



# PROGRAMA DE HABITOS Y TRABAJO SALUDABLE

Código SG/MIPG 127-PPPGT-14  
Vigencia desde 13/01/2022  
Versión 2

Proceso:  
Gestión del Talento Humano



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

DEPARTAMENTO ADMINISTRATIVO DE LA  
**DEFENSORÍA DEL  
ESPACIO PÚBLICO**

  
**BOGOTÁ**



## TABLA DE CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN.....	3
2. OBJETIVO.....	3
3. OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	3
4. ALCANCE.....	4
5. DEFINICIONES Y SIGLAS.....	4
6. ACTIVIDADES A DESARROLLAR.....	5
7. METODOLOGÍA:.....	7
8. INDICADOR.....	8

## 1. INTRODUCCIÓN

Las diferentes costumbres que hacen parte de la persona influyen en sus estilos de vida y pueden impactar en el desempeño de trabajo, por esta razón este programa va enfocado a la generación de nuevos hábitos de vida saludable que permitan el bienestar integral del colaborador y un buen desempeño en su trabajo.

Tener hábitos y estilos de vida y trabajo saludables, permite a los colaboradores realizar funciones de manera más eficaz y a su vez eficiente puesto que, las personas al estar satisfechas en su sitio de trabajo llevan a cabo sus tareas de forma más positiva y productiva. De igual manera, esto permite la disminución en las probabilidades de accidentarse y enfermarse, reduciendo el ausentismo laboral.

El presente programa busca que los colaboradores del Departamento Administrativo de la Defensoría del Espacio Público, adopten una cultura con estilos de vida saludable, contrarrestando hábitos que puedan afectar su salud. Teniendo en cuenta la definición de Seguridad y Salud en el Trabajo, como la disciplina que trata de la prevención de las lesiones y enfermedades causadas por las condiciones de trabajo, y de la protección y promoción de la salud de los trabajadores, se busca mejorar las condiciones y el medio ambiente de trabajo, así como la salud en el trabajo, que conlleva la promoción del bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones.

Se describen diferentes tópicos que brindarán una orientación en la implementación de estilos de vida y trabajo saludables que aportan en el mejoramiento y cuidado de la salud de todos los trabajadores, como es el desarrollo de actividad física, la alimentación saludable y la prevención de enfermedades que puedan afectar la salud de los colaboradores.

## 2. OBJETIVO

Promover a los colaboradores del Departamento Administrativo de la Defensoría del Espacio Público un estilo de vida y trabajo saludable orientados a la promoción de la salud y la prevención de enfermedades de los colaboradores por medio de la actividad física, la alimentación sana y los hábitos saludables para el cuidado de la salud.

## 3. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Generar conciencia del ausentismo por causa médica en la población del DADEP en razón a factores epidemiológicos.
- Fomentar en los colaboradores del DADEP, el autocuidado de la salud, en busca de prevención de enfermedades de interés en salud pública, mediante el desarrollo de actividades educativas y de promoción y prevención de los colaboradores objeto del Programa.

- Sensibilizar al personal del Departamento Administrativo de la Defensoría del Espacio Público en los diferentes hábitos de vida saludable que pueden aplicar a su vida cotidiana y que permiten mejorar su salud.

#### 4. ALCANCE

El programa aplica a los servidores públicos y contratistas de servicios profesionales y de apoyo a la gestión del DADEP en lo relacionado con capacitaciones y actividades adicionales.

#### 5. DEFINICIONES Y SIGLAS

- Entorno Laboral Saludable (definición de la OMS):** Es un entorno de trabajo en el que los trabajadores y jefes colaboran en un proceso de mejora continua para promover y proteger la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores y la sustentabilidad del ambiente de trabajo en base a los siguientes indicadores:
  - La salud y la seguridad concernientes al ambiente físico de trabajo.
  - La salud, la seguridad y el bienestar concernientes al medio psicosocial del trabajo incluyendo la organización de este y la cultura del ambiente de trabajo.
  - Los recursos de salud personales en el ambiente de trabajo, y
  - Las formas en que la comunidad busca mejorar la salud de los trabajadores, sus familias y de otros miembros de la comunidad.
- Espacio de trabajo:** Es cualquier lugar en donde el trabajo físico y/o mental ocurre, independientemente de que sea pagado o no. Esto incluye espacios laborales formales, domicilios privados, vehículos o espacios exteriores en propiedad pública o privada.
- Estrés:** Son sentimientos subjetivos y respuestas psicológicas que resultan de las condiciones del espacio de trabajo (u otro) y que ponen al individuo en una posición de no poder afrontar o responder adecuadamente a las demandas que se le hacen.
- Hábitos de alimentación saludable:** Es la ingestión de los alimentos que forman una dieta. Esto depende de las enseñanzas aprendidas, de las costumbres sociales e incluso de las creencias religiosas. La alimentación saludable debe cumplir con las 4 leyes de la alimentación CESA: Completa, Equilibrada, Suficiente y Adecuada (Universidad Nacional de Colombia) (Olivares & Zacarias).
- Prevención de enfermedades:** Esfuerzos para prevenir a los empleados de adquirir enfermedades que pueden resultar de la exposición en el lugar de trabajo, o por estilos de vida no saludables. Las actividades de prevención de enfermedades deben incluir tanto la protección como la promoción de la salud.

- f. **Promoción de la Salud en el Espacio de Trabajo:** Son los esfuerzos combinados de empleadores, empleados y sociedad para mejorar la salud y el bienestar de la gente en el trabajo. Esto puede lograrse mediante una combinación de:
- Mejorar la organización del trabajo y el entorno de trabajo
  - Promover la participación activa
  - Promover el desarrollo personal
- g. **Promoción de la salud:** Es el proceso de educar a la gente para incrementar su control sobre su salud y sus determinantes, para de ahí, mejorar su salud. Esto puede ocurrir mediante el desarrollo de políticas de salud pública que atiendan a las determinantes primarias de la salud, tales como el ingreso, casa y empleo.
- h. **Protección a la salud:** Son medidas que se toman en el espacio de trabajo para proteger a los trabajadores de enfermedades o daños debidos a la exposición a riesgos físicos, químicos, biológicos, ergonómicos o psicosociales que existan en el espacio de trabajo.

## 6. ACTIVIDADES A DESARROLLAR

El DADEP de acuerdo con el análisis realizado al ausentismo a partir del año 2018, ha implementado una serie de actividades que se realizarán a corto, mediano y largo plazo que buscan ayudar a mitigar los factores de riesgos que se presentan en el transcurso del año por diferentes temas epidemiológicos. Por tanto, se proponen las siguientes actividades a desarrollar:

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES A DESARROLLAR DE HÁBITOS Y TRABAJO SALUDABLE			
TEMA	OBJETIVO	METODOLOGÍA	TIEMPO DE CUMPLIMIENTO
ENFERMEDADES INFECCIOSAS Y PARASITARIAS	Orientar a los trabajadores en el manejo de temas prioritarios en cuanto a salud evidenciados por el ausentismo, como son gastroenteritis y enfermedades respiratorias	Charla de Médico E.S.O.	Corto plazo
ALIMENTACIÓN SALUDABLE	Brindar a los asistentes herramientas que les permitan adecuar sus hábitos alimenticios a los estándares adecuados para la salud y bienestar de los trabajadores y sus familias	Actividades de Bienestar y SG-SST	Corto plazo
ALIMENTACIÓN SALUDABLE	Promover buenos hábitos alimenticios, mediante la clasificación del grupo alimenticio basado en cada sección de su plato	Talleres	Mediano Plazo

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES A DESARROLLAR DE HÁBITOS Y TRABAJO SALUDABLE			
TEMA	OBJETIVO	METODOLOGÍA	TIEMPO DE CUMPLIMIENTO
	y entender las porciones que necesitan de cada comida		
PAUSAS ACTIVAS	Promover las pausas activas enfocadas en los programas de promoción y prevención establecidos por el Sistema de Gestión y Seguridad y Salud en el Trabajo	Pausas activas	Mediano Plazo
ACTIVIDAD FÍSICA	Promover la actividad física extra laboral de los colaboradores con el fin de que lo adopten dentro de sus hábitos saludables	Campañas de sensibilización	Largo Plazo

Las anteriores actividades son responsabilidad del proceso de Talento Humano, quien ejecutara el programa y realizara la medición, seguimiento y control al mismo.

**Nota:** El proceso de Gestión del talento Humano incorporara entre su

**Acciones a corto plazo** (entre los tres meses y seis meses al inicio del programa)

**Acciones a mediano plazo** (entre los seis meses y año al inicio del programa)

**Acciones a largo plazo** (después del año del inicio del programa)

- ✓ El Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo -SG-SST, realiza un acercamiento a los funcionarios que presenten algunas situaciones especiales que pueden estar redundando en su repetido ausentismo.
- ✓ Realizar seguimiento a los alimentos que se adquieran dentro de los procesos de bienestar para que se haga un esfuerzo y sean saludables.
- ✓ Dentro de las actividades que se están desarrollando en el transcurso del año se abarcan otros temas relacionados con estilo y trabajo saludables como son lo relacionado con prevención de riesgo cardiovascular, prevención de consumo de tabaco, alcohol y sustancias psicoactivas, salud visual y actividad física

Después de ser implementadas las actividades a realizar y teniendo en cuenta que todas las acciones están enmarcadas en el ciclo PHVA (Planear, Hacer, Verificar y Actuar), del Sistema de Seguridad y salud en el trabajo-SG-SST se sugiere fortalecer cada año las actividades y generar una cultura de buenos hábitos y trabajo saludable.

De conformidad con lo establecido en el Decreto 1072 del 26 de mayo de 2015, Artículo 2.2.4.6.10. Responsabilidades de los trabajadores numeral 6: Participar y contribuir al cumplimiento de los objetivos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST. Igualmente, para contratistas artículo 2.2.4.2.2.16. Obligaciones del contratista. El contratista debe cumplir con las normas del Sistema General de Riesgos Laborales, en especial, las siguientes: Numeral 4: Participar en las actividades de Prevención y Promoción organizadas por los contratantes, los Comités Paritarios de Seguridad y Salud en el Trabajo o Vigías Ocupacionales o la Administradora de Riesgos Laborales.

Por lo anteriormente expuesto, es de estricto cumplimiento de todos los servidores públicos y contratistas, participar en todas las actividades de Seguridad y Salud en el Trabajo que programe y organice la Entidad.

## 7. METODOLOGÍA:

La estrategia empleada abarca charlas y actividades de sensibilización promoción y prevención con el apoyo de la ARL AXA Colpatria, El corredor de seguros y la Caja de Compensación Familiar -COMPENSAR, de una forma pedagógica para que los trabajadores y contratistas reciban la información de una forma clara y práctica.

### HÁBITOS SALUDABLES PARA IMPLEMENTAR EN LA OFICINA O EN CASA

1. Realizar pausas cortas que impliquen desplazamiento del puesto de trabajo. Por ejemplo: ir al baño, tomar un café, ir a saludar al compañero; también tratar de usar las escaleras y evitar el ascensor.
2. Establecer tiempos de esparcimiento durante la jornada laboral; permite mejorar el ambiente laboral, afianza el sentido de pertenencia hacia el Departamento y sirve como factor protector de las relaciones sociales en el trabajo. Por ejemplo: asistir jornadas de capacitaciones o actividades de bienestar o clima organizacional entre otras.
3. Hacer las pausas activas autodirigidas y las programadas por la Entidad que significa realizar estiramientos periódicos y movilidad articular, lo que son muy beneficiosos y previenen la aparición de traumas musculo esqueléticos. (Ver programa de Riesgo Biomecánico)
4. Realizar cambios en la rutina diaria que no afecte el trabajo, pero que permitan percibir diferente el espacio laboral y la secuencia en la realización de tareas son hábitos saludables provechosos para la construcción de espacios laborales saludables. (ver programa de las 5 "S")
5. Respetar el tiempo de cada actividad, es decir, el tiempo de las pausas, alimentación y actividades de bienestar debe respetarse y no interrumpirse por actividades laborales; ya



que, si se interrumpen, genera la percepción de trabajo prolongado y constante, lo que agota fácilmente al colaborador.

- 6. Hidratarse con agua
- 7. Seguir las recomendaciones del Sistema de Seguridad y Salud en el Trabajo del Departamento, ya que las actividades de promoción y prevención que gestiona la Entidad, dado que pierden funcionalidad cuando el colaborador no participa en estas.

**Nota:** Con ocasión al COVID-19, el personal que desarrolle actividades en casa o teletrabajo, deben poner en práctica las recomendaciones, con el fin de empezar con la cultura de hábitos y trabajo saludable en el entorno donde se encuentre

## 8. INDICADOR

Para medir la efectividad de este programa, se medirá el siguiente indicador:

Número de actividades realizadas de acuerdo con el cronograma establecido con la entidad: (Cumplen si están por encima del 80%),

$$\% \text{ P.T programa estilos y trabajo saludables} = \frac{\text{Número de actividades cumplidas}}{\text{Número de actividades programadas de acuerdo con el cronograma}} * 100$$

## Mariela Pardo Corredor

Subdirectora Administrativa, Financiera y de Control Disciplinario

Elaboró: Julieth Alexandra Bermúdez Pulido, Contratista Subdirección Administrativa, Financiera y de Control Disciplinario

Revisó: Julio Vicente Acosta Monroy, Profesional de la Subdirección Administrativa, Financiera y de Control Disciplinario

Isaías Sánchez Rivera -Asesor Subdirección Administrativa, Financiera y de Control Disciplinario –

Luis Fernando Arango - Profesional Oficina Asesora de Planeación

Aprobó: Mariela Pardo Corredor, Subdirectora Administrativa, Financiera y de Control Disciplinario

Código de archivo: 40014540

### CONTROL DE CAMBIOS

VERSIÓN	FECHA	DESCRIPCIÓN DE MODIFICACIÓN
2	13/01/2022	Actualización del contenido