

EL FUTURO ES HUMANO

PLAN NACIONAL

Multimodal 2025

Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Alegría + Aprendizaje

16



EL FUTURO ES HUMANO

Comunidad Nacional de Conocimiento en

Prevención de Peligros en la Administración Pública

Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Paciencia + Esperanza + Pensamiento crítico

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA



Positiva Prevención



Hacienda

SESIÓN 6:

PRÁCTICAS DE TRABAJOS

SALUDABLES EN LA

ADMINISTRACIÓN PÚBLICA



CARLOS ANDRÉS VALENCIA HERNÁNDEZ

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN PREVENCIÓN DE PELIGROS EN LA ADMINISTRACIÓN PÚBLICA



carlosvalencia21@hotmail.com



3145359820

MAGISTER EN GESTIÓN DE LA CALIDAD Y EN LAS ORGANIZACIONES, ESPECIALISTA EN GESTIÓN TERRITORIAL, SEGURIDAD PÚBLICA Y EN RIESGOS LABORALES, CON EXPERIENCIA DE MÁS DE 24 AÑOS EN ENTIDADES PÚBLICAS; ENTRE SUS CARGO FUE JEFE DEL SGSST EN LA POLICÍA NACIONAL DE COLOMBIA, ASESOR INTERNACIONAL DEL GOBIERNO DE GUATEMALA, INSTRUCTOR Y PROFESOR DE LA CRUZ ROJA COLOMBIANA, CONCEJO COLOMBIANO DE SEGURIDAD, CONFERENCISTA INTERNACIONAL, DOCENTE UNIVERSITARIO, ACTUALMENTE DIRECTOR DE OPERACIONES (COO) DE PROHUMANA SOLUCIONES.



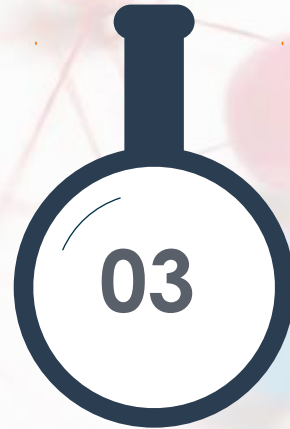
Ruta de conocimiento



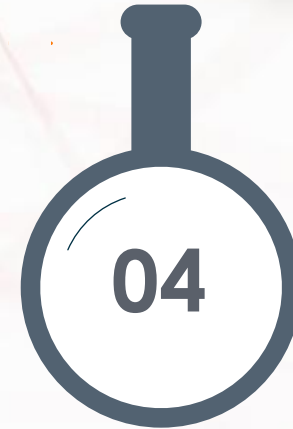
SESIÓN 1:
**RESILIENCIA LABORAL Y
PERSONAL - COMO
SUPERAR LAS SITUACIONES
CRÍTICAS EN EL TRABAJO Y
EN LA VIDA PERSONAL**



SESIÓN 2:
**COMUNICACIÓN ASERTIVA
EN EL TRABAJO -
METODOLOGÍA PARA
LOGRAR MINIMIZAR LOS
CONFLICTOS**



SESIÓN 3:
**CÓDIGO DE INTEGRIDAD
PARA LA FUNCIÓN PÚBLICA
- UNA MIRADA DESDE LA
PREVENCIÓN**



SESIÓN 4:
**PRIMER RESPONDIENTE Y
RESPONDEDOR EN PRIMEROS
AUXILIOS, ORIENTADO A LAS
EMPRESAS DE LA
ADMINISTRACIÓN PÚBLICA**



SESIÓN 5:
**GESTIÓN DEL RIESGO EN LA
ADMINISTRACIÓN PÚBLICA
- GUÍA**

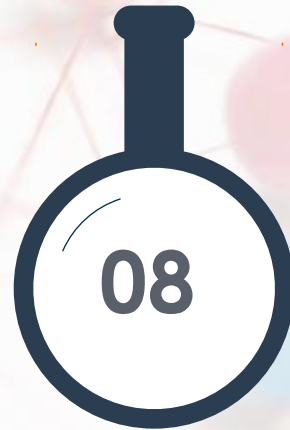
Ruta de conocimiento



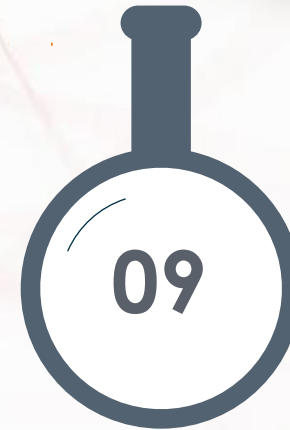
SESIÓN 6:
PRÁCTICAS DE TRABAJOS
SALUDABLES EN LA
ADMINISTRACIÓN PÚBLICA



SESIÓN 7:
ARTICULACIÓN EN
EMERGENCIAS PÚBLICAS -
SISTEMA COMANDO DE
INCIDENTES



SESIÓN 8:
SERVICIO DE ATENCIÓN AL
CIUDADANO -
(PREVENCIÓN DE SUS
RIESGOS ASOCIADOS)



SESIÓN 9:
PROGRAMA DE TRANSPARENCIA
Y ÉTICA EMPRESARIAL (PTE)
HERRAMIENTA PARA LA
MITIGACIÓN DE LOS RIESGOS
LABORALES



SESIÓN 10:
TRATAMIENTO DE DATOS
PERSONALES (LEY 1581 DEL
2012) CON ARTICULACIÓN
AL SST

EVALUÉMONOS



Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Gratitud + Ética y sostenibilidad

"Mantener el cuerpo en buena salud es un deber; de lo contrario, no podremos mantener nuestra mente fuerte y clara."

Buda

CONTENIDO



Importancia de las prácticas saludables



Conceptos y definiciones



Cifras



Tips de autocuidado



Retos en el trabajo para mantener unas prácticas saludables



OBJETIVOS

01

Reconocer los aportes físicos, emocionales y mentales que aportan los hábitos y prácticas saludables

02

Fomentar una cultura organizacional orientada al autocuidado colectivo

03

Desarrollar e implementar estrategias que favorecen el buen estado de salud en trabajador público

¿QUÉ SON LAS PRÁCTICAS SALUDABLES?

Las prácticas saludables son hábitos, acciones o rutinas que las personas incorporan de forma consciente y constante para mantener, mejorar o recuperar su bienestar físico, mental y social.

En el contexto laboral, se refieren a conductas y medidas que ayudan a prevenir enfermedades, reducir el estrés, aumentar la energía y favorecer un entorno de trabajo seguro y positivo.



Características de las prácticas saludables

- Son preventivas: buscan evitar problemas antes de que aparezcan.
- Son sostenibles: se integran en la rutina diaria y pueden mantenerse a largo plazo.
- Son integrales: abarcan el cuerpo, la mente y las relaciones interpersonales.
- Son adaptables: se ajustan a la edad, condición física, tipo de trabajo y entorno.



CIFRAS ASOCIADAS A LAS PRÁCTICAS SALUDABLES

- En 2019, se estimaron alrededor de **2,9 millones** de muertes relacionadas con el trabajo, incluyendo enfermedades cardiovasculares, cáncer y lesiones ocupacionales
- De ese total, un **31 %** fue por enfermedades circulatorias, el **29 %** por cáncer, el **17 %** por enfermedades respiratorias, y solo **11 %** por accidentes laborales.
- Una cifra más reciente (2024) sitúa las muertes laborales totales en **2,6 millones** al año, de las cuales **330000** son por accidentes y el resto por enfermedades laborales (aumento del **5 % desde 2015**).
- En un informe de 2024 (Gallup), el **45,8 %** de los empleados experimenta altos niveles de estrés en el trabajo
- Según una investigación de Semana, el **66,3 %** de los colombianos han enfrentado algún problema de salud mental
- En Colombia, casi el **50 %** de los adultos presentan inactividad física, superando significativamente el promedio global
- En Latinoamérica, la inactividad física ronda el **43,7 %** en mujeres y el **34,3 %** en hombres, con Colombia entre los países con las tasas más altas.
- Según la OCDE, aproximadamente el **26,6 %** de los trabajadores colombianos labora más de 50 horas por semana, una práctica asociada a mayores riesgos de enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebrovasculares.

ÉXITO para implementar una cultura del autocuidado y prácticas saludables

- **Compromiso Institucional:** Articulación y liderazgo.
- **Compromiso Individual:** Genuina voluntad, entorno laboral y personal.



DIMENSIÓN
FÍSICA

- Nutrición
- Actividad Física
- Sueño



DIMENSIÓN
MENTAL

- Manejo de estrés y autocontrol
- Finanzas Personales
- Prevención de Adicciones



DIMENSIÓN
AFECTIVA

- Relaciones de Pareja y Familia
- Trabajo en Equipo



DIMENSIÓN
ESPIRITUAL

- Sentido y propósito de vida
- Principios, valores y creencias



Planes de bienestar emocional
Actividades de prevención de accidentalidad
Entorno de trabajo saludables
Promoción de hábitos saludables

Compromiso personal...

Según recomendaciones de entes mundiales

- ❑ La OMS recomienda que los adultos deben realizar al menos 150 a 300 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada
- ❑ Recomienda beber mínimo 3 litros de liquido de manera diaria, comprendiendo que entre el 20–30 % del agua diaria suele venir de los alimentos (frutas, verduras, sopas, etc.), el resto de las bebidas.
- ❑ Dormir a menos 8 horas cada día, por que menos de 6 horas por noche de forma habitual se asocia con mayor riesgo de errores, accidentes laborales, enfermedades cardiovasculares y problemas de salud mental.
- ❑ La UNESCO sugiere y promueve leer diariamente al menos 15–30 minutos diarios para fomentar el aprendizaje continuo, y un promedio de 1 libro mensual.

Elementos innovadores para el siglo XXI

- ❑ Aplicaciones móviles para hábitos saludables.
- ❑ Wearables (relojes, pulseras) para monitoreo de pasos, sueño y postura.
- ❑ “Oficinas verdes”: plantas, luz natural, espacios de descanso.
- ❑ Charlas breves tipo *wellness talks* periódicas.



Estrategias de comunicación

- ❑ Lenguaje cercano y visual: infografías, ejemplos cotidianos, frases cortas.
- ❑ Demostraciones prácticas: enseñar un estiramiento o una técnica de respiración en vivo.
- ❑ Historias reales: casos de empresas o trabajadores que mejoraron su salud con pequeños cambios.
- ❑ Gamificación: retos semanales (ej. “7 días de 2 litros de agua” o “3 pausas activas diarias”).
- ❑ Creación de cultura de autocuidado





Retos	¿Qué implica para las instituciones públicas?
Cultura preventiva limitada	Necesidad de compromiso colectivo y no solo documental
Ausentismo y reincorporación	Implementar protocolos integrales de retorno laboral
Salud mental y tecnoestrés	Diseñar estrategias específicas para protección emocional
Cumplimiento de normativas SST	Estar preparados para inspecciones y trámites legales
Falta de datos estructurados	Desarrollar sistemas para análisis e intervención efectiva
Nuevos riesgos tecnológicos y ambientales	Innovar en monitoreo, capacitación e infraestructura preventiva



INVITACIÓN

**martes, 9 de septiembre de
2025**

SESIÓN :7

ARTICULACIÓN EN EMERGENCIAS
PÚBLICAS - SISTEMA COMANDO DE
INCIDENTES

BIBLIOGRAFÍA

- **Organización Mundial de la Salud (OMS).** (2021). *OMS y OIT: Casi 2 millones de personas mueren cada año por causas relacionadas con el trabajo.* Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/16-09-2021-who-ilo-almost-2-million-people-die-from-work-related-causes-each-year>
- **Organización Internacional del Trabajo (OIT).** (2024). *Más del 70 % de los trabajadores del mundo expuestos a riesgos relacionados con el cambio climático.* Disponible en: https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_913161/lang--es/index.htm
- **Organización Mundial de la Salud (OMS).** (2023). *Actividad física.* Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- **International Labour Organization.** (2023). *Safety and health at the heart of the future of work.* Disponible en: <https://www.ilo.org>
- **Corrillos.** (2025). *Desafíos impostergables que la seguridad y salud en el trabajo debe enfrentar.* Disponible en: <https://www.corrillos.com.co/desafios-impostergables-que-la-seguridad-y-salud-en-el-trabajo-debe-enfrentar>
- **Ámbito Jurídico.** (2025). *Nuevos desafíos para las empresas en SST.* Disponible en: <https://ambitojuridico.com/noticias/patrocinados/laboral-y-seguridad-social/la-andi-quiere-analizar-los-nuevos-desafios-que>
- **Management ISSO.** (2024). *Tendencias en salud ocupacional.* Disponible en: <https://managementiisso.com/salud-ocupacional/tendencias-salud-ocupacional>

EVALUÉMONOS



Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Gratitude + Ética y sostenibilidad



PREGUNTAS

Recuerda que POSITIVA tiene para ti:



<https://posipedia.com.co/>



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos



¿Quieres profundizar tus conocimientos y potenciar tus competencias en SST?

¡Capacítate y fortalece la seguridad de tu empresa!

CURSOS

**VIRTUALES SG-SST
DE 50 Y 20 HORAS**

Escanea e insíbete



Para trabajadores de todas las empresas, áreas y sectores.

¡TE ESPERAMOS!



Conoce cómo

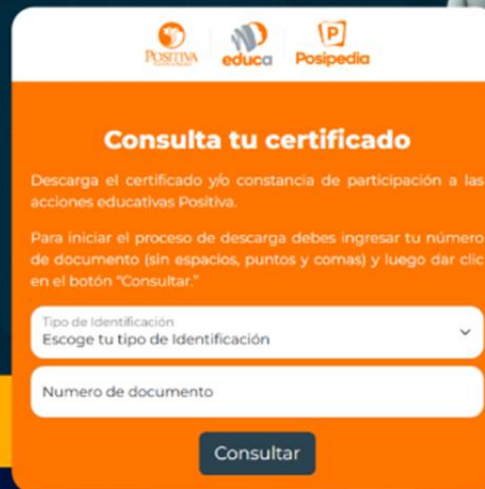
descargar los certificados de las acciones educativas

01



Paso 1:
Escanea el código QR

02



Consulta tu certificado

Descarga el certificado y/o constancia de participación a las acciones educativas Positiva.

Para iniciar el proceso de descarga debes ingresar tu número de documento (sin espacios, puntos y comas) y luego dar clic en el botón "Consultar."

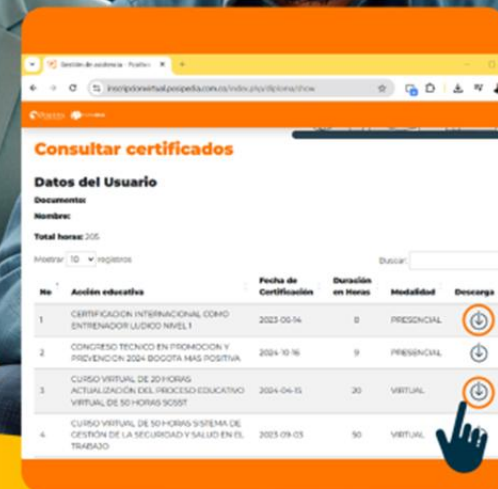
Tipo de identificación
Escoge tu tipo de identificación

Numero de documento

Consultar

Paso 2:
Selecciona el **tipo de documento** y escribe el **número**, una vez diligenciados da clic en consultar.

03



Consultar certificados

Datos del Usuario

Documento:
Número:
Total horas: 205

No.	Acción educativa	Fecha de Certificación	Duración en Horas	Modalidad	Descarga
1	CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL COMO ENTRENADOR LÚDICO NIVEL I	2023-05-14	8	PRESENCIAL	
2	CONGRESO TÉCNICO EN PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN 2024 BOGOTÁ MÁS POSITIVA	2024-10-16	9	PRESENCIAL	
3	CURSO VIRTUAL DE 20 HORAS ACTUALIZACIÓN DEL PROCESO EDUCATIVO VIRTUAL DE 50 HORAS SOCOP	2024-04-15	20	VIRTUAL	
4	CURSO VIRTUAL DE 50 HORAS SISTEMA DE GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	2023-09-05	50	VIRTUAL	

Paso 3:
Encontrarás tu historial académico y podrás generar la descarga de tu certificado en el icono