

Seguridad y Salud en el trabajo

Portafolio de Servicios:
Protección, Prevención y Progreso



Índice



- 3 Nuestro Propósito
- 4 **ASESORAMOS SU PROCESO DE CERTIFICACIÓN DE MANERA INTEGRAL Y EFECTIVA.**
- 5 Servicios en modalidad Virtual o presencial
- 7 Implementación del sistema
- 8 Higiene y Seguridad industrial
- 9 **SEGURIDAD GENERAL**
- 10 Medicina Preventiva del trabajo
- 11 Soluciones de Salud Mental y Emocional
- 12 Batería de Riesgo Psicosocial
- 13 Preparación y Respuesta a Emergencias
- 14 Elaboración de Planos de Evacuación
- 15 Asesoría en la implementación de teletrabajo
- 16 Acompañamiento SISO
- 18 Acompañamiento Jurídico
- 19 Reforma Laboral
- 20 **ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**
- 21 Salud Física
- 22 Salud Física Cardiovascular
- 23 Salud Física Biomecánico
- 25 Salud Mental
- 27 Salud Emocional
- 29 Riesgo Psicosocial
- 30 Factores Extralaborales
- 31 Contáctenos





Nuestro **Propósito**

Impulsar una cultura organizacional enfocada en el bienestar integral del trabajador, garantizando entornos laborales seguros, saludables y productivos que favorezcan el desempeño eficiente de sus tareas, reduzcan los riesgos de accidentes y enfermedades laborales, y mejoren su calidad de vida y la de su entorno familiar.



APOYAMOS EN:

ASESORAMOS SU PROCESO DE CERTIFICACIÓN
DE MANERA INTEGRAL Y EFECTIVA.

Diseño e implementación de
**SISTEMA DE GESTIÓN AMBIENTAL
(ISO 14001)**

Aplicación de batería de
riesgo psicosocial

Planes de emergencia y
medicina ocupacional y
preventiva

Diseño y construcción del
programa de prevención
contra caídas

Educación y capacitaciones en
las áreas requeridas en su
organización

Investigación de
accidentes de trabajo

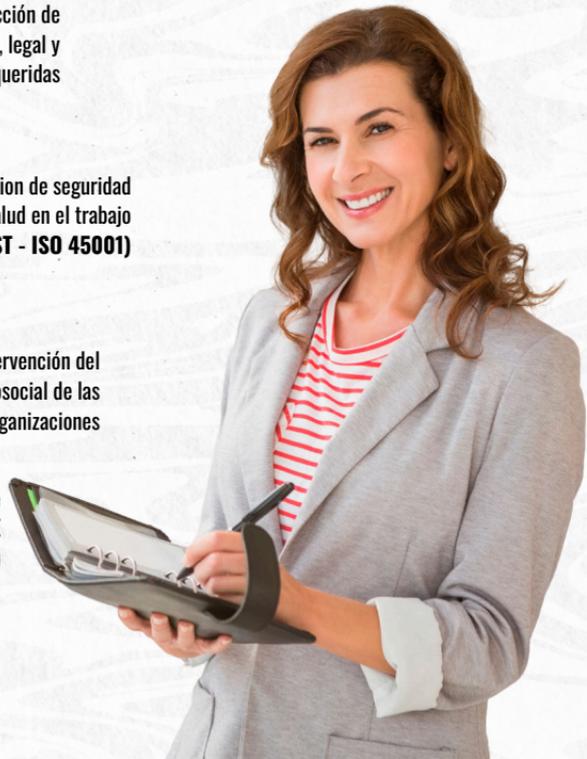
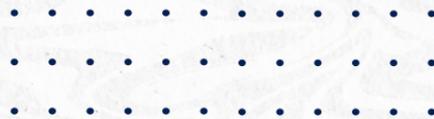


Diseño y construcción de
matrices: peligros, riesgos, legal y
demás requeridas

Sistema de gestión de seguridad
y salud en el trabajo
(SG-SST - ISO 45001)

Diagnóstico e intervención del
riesgo psicosocial de las
organizaciones

Diseño e implementación de
**SISTEMA DE GESTIÓN DE
CALIDAD (ISO 9001)**





Servicios en Modalidad **Virtual o Presencial**

A partir del enfoque PHVA (Planear, Hacer, Verificar, Actuar), nos enfocamos en diseñar, ejecutar y fortalecer el Sistema de Gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo, cumpliendo con la normatividad colombiana vigente. Fomentamos entornos laborales seguros mediante la implementación de prácticas que promuevan **la prevención, el autocuidado y la responsabilidad organizacional como parte estratégica del crecimiento empresarial.**





Implementación del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST)

- Asistencia técnica para la elaboración, actualización y mantenimiento de la documentación del SG-SST.
- Desarrollo de jornadas de sensibilización orientadas al fortalecimiento del compromiso y el auto cuidado del personal.
- Creación de procedimientos, instructivos y formatos personalizados según las necesidades operativas de la empresa.



- Identificación de peligros y evaluación de riesgos mediante la construcción de la matriz con enfoque preventivo.
- Soporte en la auto evaluación del SG-SST, garantizando el cumplimiento de la normatividad vigente.
- Diseño y ejecución del plan de trabajo anual, alineado con los objetivos de cultura en seguridad y salud en el trabajo.



- Diseño de planes de capacitación enfocados en la promoción de la salud y la prevención de riesgos laborales.
- Acompañamiento en auditorías internas y articulación de resultados con la Alta Dirección.
- Definición e implementación de acciones correctivas y estrategias para el mejoramiento continuo.



- Actualización y estructuración de la matriz legal en Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Capacitación y respaldo al COPASST para consolidarlo como líder en promoción del auto cuidado.
- Orientación en la conformación y fortalecimiento del Comité de Convivencia Laboral, promoviendo entornos saludables.

Higiene y Seguridad **Industrial**



Actividades orientadas **a proteger la integridad de los trabajadores y el entorno laboral**, minimizando riesgos mediante análisis técnicos, intervenciones preventivas y correctivas que anticipan o responden a condiciones peligrosas en los lugares de trabajo.

1. Evaluaciones higiénicas para el confort térmico, auditivo, visual y de iluminación.
2. Asesoría especializada para el diseño e implementación de medidas en:

- Manejo seguro de sustancias químicas: almacenamiento, manipulación y disposición adecuada.
- Control de energías peligrosas: identificación, bloqueo y etiquetado en procesos industriales.
- Prevención en trabajo en alturas: uso seguro de escaleras, andamios y sistemas de protección.
- Uso de elementos de protección personal (EPP): capacitación en selección, uso y mantenimiento.
- Seguridad vial laboral (PESV): formación teórica y práctica en conducción responsable y normativa aplicable.



Seguridad General



Desarrollamos acciones integrales orientadas a proteger a las organizaciones frente a sus riesgos más comunes, fortaleciendo la cultura de prevención en el entorno laboral para reducir accidentes de trabajo y enfermedades de enfermedades laborales

Seguridad **General**

Capacitación y acompañamiento especializado en:

- Aplicación de prácticas seguras en almacenamiento para evitar riesgos logísticos.
- Uso correcto de máquinas y herramientas, promoviendo el autocuidado.
- Señalización clara y delimitación efectiva de áreas de trabajo.
- Implementación de programas de orden, aseo y disciplina operativa.
- Identificación y mitigación de condiciones inseguras en los procesos.
- Asesoría técnica para la gestión integral del riesgo: peligros, evaluación y controles.
- Ejecución de inspecciones de seguridad para el mejoramiento continuo.

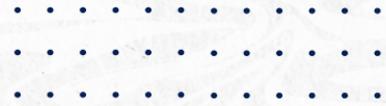


Medicina Preventiva del trabajo



- Diseño del profesiograma (perfil ocupacional biomédico).
- Programas de vigilancia epidemiológica: visual, auditiva, biomecánica, psicosocial, respiratoria, cardiovascular, entre otros.
- Recomendaciones médicas para la adaptación o restricción laboral.
- Análisis de puesto de trabajo APT
- Evaluaciones enfocadas en patologías musculoesqueléticas, psicosociales, dermatológicas, vasculares y respiratorias.

Especialidad orientada a preservar la salud ocupacional mediante la identificación temprana de factores de riesgo y la aplicación de exámenes médicos, seguimiento clínico y vigilancia activa del estado de salud de los trabajadores.





Soluciones de Salud **Mental y Emocional**

Desarrollamos programas integrales enfocados en el equilibrio emocional y psicológico de los trabajadores, creando entornos laborales más saludables, seguros y productivos, a través de estrategias innovadoras como:



Equilibrio emocional para vivir mejor.

Una solución integral que impulsa el bienestar físico, psicosocial y organizacional, mejorando el ambiente laboral y el rendimiento de los equipos.



- 1** Evaluación de factores de riesgo psicosocial en el entorno de trabajo.
- 2** Orientación psicológica y emocional con enfoque preventivo.
- 3** Planes de acción organizacional para mejorar el Equilibrio emocional para vivir mejor clima laboral.
- 4** Capacitaciones sobre autocuidado, comunicación y manejo del estrés.
- 5** Informes técnicos con recomendaciones para el mejoramiento continuo del SG-SST.



Batería de **Riesgo Psicosocial**

La gestión del riesgo psicosocial busca reconocer los factores que pueden impactar la salud emocional y mental de los trabajadores, fomentando espacios seguros, relaciones sanas y un equilibrio entre la vida laboral y personal.

- Evaluación de los factores de riesgo psicosocial
- Valoración de condiciones laborales que puedan generar estrés, acoso o desmotivación.
- Apoyo técnico en la interpretación de resultados y generación de reportes.
- Creación de estrategias enfocadas en el bienestar emocional del talento humano.
- Talleres de sensibilización y prevención de factores de riesgo psicosocial.
- Intervenciones organizacionales para fortalecer la salud mental en el trabajo.
- Medición del impacto de las acciones implementadas.





Preparación y Respuesta a **Emergencias**

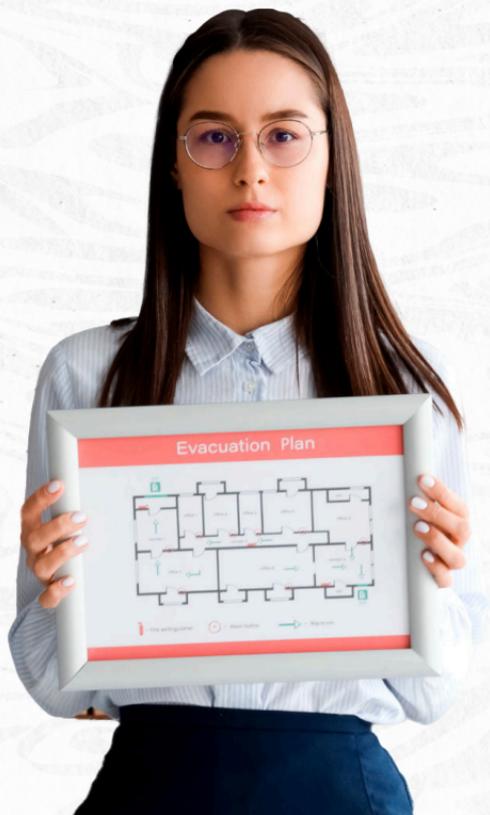
Implementamos estrategias integrales para anticipar, actuar y reducir los impactos ante situaciones de riesgo, asegurando una respuesta oportuna, organizada y eficaz en caso de que una emergencia se materialice.

- Desarrollo y actualización del análisis de vulnerabilidad.
- Construcción y actualización del plan de emergencias institucional.
- Asesoría para la conformación y entrenamiento de brigadas de emergencia.
- Capacitación en primeros auxilios, manejo de incendios, evacuación y rescate en distintos niveles (básico, intermedio y avanzado).
- Diseño estratégico de rutas, puntos de encuentro y planos de evacuación.
- Entrenamientos prácticos en campo con escenarios simulados.
- Simulacros dirigidos para fortalecer la respuesta organizacional.
- Señalización adecuada y delimitación de áreas críticas en la empresa.





Elaboración de Planos de Evacuación



Diseñar un plano de evacuación es esencial para orientar a las personas en situaciones de emergencia. Este recurso visual permite identificar rutas seguras, zonas de riesgo y puntos de encuentro. Su correcta elaboración facilita una salida ordenada y rápida ante cualquier eventualidad. Además, cumple con la normatividad legal vigente en seguridad laboral. En Medina Empresarial SST guiamos este proceso con precisión técnica y enfoque preventivo.

- Recolección de datos y diagnóstico del espacio físico.
- Localización de riesgos, extintores, salidas y zonas de reunión.
- Diseño técnico conforme a la normatividad nacional e internacional.
- Implementación de simbología oficial y colores de seguridad.
- Validación a través de simulacros y recorridos de verificación.
- Entrega en formato editable e impreso para uso inmediato.
- Recomendaciones para su instalación en puntos estratégicos.
- Plan de revisión periódica y actualización por cambios estructurales.





Asesoría en la implementación de **Teletrabajo**

Impulsamos el uso estratégico de herramientas tecnológicas para una gestión eficiente del tiempo y las tareas laborales, fortaleciendo las habilidades de comunicación remota mediante estrategias efectivas que mantienen la coordinación y productividad en equipos distribuidos. En este marco, desarrollamos programas de formación y capacitación dirigidos a teletrabajadores, enfocados en el dominio de plataformas digitales, la organización del tiempo y la mejora en la comunicación virtual, promoviendo así entornos de trabajo más organizados, conectados y orientados a resultados.

- Capacitación continua y jornadas de sensibilización dirigidas al talento humano.
- Planeación y estructuración del plan de trabajo anual con enfoque estratégico.
- Desarrollo de políticas internas y programas orientados a la gestión del SG-SST.
- Diseño e implementación de planes de emergencia y respuesta ante contingencias.
- Definición clara de responsabilidades y asignación eficiente de recursos.
- Organización y control de la documentación técnica y legal requerida.
- Análisis de peligros, identificación de riesgos y valoración para su control.
- Ejecución de procesos de evaluación, auditoría interna y mejora continua del sistema.





Acompañamiento SISO



El servicio SISO de Medina SST Empresarial SAS brinda acompañamiento profesional en Seguridad Industrial y Salud Ocupacional. Un tecnólogo SST supervisa trabajos de alto riesgo y garantiza el cumplimiento de la normativa vigente. Ofrecemos este servicio por horas, días o mensualidades, adaptándonos a las necesidades del contratista. Prevenimos accidentes y fortalecemos la cultura de seguridad en campo. Tu equipo seguro, tu empresa protegida.

- Asesoría para la implementación conforme al Decreto 1072 de 2015.
- Identificación de peligros, evaluación y valoración de riesgos.
- Diseño e implementación del Plan de Trabajo Anual SST.
- Actualización y elaboración de la matriz legal.
- Capacitación en normativas vigentes, prevención de riesgos y cultura SST.
- Auditorías internas del sistema de gestión.
- Acompañamiento técnico para la mejora continua y cumplimiento normativo.



Acompañamiento **Jurídico**



Consultoría y asesoría **especializada en Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo**, brindando soporte estratégico para prevenir riesgos y mejorar el bienestar laboral.



Evaluación inicial e implementación personalizada del SG-SST:

Adaptamos el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo según las características y necesidades específicas de tu empresa, garantizando su cumplimiento con la normatividad vigente.



Entrenamiento y concientización del talento humano:

Desarrollamos procesos de capacitación prácticos y efectivos para promover una cultura preventiva y fortalecer el compromiso de todos los niveles organizacionales.



Valoración de riesgos y análisis del entorno laboral:

Analizamos las condiciones del entorno laboral para establecer controles eficaces que minimicen los riesgos y protejan la salud de los trabajadores.



Consultoría experta frente a eventos laborales:

Brindamos respaldo técnico y legal al empleador ante incidentes o enfermedades de origen laboral, asegurando el cumplimiento de obligaciones en SST.



Revisión interna y fortalecimiento del sistema:

Ejecutamos auditorías para verificar el funcionamiento del SG-SST y elaboramos planes de acción para optimizar procesos, prevenir reincidencias y elevar el desempeño organizacional.

Acompañamiento **Jurídico**



Preparación y elaboración de tutelas laborales:

Defensa oportuna frente a vulneraciones de derechos laborales fundamentales.



Acciones ante situaciones de riesgos laborales:

Intervención técnica y legal para proteger la integridad del trabajador y la responsabilidad del empleador.



Formulación estratégica del SG-SST: política, objetivos y plan anual

Diseño e implementación de la política, objetivos y plan anual conforme a la normatividad vigente.



Citaciones ante el Ministerio del Trabajo

Acompañamiento integral ante requerimientos del Ministerio del Trabajo



Fortalecimiento de competencias en prevención, seguridad y salud en el trabajo

Capacitación y entrenamiento enfocados en prevención, seguridad y salud en el trabajo.



Planeación de inspecciones y cronogramas:

Organizamos visitas internas periódicas y estructuramos cronogramas de seguimiento para monitorear el cumplimiento del SG-SST y aplicar acciones correctivas oportunas.



Acompañamiento jurídico en demandas laborales:

Asistencia estratégica para mitigar impactos legales y proteger los intereses del empleador.

Reforma **Laboral**



Proceso de acompañamiento que realiza la organización para identificar los cambios normativos laborales, evaluar su impacto en el entorno empresarial y establecer mecanismos de implementación que garanticen el cumplimiento legal y la protección de los derechos laborales.

- Análisis e interpretación de los cambios de la Reforma Laboral.
- Acompañamiento legal y técnico para su implementación.
- Actualización de políticas internas, reglamentos y contratos.
- Evaluación del impacto de la reforma en las condiciones de trabajo.
- Capacitación a empleadores y trabajadores sobre sus nuevos derechos y obligaciones.
- Ajustes al Sistema de Gestión de SST conforme a las nuevas disposiciones.
- Asesoría en relaciones laborales, negociación colectiva y mecanismos de resolución de conflictos.
- Prevención de riesgos jurídicos y laborales.





Actividades de Promoción y Prevención



Salud Física

- Capacitación en enfermedades respiratorias
- Yoga
- Capacitación en manejo de la voz
- Capacitación en conservación visual
- Rumbo terapia
- Capacitación en prevención de enfermedad varicosa
- Kick-Boxing
- Capacitación en autocuidado
- Masajes (mínimo 6 horas, incluye traslado de camilla, realizados por fisioterapeuta)
- Capacitación en hipertensión arterial
- Capacitación en pausas activas
- Pilates
- Capacitación en prevención del riesgo cardiovascular
- Manejo de loncheras
- Capacitación en nutrición y buenos hábitos alimenticios
- Capacitación en conservación auditiva
- Acondicionamiento físico realizado por fisioterapeuta
- Capacitación en cáncer de cuello uterino y mama
- Capacitación en planificación familiar



Actividades de Promoción y Prevención



- Tips cuidado de la voz
- Estilos saludables
- Ritmo y sabor
- Canalización de energías
- Tips alimentación saludable
- Taller cuidado de manos
- Athletic Challenge
- Test higiene oral
- Entrenamiento funcional
- Tips de riesgo cardiovascular
- Hablemos de sobrepeso
- Taller cuidado de espalda
- Luces, cámara, acción
- Pausas activas divertidas
- Diciembre saludable
- Tips cuidado auditivo
- 5 Pilares de la salud
- Cuida tu corazón



- Tips higiene del sueño
- Manejo y control del estrés
- Tips cuidado de la voz
- Ergonomía en casa
- Tips audiovisual 20/20
- Ratos de retos
- Tips prevención de cáncer de seno
- Juegos interactivos
- Tips de nutrición
- Relajación y respiración consciente
- Bandas elásticas
- Una conversación con mi peso
- Stretching
- Tips prevención enfermedades respiratorias
- Higiene postural
- Nutrición y metabolismo
- Yoga de la risa
- Taller juegos tradicionales





Salud Física **Cardiovascular**

- Mindfulness y meditación guiada
- Yoga para reducir ansiedad y estrés
- Taller “Conócete, cuídate, transfórmate”
- Gestión emocional en tiempos de cambio
- Conversatorios de salud mental positiva
- Tips para dormir mejor y recuperar energía
- Psicoeducación para el manejo del estrés laboral
- Activación emocional con arte y música
- Técnicas de respiración consciente
- Consulta individual con psicólogo
- Consulta individual por médico o nutricionista
- Cardioboxing
- Reflexiones para el corazón
- 7 Hábitos saludables para activar tu bienestar



Salud Física **Biomecánico**

- Capacitación en prevención de lesiones por movimientos repetitivos
- Inspecciones a puestos de trabajo administrativos (Parámetros biomecánicos)
- Capacitación en cuidado de manos y espalda
- Elaboración de análisis de puestos de trabajo por riesgo biomecánico
- Capacitación en manejo seguro de cargas
- Capacitación en higiene postural
- Capacitación en prevención de desórdenes músculo esqueléticos





Salud **Mental**

- Semana de la salud y el bienestar
- Feria empresarial saludable
- Ruta de autocuidado laboral
- Evaluación de hábitos y estilos de vida
- Actividades lúdicas por equipos
- Cultura del buen trato y trabajo colaborativo
- Charlas inspiradoras y motivacionales
- Evaluación integral de condiciones de salud
- Activación física y emocional en jornadas laborales
- Planes de acompañamiento individual y grupal





- Estrés laboral: enemigo silencioso
- Salud mental y autocuidado emocional
- Adicciones no visibles
- Técnicas de afrontamiento
- Ecología emocional
- Yoga y conciencia corporal
- Prevención del suicidio
- Adaptación al cambio y automotivación
- Taller "EquilibradaMENTE"
- Saludablemente
- NaturalMente consciente



- Hábitos para el bienestar
- Bella por fuera y por dentro
- Me amo a todo color
- Sentidos con sentido
- Ser o estrés
- Primero la vida
- Tu arte, tu poder
- Pinturaterapia
- Lápiz y humor
- Origami y plastipausas
- Gimnasia cerebral
- Tapping emocional
- Tejiendo sueños
- Retadora mente



Salud Emocional



- Autoesquemas: descubre tus patrones internos
- Inteligencia emocional aplicada
- Habilidades HeartMath para la efectividad personal
- 10 hábitos inteligentes para mejorar tu carisma
- Aprende a meditar
- Happy Brain: neurociencia para tu bienestar
- Oxitocina, serotonina, dopamina y endorfina: química del bienestar
- Claves para gestionar el estrés
- Donde está la atención, está la acción
- 7 tácticas para desenredar tu mente
- Toda poderosa, perfeccionismo y multitarea
- Oxigénate: taller de respiración y foco
- La vida es un banquete
- Conciencia para desafiar tus ideas y tomar oportunidades



Actividades de Promoción y Prevención



- Programación neurolingüística (PNL)
- Todo bajo control: inteligencia emocional aplicada
- Entrenamiento emocional (3 módulos)
- Capacitación en autoestima y autovaloración
- Me quiero – Me cuido (autoestima activa)
- Desarrolla tu resiliencia
- Hoy diré sí a... (activación de decisiones conscientes)
- Emociones a la mesa: conexión emocional familiar
- Capacitación en comunicación asertiva
- Tips para el manejo de conflictos
- Tips para mejorar el tiempo en familia
- Stand up comedy: bienestar con humor
- Ingeniería postural
- Comunicación efectiva en contextos laborales
- Risoterapia
- Capacitación en manejo y administración del tiempo
- Tips de inteligencia emocional
- Sesiones lúdicas de integración emocional
- Entrenamiento con enfoque en propósito





Riesgo Psicosocial



- Prevención del consumo de alcohol y sustancias psicoactivas
- Prevención del riesgo psicosocial laboral
- Comunicación efectiva y trabajo en equipo
- Resolución de conflictos y negociación
- Cultura del servicio y comunicaciones internas
- Servicio al cliente con enfoque emocional
- Liderazgo positivo y motivación organizacional
- Autogestión en salud y autocuidado
- Adaptación al cambio desde el enfoque humano
- Taller de manejo del duelo, resiliencia y habilidades blandas
- 5C de trabajo en equipo
- Recreación e integración a través de eventos organizacionales
- Formación y acompañamiento en brigadas de emergencia
- Talleres vivenciales dirigidos por psicología organizacional



Actividades de Promoción y Prevención



- Tolerancia en los entornos laborales
- Gestión del cambio
- Teams Building y Sinergia de equipos
- Comunicación organizacional
- Polinizadores de valores
- Hagamos un trato por el buen trato
- Esto es música para mis oídos – expresión emocional
- Inteligencia kinestésica y comunicación
- Liga de la justicia – aspectos legales y psicológicos del acoso laboral (CCL)
- Burnout y fatiga emocional
- Imagen personal
- Servicio al cliente
- El plan maestro para reuniones efectivas
- Mapas mentales
- Presentaciones efectivas
- Juego de roles: influencia del jefe ante el estrés
- Ecos – retroalimentación constructiva





Factores **Extralaborales**

- Familia, creciendo con amor
- Hilando sueños, proyecto de vida
- Perder un ser querido:
afrentando el duelo
- Más allá de las lágrimas
- Superar las crisis
- Cómo afectan las emociones el
embarazo
- La familia, el lazo que nos une
- Familia en armonía
- Toma el control de tu dinero
- Paraíso financiero
- Manejo efectivo del tiempo
- Los superpoderes de los
amigos
- Invitación refrescante:
prevención del consumo de
sustancias psicoactivas





**Seguridad Y
Salud En El
Trabajo**



**Actividades De
Promoción Y
Prevención**



**Mediciones
Ambientales**



**Normas internacionales
ISO 14001
ISO 9001
ISO 45001**



**PESV Plan
Estrategico de
Seguridad Vial**

Conozca la oferta integral de **nuestros servicios especializados en Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST)**

¿No sabe qué actividades implementar en su SG-SST?

¡Contáctenos, en Medina Empresarial lo asesoramos paso a paso!



MEDINA SST
EMPRESARIAL SAS

<https://medinaempresarialsst.com/>

Línea directa: 322 8187963

proyectos1@medinaempresarial.com



MEDINA SST

EMPRESARIAL SAS