



CONTROL DE ASISTENCIA

Versión: 02	Responsable: Subgerente Administrativo	Fecha: 01/02/2024	Pg. 1 de 1	Código: SST-F-03
-------------	--	-------------------	------------	------------------

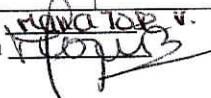
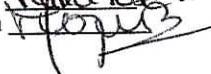
Tema PAUSAS Activas: Capacitador/conferencista: Contratista Apoyo Adm. ASESORA ARL POSITIVA.

Objetivo específico: - Plantar Capacitar al personal en la forma adecuada de la realización de las Pausas Activas.

Fecha: 18-JUNIO-2024 Hora: _____ Lugar: _____

Nombre	Cargo	Firma
Maria Fabiola Ramos J.	Archivo Central	M. Fabiola J.
Ledy Yasmin Baez	Hecanógrafa	Ledy B.
Maria Norelly Barragán	Sub. Administrativa	Norelly B.
Maritza Fria	Hecanógrafa	Maritza F.
Andrés Varón	Reservista	Andrés V.
Nelly Rosales	J. O. C. F.	Nelly R.
Alda Quintana	profesional	Alda Q.
Gilma Conde	Id. General	Gilma C.
Marta Alicia Pastor	operario B-	Marta A.
WALTER SANCHEZ	ADMINISTRATIVO	Walter S.
Wilmar Saut	Operario	Wilmar S.

CONTROL DE CAMBIOS				
Revisión	Fecha	Elaboró	Revisó/Aprobó	Comentarios
02	01/02/2024	Contratista Apoyo SST	Subgerente Administrativa	Se actualiza la codificación y el control de cambios del documento, se elimina las palabras "A Formación", "Inducción", "Reinducción", "Formación/Capacitación" y se adiciona el logo MIPG.

Elaboró / Revisó: María José Valderrama – contratista 
Aprobó: Norelly Barragán – Subgerente Administrativa 





EVALUACIÓN PAUSAS ACTIVAS

Versión: 00

Responsable: Subgerente Administrativo

Fecha: 01/02/2024

Pg. 1 de 1

Código: SST-F-19

NOMBRE: María Fabiola RJ CARGO: Chief Operative Archivos Central

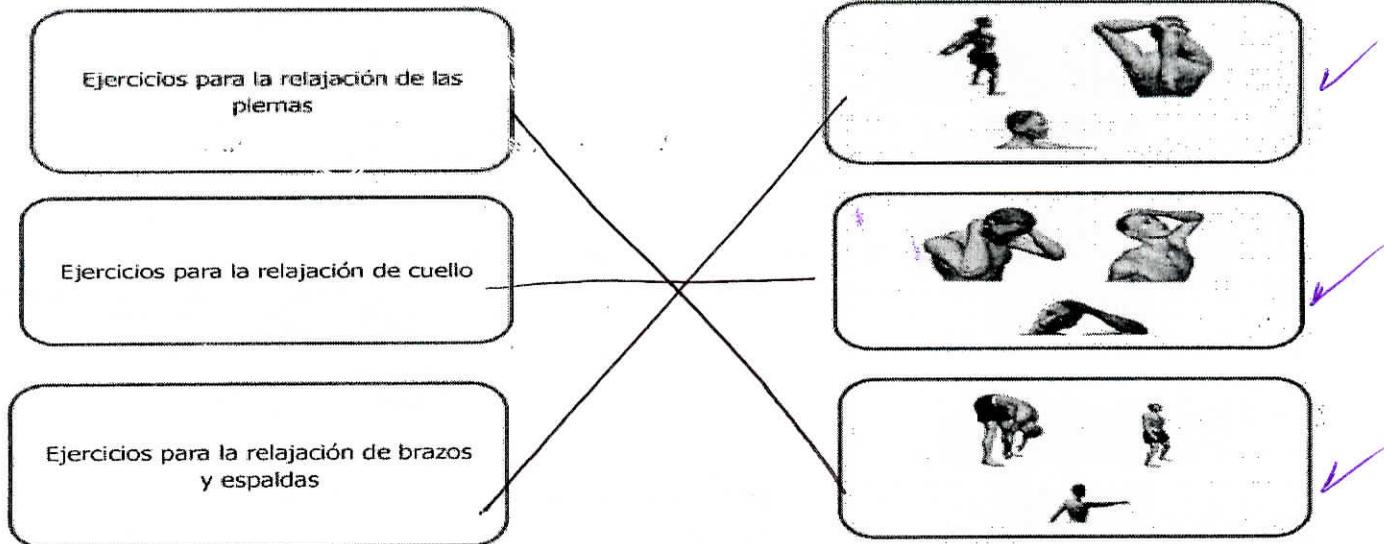
FECHA DE REALIZACIÓN 18-06-2024

S.O.

1. Responda (F) si es falso o (V) verdadero según la definición de pausas activas.

- A. Las pausas activas son exámenes médicos periódicos. (F) ✓
- B. Son periodos cortos de ejercicios que se realizan durante la jornada laboral con el fin de activar la respiración, la circulación sanguínea y la energía corporal, para prevenir desórdenes mentales y físicos causados por la fatiga. (V) ✓
- C. Las pausas activas son largas jornadas de ejercicios durante la jornada laboral. (F) ✓
- D. Está comprobado científicamente que estas cortas sesiones de relajación aumentan el rendimiento durante la jornada laboral. (V) ✓

2. Una con una línea el enunciado según la imagen.



CONTROL DE CAMBIOS				
Revisión	Fecha	Elaboró	Revisó/Aprobó	Comentarios
00	01/02/2024	Contratista Apoyo SST	Subgerente Administrativa	Creación del documento

Elaboró / Revisó: María José Valderrama – contratista María José V
 Aprobó: Noreily Barragán – Subgerente Administrativa Noreily



EVALUACIÓN PAUSAS ACTIVAS

Versión: 00

Responsable: Subgerente Administrativo

Fecha: 01/02/2024

Pg. 1 de 1

Código: SST-F-19

NOMBRE: Reedy Gasmin Baezista Rodriguez CARGO: Hecatógrafa

FECHA DE REALIZACIÓN: Junio 18/24

5.0.

1. Responda (F) si es falso o (V) verdadero según la definición de pausas activas.

- A. Las pausas activas son exámenes médicos periódicos. (F) ✓
- B. Son periodos cortos de ejercicios que se realizan durante la jornada laboral con el fin de activar la respiración, la circulación sanguínea y la energía corporal, para prevenir desórdenes mentales y físicos causados por la fatiga. (V) ✓
- C. Las pausas activas son largas jornadas de ejercicios durante la jornada laboral. (F) ✓
- D. Está comprobado científicamente que estas cortas sesiones de relajación aumentan el rendimiento durante la jornada laboral. (V) ✓

2. Una con una línea el enunciado según la imagen.

Ejercicios para la relajación de las piernas	
Ejercicios para la relajación de cuello	
Ejercicios para la relajación de brazos y espaldas	

CONTROL DE CAMBIOS				
Revisión	Fecha	Elaboró	Revisó/Aprobó	Comentarios
00	01/02/2024	Contratista Apoyo SST	Subgerente Administrativa	Creación del documento

Elaboró / Revisó: María José Valderrama – contratista *Maria J. V.*
 Aprobó: Norelly Barragán – Subgerente Administrativa *Norelly B.*



EVALUACIÓN PAUSAS ACTIVAS

Versión: 00

Responsable: Subgerente Administrativo

Fecha: 01/02/2024

Pg. 1 de 1

Código: SST-F-19

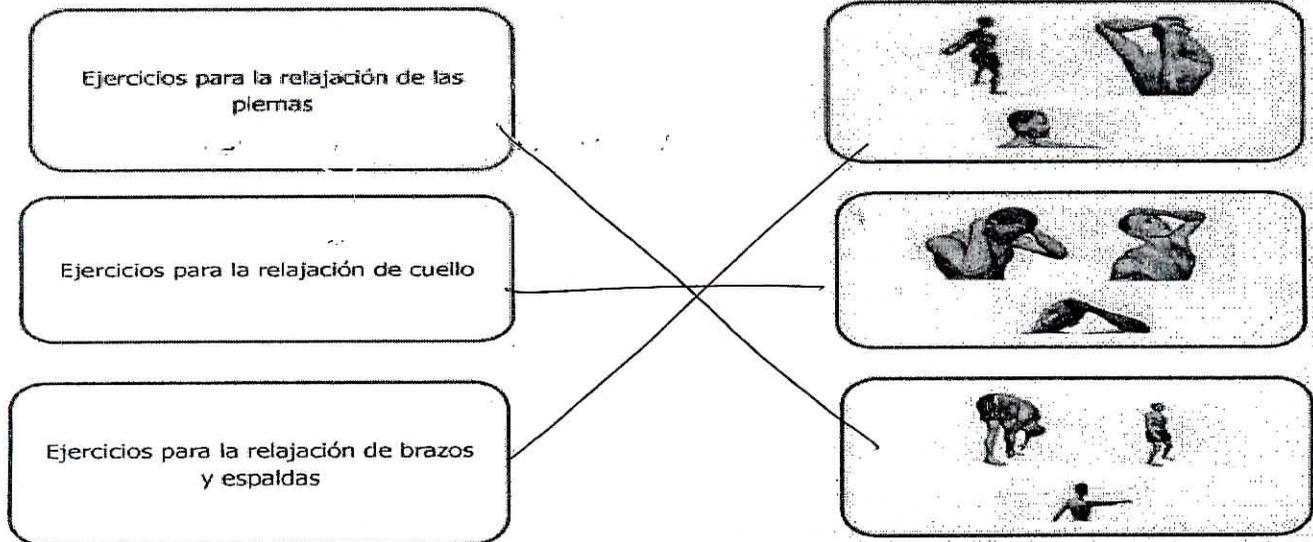
NOMBRE: Mara Norelly Barragán CARGO Subgerente Administrativo
FECHA DE REALIZACIÓN Jun 18/24

S.O.

1. Responda (F) si es falso o (V) verdadero según la definición de pausas activas.

- A. Las pausas activas son exámenes médicos periódicos. (F) ✓
- B. Son periodos cortos de ejercicios que se realizan durante la jornada laboral con el fin de activar la respiración, la circulación sanguínea y la energía corporal, para prevenir desórdenes mentales y físicos causados por la fatiga. (V) ✓
- C. Las pausas activas son largas jornadas de ejercicios durante la jornada laboral. (F) ✓
- D. Está comprobado científicamente que estas cortas sesiones de relajación aumentan el rendimiento durante la jornada laboral. (V) ✓

2. Una con una línea el enunciado según la imagen.



CONTROL DE CAMBIOS				
Revisión	Fecha	Elaboré	Revisó/Aprobó	Comentarios
00	01/02/2024	Contratista Apoyo SST	Subgerente Administrativa	Creación del documento

Elaboró / Revisó: María José Valderrama – contratista Maria Jose V.
Aprobó: Norelly Barragán – Subgerente Administrativa Norelly



EVALUACIÓN PAUSAS ACTIVAS

Versión: 00

Responsable: Subgerente Administrativo

Fecha: 01/02/2024

Pg. 1 de 1

Código: SST-F-19

NOMBRE: Maritza Frías Franda CARGO: Psicóloga

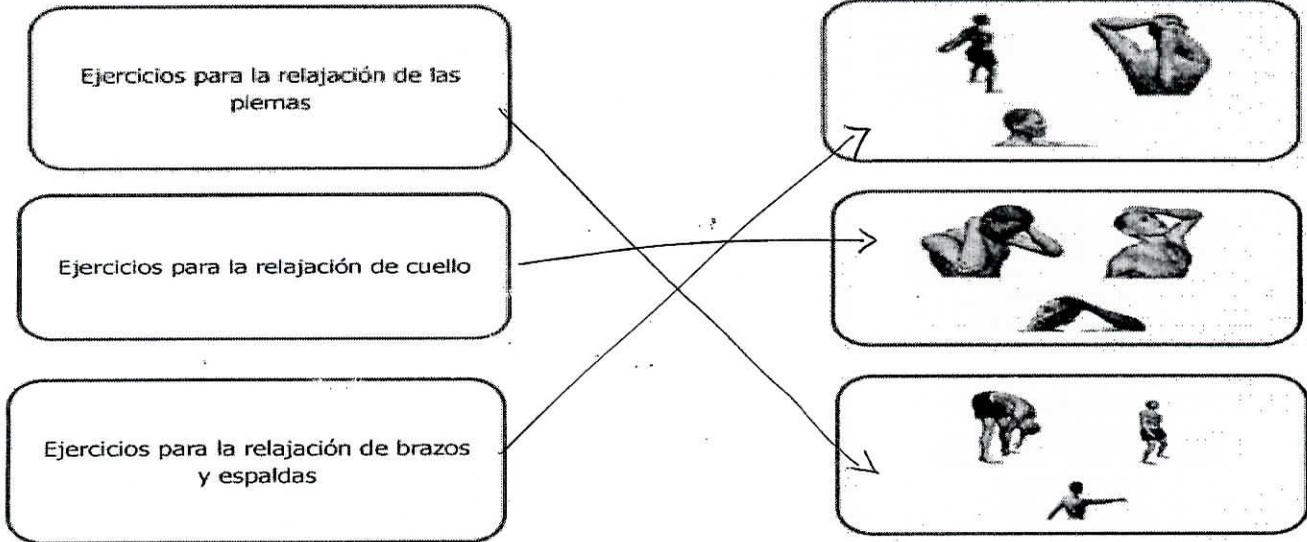
FECHA DE REALIZACIÓN: 19-06-24

5.0

1. Responda (F) si es falso o (V) verdadero según la definición de pausas activas.

- A. Las pausas activas son exámenes médicos periódicos. (F) ✓
- B. Son periodos cortos de ejercicios que se realizan durante la jornada laboral con el fin de activar la respiración, la circulación sanguínea y la energía corporal, para prevenir desórdenes mentales y físicos causados por la fatiga. (V) ✓
- C. Las pausas activas son largas jornadas de ejercicios durante la jornada laboral. (F) ✓
- D. Está comprobado científicamente que estas cortas sesiones de relajación aumentan el rendimiento durante la jornada laboral. (V) ✓

2. Una con una línea el enunciado según la imagen.



CONTROL DE CAMBIOS

Revisión	Fecha	Elaboró	Revisó/Aprobó	Comentarios
00	01/02/2024	Contratista Apoyo SST	Subgerente Administrativa	Creación del documento

Elaboró / Revisó: María José Valderrama – contratista *María José Valderrama*
 Aprobó: Norelly Barragán – Subgerente Administrativa *Norelly Barragán*



EVALUACIÓN PAUSAS ACTIVAS

Versión: 00

Responsable: Subgerente Administrativo

Fecha: 01/02/2024

Pg. 1 de 1

Código: SST-F-19

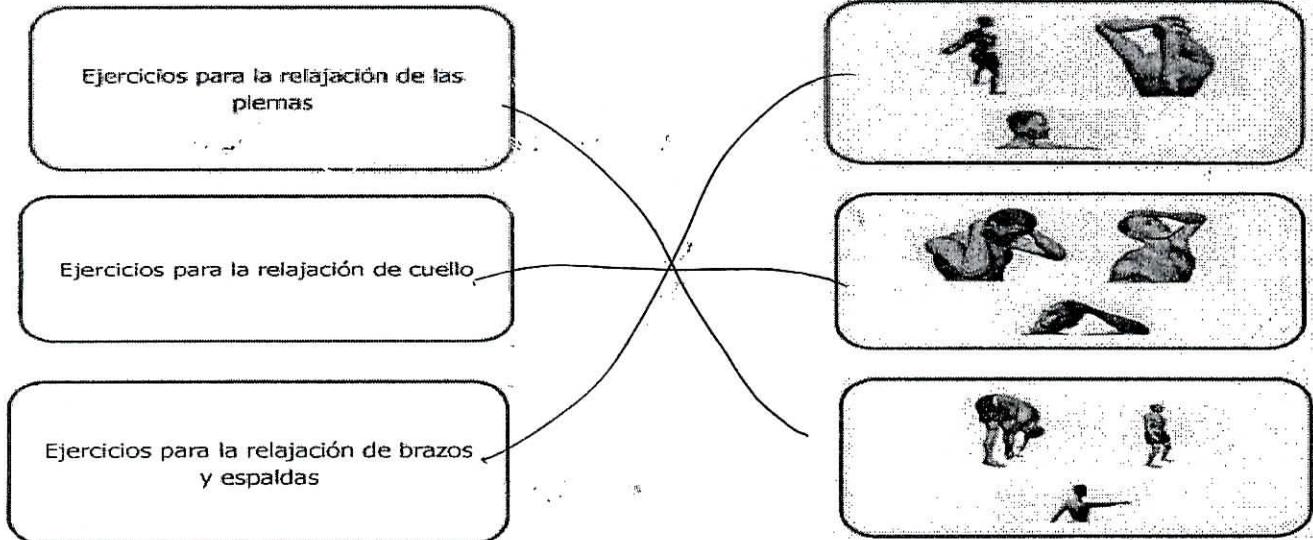
NOMBRE: Gandry Varón Soriano CARGO: Resurso

FECHA DE REALIZACIÓN 18-06-2024

1. Responda (F) si es falso o (V) verdadero según la definición de pausas activas.

- A. Las pausas activas son exámenes médicos periódicos. (F) ✓
- B. Son periodos cortos de ejercicios que se realizan durante la jornada laboral con el fin de activar la respiración, la circulación sanguínea y la energía corporal, para prevenir desórdenes mentales y físicos causados por la fatiga. (V) ✓
- C. Las pausas activas son largas jornadas de ejercicios durante la jornada laboral. (F) ✓
- D. Está comprobado científicamente que estas cortas sesiones de relajación aumentan el rendimiento durante la jornada laboral. (V) ✓

2. Una con una línea el enunciado según la imagen.



CONTROL DE CAMBIOS				
Revisión	Fecha	Elaboró	Revisó/Aprobó	Comentarios
00	01/02/2024	Contratista Apoyo SST	Subgerente Administrativa	Creación del documento

Elaboró / Revisó: María José Valderrama – contratista
Aprobó: Norelly Barragán – Subgerente Administrativa

Mano T. N.
[Signature]



EVALUACIÓN PAUSAS ACTIVAS

Versión: 00

Responsable: Subgerente Administrativo

Fecha: 01/02/2024

Pg. 1 de 1

Código: SST-F-19

NOMBRE: Nelke Posada Sanchez CARGO S.O.C.T

FECHA DE REALIZACIÓN Junio 18/2024

S.O.

1. Responda (F) si es falso o (V) verdadero según la definición de pausas activas.

- A. Las pausas activas son exámenes médicos periódicos. (F)
- B. Son periodos cortos de ejercicios que se realizan durante la jornada laboral con el fin de activar la respiración, la circulación sanguínea y la energía corporal, para prevenir desórdenes mentales y físicos causados por la fatiga. (V)
- C. Las pausas activas son largas jornadas de ejercicios durante la jornada laboral. (F)
- D. Está comprobado científicamente que estas cortas sesiones de relajación aumentan el rendimiento durante la jornada laboral. (V)

2. Una con una línea el enunciado según la imagen.

Ejercicios para la relajación de las piernas	
Ejercicios para la relajación de cuello	
Ejercicios para la relajación de brazos y espaldas	

CONTROL DE CAMBIOS				
Revisión	Fecha	Elaboró	Reviso/Aprobó	Comentarios
00	01/02/2024	Contratista Apoyo SST	Subgerente Administrativa	Creación del documento

Elaboró / Revisó: María José Valderrama – contratista
 Aprobó: Norelly Barragán – Subgerente Administrativa



EVALUACIÓN PAUSAS ACTIVAS

Versión: 00

Responsable: Subgerente Administrativo

Fecha: 01/02/2024

Pg. 1 de 1

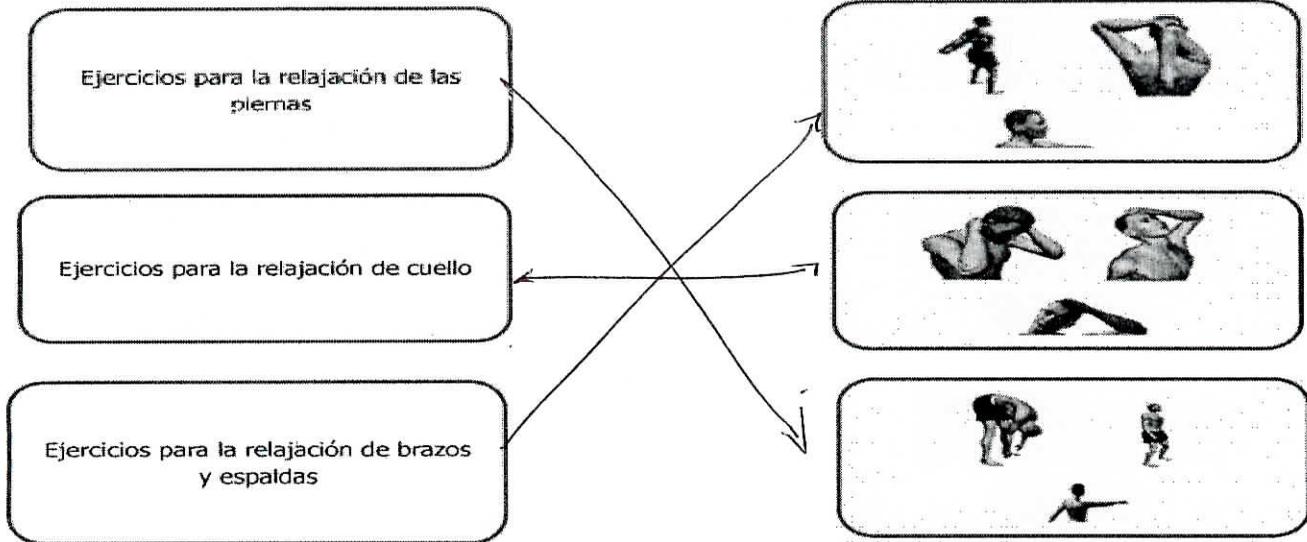
Código: SST-F-19

NOMBRE: Hilda Janeth Gómez C. CARGO profesional.
FECHA DE REALIZACIÓN Junio 18 2024

1. Responda (F) si es falso o (V) verdadero según la definición de pausas activas.

- A. Las pausas activas son exámenes médicos periódicos. (F) ✓
- B. Son periodos cortos de ejercicios que se realizan durante la jornada laboral con el fin de activar la respiración, la circulación sanguínea y la energía corporal, para prevenir desórdenes mentales y físicos causados por la fatiga. (V) ✓
- C. Las pausas activas son largas jornadas de ejercicios durante la jornada laboral. (F) ✓
- D. Está comprobado científicamente que estas cortas sesiones de relajación aumentan el rendimiento durante la jornada laboral. (V) ✓

2. Una con una línea el enunciado según la imagen.



CONTROL DE CAMBIOS

Revisión	Fecha	Elaboró	Revisó/Aprobó	Comentarios
00	01/02/2024	Contratista Apoyo SST	Subgerente Administrativa	Creación del documento

Elaboró / Revisó: María José Valderrama – contratista
Aprobó: Norelly Barragán – Subgerente Administrativa

Handwritten signatures and initials.



EVALUACIÓN PAUSAS ACTIVAS

Versión: 00

Responsable: Subgerente Administrativo

Fecha: 01/02/2024

Pg. 1 de 1

Código: SST-F-19

NOMBRE: Bolma Cend. G. CARGO O. operativa

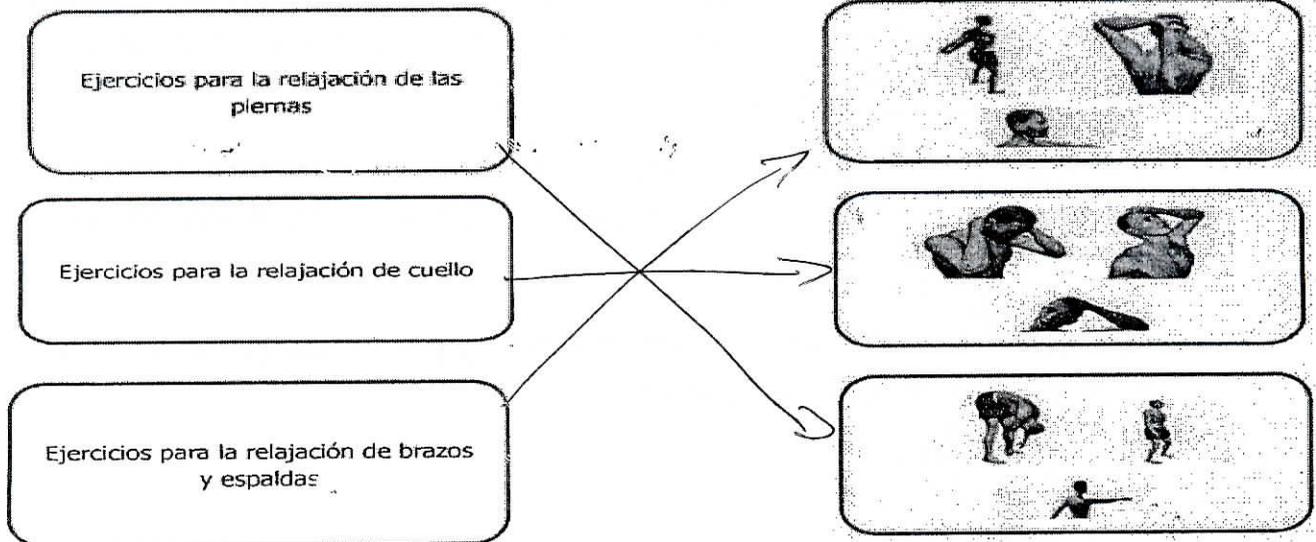
FECHA DE REALIZACIÓN 18-Junio 2024.

5.0

1. Responda (F) si es falso o (V) verdadero según la definición de pausas activas.

- A. Las pausas activas son exámenes médicos periódicos. (F) ✓
- B. Son periodos cortos de ejercicios que se realizan durante la jornada laboral con el fin de activar la respiración, la circulación sanguínea y la energía corporal, para prevenir desórdenes mentales y físicos causados por la fatiga. (V) ✓
- C. Las pausas activas son largas jornadas de ejercicios durante la jornada laboral. (F) ✓
- D. Está comprobado científicamente que estas cortas sesiones de relajación aumentan el rendimiento durante la jornada laboral. (V) ✓

2. Una con una línea el enunciado según la imagen.



CONTROL DE CAMBIOS				
Revisión	Fecha	Elaboró	Reviso/Aprobó	Comentarios
00	01/02/2024	Contratista Apoyo SST	Subgerente Administrativa	Creación del documento

Elaboró / Revisó: María José Valderrama – contratista Manu Jose V.
 Aprobó: Norely Barragán – Subgerente Administrativa [Signature]



CONTROL DE ASISTENCIA

Versión: 02	Responsable: Subgerente Administrativo	Fecha: 01/02/2024	Pg. 1 de 1	Código: SST-F-03
-------------	--	-------------------	------------	------------------

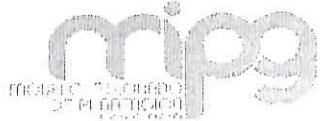
Tema: Brigadas de emergencia **Capacitador/conferencista:** Jorge trespalacios
 Primeros Auxilios
Objetivo específico: Planta
 Brindar conocimientos básicos en primeros
 Auxilios

Fecha: 19/09/2024 **Hora:** 9:30 **Lugar:** Auditorio

Nombre	Cargo	Firma
Bilma Conde G.	a General	Bilma C-6
Hilda Paullé Conde	profesional	Hilda Paullé Conde
JUAN G. PINILLA URENA	PROFESIONAL UNIVERSITARIO	
Maria Alcira Castro C	producción	Maria Alcira Castro C
Ledy Yasmín Bautista R	Operación	Ledy Yasmín Bautista R
Mona Narelly Barragán	subg. Administrativa	Mona Narelly Barragán
Sara Mayra Polanco	Secretaría Ejecutiva	Sara Mayra Polanco

CONTROL DE CAMBIOS				
Revisión	Fecha	Elaboró	Reviso/Aprobó	Comentarios
02	01/02/2024	Contratista Apoyo SST	Subgerente Administrativa	Se actualiza la codificación y el control de cambios del documento, se elimina las palabras "A Formación", "Inducción", "Reinducción", "Formación/Capacitación" y se adiciona el logo MIPG.

Elaboró: MANU DIE N.S
 Revisó: MANU DIE N.S
 Aprobó: Líder del Proceso [Firma]





CONTROL DE ASISTENCIA

Versión: 02

Responsable: Subgerente Administrativo

Fecha: 01/02/2024

Pg. 1 de 1

Código: SST-F-03

Gobernación del

Tema Primeros auxilios psicológicos Capacitador/conferencista: Ledy Bonilla-Tolima, Profesional

Objetivo específico: Personal - Planta

Recuperar equilibrio emocional junto con prevenir la
capacitación de primeros psicológicos a aquellas personas que
se encuentren en situaciones de crisis

Fecha: 76 agosto 2024

Hora: 09:30AM

Lugar: Instalaciones FIT

Nombre	Cargo	Firma
Ledy Gasmin Baetista	Mecanografía	Ledy G
MAT Fubtola RA	Armas Control	MAT Fubtola RA
Nelka Pasada S	J.O.C.T	Nelka Pasada S
Milan Gaudin Jauc	profesional	Milan Gaudin Jauc
Norcia Alicia Castro	operaria de	Norcia Alicia Castro
Olma Cere G.	Operari General	Olma Cere G.
Hebert Alberto Lozada	produccion	Hebert Alberto Lozada
Noriza Arias Aranda	Mecanografía	Noriza Arias Aranda
Vandy Karin	Reserva	Vandy Karin

CONTROL DE CAMBIOS

Revisión	Fecha	Elaboró	Reviso/Aprobó	Comentarios
02	01/02/2024	Contratista Apoyo SST	Subgerente Administrativa	Se actualiza la codificación y el control de cambios del documento, se elimina las palabras "A Formación", "Inducción", "Reinducción", "Formación/Capacitación" y se adiciona el logo MIPG.

Elaboró: AOB
Revisó: MANUEL V.
Aprobó: Lider del Proceso





EVALUACIÓN PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS

Versión: 00

Responsable: Subgerente Administrativo

Fecha: 01/02/2024

Pg. 1 de 1

Código: SST-F-19

NOMBRE: Narcia Alicia Castro CARGO: Operaria C

FECHA DE REALIZACIÓN 16-Agosto

S.O

1. ¿Qué es una crisis?

es un descontrol emocional
calmar la persona

2. Identifique dos pasos que usted considere que se puedan realizar de acuerdo con la capacitación recibida para brindar primeros auxilios psicológicos a sus amigos, familiares y compañeros en caso de que sea necesario.

y prestar los auxilios

Firma

CONTROL DE CAMBIOS				
Revisión	Fecha	Elaboró	Revisó/Aprobó	Comentarios
00	01/02/2024	Contratista Apoyo SST	Subgerente Administrativa	Creación del documento

Elaboró: JOB
Revisó: Narcia Alicia Castro
Aprobó: Líder del Proceso [Firma]



EVALUACIÓN PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS

Versión: 00	Responsable: Subgerente Administrativo	Fecha: 01/02/2024	Pg. 1 de 1	Código: SST-F-19
-------------	--	-------------------	------------	------------------

NOMBRE: Cristina Rocío Cangeza CARGO: Operaria General
FECHA DE REALIZACIÓN: 16 de agosto 2024

1. ¿Qué es una crisis?

es un estado de alteración

✓ 5.0

2. Identifique dos pasos que usted considere que se puedan realizar de acuerdo con la capacitación recibida para brindar primeros auxilios psicológicos a sus amigos, familiares y compañeros en caso de que sea necesario.

- Tratar de calmar a una persona.
- Solicitar ayuda de un profesional

✓

Firma Cristina C.

CONTROL DE CAMBIOS				
Revisión	Fecha	Elaboró	Revisó/Aprobó	Comentarios
00	01/02/2024	Contratista Apoyo SST	Subgerente Administrativa	Creación del documento

Elaboró: JQB
Revisó: Maria Jose y
Aprobó: Líder del Proceso [Signature]





EVALUACIÓN PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS

Versión: 00

Responsable: Subgerente Administrativo

Fecha: 01/02/2024

Pg. 1 de 1

Código: SST-F-19

NOMBRE: Sedy Gasmin Baerista CARGO: Hecoreógrafo

FECHA DE REALIZACIÓN agosto 16/24

1. ¿Qué es una crisis?

Cambios profundos en el estado emocional de una persona que de no ser tratados a tiempo pueden traer graves consecuencias para la misma

2. Identifique dos pasos que usted considere que se puedan realizar de acuerdo con la capacitación recibida para brindar primeros auxilios psicológicos a sus amigos, familiares y compañeros en caso de que sea necesario.

- Conexión con servicios externos.
- Asistencia práctica.
- Recogida de información

Firma Sedy G.

CONTROL DE CAMBIOS				
Revisión	Fecha	Elaboró	Revisó/Aprobó	Comentarios
00	01/02/2024	Contratista Apoyo SST	Subgerente Administrativa	Creación del documento

Elaboró: 106
Revisó: MIMI JOJO
Aprobó: Líder del Proceso [Firma]





EVALUACIÓN PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS

Versión: 00

Responsable: Subgerente Administrativo

Fecha: 01/02/2024

Pg. 1 de 1

Código: SST-F-19

NOMBRE: Hilda Parroth Gómez CARGO Profesional

FECHA DE REALIZACIÓN 16/08/2024

50/ ✓
1. ¿Qué es una crisis?

Es un estado emocional que se manifiesta en un momento determinado por una situación ✓

2. Identifique dos pasos que usted considere que se puedan realizar de acuerdo con la capacitación recibida para brindar primeros auxilios psicológicos a sus amigos, familiares y compañeros en caso de que sea necesario.

- Pánico ✓
- Depresión
- Tristeza

Firma Hilda Parroth Gómez

CONTROL DE CAMBIOS

Revisión	Fecha	Elaboró	Revisó/Aprobó	Comentarios
00	01/02/2024	Contratista Apoyo SST	Subgerente Administrativa	Creación del documento

Elaboró: LDB

Revisó: MARA TOSE

Aprobó: Líder del Proceso [Firma]



EVALUACIÓN PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS

Versión: 00

Responsable: Subgerente Administrativo

Fecha: 01/02/2024

Pg. 1 de 1

Código: SST-F-19

NOMBRE:

Maria Fabiola P.J. CARGO Directora Control

FECHA DE REALIZACIÓN

16/08/2024

1. ¿Qué es una crisis?

Estado emocional. ✓

2. Identifique dos pasos que usted considere que se puedan realizar de acuerdo con la capacitación recibida para brindar primeros auxilios psicológicos a sus amigos, familiares y compañeros en caso de que sea necesario. ✓

1. miedo
2. Trucos

Firma

M. Fabiola P.J.

CONTROL DE CAMBIOS

Revisión	Fecha	Elaboró	Revisó/Aprobó	Comentarios
00	01/02/2024	Contratista Apoyo SST	Subgerente Administrativa	Creación del documento

Elaboró:

Revisó:

Aprobó: Líder del Proceso

IQB

MARIA TOLE V.

[Firma]





EVALUACIÓN PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS

Versión: 00

Responsable: Subgerente Administrativo

Fecha: 01/02/2024

Pg. 1 de 1

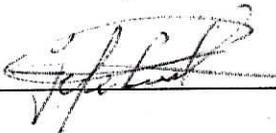
Código: SST-F-19

NOMBRE: Helbert Alberto Pazada CARGO producción
FECHA DE REALIZACIÓN 16/Ago/2024

5.0
✓ 1. ¿Qué es una crisis? *es la reacción a una situación o acción inesperada que presenta una persona.*

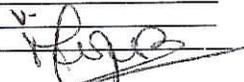
2. Identifique dos pasos que usted considere que se puedan realizar de acuerdo con la capacitación recibida para brindar primeros auxilios psicológicos a sus amigos, familiares y compañeros en caso de que sea necesario.

- ✓ 1) el estado debe ser de calma, conocimiento para saber actuar.
2) comprensión, empatía

Firma 

CONTROL DE CAMBIOS

Revisión	Fecha	Elaboró	Reviso/Aprobó	Comentarios
00	01/02/2024	Contratista Apoyo SST	Subgerente Administrativa	Creación del documento

Elaboró: JAG
Revisó: MARCA JOSE V-
Aprobó: Líder del Proceso 

REGISTRO FOTOGRAFICO – PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS

