicado al Colaborador).

7.2.1.2 Pausas Activas: ofreciendo pausas activas dinámicas que permitan diversificar los objetivos e incentivar el interés de los colaboradores.

Objetivo: Prevenir patologías osteomusculares y generar hábitos a partir de la realización frecuente de pausas activas antes, durante y después de la jornada laboral.

Actividades: establecer un cronograma de pausas activas, adecuar software para se muestren cada cierto tiempo muestre mensajes o alertas en las pantallas de los computadores e indique que es el momento para realizar pausas activas; concienciar de los beneficios de hacer pausas activas, mediante talleres y mensajes alusivos

Actividad	Fecha y Hora	Lugar	Responsable
Instalación de software en computadores de colaboradores	Octubre	Puestos de Trabajo	SST
Realización de Pausas Activas	Lunes a viernes en la mañana 10:00 am en la tarde 3:00 pm. Duración de 10 minutos	Puesto de trabajo	SST
Capacitación sobre Pausas Activas	Marzo y Junio	Auditorio	SST

Cronograma Actividades de Pausas Activas

7.2.1.3 Salud Mental: proteger y promover la salud mental en el trabajo y apoyar a los trabajadores con trastornos mentales.

Objetivos: Desarrollar jornadas de relajación y un adecuado sueño y descanso que favorezcan el manejo de estrés laboral y ansiedad, promoviendo la salud mental y prevención de enfermedades en los colaboradores de la Universidad Surcolombiana. Desarrollar habilidades sociales como comunicación y asertividad en los colaboradores de la Universidad.

Actividades: ejercicios de respiración, meditación, relajación, estiramiento, fortalecer la difusión e inscripción en cursos de formación o talleres en actividades artísticas (pintura, dibujo, etc.) que incluyan a los colaboradores. Establecer días de descanso como los cumpleaños, celebración de fechas especiales, permisos correspondientes; campañas educativas, folletos, convivencias por sección o área con actividades lúdicas que permitan la interacción de los colaboradores, álbum con laminillas coleccionables: cada laminillas con tema de relaciones interpersonales, estos se les reparten a los colaboradores de las dependencias donde se realice la actividad; camisas de amistad; concurso de pancartas; tabla de aprender hacer críticas; obras de teatro, capacitación en estrategias de escucha, mimos y corazones son más que emociones.

Actividad	Fecha y Hora	Lugar	Responsable
Jornadas de Relajación	1 al mes	Puestos de Trabajo	SST
Capacitación sobre asertividad y comunicación	Febrero y Septiembre	Dependencias/Otro	SST
Capacitación Sueño y descanso de calidad	Agosto	Dependencias/Otro	SST
Convivencias por dependencias	Según programación realizada por Bienestar Universitario	Dependencias/Otro	SST

Cronograma Actividades de Salud Mental

Actividad	Fecha y Hora	Lugar	Responsable
Autocuidado	29-ene 08:30 am	Auditorio	SST
Higiene del Sueño	16-abr 09:00 am	Dependencias	SST

Cronograma Actividades Salud Mental - Vida Saludable

Actividad	Fecha y Hora	Lugar	Responsable
Toma de conciencia de las emociones: mi capacidad para percibir, identificar y etiquetar mis propias emociones, cómo afectan mi comportamiento y mis decisiones	29-ene 08:30 am	Auditorio	SST
Inteligencia Emocional - Manejo de las Emociones	16-feb 09:00 am	En cada Dependencia	SST
Gestión adecuada del tiempo	22-abr 09:00 am	Dependencias	SST

Cronograma Actividades Salud Mental – Desarrollo Personal

Actividad	Fecha y Hora	Lugar	Responsable
Creatividad camino para una mejor salud mental (escritura, arte, música, caminatas.)	29-ene 08:30 am	Auditorio	SST



Factores estresores en los trastornos mentales – Micro estresores	16-feb 09:00 am	Salida de campo	SST
Conciencia, motivación, causas y efectos del consumo de SPA	19-mar 09:00 am	Auditorio	SST

Cronograma Actividades Salud Mental – Psicoeducación

Actividad	Fecha y Hora	Lugar	Responsable
La Empatía - Influir positivamente en las personas	29-abr 08:30 am	Auditorio	SST
Retroalimentación positiva: una habilidad de liderazgo	16-may 09:00 am	Auditorio	SST
Delegar eficazmente – Empoderamiento de colaboradores	19-jun 09:00 am	Auditorio	SST
Liderazgo para favorecer trabajo en equipo	19-jul 09:00 am	En cada Puesto de trabajo	SST

Cronograma Actividades Salud Mental – Liderazgo

Actividad	Fecha y Hora	Lugar	Responsable
Resolución de conflictos - Habilidades para afrontar retos y situaciones de conflicto	21-abr 08:30 am	Auditorio	SST
Comunicación asertiva y escucha activa	19-jun 09:00 am	Auditorio	SST

Vigilada Mineducación



Protocolo de actuación - Toma de decisiones	19-jul 09:00 am	Auditorio	SST
--	--------------------	-----------	-----

Cronograma Actividades Salud Mental – Convivencia

Actividad	Fecha y Hora	Lugar	Responsable
Bienestar emocional y resiliencia	29-abr 08:30 am	Auditorio	SST

Cronograma Actividades Salud Mental – Resiliencia

7.2.1.4 Prevención del consumo de sustancias psicoactivas (alcoholismo, tabaquismo, Sustancias psicoactivas y farmacodependencia) La Universidad Surcolombiana cuenta con acciones directamente encaminadas a prevenir el consumo de dichas sustancias en sus colaboradores. Por lo tanto, este se encuentra alienado al PVE.

Objetivo: promover el autocuidado y factores protectores en los trabajadores de la Universidad Surcolombiana para reducir el consumo de sustancias psicoactivas.

Actividades: capacitaciones, socialización, charlas, talleres y videos control consumo de tabaco, alcohol, fármacos y sustancias ilícitas; ubicación de carteles, afiches y demás elementos publicitarios para prevenir y/o reducir el consumo de dichas sustancias. Generar “Ambientes 100% libres de humo de tabaco y aerosoles emitidos por sucedáneos e imitadores”.

Actividad	Fecha y Hora	Lugar	Responsable
Capacitación prevención del consumo de SPA	Abril y Octubre	Auditorio	SST- Bienestar Universitario
Establecer y Socializar Política de Prevención del consumo de Sustancias Psicoactivas	Enero	Auditorio	SST



Identificar y señalar los lugares de trabajo con el lema “Respire con tranquilidad. Ambientes 100% libres de humo de tabaco y aerosoles emitidos por sucedáneos e imitadores”	Junio	Lugares de trabajo	SST
---	-------	--------------------	-----

Cronograma de Actividades - Prevención del consumo de Sustancias Psicoactivas

7.2.1.5 Alimentación Saludable: Es la que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada colaborador necesita para mantenerse sano y cumplir con las exigencias de la vida diaria.

Objetivos: Promover la importancia de la alimentación saludable dentro de los trabajadores

de la Universidad Surcolombiana, tomando como principio el bienestar de los mismos y el cuidado de la salud. Incentivar el consumo de frutas en la dieta alimenticia de los colaboradores de la Universidad.

Actividades: los talleres nutricionales están previstos desarrollar en conmemoración de fechas especiales, en las que relacionamos el evento a celebrarse con los hábitos nutricionales a tener presente: preparación de loncheras, desayunos, almuerzos y cenas saludables. Semestralmente se distribuirá la fruta de cosecha a los colaboradores y/o se informará sobre las frutas de temporada.

Actividad	Fecha y Hora	Lugar	Responsable
Día Mundial contra la Obesidad	12 de noviembre	Puestos de Trabajo	SST
Capacitación sobre Obesidad y alimentación saludable	Febrero y Septiembre	Auditorio	SST
Día Mundial contra la Diabetes	14 de noviembre	Puestos de Trabajo	SST
Capacitación sobre la Diabetes	Agosto	Auditorio	SST
Entrega de fruta de cosecha	Enero y Julio	Puesto de trabajo	SST

Vigilada Mineducación



Taller nutricional (vivencial)	Septiembre	Auditorio	SST
--------------------------------	------------	-----------	-----

Cronograma Actividades Alimentación Saludable

7.2.1.6 Actividad Física: dentro de la actividad física se encuentra el ejercicio, este es planeado, estructurado, repetitivo y se hace con la intención de mejorar o mantenerla condición física o la salud dependiendo del perfil en que se encuentren los colaboradores.

Objetivos: Prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida. Promover el conocimiento y la práctica de ejercicio físico saludable. Trabajar con la relajación para lograr liberar el estrés. Aprender a manejar una correcta respiración. Aprender a tener posturas corporales correctas, evitando así lesiones. desarrollar actividad física tipo caminatas que permitan fortalecer los estilos de vida saludables en los colaboradores de la Universidad Surcolombiana.

Actividades: rumba aeróbica programada dictada por monitor de actividad física. Después de evaluar a cada individuo respecto a su estado físico se realizarán ejercicios de estiramiento, adecuación de estado físico, ejercicios de respiración y acompañamiento durante la actividad física. Caminatas programadas junto al Sistema de Bienestar Universitario y área de deportes.

Actividad	Fecha y Hora	Lugar	Responsable
Aeróbicos	Jueves de cada mes	Ágoras	SST-Bienestar Universitario
Caminatas	Febrero y Septiembre	Salida de campo	SST-Bienestar Universitario
Bailatón (Rumba terapia)	Mayo y Diciembre	Ágoras	SST-Bienestar Universitario
Entrega de camisetas deportivas	Noviembre	Puesto de trabajo	SST-Bienestar Universitario
Gimnasio	Semanalmente	Cada colaborador	SST-Bienestar Universitario
Juegos deportivo-recreativos	Una vez al mes	Cancha múltiple	SST-Bienestar Universitario
Plan incentivo uso de la bicicleta	Marzo	Cada colaborador	SST-Bienestar Universitario

Vigilada Mineducación



Acondicionamiento parqueadero de bicicletas	Marzo	Parqueadero de Bicicletas	SST-Bienestar Universitario
---	-------	------------------------------	--------------------------------

Cronograma de Actividades - Actividad Física

Comunicación de la Información: Las estrategias comunicativas para los colaboradores, se efectuarán a través de:

- ✓ Correos electrónicos.
- ✓ Intranet – Mensajes periódicos que señalen sus beneficios.
- ✓ Anuncios en reuniones claves.
- ✓ Mensajes cortos visibles en los baños, escaleras, hall de ascensores y demás zonas de circulación.
- ✓ Charlas grupales para recibir retroalimentación e identificar necesidades de los empleados.
- ✓ Cartelera o pantallas digitales.
- ✓ Boletines internos o capsulas de información.
- ✓ Divulgación de infografías y contenidos versátiles a través de redes sociales de la Universidad Surcolombiana.
- ✓ Aprovechamiento en general de los recursos técnicos de comunicación para este fin.

7.2.2 Seguimiento a cumplimiento de recomendaciones médicas ocupacionales de los colaboradores.

Este seguimiento se realizará con base a los exámenes médicos ocupacionales de ingreso y periódicos, de los cuales se generan una serie de recomendaciones medico laborales comunicadas al colaborador, a este último se le entregará una carta de recomendaciones médicas laborales. Lo anterior garantiza el conocimiento por parte del colaborador de las recomendaciones dadas por el medico ocupacional y por consiguiente el compromiso que se adquiere en la ejecución de estas ante las entidades y procesos correspondientes.

En el caso del personal contratista se tendrá en cuenta el certificado médico laboral donde se especifican las recomendaciones medico laborales según su evaluación médica realizada en la entidad que haya sido escogida para tal fin y comunicada en el momento de la contratación.

Los seguimientos al cumplimiento de las recomendaciones de los colaboradores se



consignarán en el Formato Seguimiento a condiciones de salud y seguridad en el trabajo serán realizadas por una profesional en salud para verificar el cumplimiento de estas.

7.2.3 Implementación de programas de vigilancia epidemiológica:

La Universidad Surcolombiana, como parte de la intervención para hacer más saludable el entorno de trabajo define los programas de vigilancia epidemiológica PVE para prevención de riesgos:

- EV SST PR 06 Programa de Vigilancia epidemiológica para la Prevención del Riesgo Psicosocial
Programa de vigilancia epidemiológico para la prevención de Desordenes Musculoesqueléticos
- Programa de prevención de Riesgo Biológico

7.3 Fase III. Verificar

Para establecer una medición de impacto del programa de hábitos de vida y trabajo saludable en la Universidad Surcolombiana, se muestran los indicadores establecidos para monitorear la ejecución del programa.

7.3.1 Indicadores de medición del Programa

La evaluación debe permitir conocer el funcionamiento del Programa de Estilos de Vida y Trabajo Saludable, los efectos reales de las actividades de control y para realizar los ajustes que se requieran. La evaluación se realizará por medio de los siguientes indicadores:

Indicador	Formula	Frecuencia de Medición	Responsable	Meta
Cumplimiento	$\frac{\text{Número de actividades Realizadas}}{\text{Total de actividades programadas}} \times 100$	Anual	Proceso Sistema de Gestión SST	90%

Cobertura	Número de trabajadores asistentes a las actividades/ Número trabajadores población objeto*100	Anual	Proceso Sistema de Gestión SST	90%
Eficiencia	Número de trabajadores que presentaron tamizajes cardiovasculares con riego alto y medio / Total de trabajadores objeto del programa x 100	Anual	Proceso Sistema de Gestión SST	70%
Eficacia	Número de trabajadores que cambiaron comportamientos en los hábitos (tabaco, actividad física, consumo de Alcohol) / Total de trabajadores con comportamientos nocivos en un año X100	Anual	Proceso Sistema de Gestión SST	70%
Eficacia	Número de trabajadores que presentaron ausencias por enfermedad común y laboral/ Total de trabajadores X100	Anual	Proceso Sistema de Gestión SST	70%

Tabla Indicadores de Medición del Programa

7.4 Fase IV. Actuar

Acciones por desarrollar sobre la Verificación

Una vez sean ejecutadas las actividades y verificadas por medio de los indicadores de medición de impacto del programa, la Universidad Surcolombiana deberá ejecutar un plan de acción para corregir el incumplimiento de las actividades, de las metas y, por ende, de los objetivos. Para tal fin la Universidad deberá establecer las causas del no cumplimiento de los requisitos de los indicadores y proponer e



implementar acciones correctivas. Las acciones correctivas deberán tener un plazo de ejecución, un responsable de la ejecución, un responsable de la verificación de la implementación de las acciones y todo esto debe quedar documentado

Se debe tener en cuenta la opinión y comentarios de los participantes en el programa y una revisión sistemática de los resultados. Cada actividad se evalúa de forma cualitativa (por ejemplo, mediante grupos focales y encuesta de evaluación del servicio prestado. La evaluación ha de tener en cuenta tanto los efectos a corto y a largo plazo. El resultado de esta evaluación debe plasmarse en un informe que deberá presentarse a todas las partes implicadas y servir de base para la revisión y actualización del Programa.

BIBLIOGRAFÍA

1. Organización Mundial De La Salud: 53ª Asamblea Mundial De La Salud. (2000). Estrategia mundial para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles. Disponible en: http://apps.who.int/gb/archive/pdf_files/WHA53/sa14.pdf
2. Centro internacional de formación de la OIT. (2012). "Programa de protección social, gobernanza y tripartismo-modelo SOLVE". Turin Italia. Disponible en: https://www.ilo.org/safework/info/instr/WCMS_203117/lang-es/index.htm
3. Ministerio de salud y protección social. (2019). Resolución 089: por la cual el ministerio de trabajo adopta la política pública integral para la prevención y atención del consumo de sustancias psicoactivas. Colombia. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/resolucion-089-de-2019.pdf>
4. Ministerio de Justicia y del Derecho; Observatorio de Drogas de Colombia y el Ministerio de Salud y Protección Social; Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito - UNODC -; Comisión Interamericana para el Control del Abuso de Drogas - CICAD - de la Organización de los Estados Americanos - OEA; y Embajada de los Estados Unidos en Colombia - INL - . (2014). Estudio Nacional de Consumo de Sustancias Psicoactivas 2013. Bogotá. Disponible en: https://www.unodc.org/documents/colombia/2014/Julio/Estudio_de_Consumo_UNODC
5. https://www.unodc.org/documents/colombia/2014/Julio/Estudio_de_Consumo_UNODC

6. Asociación Americana de Psiquiatría. (2013). Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM 5. Arlington, VA. Disponible en:
<http://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Documents/dsm-v-guia-consulta-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf>
7. Granja Rubio, A. (2017). Consumo de sustancias y vulnerabilidad al padecimiento de enfermedades mentales graves. Universidad de Valladolid. Disponible en: <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/35261>
8. Organización Panamericana de la Salud (2003). Clasificación estadística internacional de enfermedades y problemas relacionados con la salud OMS 10a Revisión. Washington, D.C. Disponible en :<http://ais.paho.org/classifications/Chapters/pdf/Volume2.pdf>
9. Ministerio de salud y protección social. (2018). Resolución 4886: por la cual se adopta la política nacional de salud mental. Colombia. Disponible en:
https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%20No.%204886%20de%202018.pdf
10. Supervía, P. U., Bordás, C. S., Lorente, V. M., & Orozco, A. M. (2018). Relación conductual de la motivación y el auto concepto físico en el consumo de drogas de adolescentes deportistas. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (33), 40-45. Disponible en:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6367722>
11. Ministerio de salud y protección social; Colciencias. (2016). Encuesta nacional de salud mental 2015. Disponible en:
https://www.saldarriagaconcha.org/wp-content/uploads/2019/01/Encuesta_Nacional_de_Salud_Mental_Tomo_I.pdf
12. Ministerio de Justicia y del Derecho – Observatorio de Drogas de Colombia (2015). La Heroína en Colombia, Producción, uso e impacto en la salud pública - Análisis de la evidencia y recomendaciones de política. Bogotá DC.: ODC. Disponible en:
http://www.odc.gov.co/Portals/1/publicaciones/pdf/consumo/estudios/nacionales/CO03_132015-la_heroina_en_colombia_produccion_impacto_salud.pdf
13. Departamento Administrativo Nacional de Estadística; Secretaria Distrital de Integración Social. (2018). Censo de habitantes de la calle, Bogotá 2017.



Documento de caracterización de proyectos especiales. Disponible en:

<https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/demografia-y-poblacion/censo-habitantes-de-la-calle-Bogotá>

14. Organización Panamericana de la Salud. (2013). Abordaje de salud pública el consumo de sustancias psicoactivas en las Américas: alcances de la estrategia regional y el plan de acción sobre consumo de sustancias psicoactivas y la salud pública. Disponible en: https://www.paho.org/per/images/stories/FtPage/2013/Abordaje-salud-publica_Alfonzo_OPS.pdf?ua=1
15. Ministerio de Salud y Protección Social y Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito –UNODC–. (2015). Lineamientos para operar programas preventivos. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/lineamientos-programas-preventivos.pdf>
16. Ministerio de Salud y Protección Social y Organización panamericana de la salud. Grupos de Salud mental y SPA (Sin año). Herramientas para desarrollar actividades terapéuticas, Módulo 2: Tamizaje, Intervención Breve y Entrevista Motivacional (PPT). Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/presentacion-tamizaje.pdf>
17. Colombia. Presidencia de la república de (1994). Decreto 1108 "Por el cual se sistematizan, coordinan y reglamentan algunas disposiciones en relación con el porte y consumo de estupefacientes y sustancias psicotrópicas. Disponible en: https://www.arsura.com/files/decreto_1108_de_1994.pdf
18. Colombia. Ministerio del Trabajo y Seguridad Social. (1992). Resolución 1075 de 1992, marzo 24: por la cual se reglamentan actividades en materia de salud ocupacional.
19. Colombia. Ministerio de Salud. (1992). Resolución 4225 de 1992, mayo 29, por la cual se adoptan unas medidas de carácter sanitario al tabaquismo.
20. Colombia. Presidencia De La República. Decreto 1108 de 1994 (mayo 31), por el cual se sistematizan, coordinan y reglamentan algunas disposiciones en relación con el porte y consumo de estupefacientes y sustancias psicotrópicas.
21. Colombia. Ministerio de salud. Resolución Numero 196 De 2002 (febrero 26) Por la cual se dictan las normas técnicas, científicas y administrativas para el funcionamiento de los centros de atención, tratamiento y rehabilitación integral, que prestan servicios de salud a personas con problemas asociados al consumo de sustancias psicoactivas y se dictan otras disposiciones.

22. Colombia. Instituto Nacional De Medicina Legal Y Ciencias Forenses. Resolución No. 000414 – 27 agosto de 2002. Por la cual se fijan los parámetros científicos y técnicos relacionados con el examen de embriaguez y alcoholemia.
23. Colombia. INSTITUTO NACIONAL DE MEDICINA LEGAL Y CIENCIAS FORENSES. RESOLUCIÓN 712 DE 8 DE AGOSTO DE 2016. Por la cual se adopta la segunda versión de la “Guía para la Determinación Clínica Forense del Estado de Embriaguez Aguda”.
24. Colombia. Ministerio de la Protección Social. Política Nacional Para La Reducción Del Consumo De Sustancias Psicoactivas Y Su Impacto abril de 2007.
25. Colombia. Ministerio de la protección social. RESOLUCIÓN 1956 DE 2008 (mayo)
- 30) Por la cual se adoptan medidas en relación con el consumo de cigarrillo o de tabaco.
26. Colombia. Ministerio de la Protección Social. Circular 038 de Julio 9 de 2010. Espacios Libres De Humo Y De Sustancias Psicoactivas (Spa) En Las Empresas.
27. Colombia. CONGRESO DE LA REPÚBLICA. Ministerio de la Protección Social. LEY 1566 DE 2012. (julio 31). Por la cual se dictan normas para garantizar la atención integral a personas que consumen sustancias psicoactivas y se crea el premio nacional “entidad comprometida con la prevención del consumo, abuso y adicción a sustancias” psicoactivas.
28. Colombia. Congreso de la República. Ley 1616/2013. "por medio de la cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones"
29. Colombia. Congreso de la República. Consejo Nacional de estupefacientes. Resolución 01 de 2015 “Por la cual se unifica y actualiza la normatividad sobre el control de sustancias y productos químicos”
30. Colombia. Congreso de la República LEY 1816 DE 2016. (diciembre 19) por la cual se fija el régimen propio del monopolio rentístico de licores destilados, se modifica el impuesto al consumo de licores, vinos, aperitivos y similares, y se dictan otras disposiciones.
31. Colombia. Ministerio De Salud Y Protección Social. Resolución NÚMERO 4 886 DE 2018. (7nov). Por La Cual Se Adopta La Política Nacional De Salud Mental
32. Ministerio de Salud y Protección Social. Resolución 089 de 2019 (16 en



2019) Por la cual se adopta la Política Integral para la Prevención y Atención del Consumo de Sustancias Psicoactivas

33. SURGIR, C. (1997). Corporación colombiana para la prevención del Alcoholismo y la farmacodependencia. Red de Formación de educadores para la prevención del uso indebido de drogas. Documento-2-Material Informativo sobre drogas en el medio escolar. Aspectos metodológicos. Medellín.

