

**FORMACIÓN**

Aprende • Actualízate • Avanza

**CCS**  
Consejo Colombiano  
de Seguridad



*Curso Sincrónico*

# HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Aprende a equilibrar tu mente, tu cuerpo y tu alimentación para vivir con más energía, bienestar y propósito.



Incluye Credencial  
Digital

 [formacion.ccs.org.co](http://formacion.ccs.org.co)

# ESTRUCTURA ACADÉMICA

**16** Horas

**3** Módulos

**8** Encuentros  
sincrónicos

Modalidad  
**Sincrónica**



## Metodología

La formación se desarrolla bajo un enfoque interdisciplinario, vivencial y participativo, mediante sesiones sincrónicas en línea que permiten a los participantes profundizar en los temas, compartir experiencias y resolver inquietudes en tiempo real con el equipo formador.

El curso combina espacios teórico-prácticos con momentos de reflexión personal, diálogo grupal y ejercicios aplicados al contexto cotidiano y laboral.

A lo largo de las sesiones, los contenidos se presentan de manera articulada, facilitando la comprensión del bienestar como un proceso integral que conecta la salud mental, física y alimentaria.

### Las estrategias metodológicas incluyen:

- Autoevaluaciones iniciales sobre hábitos y percepción del bienestar.
- Talleres vivenciales y ejercicios guiados de autocuidado, pausas activas, relajación y alimentación consciente.
- Estudio de casos y análisis de experiencias reales, con orientación práctica y participativa.
- Reflexiones finales y construcción de un plan personal de bienestar integral, como herramienta de continuidad y mejora individual.

Este enfoque promueve aprendizajes significativos y aplicables, orientados al fortalecimiento del autocuidado, la prevención y la salud integral en la vida personal y laboral.

## Propósito de formación

Promover el bienestar integral de los trabajadores a través del fortalecimiento de hábitos saludables físicos, mentales y nutricionales, que contribuyan a mejorar su calidad de vida, productividad y equilibrio entre la vida laboral y personal desde un enfoque interdisciplinario que integra la psicología, la medicina y la nutrición.



## Resultados de aprendizaje

Al finalizar el curso, los participantes estarán en capacidad de:

1. Reconocer los principales factores que inciden en su bienestar integral (mental, físico y nutricional).
2. Identificar y aplicar estrategias y herramientas prácticas que promuevan hábitos saludables orientadas al fortalecimiento de la salud mental, física y alimentaria.
3. Incorporar acciones de autocuidado y prevención orientadas a mejorar su calidad de vida y bienestar laboral.
4. Diseñar un plan personal de bienestar integral con metas y compromisos de mejora.
5. Comprender la interacción entre mente, cuerpo y alimentación como base de la salud integral y la productividad sostenible.

## ¿A quién va dirigido?

El curso está dirigido a trabajadores, técnicos, profesionales y líderes de distintos sectores, interesados en fortalecer su bienestar integral mediante la adopción de hábitos saludables.

Está especialmente orientado a personas que buscan mejorar su equilibrio físico, mental y nutricional, prevenir el agotamiento laboral y desarrollar herramientas prácticas de autocuidado que contribuyan a una mejor calidad de vida, salud y desempeño tanto en el ámbito laboral como personal.

# EVALUACIÓN Y CERTIFICACIONES

El proceso de evaluación del curso se desarrolla con un enfoque formativo y reflexivo, orientado a promover la participación, el aprendizaje significativo y la aplicación práctica de los contenidos.

**Se otorgará certificado de aprobación a los participantes que cumplan con los siguientes criterios:**

- Asistencia y participación en las sesiones sincrónicas.
- Desarrollo de las actividades evaluativas propuestas en cada módulo, que incluyen talleres prácticos y test de aprendizaje.

La calificación final resultará del promedio ponderado de la asistencia y el cumplimiento de las actividades evaluativas, debiendo alcanzar un resultado igual o superior al 80% para la obtención del certificado.



# Destaca tu carrera con Credenciales Digitales

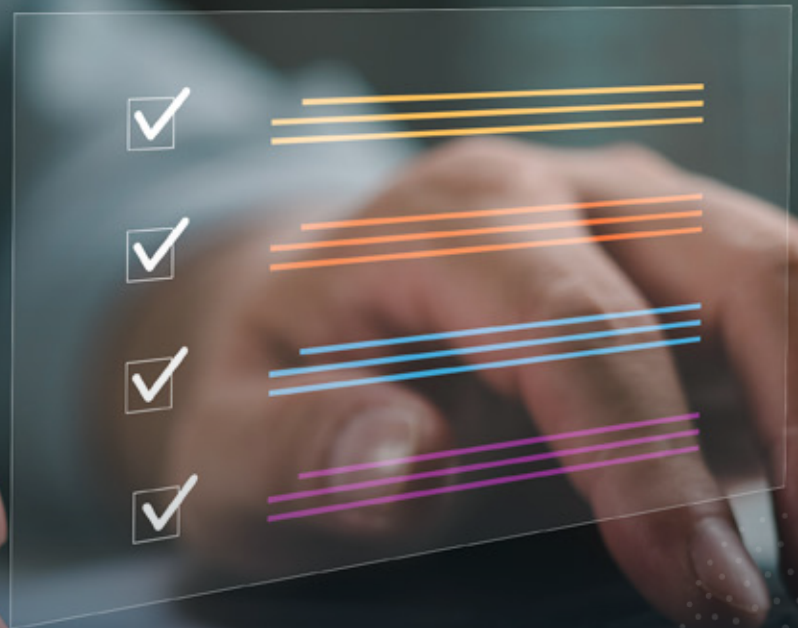
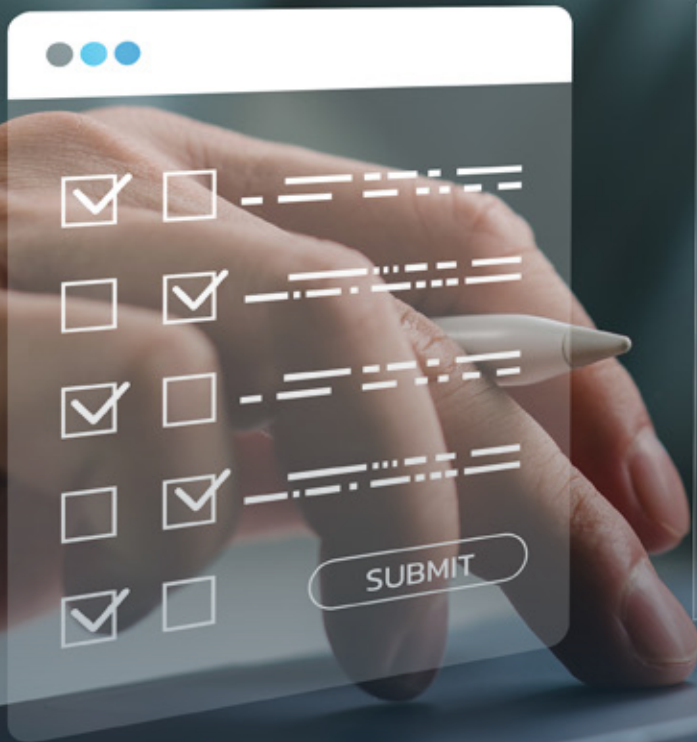
Tus logros merecen reconocimiento de vanguardia. Además de tu diploma, obtén una Credencial Digital con tecnología Blockchain que eleva tu perfil profesional:

- **Verificación Instantánea:** Validez irrefutable. Empleadores verifican su certificación en línea y al momento, con seguridad Blockchain.
- **Visibilidad Social:** Compártela directamente en LinkedIn y redes. Muestra tu experticia de forma moderna y profesional.



¡Certificación con el poder  
de la tecnología para  
impulsar tu futuro!

# CONTENIDO ACADÉMICO



## Módulo 1 *6 horas*

### La salud mental para una vida saludable

#### Diagnóstico emocional y percepción del bienestar

- Autoevaluación: ¿cómo está mi salud mental hoy?
- Factores personales y laborales que influyen en el bienestar psicológico.
- Entornos laborales saludables: enfoque OMS.

#### Comprender la salud mental

- Concepto de salud mental y su relación con la salud física y social.
- Factores protectores y de riesgo en la vida cotidiana y laboral.
- Ley 2460 de 2025: política de salud mental en Colombia.

#### Cuidarme para cuidar

- Identificación y gestión de emociones.
- Estrategias para transitar los estados de ánimo.
- Las 4D del cuidado: descanso, desconexión, dormir y diversión, desde el equilibrio emocional.
- Taller: "Cómo estoy, cómo me siento y cómo me cuido."

#### Regulación emocional y bienestar cotidiano

- Manejo del estrés, la ansiedad y la sobrecarga mental.
- Mindfulness y respiración consciente.
- Práctica de relajación y pausas mentales activas.

#### Propósito y hábitos para una vida plena

- Conexión con el propósito de vida: Ikigai.
- Creación de hábitos saludables y sostenibles.
- Taller: "Mi plan personal de bienestar emocional."

## Seguimiento y diario de autocuidado

- Elaboración del diario personal de bienestar integral.
- Autoevaluación del progreso emocional.
- Cierre reflexivo: compromisos de autocuidado y propósito vital.

## Módulo 2 *6 horas*

### Salud física y autocuidado: energía, prevención y bienestar corporal

#### La salud física como pilar del bienestar integral

- Relación entre cuerpo, mente y entorno laboral.
- Factores que determinan la salud física y su impacto en la vida cotidiana.

#### Movimiento y energía vital

- Beneficios médicos del ejercicio regular y el movimiento diario.
- Estrategias para incorporar la actividad física en la jornada laboral.

#### Prevención desde la medicina laboral

- Principales riesgos físicos asociados al trabajo.
- Hábitos protectores: posturas, pausas, hidratación y controles médicos.

#### Recuperación y cuidado del cuerpo

- Importancia de la recuperación física para evitar fatiga y lesiones.
- Estrategias de relajación muscular y autocuidado corporal.

#### Plan personal de autocuidado físico

- Identificación de señales de alerta del cuerpo.
- Elaboración de un plan individual de salud física y bienestar.

## Módulo 3 4 horas

### Alimentación saludable: de la teoría a la práctica

#### ¿Qué es alimentarse de forma saludable?

- Test inicial interactivo
- Derribando creencias sobre las "dietas"
- Conociendo las bases: Nutrientes, sus funciones y dónde se encuentran
- Método del plato y método de porciones con la mano para llevar una alimentación saludable.
- Ejercicio práctico: armar el menú de un día para cada tiempo de comida con base en lo aprendido.
- Cierre reflexivo

#### Transforma tu salud y ponlo en práctica

- Test inicial interactivo
- La alimentación como medicina: Cómo prevenir y controlar enfermedades crónicas
- Control de porciones y distribución de alimentos durante el día.
- Importancia de la hidratación y la actividad física.
- Aprender a analizar las etiquetas nutricionales
- Tabla de información nutricional.
- Ingredientes: orden de aparición y cómo identificar ultraprocesados.
- Comparación entre productos: elegir la mejor opción con base en la evidencia.
- Uso de guías rápidas o listas de chequeo para evaluar alimentos procesados.
- Casos prácticos: análisis de menús y decisiones saludables.

#### De la información a la acción



# Incluye



Memorias del curso entregadas de forma digital



Certificado de participación y aprobación en el curso a quienes aprueben el mismo.



Credencial digital. [in](#)

\*No Incluye Distribución de las normas. Recomendamos a cada participante tener un ejemplar para su consulta.



## \$ Inversión

**Afiliado: \$ 901.000 + IVA**

No afiliado: \$ 1.126.000 + IVA

*\*Se otorgará un 10% de descuento por 3 o más participantes inscritos por una misma empresa.*

# Escríbenos para más información

## Principal Bogotá

Bogotá / Cundinamarca

### Angie Tatiana Torres Cruz

☎ (601) 288 6355 Ext.3420  
 📱 322 946 5298  
 ✉ angie.torres@ccs.org.co

### Mauricio Velaides Machado

☎ (601) 288 6355 Ext. 1010  
 📱 3125593576  
 ✉ mauricio.velaides@ccs.org.co

### Lady Angélica Celis Bata

☎ (601) 288 6355 Ext.3230  
 📱 319 243 9243  
 ✉ lady.celis@ccs.org.co

### Angélica María Giraldo

☎ (601) 288 6355 Ext.3060  
 📱 310 242 4988  
 ✉ angelica.giraldo@ccs.org.co

## Regional Costa Caribe

Atlántico / Cesar / Córdoba / La Guajira / Magdalena / San Andrés / Sucre

### Katia Berrio Ávila

☎ (601) 288 6355 opción 1  
 📱 312 453 8453  
 ✉ katia.berrio@ccs.org.co  
 ✉ ccsbarranquilla@ccs.org.co

### Eliana María Preciado

☎ (601) 288 6355 opción 1  
 📱 310 258 7761  
 ✉ eliana.preciado@ccs.org.co

## Regional Centro Oriente

Boyacá / Caquetá / Huila / Meta / Tolima / Santander / Nte Santander / Putumayo

### Angélica Varón

☎ (601) 288 6355 Ext. 1105  
 📱 320 840 2707  
 ✉ ccscentro.orientec@ccs.org.co

### Andrea Salas Franco

☎ (601) 288 6355 Ext. 1117  
 📱 324 520 1342  
 ✉ andrea.salas@ccs.org.co

## Regional Antioquia & Eje Cafetero

Antioquia / Caldas / Chocó / Quindío / Risaralda

### Vanessa Castaño

☎ (601) 288 6355 opción 1  
 📱 312 433 9478  
 ✉ vanessa.castano@ccs.org.co  
 ✉ ccsmuellin@ccs.org.co

### Lizette Liévano

☎ (601) 288 6355 opción 1  
 📱 320 342 9628  
 ✉ lizette.lievano@ccs.org.co

## Regional Occidente

Cauca / Nariño / Valle

### Jonathan Rojas

☎ (601) 288 6355 opción 1  
 📱 311 506 4843  
 ✉ jonathan.rojas@ccs.org.co  
 ✉ ccscali@ccs.org.co

### Martha Garzón

☎ (601) 288 6355 opción 1  
 📱 322 362 9117  
 ✉ martha.garzon@ccs.org.co



# FORMACIÓN

Aprende • Actualízate • Avanza

 [formacion.ccs.org.co](http://formacion.ccs.org.co)

Síguenos en nuestras redes sociales

