

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

INFORME DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN 2025

**ELABORÓ:
DIANA PAOLA AMAYA CALA**

CONTRATISTA - IMDRI

IBAGUÉ - TOLIMA

DICIEMBRE DE 2025

1. INTRODUCCIÓN

En el marco del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) y en cumplimiento de la normatividad colombiana vigente en materia de riesgos laborales, durante la vigencia 2025 el IMDRI implementó un conjunto de acciones estratégicas orientadas a la prevención de enfermedades laborales y la promoción de la salud integral de sus trabajadores.

Las actividades desarrolladas estuvieron dirigidas al **personal de planta y contratistas**, con el propósito de fortalecer el bienestar físico, mental y social, reducir factores de riesgo ocupacional y consolidar una cultura institucional de autocuidado.

2. JUSTIFICACIÓN

Las condiciones laborales asociadas a actividades administrativas, operativas y de mantenimiento pueden generar exposición a riesgos biomecánicos y psicosociales, tales como posturas prolongadas, movimientos repetitivos, carga mental, presión laboral y estrés.

En este contexto, resulta fundamental implementar estrategias preventivas que:

- Disminuyan la probabilidad de aparición de desórdenes musculoesqueléticos.
- Promuevan hábitos de vida saludable.
- Fortalezcan la salud mental y la gestión emocional.
- Permitan identificar e intervenir oportunamente factores de riesgo psicosocial.

Por lo anterior, durante la vigencia 2025 se ejecutaron actividades estructuradas y alineadas con los objetivos del SG-SST.

3. OBJETIVO GENERAL

Desarrollar acciones de prevención y promoción que contribuyan al mejoramiento de las condiciones de salud física y psicosocial del personal de planta y contratistas del IMDRI durante la vigencia 2025.

4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Prevenir lesiones asociadas a riesgos biomecánicos mediante pausas activas.
- Promover hábitos nutricionales saludables.
- Capacitar al personal en primeros auxilios psicológicos para la atención inicial en crisis emocionales.

- Evaluar los factores de riesgo psicosocial en el personal de planta mediante la aplicación de la batería correspondiente.

5. DESARROLLO DE ACTIVIDADES

5.1. Implementación de Pausas Activas

Durante la vigencia 2025 se realizaron jornadas periódicas de pausas activas dirigidas al:

- Personal de planta
- Personal contratista

Descripción de la actividad:

Las pausas activas consistieron en sesiones estructuradas de 10 a 15 minutos, realizadas dentro de la jornada laboral, incluyendo:

- Ejercicios de estiramiento muscular.
- Movilidad articular.
- Activación cardiovascular leve.
- Técnicas de respiración y relajación.

Argumentación técnica:

La implementación de pausas activas se fundamenta en la prevención de trastornos musculoesqueléticos derivados de posturas prolongadas y movimientos repetitivos. Estas actividades contribuyen a:

- Mejorar la circulación sanguínea.
- Disminuir la tensión muscular acumulada.
- Reducir la fatiga física y mental.
- Incrementar la concentración y productividad laboral.

5.2. Charlas sobre Hábitos Nutricionales

Se desarrollaron jornadas educativas orientadas al fortalecimiento de hábitos alimenticios saludables.

Temáticas abordadas:

- Alimentación balanceada.
- Importancia de la hidratación durante la jornada laboral.
- Prevención de enfermedades crónicas
- Organización de tiempos de alimentación en el trabajo.

Fundamento preventivo:

Una adecuada nutrición impacta directamente en los niveles de energía, concentración y prevención de enfermedades metabólicas. La promoción de hábitos saludables reduce el ausentismo laboral y fortalece el bienestar general del trabajador.

Resultados observados: Se generó sensibilización frente a la importancia del autocuidado y mayor conciencia sobre la relación entre alimentación y desempeño laboral.

5.3. Capacitación en Primeros Auxilios Psicológicos

Se realizó capacitación dirigida al personal de planta y contratistas en primeros auxilios psicológicos.

Contenido desarrollado:

- Conceptualización de crisis emocional.
- Identificación de señales de alerta en el entorno laboral.
- Técnicas de escucha activa y contención emocional.
- Ruta institucional de remisión y atención.

Argumentación: La salud mental constituye un componente esencial del bienestar laboral. Brindar herramientas básicas para la atención inicial en situaciones de crisis permite:

- Reducir el impacto emocional inmediato.
- Favorecer la intervención oportuna.
- Fortalecer redes de apoyo dentro de la institución.
- Promover una cultura organizacional empática y solidaria.

5.4. Aplicación de la Batería de Riesgo Psicosocial

En cumplimiento de la normatividad vigente, se realizó la aplicación de la batería de riesgo psicosocial al personal de planta del IMDRI, este documento reposa en el archivo físico del área de SST.

Objetivo de la aplicación:

Identificar y evaluar factores de riesgo psicosocial intralaborales, extralaborales e individuales que puedan afectar la salud mental y el desempeño laboral.

Alcance:

- Cobertura dirigida exclusivamente al personal de planta.

Importancia técnica:

La evaluación psicosocial permite obtener un diagnóstico organizacional basado en evidencia, facilitando:

- Identificación de niveles de riesgo.
- Priorización de intervenciones.
- Diseño de planes de acción específicos.
- Seguimiento y mejora continua del ambiente laboral.

Estado:

La aplicación fue ejecutada en su totalidad y los resultados sirven como insumo para la formulación del plan de intervención psicosocial correspondiente.

6. POBLACIÓN BENEFICIADA

- Personal de planta.
- Personal contratista.

7. RESULTADOS GENERALES

Las actividades desarrolladas durante la vigencia 2025 permitieron:

- Fortalecer la cultura de prevención y autocuidado.
- Reducir factores de riesgo biomecánico.
- Sensibilizar sobre hábitos de vida saludable.
- Promover el cuidado de la salud mental.
- Contar con un diagnóstico técnico en riesgo psicosocial para el personal de planta.

8. CONCLUSIONES

El programa de prevención y promoción ejecutado durante la vigencia 2025 evidenció un enfoque integral hacia el bienestar de los trabajadores del IMDRI. Las acciones implementadas no solo cumplen con los lineamientos normativos del SG-SST, sino que además contribuyen al mejoramiento del clima organizacional, la productividad y la calidad de vida laboral.

La aplicación de la batería psicosocial constituye un insumo estratégico para la toma de decisiones y el fortalecimiento de intervenciones futuras.

9. RECOMENDACIONES

1. Mantener la periodicidad de las pausas activas durante la siguiente vigencia.
2. Implementar campañas permanentes de promoción de hábitos saludables.
3. Realizar seguimiento a los casos identificados en la evaluación psicosocial.
4. Diseñar e implementar el plan de intervención psicosocial basado en los resultados obtenidos.
5. Continuar fortaleciendo programas de salud mental institucional.

10. Anexos

Anexo 1. Registro Fotográfico – Pausas Activas



DAVID GUILLERMO CARDOZO CARO
Director Administrativo, Financiero y Técnico

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