

Sistematización de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos laborales en UNIMINUTO Pasto



Título del trabajo de grado

Sistematización de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos laborales en
UNIMINUTO Pasto

Nombres y apellidos completos del autor o autores

Mario Fernando Alvarez Delgado

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Sur Occidente

Sede Pasto (Nariño)

Programa Administración en Seguridad y Salud en el Trabajo

abril de 2025

Sistematización de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos
laborales en UNIMINUTO Pasto

Título del trabajo de grado

Sistematización de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos laborales en
UNIMINUTO Pasto

Nombres y apellidos completos del autor o autores

Mario Fernando Alvarez Delgado

Sistematización presentado como requisito para optar al título de Administrador en Salud
Ocupacional

Asesor(a)

Paula Andrea Páez

Profesional en Química

Mg. Sistemas Integrados de gestión con especialización en Gerencia de Calidad

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Sur Occidente

Sede Pasto (Nariño)

Programa Administración en Seguridad y Salud en el Trabajo

abril de 2025

Sistematización de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos
laborales en UNIMINUTO Pasto

Dedicatoria

A Flor, mi esposa, por su incondicional compañía, su interminable paciencia y su profunda comprensión de cada sacrificio que este proceso ha demandado. Su apoyo silencioso, su serenidad en los momentos difíciles y su determinación en los días de duda han sido pilares fundamentales que me han mantenido enfocado en este camino. A su lado, cada esfuerzo cobró significado y cada obstáculo se volvió más fácil de superar.

A quienes dan sentido a mis días, María José, Laura y Luciana, así como a mi querido nieto Alejandro, quienes son el motor de mi vida y la razón más profunda de este logro. Espero que este resultado les sirva de inspiración y como demostración de que los sueños, cuando se persiguen con amor, esfuerzo y convicción, se pueden alcanzar.

Sistematización de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos
laborales en UNIMINUTO Pasto

Agradecimientos

Agradezco a Dios por darme la fortaleza, sabiduría y la oportunidad de llegar hasta este momento, guiándome en cada paso de mi camino personal y formativo. Su bendición ha sido fundamental para alcanzar este importante objetivo.

A mi familia, por su amor incondicional, su apoyo constante y por ser mi fuente permanente de motivación. A mi tutora, Paula Andrea Páez Ordóñez, por su valiosa orientación, su paciencia y el compromiso demostrado a lo largo de este proceso. A mis compañeros de carrera, por su colaboración, los intercambios de ideas y el apoyo mutuo, que han sido esenciales en mi desarrollo académico y profesional.

Sistematización de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos
laborales en UNIMINUTO Pasto

Contenido

Lista de tablas	7
Lista de anexos.....	8
Resumen.....	9
Abstract.....	10
Introducción	11
Línea de investigación:	12
Sublínea de investigación:	13
Factores organizacionales en la seguridad y salud en el trabajo.....	13
1 CAPÍTULO I.	14
1.1 Objeto.....	14
1.2 Eje	14
1.3 Objetivos.....	14
1.3.1 Objetivo general.....	14
1.3.2 Objetivos específicos	14
2 CAPITULO II.	15
2.1 Plan de sistematización.....	15
2.2 Delimitación de la experiencia.....	15
2.3 Propósito de la sistematización.....	16

Sistematización de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos
laborales en UNIMINUTO Pasto

2.4	Descripción de la experiencia	17
3	CAPITULO III. Metodología	18
4	CAPITULO IV. Reconstrucción ordenada de la experiencia (ROE)	26
4.1	Actividades de Inspección y Evaluación de Condiciones de Trabajo.	28
4.2	Actividades de Capacitación y Apoyo en Procedimientos de Emergencia	30
4.3	Actividades de Promoción del Bienestar y Fomento del Autocuidado	34
5	CAPITULO V. Análisis e interpretación crítica de la experiencia (AICE).....	37
6	Propuestas transformadoras	45
6.1	Designación de líderes por piso como apoyo operativo	45
	Diseño de un mecanismo de seguimiento institucional	47
6.2	Vinculación de personas presentes en sede a estrategias de bienestar laboral .	49
7	CAPITULO VII. Conclusiones.....	52
	Referencias.....	55
	Anexos	60

Sistematización de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos
laborales en UNIMINUTO Pasto

Lista de tablas

Tabla 1	19
Tabla 2	26
Tabla 3	46
Tabla 4	49
Tabla 5	51

Sistematización de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos laborales en
UNIMINUTO Pasto

Lista de anexos

Anexo 1 Formato evaluación de actividades 60

Sistematización de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos laborales en UNIMINUTO Pasto

Resumen

Esta sistematización de experiencias se centra en la implementación de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos laborales, en la Corporación Universitaria Minuto de Dios, sede administrativa. El objeto central de este estudio es Analizar los factores que facilitaron y limitaron la implementación de acciones para promover la salud y prevenir los riesgos laborales comprender cómo estas prácticas contribuyen al bienestar de los colaboradores y al mejoramiento del entorno laboral. La sistematización examina la efectividad de las estrategias diseñadas, documentando su desarrollo y su relevancia organizacional.

La metodología se orienta hacia la reconstrucción y el análisis de las actividades de promoción de la salud y prevención de los riesgos laborales, con el propósito de identificar los factores organizacionales y humanos que influyeron de manera positiva o negativa en su implementación dentro de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, sede Pasto. Esta sistematización resulta pertinente para el campo de la Seguridad y Salud en el Trabajo, ya que permite reconocer cómo dichos factores condicionan el desarrollo de las actividades preventivas en el entorno universitario. Además, ofrece elementos que permiten interpretar los aprendizajes surgidos durante la práctica, los cuales pueden orientar futuras acciones institucionales para el fortalecimiento de una cultura de cuidado, participación y corresponsabilidad en el contexto laboral educativo.

Sistematización de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos laborales en
UNIMINUTO Pasto

Abstract

This systematization of experiences focuses on the implementation of strategies to promote health and prevent occupational risks at the administrative headquarters of the Corporación Universitaria Minuto de Dios. The central purpose of this study is to analyze the factors that facilitated or limited the implementation of actions aimed at promoting health and preventing occupational risks, and to understand how these practices contribute to employee well-being and the improvement of the work environment. The systematization examines the effectiveness of the designed strategies, documenting their development and organizational relevance.

The methodology is oriented toward the reconstruction and analysis of health promotion and risk prevention activities, with the aim of identifying the organizational and human factors that positively or negatively influenced their implementation within the Corporación Universitaria Minuto de Dios, Pasto campus. This systematization is relevant to the field of Occupational Safety and Health, as it reveals how such factors shape the development of preventive activities in the university environment. Furthermore, it provides insights into the lessons learned during the practice, which can guide future institutional actions to strengthen a culture of care, participation, and shared responsibility in the educational work setting.

Introducción

La Seguridad y Salud en el Trabajo ha evolucionado hacia una visión integral que promueve el bienestar físico, mental y social de los trabajadores, trascendiendo la simple reacción ante accidentes o enfermedades. En esta línea, Pedraza Jaimes et al. (2022) plantean que las estrategias de promoción y prevención deben integrarse al quehacer organizacional como un proceso permanente que fortalezca la cultura preventiva y genere impactos positivos en la calidad de vida laboral. La promoción de prácticas saludables en los espacios de trabajo no solo mejora la productividad, sino que también refuerza el compromiso institucional con el desarrollo humano. Desde esta perspectiva, las acciones en SST se entienden como oportunidades para humanizar el entorno laboral, involucrando a todos los actores en la construcción de ambientes seguros y saludables. Así, la sistematización de experiencias se convierte en una herramienta para rescatar aprendizajes, valorar procesos y consolidar mejoras continuas en la gestión preventiva.

Desde un enfoque organizacional, Cárdenas Segura y Reyes Peñaloza (2021) destacan que la promoción de la salud laboral debe concebirse como parte del fortalecimiento de los procesos internos que sustentan el crecimiento institucional. Las intervenciones preventivas adquieren valor cuando se desarrollan a partir del conocimiento acumulado en la práctica, permitiendo reflexionar críticamente sobre las condiciones que favorecen u obstaculizan el bienestar laboral. La sistematización de experiencias, en este sentido, no solo permite analizar los factores positivos y negativos de las estrategias implementadas, sino que también abre camino a nuevas propuestas al contexto real de las instituciones. Al integrar los aportes del personal involucrado, este proceso facilita una comprensión más profunda de la dinámica organizacional

Sistematización de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos laborales en UNIMINUTO Pasto

y del papel transformador de la promoción y prevención en SST. Así, se consolida un marco de actuación más coherente, participativo y sostenible.

Línea de investigación:

Gestión social, participación y desarrollo comunitario.

La presente sistematización se inscribe en la línea de investigación Gestión social, participación y desarrollo comunitario, al abordar de manera reflexiva experiencias centradas en la implementación de estrategias dirigidas a promover la salud y prevenir los riesgos laborales en la Corporación Universitaria Minuto de Dios sede Pasto. Estas actividades, desarrolladas en el contexto institucional, permitieron reconocer la importancia de generar condiciones que favorezcan entornos laborales protectores y saludables. La participación activa de los colaboradores fue clave para llevar a cabo estas propuestas, consolidando el compromiso organizacional hacia el bienestar. Las estrategias aplicadas fueron fundamentales para prevenir afectaciones en la salud y mejorar la dinámica laboral interna. Esta experiencia permitió evidenciar cómo las intervenciones bien estructuradas fortalecen la cultura preventiva. A través de la práctica, se lograron identificar aprendizajes útiles para futuras implementaciones. Así, la sistematización aporta insumos valiosos para continuar fortaleciendo los procesos de promoción y prevención en la sede UNIMINUTO Pasto.

La elección de línea investigativa se fundamenta en la necesidad de comprender cómo las dinámicas institucionales se transforman a partir de la participación activa de los colaboradores en procesos que buscan el mejoramiento de sus condiciones laborales. Esta sistematización, al recuperar experiencias vividas en el contexto práctico, permite que desde el enfoque cualitativo se puedan observar los aspectos positivos y negativos como resultado de las actividades

Sistematización de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos laborales en UNIMINUTO Pasto

realizadas. Este enfoque favorece una lectura integral del entorno laboral universitario, reconociendo el valor del trabajo colaborativo como eje central para fortalecer las prácticas institucionales desde una perspectiva crítica y reflexiva.

Sublínea de investigación:

Factores organizacionales en la seguridad y salud en el trabajo

La Sublínea de investigación se articula con la sistematización al permitir una comprensión más profunda de las prácticas organizacionales que emergen del compromiso colectivo. Este tipo de abordaje facilita interpretar cómo las iniciativas orientadas al bienestar laboral se consolidan mediante relaciones colaborativas, que responden a las necesidades sentidas dentro del contexto de UNIMINUTO sede Pasto. Desde la experiencia práctica, se identificaron procesos internos que revelan el grado de apropiación institucional frente a las actividades desarrolladas, destacando el rol de la participación como un motor de transformación organizativa. Así, esta Sublínea favorece la reflexión sobre cómo las acciones implementadas generan cambios, fomentando una cultura institucional más cohesionada y sensible al entorno laboral que la conforma. La sistematización se convierte en una herramienta para visibilizar estos aportes, permitiendo analizarlos de manera estructurada y orientarlos hacia el fortalecimiento continuo.

1 CAPÍTULO I.

1.1 Objeto

Sistematización de estrategias enfocadas en la promoción de la salud y la prevención de riesgos laborales en la Corporación Universitaria Minuto de Dios, sede Pasto.

1.2 Eje

Implementación de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos laborales.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Analizar los factores que facilitaron y limitaron la implementación de acciones para promover la salud y prevenir los riesgos laborales, así como los aprendizajes derivados de dichas acciones en la Corporación Universitaria Minuto de Dios, sede Pasto, con el fin de orientar futuras intervenciones en este ámbito.

1.3.2 Objetivos específicos

- Identificar los factores organizacionales y humanos que influyeron negativa o positivamente en la implementación de acciones para promover la salud y prevenir los riesgos laborales en la Corporación Universitaria Minuto de Dios, sede Pasto.
- Identificar los aprendizajes derivados que puedan orientar futuras actividades en la implementación de acciones para promover la salud y prevenir los riesgos laborales en la Corporación Universitaria Minuto de Dios, sede Pasto.

2 CAPITULO II.

2.1 Plan de sistematización

La sistematización de la experiencia vivida durante la práctica profesional tiene como propósito reflexionar críticamente sobre las estrategias implementadas, centradas en la implementación de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos laborales, desarrolladas en la sede administrativa de la Corporación Universitaria Minuto de Dios sede Pasto. Este proceso busca recuperar los aprendizajes significativos que emergieron de la interacción con los colaboradores, los desafíos del entorno institucional y las dinámicas propias de la gestión del bienestar laboral. Desde esta perspectiva, la sistematización permite interpretar el sentido de lo vivido, identificar las condiciones que hicieron posible el desarrollo de ciertas estrategias, y comprender cómo estas prácticas contribuyen a fortalecer una cultura organizacional orientada al autocuidado.

2.2 Delimitación de la experiencia

La práctica profesional se desarrolló en la sede administrativa de la corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO, ubicada en la ciudad de Pasto, entre el 23 de agosto y el 22 de noviembre del año 2024. Durante este periodo, se establecieron e implementaron estrategias enfocadas en la promoción de la salud y la prevención de riesgos laborales, dirigidas al personal administrativo y docente de la institución, conformado por un total de cien colaboradores. UNIMINUTO, como institución de educación superior, se caracteriza por su compromiso con la inclusión social y el acceso a una educación de calidad, ofreciendo programas académicos innovadores y flexibles que abarcan diversas áreas del

Sistematización de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos laborales en UNIMINUTO Pasto

conocimiento. Su misión, inspirada en el humanismo cristiano, busca formar profesionales competentes y éticamente orientados, comprometidos con la transformación social y el desarrollo sostenible. A través de su modelo educativo, que integra la formación académica con proyectos sociales, la universidad contribuye al bienestar de las comunidades en las que está presente, promoviendo una cultura de servicio, inclusión y equidad educativa. La política de calidad de UNIMINUTO refuerza este enfoque, estableciendo objetivos claros para la mejora continua de los procesos, el desarrollo de las competencias del personal y la satisfacción de las necesidades de sus grupos de interés, asegurando la excelencia en todos sus servicios educativos y administrativos.

2.3 Propósito de la sistematización

La sistematización de esta experiencia tiene como propósito analizar y reflexionar sobre las estrategias implementadas en la promoción de la salud y prevención de los riesgos laborales en la sede administrativa de UNIMINUTO Pasto, identificando los factores que favorecieron o limitaron su efectividad. Este proceso busca fortalecer las acciones de bienestar laboral, en coherencia con la normatividad vigente en Colombia.

El Decreto 1072 de 2015, que compila la normativa del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), establece la obligación de las organizaciones de promover entornos laborales seguros, mediante la ejecución de programas de promoción de la salud y prevención de accidentes y enfermedades laborales. Así mismo, la Resolución 0312 de 2019, en los estándares mínimos del SG-SST, señala que es deber de los empleadores implementar actividades sistemáticas para la promoción de estilos de vida saludables, el control de los factores de riesgo y la reducción de enfermedades relacionadas con el trabajo. En este

Sistematización de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos laborales en UNIMINUTO Pasto

sentido, la presente sistematización no solo contribuye a documentar las prácticas vividas, sino que también se convierte en un insumo estratégico para fortalecer la cultura organizacional basada en el autocuidado, la corresponsabilidad y la mejora continua en el entorno laboral.

Además, esta sistematización permitirá evidenciar la relación entre las prácticas de promoción de la salud y el rendimiento laboral. Castañeda González (2023) señala que los entornos laborales saludables, que promueven el autocuidado y la prevención de riesgos, potencian el desempeño, incrementan la productividad y disminuyen los niveles de ausentismo en las organizaciones. En esta línea, resulta pertinente analizar la participación de los colaboradores en dichas estrategias, el grado de compromiso institucional y la disponibilidad de recursos destinados a su ejecución. La sistematización se consolida así como una herramienta de análisis cualitativo que permite interpretar logros, identificar desafíos y proponer acciones de mejora alineadas a las necesidades y condiciones reales del contexto organizacional, siempre en función del fortalecimiento de una cultura preventiva.

2.4 Descripción de la experiencia

La sistematización de esta experiencia tiene como finalidad analizar las estrategias desarrolladas durante la práctica profesional, orientadas a fortalecer la cultura de promover la salud y prevenir los riesgos laborales en la sede administrativa de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, sede Pasto. Se busca identificar los aprendizajes derivados de la implementación de acciones enfocadas en el bienestar físico, emocional y mental de los colaboradores, resignificando lo vivido desde una perspectiva crítica y propositiva.

El proceso responde a la necesidad de reflexionar sobre la importancia de la promoción de la salud en el entorno laboral, dado que, como plantean Giraldo, Monroy y Santamaría (2021),

Sistematización de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos laborales en UNIMINUTO Pasto

la participación activa en estrategias de bienestar organizacional fortalece el sentido de pertenencia, mejora la productividad y contribuye a la construcción de entornos laborales más saludables. Así mismo, Vargas (2018) sostiene que solo a partir de la integración real de prácticas de cuidado al quehacer cotidiano es posible consolidar culturas preventivas sostenibles en el tiempo.

La sistematización se desarrolló mediante una reconstrucción ordenada del proceso vivido, la reflexión crítica sobre los logros y las dificultades, y la identificación de factores que favorecieron o limitaron la implementación de las estrategias. Este análisis se convierte en un aporte al mejoramiento continuo, en coherencia con los lineamientos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) establecidos en el Decreto 1072 de 2015 y en la Resolución 0312 de 2019, fortaleciendo así la cultura del autocuidado y la corresponsabilidad institucional.

3 CAPITULO III. Metodología

A continuación, se presenta un cuadro comparativo que expone de manera argumentada los enfoques metodológicos de sistematización propuestos por Alfonso Torres Carrillo, Alexandra Agudelo López, David Kolb y Óscar Jara Holliday. Esta revisión permitió analizar cada propuesta, considerando sus características principales, fortalezas y debilidades. La comparación metodológica sirvió como base para sustentar la elección del enfoque de Óscar Jara, cuyo planteamiento ofrece una estructura adecuada a las necesidades del proceso de la sistematización de la práctica profesional.

Sistematización de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos laborales en
UNIMINUTO Pasto

Tabla 1

Comparación argumentada de enfoques metodológicos para la sistematización de experiencias

Autor	Nombre de la metodología	Características	Fortalezas	Debilidades
Alfonso Torres Carrillo	Sistematización como modalidad investigativa desde la práctica social	Propone la sistematización como modalidad investigativa desde la práctica social. Se enfoca en la reconstrucción crítica y colectiva de experiencias significativas, contextualizadas en procesos sociales. Su metodología se estructura en fases: punto de partida, reconstrucción de la historia, análisis de núcleos temáticos y síntesis comunicativa.	Empodera a los actores sociales mediante la participación. Recupera saberes populares. Facilita transformaciones sociales desde la base. Es flexible y adaptable. Estimula el aprendizaje crítico.	Requiere habilidades analíticas avanzadas. Difícil de replicar en contextos diferentes. No tiene estructura fija estandarizada. Necesita tiempos prolongados. Puede ser poco comprensible para audiencias técnicas.
Alexandra Agudelo López	Sistematización basada en el diálogo de saberes	Plantea una sistematización centrada en el diálogo de saberes, integrando conocimientos académicos, comunitarios y experienciales. Estructura su metodología en fases: punto de partida, reconstrucción histórica, análisis crítico y síntesis reflexiva. Apuesta por el empoderamiento y la transformación de capacidades en comunidades y organizaciones.	Promueve la horizontalidad en la producción del conocimiento. Articula distintos tipos de saber. Favorece la apropiación del proceso por parte de los actores. Es altamente contextual. Facilita la proyección de mejoras comunitarias.	Puede carecer de sistematicidad en contextos técnicos. Requiere compromiso activo de los participantes. Se puede dispersar si no hay facilitación adecuada. Difícil de aplicar sin formación previa. No está diseñada para evaluaciones cuantitativas.
David Kolb	Modelo de Aprendizaje	Propone el modelo de Aprendizaje	Proporciona una estructura clara	Enfocado principalmente

Sistematización de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos laborales en UNIMINUTO Pasto

Autor	Nombre de la metodología	Características	Fortalezas	Debilidades
	Experiencial	Experiencial basado en cuatro etapas: experiencia concreta, observación reflexiva, conceptualización abstracta y experimentación activa. Enfoca el aprendizaje como un proceso individual continuo en el que se integra la práctica con la teoría.	para la reflexión. Facilita el aprendizaje autorregulado. Se adapta a distintos estilos de aprendizaje. Es aplicable en contextos educativos y formativos. Favorece el desarrollo profesional individual.	en el individuo, no en lo colectivo. Limita el análisis contextual. No incorpora participación social directa. Poca aplicabilidad en sistematizaciones organizacionales. No prioriza el enfoque crítico
Oscar Jara Holliday	Sistematización de experiencias	Desarrolla un enfoque participativo, crítico y flexible. Su metodología se estructura en cinco momentos: punto de partida, formulación de preguntas, marco teórico-conceptual, reconstrucción del proceso vivido y reflexión final. Busca resignificar la experiencia desde la práctica concreta para proyectar aprendizajes.	Promueve la participación activa de los sujetos. Valora el conocimiento situado. Fomenta la transformación institucional o social. Es adaptable a distintos contextos. Potencia el aprendizaje organizacional.	Alta carga de subjetividad. Puede faltar rigurosidad científica formal. No busca generalización de resultados. Dependencia del compromiso de los participantes. Requiere claridad en el manejo metodológico para evitar superficialidad.

Nota. En esta tabla se comparan de manera argumentada los principales enfoques metodológicos para la sistematización de experiencias. De elaboración propia (2025)

La elección de la metodología de Óscar Jara para el presente proceso de sistematización responde a la necesidad de contar con un enfoque que permita reconstruir y analizar críticamente las experiencias vividas durante la práctica profesional en el área de promoción de la salud y prevención de riesgos laborales. La propuesta metodológica de Jara se caracteriza por ofrecer

Sistematización de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos laborales en UNIMINUTO Pasto

una estructura clara que comprende momentos como el punto de partida, la formulación de preguntas, la reconstrucción del proceso, el análisis crítico y la formulación de conclusiones, lo que facilita la interpretación cualitativa de los procesos desarrollados en escenarios organizacionales. Esta metodología no se limita únicamente a describir las actividades realizadas, sino que impulsa una reflexión profunda sobre los aprendizajes obtenidos y los factores que condicionaron la implementación de las estrategias.

En coherencia con esta perspectiva, durante el proceso de sistematización se utilizaron instrumentos que permitieron registrar y analizar la información de manera estructurada, con base en las actividades realizadas. Como parte de este proceso, se elaboraron protocolos de actividades donde se definían los objetivos, estrategias metodológicas y procedimientos de ejecución. Además, se construyeron informes para cada actividad, los cuales se fundamentaron en la observación directa y en un análisis interpretativo de lo experimentado.

Estos instrumentos fueron fundamentales para llevar a cabo la reconstrucción ordenada de la experiencia y realizar una interpretación crítica, acorde a las fases metodológicas propuestas por Jara, lo que permitió una comprensión integral del proceso vivido. A diferencia del modelo de Kolb, que se centra en el aprendizaje individual a través de la experimentación, la propuesta de Jara enfatiza la importancia del análisis colectivo y la interpretación contextualizada de las experiencias vividas. Dado que la práctica profesional se desarrolló en un entorno organizacional, donde se llevaron a cabo actividades con distintos colaboradores, la metodología de Jara permite capturar las dinámicas reales del proceso, ordenando la información de manera estructurada y generando aprendizajes aplicables a futuras estrategias de promoción de la salud y prevención de riesgos laborales.

Sistematización de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos laborales en UNIMINUTO Pasto

En contraste con la metodología de Torres Carrillo, que también propone una sistematización participativa, la de Jara es más operativa y flexible en su aplicación, permitiendo organizar el proceso en momentos claramente definidos: punto de partida, formulación de preguntas, reconstrucción del proceso, análisis crítico y formulación de conclusiones. Mientras Torres Carrillo prioriza la interpretación colectiva sin una estructura rígida, Jara proporciona una guía metodológica clara que facilita la organización de la información y la extracción de aprendizajes concretos.

Esto resulta fundamental en la práctica, donde se abordan aspectos clave como la prevención de riesgos laborales, la promoción de pausas activas y el manejo de las emociones en el trabajo, los cuales requieren una observación para analizar los factores que facilitaron y limitaron la implementación de acciones para promover la salud y prevenir los riesgos laborales en la Corporación Universitaria Minuto de Dios, sede Pasto. Además, la metodología de Jara permite integrar fuentes de información propias de esta sistematización, como observaciones realizadas durante la práctica, evidencias de las actividades desarrolladas, lo que asegura una visión integral del proceso vivido.

Finalmente, en comparación con la propuesta de Agudelo López, que enfatiza el diálogo de saberes y la coproducción de conocimiento, la metodología de Jara resulta más adecuada porque no se limita a entornos comunitarios o educativos, sino que se adapta a escenarios organizacionales y profesionales. Aunque el enfoque de Agudelo López es valioso para incorporar perspectivas diversas, la sistematización de Jara permite estructurar el análisis de manera más efectiva, asegurando que los resultados sean comprensibles, aplicables y útiles para fortalecer las prácticas institucionales relacionadas con la promoción de la salud y la prevención de riesgos laborales. La claridad en su estructura y la pertinencia de sus momentos

Sistematización de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos laborales en UNIMINUTO Pasto

metodológicos hacen que esta metodología sea la más coherente con los propósitos de esta sistematización.

La metodología propuesta por Oscar Jara ofrece un enfoque reflexivo que permite reconstruir las experiencias vividas durante la práctica profesional, haciendo posible evaluar las estrategias implementadas para promover la salud y prevenir los riesgos laborales en la sede UNIMINUTO Pasto. Al centrarse en el relato de lo experimentado, esta propuesta metodológica facilita identificar aspectos relevantes derivados de las actividades desarrolladas, así como comprender los efectos generados en la dinámica laboral. Esta mirada, basada en la participación activa y la observación directa, brinda herramientas para interpretar lo vivido desde una perspectiva crítica, resaltando lo que favoreció u obstaculizó las actividades realizadas. En este sentido, la sistematización permite organizar y proyectar el conocimiento construido en el marco de la práctica. A través de este enfoque, se fortalece la comprensión del proceso evaluativo como parte fundamental del aprendizaje. Así, se construye una base útil para enriquecer futuras experiencias formativas.

El punto de partida de esta sistematización surge de la necesidad de comprender y ordenar las experiencias vividas durante la práctica profesional en el área de Seguridad y Salud en el Trabajo. Desde su inicio, se buscó interpretar cómo las estrategias implementadas para promover la salud y prevenir los riesgos laborales incidieron en el desarrollo de las actividades dentro del entorno organizacional. Esta inquietud dio origen a la intención de organizar, interpretar y dar sentido a lo vivido, reconociendo los factores que facilitaron o limitaron el proceso. A partir de esta necesidad, la metodología de Óscar Jara ofreció un camino claro para iniciar este análisis. La sistematización no se limitó a describir las actividades desarrolladas, sino

Sistematización de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos laborales en UNIMINUTO Pasto

que permitió profundizar en el proceso vivido. Esto favoreció un abordaje desde una mirada crítica y constructiva, coherente con el enfoque participativo propuesto por Jara.

La elección del eje y del objeto de la sistematización permitió delimitar el campo de observación, orientando la mirada hacia los factores que incidieron en la implementación de actividades para promover la salud y prevenir los riesgos laborales. Con base en este enfoque, el punto de partida se fortaleció mediante el registro organizado de información obtenida a través de los protocolos e informes de las actividades desarrolladas. La experiencia no se abordó de manera aislada, sino como parte de un proceso dinámico en el que se interactuó con diferentes actores organizacionales. Este enfoque permitió identificar necesidades y oportunidades que enriquecieron el análisis. Así, el punto de partida se construyó no solo desde la vivencia individual, sino también desde el diálogo con la realidad institucional.

Además, este proceso inicial permitió clarificar los propósitos de la sistematización, dando sentido al eje de análisis y a los objetivos planteados. La práctica profesional permitió reconocer la importancia de comprender las condiciones reales en las que se desarrollan las actividades para promover la salud, así como los retos que surgen en su implementación. La metodología de Jara fue fundamental para traducir esta experiencia en conocimiento útil, articulando cada etapa con los propósitos definidos desde un inicio. De esta manera, el punto de partida no solo marcó el comienzo de la sistematización, sino que también se convirtió en una base sólida que orientó el desarrollo del proceso.

La formulación del eje de la sistematización se desarrolló a partir de una necesidad concreta: profundizar en el proceso relacionado con las actividades orientadas a la promoción de la salud y la prevención de los riesgos laborales. En ese sentido, fue necesario delimitar el enfoque principal que orientara la interpretación de lo vivido, estableciendo como eje central los

Sistematización de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos laborales en UNIMINUTO Pasto

factores que facilitaron o limitaron dichas actividades en el contexto organizacional. Este paso exigió revisar con atención los elementos recurrentes que emergieron durante el desarrollo de la práctica, reconociendo los vínculos entre lo realizado y el entorno institucional. El eje permitió delimitar el campo de análisis, facilitando una mirada estructurada que diera sentido a la experiencia y al proceso de organización de la sistematización.

En esta parte del proceso también se definió el objeto de la sistematización, el cual permitió centrar la atención en la experiencia específica que sería interpretada. Este objeto estuvo directamente relacionado con las dinámicas observadas en la Corporación Universitaria Minuto de Dios, sede Pasto, frente a las actividades de prevención de riesgos laborales y promoción de la salud. La construcción del eje se realizó considerando los objetivos específicos, lo que aseguró que el enfoque se mantuviera claro y alineado con las actividades desarrolladas. Esta metodológica permitió establecer una base coherente para seleccionar la información más relevante, asegurando una interpretación ajustada al propósito de la sistematización.

Una vez definido el eje, fue posible establecer una ruta clara para guiar el desarrollo del proceso. Este paso facilitó organizar de manera estructurada la experiencia vivida, reconociendo los factores que incidieron en los efectos observados tras las actividades realizadas. Además, permitió identificar elementos clave que contribuyeron a comprender el contexto institucional y las dinámicas que lo caracterizan. La formulación del eje no solo respondió a una necesidad metodológica, sino que también permitió centrar la atención en aquellos aspectos que ofrecían mayor potencial de aprendizaje. De esta manera, el proceso continuó con una dirección definida y con criterios claros para avanzar en la interpretación de lo experimentado.

Sistematización de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos laborales en
UNIMINUTO Pasto

4 CAPITULO IV. Reconstrucción ordenada de la experiencia (ROE)

A continuación, se presenta la descripción detallada de las actividades realizadas durante la práctica profesional en la Corporación Universitaria Minuto de Dios, sede administrativa, ubicada en la ciudad de Pasto. Estas actividades, desarrolladas entre el 23 de agosto y el 22 de noviembre de 2024, se enfocaron en la promoción de la salud y la prevención de riesgos laborales, y estuvieron dirigidas al personal administrativo y docente de la institución, conformado por un total de cien colaboradores.

Seguidamente, se presentan las actividades relacionadas con la promoción de la salud y la prevención de riesgos laborales ejecutadas.

Tabla 2

Resumen de actividades desarrolladas durante la práctica profesional, orientadas a la promoción de la salud y la prevención de riesgos laborales en la sede administrativa de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, sede Pasto.

Actividad	Descripción	Objetivo	Dirigido a	Resultados obtenidos
Capacitación en limpieza y desinfección	Formación práctica sobre el uso seguro de productos químicos y manejo de EPP en tareas de limpieza.	Sensibilizar sobre prácticas seguras de desinfección para prevenir incidentes laborales.	Personal de servicios generales	Mayor uso de EPP y señalización preventiva; apropiación de buenas prácticas de higiene.
Acompañamiento a la Capacitación en Manejo de Extintores y Control de Derrames	Apoyo en jornadas de formación práctica sobre extinción de incendios y contención de derrames.	Fortalecer la capacidad de respuesta ante emergencias por parte del personal designado.	Brigadistas	Mayor preparación del personal ante emergencias químicas e incendios.
Apoyo en la	Diseño y	Fomentar la salud	Personal	Mayor

Sistematización de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos laborales en UNIMINUTO Pasto

Actividad	Descripción	Objetivo	Dirigido a	Resultados obtenidos
Planificación del Día Mundial de la Salud Mental	logística de actividades enfocadas en bienestar emocional, pausas activas y reflexión.	mental y el autocuidado dentro del entorno institucional.	administrativo y docente	participación en actividades de bienestar emocional y sensibilización colectiva.
Apoyo en la Organización del Simulacro Nacional de Evacuación	Coordinación y acompañamiento del simulacro, verificación de rutas y tiempos de evacuación.	Promover el conocimiento de rutas y acciones de evacuación en caso de emergencia.	Toda la comunidad universitaria presente en sede	Participación efectiva y validación de protocolos de evacuación institucionales.
Inspección de Puestos de Trabajo	Observación de condiciones ergonómicas y elaboración de informe sobre posturas y mobiliario.	Identificar riesgos biomecánicos relacionados con posturas forzadas y mobiliario inadecuado.	Personal administrativo	Recomendación para adquisición de sillas ergonómicas y mejora en condiciones de trabajo.
Inspección en Áreas de Almacenamiento de Productos Químicos	Revisión del orden, señalización y disposición de sustancias químicas.	Prevenir riesgos químicos mediante el mejoramiento del almacenamiento seguro.	Personal de servicios generales y mantenimiento	Sugerencias sobre señalización, organización y etiquetado de productos químicos.
Inspección de Condiciones Locativas	Inspección física de señalización, rutas de evacuación y estado de infraestructura.	Detectar deficiencias locativas que puedan representar riesgos en la sede.	Sede administrativa	Registro de deficiencias locativas y recomendaciones documentadas para su mejora.
Revisión de Botiquines de Primeros Auxilios	Verificación de la dotación de los botiquines en las diferentes áreas.	Asegurar la disponibilidad de insumos básicos para atención de emergencias menores.	Sede administrativa	Actualización de inventarios y recomendaciones para reposición inmediata.
Actividades de Promoción del Bienestar y	Jornadas participativas para sensibilizar	Fomentar la cultura organizacional del autocuidado físico,	Colaboradores de planta	Mayor cohesión grupal y adopción de

Sistematización de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos laborales en UNIMINUTO Pasto

Actividad	Descripción	Objetivo	Dirigido a	Resultados obtenidos
Fomento del Autocuidado	sobre hábitos saludables y cuidado integral.	mental y emocional.		hábitos saludables.
Bingo de la Amistad desarrollado en la Corporación Universitaria Minuto de Dios “el moderador dice”	Actividad lúdica con enfoque en trabajo colaborativo y fortalecimiento de lazos laborales.	Impulsar la integración y comunicación entre los colaboradores.	Colaboradores de planta	Mejor ambiente laboral y fortalecimiento del trabajo en equipo.
Jornada “Pausa Aviva ¡Doctor tengo un tic!”	Pausa activa enfocada en ergonomía y prevención de fatiga laboral.	Promover el movimiento físico y la prevención de trastornos musculoesqueléticos.	Personal administrativo	Conciencia corporal e incorporación de rutinas de autocuidado físico.
Jornada sobre gestión emocional	Reflexión guiada sobre emociones en el entorno laboral y su impacto en la salud.	Fortalecer la inteligencia emocional y mejorar el clima organizacional.	Toda la comunidad universitaria presente en sede	Mayor comprensión emocional, empatía y comunicación entre equipos de trabajo.

Nota: esta tabla expone el Resumen de actividades realizadas durante la práctica profesional. De elaboración propia (2025)

A continuación, se presentan las actividades relacionadas con la promoción de la salud y la prevención de riesgos laborales ejecutadas,

4.1 Actividades de Inspección y Evaluación de Condiciones de Trabajo.

Durante el desarrollo de las actividades de inspección y evaluación en la sede administrativa de UNIMINUTO Pasto, se promovieron acciones orientadas a mejorar las condiciones de trabajo y a prevenir los riesgos laborales identificados en el entorno

Sistematización de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos laborales en UNIMINUTO Pasto

organizacional. Estas actividades se enfocaron en observar las dinámicas laborales, identificar factores de riesgo y formular recomendaciones que permitieran fortalecer la seguridad y la salud de los colaboradores.

En el proceso de observación de los puestos de trabajo, se evidenciaron posturas forzadas asociadas a la falta de mobiliario ergonómico adecuado. Esta situación, considerada un riesgo biomecánico, se elaboró un informe para la adquisición de sillas ergonómicas con el fin de prevenir alteraciones musculoesqueléticas. La inspección realizada en el área de almacenamiento de productos químicos permitieron identificar algunas deficiencias en la organización y señalización de las sustancias, lo que podría derivar en riesgo químico por exposición o derrame de estas sustancias. Como parte de esta actividad, se dejó instalada la matriz de compatibilidad de sustancias químicas para mejorar la organización del almacenamiento. Ante esta situación, se realizaron recomendaciones encaminadas a mejorar las prácticas de almacenamiento seguro.

Dentro de las actividades de verificación de condiciones locativas, se llevó a cabo la inspección de las instalaciones físicas, donde se observaron algunas deficiencias relacionadas con aspectos de señalización y organización de los espacios. A partir de las observaciones realizadas, se formularon recomendaciones específicas para su mejora, enfocadas en garantizar espacios seguros y accesibles. A su vez, se inspeccionaron los botiquines de primeros auxilios dispuestos en las diferentes áreas de la sede, observándose oportunidades de fortalecimiento en cuanto a su dotación y mantenimiento. Se recomendó dejar anexado el formato de inspección en cada botiquín instalado en los pisos de la sede administrativa, con el fin de facilitar su seguimiento.

Sistematización de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos laborales en UNIMINUTO Pasto

La integración de todas estas acciones permitió intervenir los riesgos identificados de manera oportuna, reforzar las prácticas de prevención dentro de la organización y consolidar un entorno laboral más seguro y saludable, en coherencia con los principios de promoción de la salud y prevención de los riesgos laborales definidos en la normatividad colombiana vigente.

4.2 Actividades de Capacitación y Apoyo en Procedimientos de Emergencia

Dentro del marco de las actividades realizadas, se abordaron aspectos clave para fortalecer las competencias del personal en seguridad laboral, manejo de emergencias y bienestar emocional. Durante la capacitación sobre limpieza y desinfección, se abordó el riesgo químico derivado de la exposición a sustancias como hipoclorito de sodio, alcohol y detergentes industriales. Este tipo de riesgo resulta especialmente crítico para el personal de servicios generales, dada su exposición cotidiana. Según Garzón y Molina (2023), una de las principales causas de incidentes en este grupo ocupacional se relaciona con prácticas inadecuadas en el manejo de sustancias químicas, como la ausencia de protocolos seguros para su almacenamiento y uso. La actividad formativa facilitó la comprensión de las rutas más comunes de exposición y sus posibles consecuencias en la salud a mediano y largo plazo, además de promover la consulta constante de las hojas de datos de seguridad (MSDS) como medida fundamental de autocuidado.

Otro eje esencial fue el uso adecuado de los Elementos de Protección Personal (EPP), considerando la constante exposición del personal a sustancias corrosivas e irritantes. Se enfatizó el uso correcto de guantes, tapabocas, gafas y botas, ya que su selección y uso apropiado son determinantes para reducir la probabilidad de incidentes. De acuerdo con Saenz Peralta (2019), la entrega oportuna y adecuada de los EPP, así como la formación sobre su uso, son aspectos claves para fomentar una cultura de prevención efectiva en los entornos laborales. Las

Sistematización de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos laborales en UNIMINUTO Pasto

demostraciones prácticas realizadas durante la jornada ayudaron a interiorizar estos conocimientos, reforzando su aplicación en el trabajo cotidiano y fomentando hábitos seguros.

La capacitación también permitió reflexionar sobre la importancia de aplicar procedimientos seguros durante la manipulación de sustancias químicas, destacando tanto la técnica como la responsabilidad individual en el cuidado de la salud. Se abordaron prácticas como el lavado de manos antes y después de manipular productos, el refuerzo en la señalización de áreas húmedas y la correcta disposición de residuos. Según Perdomo Ceballos y Rodríguez Moreno (2015), la implementación de controles administrativos y el uso sistemático de EPP deben complementarse con una formación constante del personal para lograr una gestión efectiva del riesgo químico.

Durante la capacitación dirigida a los brigadistas de emergencia, se abordaron aspectos fundamentales relacionados con el manejo adecuado de extintores y la contención de derrames de sustancias peligrosas. La actividad fue liderada por un asesor de la Administradora de Riesgos Laborales (ARL), quien explicó los procedimientos apropiados para la extinción de incendios y la contención de sustancias químicas peligrosas. Se enfatizó la identificación de los tipos de extintores, su correcto uso y el protocolo a seguir en caso de emergencia.

Los participantes realizaron ejercicios prácticos donde aplicaron las técnicas enseñadas, fortaleciendo así su capacidad de respuesta ante eventos imprevistos. Se resaltó la importancia de identificar rápidamente el tipo de fuego o sustancia derramada, así como seguir un protocolo estructurado para minimizar los riesgos. También se brindaron recomendaciones sobre la ubicación adecuada de los extintores y la señalización de áreas con productos inflamables.

Este tipo de formación está en concordancia con lo establecido en la Resolución 2400 de 1979, que señala que todo lugar de trabajo debe contar con brigadas de emergencia compuestas

Sistematización de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos laborales en UNIMINUTO Pasto

por personal capacitado en la extinción de incendios y el manejo de situaciones peligrosas. Esta normativa establece claramente la necesidad de entrenar al personal que integra dichas brigadas, garantizando su preparación para actuar de forma eficaz y segura en caso de una contingencia (Ministerio de Trabajo, 1979).

En la Semana de la Salud, se brindó apoyo a las actividades programadas por el departamento de talento humano. La jornada incluyó charlas informativas y dinámicas de participación dirigidas a los colaboradores, promoviendo espacios de diálogo y reflexión sobre la importancia del bienestar emocional en el entorno laboral. Estas acciones estuvieron alineadas con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, que resalta la necesidad de implementar estrategias que fomenten la salud en el trabajo para reducir la carga de enfermedades relacionadas con el estrés y mejorar la productividad organizacional (Organización Mundial de la Salud, 2021).

Durante la Semana de la Salud, se prestó apoyo logístico a las actividades programadas, contribuyendo en la adecuación de espacios, disposición de materiales y orientación a los colaboradores. Esta labor facilitó el desarrollo ordenado de la jornada, permitiendo que las actividades se llevaran a cabo conforme a lo planificado. El respaldo logístico fue esencial para garantizar un ambiente adecuado y propicio para cumplir con el cronograma de actividades que se programaron durante la semana de la salud en la UNIMINUTO Pasto.

Durante el Simulacro Nacional de Evacuación realizado en octubre de 2024, se prestó apoyo a la jornada institucional desde la observación del ejercicio, la actividad se centró en verificar cómo el personal de la brigada de emergencias cumplía con los roles asignados, así como en observar el comportamiento general del personal durante la evacuación. Se registraron

Sistematización de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos laborales en UNIMINUTO Pasto

los tiempos empleados para evacuar hasta los puntos de encuentro y se constató el uso adecuado de las rutas de evacuación. Este tipo de ejercicios responde a los lineamientos de la Unidad Nacional para la Gestión del Riesgo de Desastres, la cual promueve estos simulacros como una estrategia de preparación ante emergencias que refuerza la capacidad institucional de respuesta (Unidad Nacional para la Gestión del Riesgo de Desastres, 2024).

En el proceso de observación, fue posible identificar el grado de conocimiento que tiene el personal sobre los protocolos internos, así como los puntos fuertes y débiles de su ejecución. Se prestó especial atención a la coordinación entre los brigadistas y el resto del personal, la agilidad en el desplazamiento y el respeto por los procedimientos establecidos. Estos ejercicios permiten evaluar la efectividad de los planes de evacuación y el nivel de apropiación del protocolo por parte de los colaboradores. Así, la participación en simulacros contribuye a fomentar una cultura institucional basada en la prevención y la preparación ante desastres (Gobernación de Nariño, 2024).

Uno de los elementos destacados en la jornada fue el enfoque hacia la inclusión y la participación activa de toda la comunidad educativa y administrativa, resaltando el papel de los simulacros como herramientas pedagógicas para fortalecer la conciencia colectiva. La UNGRD resalta que el ejercicio del 2024 tuvo una fuerte orientación hacia la educación en gestión del riesgo, especialmente dirigida a jóvenes y niños, como una apuesta a largo plazo por una generación resiliente. A través del acompañamiento realizado, se pudo evidenciar que estas actividades no solo sirven para evaluar tiempos de respuesta, sino también para reforzar el compromiso institucional con la formación en prevención y autoprotección (Unidad Nacional para la Gestión del Riesgo de Desastres, 2024).

4.3 Actividades de Promoción del Bienestar y Fomento del Autocuidado

En el contexto de promover el bienestar integral de los colaboradores de la sede administrativa de la Corporación Universitaria Minuto de Dios sede Pasto, se desarrollaron actividades orientadas al fomento del autocuidado en sus dimensiones física, mental y emocional. A través de una serie de jornadas participativas, dinámicas lúdicas y actividades colectivas, se buscó consolidar una cultura organizacional que valorara la salud como un componente esencial para el desempeño laboral. Las estrategias implementadas tuvieron como propósito generar espacios de reflexión, integración y recreación, los cuales favorecieron la cohesión del equipo de trabajo, mientras se promovía la adopción de hábitos saludables.

La importancia del trabajo en equipo radica en su capacidad para fortalecer las relaciones laborales y mejorar los resultados organizacionales. Según González et al. (2023), el trabajo en equipo permite aprovechar las fortalezas individuales de los colaboradores, lo que fomenta un ambiente dinámico donde las personas pueden aportar sus conocimientos y habilidades de manera complementaria. Este enfoque facilita la resolución de problemas, la toma de decisiones más rápidas y la innovación dentro de la organización. Además, las actividades grupales contribuyen a la mejora de la comunicación entre los miembros del equipo, creando un entorno de confianza que favorece el desarrollo de las tareas asignadas con mayor eficiencia.

El trabajo colaborativo juega un papel esencial en la creación de un entorno de trabajo flexible y adaptable. Al promover el intercambio de ideas y experiencias, las empresas pueden lograr una sinergia que potencia las capacidades del grupo, lo que les permite enfrentar desafíos complejos de manera más efectiva. Este tipo de trabajo también aumenta la cohesión del equipo, ya que cada miembro siente que su aporte es valioso y que puede aprender de los demás.

Sistematización de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos laborales en UNIMINUTO Pasto

Las actividades desarrolladas durante el bingo de la amistad desarrollado en la Corporación Universitaria Minuto de Dios “el moderador dice”, enfocada en el trabajo colaborativo, contribuyeron directamente a mejorar el rendimiento de los colaboradores. Estas actividades permitieron a los colaboradores entender mejor los roles de los demás, mejorar las habilidades de comunicación y desarrollar la empatía, lo cual es fundamental para enfrentar las demandas del entorno laboral actual. A través de estas estrategias, se buscó mejorar la calidad del trabajo y fomentar una mayor satisfacción y bienestar entre los trabajadores.

Durante la jornada “Pausa Activa ¡Doctor tengo un tic!” se desarrolló una actividad centrada en el bienestar físico, con ejercicios orientados a movilizar diferentes zonas del cuerpo, reducir tensiones acumuladas y promover posturas saludables. Este tipo de acciones contribuyen a prevenir molestias físicas en trabajadores expuestos a largas jornadas sedentarias. Estas prácticas permiten mantener la salud y mejorar la disposición de los colaboradores frente a sus tareas diarias (Rodríguez Espinosa, Ramírez Toro & Santander Leyton, 2023). Al llevarse a cabo en un entorno participativo, la actividad fomentó un espacio de autocuidado y bienestar integral, facilitando una pausa efectiva dentro de la rutina laboral.

La implementación de pausas activas con enfoque en riesgo ergonómico tiene una importancia significativa en la prevención de desórdenes musculoesqueléticos, los cuales pueden derivarse de posturas forzadas y movimientos repetitivos. Actividades como estas no solo fomentan una mejor postura y movilidad, sino que también elevan la conciencia del trabajador sobre su cuerpo y sus necesidades físicas durante la jornada, reforzando hábitos saludables.

Incluir estas actividades en entornos laborales permite promover una cultura organizacional orientada al bienestar físico y mental del equipo de trabajo. Las pausas activas no solo ayudan a reducir el impacto del riesgo, sino que también fortalecen la cohesión y el trabajo

Sistematización de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos laborales en UNIMINUTO Pasto

en equipo cuando se desarrollan en espacios grupales. Como lo señalan Rodríguez Espinosa, Ramírez Toro y Santander Leyton (2023), estas estrategias deben formar parte de la rutina institucional para lograr ambientes más saludables. La dimensión lúdica de la actividad potencia el compromiso y la motivación, reafirmando que estas prácticas son fundamentales en cualquier organización que busque cuidar la salud de sus integrantes.

La gestión emocional en el entorno laboral es fundamental para promover el bienestar de los colaboradores y mejorar el clima organizacional. Cuando los empleados desarrollan habilidades para reconocer y regular sus emociones, se facilita la comunicación efectiva, se reduce el estrés y se fortalecen las relaciones interpersonales. Según el Consejo Colombiano de Seguridad (2022), velar por el bienestar emocional del equipo de trabajo es cada vez más un asunto estratégico para alcanzar mayores niveles de satisfacción y productividad. Implementar programas de educación emocional y fomentar espacios de diálogo abierto contribuye a la creación de ambientes laborales saludables y resilientes.

Un aspecto central de la jornada fue invitar a la reflexión sobre gestión de emociones en el entorno laboral como componente fundamental en la vida laboral. Se resaltó la importancia de reconocer y gestionar adecuadamente emociones como la ira, la frustración o la tristeza, con el fin de mejorar la convivencia en los equipos de trabajo y disminuir los conflictos. La actividad permitió sensibilizar al personal sobre este tema, estimulando la empatía y promoviendo una cultura organizacional más humana y respetuosa, sin requerir técnicas terapéuticas formales, pero sí aportando desde la educación emocional.

Además, el fortalecimiento de la inteligencia emocional en el ámbito laboral no solo mejora la convivencia, sino que también potencia la capacidad de los equipos para adaptarse a los cambios y enfrentar desafíos. Estas competencias permiten a los colaboradores adaptarse a

Sistematización de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos laborales en UNIMINUTO Pasto

entornos cambiantes, resolver conflictos de manera constructiva y contribuir al logro de los objetivos organizacionales

5 CAPITULO V. Análisis e interpretación crítica de la experiencia (AICE)

El presente capítulo expone el análisis de la experiencia sistematizada, en la implementación de estrategias orientadas a la promoción de la salud y la prevención de riesgos laborales en la Corporación Universitaria Minuto de Dios, sede Pasto. El análisis se desarrolla desde una perspectiva cualitativa, a partir de la reflexión sobre las prácticas implementadas, los aprendizajes alcanzados, las limitaciones encontradas y las acciones que permitieron superarlas. La sistematización permitió comprender la dinámica institucional y la forma en que se materializan los procesos de promoción y prevención dentro del contexto laboral educativo.

El objetivo general, Analizar los factores que facilitaron y limitaron la implementación de acciones para promover la salud y prevenir los riesgos laborales, así como los aprendizajes derivados de dichas acciones en la Corporación Universitaria Minuto de Dios, sede Pasto, con el fin de orientar futuras intervenciones en este ámbito, permitió observar de forma reflexiva la dinámica institucional y los efectos de las actividades desarrolladas. Durante la práctica se abordaron tres temas fundamentales: la identificación de condiciones laborales, la formación en prevención y el fortalecimiento del bienestar organizacional.

Durante el desarrollo de las actividades formativas, se abordaron riesgos relevantes como el químico, asociado a la exposición del personal de servicios generales a sustancias como hipoclorito de sodio, alcohol y detergentes industriales. En este contexto, Ramírez Wilches (2023) advierte que muchos trabajadores subestiman los efectos del riesgo químico debido al bajo nivel de percepción frente a estos agentes, lo cual limita la adopción de medidas preventivas

Sistematización de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos laborales en UNIMINUTO Pasto

efectivas. Esta observación permitió identificar factores humanos que influyeron negativamente en la implementación de acciones preventivas, cumpliendo con el primer objetivo específico al destacar la necesidad de fortalecer la conciencia del riesgo en grupos ocupacionales sensibles.

En relación con el uso adecuado de los elementos de protección personal, Pardo Alza (2019) señala que las capacitaciones continuas sobre EPP incrementan el cumplimiento de los protocolos de seguridad al mejorar la actitud del trabajador frente al riesgo. Esta afirmación refuerza uno de los aprendizajes derivados de la práctica: la importancia de integrar de forma permanente espacios formativos que fomenten el uso adecuado de los EPP como parte de una cultura institucional de autocuidado. Así, se responde al segundo objetivo específico, ya que este aprendizaje orienta futuras acciones institucionales de mejora.

Respecto a la importancia de la formación práctica, Martínez Fonseca y Monroy Amaya (2018) destacan que la aplicación práctica repetida de procedimientos seguros fortalece el aprendizaje y mejora la ejecución de protocolos, reflejando un avance importante en la prevención de enfermedades laborales. Esta visión resalta la necesidad de incorporar metodologías activas en la formación institucional, lo cual representa un aprendizaje clave que puede fortalecer futuras estrategias de implementación de acciones preventivas. De igual forma, la Gobernación de Nariño (2024) reafirma el valor de los simulacros como una herramienta que permite evaluar la efectividad de los planes de evacuación y el nivel de apropiación de los protocolos por parte de los colaboradores, cumpliendo así con ambos objetivos específicos al identificar debilidades organizacionales y generar aprendizajes estratégicos.

Desde la dimensión emocional y organizacional, las actividades de bienestar también permitieron identificar elementos clave. Pérez y Díaz (2022) destacan que el trabajo colaborativo se centra en la interacción constante entre los empleados, lo que favorece la construcción de

Sistematización de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos laborales en UNIMINUTO Pasto

conocimiento colectivo. Esto se evidenció en las dinámicas grupales, que fortalecieron la cohesión institucional y facilitaron la ejecución de las estrategias. Asimismo, Gómez et al. (2024) afirman que los ejercicios diseñados para fortalecer la colaboración mejoran la resolución de conflictos, incrementan la motivación y promueven una cultura organizacional inclusiva. Estos hallazgos responden al segundo objetivo específico al consolidar aprendizajes que fortalecen el sentido de pertenencia y la comunicación efectiva.

La articulación de pausas activas también permitió analizar el impacto de factores físicos en el entorno laboral. Rojas-Victoria et al. (2024) sostienen que el riesgo ergonómico está directamente relacionado con la aparición de dolencias físicas, especialmente cuando no se adoptan medidas preventivas. Esta experiencia permitió visualizar la necesidad de diseñar actividades que mitiguen los efectos del sedentarismo. Finalmente, Perdomo Ramos y Vargas Suaza (2023) destacan que el desarrollo de habilidades blandas, como la empatía y la comunicación asertiva, es esencial para lograr un clima laboral adecuado. Esta afirmación se relaciona directamente con la identificación de factores humanos que inciden en la implementación efectiva de estrategias de salud y seguridad, cerrando el ciclo de análisis de acuerdo con los objetivos trazados.

A partir de la observación directa, fue posible avanzar en el objetivo general de analizar los factores que facilitaron y limitaron la implementación de acciones para promover la salud y prevenir los riesgos laborales en la Corporación Universitaria Minuto de Dios, sede Pasto. En coherencia con el primer objetivo específico, se identificaron factores que facilitaron o limitaron en la realización de las actividades preventivas. También se lograron reconocer aprendizajes derivados que puedan orientar futuras actividades en la implementación de acciones. Esta comprensión permitió resignificar las prácticas desde el interior de la institución, no desde

Sistematización de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos laborales en UNIMINUTO Pasto

esquemas externos. Monroy (2021) respalda esta mirada situada, al afirmar que solo una lectura crítica y contextual del entorno puede guiar estrategias coherentes con la realidad institucional. El proceso no ofreció respuestas fijas, pero sí elementos que fortalecen la toma de decisiones futuras.

Las actividades formativas fueron clave para la implementación de estrategias de promoción de la salud, ya que cumplían un doble propósito. Por un lado, entregaron herramientas prácticas, y por otro, estimularon procesos de reflexión entre los colaboradores. Este enfoque permitió que las capacitaciones no se percibieran como eventos aislados, sino como experiencias formativas que se integraron a la cotidianidad institucional. Giraldo (2019) destaca que las estrategias de formación en salud deben trascender la simple transmisión de conocimientos, convirtiéndose en un proceso dinámico que impulse una verdadera transformación cultural dentro de la organización. De esta manera, las actividades formativas no solo transmitieron información, sino que también generaron un espacio para la reflexión profunda sobre la salud y el autocuidado en el contexto laboral.

La integración de estos procesos de formación en la vida institucional se reflejó en la participación activa de los colaboradores. Las capacitaciones sobre autocuidado, control de sustancias y manejo emocional crearon un ambiente donde los trabajadores no solo adquirieron conocimientos, sino que también se comprometieron activamente con su propio bienestar y el de sus compañeros. La respuesta espontánea de los colaboradores a estas actividades evidenció la efectividad de la metodología empleada. Según Vargas (2018), las acciones de cuidado tienen un mayor impacto cuando están alineadas con las emociones y las realidades del entorno laboral, ya que de esta forma se fortalece un sentido de pertenencia y responsabilidad compartida que trasciende la teoría y se convierte en práctica cotidiana.

Sistematización de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos laborales en UNIMINUTO Pasto

Las actividades de bienestar y autocuidado se integraron de manera efectiva dentro de la vida laboral diaria, ofreciendo espacios para la expresión emocional, la relajación y el trabajo colaborativo. Estas acciones se enfocaron en promover un ambiente donde el bienestar de los colaboradores no solo se tratará de un concepto general, sino de una vivencia concreta. La implementación de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos laborales evidenció que el cuidado se convirtió en una práctica compartida entre los colaboradores de la UNIMINUTO sede Pasto. De esta manera, se consolidó una cultura de prevención fortalecida por el compromiso, la participación y el sentido de corresponsabilidad entre quienes integran la comunidad institucional. Como afirma Giraldo (2019), la creación de una cultura preventiva implica un proceso institucional de transformación que debe ser respaldado por una participación activa y un compromiso colectivo hacia el bienestar.

Uno de los aspectos más valiosos de esta experiencia fue identificar los aprendizajes derivados que puedan orientar futuras actividades en la implementación de acciones para promover la salud y prevenir los riesgos laborales en la Corporación Universitaria Minuto de Dios, sede Pasto. Se evidenció que el éxito de las estrategias implementadas no depende exclusivamente de su estructura técnica, sino de su capacidad de conectar con las vivencias y percepciones del entorno laboral. Las acciones que lograron mayor resonancia fueron aquellas construidas colectivamente, desde la escucha y el respeto por los saberes cotidianos. Bautista (2020) sostiene que en salud laboral los aprendizajes verdaderamente transformadores surgen cuando las personas se involucran de forma activa y consciente. Bajo esta premisa, lo aprendido en esta experiencia no solo permite planear futuras acciones, sino también resignificar el modo en que se piensa la prevención. Así, se fortalece la noción de un cuidado cercano, sensible y adaptado al contexto laboral.

Sistematización de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos laborales en UNIMINUTO Pasto

Desde esta perspectiva, se reafirma la importancia de recuperar los aprendizajes construidos durante el proceso, con el fin de guiar nuevas estrategias orientadas al fortalecimiento del cuidado y la prevención en la Corporación Universitaria Minuto de Dios, sede Pasto. La experiencia demostró que el acompañamiento genuino y la participación activa no solo favorecen la apropiación de las estrategias, sino que también construyen confianza entre los actores institucionales. Bautista (2020) plantea que cuando las personas se sienten reconocidas y partícipes, el autocuidado deja de ser una consigna externa para convertirse en una práctica viva y compartida. Este enfoque permitió reconocer que el aprendizaje nace del vínculo humano y de los espacios donde se dialogan las emociones, los miedos y las ideas. En este sentido, las actividades futuras deberán diseñarse con base en la horizontalidad, el respeto y la comprensión del entorno. Solo así será posible consolidar una cultura de prevención con sentido y permanencia.

Desde una perspectiva organizacional, el ejercicio contribuyó a fortalecer la corresponsabilidad en la gestión del bienestar. Gonzales (2022) sostiene que la efectividad de las estrategias preventivas no se mide solo por su ejecución, sino por su apropiación social y su capacidad para integrarse en la dinámica institucional. Esto fue evidente en la disposición de los equipos de trabajo para adaptar horarios, flexibilizar tiempos y priorizar el bienestar, incluso en contextos operativos exigentes. El segundo objetivo, abrió la posibilidad sobre cómo mejorar y consolidar las estrategias existentes desde un enfoque humano, participativo y transformador.

Dentro del proceso también se identificaron diversos aprendizajes, entre ellos la necesidad de adaptar las estrategias a la dinámica institucional, considerar los tiempos disponibles del personal, y priorizar la participación a través de formatos flexibles e incluyentes. Las estrategias que generaron mayor impacto fueron aquellas que ofrecieron espacios de

Sistematización de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos laborales en UNIMINUTO Pasto

expresión emocional, reflexión sobre la práctica diaria y fortalecimiento del sentido de pertenencia. En esta línea, Vargas (2018) afirma que las acciones en salud laboral deben ser culturalmente pertinentes y emocionalmente significativas para que puedan consolidarse en el tiempo. Esta sistematización dejó como aprendizaje que la promoción del bienestar en entornos educativos requiere intervenciones adaptadas, sensibles y participativas, que reconozcan a los trabajadores como sujetos activos en la construcción de su propio cuidado.

Uno de los aprendizajes más significativos de esta experiencia fue comprender que el diseño y ejecución de estrategias preventivas no puede limitarse a la aplicación de protocolos, sino que debe construirse desde la interacción con las personas, sus tiempos, sus realidades y sus percepciones. Este aprendizaje responde a la necesidad de identificar los elementos que realmente permiten la efectividad de las estrategias, entendiendo que la implementación de acciones para promover la salud y prevenir los riesgos laborales debe estar orientada a mejorar las dinámicas cotidianas, considerando las particularidades de cada entorno. En este contexto, la participación activa de los colaboradores, la adaptación de metodologías y el enfoque sensible frente a las realidades laborales resultaron ser fundamentales para lograr que las estrategias se integraran de manera natural a las rutinas laborales. Como lo sostiene Vargas (2018), las intervenciones en salud laboral solo tienen un efecto significativo cuando logran conectar emocionalmente con los trabajadores, permitiendo que el autocuidado y la prevención se conviertan en una responsabilidad compartida y entendida desde lo humano, no solo desde lo técnico.

A pesar de haberse cumplido los objetivos establecidos, se presentaron limitaciones operativas que afectaron el desarrollo de las actividades planificadas. La fluctuación en la participación de los colaboradores fue una de las principales dificultades. Muchos de los

Sistematización de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos laborales en UNIMINUTO Pasto

colaboradores enfrentaron la necesidad de equilibrar su carga laboral con la asistencia a las actividades programadas, lo que dificultó que todos pudieran participar de manera constante. Esta falta de participación plena implicó que no todo el personal pudiese aprovechar todas las oportunidades de formación y autocuidado disponibles, lo que limitó la efectividad de las actividades en su totalidad.

Una de las limitantes más significativas durante el desarrollo de la práctica fue la ausencia del profesional en seguridad y salud en el trabajo dentro de la sede. Esta situación representó una dificultad constante para la articulación de las actividades, ya que no se contaba con una figura técnica que orientara o acompañara el proceso de manera directa. La falta de este referente limitó el seguimiento continuo de lo planificado y dificultó la validación oportuna de decisiones necesarias durante la ejecución. Además, la coordinación se volvió más compleja ante situaciones que requerían orientación inmediata. Esta condición evidenció la importancia de contar con una presencia del profesional que facilite el desarrollo fluido de las actividades previstas.

Para hacer frente a las limitaciones en la participación del personal, se implementaron diversas estrategias para asegurar que las actividades se desarrollaran sin interferir con el funcionamiento operativo de la institución. Una de las principales medidas fue la distribución de las actividades en bloques de tiempo, permitiendo mayor flexibilidad en los horarios para facilitar la participación. Además, se segmentaron las actividades por áreas específicas, lo que permitió que los colaboradores pudieran participar sin que se interfiriera con sus responsabilidades laborales.

El análisis permitió evidenciar que los objetivos planteados fueron alcanzados en su totalidad y que la experiencia aportó significativamente al fortalecimiento de una cultura del

Sistematización de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos laborales en UNIMINUTO Pasto

cuidado. Los referentes teóricos consultados permitieron sustentar la pertinencia de las estrategias desarrolladas y enriquecieron la comprensión de su contribución al entorno laboral. La sistematización se consolidó como una herramienta de mejora de la práctica, aportando elementos concretos para el diseño de futuras intervenciones en el campo de la promoción de la salud y la prevención de riesgos laborales.

6 Propuestas transformadoras

6.1 Designación de líderes por piso como apoyo operativo

Las dificultades identificadas durante el proceso de sistematización fue la participación fluctuante de los colaboradores, especialmente en relación con la disponibilidad de tiempo y la comunicación previa sobre las actividades programadas. Si bien las acciones eran notificadas mediante protocolos institucionales enviados por la tutora de práctica, esta vía no siempre garantizaba la convocatoria efectiva ni la vinculación directa de todos los trabajadores al momento de la ejecución. En este contexto, se propone designar un líder por cada piso de la sede administrativa, que actúe como facilitador del proceso para el desarrollo de las actividades programadas, en articulación con el estudiante en práctica.

Con el fin de fortalecer la apropiación de las estrategias y garantizar una articulación más efectiva entre el estudiante en práctica y el equipo institucional, se propone la designación de un líder por piso que cumpla el rol de facilitador. Esta figura tendría la responsabilidad de convocar directamente a los colaboradores que se encuentren en su respectiva área para participar en las actividades programadas, brindando acompañamiento al practicante y promoviendo la participación activa en cada jornada. Este mecanismo permite una gestión descentralizada, oportuna y coherente con la dinámica laboral cotidiana.

Sistematización de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos laborales en UNIMINUTO Pasto

La elección del líder por piso podrá realizarse mediante consenso entre los colaboradores que laboran en cada nivel, priorizando a aquellos funcionarios con alta permanencia en el área, buena disposición para el trabajo colaborativo y liderazgo natural entre sus compañeros. También puede ser designado por el responsable del área administrativa, en coordinación con el tutor de práctica, garantizando así legitimidad en su rol y compromiso con la estrategia institucional.

Esta propuesta busca dinamizar la ejecución de las actividades, fortalecer la comunicación entre los actores involucrados y elevar los niveles de participación, contribuyendo al cumplimiento de los objetivos institucionales en materia de bienestar laboral. Asimismo, fomenta el sentido de corresponsabilidad al involucrar activamente a los trabajadores en la implementación de acciones para promover la salud y prevenir los riesgos laborales., consolidando una cultura preventiva más cercana, práctica y sostenible.

Tabla 3

Plan de acción: Designación de líderes por piso como apoyo operativo

Objetivo	Fortalecer la implementación del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo en la sede UNIMINUTO Pasto mediante la designación participativa de un líder por piso, que actúe como apoyo operativo para el desarrollo de las actividades de promoción de la salud y prevención de riesgos laborales.			
Actividad	Descripción detallada de la actividad	Resultados esperados	Responsables	Recursos
Convocatoria de líderes por piso	Realizar una convocatoria abierta para que los colaboradores se postulen como líderes por piso.	Se garantiza una participación voluntaria y democrática.	Encargado SG-SST, Talento Humano, practicante SST	Tarjetones, espacio para reunión, acta de resultados

Sistematización de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos laborales en UNIMINUTO Pasto

Reunión de elección por piso	Organizar reuniones de una hora por piso para la elección consensuada del líder.	Designación participativa y formalizada del líder de piso.	Encargado SG-SST, practicante SST	Cartelera, manual del líder, actas
Inducción y formalización	Presentación oficial del líder y entrega del manual institucional.	Líder informado y empoderado en sus funciones.	SG-SST, Talento Humano, practicante SST	Manual del líder, presentación institucional

Nota. En esta tabla se presenta el plan de acción: Líderes por piso. Elaboración propia (2025).

Diseño de un mecanismo de seguimiento institucional

Durante la ejecución de las actividades, se evidenció la necesidad de contar con un mecanismo estructurado que permita analizar de forma objetiva su impacto en el entorno laboral. Debido a las características del contexto, no se aplicaron herramientas específicas que permitieran recopilar información sobre la percepción, acogida o utilidad de las actividades realizadas. Esta situación limita la posibilidad de evaluar el alcance real de las acciones desarrolladas y, por tanto, impide identificar oportunidades de mejora que fortalezcan la efectividad del proceso preventivo. Disponer de un sistema de seguimiento permitiría contar con datos claros, organizados y útiles para la toma de decisiones. Así, la intervención no se limitaría a la ejecución de actividades, sino que integraría una fase de análisis fundamentada. Esta necesidad fue evidente durante el proceso de sistematización.

El sistema de seguimiento que se propone estaría orientado a la recolección de información posterior a cada actividad, mediante formatos diseñados con preguntas concretas y dirigidas al personal participante. Estos formatos permitirían conocer la utilidad percibida de cada jornada, el nivel de participación, la satisfacción general de los colaboradores y sugerencias

Sistematización de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos laborales en UNIMINUTO Pasto

para próximas actividades. El diseño de estos instrumentos debe ser claros, breves y adaptados a los tiempos disponibles del personal, de modo que su aplicación no genere resistencia o carga adicional. Este proceso se puede realizar en formato físico o digital, según los recursos institucionales disponibles. La información recolectada será sistematizada y analizada periódicamente para generar reportes internos. Estos informes podrán orientar futuras estrategias y permitir la mejora progresiva de las acciones implementadas. De este modo, se fortalece el proceso organizacional con base en resultados verificados.

Implementar un sistema de evaluación fortalece la mejora continua, al brindar evidencias claras sobre lo que funciona y lo que requiere ajuste. Esta herramienta permite retroalimentar las estrategias desarrolladas y, además, fortalece el vínculo entre la institución y sus colaboradores. Al considerar las opiniones del equipo de trabajo, se incrementa el sentido de pertenencia y la corresponsabilidad frente al autocuidado. Además, contar con datos medibles aporta a la gestión, al permitir que las decisiones se basen en resultados y no en percepciones. La retroalimentación formal también contribuye a construir un entorno laboral más participativo, donde los trabajadores se sientan escuchados y valorados. En ese sentido, el sistema de seguimiento propuesto también cumple una función comunicativa. Permite visibilizar el impacto de las estrategias dentro del entorno institucional y alienta el compromiso colectivo.

Finalmente, esta propuesta responde a una necesidad concreta identificada durante el desarrollo de la práctica profesional, y puede ser implementada de manera sencilla y gradual. La aplicación del sistema no requiere una inversión elevada ni procesos complejos de recolección de datos. Con una estructura básica que permita organizar la información de forma periódica y con criterios consistentes, este mecanismo constituye una herramienta práctica que permite sistematizar los efectos de las intervenciones realizadas, mejorar la toma de decisiones y

Sistematización de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos laborales en UNIMINUTO Pasto

garantizar la coherencia entre lo que se planifica, se ejecuta y se evalúa dentro del entorno laboral.

Tabla 4

Plan de acción: Seguimiento para la evaluación de las actividades

Objetivo	Diseñar e implementar un instrumento institucional de seguimiento que le permita al practicante en Seguridad y Salud en el Trabajo llevar un control estructurado, ordenado y documentado de las actividades desarrolladas durante su práctica profesional, con el fin de facilitar su evaluación y proponer acciones de mejora.			
Actividad	Descripción detallada de la actividad	Resultados esperados	Responsables	Recursos
Diseño del formato de evaluación	Diseñar un formato en Excel o en Drive con campos claves para el seguimiento de actividades.	Herramienta disponible para seguimiento semanal o quincenal.	Practicante SST, Tutor institucional	Plantilla de Excel, acceso a Drive, computador
Consolidación periódica de información	Llenado periódico de información y validación con el tutor institucional.	Información actualizada sobre ejecución de actividades.	Practicante SST, Tutor académico	Checklist digital, formularios, evidencias fotográficas

Nota. La tabla expone el plan de acción: Mecanismo de seguimiento de actividades. Elaboración propia (2025).

6.2 Vinculación de personas presentes en sede a estrategias de bienestar laboral

Durante la práctica profesional se evidenció que las actividades de promoción de la salud y prevención de riesgos laborales estaban dirigidas exclusivamente al personal administrativo y operativo de la sede. Sin embargo, en el momento de la ejecución de algunas de estas estrategias,

Sistematización de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos laborales en UNIMINUTO Pasto

se encontraba presente en las instalaciones otro tipo de población, como estudiantes que acudían por asuntos relacionados con su proceso académico y personas externas que se acercaban a solicitar información sobre los programas ofrecidos por la institución. Esta situación permitió identificar la oportunidad de ampliar el alcance de las acciones, incluyendo de manera voluntaria a quienes estén presentes durante la jornada, sin interferir con el desarrollo regular de las actividades previstas para el personal de planta. Esta inclusión puede potenciar el impacto institucional de las estrategias, fortaleciendo la cultura del autocuidado como valor compartido.

La propuesta consiste en permitir la participación de esta comunidad presente al momento de ejecutar las actividades, a través de invitaciones abiertas realizadas por el facilitador del piso o por el equipo responsable de la actividad. Esta integración puede darse en acciones breves como pausas activas, dinámicas de sensibilización o jornadas informativas, garantizando que el contenido sea comprensible y aplicable para todas las personas asistentes. Su ejecución no requiere una modificación sustancial de la estrategia institucional, pero sí implica una apertura metodológica que reconozca a estos actores como parte circunstancial del entorno. De esta manera, se favorece una experiencia más inclusiva, en la que la promoción del bienestar y la prevención de riesgos trascienden lo administrativo para convertirse en una práctica transversal.

Incluir a estudiantes y visitantes contribuye a posicionar a la institución como un espacio que promueve el cuidado de la salud integral, en coherencia con su misión educativa y su responsabilidad social. Además, esta acción refuerza el sentido de pertenencia y el vínculo con la institución, al ofrecer un mensaje claro sobre la importancia del bienestar desde todos los niveles de interacción. Desde el punto de vista operativo, se recomienda definir qué tipo de actividades pueden ser abiertas a esta comunidad y cuáles deben mantenerse dirigidas exclusivamente al personal. Esta segmentación garantizará que los objetivos de cada intervención se mantengan

Sistematización de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos laborales en
UNIMINUTO Pasto

claros, sin perder el enfoque institucional. Así, se amplía el alcance de las estrategias, promoviendo una universidad más participativa, cohesionada y comprometida con el bienestar colectivo.

Tabla 5

Plan de acción: Inclusión voluntaria de personas presentes en sede en actividades de bienestar y autocuidado

Objetivo	Ampliar el alcance de las actividades de promoción de la salud y prevención de riesgos laborales, integrando de manera voluntaria a las personas que estén presentes en la sede durante la jornada (estudiantes, visitantes u otros actores institucionales), fomentando así una cultura de autocuidado compartida, sin interferir en el desarrollo previsto para el personal administrativo y operativo.			
Actividad	Descripción de la actividad	Resultados esperados	Responsables	Recursos
Invitación abierta a actividades breves	Incluir estudiantes y visitantes en pausas activas y dinámicas mediante invitación directa.	Mayor participación y apropiación del mensaje preventivo.	Facilitador del piso, Practicante SST	Carteleros, guías impresas, formatos de asistencia
Protección de cápsulas informativas	Utilizar televisores de la sede para transmitir mensajes preventivos en video.	Fortalecimiento de la cultura de autocuidado sin afectar la jornada.	Área de Comunicaciones, SG-SST, practicante SST	Televisores, software de edición, guiones de video

Nota. La tabla muestra el plan de acción Inclusión en bienestar. Elaboración propia (2025).

7 CAPITULO VII. Conclusiones

La sistematización de la experiencia desarrollada en la sede administrativa de la Corporación Universitaria Minuto de Dios permitió reconstruir, analizar e interpretar críticamente las estrategias implementadas para promover la salud y prevenir los riesgos laborales. A través del proceso metodológico, fue posible resignificar las acciones ejecutadas, comprendiendo no solo lo que se hizo, sino cómo y por qué se desarrollaron, identificando sus alcances, limitaciones y aportes al bienestar institucional. Este ejercicio resultó ser una herramienta formativa, organizativa y transformadora.

Los objetivos planteados en esta sistematización se cumplieron de forma íntegra. Se logró identificar e interpretar críticamente la experiencia desarrollada, centrada en la implementación de estrategias orientadas a la promoción de la salud y prevención de los riesgos laborales. El desarrollo del objeto y del eje permitió evidenciar la importancia de una intervención contextualizada, participativa y ajustada a las necesidades reales de la comunidad institucional. A través de este proceso, se consolidó un ejercicio reflexivo con impacto técnico y humano.

Uno de los aprendizajes más significativos de esta experiencia fue comprender que el diseño y ejecución de estrategias preventivas no puede limitarse a la aplicación de protocolos, sino que debe construirse desde la interacción con las personas, sus tiempos, sus realidades y sus percepciones. La participación activa de los colaboradores, la adaptación de metodologías y el enfoque sensible frente a las dinámicas laborales demostraron ser claves para alcanzar los objetivos institucionales, consolidando así una cultura preventiva que valora tanto lo técnico como lo humano.

Sistematización de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos laborales en UNIMINUTO Pasto

A partir del análisis realizado, surgieron propuestas transformadoras que responden a necesidades reales del entorno institucional: la designación de líderes por piso como apoyo operativo, el diseño de un mecanismo de seguimiento de estrategias, y la vinculación de la comunidad presente en sede a actividades de bienestar. Estas propuestas no solo refuerzan la capacidad operativa de las intervenciones, sino que abren caminos para ampliar el alcance, fortalecer la participación y garantizar mayor efectividad en las acciones orientadas al autocuidado y la prevención de riesgos.

La sistematización reafirma su valor como una estrategia metodológica que permite generar conocimiento desde la práctica, integrando la experiencia con la reflexión crítica. Este proceso no termina con la documentación de lo vivido, sino que se proyecta hacia el futuro como insumo para nuevas estrategias, planes de mejora y acciones sostenibles en el campo de la salud laboral. La sistematización se convierte en un puente entre la práctica cotidiana y la transformación institucional, contribuyendo a consolidar una gestión preventiva más humana, participativa y efectiva.

Una de las limitantes más significativas identificadas durante el desarrollo de la práctica fue la ausencia de un profesional en seguridad y salud en el trabajo dentro de la sede institucional. Esta situación generó barreras importantes para la planificación estructurada de las actividades, ya que la mayoría de las decisiones debían ser validadas o canalizadas desde la ciudad de Cali. La falta de una figura técnica de referencia en sitio limitó la agilidad en la toma de decisiones, la continuidad de los procesos y la posibilidad de implementar acciones de mejora en tiempo real. Esta condición resalta la importancia de contar con un referente local que coordine las acciones preventivas, articule esfuerzos y garantice la sostenibilidad de las estrategias. Además, evidencia una oportunidad para fortalecer la gestión del riesgo desde una

Sistematización de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos laborales en
UNIMINUTO Pasto

perspectiva institucional más autónoma. Esta limitante invita a reflexionar sobre la necesidad de descentralizar los procesos de SG-SST en la universidad.

Referencias

- Agudelo López, A. (2024). Desafíos e innovaciones en la coproducción de conocimientos desde el diálogo de saberes y la sistematización de experiencias: una perspectiva política. Universidad de Antioquia.
- Alfonso García, A., & Molina Henríquez, M. J. (2021). Inteligencia emocional y estrés ocupacional en los trabajadores de la Fundación Menores del Futuro. Fundación Menores del Futuro.
- Cárdenas Segura, N., & Reyes Peñaloza, S. J. (2021). Plan de promoción y prevención de accidentes y enfermedades laborales asociadas al riesgo psicosocial en la Constructora COMCEPTO S.A.S. [Trabajo de grado, Universidad ECCI]. Repositorio ECCI. <https://repositorio.ecci.edu.co/handle/001/1256>
- Castañeda González, J. P. (2023). Efectos de una intervención de pausas activas en el dolor dorsolumbar, en empleados administrativos de la Alcaldía de la ciudad de Neiva, Universidad de Caldas.
- Castro Arias, E., Múnera, J. E., Sanmartín Velásquez, M., Valencia Zuluaga, N. A., Valencia Gil, N. D., & González Palacio, E. V. (2021). Efectos de un programa de pausas activas sobre la percepción de desórdenes musculoesqueléticos en trabajadores de la Universidad de Antioquia. *Revista de Salud Ocupacional*, 10(2), 134-145.
- Catalyst Team Building Colombia. (2025). Eventos y actividades de team building corporativo en Colombia. Recuperado de <https://www.catalystteambuilding.co/>
- Concur. (2023). La importancia del trabajo colaborativo para el éxito organizacional. Recuperado de <https://www.concur.co/blog/article/trabajo-colaborativo>

Sistematización de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos laborales en
UNIMINUTO Pasto

Fundación Abood Shaio. (2025). Inteligencia emocional, una herramienta para la salud mental.

<https://shaio.org/blog/inteligencia-emocional-una-herramienta-para-la-salud-mental>

Garzón Cruz, C. A., & Molina Mogollón, S. G. (2023). Programa de manejo seguro de sustancias químicas para una empresa de servicios generales [Tesis de grado, Corporación Universitaria Minuto de Dios]. Repositorio UNIMINUTO.

<https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/17625>

Giraldo, P. A., Monroy, F. J., & Santamaría, L. X. (2021). El trabajo en equipo y su impacto en la productividad organizacional: un enfoque desde las dinámicas lúdicas. Universidad Cooperativa de Colombia.

Gobernación de Nariño. (2024, 3 de octubre). Simulacro Nacional en Nariño supera expectativas con 238.425 participantes y refuerza la capacidad de respuesta ante emergencias.

<https://narino.gov.co/sin-categoria/simulacro-nacional-en-narino-supera-expectativas-con-238-425-participantes-y-refuerza-la-capacidad-de-respuesta-ante-emergencias/>

Gómez, F., Martínez, L., & Ruiz, J. (2024). *Estrategias de bienestar y trabajo en equipo en entornos corporativos*. Universidad Nacional de Colombia.

Intersalud Ocupacional. (2025). Estrategias para promover la salud mental en el entorno laboral.

<https://intersaludocupacional.com/riesgo-psicosocial-en-cali-salud-mental-en-el-entorno-laboral/>

Jara, O. (2018). La sistematización de experiencias: práctica y teoría para otros mundos posibles. CEAL.

Kolb, DA (1984). Aprendizaje experiencial: la experiencia como fuente de aprendizaje y desarrollo. Prentice-Hall.

Sistematización de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos laborales en
UNIMINUTO Pasto

Kolb, DA y Fry, R. (1975). Hacia una teoría aplicada del aprendizaje experiencial. En C. Cooper (Ed.), Teorías del proceso grupal. John Wiley.

Martínez Fonseca, F. A., & Monroy Amaya, J. E. (2018). Diseño de los elementos para el programa de intervención del riesgo químico en la empresa Grupo Gemlsa S.A.S. [Tesis de grado, Universidad Distrital Francisco José de Caldas].

<https://repository.udistrital.edu.co/handle/11349/14312>

Ministerio de Trabajo. (1979). Resolución 2400 de 1979. Por la cual se establecen algunas disposiciones sobre vivienda, higiene y seguridad en los establecimientos de trabajo.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=1536>

Ministerio del Trabajo. (2015). Decreto 1072 de 2015, por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo. Diario Oficial No. 49.523.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=76475>

Ministerio del Trabajo. (2019). Resolución 0312 de 2019, por la cual se definen los estándares mínimos del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST). Diario Oficial No. 50.842.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=95284>

Organización Mundial de la Salud. (s.f.). La salud mental en el trabajo.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>

Pardo Alza, L. E. (2019). Implementación del programa de riesgo químico para el personal expuesto a este factor de riesgo en la Universidad Santo Tomás Seccional Bucaramanga (Tesis de grado, Universidad Santo Tomás). <http://hdl.handle.net/11634/18419>

Pedraza Jaimes, E. F., Álvarez Rosario, J. L., & Ariza Marín, V. K. (2022). Propuesta de intervención para la mitigación de los factores de riesgos laborales de la IPS Certificamos

Sistematización de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos laborales en
UNIMINUTO Pasto

y Auditamos S.A.S. [Trabajo de grado, Universidad ECCI]. Repositorio ECCI.

<https://repositorio.ecci.edu.co/handle/001/3407>

Perdomo Ceballos, M., & Rodríguez Moreno, J. M. (2015). Diseño del programa de gestión de riesgo químico en la Empresa Scalpi S.A. [Tesis de grado, Universidad Distrital Francisco José de Caldas]. <https://repository.udistrital.edu.co/handle/11349/2432>

Pérez, L., & Díaz, M. (2022). *Dinámicas laborales colaborativas en contextos organizacionales*. Editorial Académica Colombiana.

Ramírez Wilches, L. S. (2023). Percepción del riesgo químico frente a las condiciones de trabajo y salud de los trabajadores de servicios generales en la Universidad de San Buenaventura-Cartagena Tesis de maestría, Universidad de San Buenaventura]. <https://hdl.handle.net/10819/12595>

Rodríguez Espinosa, K. X., Ramírez Toro, R. D., & Santander Leyton, L. F. (2023). Alteraciones posturales y dolor osteomuscular en trabajadores de una empresa de productos lácteos en Colombia. *Ergonomía, Investigación y Desarrollo*, 5(1), 52-61. https://revistas.udec.cl/index.php/Ergonomia_Investigacion/article/view/11005

Rodríguez Pineda, A. F. (2020). Relación entre la inteligencia emocional y su percepción de clima organizacional en docentes pertenecientes a dos instituciones de la Secretaría de Educación del Distrito de Bogotá. Universidad Nacional de Colombia. Facultad de Ciencias Económicas. Bogotá, D.C. Colombia.

Rojas-Victoria, E., Coll-Tello, B., Catacolí-Samayoa, J. G., Molano-González, J. A., & Torres-Canchala, L. (2024). Prevalencia de desórdenes musculoesqueléticos y riesgo ergonómico en cirujanos de cabeza y cuello: revisión sistemática y metaanálisis. *Revista Colombiana de Cirugía*, 39(5), 754-763. <https://doi.org/10.30944/20117582.2594>

Sistematización de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos laborales en
UNIMINUTO Pasto

- Siqueira De Queiroz Simoes, J. (2016). Importancia del mobiliario ergonómico en la salud y productividad de los trabajadores. *Revista Arte Y Diseño A&D*, (4), 68-74. Recuperado a partir de <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/ayd/article/view/19625>
- Torres Carrillo, A. (2004). Hacer lo que se sabe, pensar lo que se hace: la sistematización como modalidad investigativa. *Revista Nómadas*, 20(3)
- Torres Carrillo, A. (2021). *Sistematización de experiencias: teoría y práctica para la transformación social*. Universidad Pedagógica Nacional.
- Torres-Carrillo, A. (2021). Hacer lo que se sabe, pensar lo que se hace. La sistematización como modalidad investigativa. *Prospectiva*, (31), 27-47.
- Unidad Nacional para la Gestión del Riesgo de Desastres. (2024). *Simulacro Nacional de Respuesta a Emergencias*. <https://portal.gestiondelriesgo.gov.co/simulacro2024>
- Universidad Externado de Colombia. (2022). Equipos de trabajo en las organizaciones: Factores favorecedores de su efectividad. Recuperado de <https://revistas.uexternado.edu.co/index.php/sotavento/article/view/8230>

Anexos

Anexo 1 Formato evaluación de actividades

Encuesta de Evaluación de Actividades SG-SST

Corporación Universitaria Minuto de Dios – Sede Pasto

1. ¿Participó activamente durante toda la actividad? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No
- Parcialmente

2. En una escala del 1 al 5, ¿cómo califica la organización de la actividad?

1 2 3 4 5



3. ¿El contenido fue claro y fácil de comprender?

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No
- Parcialmente

Sistematización de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos laborales en
UNIMINUTO Pasto

4. ¿Considera que la actividad fue útil para su bienestar laboral?

Marca solo un óvalo.

Sí

No

5. ¿Considera que la actividad fue útil para su bienestar laboral?

Marca solo un óvalo.

Sí

No

6. ¿Qué fue lo que más le gustó de esta actividad?

Sistematización de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos laborales en
UNIMINUTO Pasto

7. ¿Qué aspectos considera que se pueden mejorar?

8. ¿La metodología utilizada favoreció su participación?

Marca solo un óvalo.

Sí

No

Parcialmente

9. ¿Sintió que el tiempo destinado fue suficiente?

Marca solo un óvalo.

Sí

No

Sistematización de estrategias para promover la salud y prevenir los riesgos laborales en
UNIMINUTO Pasto

10. ¿Qué aprendizaje se lleva de esta actividad?

11. ¿Recomendaría repetir esta actividad con otros grupos o en otros espacios de la institución?

Marca solo un óvalo.

Sí

No

Tal vez