



El futuro es de todos

Mininterior



UNIDAD NACIONAL DE PROTECCIÓN

# Así se *Vivió* Julio 2021



SUBDIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO  
**HUMANO**  
UNIDAD NACIONAL DE PROTECCIÓN



seguridad y salud en el trabajo  
UNIDAD NACIONAL DE PROTECCIÓN

#SeresHumanosProtegiendoSeresHumanos



@UNPColombia



## PREINSCRIPCIÓN TALLERES DE MÚSICA

Pensando en potenciar las habilidades musicales de los hijos de nuestros servidores, se llevó a cabo la preinscripción a **los talleres de música junto con la CCF CAFAM**, en la que se encontraban las categorías de guitarra, piano, técnica vocal o canto. Con los resultados de esta, se definen las categorías que más acogida tuvieron y de esta forma se iniciarán las clases.

**Logros alcanzados:** Contribuir con el desarrollo de las habilidades musicales de los hijos de los servidores.

**Ciudades Participantes:** Nivel Nacional con 47 participantes el 9/07/2021.



## CELEBRACIÓN DÍA DEL CONDUCTOR

Se realizó un reconocimiento para los conductores de la UNP, quienes se caracterizan por cumplir con eficacia, integridad y entrega su labor, **en esta ocasión se llevó a cabo un desayuno en el cual compartimos con nuestros compañeros en la ciudad de Bogotá**, de igual forma, a nivel nacional se hizo entrega de un detalle a cada uno de nuestros servidores, una vez agradecemos por ser parte de la Familia UNP y por contribuir al logro de la misión de la Entidad.

**Ponente:** Bienestar e Incentivos

**Logros alcanzados:** Conmemorar y celebrar el día del conductor en la UNP

**Ciudades Participantes:** Nivel Nacional el 17/07/2021



## CAMINATA ECOLÓGICA: QUEBRADA LAS DELICIAS

Incentivar la calidad de vida y reconocimientos de senderos ecológicos por medio de caminatas ecológicas. **(Caminatas ecológicas)**. Con el apoyo y acompañamiento del IDRD se llevó a cabo la caminata ecológica a la quebrada Las Delicias la cual se encuentra ubicada en los cerros orientales de la ciudad de Bogotá, un espacio en el que los servidores disfrutaron de un espacio al aire libre, los bellos paisajes de la zona, así como conocer información de este gran lugar que alberga la caída de agua más grande la ciudad.

**Ponente:** Carolina Rivero

**Logros alcanzados:** Brindar un espacio al aire libre por medio del cual los servidores realizaron actividad física, así como, descubrieron información de las zonas naturales que posee la ciudad de Bogotá

**Ciudades Participantes:**

Bogotá con 12 el 17/07/2021



## FERIA DEPORTIVA

Presentar a los participantes rutinas de ejercicio básico y alimentación saludable para mantener el cuerpo con buena salud y forma física.

Se inicia **la actividad de entrenamiento funcional con calentamiento previo**, y a continuación se da rutina de ejercicios fáciles para practicar a diario. El entrenador da información sobre beneficios y rutinas diarias para mantenerse en buena forma y algunos tips para realizar al momento de hacer ejercicio

La nutricionista da información básica acerca de aspectos nutricionales y tiempos de comida intermedios (snacks).

Luego la actividad se enfoca en la preparación de snacks saludables, y posteriormente batidos de frutas y verduras de fácil preparación para consumir a diferentes horas del día.

**Ponente:** Javier Diaz- Entrenamiento Funcional (entrenador) CCF CAFAM, Leidy Triana – Batidos Saludables (nutricionista) CCF CAFAM

**Logros alcanzados:** Entregar información básica acerca del entrenamiento físico y nutrición, por parte de expertos, de fácil acceso y fácil ejecución, y para realizar e incorporar como parte de nuestras rutinas diarias de cuidado físico y mental

**Ciudades Participantes:** Nivel Nacional

## EDUCACIÓN EN ARTE Y ARTESANÍAS TALLER 1: PATCHWORK

Enseñar **técnica de PACHTWORK**, es un tejido hecho por la unión de pequeñas piezas de telas cosidas entre sí por los bordes. Es decir, consiste en coser una tela sobre otra por los bordes, una encima de la otra. Se puede hacer en todo tipo de objetos, desde manteles, edredones, sofás. Es una técnica perfecta para que vuele tu imaginación.

Se remite invitación previa para inscripción a la actividad por ser de cupos limitados. Se hace entrega a cada inscrito del material para trabajar. **El taller se realiza en tres jornadas**, en las cuales se desarrolla el proyecto presentado en la primera sesión. La instructora da las instrucciones generales para realizar el proyecto e igualmente el paso a paso, y las explicaciones de cómo se debe realizar cada puntada. Dentro de los materiales se entrega molde y material para desarrollar otro proyecto con lo aprendido en este taller

**Ponente:** Ana Elsa Gomez – CCF CAFAM

**Logros alcanzados:** Los participantes realizan y culminan el proyecto en técnica de PACHTWORK, cojín con bordado de muñeca regando flores

**Ciudades Participantes:** Armenia, Bogotá, Bucaramanga, Ibagué, Medellín y Pasto. 28,29 y 30/07/2021

## DÍA DE LA FAMILIA SEGUNDO SEMESTRE

Crear espacios de integración familiar con la celebración del **Día de la Familia en cumplimiento de la Ley 1857 de 2017; Dando cumplimiento a la Ley 1857 de 2017** y propiciando un espacio en el que los servidores puedan compartir en familia un espacio de unión y diversión, se comunicó por correo a los servidores el plazo para solicitar el día de la familia segundo semestre, el cual pueden disfrutar antes del 31 de diciembre de 2021

**Ponente:** Subdirección de Talento Humano

**Logros alcanzados:** Brindar un día remunerado en el cual los servidores pueden disfrutar con sus familias

**Ciudades Participantes:** Nivel Nacional 30/07/2021



## MENSAJE DE CUMPLEAÑOS

Generar espacios, actividades y convenios que le permitan al funcionario disfrutar de beneficios que fortalecen la calidad de vida laboral; **Por medio del correo de Bienestar se realiza él envió de una tarjeta de cumpleaños a nuestros servidores en su día**, de igual forma, se remite copia adjunta de la Resolución 0362 de 2016, con el fin de que los servidores de planta accedan al día de permiso administrativo remunerado con motivo de sus cumpleaños.

**Ponente:** Grupo de Bienestar e Incentivos

**Logros alcanzados:** Realizar un reconocimiento a los servidores en el día de su cumpleaños

**Ciudades Participantes:** Nivel Nacional 206 Participantes



## ASESORÍA VIRTUAL DE LOS PROGRAMAS DE FORMACIÓN DE LA CCF CAFAM

Promover en los afiliados la disponibilidad de programas educativos ofrecidos por la CCF CAFAM; Mediante asesoría presencial en las sedes de Puente Aranda y Américas, los afiliados de la **CCF CAFAM** tuvieron la oportunidad de conocer la oferta de programas educativos y de recreación ofrecidos para ellos y/o sus familiares.

**Ponente:** Grupo de Bienestar e Incentivos

**Logros alcanzados:** Promover en los servidores los beneficios y servicios ofrecidos por su Caja de Compensación Cafam.

**Ciudades Participantes:** Bogotá 2/07/2021

VISITA DE OFICINA MOVIL CAFAM

TARIFAS CON EL 30% DE DESCUENTO ADULTOS	
CATEGORÍA A:	\$180.000
CATEGORÍA B:	\$235.000
CATEGORÍA C:	\$189.000
NO AFILIADO:	\$960.000

TARIFAS CON EL 30% DE DESCUENTO NIÑOS Y JOVENES	
CATEGORÍA A:	\$168.000
CATEGORÍA B:	\$218.000
CATEGORÍA C:	\$270.000
NO AFILIADO:	\$336.000

ASESORÍA: ADRIANA GONZALEZ @147428048

## DESCUENTOS Y OFERTAS DE ALIADOS COMERCIALES

Establecer convenios con el comercio, con el fin de lograr descuentos y beneficios a los usuarios en diferentes servicios de acuerdo con preferencias.

- 1 y 2/7/2021 Oferta servicios y productos Banco Davivienda
- 2/7/2021 Campaña de afiliación y valores de inscripción junio
- 13 y 15/7/2021 Asesoría presencial Coorserpark
- 25/7/2021 Asesoría presencial Fondo Nacional del Ahorro

**Ponente:** Banco Davivienda, Spinning Center, Coorserpark, Fondo Nacional del Ahorro.

**Logros alcanzados:** Brindar información de las ofertas ofrecidas a los servidores por parte de los aliados comerciales

**Ciudades Participantes:** Nivel nacional



## INFORMACIÓN DE CAJAS DE COMPENSACIÓN

Divulgar con nuestros servidores, las actividades programadas por las Cajas de Compensación familiar, al igual que la **información de las EPS. Comunicar por medio de correo informativo a los servidores de la UNP las actividades y beneficios que ofrecen las Cajas de Compensación Familiar** a sus afiliados, dentro de la oferta se encuentran: Programas de educación, descuentos en productos en establecimientos propios de las CCF, turismo, teatro, actividades virtuales como yoga, rutinas de ejercicio y baile, clases de cocina, divertidos talleres de manualidades y lectura y créditos.

**Ponente:** Cajas De Compensación

**Logros alcanzados:** Los servidores de la Unidad lograron tener acceso a las actividades, programas y descuentos ofrecidos por las CCF a nivel nacional, así como, aprovechar los beneficios que ofrecen estas a sus afiliados.

**Ciudades Participantes:** Nivel Nacional



## FERIA DEPORTIVA

Presentar a los participantes rutinas de ejercicio básico y alimentación saludable para mantener el cuerpo con buena salud y forma física.

Se inicia **la actividad de entrenamiento funcional con calentamiento previo**, y a continuación se da rutina de ejercicios fáciles para practicar a diario. El entrenador da información sobre beneficios y rutinas diarias para mantenerse en buena forma y algunos tips para realizar al momento de hacer ejercicio

La nutricionista da información básica acerca de aspectos nutricionales y tiempos de comida intermedios (snacks).

Luego la actividad se enfoca en la preparación de snacks saludables, y posteriormente batidos de frutas y verduras de fácil preparación para consumir a diferentes horas del día.

**Ponente:** Javier Diaz- Entrenamiento Funcional (entrenador) CCF CAFAM, Leidy Triana – Batidos Saludables (nutricionista) CCF CAFAM

**Logros alcanzados:** Entregar información básica acerca del entrenamiento físico y nutrición, por parte de expertos, de fácil acceso y fácil ejecución, y para realizar e incorporar como parte de nuestras rutinas diarias de cuidado físico y mental

**Ciudades Participantes:** Nivel Nacional







SUBDIRECCIÓN DE  
TALENTO  
HUMANO  
UNIDAD NACIONAL DE PROTECCIÓN



## PROGRAMA DEL ENTORNO LABORAL SALUDABLE: TALLER ZUMBA

Promover dentro de las entidades públicas modos, estilos y condiciones de vida saludables y, de esta manera, no solo reducir los niveles de morbilidad si no aumentar los niveles de calidad de vida de las personas tanto a nivel individual como de su familia y comunidad. **Con el acompañamiento del IDR se llevó a cabo el último taller del Programa del Entorno Laboral Saludable con una sesión de Zumba**, en la cual el instructor realizó una rutina de ejercicios acompañada por música en la que los servidores activaron su cuerpo y conocieron los beneficios de esta técnica de ejercicio, así como los beneficios para la salud por su práctica.

**Ponente:** Percy Emerson Espinosa

**Logros alcanzados:** Brindar estrategias con las cuales los servidores y sus familias puedan adoptar actividades con las que mejoren su salud y calidad de vida

**.Ciudades Participantes:**, Barranquilla, Bogotá, Bucaramanga, Neiva y Chocó; con 6 participantes el 23/07/2021.



Así se  
**Vivió**  
Julio 2021

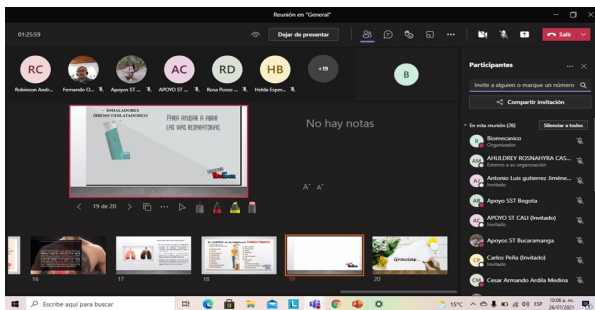
## DESACONDICIONAMIENTO FÍSICO VS. CONSUMO DE ALCOHOL Y TABACO

Mencionar como el confinamiento ha permitido que el consumo de alcohol y tabaco aumenten en último año y como el **Desacondicionamiento físico se ha arraigado mucho más en la población debido a los efectos del confinamiento**; La actividad se lleva a cabo por Microsoft Teams en un horario de 9:00 am a 10:00 am, en donde se realiza una primera intervención dando a conocer el Desacondicionamiento físico sus efectos fisiológicos en el organismo y como afecta nuestros sistemas y como el consumo de alcohol y tabaco afecta el estado físico, mental y social.

**Ponente:** Erika Capera

**Logros alcanzados:** Los funcionarios participan activamente de la capacitación y admiten que el consumo de alcohol y tabaco es malo para su salud.

**Ciudades Participantes:** Medellín, Cali, Barranquilla, Bogotá, Villavicencio, Montería, Yopal, Bolívar Santander, Villavicencio Y Ibagué. Con 13 participantes el 26/07/2021



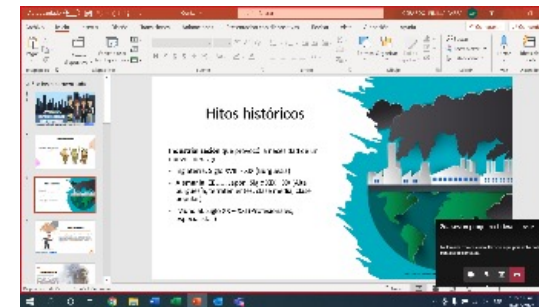
## CONTEXTUALIZACIÓN LIDERAZGO” Segunda sesión Programa Liderazgo Empoderador

Contextualizar a los asistentes en el tema de liderazgo para una mayor comprensión, mediante el análisis y evaluación personal de los tipos de liderazgo.

**Ponente:** Nancy Gonzalez, Edgar Ruiz.

**Logros alcanzados:** facilito a manera de taller la información relevante con relación a los tipos de liderazgo y se afianzo el aprendizaje de la información por medio de un análisis situacional en las organizaciones como la UNP, de igual forma se realizó test para la identificación del tipo de liderazgo para cada uno de los asistentes.

**Ciudades Participantes:** Bogotá, Medellín, Cali con 4 participantes el 16/07/2021



## MANEJO DEL ESTRÉS, COMUNICACIÓN ASERTIVA Y TRABAJO EN EQUIPO

Fortalecer las habilidades blandas (comunicación asertiva , **trabajo en equipo**) en los funcionarios de la ciudad de Bucaramanga, así como facilitar estrategias de afrontamiento al estrés laboral, mediante actividades lúdicas con la metodología Outdoor Training.

**Ponente:** Gerardo Pinilla Parra

**Logros alcanzados:** Se logro facilitar las herramientas necesarias para el fortalecimiento de habilidades blandas como son la comunicación asertiva y el trabajo en equipo; de igual forma se logro facilitar herramientas de afrontamiento al estrés y se realizó a manera de práctica sesión de relajación muscular progresiva como estrategia de afrontamiento.

Se logro crear el espacio para fortalecer la cohesión del grupo, con el fin de mejorar el clima laboral y las relaciones sociales de trabajo.

**Ciudades Participantes:** Bucaramanga con 7 participantes el 24/772021



## INTELIGENCIA EMOCIONAL

Fortalecer las competencias requeridas en el tema de inteligencia emocional, con el fin de obtener herramientas necesarias para mejorar **las habilidades sociales de comunicación** y mejoramiento de las relaciones sociales de trabajo.

**Ponente:** Gerardo Pinilla Parra

**Logros alcanzados:** Se logro facilitar las herramientas necesarias para el fortalecimiento de las competencias interpersonales e intrapersonales relacionadas con la inteligencia emocional.

Se logro identificar en cada uno de los asistentes el nivel básico de inteligencia emocional a través de un test.

**Ciudades Participantes:** Medellín con 10 participantes el 29/772021



## MANEJO DEL ESTRÉS, COMUNICACIÓN ASERTIVA Y TRABAJO EN EQUIPO

Fortalecer las habilidades blandas (comunicación asertiva, trabajo en equipo) en los funcionarios de la ciudad de Medellín, así como facilitar estrategias de afrontamiento al estrés laboral, mediante actividades lúdicas con la metodología Outdoor Training.

**Ponente:** Gerardo Pinilla Parra

**Logros alcanzados:** Se logro facilitar las herramientas necesarias para el fortalecimiento de habilidades blandas como son la comunicación asertiva y el trabajo en equipo; de igual forma se logro facilitar herramientas de afrontamiento al estrés y se realizó a manera de práctica sesión de relajación muscular progresiva como estrategia de afrontamiento.

Se logro crear el espacio para fortalecer la cohesión del grupo, con el fin de mejorar el clima laboral y las relaciones sociales de trabajo.

**Ciudades Participantes :** Medellín con 12 participantes el 30/07/2021



## CAPACITACIÓN BRIGADA DE EMERGENCIAS

Establecer y llevar a cabo medidas para prevenir, controlar y actuar ante una emergencia presentada. 14/07/2021: Se realiza capacitación de Brigada de emergencias Básica sobre “**identificación de mecanismos de transferencia de calor y tetraedro de fuego**”, con el objetivo de identificar como se origina un incendio y teoría de la combustión. Para llevarlo a cabo en la ocurrencia de una emergencia dentro de las instalaciones de la UNP. 15/07/2021: Se realiza capacitación de Brigada de emergencias Avanzada sobre “Sistemas de detección y alarmas”, con el objetivo de proporcionar a los Brigadistas conocimientos en sistemas y normativas de detección y alarmas contra incendios, para entender y analizar el diseño de los sistemas de protección contra incendios, destinados como a edificaciones urbanas como a proyectos industriales.

**Ponente:** Carolina Ardila, Juan de Dios Rojas.

**Logros alcanzados:** Se evidencio motivación e interacción ante los temas tratados, desarrollo y compromiso por cada integrante de la Brigada, automotivación para el desarrollo de sus funciones.

**Ciudades Participantes:** Bucaramanga, Bogotá, Pasto, Popayán, Villavicencio, Cali, Neiva, Tumaco, Cúcuta. Buenaventura, Pereira, Medellín, Ibagué, San Martín Meta, Valledupar, Barranquilla. Con 52 participantes.



## FISIOTERAPEUTAS- ARL POSITIVA

Realizar las pausas activas en Bogotá y a nivel nacional, de una forma presencial y virtual, para así mismo minimizar el riesgo latente de alguna situación ergonómica por la posición sedente de la actividad administrativa la cual se desempeña la mayor parte del tiempo.

**Ponente:** Fisioterapeutas- ARL Positiva

**Logros alcanzados:** Minimizar de una manera considerable el riesgo de lesiones osteomusculares.

**Ciudades Participantes:** Bogotá, Oficina Puente Aranda, Bodega Automotor, Oficina Americas, Barranquilla, Medellín, Bucaramanga, Neiva, Cali, Popayán, Villavicencio, Arauca CON 185 participantes del 7 al 29/07/2021



## ENTREGA DE EPP

Dotar a los funcionarios con los elementos de protección personal para minimizar la propagación del virus SARS Cov-2 (Covid-19).

En lo transcurrido del año, se han entregado los siguientes elementos de protección:

TAPABOCAS	PARES DE GUANTES	CARETAS FACIALES
24066	13235	617

**Ponente:** Lorena Sierra - Asesor Sst Positiva

**Logros Alcanzados:** Entregar los elementos de protección personal como medida de prevención en el contagio del virus SARS Cov-2 (Covid-19).

**Ciudades Participantes:** Bogotá, Bucaramanga, Popayán, Florencia, Valledupar, Armenia, Cali, Ibagué, Medellín, Villavicencio, Bello, Pasto, Barranquilla, Turbaco, Buenaventura, apartado, Neiva.

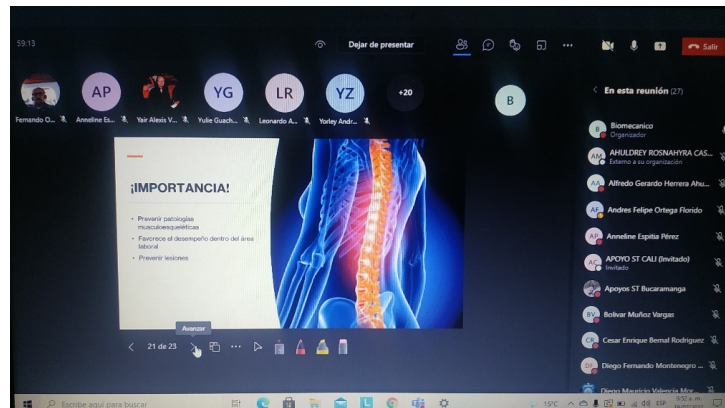
## MANIPULACIÓN DE CARGAS

Describir la mejor técnica y manera de manipular una carga y las consecuencias de la mala manipulación de la carga. **La actividad se lleva a cabo por Microsoft Teams en un horario de 9:00 am a 10:00 am**, en donde se realiza una intervención donde se describen las posturas tales como forzadas, mantenidas, anti gravitacionales etc., por consiguiente, se dan tips de la manipulación de la carga y cuales son los tipos de carga para mejorar su manipulación.

**Ponente:** Erika Capera

**Logros Alcanzados:** Los funcionarios participan de manera activa durante la capacitación y sugieren temas para tratar en futuras capacitaciones.

**Ciudades Participantes:** Barranquilla, Bogotá, Ibagué, Bucaramanga con 17 participantes el 19/07/2021



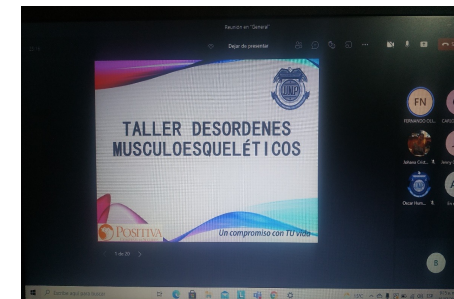
## TALLER GRUPOS DE EXPOSICIÓN SIMILAR DE DME EN ÁREAS CRÍTICAS IDENTIFICADAS

Reconocer los diferentes desórdenes Musculoesqueléticos presentes en las diferentes articulaciones sus causas, sintomatología y ejercicios para aliviar dolor y mejorar movilidad. **La actividad se lleva a cabo por Microsoft Teams en un horario de 9:00 am a 10:00 am**, en donde se realiza una primera intervención dando a conocer distintos conceptos de manifestaciones clínicas presentes en las regiones del cuerpo, etiología, factores físicos y condiciones de salud asociadas y como segunda parte se enseña la importancia de los ejercicios de calentamiento, estiramientos y fortalecimiento.

**Ponente:** Erika Capera

**Logros Alcanzados:** Los funcionarios participan de manera activa y relacionan sintomatología con dolencias musculares ya descritas en la encuesta de morbilidad sentida.

**Ciudades Participantes:** Bucaramanga, Bogotá, Ibagué, Popayán Y Tumaco con 8 participantes el 16/07/2021



## CÓMO SE COMPORTÓ TU DEPENDENCIA EN ACCIDENTALIDAD EN EL MES DE JULIO.

Este mes se presentaron 12 accidentes de origen laboral en la entidad. Se recuerda los pasos para realizar el reporte de AT:

1. Informar al jefe inmediato
2. Reportar el accidente a la ARL dentro de las 48 horas hábiles a la ocurrencia del evento. Línea nacional 018000941541- Bogotá: 6000811.
3. Asistir al servicio médico de urgencia que indique la ARL
4. Solicitar copia de la epicrisis o resumen de la atención de urgencias y remitir al correo de [saludocupacional@unp.gov.co](mailto:saludocupacional@unp.gov.co)
5. Si el accidente es de tránsito, incluya dentro de los documentos a enviar: informe policial, croquis, copia de licencia, documentos del vehículo o cualquier otro documento que tenga en su poder relacionado con el accidente.
6. Si el accidente es de tránsito, todo el costo de las atenciones e incapacidades será asumido por el SOAT hasta agotar el tope. Una vez esto ocurra la ARL comienza a operar.
7. ***Si por alguna razón realiza el reporte de manera extemporánea (después de las 48 horas hábiles siguientes a la ocurrencia del siniestro), remita un documento en donde claramente explique las razones por las cuales no se realizó el reporte a tiempo***



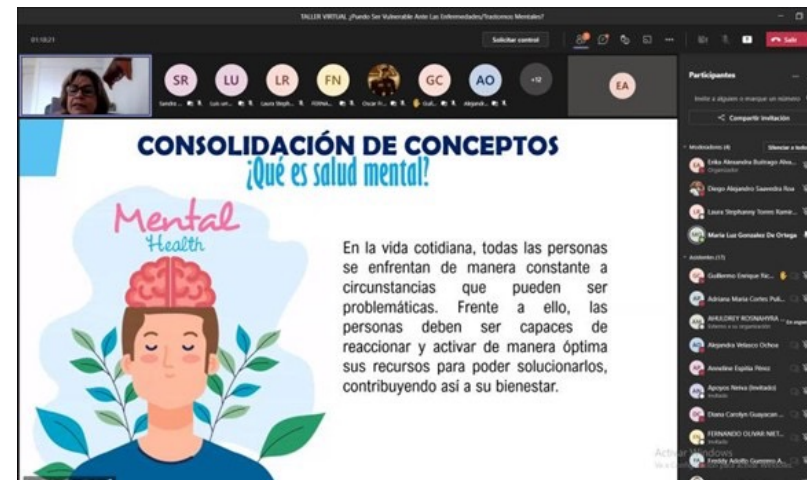
## ¿PUEDO SER VULNERABLE ANTE LAS ENFERMEDADES/TRASTORNOS MENTALES?

Brindar información que le permita a cada uno de los asistentes **evidenciar las generalidades básicas de la enfermedad y la salud mental, así como las prácticas genéricas para la promoción de la salud mental/emocional**; Taller de promoción y prevención psicosocial en modalidad virtual en el cual se dio inicio aclarando el objetivo y las reglas dispuestas para el desarrollo de las diferentes actividades. La profesional comenta que se desarrollará un ciclo de talleres enfocados en la salud mental con el fin de promocionar el bienestar en cada uno de los participantes. Comprendiendo lo anterior, se da inicio al presente ciclo mediante material audiovisual aclarando que es la enfermedad y la salud mental, los síntomas y los cambios que se pueden evidenciar cuando se vive esta situación. Por último y con el fin de fomentar las prácticas de autocuidado se desarrolla un ejercicio experiencial y se invita a los asistentes a participar en las demás actividades del ciclo.

**Ponente:** Maria Luz Gonzalez de Ortega

**Logros alcanzados:** Los asistentes identificaron las generalidades de la enfermedad y la salud mental, así como la importancia del autocuidado y la autorresponsabilidad en la promoción y prevención de esta.

**Ciudades Participantes:** Barrancabermeja, Bogotá, Bucaramanga, Cali, Ibagué, Manizales y Medellín con 17 participantes el 13/07/2021





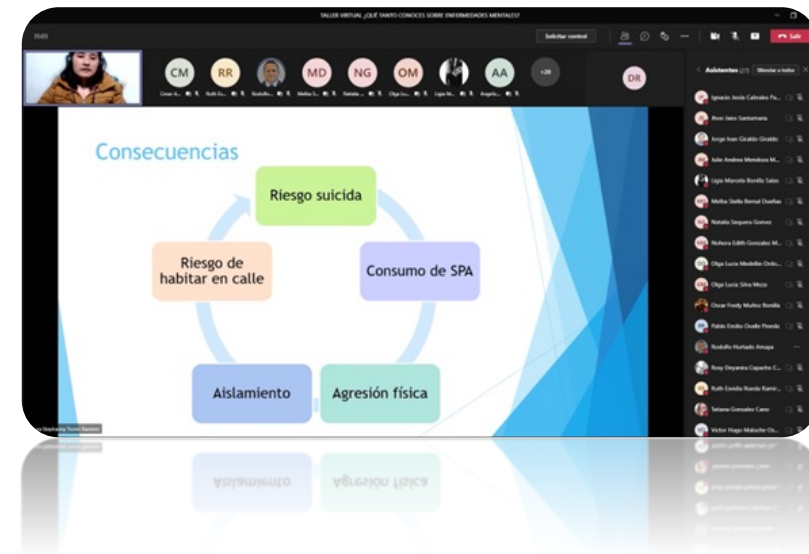
## ¿QUÉ TANTO CONOCES SOBRE ENFERMEDADES MENTALES?

Brindar información que le permita a cada uno de los asistentes reconocer generalidades básicas de algunos trastornos emocionales o de conducta como los que se encuentran en el espectro esquizofrénicos, bipolares. Taller de promoción y prevención psicosocial en modalidad virtual en el cual se dio inicio aclarando el objetivo y reglas dispuestas para el desarrollo de las diferentes actividades. Comprendiendo que los talleres son un ciclo de actividades se retomó la temática anterior y se enlazó con la presente. **Se establecieron los parámetros generales de los trastornos del espectro esquizofrénico y trastorno bipolar**, como lo son algunos síntomas y consecuencias. Mediante apoyo audiovisual se presentaron casos con el fin de consolidar información y generar empatía en lo relacionado con la enfermedad mental. Para finalizar se invitó a participar en los siguientes ciclos de actividades grupales.

**Ponente:** Laura Stephanny Torres Ramirez

**Logros alcanzados:** Los participantes identificaron que son los trastornos emocionales y del comportamiento, las particularidades del espectro esquizofrénico y bipolar, así como algunos síntomas y consecuencias.

**Ciudades Participantes:** Bogotá, Bucaramanga, Cali, Manizales, Medellín, Popayán y Valledupar, con 26 participantes el 21/07/2021



## ¿QUÉ TANTO CONOCES SOBRE ENFERMEDADES MENTALES Y TRASTORNOS ALIMENTICIOS?

Brindar información que le permita a cada uno de los asistentes reconocer **generalidades básicas de algunos trastornos emocionales o de conducta como los que se encuentran en la conducta alimentaria**; Taller de promoción y prevención psicosocial en modalidad virtual en el cual se dio inicio aclarando el objetivo y reglas dispuestas para el desarrollo de las diferentes actividades. Comprendiendo que los talleres son un ciclo de actividades se retomó la temática anterior y se enlazó con la presente. Se establecieron los parámetros generales de los trastornos alimenticios, como lo son algunos síntomas y consecuencias. Mediante apoyo audiovisual se presentó un caso con el fin de consolidar información y generar empatía en lo relacionado con la enfermedad mental, se aclaró la importancia de no auto diagnosticarse ni a los demás, comprendiendo que es una actividad interdisciplinaria al igual que su tratamiento. Para finalizar se invitó a participar en los siguientes ciclos de actividades grupales

**Ponente:** Laura Stephanny Torres Ramirez

**Logros alcanzados:** Los participantes identificaron que son los trastornos emocionales y del comportamiento, las particularidades de los trastornos alimenticios, así como algunos síntomas y consecuencias. Además de reconocer la importancia del diagnóstico y tratamiento interdisciplinar para el espectro esquizofrénico, bipolar y de la conducta alimentaria.

**Ciudades Participantes:** Arauca, Bogotá, Ibagué, La Paz, Armenia, Barranquilla, Bucaramanga y Popayán con 34 participantes en la jornada de la mañana y la tarde el 27/07/2021.

## AUTOCOMPASIÓN R0289 DE 2020

Brindar información que le permita al talento humano que en UNP que orienta y atiende víctimas del conflicto armado a generar estrategias para fomentar la habilidad de autocompasión y compasión por el otro. **Taller de promoción y prevención psicosocial en modalidad virtual** en el cual se dio inicio aclarando el objetivo y reglas dispuestas para el desarrollo de las diferentes actividades. Comprendiendo las dificultades técnicas presentadas el pasado 27 de julio de 2021 se replicó el taller en la presente fecha para toda la población que orienta y atiende víctimas del conflicto armado. Se inició el taller aclarando la necesidad de ser autocompasivos y compasivos con los demás, sin pasar al ámbito de la lastima, por medio de ejemplos y videos se socializaron los conceptos. Para finalizar se aclara la importancia de fortalecer esta habilidad mediante psicoterapia o actividades de regulación emocional.

**Ponente:**

**Logros alcanzados:** Los participantes al taller comprendieron que el fin mismo de la autocompasión es el perdón ante las diferentes situaciones potenciando la resiliencia, teniendo la capacidad de reconocer la similitud con los demás seres humanos

**Ciudades Participantes:** Bogotá, Cali, Manizales, Pereira, Armenia, Barranquilla, y Bucaramanga con 39 participantes el 29/07/2021 en la jornada de la mañana y la tarde





SUBDIRECCIÓN DE  
TALENTO  
HUMANO  
UNIDAD NACIONAL DE PROTECCIÓN



## NÚMEROS DE CONTACTO

- **SALUD Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO: 3103826022**
  - **BIENESTAR: 3102437546**
  - **ASESORÍA PSICOLÓGICA**
- ✓ Línea Principal: 3212771747 / Erika Alexandra Buitrago
- ✓ Línea 2: 3102439680 / Diego Alejandro Saavedra R.
- ✓ Línea 3: 3102439715/ Maria Luz Gonzalez de H

Así se  
**Vivió**  
Julio 2021



SUBDIRECCIÓN DE  
TALENTO  
HUMANO  
UNIDAD NACIONAL DE PROTECCIÓN



## Sala Amiga

La Subdirección de Talento Humano te recuerda que en la oficina Puente Aranda, torre B, primer piso, se encuentra permanentemente a disposición la Sala Amiga de la Familia Lactante del Entorno Laboral.

El objetivo de la Sala Amiga es garantizar las condiciones adecuadas para la extracción y conservación de la leche materna, bajo normas técnicas de seguridad, para luego transportarla al hogar y disponer de ella, para alimentar al bebé en ausencia temporal de la madre.

Si requieres hacer uso de la sala, inscríbete en el correo electrónico [bienestar@unp.gov.co](mailto:bienestar@unp.gov.co) o en la Línea 3102437546.

El Grupo de Capacitación, Bienestar y Seguridad y Salud en el Trabajo está a tu servicio



SUBDIRECCIÓN DE  
TALENTO  
HUMANO  
UNIDAD NACIONAL DE PROTECCIÓN



El futuro  
es de todos

Mininterior

Así se  
**Vivió**  
Julio 2021

#SeresHumanosProtegiendoSeresHumanos

Recuerde



SUBDIRECCIÓN DE  
TALENTO  
HUMANO  
UNIDAD NACIONAL DE PROTECCIÓN



## CONDICIONES PARA LA PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES DE BIENESTAR

Mediante comunicación interna, la Unidad Nacional de Protección a través de la Subdirección de Talento Humano - Bienestar, dio a conocer a los servidores de planta las condiciones para la participación en actividades de bienestar.

Las actividades que se realizan son aquellas que se encuentran establecidas en el Plan de Bienestar, Estímulos e Incentivos y se disponen de recursos públicos y de alianzas estratégicas para su ejecución.

Por consiguiente, los servidores de planta que se inscriben voluntariamente a dichas actividades deben tener en cuenta las siguientes condiciones:

1. Aportar la información completa y necesaria al momento de realizar su inscripción.
2. Diligenciar los formatos de asistencia y de evaluación de la actividad.
3. Portar los documentos de identificación personal.
4. Cumplir con su asistencia en la fecha y horario establecido para la actividad.
5. Presentar un comportamiento ejemplar y decoroso durante el desarrollo de cada actividad.
6. Las inscripciones son personales e intransferibles.
7. En caso de inasistencia injustificada deberá realizar el reintegro de los costos que la entidad asumió por su participación.

Así se  
**Vivió**  
Julio 2021



SUBDIRECCIÓN DE  
TALENTO  
HUMANO  
UNIDAD NACIONAL DE PROTECCIÓN



## CONOCE LOS SERVICIOS DE ASESORÍA PSICOLÓGICA DE LA UNP

Así como necesitas especialistas para diversas zonas del cuerpo también necesitas uno para mantener tu salud mental, por tal motivo la Unidad Nacional de Protección mediante la Subdirección de Talento Humano – Seguridad y Salud en el Trabajo, cuenta con profesionales expertos en el área para atender los servicios de asesoría Psicológica que se presenten.

¿Pero en qué momento debemos pedir ayuda Psicológica?

- ✓ Crees que la vida no tiene sentido.
- ✓ Sientes una tristeza profunda y constante.
- ✓ Tienes ataques de inseguridad o miedo.
- ✓ Vives mal humorado y peleando por todo.
- ✓ Tienes constantes pensamientos pesimistas.
- ✓ Físicamente experimentas desaliento.

Si necesitas recibir una Asesoría Psicológica la podrás solicitar a través del correo institucional [asesoria.psicologica@unp.gov.co](mailto:asesoria.psicologica@unp.gov.co) o mediante una llamada telefónica al 3212771747, 3102439680 o 3102439715

Así se  
**Vivió**  
Julio 2021



SUBDIRECCIÓN DE  
TALENTO  
HUMANO  
UNIDAD NACIONAL DE PROTECCIÓN



## BIBLIOTECA UNP

Con el objetivo de promover el hábito de la lectura en los servidores públicos, la Unidad Nacional de Protección mediante la Subdirección de Talento Humano – Bienestar creó la “Biblioteca UNP”, gracias a las donaciones de los servidores. Los servidores interesados en conocer los libros disponibles podrán acercarse a la Subdirección de Talento - Bienestar y realizar el préstamo del libro que deseen leer. Una vez realizado el préstamo las responsabilidades a tener en cuenta son las siguientes:

- 1) PLAZO: Hacer devolución del material prestado en 2 meses.
- 2) En caso de incumplimiento de los plazos de devolución anteriormente establecidos, el equipo de Bienestar de la Subdirección de Talento Humano se comunicará con el funcionario para la entrega inmediata del mismo.
- 3) En caso de extravío, destrucción o deterioro del libro se adoptará la medida de suspensión del servicio de préstamo hasta que el funcionario realice la reposición del libro con iguales características o, en su caso, reparación del daño causado.
- 4) Si desea renovar el préstamo del material bibliográfico, puede hacerlo personalmente con el equipo de Bienestar de la Subdirección de Talento Humano

Así se  
**Vivió**  
Julio 2021



SUBDIRECCIÓN DE  
TALENTO  
HUMANO  
UNIDAD NACIONAL DE PROTECCIÓN



## TE MOVILIZAS EN BICICLETA? CONOCE LOS BENEFICIOS

La Unidad Nacional de Protección incluyó dentro de su Plan de Bienestar Estímulos e Incentivos, el cumplimiento de la ley 1811 de 2016 llamada ley ProBici, que tiene por objeto “incentivar el uso de la bicicleta como medio principal de transporte en todo el territorio nacional; incrementar el número de viajes en bicicleta, avanzar en la mitigación del impacto ambiental que produce el tránsito automotor y mejorar la movilidad urbana”. Por tal motivo la Unidad estableció 23 biciparqueaderos en la Oficina Puente Aranda y 15 en la oficina de Américas - Bogotá, a los cuales se les debe dar buen uso, no serán asignados ni pueden ser reservados y se utilizarán según orden de llegada.

Los beneficios para los funcionarios que usen la bicicleta como medio de transporte son: Recibirán medio día laboral libre remunerado por cada 30 veces que certifiquen haber llegado a trabajar en bicicleta. Los funcionarios que vengán a trabajar en bicicleta podrán salir 20 minutos antes de finalizar su jornada laboral.

No olvides registrarte en la planilla de biciusuarios. Solicítala al personal de vigilancia al momento de ingresar a la UNP.

Así se  
**Vivió**  
Julio 2021