





## EVALUACIÓN PAUSAS ACTIVAS

Versión: 00

Responsable: Subgerente Administrativo

Fecha: 01/02/2024

Pg. 1 de 1

Código: SST-F-19

NOMBRE:

*Maria Fabiola RJ*

CARGO

*Vel operario  
Archivo 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.

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  
Aprobó: Norelly Barragán – Subgerente Administrativa

*María José V*  
*Norelly*





## EVALUACIÓN PAUSAS ACTIVAS

Versión: 00

Responsable: Subgerente Administrativo

Fecha: 01/02/2024

Pg. 1 de 1

Código: SST-F-19

NOMBRE: Ledy Gasmin Baerista Rodríguez CARGO: Hecatógrafa

FECHA DE REALIZACIÓN: Junio 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.

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  
Aprobó: Norely Barragán – Subgerente Administrativa

Maria J. V.  
Norely 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

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

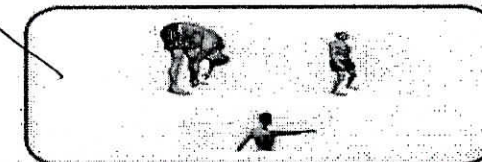
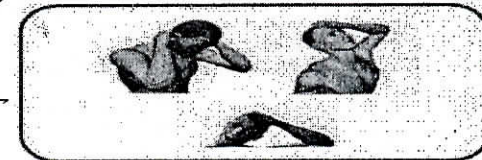
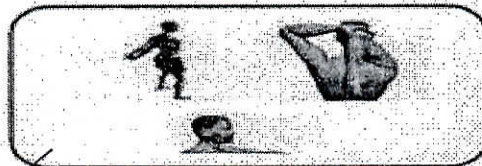
- A. Las pausas activas son exámenes médicos periódicos. (F) ✓  
B. Son periodos cortos de ejercicios que se realizan durante la jornada laboral con el fin de activar la respiración, la circulación sanguínea y la energía corporal, para prevenir desórdenes mentales y físicos causados por la fatiga. (V) ✓  
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  
Aprobó: Norelly Barragán – Subgerente Administrativa

María José V.  
Norelly Barragán





## 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

Neconografía

FECHA DE REALIZACIÓN

19-06-24

5.0

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

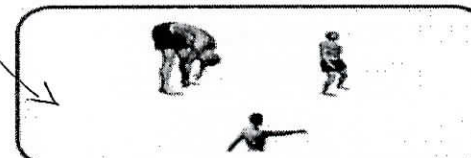
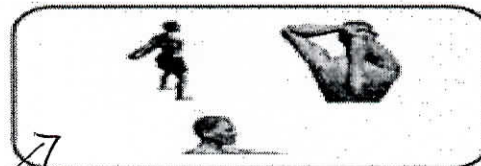
- A. Las pausas activas son exámenes médicos periódicos. (F) ✓
- B. Son periodos cortos de ejercicios que se realizan durante la jornada laboral con el fin de activar la respiración, la circulación sanguínea y la energía corporal, para prevenir desórdenes mentales y físicos causados por la fatiga. (V) ✓
- 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.

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  
Aprobó: Norelly Barragán – Subgerente Administrativa

María José Valderrama  
Norelly Barragán



## EVALUACIÓN PAUSAS ACTIVAS

Versión: 00

Responsable: Subgerente Administrativo

Fecha: 01/02/2024

Pg. 1 de 1

Código: SST-F-19

NOMBRE: Gandhy Varón Soria CARGO: Tesoro

FECHA DE REALIZACIÓN 18-06-2024

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

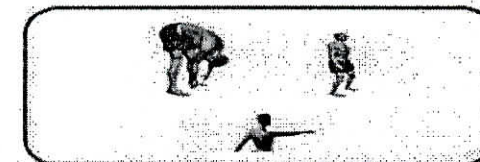
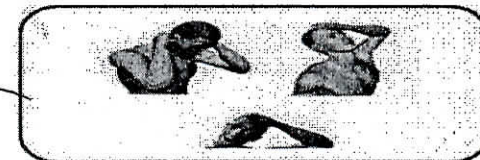
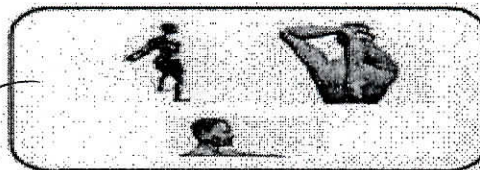
- A. Las pausas activas son exámenes médicos periódicos. (F) ✓  
B. Son periodos cortos de ejercicios que se realizan durante la jornada laboral con el fin de activar la respiración, la circulación sanguínea y la energía corporal, para prevenir desórdenes mentales y físicos causados por la fatiga. (V) ✓  
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.

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	Elaboré	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



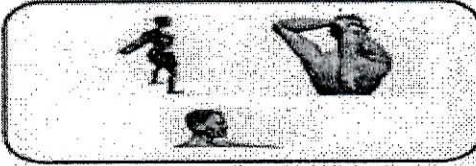
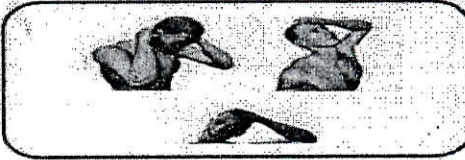
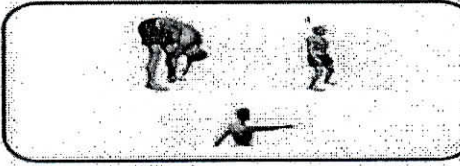
 <h2 style="text-align: center;">EVALUACIÓN PAUSAS ACTIVAS</h2>				
Versión: 00	Responsable: Subgerente Administrativo	Fecha: 01/02/2024	Pg. 1 de 1	Código: SST-F-19

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

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  
 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

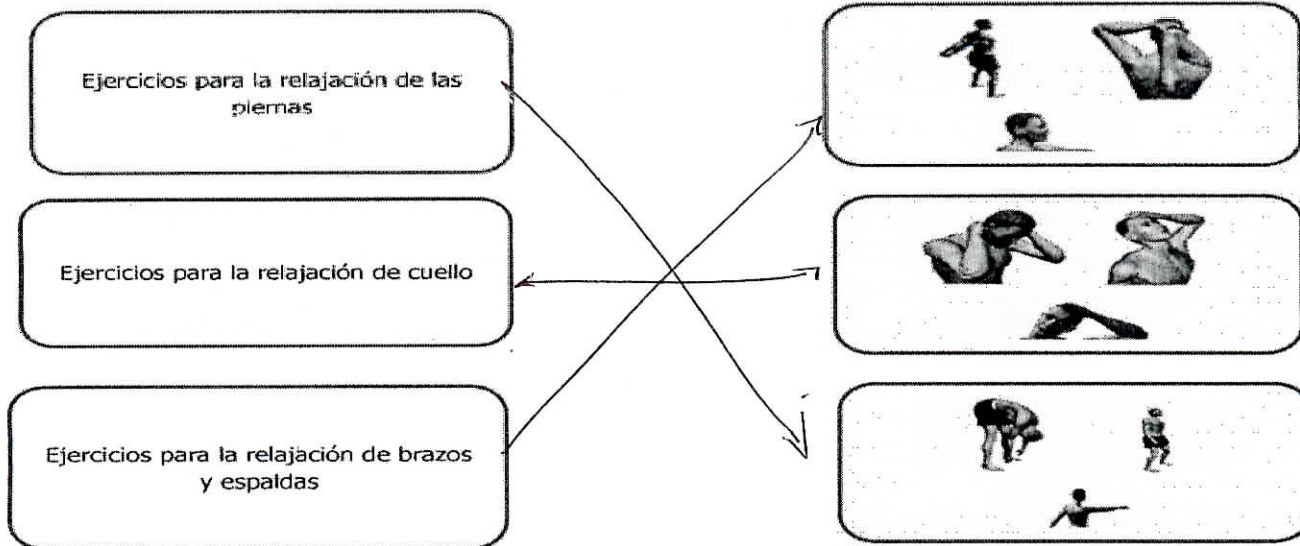
NOMBRE: Hilda Faneth Gómez C. CARGO: profesional.

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



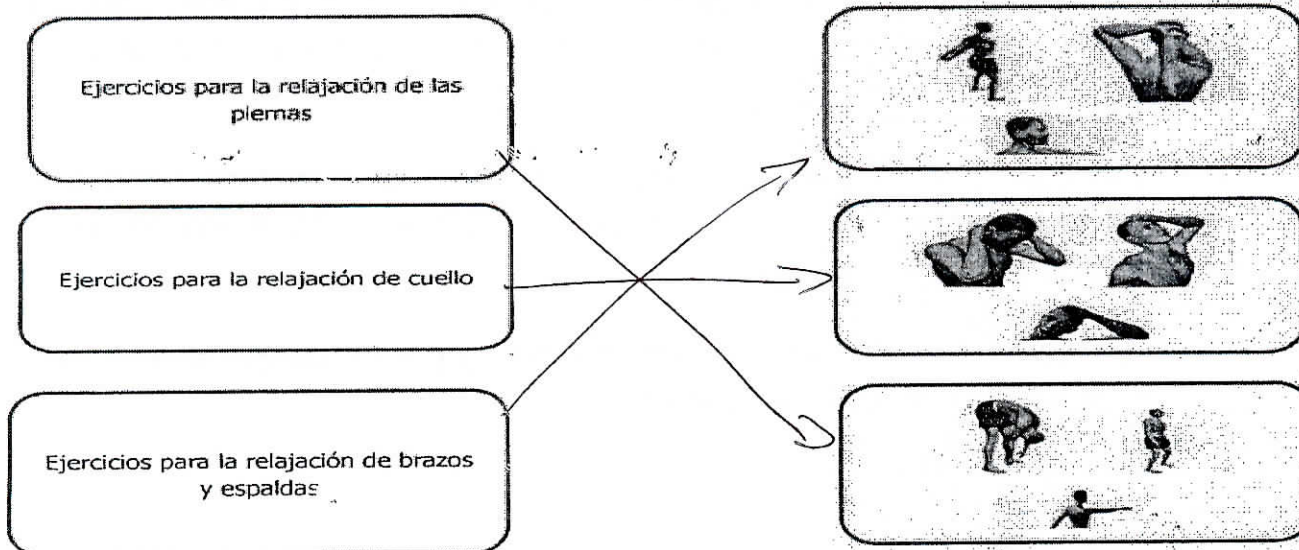
	<b>EVALUACIÓN PAUSAS ACTIVAS</b>			
	Versión: 00	Responsable: Subgerente Administrativo	Fecha: 01/02/2024	Pg. 1 de 1

NOMBRE: Bolma Cend. G. CARGO O. operativa  
 FECHA DE REALIZACIÓN 18-Junio 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	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

*Manu Jose V.*  
*[Signature]*







 <h2 style="text-align: center;">EVALUACIÓN PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS</h2>				
Versión: 00	Responsable: Subgerente Administrativo	Fecha: 01/02/2024	Pg. 1 de 1	Código: SST-F-19

NOMBRE: Naria 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 [Signature]

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

Elaboró: JOB  
 Revisó: Naria Alicia Castro  
 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: Cilma Rocio Góngora CARGO: operaria General  
FECHA DE REALIZACIÓN: 16-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 Cilma R. G.

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

Elaboró: JQG  
Revisó: Maria Jose y  
Aprobó: Líder del Proceso [Firma]

mipg  
MODELO INTEGRADO  
DE PLANEACIÓN  
Y GESTIÓN



## EVALUACIÓN PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS

Versión: 00

Responsable: Subgerente Administrativo

Fecha: 01/02/2024

Pg. 1 de 1

Código: SST-F-19

NOMBRE: Sedy Gasmin Baeristo CARGO: Psicóloga  
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:

Revisó:

Aprobó: Líder del Proceso

mipg  
MODELO INTEGRADO  
DE PLANIFICACIÓN  
Y GESTIÓN





## EVALUACIÓN PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS

Versión: 00

Responsable: Subgerente Administrativo

Fecha: 01/02/2024

Pg. 1 de 1

Código: SST-F-19

NOMBRE: Hilda Paruth Gómez CARGO: Profesional  
FECHA DE REALIZACIÓN: 16/08/2024

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 Paruth Gómez

### 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

mipg  
MODELO INTEGRADO  
DE PLANEACIÓN  
Y GESTIÓN



## 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: Archivista  
FECHA DE REALIZACIÓN: 16/08/2024

1. ¿Qué es una crisis?

Estado emocional. 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. ✓

1. miedo.  
2. Truqueo

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 Toir V.  
Hernandez

mipg  
MODELO INTEGRADO  
DE PLANIFICACIÓN  
Y GESTIÓN





## EVALUACIÓN PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

Versión: 00

Responsable: Subgerente Administrativo

Fecha: 01/02/2024

Pg. 1 de 1

Código: SST-F-19

NOMBRE: Helbert Alberto Pozada 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, comunicación

Firma

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

Elaboró:

Revisó: MARCIA JOSE V-

Aprobó: Líder del Proceso [Signature]

mipg  
MODELO INTEGRADO  
DE PLANIFICACIÓN  
Y GESTIÓN

## REGISTRO FOTOGRAFICO – PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS

