



Escuela Tecnológica Instituto Técnico Central
Establecimiento Público de Educación Superior

**PROGRAMA DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA Y
TRABAJO SALUDABLE**

CÓDIGO: GSI-SST-PR-05

VERSIÓN: 1

VIGENCIA: 2026-10-04

PÁGINA: 1 DE 19

PROGRAMA DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE



CLASIF. DE CONFIDENCIALIDAD

IPR

CLASIF. DE INTEGRIDAD

A

CLASIF. DE DISPONIBILIDAD

1

Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el micrositio de calidad de la Escuela Tecnológica Instituto Técnico Central (ETITC)



Escuela Tecnológica Instituto Técnico Central
Establecimiento Público de Educación Superior

**PROGRAMA DE HáBITOS Y ESTILOS DE VIDA Y
TRABAJO SALUDABLE**

CÓDIGO: GSI-SST-PR-05

VERSIÓN: 1

VIGENCIA: 2026-10-04

PÁGINA: 2 DE 19

TABLA DE CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN	3
2. OBJETIVO GENERAL	5
OBJETIVOS ESPECIFICOS	5
3. ALCANCE	5
4. RESPONSABLES	6
4.1. Alta Dirección	6
4.2. Seguridad y Salud en el Trabajo	6
4.3. Funcionarios, Docentes y Contratistas	6
5. MARCO LEGAL	6
6. GLOSARIO	8
7. METODOLOGIA CONCEPTUAL Y DESARROLLO	13
7.1 FASE DIAGNÓSTICA	13
7.2 FASE DE INTERVENCIÓN	14
7.3 PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y MOVIMIENTO	15
7.3.1 Rumbo terapia	15
7.3.2 Pausas Activas	16
7.3.3 Caminatas	17
7.4 CUERPO SALUDABLE	18
7.4.1 Prevención del Consumo de Sustancias Psicoactivas, Tabaco y Alcohol	18
7.4.2 Buen Hábito Del Sueño	19
7.4.3 Salud Mental Y Bienestar Emocional	20
7.4.4 Alimentación Saludable Y Prevención Del Riesgo Cardiovascular	21
7.5 HáBITOS SALUDABLES	22
7.5.1 Autocuidado Y Cultura Preventiva	22
7.5.2 Orden Y Aseo En El Trabajo	23
8. SEGUIMIENTO Y CONTROL	24
9. INDICADORES	24
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	25
CONTROL DE CAMBIOS	25



Escuela Tecnológica Instituto Técnico Central
Establecimiento Público de Educación Superior

PROGRAMA DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE

CÓDIGO: GSI-SST-PR-05

VERSIÓN: 1

VIGENCIA: 2026-10-04

PÁGINA: 3 DE 19

1. INTRODUCCIÓN

Actualmente Colombia hace parte de los países en donde coexisten problemas de salud derivados de enfermedades, es así como en los últimos años se ha visto un incremento en la presencia de factores de riesgo provenientes del comportamiento de las personas tales como inactividad física, malos hábitos alimentarios y consumo de tabaco, así como de los factores de riesgo biológicos como el colesterol alto, la hipertensión arterial, el sobrepeso, la obesidad y la intolerancia a los carbohidratos; los que, en conjunto, han generado un aumento en el número de casos de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como la enfermedad cardíaca, los accidentes cerebrovasculares, el cáncer, la enfermedad respiratoria crónica y la diabetes; las que a su vez aumentan la mortalidad o deterioran la calidad de vida de las personas. Así mismo, las ECNT imponen una carga de enfermedad de cerca del 80% en los países de medianos y bajo ingresos que afecta seriamente su estabilidad económica, razón por la que es importante resaltar el impacto que los hábitos de vida saludables, como la práctica regular de actividad física, la alimentación saludable y el control del consumo del tabaco, tienen sobre la prevención y control de esa enfermedad. Sin embargo, se deben ejecutar acciones efectivas para que desde la sociedad y las políticas se impulsen intervenciones que beneficien tanto a las comunidades como a los individuos, en términos de obtener una vida saludable y una buena calidad de vida.

Por lo tanto, el programa de hábitos y estilos de vida saludables va dirigido a todos los funcionarios, docentes y contratistas de la ETITC, ya que es de vital importancia contar con iniciativas y programas que impulsen un bienestar integral, que vayan encaminados a la disminución del sedentarismo y hábitos poco saludables, teniendo como objetivo principal la disminución y eliminación a mediano y largo plazo de enfermedades crónicas y la disminución del riesgo psicosocial. Por otro lado, es importante contar con espacios para la programación de las actividades preventivas que se realicen en pro de la salud de los trabajadores y así poder realizar seguimientos, para ello se han planteado diferentes programas y actividades saludables contenidas dentro de un cronograma, con objetivos cuantificables y medibles donde se busque medir el impacto del programa en la población trabajadora en un periodo de tiempo determinado, generando beneficios en la productividad laboral, mejoramiento de la salud mental y física, sensibilización en los trabajadores de la importancia de los hábitos y estilos de vida saludables y la importancia del autocuidado.

2. OBJETIVO GENERAL

Promover estilos de vida y trabajo saludable en los funcionarios, docentes y contratistas de la ETITC, mediante estrategias de promoción de la salud, prevención de la enfermedad y fortalecimiento del autocuidado, articuladas con los resultados del diagnóstico de condiciones de salud, identificación de peligros, valoración de riesgos y programas de intervención del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo.

2.1. Objetivos Específicos

CLASIF. DE CONFIDENCIALIDAD

IPR

CLASIF. DE INTEGRIDAD

A

CLASIF. DE DISPONIBILIDAD

1

Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el micrositio de calidad de la Escuela Tecnológica Instituto Técnico Central (ETITC)



Escuela Tecnológica Instituto Técnico Central
Establecimiento Público de Educación Superior

PROGRAMA DE HáBITOS Y ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE

CÓDIGO: GSI-SST-PR-05

VERSIÓN: 1

VIGENCIA: 2026-10-04

PÁGINA: 4 DE 19

- Sensibilizar a funcionarios, docentes y contratistas sobre los hábitos y estilos de vida saludable de acuerdo con las siguientes líneas: nutrición saludable, cuerpo saludable, salud mental, tarea saludable, salud cardiovascular.
- Realizar actividades de promoción y prevención.
- Generar beneficios en la productividad laboral, mejoramiento de la salud mental y física.
- Disminuir el sedentarismo y los hábitos poco saludables, buscando la disminución y eliminación a mediano y largo plazo de enfermedades crónicas y el riesgo psicosocial.

3. ALCANCE

El Programa de Estilos de Vida y Trabajo Saludable aplica a funcionarios, docentes y contratistas dentro del alcance del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo de la ETITC, en todas sus sedes y modalidades de trabajo, de acuerdo con las necesidades identificadas mediante diagnóstico de condiciones de salud, matriz de identificación de peligros y el plan de trabajo.

4. RESPONSABLES

4.1. Alta Dirección

- Disponer y autorizar los recursos necesarios para la implementación y mantenimiento del Programa.
- Realizar seguimiento periódico al cumplimiento del programa

4.2. Seguridad y Salud en el Trabajo

- Ejecutar las actividades relacionadas en el programa
- Hacer las intervenciones necesarias para el control y mitigación de los riesgos

4.3. Funcionarios, Docentes y Contratistas.

- Participar activamente de las actividades del programa
- Cumplir con las recomendaciones derivadas de la implementación del programa

5. MARCO LEGAL

Ley 9 de 1979: Preservar, conservar y mejorar la salud de los individuos en sus ocupaciones.

Ley 50 de 1990: Dedicación exclusiva en determinadas actividades. En las empresas con



Escuela Tecnológica Instituto Técnico Central
Establecimiento Público de Educación Superior

PROGRAMA DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE

CÓDIGO: GSI-SST-PR-05

VERSIÓN: 1

VIGENCIA: 2026-10-04

PÁGINA: 5 DE 19

más de cincuenta (50) trabajadores que laboren cuarenta y ocho (48) horas a la semana, estos tendrán derecho a que dos (2) horas de dicha jornada, por cuenta del empleador, se dediquen exclusivamente a actividades recreativas, culturales, deportivas o de capacitación.

Ley 115 de 1994: Reconoce a la educación física, la recreación y la utilización adecuada del tiempo libre, como uno de los fines de la educación colombiana, y establece su carácter de Proyecto pedagógico transversal, obligatorio del currículo en la educación preescolar, básica y media.

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 1355 de 2009, artículo 20: Día de lucha contra la obesidad y el sobrepeso y la Semana de hábitos de vida saludable. Declárese el 24 de septiembre como el Día Nacional de Lucha contra la Obesidad y el Sobrepeso y su correspondiente semana como la semana de hábitos de vida saludable.

Ley 1566 de 2012: Art. 6. Promoción de la salud y prevención del consumo de sustancias psicoactivas. El Gobierno Nacional en el marco de la Política Pública Nacional de Prevención y Atención a la adicción de sustancias psicoactivas formulará líneas de política, estrategias, programas, acciones y procedimientos integrales para prevenir el consumo, abuso y adicción a las sustancias mencionadas en el artículo 1° de la presente ley, que asegure un ambiente y un estilo de vida saludable, impulsando y fomentando el desarrollo de programas de prevención, tratamiento y control del consumo, abuso y adicción a sustancias psicoactivas, lícitas o ilícitas al interior del lugar de trabajo, las cuales serán implementadas por las Administradoras de Riesgos Profesionales.

Ley 1562 de 2012 artículo 11: Servicios de promoción y prevención.

Decreto 1295 del 22 de junio de 1994: Art. 2. Dentro de los objetivos del Sistema General de Riesgos Profesionales se encuentra establecer las actividades de promoción y prevención tendientes a mejorar las condiciones de trabajo y salud de la población trabajadora, protegiéndola contra los riesgos derivados de la organización del trabajo en las que se encuentran los psicosociales.

Decreto 1295 del 22 de junio de 1994: Art. 21. Plantea que dentro de las obligaciones del empleador se encuentra procurar el cuidado integral de la salud de los trabajadores y de los ambientes de trabajo.

Decreto 1295 del 22 de junio de 1994: Art. 22. Presenta como una de las obligaciones del trabajador... “procurar el cuidado integral de su salud y cumplir las normas, reglamentos e instrucciones de los programas de salud ocupacional de la empresa.

Decreto 1072 de 2015: Establecer las actividades de promoción y prevención tendientes a mejorar las condiciones de trabajo y salud de los Trabajadores.

Resolución 1016 de 1989: Artículo 10 numeral 16. Promover actividades de recreación y deporte.



Escuela Tecnológica Instituto Técnico Central
Establecimiento Público de Educación Superior

PROGRAMA DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE

CÓDIGO: GSI-SST-PR-05

VERSIÓN: 1

VIGENCIA: 2026-10-04

PÁGINA: 6 DE 19

Resolución 1075 de 1992: Actividades en materia de Salud Ocupacional, en el subprograma de Medicina Preventiva. Se establecen acciones de control de la farmacodependencia, el alcoholismo y el tabaquismo.

Resolución 2646 de 2008: Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo.

Resolución 2508 de 2012: Se elaboró el reglamento técnico por el cual se establece los requisitos que deben cumplir los alimentos envasados que contengan grasas trans y/o grasas satura

6. GLOSARIO

- **ACTIVIDAD FÍSICA (AF):** se le denomina a cualquier movimiento corporal voluntario, repetitivo que involucra a los grandes grupos musculares y que aumenta el gasto energético (GE) por encima de los niveles de reposo. Las cuatro dimensiones de la AF incluyen frecuencia, intensidad, duración y tipo. Los cuatro dominios en los cuales ocurre la AF incluyen tiempo libre o recreación, transporte, ocupacional y hogar (Caspersen, 1985).
- **ALCOHOLISMO:** se considera que el alcoholismo es un trastorno que tiene una causa biológica primaria y una evolución natural previsible, lo que se ajusta a las definiciones aceptadas de cualquier enfermedad.
- **ALIMENTACIÓN SALUDABLE:** la OMS, define alimentación saludable cuando cumple las siguientes recomendaciones:
 - Logra un equilibrio energético y un peso normal.
 - Limita la ingesta energética procedente de las grasas, sustituir las grasas saturadas por grasas insaturadas y trata de eliminar los ácidos grasos trans.
 - Aumenta el consumo de frutas y hortalizas, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos.
 - Limita la ingesta de azúcares libres
 - Limita la ingesta de sal (sodio) de toda procedencia y se debe consumir sal yodada. La alimentación saludable debe cumplir con las 4 leyes de la alimentación, completa, equilibrada, suficiente y adecuada.
- **ALIMENTACIÓN:** consiste en obtener del entorno productos naturales o transformados que conocemos con el nombre de alimentos (que contienen unas sustancias llamadas nutrientes).
- **ALIMENTO:** es toda sustancia o producto de carácter natural o artificial apta para el consumo humano. Es toda sustancia que aporta la materia y energía necesaria para realizar nuestras funciones vitales (WHO, 2011).
- **AMBIENTE PSICOSOCIAL:** Está conformado por todas las relaciones sociales de los



Escuela Tecnológica Instituto Técnico Central
Establecimiento Público de Educación Superior

PROGRAMA DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE

CÓDIGO: GSI-SST-PR-05

VERSIÓN: 1

VIGENCIA: 2026-10-04

PÁGINA: 7 DE 19

trabajadores dadas en el contexto laboral y dentro del ambiente y jornada laboral.

- **AMBIENTES 100% LIBRES DE HUMO:** el “aire sin humo” es el aire que está 100% libre del humo de tabaco; esta definición incluye, aunque no se limita, al aire donde el humo del tabaco que no puede verse, olerse, percibirse, ni medirse (Convenio Marco de la OPS para el Control del Tabaco, 2009).
- **APTITUD FÍSICA:** es el conjunto de atributos que la persona tiene o alcanza y que se relacionan con la habilidad para llevar a cabo actividades de la vida diaria con vigor, alerta y sin fatiga (Caspersen, 1985). También se le llama “condición física” o “fítes” e incluye 4 componentes: composición corporal, resistencia cardiorrespiratoria, fuerza y resistencia muscular y flexibilidad.
- **AUTOCUIDADOS:** Es cualquier acción reguladora del funcionamiento del ser humano que se encuentra bajo el control del propio individuo, realizada de forma deliberada y por iniciativa propia
- **AUTOESTIMA:** conjunto de percepciones, pensamientos, juicios y afectos que tenemos sobre nosotros mismos. Calidad de vida: la calidad de vida se define como la percepción del individuo sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive y con respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones. Es un concepto extenso y complejo que engloba la salud física, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales, las creencias personales y la relación con las características sobresalientes del entorno.
- **CALORÍA:** es la unidad estándar para medir la energía. Colesterol HDL: partícula lipídica de alta densidad que transporta el colesterol en el llamado “circuito inverso” es decir que “atrapa” colesterol depositado en las arterias, para su eliminación; sus niveles elevados son muy beneficiosos para la salud cardiovascular.
- **COLESTEROL LDL:** partícula lipídica de baja densidad que transporta el colesterol; sus niveles elevados favorecen la arteriosclerosis por depósito del colesterol.
- **CONDICIONES DE VIDA:** las condiciones de vida son el entorno cotidiano de las personas, donde éstas viven, actúan y trabajan. Estas condiciones de vida son producto de las circunstancias sociales y económicas, y del entorno físico, todo lo cual puede ejercer impacto en la salud, estando en gran medida fuera del control inmediato del individuo.
- **DESHIDRATACIÓN:** la deshidratación es la consecuencia de un desequilibrio en el balance hidroelectrolítico, debido a que las pérdidas de agua superan los aportes recibidos.
- **DIETA EQUILIBRADA:** forma de alimentación que cubre todas las necesidades energéticas, estructurales y reguladoras del organismo, sin exceso o falta de algún nutriente esto se consigue tomando determinadas cantidades de determinados tipos de alimentos. Dieta saludable: calificación dada al conjunto de alimentos que componen los



menús de un día y que, en variedad y cantidad, mantienen las proporciones adecuadas para proteger la salud y prevenir la enfermedad.

- **DIETA:** es la pauta que una persona sigue en el consumo habitual de alimentos; siendo la cantidad de los alimentos o mezclas de alimentos que se consumen a diario, con el fin de proporcionar nutrición y energía para el mantenimiento de órganos, tejidos y células del cuerpo, al igual que para apoyar el crecimiento y desarrollo normales (Pinto).
- **DOPAJE:** el consumo o distribución de sustancias que podrían mejorar artificialmente el estado físico o mental de una persona.
- **DROGAS O SUSTANCIAS ILÍCITAS:** Sustancias psicoactivas cuya producción, venta o consumo están prohibidos. Drogas o sustancias lícitas: Sustancias psicoactivas que están legalmente disponibles mediante prescripción médica o en algunas ocasiones también sin ella.
- **EDUCACIÓN PARA LA SALUD:** comprende las oportunidades de aprendizaje creadas conscientemente que suponen una forma de comunicación destinada a mejorar la alfabetización sanitaria, incluida la mejora del conocimiento de la población en relación con la salud y el desarrollo de habilidades personales que conduzcan a la salud individual y de la comunidad.
- **EJERCICIO FÍSICO:** el ejercicio se refiere a la AF planeada, estructurada y repetitiva que tiene el propósito de mejorar la aptitud física. Usualmente, el objetivo del ejercicio es mejorar o mantener uno o más componentes de la aptitud física relacionados con la salud y el rendimiento deportivo (Caspersen, 1985).
- **EMPODERAMIENTO PARA LA SALUD:** en promoción de la salud, el empoderamiento para la salud es un proceso mediante el cual las personas adquieren un mayor control sobre las decisiones y acciones que afectan a su salud.
- **ENFERMEDAD CEREBROVASCULAR:** alteraciones de la circulación sanguínea cerebral por obstrucción del flujo (trombosis) o hemorragia.
- **ENFERMEDAD CORONARIA:** alteración (generalmente por estenosis) en los vasos que irrigan el miocardio o músculo del corazón.
- **ENFERMEDAD:** alteración de la actividad normal del organismo.
- **ENTORNO LABORAL SALUDABLE:** Es aquel 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 indicadores de salud y bienestar, relacionados al ambiente físico, medio psicosocial y cultural.
- **ESTILO DE VIDA:** El estilo de vida es una forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables.



Escuela Tecnológica Instituto Técnico Central
Establecimiento Público de Educación Superior

PROGRAMA DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA Y
TRABAJO SALUDABLE

CÓDIGO: GSI-SST-PR-05

VERSIÓN: 1

VIGENCIA: 2026-10-04

PÁGINA: 9 DE 19

- **ESTILOS DE VIDA SALUDABLES:** Se considera como acciones repetitivas sobre un comportamiento. Si el comportamiento no es repetitivo entonces este se vuelve en una práctica o una acción aislada.
- **HABITO:** Cualquier conducta repetida regularmente.
- **HIGIENE:** Designa al conjunto de conocimientos y técnicas que se ocupan de controlar aquellos factores nocivos para la salud de los seres humanos, pero también cuando decimos higiene nos estamos refiriendo al aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo o de algún ambiente.
- **ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC):** Es una medida de asociación entre el peso y altura de un individuo que se relaciona estrechamente con la adiposidad total. Se halla dividiendo el peso del individuo en kilogramos sobre la altura al cuadrado en metros y clasifica el individuo en bajo peso, peso normal, sobrepeso y el grado de obesidad.
- **MEDITACIÓN:** Diversas prácticas de recogimiento interior o contemplación que llevan a un estado de concentración sobre la realidad del momento presente o cuando la mente se disuelve y es libre de sus propios pensamientos.
- **NUTRICIÓN:** Es la ciencia que estudia cómo el organismo utiliza los alimentos, garantizando que todos los eventos fisiológicos se realicen de manera correcta, logrando una salud adecuada y previniendo las enfermedades, estos procesos son absorción, digestión, metabolismo y eliminación de los desechos (WHO, 2011).
- **OBESIDAD:** Es una enfermedad caracterizada por el exceso de tejido adiposo en el organismo; se determina la existencia de obesidad en adultos cuando se presenta un índice de masa corporal mayor de 30. Plan de minutos: propuesta, generalmente semanal, de combinaciones de alimentos para obtener menús saludables y equilibrados.
- **PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD:** Abarca las medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de los factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida.
- **PROMOCIÓN DE LA SALUD:** Es el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla.
- **RELAJACIÓN:** Disminución o desaparición de la tensión tanto a nivel físico, corporal, emocional, psicológico, aporta fundamentalmente un profundo descanso, al mismo tiempo que nos ayuda a equilibrar el metabolismo, el ritmo cardíaco y la respiración.
- **RESPIRACIÓN:** Proceso fisiológico de entrada y salida de oxígeno de un organismo vivo, obtenido del aire. Este proceso otorga el oxígeno que el organismo precisa para que se produzcan en las células las reacciones bioquímicas, y para eliminar el anhídrido carbónico resultante.

CLASIF. DE CONFIDENCIALIDAD

IPR

CLASIF. DE INTEGRIDAD

A

CLASIF. DE DISPONIBILIDAD

1

Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el micrositio de calidad de la Escuela Tecnológica Instituto Técnico Central (ETITC)



Escuela Tecnológica Instituto Técnico Central
Establecimiento Público de Educación Superior

PROGRAMA DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE

CÓDIGO: GSI-SST-PR-05

VERSIÓN: 1

VIGENCIA: 2026-10-04

PÁGINA: 10 DE 19

- **SALUD:** Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia.
- **SEDENTARISMO:** Se puede definir como la conducta, en la cual solo se realizan actividades que requieren un bajo gasto de energía (dormir, estar sentado, ver televisión, etc.) a un nivel de 1,0-1,5 METs, es decir muy cercanas al metabolismo basal (Pate RR, 2008). Actualmente, se considera al sedentarismo como un factor de riesgo independiente para la salud (Blair, 2009).
- **TABAQUISMO:** Término derivado del francés tabaquismo que se refiere al estado del fumador que tiene una profunda dependencia de la nicotina.

7. METODOLOGIA CONCEPTUAL Y DESARROLLO

Se relaciona a continuación las fases a realizar para determinar las enfermedades o síntomas relacionados a los inadecuados estilos de vida, relacionados a los programas de riesgos

7.1. Fase Diagnóstica

Durante esta fase se identifica a la población con enfermedades o con síntomas sugestivos y/o factores de riesgo por inadecuados estilos de vida. Para tal fin LA ETITC, comenzara a realizar anualmente el diagnóstico de condiciones salud, que se basa en un análisis de los hallazgos durante la valoración médica ocupacional periódica o de ingreso.

Por lo cual se dará inicio con la actividad de fase diagnostico como ingreso al programa así:

Tamizaje INGRESO: se realiza la toma de medidas antropométricas en el formato INSCRIPCION PROGRAMAS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE (*peso, talla*), toma de presión arterial, frecuencia cardíaca, índice de masa corporal, para así determinar el nivel de riesgo, lo cual es registrado en la ficha de seguimiento (Excel), Nombre, edad, peso, talla etc.) esta actividad se realiza con ayuda de bienestar laboral y estudiantil.

Además, para cada uno de los programas de estilo de vida saludable se mantendrá un registro para tener control de las personas pertenecen a cada programa y poder realizar su seguimiento eso en la Ficha de INSCRIPCION PROGRAMAS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

PROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE		AÑO:
PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y MOVIMIENTO	CUERPO SALUDABLE	HÁBITOS SALUDABLES

Como parte de este programa se les realizara a los funcionarios que ingresen en este programa de estilos de vida saludable los exámenes médicos periódicos incluyendo:

- **Examen de triglicérido:** análisis de sangre para medir la cantidad de triglicéridos en la sangre.
- **Colesterol total:** Es un análisis de sangre que proporciona una medida de todo el colesterol presente en la sangre HDL, LDL calculado y VLDL: Estos son análisis que se

CLASIF. DE CONFIDENCIALIDAD	IPR	CLASIF. DE INTEGRIDAD	A	CLASIF. DE DISPONIBILIDAD	1
-----------------------------	-----	-----------------------	---	---------------------------	---

Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el micrositio de calidad de la Escuela Tecnológica Instituto Técnico Central (ETITC)



Escuela Tecnológica Instituto Técnico Central
Establecimiento Público de Educación Superior

PROGRAMA DE HáBITOS Y ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE

CÓDIGO: GSI-SST-PR-05

VERSIÓN: 1

VIGENCIA: 2026-10-04

PÁGINA: 11 DE 19

realizan a la sangre, para determinar el nivel de colesterol bueno o malo en la sangre.

- **Valoraciones nutricionales:** Las cuales se realizan a aquella población que tenga riesgo según la valoración médica y se establece la revisión de su estado de salud, así como de sus hábitos y estilo de vida para que según su manejo nutricional se logre minimizar el riesgo.

Quienes sean remitidos a su EPS para valoración y seguimiento correspondiente. serán comunicados de esta recomendación por correo electrónico.

7.2. Fase de Intervención

Una vez identificadas estas condiciones de salud, se genera el seguimiento a través de formato INSCRIPCION PROGRAMAS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE uno por cada uno de los programas, la intervención se llevara a cabo con el apoyo de las EPS y/o ARL IPS Bienestar laboral y estudiantil, el cual plantea diferentes actividades que se desarrollarán a través del año en el plan de trabajo de SST, con la implementación para funcionarios, docentes y contratistas de la ETITC, interviene con la prevención de patologías crónicas no transmisibles a través de la promoción de comportamientos y estilos de vida saludables.

Sólo se tratarán aspectos relacionados con la prevención, sin entrar en el manejo específico de las distintas patologías clínicas. La fase de intervención involucra aquellas actividades enfocadas a todos los funcionarios independientemente del factor de riesgo diagnosticado.

- **Intervención primaria:** Se enfoca a la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles por inadecuados hábitos de vida, para lo cual se establece el desarrollo del programa a través de las siguientes líneas:
 - ✓ **Promoción de actividad física y movimiento**
 - Rumbo terapia
 - Pausas Activas
 - Caminatas
 - ✓ **Cuerpo saludable**
 - Consumo de sustancias psicoactivas
 - Buen habito del sueño
 - Salud mental y bienestar emocional
 - Alimentación Saludable
 - ✓ **Hábitos Saludables**
 - Autocuidado y cultura preventiva
 - Orden y aseo

7.3. Promoción de Actividad Física y Movimiento

7.3.1. Rumbo terapia

CLASIF. DE CONFIDENCIALIDAD	IPR	CLASIF. DE INTEGRIDAD	A	CLASIF. DE DISPONIBILIDAD	1
-----------------------------	-----	-----------------------	---	---------------------------	---

Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el micrositio de calidad de la Escuela Tecnológica Instituto Técnico Central (ETITC)



Escuela Tecnológica Instituto Técnico Central
Establecimiento Público de Educación Superior

PROGRAMA DE HáBITOS Y ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE

CÓDIGO: GSI-SST-PR-05

VERSIÓN: 1

VIGENCIA: 2026-10-04

PÁGINA: 12 DE 19

Las condiciones actuales de nuestro entorno no favorecen la actividad física, y factores tales como la inteligencia artificial, el sistema de transporte y los diversos dispositivos electrónicos disponibles en el mercado tanto para el hogar como el trabajo han reducido significativamente la necesidad de actividad física y promueven el sedentarismo.

Se definirá la actividad física como la energía utilizada para el movimiento y el ejercicio serán movimientos diseñados y planificados específicamente para estar en forma y gozar de buena salud. La cuantificación del gasto energético asociado a la actividad física se puede realizar en kilocalorías o kilojulios (1 kilocaloría = 4,2 kilojulios; 1000 kilojulios = 240 kilocalorías).

Los beneficios del ejercicio y la actividad física para una persona se traducen en la reducción de factores de riesgo asociados a enfermedades crónicas (hipertensión) y enfermedades cardiovasculares y como consecuencia la mortalidad por enfermedad coronaria cardíaca. Se debe tener en cuenta que el ejercicio físico se practique de forma adecuada teniendo presente la condición física de la persona, respetando criterios de cantidad (frecuencia semanal y duración de las sesiones) y criterios de calidad (tipo de actividad o modalidad deportiva, regularidad de las sesiones, e intensidad del esfuerzo).

La valoración inicial permite establecer la condición física de cada persona y como se puede trabajar con ella ya que debido a esto se establecen las mejores actividades para adaptación al nuevo estilo de vida. Las personas que no practican actividad física tienen el doble de probabilidades de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

Objetivos:

Fomentar hábitos de actividad física como estrategia de prevención de enfermedades cardiovasculares, alteraciones musculoesqueléticas y fortalecimiento del bienestar integral.

Actividades: rumba aeróbica programada dictada por monitor de actividad física. se realizarán ejercicios de estiramiento, adecuación de estado físico, ejercicios de respiración y acompañamiento durante la actividad física.

7.3.2. Pausas Activas

Las pausas activas constituyen una estrategia de promoción de la salud orientada a la prevención de riesgos ergonómicos y psicosociales derivados de la exposición prolongada a posturas estáticas, movimientos repetitivos, cargas físicas y demandas mentales propias de la jornada laboral, estipulado en el programa GSI-SST-PR-03.

Entre sus principales beneficios se destacan:

- Disminución de la fatiga física y mental.
- Reducción de la tensión muscular y prevención de desórdenes musculoesqueléticos.
- Mejora de la movilidad articular y la circulación sanguínea.
- Incremento de la concentración y el nivel de alerta.
- Contribución al bienestar general y al fortalecimiento de hábitos saludables.

CLASIF. DE CONFIDENCIALIDAD

IPR

CLASIF. DE INTEGRIDAD

A

CLASIF. DE DISPONIBILIDAD

1

Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el micrositio de calidad de la Escuela Tecnológica Instituto Técnico Central (ETITC)



Escuela Tecnológica Instituto Técnico Central
Establecimiento Público de Educación Superior

PROGRAMA DE HáBITOS Y ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE

CÓDIGO: GSI-SST-PR-05

VERSIÓN: 1

VIGENCIA: 2026-10-04

PÁGINA: 13 DE 19

- Impacto positivo en el clima organizacional y en la productividad laboral.

Objetivos:

Implementar y ejecutar pausas activas durante la jornada laboral, con una frecuencia mínima de dos sesiones diarias de 10 minutos cada una, con el fin de reducir la presencia de síntomas musculoesqueléticos asociados a posturas prolongadas y movimientos repetitivos, y disminuir los niveles de estrés percibido, fortaleciendo la concentración, el bienestar integral y la capacidad funcional de los funcionarios y contratistas de la ETITC.

Actividades: Pausas activas según el programa de pausas activas GSI-SST-PR-002.

- Pausas de movilidad articular
- Pausas rítmicas o activas con música
- Pausas de respiración y relajación
- Pausas cognitivas o gimnasia cerebral
- Pausas de estiramiento muscular
- Pausas visuales

7.3.3. Caminatas



La caminata, como una forma saludable de actividad física, comenzó a recibir atención en los años 90, debido a las nuevas recomendaciones que hacían énfasis en la actividad física de intensidad moderada.

El principal ejemplo de actividad de intensidad moderada de la recomendación del Colegio Americano de Medicina del Deporte y de los Centros para el Control de Enfermedades en 1995 fue de una caminata rápida a 3-4 millas por hora (mph equivalente a 4,8 - 6,4 km/h)

La caminata tiene el potencial de tener un gran impacto en la salud pública debido a su accesibilidad por esta razón está incluida en los hábitos y estilos de vida saludable. Además de lo anterior es un ejercicio más fácil ya que no requiere de fuerza que es lo que para muchas personas les impide realizar algún tipo de actividad física. Este tipo de actividad conlleva



Escuela Tecnológica Instituto Técnico Central
Establecimiento Público de Educación Superior

PROGRAMA DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE

CÓDIGO: GSI-SST-PR-05

VERSIÓN: 1

VIGENCIA: 2026-10-04

PÁGINA: 14 DE 19

beneficios para la salud como:

- Aumenta el ritmo cardíaco y la respiración que ayuda a mejorar la oxigenación del cuerpo.
- Ayuda a controlar el peso, contribuye a quemar grasa.
- Aumento de la masa muscular.
- Condiciona el sistema circulatorio al igual que el sistema respiratorio.
- Tonifica el sistema muscular.
- Reduce el estrés y promueve la sensación de fortaleza y bienestar general.

Objetivo: desarrollar actividad física tipo caminatas que permitan fortalecer los estilos de vida saludables en los trabajadores.

Actividades: Caminatas programadas por la ETITC, bienestar laboral, estudiantil y SST

7.4. Cuerpo Saludable

7.4.1. Prevención del Consumo de Sustancias Psicoactivas, Tabaco y Alcohol.

Una parte de la salud mental se refleja en el consumo de sustancias psicoactivas, tabaco y alcohol.

Las sustancias psicoactivas legales o no se constituyen en "sustancias exógenas que afectan el sistema nervioso central, induciendo a respuestas que generalmente son reconocidas subjetivamente como de calma, energía o placer", entre otras. Los costos de su consumo se miden en cuanto a los efectos adversos para la salud.

El alcohol es una de las sustancias más usadas a nivel mundial. Su rol es importante en "actos violentos como accidentalidad, suicidio y homicidio; en enfermedades orgánicas como la cirrosis hepática y pancreatitis; problemas laborales y pérdida de productividad por ausentismo, accidentes de trabajo e incapacidades; años potenciales de vida perdidos; aumento de la demanda en la atención médica; y otros efectos negativos sobre el individuo, el núcleo familiar y la sociedad

El tabaquismo, más que un hábito es hoy la adicción a una droga, con una serie de alteraciones ampliamente conocidas que provoca su consumo: enfermedad coronaria, enfermedad cerebro vascular; cáncer pulmonar, de la cavidad oral, de laringe, esófago, estómago, renal, pancreático y de cuello uterino; enfermedad pulmonar obstructiva crónica; enfermedad gastrointestinal; enfermedad periodontal y enfermedad materna-infantil como muerte neonatal, aborto espontáneo y bajo peso al nacer. (Tomado de la revista de Salud Pública, Diana R. Vargas Pineda, Terapeuta Ocupacional. Maestría en Salud Pública. Universidad Nacional de Colombia)

Objetivo: promover el autocuidado y factores protectores en los trabajadores de LA ETITC para reducir el consumo de tabaco y alcohol.

Actividades: capacitaciones, socialización, charlas, talleres y videos control consumo de SPA, aplicativos informativos virtuales y demás elementos publicitarios para reducir el consumo de tabaco y alcohol, realización de pruebas de alcoholemia

CLASIF. DE CONFIDENCIALIDAD

IPR

CLASIF. DE INTEGRIDAD

A

CLASIF. DE DISPONIBILIDAD

1

Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el microsítio de calidad de la Escuela Tecnológica Instituto Técnico Central (ETITC)



7.4.2. Buen Hábito Del Sueño



Los trastornos del sueño (TS) son aquellas desviaciones de los patrones normales, tanto en duración como en calidad, manifestadas como sueño deficiente, excesivo o como anomalías del comportamiento durante éste.

Los TS han adquirido gran importancia en los últimos años dada su repercusión sobre diferentes aspectos de la vida diaria, salud y bienestar de los individuos y la sociedad, accidentalidad y desempeño laboral, así como los costos directos e indirectos en la atención médica requerida para su manejo (Díaz, Ruano y Chacón, 2009).

El insomnio se entiende como la “dificultad para iniciar o mantener el sueño, o no tener un sueño reparador” que “provoca malestar clínicamente significativo o deterioro social, laboral o de otras áreas”. Así también el insomnio agudo aquel que se presenta por menos de cuatro semanas y crónico si el insomnio persiste por más de cuatro semanas. D

De igual manera se conceptualiza el hipersomnio como “la presencia de somnolencia excesiva diurna, casi diaria, que genera malestar clínicamente significativo o deterioro social, laboral o de otras áreas” (Clasificación Internacional de Trastornos de Sueño, 1997). En el estudio realizado por Díaz, Ruano y Chacón (2009)

Objetivo: Promover la adopción de hábitos de sueño saludables (8 horas mínimo), que constituyan en descanso reparador.

Actividades: socialización, charlas, talleres y videos, aplicativos informativos virtuales y demás elementos publicitarios sobre el buen hábito del sueño.

7.4.3. Salud Mental Y Bienestar Emocional

Para este programa salud mental la relajación será entendida como un estado de ausencia de tensión o activación que se manifiesta en tres niveles: fisiológico, cognitivo y comportamental.



Escuela Tecnológica Instituto Técnico Central
Establecimiento Público de Educación Superior

PROGRAMA DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE

CÓDIGO: GSI-SST-PR-05

VERSIÓN: 1

VIGENCIA: 2026-10-04

PÁGINA: 16 DE 19

A nivel fisiológico la relajación produce:

- Disminución en la tensión muscular tónica, disminución en la frecuencia e intensidad latido cardiaco, disminución en la actividad simpática en general, disminución en la secreción de adrenalina y noradrenalina, disminución en la vasodilatación arterial
- Cambios respiratorios (disminución en frecuencia, aumento en intensidad, regulación del ritmo respiratorio)

A nivel cognitivo:

- Recupera la armonía emocional, aumenta la capacidad de concentración, creatividad y la memoria, mejora el estado de ánimo, controla las emociones, procesamiento de la información más rápidamente.

A nivel comportamental:

- Aumenta la longevidad, armoniza el cuerpo, la mente y el espíritu, dando apariencia

En los trabajadores de LA ETITC, dada la carga laboral y condiciones del grupo de trabajo se manifiestan altos niveles de estrés, lo cual ha generado dificultades en las relaciones sociales, patologías asociadas y baja motivación laboral. En este orden de ideas se propone crear jornadas de relajación, con enfoque grupal que puedan favorecer las condiciones de salud y que incluyan relajación mental, muscular, manejo de respiración.

Objetivos: Generar jornadas de relajación que favorezcan el manejo de estrés laboral, promoviendo la salud mental y prevención de enfermedades por riesgo psicosocial en los trabajadores.

Actividades: ejercicios de respiración, meditación, relajación, estiramiento, actividades orientadas a fomentar los factores protectores para minimizar el riesgo psicosocial.

7.4.4. Alimentación Saludable Y Prevención Del Riesgo Cardiovascular

La alimentación es una parte importante de nuestra vida. A través de la alimentación obtenemos nutrientes para tener energía para vivir. Pero, además de ser un proceso biológico, la alimentación es también un proceso emocional y social. Alimentación y emociones están conectadas, por eso una buena alimentación debe ser agradable. Y, a menudo, la alimentación se da en un contexto social, de celebración, por ejemplo, o de rutina familiar, como cenar juntos. Así pues, debemos tener en cuenta que una buena alimentación comprende tres aspectos: el biológico, el emocional y el social.

Una alimentación saludable se rige por incluir todos los alimentos contemplados en la pirámide nutricional, pero en las proporciones adecuadas y en la cantidad suficiente (no más) para mantener las necesidades nutricionales del organismo en función del consumo energético que éste realiza con la actividad diaria. El valor energético diario de la dieta debe ser de 30-40 kilocalorías por



Escuela Tecnológica Instituto Técnico Central
Establecimiento Público de Educación Superior

PROGRAMA DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE

CÓDIGO: GSI-SST-PR-05

VERSIÓN: 1

VIGENCIA: 2026-10-04

PÁGINA: 17 DE 19

hilo de peso. Los hidratos de carbono deben ocupar un 50- 55% de los nutrientes, con no más de un 10% de azúcares simples. Las grasas han de ser un 30% del valor energético total, repartiéndose del siguiente modo: un 15-20% de grasas monoinsaturadas, un 5% de poliinsaturadas y no más de un 7-8% de saturadas. Las proteínas consumidas no deben superar el 10% de la dieta. Finalmente, se debe aportar al organismo unos 20-25 gramos de fibra vegetal.

Para hacer un hábito alimentario saludable es recomendable llevar a cabo una alimentación:

- Variada, que incluya diferentes alimentos de cara a obtener todos los nutrientes que necesitamos. Los nutrientes se dividen en 5 grupos: hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Pero ningún alimento los contiene todos, por eso es muy importante hacer una dieta variada.
- Suficiente, ya que debe contener la cantidad necesaria para satisfacer la demanda de nutrientes del cuerpo.
- Adaptada, la alimentación debe adaptarse a las necesidades de cada persona.
- Equilibrada. La manera de conseguirlo es basarse en las indicaciones de la pirámide alimentaria.

Objetivos:

Promover la importancia de la alimentación saludable, tomando como principio el bienestar y el cuidado de la salud.

Actividades: talleres y actividades nutricionales en donde se informe la importancia de una alimentación saludable, aplicativos informativos virtuales.

7.5. Hábitos Saludables

7.5.1. Autocuidado Y Cultura Preventiva

Para este tema se abordará la gestión eficaz del tiempo haciendo referencia a la distribución de tiempo en función de las actividades a realizar y la priorización de estas según su prioridad. De tal manera que una planeación eficaz del tiempo permite reducir el estrés, reducir el margen de error, incremento de productividad, evita repetir procesos, mejora el ambiente de trabajo, contribuye al mejoramiento de la salud y evita la sobrecarga laboral. La planificación puede estar materializada en una libreta o en una agenda electrónica y definir la prioridad de actividades a realizar.

Objetivo: capacitar a los trabajadores sobre la planificación y optimización del tiempo como herramienta para reducir la carga laboral.

Actividades: charlas educativas sobre organización del tiempo, sobre priorización de actividades

7.5.2. Orden y Aseo en el Trabajo

Es importante saber que el orden y aseo es fundamental en la seguridad, pues si existe su ausencia puede contribuir a muchos accidentes como: caídas, lesiones, fracturas y puede causar o provocar fuego. Se deben mantener pisos, pasillos y escaleras en buen estado, secos y libres de obstáculos, cables recogidos, tapetes bien estirados y en buen estado, debe estar cada cosa en su

CLASIF. DE CONFIDENCIALIDAD

IPR

CLASIF. DE INTEGRIDAD

A

CLASIF. DE DISPONIBILIDAD

1

Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el micrositio de calidad de la Escuela Tecnológica Instituto Técnico Central (ETITC)



Escuela Tecnológica Instituto Técnico Central
Establecimiento Público de Educación Superior

PROGRAMA DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE

CÓDIGO: GSI-SST-PR-05

VERSIÓN: 1

VIGENCIA: 2026-10-04

PÁGINA: 18 DE 19

lugar. El propósito de esta actividad se encamina hacia:

- Disminución de accidentalidad, mejora las condiciones de trabajo, aumenta rendimiento en el trabajo, facilidad de hacer inventarios y manejo de archivo, disminución de estrés por acumulación de documentos y elementos.

Objetivos:

- Contribuir al orden y aseo de cada área de trabajo con la concientización de los beneficios para la dinámica del grupo.
- Orientar sobre la manera correcta de organizar las herramientas y/o elementos de trabajo de tal manera que permita facilitar las labores diarias.

Actividades: Socializaciones sobre no consumir alimentos en el sitio de trabajo, limpieza diaria de áreas comunes, recolección periódica de residuos y su clasificación, asegurar y canalizar cables sueltos, separación de objetos y papeles que no tengan utilidad alguna.

8. SEGUIMIENTO Y CONTROL

La base del programa de estilos de vida y trabajo saludables está constituida por el seguimiento periódico y el registro sistemático del comportamiento del factor de riesgo.

9. INDICADOR

Nombre del indicador: Cobertura en el Programa de Estilos de Vida Saludable

Definición: Mide el porcentaje de personas que acceden al programa (cobertura) y que permanecen activas en él durante el año (permanencia), en relación con la población objetivo.

Fórmula:
$$\frac{\text{Número de inscritos en el programa de estilos de vida saludable durante el año}}{\text{Total, de inscritos que permanecieron activos en el programa}} \times 100$$

Variables:

- Numerador: Número de participantes que se inscribieron durante el año.
- Denominador: Total de inscritos que permanecieron activos en el programa (funcionarios).

Frecuencia de medición: Anual

Meta: Alcanzar al por lo menos un 40% de cobertura y un 60% de permanencia de los inscritos.

Fuente de información:

- Registros de inscritos del programa (GSI-FO-44 Inscripción Programas de estilos de vida saludable.
- Listados de inscripción y seguimiento anual.

Tipo de Indicador: Eficiencia.

CLASIF. DE CONFIDENCIALIDAD

IPR

CLASIF. DE INTEGRIDAD

A

CLASIF. DE DISPONIBILIDAD

1

Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el micrositio de calidad de la Escuela Tecnológica Instituto Técnico Central (ETITC)



Escuela Tecnológica Instituto Técnico Central
Establecimiento Público de Educación Superior

**PROGRAMA DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA Y
TRABAJO SALUDABLE**

CÓDIGO: GSI-SST-PR-05

VERSIÓN: 1

VIGENCIA: 2026-10-04

PÁGINA: 19 DE 19

10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- PROGRAMA DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES UNIVERSIDAD DE NARIÑO.(2019), <https://www.udenar.edu.co/recursos/wp-content/uploads/2019/11/Programa-de-habitos-y-estilos-de-vida-saludable-.pdf>.
- Díaz, R., Ruano, M. y Chacón, A. (2009). Estudio de trastornos de sueño en Caldas, Colombia (SUECA). Consultado el 10 noviembre 2018. Artículo científico, disponible en: <https://www.redalyc.org/html/1631/163113828002/>
- Estilos de vida y Promoción de la Salud: material didáctico. (s.f.). Recuperado el 12 de 10 de 2018, de <http://grupo.us.es/estudiohbsc/images/pdf/formacion/tema2.pdf>
- Satir, V. (1980). Psicoterapia familiar conjunta. México: Prensa Médica Mexicana
- Conceptos y definiciones. (2018). conceptos y definiciones. Recuperado el 11 de 10 de 2018, de <https://www.significados.com/salud-fisica/>

11. CONTROL DE CAMBIOS

FECHA	VERSION	CAMBIOS
2026/10/04	1	Se adopta el programa de hábitos y estilos de vida y trabajo saludable.

ELABORÓ	REVISÓ	APROBÓ
DIEGO ALEXANDER MONTAÑO GAITÁN Profesional Universitario - SST ANDRÉS E. ORDUZ NIVIA Contratista SG-SST	YAZMIN ANTONIA SANTIAGO CABRERA Profesional del Sistema de Gestión de Calidad	YANETH JIMENA PIMIENTO CORTÉS Líder del Proceso Gestión del Sistema Integrado de Aseguramiento