

REPORTE HSEQ DETALLADO

INFORMACIÓN GENERAL

ID del Reporte: 53

Tipo de Reporte: Conversaciones y Reflexiones

Usuario: Carlos Jose Urzola Ebratt

Proyecto: PETROSERVICIOS

Estado: Pendiente de Revisión

Fecha del Evento: 2025-09-01

Fecha de Creación: 2025-09-02 08:59:00

Asunto: Cuidado de la espalda

DETALLES DEL REPORTE

Tipo de Conversación:

reflexion

Sitio del Evento:

Puesto fisico de trabajo remoto

Lugar del Hallazgo:

otras

Descripción:

La capacitación sobre el cuidado de la espalda me hizo notar lo fácil que es ignorar las recomendaciones de descanso, especialmente en días de mucho trabajo. El viernes pasado lo viví en carne propia: al final del día, el dolor en la parte baja de la espalda me recordó la importancia de esas pausas.

Por eso, desde este lunes, me he propuesto ser más disciplinado con los descansos y la postura, integrando las pausas activas recomendadas para cuidar no solo mi espalda, sino también mi vista. Es un compromiso que estoy tomando para mi bienestar.

Información Adicional

Sistema Generador: Sistema HSEQ - Meridian Colombia

Fecha de Generación: 2/9/2025, 15:28:55

Usuario Generador: Carlos Jose Urzola Ebratt

Estado del Reporte: Pendiente de Revisión

Nota: Este reporte fue generado automáticamente por el Sistema HSEQ.

Meridian Colombia - Sistema de Gestión de Seguridad, Salud Ocupacional y Medio Ambiente