	INFORME DEL PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Página 1 de 23
	INFORME	
	ESTACION DE SERVICIO TERMINAL DE TRANSPORTE DE GIRARDOT SA- PRIMAX	


INFORME DEL PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

El siguiente informe presenta una síntesis del desarrollo e impacto del plan de promoción de hábitos saludables implementado en la estación de servicio ubicada en la Terminal de Transportes del municipio de Girardot, Cundinamarca. Esta iniciativa fue concebida con el propósito de mejorar la salud integral de los trabajadores, tanto del área operativa como administrativa, a través de acciones formativas, preventivas y participativas que estimulen conductas beneficiosas para su bienestar físico, mental y emocional

El enfoque del programa estuvo orientado a consolidar una cultura organizacional que valore el autocuidado y el equilibrio personal, en armonía con los principios y objetivos de la empresa. Con este fin, se desarrollaron múltiples jornadas educativas y prácticas, dirigidas a sensibilizar a los colaboradores sobre la importancia de mantener una alimentación saludable, incorporar actividad física en la rutina diaria, gestionar adecuadamente el estrés y adoptar comportamientos que promuevan una mejor calidad de vida.

Durante la ejecución del plan, se llevaron a cabo charlas temáticas, pausas activas en horario laboral, sesiones de interacción grupal y dinámicas breves adaptadas al entorno de la estación de servicio. Estas actividades permitieron reforzar los mensajes clave del programa y generar espacios de reflexión, aprendizaje y motivación colectiva. La participación fue constante y positiva, lo cual refleja un alto grado de compromiso por parte del personal. El programa demostró que las intervenciones bien diseñadas, adaptadas al entorno laboral, pueden generar un impacto positivo en la salud y el

ELABORO	REVISO
Leidy Marcela Puentes Rodríguez	Andres Roberto Rodriguez M
Practicante de Administración en Seguridad y Salud en Trabajo	Coordinador de calidad y mejoramiento.

	INFORME DEL PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Página 2 de 23
	INFORME	
	ESTACION DE SERVICIO TERMINAL DE TRANSPORTE DE GIRARDOT SA- PRIMAX	

bienestar de los trabajadores, contribuyendo a una cultura organizacional más saludable y productiva.


Este informe incluye un registro detallado de cada una de las actividades realizadas, los recursos utilizados, la asistencia registrada, así como los principales logros alcanzados. También se presentan conclusiones generales sobre el impacto del programa y se plantean recomendaciones para la continuidad y mejora de futuras estrategias de bienestar laboral.

JUSTIFICACION

La promoción de estilos de vida saludables en los entornos laborales se ha convertido en una estrategia fundamental para las organizaciones que buscan no solo aumentar la productividad, sino también garantizar el bienestar físico, mental y emocional de sus trabajadores. En el caso específico de la estación de servicio ubicada en la Terminal de Transportes SA -PRIMAX, la implementación y sistematización de un programa de hábitos saludables responde a una necesidad identificada: la exposición constante del personal operativo y administrativo a factores de riesgo como jornadas prolongadas, posturas mantenidas, estrés laboral, alimentación inadecuada y falta de actividad física durante el trabajo.

El contexto laboral de una estación de servicio, caracterizado por turnos continuos, labores repetitivas, poco tiempo para descanso activo y altos niveles de responsabilidad en la atención al cliente, hace urgente la incorporación de estrategias de salud ocupacional adaptadas a la realidad del sector. Desde esta perspectiva, el desarrollo de este programa busca trascender los enfoques tradicionales de salud laboral, ofreciendo una propuesta educativa, participativa y preventiva que se integre de forma práctica en la rutina de los colaboradores.

ELABORO Leidy Marcela Puentes Rodríguez Practicante de Administración en Seguridad y Salud en Trabajo	REVISO Andres Roberto Rodriguez M Coordinador de calidad y mejoramiento.
---	--

	INFORME DEL PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Página 3 de 23
	INFORME	
	ESTACION DE SERVICIO TERMINAL DE TRANSPORTE DE GIRARDOT SA- PRIMAX	

Además, la sistematización de este proceso permite documentar de manera organizada las experiencias, aprendizajes, logros y desafíos que se presentaron durante la ejecución del programa. Este ejercicio no solo aporta al mejoramiento continuo de futuras intervenciones, sino que también deja evidencia clara de la responsabilidad social empresarial, la coherencia con los objetivos de desarrollo sostenible (particularmente el ODS 3: Salud y Bienestar), y la búsqueda constante de generar entornos laborales dignos y saludables.

Por lo tanto, esta sistematización se justifica como una herramienta de mejora y reflexión institucional, que permite comprender el impacto real de las acciones implementadas, identificar buenas prácticas replicables y fortalecer la cultura organizacional en torno al autocuidado y la prevención en salud.

Estación de Servicio – Terminal de Transportes


Este informe describe las actividades realizadas en el marco del programa de promoción y prevención de estilos de vida saludables, implementado para los colaboradores del área operativa y administrativa de la estación de servicio ubicada en la Terminal de Transportes. El programa se desarrolló durante siete días consecutivos, con intervenciones teórico-prácticas que contribuyeron a fomentar el bienestar integral de los participantes.

Día 1: Socialización del programa

Objetivo: Informar a los colaboradores sobre el propósito, alcance y cronograma del programa de hábitos saludables.

Actividad: Reunión general de apertura.

ELABORO	REVISO
Leidy Marcela Puentes Rodríguez	Andres Roberto Rodriguez M
Practicante de Administración en Seguridad y Salud en Trabajo	Coordinador de calidad y mejoramiento.

	INFORME DEL PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Página 4 de 23
	INFORME	
	ESTACION DE SERVICIO TERMINAL DE TRANSPORTE DE GIRARDOT SA- PRIMAX	

Duración: 20 minutos.

Descripción: Se presentó a los colaboradores el contenido general del programa, los temas a trabajar, los beneficios esperados y la importancia de su participación activa. Se resolvieron dudas y se generó un espacio de motivación inicial.

Beneficio: Genera compromiso, alinea expectativas y fortalece el sentido de pertenencia frente a la estrategia de bienestar.




Día 2: Encuesta de perfil sociodemográfico

Objetivo: Conocer las condiciones personales, familiares y laborales de los colaboradores, para orientar adecuadamente las acciones del programa.

Actividad: Aplicación de una encuesta estructurada.

Duración: 15 minutos por colaborador.

ELABORO Leidy Marcela Puentes Rodríguez Practicante de Administración en Seguridad y Salud en Trabajo	REVISO Andres Roberto Rodriguez M Coordinador de calidad y mejoramiento.
---	--

	INFORME DEL PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Página 5 de 23
	INFORME	
	ESTACION DE SERVICIO TERMINAL DE TRANSPORTE DE GIRARDOT SA- PRIMAX	

Descripción: Se recopilaron datos sobre edad, sexo, nivel educativo, estado civil, cargo, horarios laborales, antecedentes de salud, entre otros aspectos relevantes.

Beneficio: Permite establecer un diagnóstico inicial para adaptar las actividades a las características reales de la población trabajadora.



Día 2: Tamizaje cardiovascular

Objetivo: Identificar factores de riesgo asociados a enfermedades cardiovasculares mediante la evaluación de signos vitales básicos.

Actividad: Toma de presión arterial y peso corporal.

Duración: 20 minutos por colaborador.

ELABORO Leidy Marcela Puentes Rodríguez Practicante de Administración en Seguridad y Salud en Trabajo	REVISO Andres Roberto Rodriguez M Coordinador de calidad y mejoramiento.
---	--



**INFORME DEL PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y
PREVENCIÓN DE ESTILOS DE VIDA
SALUDABLES
INFORME
ESTACION DE SERVICIO TERMINAL DE
TRANSPORTE DE GIRARDOT SA- PRIMAX**

Descripción: Cada participante fue evaluado individualmente, registrando presión arterial y peso para detectar posibles alteraciones de salud.

Beneficio: Promueve la conciencia sobre la importancia de monitorear regularmente la salud y detectar a tiempo riesgos cardiovasculares.



ELABORO	REVISO
Leidy Marcela Puentes Rodríguez	Andres Roberto Rodriguez M
Practicante de Administración en Seguridad y Salud en Trabajo	Coordinador de calidad y mejoramiento.



**INFORME DEL PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y
PREVENCIÓN DE ESTILOS DE VIDA
SALUDABLES**

INFORME

**ESTACION DE SERVICIO TERMINAL DE
TRANSPORTE DE GIRARDOT SA- PRIMAX**

Página 7 de 23

DOCUMENTO IDENTIDAD	NOMBRE	EDAD	CARGO	PESO	ESTATURA	TENSION ARTERIAL	FRECUENCIA CARDIACA	IMC	
1.070.617.122	JOHAN ORLANDO MERCHAN VA	29	operativo	80	1.74	110-70	78	26.43	SOBREPESO
39.584.249	JOHANA ASTRID FAJARDO	40	operativo	72	1.65	120-70	78	26.44	SOBREPESO
1.070.614.203	MARITZA BALLESTEROS	30	operativo	56	1.57	100-70	84	22.71	PESO SALUDABLE
11.307.229	LUIS ANTONIO CABEZAS	63	operativo	75	1.75	118-84	84	27.76	SOBREPESO
39.583.031	VIVIANA CATALINA BUELVOS	41	operativo	82	1.58	120-90	66	32.85	OBESIDAD CLASE 1
39.573.940	ADA CAROLINA TORRES	47	operativo	72	1.61	120.70	72	27.75	SOBREPESO
65.799.129	NORMA CECILIA MEDINA	49	operativo	76	1.64	120-80	72	28.24	SOBREPESO
79.496.372	RAFAEL ESCOBAR SANCHEZ	57	operativo	58	1.60	120-80	84	22.64	PESO SALUDABLE
1.070.615.999	ANGIE TATIANA CUENCA CASTA	30	operativo	56	1.58	110-80	72	22.44	PESO SALUDABLES
11.319.164	LUIS ALFONSO CASTILLO BLANC	54	administrativo	66	1.75	130-60	72	21.55	PESO SALUDABLES
1.070.618.359	NATALIA SANCHEZ CUPITRE	29	operativo	72	1.63	120-80	72	27.08	SOBREPESO
1.070.588.487	GUSTAVO SALAZAR ORTIZ	38	operativo	90	1.75	120.60	84	29.37	SOBREPESO
1.070.610.543	WILFER JAVIER LIZARAZO S	31	operativo	80	1.75	110-80	72	26.13	SOBREPESO

Día 3: Charla de alimentación saludable


Objetivo: Informar a los colaboradores sobre prácticas alimenticias adecuadas para una vida saludable.

Actividad: Charla educativa interactiva.

Duración: 30 minutos.

Descripción: Se explicaron temas relacionados con el consumo de frutas y verduras, reducción de azúcares y grasas, importancia de la hidratación y lectura de etiquetas

ELABORO	REVISO
Leidy Marcela Puentes Rodríguez	Andres Roberto Rodriguez M
Practicante de Administración en Seguridad y Salud en Trabajo	Coordinador de calidad y mejoramiento.

	INFORME DEL PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Página 9 de 23
	INFORME	
	ESTACION DE SERVICIO TERMINAL DE TRANSPORTE DE GIRARDOT SA- PRIMAX	

Día 4: Pausas activas y charla sobre su importancia

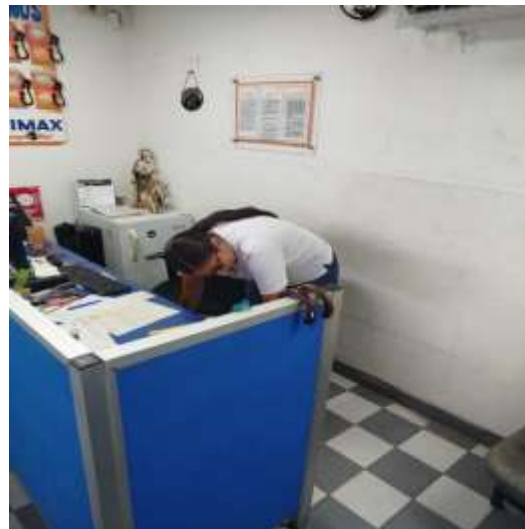
Objetivo: Promover el movimiento consciente durante la jornada laboral para reducir el sedentarismo y prevenir enfermedades musculo esqueléticas.

Actividad: Charla breve más práctica de pausas activas.

Duración: 20 minutos.

Descripción: Se explicó la importancia de realizar pausas activas durante la jornada, con ejercicios suaves de estiramiento, movilidad articular y respiración.

Beneficio: Ayuda a reducir el estrés físico y mental, previene lesiones y mejora la productividad.



ELABORO	REVISO
Leidy Marcela Puentes Rodríguez	Andres Roberto Rodriguez M
Practicante de Administración en Seguridad y Salud en Trabajo	Coordinador de calidad y mejoramiento.




**INFORME DEL PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y
PREVENCIÓN DE ESTILOS DE VIDA
SALUDABLES
INFORME
ESTACION DE SERVICIO TERMINAL DE
TRANSPORTE DE GIRARDOT SA- PRIMAX**



INFORME DE SERVICIO AL CLIENTE	
PUNTO DE SERVICIO	
NOMBRE DEL PUNTO DE SERVICIO	
DIRECCIÓN DEL PUNTO DE SERVICIO	
FECHA DE SERVICIO	
NOMBRE DEL SERVIDOR	
NOMBRE DEL CLIENTE	
TIPO DE SERVICIO	
DESCRIPCIÓN DEL SERVICIO	
PUNTO DE SERVICIO Y DE ENTREGA	
1. SERVICIO DE ATENCIÓN AL CLIENTE	Se brindó un servicio de atención al cliente en el punto de servicio, se brindó información sobre los productos y servicios que ofrece la estación de servicio.
2. SERVICIO DE MANTENIMIENTO DE EQUIPOS	Se realizó un mantenimiento preventivo a los equipos de la estación de servicio, se verificó el nivel de aceite y se reemplazó el filtro de aire.
3. SERVICIO DE REPARACIÓN DE EQUIPOS	Se reparó un equipo de la estación de servicio que estaba fallando, se reemplazó el cableado dañado y se verificó el funcionamiento del equipo.
4. SERVICIO DE ENTREGA DE PRODUCTOS	Se entregó a un cliente un producto que había comprado en la estación de servicio, se verificó el estado del producto y se brindó información sobre el mismo.
5. SERVICIO DE ATENCIÓN A EMERGENCIAS	Se brindó un servicio de atención a una emergencia en la estación de servicio, se brindó asistencia médica al cliente y se llamó a una ambulancia.
6. SERVICIO DE ATENCIÓN A QUEJAS	Se brindó un servicio de atención a una queja del cliente, se escuchó al cliente y se brindó una solución satisfactoria.
7. SERVICIO DE ATENCIÓN A SUGERENCIAS	Se brindó un servicio de atención a una sugerencia del cliente, se escuchó al cliente y se brindó una solución satisfactoria.
8. SERVICIO DE ATENCIÓN A RECLAMOS	Se brindó un servicio de atención a un reclamo del cliente, se escuchó al cliente y se brindó una solución satisfactoria.
9. SERVICIO DE ATENCIÓN A CONSULTAS	Se brindó un servicio de atención a una consulta del cliente, se escuchó al cliente y se brindó una solución satisfactoria.
10. SERVICIO DE ATENCIÓN A OTROS SERVICIOS	Se brindó un servicio de atención a otros servicios que ofrece la estación de servicio, se brindó información sobre los mismos y se brindó un servicio satisfactorio.

ELABORO	REVISO
Leidy Marcela Puentes Rodríguez	Andres Roberto Rodriguez M
Practicante de Administración en Seguridad y Salud en Trabajo	Coordinador de calidad y mejoramiento.

	INFORME DEL PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Página 11 de 23
	INFORME	
	ESTACION DE SERVICIO TERMINAL DE TRANSPORTE DE GIRARDOT SA- PRIMAX	

Día 5: Charla sobre el sueño y pausas activas focalizadas

Objetivo: Concientizar sobre la importancia del descanso y el sueño adecuado para la salud física y mental.

Actividad: Charla educativa más pausas activas específicas para miembros superiores e inferiores.


Duración: 30 minutos.

Descripción: Se explicó cómo el descanso influye en el rendimiento diario, abordando rutinas de sueño saludable. Luego se realizaron ejercicios de estiramiento y movilidad en brazos, piernas y espalda.

Beneficio: Mejora la comprensión del sueño como componente esencial del bienestar, al tiempo que se promueve la movilidad y relajación muscular.



ELABORO Leidy Marcela Puentes Rodríguez Practicante de Administración en Seguridad y Salud en Trabajo	REVISO Andres Roberto Rodriguez M Coordinador de calidad y mejoramiento.
---	--

	INFORME DEL PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Página 13 de 23
	INFORME	
	ESTACION DE SERVICIO TERMINAL DE TRANSPORTE DE GIRARDOT SA- PRIMAX	

Día 6: Mini pausas activas mentales más fruta saludable

Objetivo: Estimular la agilidad mental, la memoria y fomentar hábitos de respiración consciente.

Actividad: Juego mental + ejercicio de respiración + entrega de fruta.

Duración: 30 minutos.

Descripción:

- Se entregó una hoja con imágenes de animales de distintos colores y cantidades, que debían memorizar por un minuto y luego recordar.
- Se realizó un ejercicio de respiración controlada: inhalar 5 segundos, exhalar 5 segundos.
- Como beneficio saludable, se entregó un banano como fuente natural de vitamina C y potasio.

Beneficio: Refuerza la concentración, reduce el estrés mental y mejora la oxigenación cerebral. La fruta promueve una alimentación balanceada en medio de la jornada.

ELABORO	REVISO
Leidy Marcela Puentes Rodríguez	Andres Roberto Rodriguez M
Practicante de Administración en Seguridad y Salud en Trabajo	Coordinador de calidad y mejoramiento.



**INFORME DEL PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y
PREVENCIÓN DE ESTILOS DE VIDA
SALUDABLES**

INFORME

**ESTACION DE SERVICIO TERMINAL DE
TRANSPORTE DE GIRARDOT SA- PRIMAX**

**Página 14 de
23**



ELABORO	REVISO
Leidy Marcela Puentes Rodríguez	Andres Roberto Rodriguez M
Practicante de Administración en Seguridad y Salud en Trabajo	Coordinador de calidad y mejoramiento.



Día 7. Charla de Salud Cerebral

Objetivo: Concientizar a los colaboradores sobre la importancia de cuidar y fortalecer la salud cerebral como parte esencial del bienestar integral, brindándoles herramientas prácticas para mejorar su memoria, concentración, manejo del estrés y estado de ánimo, dentro del marco del programa de hábitos saludables.

Actividad: Charla educativa “Cuida tu mente, fortalece tu vida”.

Duración: 20 minutos.

Descripción: Durante esta charla se abordarán los factores que influyen en la salud cerebral como la alimentación, el sueño, la actividad física, el control del estrés, y la estimulación cognitiva. Se explicará cómo el cerebro se ve afectado por el estilo de vida diario y cómo adoptar pequeños hábitos puede mejorar la agilidad mental, prevenir el deterioro cognitivo y favorecer el equilibrio emocional. Se incluirán ejemplos sencillos, y recomendaciones prácticas que los colaboradores pueden aplicar en su rutina laboral y personal. Al final, se abrirá un breve espacio para preguntas o reflexiones voluntarias.

ELABORO	REVISO
Leidy Marcela Puentes Rodríguez	Andres Roberto Rodriguez M
Practicante de Administración en Seguridad y Salud en Trabajo	Coordinador de calidad y mejoramiento.

Temas clave:

¿Qué es la salud cerebral y por qué es vital para nuestra vida y desempeño?


- Impacto del estrés laboral en el cerebro.
- Alimentos que nutren el cerebro.
- Importancia del descanso y el sueño reparador.
- Ejercicios simples para activar la mente en el trabajo.
- Técnicas para mejorar la concentración y reducir la fatiga mental.

Beneficio:

Fomenta una mayor conciencia sobre el cuidado del cerebro, mejora la productividad, fortalece la salud emocional y mental de los colaboradores y contribuye a un entorno laboral más equilibrado y resiliente. Además, refuerza el compromiso con el programa de hábitos saludables y el sentido de autocuidado en el equipo.



ELABORO	REVISO
Leidy Marcela Puentes Rodríguez	Andres Roberto Rodriguez M
Practicante de Administración en Seguridad y Salud en Trabajo	Coordinador de calidad y mejoramiento.

	INFORME DEL PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Página 17 de 23
	INFORME	
	ESTACION DE SERVICIO TERMINAL DE TRANSPORTE DE GIRARDOT SA- PRIMAX	



Día 8: Sustentación de la Cartilla Final

Objetivo: Presentar el producto final como herramienta de consulta y refuerzo de los temas abordados durante el programa.

Actividad: Socialización de la cartilla educativa.

Duración: 25 minutos.

Descripción: Se expuso el contenido de la cartilla diseñada con recomendaciones prácticas sobre alimentación, pausas activas, descanso, salud cardiovascular, entre otros. Se motivó a los colaboradores a implementarla de manera autónoma. Se les brindó un pequeño refrigerio de fruta con galletas integrales, también banano, o un yogurt fines acompañado de galletas.

Beneficio: Brinda un material de apoyo duradero, facilita el recordatorio constante de los hábitos saludables y empodera a los trabajadores en su autocuidado.

ELABORO	REVISO
Leidy Marcela Puentes Rodríguez	Andres Roberto Rodriguez M
Practicante de Administración en Seguridad y Salud en Trabajo	Coordinador de calidad y mejoramiento.



**INFORME DEL PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y
PREVENCIÓN DE ESTILOS DE VIDA
SALUDABLES**

INFORME

**ESTACION DE SERVICIO TERMINAL DE
TRANSPORTE DE GIRARDOT SA- PRIMAX**

**Página 18 de
23**




ELABORO	REVISO
Leidy Marcela Puentes Rodríguez	Andres Roberto Rodriguez M
Practicante de Administración en Seguridad y Salud en Trabajo	Coordinador de calidad y mejoramiento.



1. Indicador de programado vs ejecutados

Como parte del seguimiento y control del programa de promoción de hábitos saludables en la estación de servicio, se estableció un indicador que evalúa la proporción entre las actividades planificadas y las que realmente se llevaron a cabo durante el periodo de ejecución. Este indicador resulta esencial para verificar el grado de cumplimiento de los objetivos establecidos, garantizando que acciones clave como encuestas al personal, análisis de condiciones laborales, charlas de concientización, rutinas de actividad física y evaluaciones periódicas de metas se desarrollen conforme a lo previsto.


ELABORO	REVISO
Leidy Marcela Puentes Rodríguez	Andres Roberto Rodriguez M
Practicante de Administración en Seguridad y Salud en Trabajo	Coordinador de calidad y mejoramiento.

	INFORME DEL PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Página 20 de 23
	INFORME	
	ESTACION DE SERVICIO TERMINAL DE TRANSPORTE DE GIRARDOT SA- PRIMAX	

Actividad	Unidad de Medida	Meta	Estado	Cumplimiento
Encuesta de Salud y Bienestar	Porcentaje	100%	Ejecutado	100%
Análisis de Datos de Salud	Porcentaje	100%	Ejecutado	100%
Charlas informativas de Programas de ejercicio físico (Pausas Activas)	Porcentaje	100%	Ejecutado	100%
Revisión de metas y objetivos	Porcentaje	100%	Ejecutado	100%
Informe	Porcentaje	100%	Ejecutado	100%
%				100%
Cumplimiento				

El indicador evidenció un cumplimiento del 100% respecto a las actividades estipuladas en el plan de intervención, lo cual confirma que el programa fue ejecutado en su totalidad conforme a los lineamientos operativos y estratégicos definidos. Este resultado resalta el alto nivel de compromiso institucional con la promoción del bienestar físico, mental y ocupacional del personal operativo y administrativo de la estación de servicio. Asimismo, refleja la correcta implementación de cada fase del programa, garantizando la operatividad integral de las acciones orientadas a fomentar estilos de vida saludables, fortalecer la cultura preventiva y mejorar el desempeño funcional del recurso humano en el entorno laboral.

ELABORO	REVISO
Leidy Marcela Puentes Rodríguez	Andres Roberto Rodriguez M
Practicante de Administración en Seguridad y Salud en Trabajo	Coordinador de calidad y mejoramiento.

	INFORME DEL PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Página 21 de 23
	INFORME	
	ESTACION DE SERVICIO TERMINAL DE TRANSPORTE DE GIRARDOT SA- PRIMAX	

Conclusión


El programa de promoción y prevención de estilos de vida saludables, implementado en la estación de Servicio Terminal de Transportes SA-Primax, ha logrado cumplir con los objetivos propuestos, generando un impacto positivo y visible en la salud, el bienestar y el compromiso de los colaboradores tanto del área operativa como administrativa.

A lo largo de siete jornadas consecutivas, se desarrolló una intervención estructurada, dinámica y participativa que incluyó actividades adaptadas a las necesidades reales del entorno laboral. Desde la socialización inicial y la aplicación de encuestas sociodemográficas, pasando por tamizajes cardiovasculares, charlas educativas y ejercicios de pausas activas, hasta la entrega de una cartilla como producto final, el programa fue ejecutado con una alta participación por parte del personal, demostrando receptividad, interés y apropiación del proceso.

Las temáticas abordadas —alimentación saludable, descanso reparador, actividad física en la jornada laboral, manejo del estrés y memoria activa— no solo brindaron herramientas teóricas, sino que propiciaron espacios de reflexión sobre los hábitos cotidianos que, por la dinámica del trabajo, suelen pasarse por alto. Las pausas activas físicas y mentales se consolidaron como estrategias prácticas y viables para reducir el sedentarismo, mejorar la concentración y fomentar el autocuidado en los turnos de trabajo.

El compromiso demostrado por los colaboradores y sus manifestaciones positivas al finalizar el programa es prueba del valor agregado que este tipo de intervenciones genera en el clima laboral. La entrega de una cartilla final no solo refuerza el aprendizaje adquirido, sino que proporciona una herramienta pedagógica duradera, replicable y de consulta permanente.

ELABORO Leidy Marcela Puentes Rodríguez Practicante de Administración en Seguridad y Salud en Trabajo	REVISÓ Andrés Roberto Rodríguez M Coordinador de calidad y mejoramiento.
--	--

	INFORME DEL PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Página 22 de 23
	INFORME	
	ESTACION DE SERVICIO TERMINAL DE TRANSPORTE DE GIRARDOT SA- PRIMAX	

Desde una perspectiva institucional, esta sistematización ha permitido comprender que invertir en salud y bienestar laboral no representa un gasto, sino una estrategia de alto impacto que fortalece la cultura organizacional, disminuye los riesgos laborales, aumenta la motivación, y promueve entornos laborales más humanos y sostenibles. La iniciativa demostró que, con voluntad institucional y participación activa de los trabajadores, es posible implementar programas integrales que trascienden la teoría y transforman hábitos reales dentro del entorno de trabajo.

Recomendaciones Finales:


Continuidad del Programa: Se recomienda mantener y fortalecer esta iniciativa, con una programación periódica que permita reforzar conocimientos previos, incluir nuevas temáticas y sostener el compromiso de los colaboradores.

Monitoreo Continuo: Establecer un sistema de seguimiento con indicadores claros de salud y bienestar que permita medir avances, detectar nuevas necesidades y ajustar las estrategias de intervención de manera oportuna.

Capacitación Permanente: Promover espacios de formación continua, tanto presenciales como virtuales, sobre salud integral, pausas activas, nutrición, manejo del estrés, y otros temas afines, invitando a expertos externos cuando sea pertinente.

Replicabilidad del Modelo: Se sugiere documentar este proceso como referencia para futuras implementaciones en otras sedes o áreas de la empresa, conservando el enfoque integral, preventivo y participativo que caracterizó esta experiencia.

ELABORO	REVISO
Leidy Marcela Puentes Rodríguez	Andres Roberto Rodriguez M
Practicante de Administración en Seguridad y Salud en Trabajo	Coordinador de calidad y mejoramiento.

	INFORME DEL PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	Página 23 de 23
	INFORME	
	ESTACION DE SERVICIO TERMINAL DE TRANSPORTE DE GIRARDOT SA- PRIMAX	

REVISO:

ELABORO:

Andrés Roberto Rodríguez M.

Leidy Marcela Puentes R

COORDINADOR DE CALIDAD

Y MEJORAMIENTO

Practicante

ELABORO	REVISO
Leidy Marcela Puentes Rodríguez	Andres Roberto Rodriguez M
Practicante de Administración en Seguridad y Salud en Trabajo	Coordinador de calidad y mejoramiento.