

SOLIDICOM FONDO DE PROTECCIÓN SOLIDARIA	FORMATO EVALUACIÓN ENTRENAMIENTO	Código: GE-FO-01
		Versión: 02
		Fecha: 12-05-2025

Tipo	Capacitación <input type="checkbox"/>	Inducción <input type="checkbox"/>	Reinducción <input type="checkbox"/>	Área:	SST
Tema	ESTRÉS LABORAL			Fecha: dd/mm /aaaa	
Nombres y Apellidos del Participante				No. Identificación:	
Cargo del Participante					
Nombres y Apellidos del capacitador				Cargo:	Asesor SST

INTERPRETACIÓN DE CUMPLIMIENTO “CALIFICACIÓN”		Ponderación
Insatisfactorio:	No tiene claros los conocimientos. Existen múltiples aspectos a mejorar.	0
Bueno:	Muestra claros conocimientos, pero aún puede mejorar más.	0.5
Alto desempeño:	Muestra total dominio del conocimiento, puede enseñar y compartir a los demás.	1

SELECCIÓN MÚLTIPLE: MARQUE CON UNA X LA RESPUESTA CORRECTA

1. Pregunta: ¿Cuáles son los tipos de estrés?

- a) Estrés Físico y Estrés mental
- b) Problemas económicos y familiares
- c) Toda aquella que afecte la tranquilidad en su ambiente laboral

2. Pregunta: ¿Qué es el estrés relacionado con el trabajo?

- a) Es la respuesta física y emocional dañina causada por un desequilibrio entre las exigencias percibidas, los recursos y capacidades de un individuo para hacer frente a esas exigencias.
- b) Está determinado por el diseño del trabajo, las relaciones laborales y tiene lugar cuando las exigencias del trabajo no corresponden o exceden las capacidades, recursos o necesidades del trabajador
- c) a y b son correctas

3. Pregunta: ¿Cuáles son las fases del estrés laboral?

- a) Fase inicial, fase media, fase final
- b) Fase de alarma, fase de resistencia, Fase de agotamiento.
- c) Fase externa, fase interna.

4. Pregunta ¿Qué conductas pueden aparecer por los altos niveles de estrés?

- a) Abuso del alcohol y las drogas, Mayor consumo de tabaco, Dieta poco saludable
- b) Trastornos del sueño, Actividad física insuficiente
- c) a y b son correctas

5. Pregunta: ¿Qué genera estrés laboral en tu día a día?

- a) Descanso insuficiente, Problemas laborales, El miedo a llegar tarde, Conflictos personales.
- b) Enfermedad cardiovascular, Burnout (agotamiento), Suicidio
- c) Ninguna de las anteriores

SOLIDCOM FONDO DE PROTECCIÓN SOLIDARIA	FORMATO EVALUACIÓN ENTRENAMIENTO	Código: GE-FO-01
		Versión: 02
		Fecha: 12-05-2025

CALIFICACIÓN:	
FIRMA DEL PARTICIPANTE:	
FIRMA DEL CAPACITADOR:	

EFECTIVIDAD DE LA CAPACITACIÓN		
Por favor marque con una X (Sí o NO) cada uno de los siguientes aspectos teniendo en cuenta la capacitación recibida.	SI	NO
¿Considera que el tiempo utilizado en la capacitación es suficiente?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Los temas tratados le permiten mejorar en su desempeño personal y/o laboral	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Considera que los temas tratados en la capacitación permitirán mejorar los procesos en su lugar de trabajo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Considerando la calidad y utilidad de la capacitación recibida, cree que debería darse continuidad al tema	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Considera que el Asesor encargado de la capacitación tiene buen manejo del tema y es claro al desarrollar la capacitación	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TOTAL, CALIFICACIÓN EFECTIVIDAD CAPACITACIÓN		
Señor capacitador se considerará efectiva la capacitación si obtiene una calificación igual o mayor de 4 (😊); en caso de una calificación inferior se deben implementar acciones de mejora, por favor reporte estos resultados a la Coordinación respectiva.		

OBSERVACIONES O RECOMENDACIONES PARA MEJORAR LOS PROCESOS DE FORMACIÓN