



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
CULTURA RECREACIÓN Y DEPORTE
Instituto Distrital de las Artes

PROGRAMA DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

**BOGOTÁ
MEJOR
PARA TODOS**



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
CULTURA, RECREACIÓN Y DEPORTE
Municipio Distinguido de los Artes

GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

PROGRAMA DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Código: GTH-PR-03

Fecha: 09/07/2019

Versión: 1

Página: 2 de 9

Objetivo: Contribuir en la adopción de hábitos de vida saludables en el entorno laboral, por medio de la promoción de la salud y el autocuidado, con el fin de generar la cultura de prevención de enfermedades relacionadas al trabajo y mejora de la calidad de vida de los trabajadores y contratistas.

Alcance: El presente programa está dirigido a trabajadores y contratistas de la entidad, incluidos los escenarios y centros de formación.

Responsable del Documento	Ubicación
Subdirección Administrativa y Financiera – Área de Talento Humano	http://comunicarte.idartes.gov.co/

HISTÓRICO DE CAMBIOS

Versión	Fecha de Emisión	Cambios realizados
1	Julio de 2019	Emisión Inicial

Elaboró:	Aprobó:	Revisó:	Validó:
 Angelica Pérez Herrera Profesional Universitario Área de Talento Humano	 Robertson Alvarado Camacho Profesional Especializado Área de Talento Humano	 Armando Parra Garzón Profesional Universitario Oficina Asesora de Planeación	 Luis Fernando Mejía Castro Jefe oficina Asesora de Planeación
 Marisol Ibañez Contratista Área de Talento Humano	 Liliana Valencia Mejía Subdirectora Administrativa y Financiera		
 Jenny Peña Durán Contratista Área de Talento Humano			

Este es un documento controlado, una vez se descargue o se imprima de la intranet: <http://comunicarte.idartes.gov.co/idartes>, se considera **COPIA NO CONTROLADA**

GTH-PR-03
09/07/2019
V1

	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	Código: GTH-PR-03
		Fecha: 09/07/2019
	PROGRAMA DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE	Versión: 1
		Página: 3 de 9

TABLA DE CONTENIDO

1	INTRODUCCIÓN.....	4
2	ESTRATEGIAS	5
3	ELEMENTOS DEL PROGRAMA.....	5
3.1	Educación Emocional.....	5
3.2	Estilos de Vida Saludable	5
3.3	Autocuidado.....	6
3.4	Prevención del Consumo de Sustancias Psicoactivas	6
3.5	Promoción uso adecuado de las tecnologías de la información y la comunicación.....	6
4	DESARROLLO DEL PROGRAMA	6
5	NORMATIVIDAD	7
6	DEFINICIONES.....	8
7	DOCUMENTOS DE REFERENCIA.....	9

Este es un documento controlado, una vez se descargue o se imprima de la intranet: <http://comunicarte.idartes.gov.co/idartes>, se considera **COPIA NO CONTROLADA**

GTH-PR-03
09/07/2019
V1

	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	Código: GTH-PR-03
		Fecha: 09/07/2019
	PROGRAMA DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE	Versión: 1
		Página: 4 de 9

1 INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida saludables han tomado gran importancia en la época actual, debido que los mismos inciden en la calidad de vida de las personas. Se entiende por hábitos de vida saludables la ingesta de una alimentación balanceada, la realización de actividad física regular, una higiene de sueño e higiene postural, prevención del consumo de sustancias psicoactivas, entre otros que contribuyen a un estado de bienestar integral del ser humano.

El Instituto Distrital de las Artes se encuentra comprometido con el fomento de estilos de vida saludable que contribuyen a mantener un entorno laboral y extralaboral que previene las enfermedades crónicas. El presente programa prioriza una estrategia de sensibilización frente a la promoción de la salud de los trabajadores y contratistas que forman parte de la entidad, para contribuir en la generación de cambios conductuales entorno a los hábitos de vida.

	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	Código: GTH-PR-03
		Fecha: 09/07/2019
	PROGRAMA DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE	Versión: 1
		Página: 5 de 9

2 ESTRATEGIAS

- Promover la mejora de la calidad de vida de los trabajadores y contratistas de la entidad con el mejoramiento de las características ambientales de los puestos de trabajo.
- Fomentar responsabilidades individuales y colectivas entorno a la prevención y promoción de la salud, seguridad y autocuidado, mediante campañas de formación.
- Propender por el mejoramiento de las relaciones interpersonales y laborales en las áreas de trabajo de la entidad.
- Promocionar estilos de vida saludables en las acciones cotidianas del ser humano, por medio de actividades de sensibilización para los trabajadores y contratistas.

3 ELEMENTOS DEL PROGRAMA

En el Programa de Hábitos de Vida Saludable tendrá los elementos que se indican a continuación:

3.1 Educación Emocional

La promoción de la salud emocional conlleva así, una serie de acciones que propicien un estado de bienestar físico, mental y social de una forma extensa en el tiempo, fomentando la buena salud mental. Para ello se llevarán a cabo los bloques temáticos en conjunto con el Sistema de Vigilancia Epidemiológico de Riesgo Psicosocial: Regulación emocional, autonomía emocional y competencias sociales. Los bloques temáticos se enfocan en mejorar características individuales de los trabajadores y contratistas y al mismo tiempo la interacción y las relaciones interpersonales de los mismos.

3.2 Estilos de Vida Saludable

Los estilos de vida de las personas hacen referencia a las conductas habituales que conforman su forma de vivir, siendo estos los que más influyen en la salud. Diferentes investigaciones epidemiológicas indican ser un factor con más influencia en la salud de la población en los países desarrollados. La falta de actividad física y la inadecuada alimentación son los factores más determinantes del deterioro de la salud. La actividad y el ejercicio físico son considerados como una de las bases fundamentales para el buen estado de la salud y desarrollo integral de la persona. La adquisición de hábitos alimenticios saludables permite el mantenimiento y promoción de la salud y el bienestar.

3.3 Autocuidado

El autocuidado se enfoca en la prevención de la accidentalidad y la enfermedad laboral. Higiene incluyendo los diferentes aspectos de desenvolvimiento del ser humano en aspectos de aseo, limpieza y cuidado con el fin de

Este es un documento controlado, una vez se descargue o se imprima de la intranet: <http://comunicarte.idartes.gov.co/idartes>, se considera **COPIA NO CONTROLADA**

GTH-PR-03
09/07/2019
V1

	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	Código: GTH-PR-03
		Fecha: 09/07/2019
	PROGRAMA DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE	Versión: 1
		Página: 6 de 9

mejorar, prevenir y conservar la salud.

- Higiene del cuerpo
- Higiene del entorno
- Higiene de sueño
- Higiene en el trabajo

3.4 Prevención del Consumo de Sustancias Psicoactivas

Busca promover actividades de sensibilización y de capacitación para los trabajadores y contratistas que permitan la creación de hábitos y estilos de vida saludables en relación al daño que causa el cigarrillo, bebidas alcohólicas y/o energizantes y sustancias psicoactivas que afectan la salud del individuo y su entorno. Esta política está en consonancia con la normatividad vigente, por lo tanto, cualquier conducta que vaya en contra de su cumplimiento se considera falta grave. Esta será difundida entre el personal de la empresa.

3.5 Promoción uso adecuado de las tecnologías de la información y la comunicación

Gestión y organización del tiempo y buenas prácticas en el uso de las herramientas tecnológicas, tiempo de ocio y las redes sociales. Con el fin de promover la seguridad en las aplicaciones y entornos virtuales, como medio de expresión social y cultural.

- Autocontrol
- Uso de redes sociales
- Uso de video juegos

4 DESARROLLO DEL PROGRAMA

El programa se desarrollará por medio de diferentes campañas de intervención, las cuales se realizarán de acuerdo al cronograma de Seguridad y Salud en el Trabajo. Las actividades que se llevarán a cabo son: Intervenciones puesto a puesto de trabajo, semana de la salud, pausas activas físicas y cognitivas, charlas, talleres, capacitaciones donde se abordarán los siguientes temas:

- Promoción de Actividad Física.
- Promoción de Alimentación Equilibrada.
- Pausas activas (Físicas y cognitivas).
- Cultura de Higiene.
- Prevención al consumo de sustancias Psicoactivas.
- Uso adecuado de redes sociales.

Este es un documento controlado, una vez se descargue o se imprima de la intranet: <http://comunicarte.idartes.gov.co/idartes>, se considera **COPIA NO CONTROLADA**

	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	Código: GTH-PR-03
		Fecha: 09/07/2019
	PROGRAMA DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE	Versión: 1
		Página: 7 de 9

- Relaciones interpersonales adecuadas en el trabajo (comunicación asertiva, resolución de conflictos, trabajo en equipo, liderazgo).
- Seguridad Basada en el Comportamiento.

Nota: La planeación de las actividades referidas anteriormente, se encuentran registradas en el cronograma de Seguridad y Salud en el Trabajo.

5 **NORMATIVIDAD**

- Código Sustantivo Del Trabajo
- Decreto 1072 de mayo de 2015
- Decreto 1477 de 2014; Tabla de enfermedades.
- GATIST 2015- Guía No. GPC-2015-03 Instituto de Evaluación de Tecnologías en Salud (IETS)
- Ley 100 del 23 de diciembre de 1993: Ministerios de Trabajo y de Salud Principios generales del Sistema de Seguridad Social integral, servicios de salud por enfermedad profesional y accidentes de trabajo
- Ley 1562 de 2012, Por la cual se modifica el sistema de riesgos laborales y se dictan otras disposiciones en materia de salud ocupacional.
- Ley 9 de 1979 de enero 24 de 1979: Ministerio de Salud. Normas para preservar y mejorar la salud de los individuos en sus ocupaciones.
- Resolución 1016 marzo 31 de 1989: Ministerios de Trabajo y de Salud. Por la cual se reglamenta la organización, funcionamiento y forma de los programas de Salud Ocupacional que deben desarrollar los patronos o empleadores en el país
- Resolución 2013 de junio 6 de 1986: Ministerios de Trabajo y de Salud. Por la cual se reglamenta la organización y funcionamiento de los Comités de Medicina, Higiene y Seguridad Industrial en los lugares de trabajo (actualmente Comité Paritario de Salud Ocupacional).
- Resolución 2346 del 11 de Julio del 2007: Ministerio De La Protección Social por la cual se regula la práctica de evaluaciones médicas ocupacionales y el manejo y contenido de las historias clínicas ocupacionales.
- Resolución 2400 del 22 de mayo de 1979: Ministerio de Trabajo y Seguridad Social. Estatuto general de seguridad e higiene industrial.
- Resolución 2646 del 17 de Julio de 2008: Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y para la determinación del origen de las patologías causadas por el estrés ocupacional.

Este es un documento controlado, una vez se descargue o se imprima de la intranet: <http://comunicarte.idartes.gov.co/idartes>, se considera **COPIA NO CONTROLADA**

	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	Código: GTH-PR-03
		Fecha: 09/07/2019
	PROGRAMA DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE	Versión: 1
		Página: 8 de 9

6 DEFINICIONES

- **Actividad Física:** Es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín.
- **Alimentación saludable:** Es el proceso mediante el cual, los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir.
- **Ambiente Psicosocial:** Está conformado por todas las relaciones sociales de los trabajadores dadas en el contexto laboral y dentro del ambiente y jornada laboral.
- **Condiciones de trabajo:** Todos los aspectos intralaborales, extralaborales e individuales que están presentes al realizar una labor encaminada a la producción de bienes, servicios y/o conocimientos.
- **Entorno laboral saludable:** Es aquel en el que los trabajadores y contratistas y líderes de equipos colaboran en un proceso de mejora continua para promover y proteger la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores y la sustentabilidad del ambiente de trabajo en base a indicadores de salud y bienestar, relacionados al ambiente físico, medio psicosocial y cultural.
- **Estilos de vida saludables:** Se considera como acciones repetitivas sobre un comportamiento. Si el comportamiento no es repetitivo entonces este se vuelve en una práctica o una acción aislada.
- **Estilos de vida:** Es un comportamiento que una persona, grupo social o familia realiza de manera repetitiva, dependiendo de sus conocimientos, necesidades, posibilidades económicas, entre otros.
- **Estrés:** Respuesta de un trabajador tanto a nivel fisiológico, psicológico como conductual, en su intento de adaptarse a las demandas resultantes de la interacción de sus condiciones individuales, intralaborales y extralaborales.
- **Factores de riesgo psicosociales:** Condiciones psicosociales cuya identificación y evaluación muestra efectos negativos en la salud de los trabajadores o en el trabajo.
- **Higiene:** Designa al conjunto de conocimientos y técnicas que se ocupan de controlar aquellos factores nocivos para la salud de los seres humanos, pero también cuando decimos higiene nos estamos refiriendo al aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo o de algún ambiente.
- **Salud:** «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades». La cita procede del Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud, que fue adoptada por la Conferencia Sanitaria Internacional, celebrada en Nueva York del 19 de junio al 22 de julio de 1946, firmada el 22 de julio de 1946 por los representantes de 61 Estados (Official Records of the World Health Organization, N° 2, p. 100), y entró en vigor el 7 de abril de 1948. La definición no ha sido modificada desde 1948.
- **Sustancia Psicoactiva o droga:** Es toda sustancia que, introducida en el organismo, por cualquier vía de administración, produce una alteración del funcionamiento del sistema nervioso central y es susceptible de crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas. Además, las sustancias psicoactivas, tienen la

Este es un documento controlado, una vez se descargue o se imprima de la intranet: <http://comunicarte.idartes.gov.co/idartes>, se considera **COPIA NO CONTROLADA**

	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	Código: GTH-PR-03
		Fecha: 09/07/2019
	PROGRAMA DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE	Versión: 1
		Página: 9 de 9

capacidad de modificar la conciencia, el estado de ánimo o los procesos de pensamiento de la persona que las consume. (OMS)

7 DOCUMENTOS DE REFERENCIA

- Entorno Laboral Saludable como incentivo al Talento Humano en salud; Ministerio De Salud.
- Guía de estilos de vida saludables en el ámbito laboral; Tegucigalpa M.D.C., Honduras C.A. Diciembre, 2016.
- Guía de prevención de riesgos psicosociales en el trabajo; CEM, España 2013.

En el marco de los lineamientos del numeral 6.5 de la “Guía diseño de documentos del sistema integrado de gestión – SIG”, se actualiza el código del presente documento para que se articule con la codificación vigente relacionada en la señalada Guía y en el Listado maestro de documentos. El contenido del documento no cambia.

Este es un documento controlado, una vez se descargue o se imprima de la intranet: <http://comunicarte.idartes.gov.co/idartes>, se considera **COPIA NO CONTROLADA**

GTH-PR-03
09/07/2019
V1