

**INSTITUTO MUNICIPAL PARA EL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE IBAGUÉ
- IMDRI**

INFORME DE HÁBITOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE.

**ELABORÓ:
DIANA PAOLA AMAYA CALA**

CONTRATISTA - IMDRI

IBAGUÉ - TOLIMA

DICIEMBRE DE 2025

1. INTRODUCCIÓN

En cumplimiento del Plan de Trabajo Anual del SG-SST, durante la vigencia 2025 el IMDRI implementó el Programa de Hábitos de Vida y Trabajo Saludables, orientado a fortalecer el bienestar físico, mental y social del personal de planta y contratistas.

El programa se estructuró bajo un enfoque preventivo y formativo, abordando factores de riesgo asociados al consumo de sustancias psicoactivas, estilos de vida inadecuados, estrés laboral, dificultades en relaciones interpersonales y riesgos biomecánicos derivados de la actividad laboral.

2. JUSTIFICACIÓN

El entorno laboral puede verse afectado por conductas de riesgo como el consumo de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas, así como por deficiencias en habilidades emocionales y sociales que impactan el clima organizacional.

La promoción de hábitos saludables y el fortalecimiento de competencias blandas constituyen factores protectores que:

- Disminuyen el ausentismo laboral.
- Reducen accidentes e incidentes relacionados con conductas de riesgo.
- Mejoran el desempeño y la productividad.
- Contribuyen al bienestar integral del trabajador.

Por ello, se desarrollaron acciones integrales que abarcan tanto la salud física como la salud mental y social.

3. OBJETIVO GENERAL

Promover hábitos de vida y trabajo saludables mediante estrategias educativas y participativas que contribuyan al bienestar integral del personal de planta y contratistas del IMDRI.

4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Sensibilizar sobre la prevención del consumo de sustancias psicoactivas, alcohol y tabaco.
- Fortalecer el liderazgo efectivo y el trabajo en equipo.
- Promover la salud mental, el equilibrio interior y la inteligencia emocional.
- Mejorar las relaciones interpersonales en el entorno laboral.
- Fomentar el autocuidado, la alimentación saludable y la prevención de riesgos biomecánicos.

5. ACTIVIDADES DESARROLLADAS

5.1. Capacitación en Prevención de Consumo de Sustancias Psicoactivas, Alcoholismo y Tabaquismo

Se realizaron jornadas formativas enfocadas en:

- Efectos físicos y psicológicos del consumo de sustancias psicoactivas.
- Consecuencias del alcoholismo en el ámbito laboral y familiar.
- Impacto del tabaquismo en la salud.
- Estrategias de prevención y responsabilidad individual.

Enfoque preventivo: Estas capacitaciones buscaron generar conciencia sobre los riesgos asociados al consumo y fortalecer la toma de decisiones responsables, promoviendo un entorno laboral seguro y saludable.

5.2. Taller de Liderazgo Efectivo y Trabajo en Equipo

Se desarrolló un taller participativo orientado al fortalecimiento de habilidades como:

- Liderazgo positivo.
- Comunicación asertiva.
- Resolución de conflictos.
- Cooperación y cohesión grupal.

Impacto: Se fortaleció la cultura organizacional basada en el respeto, la colaboración y la responsabilidad compartida.

5.3. Capacitación en Salud Mental, Equilibrio Interior e Inteligencia Emocional

Se implementaron espacios formativos centrados en:

- Reconocimiento y manejo de emociones.
- Técnicas para el control del estrés.
- Construcción de equilibrio interior.
- Desarrollo de inteligencia emocional.

Argumentación: La salud mental es un componente esencial del bienestar laboral. El fortalecimiento de habilidades emocionales permite mejorar la adaptación a situaciones de presión y reducir conflictos interpersonales.

5.4. Capacitación en Relaciones Interpersonales y Trabajo en Equipo

Se abordaron temáticas relacionadas con:

- Empatía y respeto en el entorno laboral.
- Comunicación efectiva.
- Manejo adecuado de diferencias.
- Construcción de ambientes laborales saludables.

Estas actividades contribuyeron al fortalecimiento del clima organizacional y la convivencia laboral.

5.5. Semana de la Salud

En el mes de septiembre del 2025 se realizó la Semana de la Salud y Seguridad en el trabajo, una estrategia integral que abarcó diferentes áreas de promoción y prevención.

Se desarrollaron actividades orientadas a:

- Promoción de la salud física.
- Salud mental y bienestar emocional.
- Autocuidado.
- Prevención de enfermedades.
- Sensibilización sobre estilos de vida saludables.

La jornada permitió integrar a los trabajadores de Planta y Contratistas del IMDRI en espacios dinámicos que reforzaron la cultura de prevención institucional.

5.6. Charlas Educativas

Se llevaron a cabo charlas sobre:

- Autocuidado.
- Alimentación saludable.
- Hábitos de vida saludables y trabajo Saludables.
- Comunicación asertiva.
- Manejo de las emociones

Estas acciones educativas reforzaron la importancia de adoptar prácticas que impacten positivamente la salud y el desempeño laboral.

5.7. Jornadas de Pausas Activas

Las pausas activas lúdicas se desarrollaron de forma semanal, para el personal de planta y contratistas del IMDRI tanto en los puestos de trabajo como en espacios comunes, e incluyeron ejercicios de estiramiento, dinámicas lúdicas, masajes relajantes, hábitos alimenticios saludables y momentos de reflexión.

Beneficios:

- Prevención de trastornos musculoesqueléticos.
- Disminución de fatiga física y mental.
- Mejora en la concentración y productividad.
- Integración entre equipos de trabajo.

6. RESULTADOS GENERALES

Las actividades desarrolladas permitieron:

- Fortalecer la cultura de autocuidado institucional.
- Sensibilizar frente a los riesgos del consumo de sustancias.
- Promover hábitos saludables en el entorno laboral.
- Mejorar las habilidades socioemocionales del personal.
- Reducir factores de riesgo biomecánico mediante pausas activas.
- Fortalecer el clima organizacional y el trabajo en equipo.

7. CONCLUSIONES

El Programa de Hábitos de Vida y Trabajo Saludables ejecutado durante la vigencia 2025 evidenció un enfoque integral, preventivo y formativo. Las acciones implementadas contribuyeron significativamente al bienestar físico, mental y social de los trabajadores del IMDRI.

La continuidad de estas estrategias permitirá consolidar una cultura organizacional saludable, segura y productiva.

8. RECOMENDACIONES

1. Mantener el programa de hábitos saludables de manera permanente.
2. Realizar seguimiento a las acciones preventivas frente al consumo de sustancias.
3. Implementar indicadores de medición de impacto.
4. Fortalecer estrategias de salud mental y liderazgo organizacional.
5. Continuar desarrollando pausas activas periódicas para todo el personal.

9. ANEXOS.

9.1 Registro Fotografico



9.2 Anexo Registro asistencias Archivo SST,

DAVID GUILLERMO CARDOZO CARO
Director Administrativo, Financiero y Técnico

Proyecto: Diana Paola Amaya – Contratista SST
Reviso: Diana Ochoa – Contratista SST