CUESTIONARIO APOYAR LAS ACTIVIDADES DE SALUD OCUPACIONAL DE ACUERDO CON EL PROGRAMA DISEÑADO EN SALUD OCUPACIONAL Y NORMATIVIDAD VIGENTE.
FASE EJECUCIÓN

1- DATOS GENERALES

- Especialidad: Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo
- Competencia: Apoyar las actividades de salud ocupacional de acuerdo con el programa diseñado en salud ocupacional y normatividad vigente.
- Actividad del proyecto: Formular estrategias que respondan a las necesidades identificadas en el diagnóstico inicial del Sistema de Gestión de acuerdo con la normatividad vigente.
- Resultados de aprendizaje:

23010100702 Realizar análisis de puestos de trabajo con base en metodologías establecidas.

- Actividad aprendizaje: Proponer un Programa de Vigilancia Epidemiológica para la empresa proyecto de acuerdo con el autodiagnóstico de condiciones de salud de la población trabajadora y la normativa legal vigente

Nombre del Aprendiz: Angie Carolina Solorzano Luna
Número de Identificación: 1012462985

Nombre del Aprendiz: Eliana Chaves Aguilera
Número de Identificación: 52083983

Nombre del Aprendiz: Karen Gisela Virgüez Wilches
Número de Identificación: 1033794423

Nombre del Aprendiz: Stephania Galvis Chaves
Número de Identificación: 1005280415

Nombre del Aprendiz: Julieth Alejandra Guada Solorzano
Número de Identificación: 1012394401

Nombre del Instructor: Diego Mauricio Guasca
Ciudad y fecha: 08-10-2021

2- INSTRUCCIONES PARA EL DILIGENCIAMIENTO

A continuación, Usted encontrará una serie de preguntas abiertas donde deberá responder de acuerdo con la normatividad vigente en Seguridad y Salud en el Trabajo. Lea todas las preguntas antes de contestarlas, recuerde que las respuestas deben ser concisas y específicas; el cuestionario debe ser diligenciado en su totalidad.

1- ¿Qué es un puesto de trabajo y cuales son sus componentes?
2- ¿Cuáles son los factores de riesgo biomecánico?

3- Defina alcance máximo y mínimo en las diferentes posiciones del cuerpo, realicelo con imágenes de su grupo proyecto puede ser en **DIGITAL.**

4- Determine la relación ergonomía y productividad en un cuadro (gráfico)

5- Que es Antropometría y sus partes

6- ¿Qué es un Análisis de Puesto de Trabajo (APT)?

7- Establezca los pasos para realizar un Análisis de Puesto de Trabajo (APT)

8- Establezca cuáles son los métodos más utilizados para realizar un Análisis de Puesto de Trabajo utilizados en Colombia.

9- De acuerdo con la ARL de su empresa proyecto, cúal es el formato utilizado para realizar Análisis de Puesto de Trabajo, explique las partes que contiene este formato

10- Defina que es un programa de pausas activas y desarrolle el programa para su proyecto. **DEBE SER EN DIGITAL, CON IMÁGENES O GIFF DE LOS MOVIMIENTOS.**

11- Defina y establezca cuáles son los instrumentos utilizados en una visiometría, audiometría, espirometría expliquelos y con imágenes.

12- Defina que es Toxicologia y cuales son sus ramas, que es una ficha toxicológica y dé un ejemplo.

13- ¿Qué es la teoría del color y cómo se relaciona con la Seguridad y Salud en el trabajo?

14- Defina qué es riesgo psicolaboral y de acuerdo a qué legislación se diagnostica este riesgo en la empresa colombiana y qué profesional lo debe realizar, desde su diagnóstico hasta su intervención.

15- Cómo se clasifica el riesgo psicolaboral y cuales pueden ser sus consecuencias

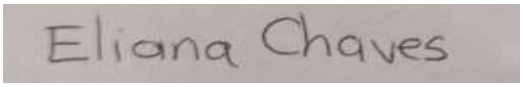
16- Realice una infografía teniendo en cuenta: qué es el acoso laboral, modalidades del acoso y medidas de intervención de acuerdo con la Ley 1010 de 2006.

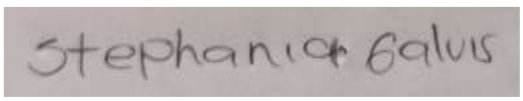
17- Investigue cómo el acoso laboral infiere en la salud y que tipo de patologías ó efectos pueden generar.

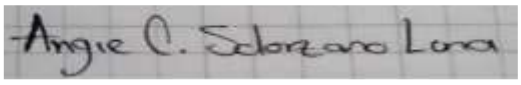
APROBADO		OBSERVACIÓN
AUN NO APROBADO		

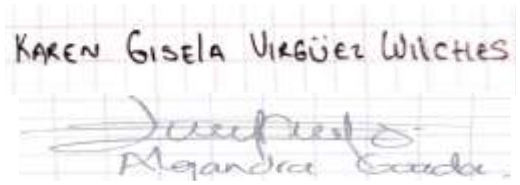
Firma Instructor_____

Firma Aprendiz_____









1. Que es un puesto de trabajo y cuales son sus componentes.

puesto de trabajo es el lugar que ocupa determinada persona para poder cumplir determinada tarea u oficio. sus componentes son los materiales que esa persona debe utilizar para llevar a feliz termino la labor que se le encomendo

- escritorio
- silla
- Estabilizador
- cups
- computador
- Impresora
- papel
- cinta
- tinta
- Ganchos cosedora
- Gancho
- clips
- programa epi info-
- programa office
- programa windows.

- El computador, es la principal herramienta en la oficina, por medio de este se realiza la mayoria de tareas.

- programa epi info - se usa para crear bases de datos por medio de la cual se analizan diferentes aspectos

- la impresora nos ayuda con el material que se tiene que enviar a distintas partes de la misma entidad o por fuera de esta, por medio fisico.

- el escritorio, es uno de los principales objetos de la Oficina. Sin este elemento no podriamos llevar acabo las demas tareas.

Escaneado con CamScanner

2. Cuales son los factores de riesgo biomecanico.

Factor de riesgo biomecanico por posturas forzada

las posturas forzadas son mas comunes en las actividades de construccion - obras civiles, metalmecanica y mecanica. ✓

Factores agravantes en las posturas forzadas.

- Tiempo que demore la tarea, ya que la permanencia en una postura que limita o dificulta la circulacion sanguinea puede afectar la ~~circulacion~~ recuperacion de los tejidos y los musculos dificultando su recuperacion y generando fatiga muscular. ✓

  Adicionalmente cuando hay restriccion en el flujo sanguineo, la fatiga muscular consecuencia de la restriccion, puede reducir la capacidad de reaccion ante impacto repetino y aumentar el riesgo de sufrir un accidente. ✓

- Exceso en los limites de flexion o ettension de los segmentos corporales
- posturas antigravitacionales ya que va a demandar una mayor fuerza
- Combinacion de posturas forzadas y ejecucion de fuerza para la tarea. ✓
- Reptitividad del movimiento.
- Exceso de fuerza o cambio brusco de posicion que puede generar una lesion.
- compromiso de la columna vertebral por sobre esfuerzos o posturas reiterativas. ✓

FALTA INFORMACIÓN NO SOLO SON LAS POSTURAS FORZADAS

Escaneado con CamScanner

3 Defina el alcance máximo y mínimo en las diferentes posiciones del cuerpo, realícelo con imágenes de su grupo proyecto puede ser digital.

ALCANCE MÁXIMO VERTICAL: Se determina esta medida con la altura máxima de estiba de objetos con pesos menores a 10 kg en hombres, no se debe utilizar como referencia para el uso de palancas o mandos de usos constantes



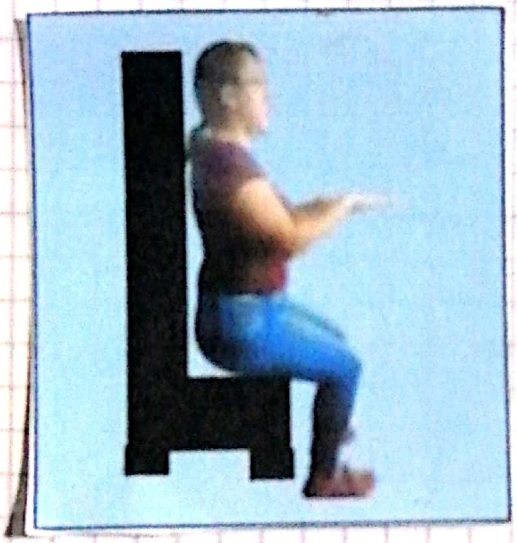


ALCANCE MÁXIMO CON AGARRE: Se determina como la distancia horizontal medida desde el plano vertical que pasa por el occipital, las escápulas y los glúteos hasta el eje vertical que se produce en la mano con el puño cerrado, cuando la persona tiene su brazo extendido, el brazo debe hacer un angulo de 90° con el tronco, en un sentido horizontal y en el vertical. El diseño de puesto de trabajo es enfocado para establecer la disposición de los elementos. Esta medida se determina con la colocación más anterior de palancas o volantes que requieren el uso de la fuerza del operador, para los volantes que requieran de fuerza de par, la distancia debera ser más corta

Escaneado con CamScanner



- Alcance MAXIMO SIN AGARRE: Es lo mismo que con el alcance mínimo con agarre, pero con los dedos unidos y extendidos hacia adelante. La distancia se mide hasta la punta de los dedos



- ALCANCE MAXIMO LATERAL: Se trata de la distancia horizontal donde se cruzan los planos sagital y frontal formando un ángulo de 90° con el tronco y paralelos al plano frontal

Este punto se encarga de cerrar el polígono de coordinación viso-manual y le da una determinación a la posición más distante hacia el frente, a la que deben colocarse perillas o botones en displays o los productos en operaciones de ensamblado ligero.

Escaneado con CamScanner



- ALCANCE MINIMO CON AGARRE: Se trata de la distancia horizontal media desde el plano vertical que pasa por el occipital, las escápulas y las glúteos hasta el eje vertical el cual se produce en la mano con el puño cerrado, cuando el individuo tiene un brazo paralelo a el tronco y el antebrazo forma un angulo de 90°, esto determina la distancia minima a la que se deben localizar controles o piezas que requieran la mayor presición en la manipulación



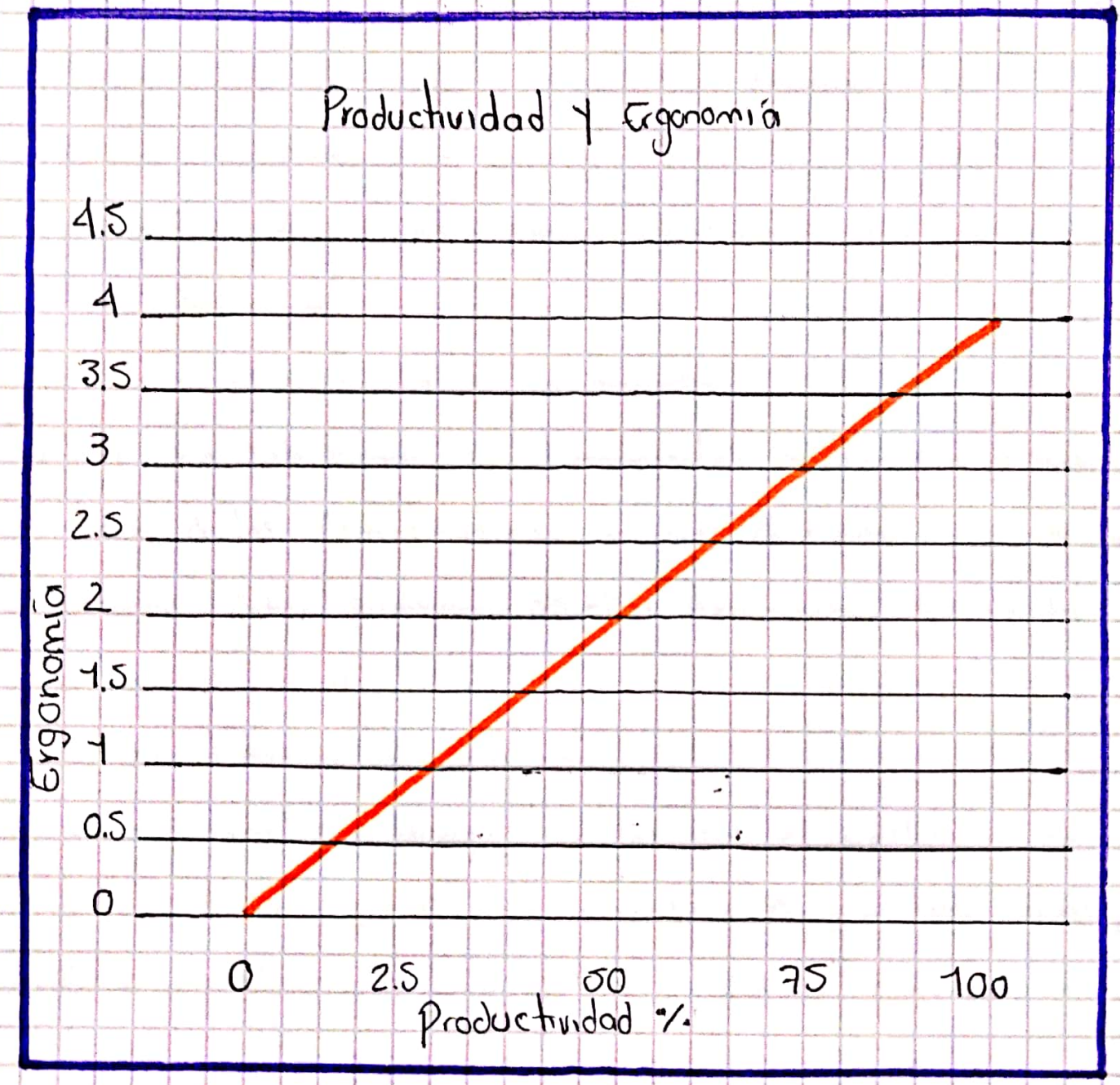
Escaneado con CamScanner

- ALCANCE MINIMO CON AGARRE: Es lo mismo que el alcance mnimo con agarre pero con los dedos unidos extendidos hacia adelante, la distancia se debe de medir hasta la punta de los dedos, esto ayuda a determinar el rango de la ubicación de piezas de precisión junto con el alcance mnimo con agarre.



Escaneado con CamScanner

4 Determine la relación ergonomía y productividad en un cuadro (gráfica)



Escaneado con CamScanner

ERGONOMÍA	PRODUCTIVIDAD
Diseño de los productos y los trabajos adaptandolos a la persona y no a el contrario el resultado final es un incremento en las capacidades fisicas y mentales del trabajador que este utilizara durante la jornada	Indica la eficacia en el uso de recursos; en este caso se utiliza el valor en que se agrega el trabajador por si mismo

FALTA CUÁL ES LA RELACIÓN?

Escaneado con CamScanner

5. Que es Antropometria y sus partes.

la antropometria es una tecnica que nos permite analizar la composicion corporal y la proporcion de cada persona para conocer como esta afecta a su rendimiento.

los elementos centrales de la antropometria son la altura, el peso, las circunferencias corporales y el grosor del pliegue de la piel. conociendo estos elementos podemos hacer una division del cuerpo siguiendo un modelo de 4 componentes: masa muscular masa grasa, masa osea, y masa residual.

¿Que mediciones incluye un estudio antropometrico?

perimetros.

los perimetros corporales se calculan con una cinta metrica y no permiten conocer la evolucion de la masa muscular. Tambien nos permite tener referenciar. por ejemplo, al observar el perimetro de la cintura.

Diametros.

los diametros corporales expresan la distancia entre 2 puntos anatomicos representativos y permiten estimar la masa osea. para su medicion será necesario contar con un paquimetro

Pliegues.

la medicion de los pliegues corporales permite conocer la grasa subcutanea de una persona y para su medicion es necesario un plicometro de esta forma. un incremento en la suma de los pliegues es indicativo de un aumento de masa grasa.

Escaneado con CamScanner

¿Qué es análisis de Puesto de trabajo?

Teniendo en cuenta el Decreto 1072 de 2015. "capítulo 6" Sistema de Gestión de seguridad y salud en el trabajo, donde en el Artículo. 2.2.4. 6.16. Numeral 6. "evaluación de Puestos de trabajo"

Se puede determinar que el análisis de Puesto de trabajo es el proceso mediante el cual. Se puede obtener información, determinar los deberes de los trabajadores y las responsabilidades que estos deben asumir en la empresa, donde se evalúan las condiciones de trabajo partiendo de diferentes contextos, Este Procedimiento consiste en. determinar. todas las tareas que debe desarrollar un trabajador. donde se analizan cosas como responsabilidades, requisitos, capacidades, experiencias.

El análisis Permite obtener información. de un determinado Puesto de trabajo en el análisis existen dos etapas. la de análisis. en donde se recolecta información. de aspectos, condiciones de Puesto de trabajo que se va analizar y otra de. descripción donde. Se establece la. información antes. analizada. y se estructura. Mediante un formato y en donde se. tienen en cuenta diferentes aspectos, esto contribuye a mejorar o cambiar ciertos políticas del Puesto de trabajo.

En este. estudio. detallado. del Puesto de trabajo se deben tener en cuenta aspectos como.:

- objetivo del Puesto dentro de la empresa
- Actividades que se desarrollan en el Puesto de trabajo. que. ayuden a. alcanzar el objetivo.

Escaneado con CamScanner

- Cuales son los requisitos que deben ser tenidos en cuenta para que el trabajador desarrolle las actividades de forma optima y con exito.

- Documento donde se relacionen las actividades a realizar, como se deben realizar para cumplir a cabalidad. las funciones del Puesto.

- Se debe tener en cuenta si el Puesto analizar es nuevo o no ya que de esto depende la manera en que se debe desarrollar el analisis de dicho puesto de trabajo.

Existen diferentes tipos de analisis de Puesto de trabajo.

- Biomecánicos o Ergonómicos: Mediciones del cuerpo, Angulos de movimientos.
- Psicosocial: Situación de salud, situación familiar, hobbies, factores extralaborales.
- Biológico: deteccion Agentes biologicos contrd. de los Agentes biologicos.
- Quimico: Descubrir la fuente de dichos Agentes.
- Mediciones de Ruido del Puesto de trabajo. Realización de examenes. y fichas técnicas.

Escaneado con CamScanner

- INFORMACIÓN QUE FACILITA EL ANALISIS PUESTO DE TRABAJO.

- Cual es el lugar que ocupa un determinado Puesto de trabajo en la organización
- Para que existe el Puesto de trabajo
- Cual es el objetivo y la razón de ser del Puesto de trabajo
- Cuales son los resultados esperados en el Puesto de trabajo
- Que se hace en el Puesto y en que consiste. las tareas del Puesto de trabajo
- Que función tiene el Puesto de trabajo
- Jerárquias y funciones.
- Medios que tiene el Puesto para lograr. desarrollar las funciones.
- Condiciones ambientales y riesgos laborales. del puesto.
- Cuales son los factores claves del Puesto de trabajo en la organización
- Requerimientos del puesto como, competencias, capacidades, caracteristicas.

Escaneado con CamScanner

7. Establecer los pasos para realizar un Analisis de Puesto de Trabajo (APT)

- Establecer los objetivos del análisis

  Se debe tener claro que datos se van à buscar y obtener con el análisis

- Los encargados de realizar el análisis deben conocer la naturaleza de los Puestos existentes de la empresa

  Es necesario que aquella persona seleccionada para realizar este analisis tenga conocimiento claro del grado de importancia y participación de Puesto en el desarrollo de la empresa

- Hay que seleccionar las herramientas dedicadas a el análisis en función de las Caracteristicas generales de cada puesto de trabajo.

  Se debe saber seleccionar aquellas herramientas que ayuden a generar un analisis veridico según el área de acción del puesto.

- Aplicar el proceso de investigación.

  Recorrer una serie de fases en las que el investigador se concentra en una tarea especifica de la misma. Aunque toda investigación Posee Caracteristicas propias, hay un amplio consenso en señalar etapas generales que ocurren en toda investigación

- Agrupar los datos y verificarlos

  Se debe saber agrupar los datos según sus características para asi mismo poder dar un resultado verídico y verificado.

- Seguir la evolución de los puestos de trabajo a lo largo del tiempo

plantear estrategias que generen un desarrollo y evolución en los puestos de trabajo de la empresa

Escaneado con CamScanner

8) ESTABLEZCA CUALES SON LOS METODOS MÁS UTILIZADOS PARA REALIZAR UN ANALISIS DE PUESTO DE TRABAJO EN COLOMBIA.

OBSERVACIÓN

CONSISTE EN OBSERVAR A LOS TRABAJADORES QUE OCUPAN LOS PUESTOS MUY OPERATIVOS.

ENTREVISTA

ESTE METODO CONSISTE EN PREGUNTAR A LOS COLABORADORES SUS FUNCIONES Y RESPONSABILIDADES DENTRO DE SU ÁREA DE TRABAJO.

CUESTIONARIO.

REALIZAR UN CUESTIONARIO ESTRUCTURADO PUEDE AYUDAR A LOS EMPLEADOS A INFORMAR DE LAS CARACTERISTICAS DEL PUESTO SIN LA PRESIÓN DE UNA ENTREVISTA NI CORTAS LIMITACIONES TEMPORALES.

DIARIO.

ESTO SUPONE QUE CIERTOS TRABAJADORES CLAVES CONCIENCIADOS SOBRE LA IMPORTANCIA DEL ANALISIS REGISTREN SUS ACTIVIDADES DIARIAS EN UN DOCUMENTO PARA OBTENER UN LISTADO DE LAS TAREAS.

ANALISIS DE PUESTO DE TRABAJO EN EL AREA DIGITAL

EXISTEN DIVERSAS HERRAMIENTAS DIGITALES QUE PERMITEN ANALIZAR CORRECTAMENTE LOS PUESTOS DE TRABAJO. ZOOM, GOOGLE MEET Y MICROSOFT TEAMS SON IDEALES PARA TENER ENTREVISTAS CON LOS COLABORADORES.

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

9. De acuerdo con la ARL de su empresa proyecte, cual es el formato utilizado para realizar análisis de puesto de trabajo, explique las partes que contiene este formato

	Guia para la elaboración de SG-SST desarrollada para empresas cliente positiva compañía seguros 2015, la cual debe ser Personalizada. (1) FORMATO. (2) ANALISIS INTEGRAL DE PUESTO DE TRABAJO - METODOLOGIA AFRO (3) PROCESO. (4) Promoción y Prevención. (5)	Versión: (6) fecha: (7) (8) pagina - de -

(1). En este espacio del formato se plasma el titulo del documento, el cual debe ser claro y explicito

(2) En este espacio se determina que tipo de documento es. ya sea acta, formato, planilla, etc...

(3). Titulo o designación del formato

(4). Tipo de Procedimiento o actividad que se va a desarrollar en el formato.

(5). El objetivo principal del formato.

(6) En la versión van números o combinaciones alfanúmericas. que sirven para llevar control del documento.

(7). fecha de elaboración documento.

(8). la cantidad de paginas, siendo la primera comparada con la última

Escaneado con CamScanner

INFORMACIÓN GENERAL (9).

Nombre empresa (10).										
NIT	CC.	CE.	Nº	(11).	Centro de trabajo	SI	NO.	Nº CT	(12).	
Actividad económica.				(13)						
Dirección				(14)						
Teléfono. (s)				(15)		fax	(16)			
Correo Electrónico				(17)						
Ciudad / Municipio.				(18)		Departamento	(19)			
Clase de Riesgo.				(20)		Prima de Cotización	%	(21).		
Nº trabajadores				(22)	Tiempo de funcionamiento de la empresa			(23)		

(9) Información de la empresa.
(10) razón social empresa.
(11) Se puede marcar la opción de NIT. "Número identificación tributaria., que es el número que asigna la DIAN. Cuando se inscribe en el RUT (Registro Unico tributario), se puede marcar el tipo de identificación en Cedula y cedula de extranjeria y según sea el caso se pone el número correspondiente
(12) Lugar donde laboran los trabajadores, en esta casilla se identifica si labora o no en un centro de trabajo y cual es el número del centro.
(13) Según Resolución 000139 del 21 Nov. de 2012. la DIAN. estableció unos codigos para cada actividad economica, en esta casilla se coloca la actividad central de la empresa.
(14) Lugar de ubicación geografica de la empresa
(15) número de Posible comunicación de la empresa.
(16) número que Permite realizar diferentes Procesos.
(17) Espacio donde se diligencia el Email. el cual permite intercambiar información.
(18) Lugar donde se ubica la empresa.
(19) Lugar del territorio nacional "33 departamentos"
(20) Según el tipo de riesgo es la clasificación de I a V
(21) Valor de la prima
(22) Cantidad en número de colaboradores de la empresa
(23) tiempo que tiene la empresa.

Escaneado con CamScanner

INFORMACIÓN ANALISIS INTEGRAL DEL PUESTO 24. DE TRABAJO.							
Nombre Responsable P.S.O 25					Clase Riesgo 27		
Nombre centro de trabajo 26							
Nombre jefe o supervisor de área 28							
Nombre puesto trabajo analizar 29							
N° trabajadores Puesto de trabajo. 30	Género	F	31	M	No puesto trabajo	32.	

24. Información del Puesto de trabajo.
25 Nombre Persona Responsable del Profesional en Salud ocupacional.
26. Como se llama el lugar de trabajo.
28. Como se llama el jefe inmediato.
27. Identificar la clase de I a V de riesgo. laboral.
29 Identificación del lugar o puesto que se va a evaluar.
31 Genero: F. femenino. "Mujer" - M-Masculino "Hombre"
32. Identificar si existen varios puestos de trabajo cual es el número del que se va a evaluar
30 Cantidad trabajadores que trabajan el ese puesto a evaluar.

ASPECTOS ORGANIZACIONALES.

Se relacionan aspectos como:

- Nombre trabajador.
- tipo de documento y número
- Genero - femenino - Masculino.
- Antiquedad en el puesto de trabajo "Año-dias-meses"
- Antiquedad de la ocupación. "Años-Meses-dias"
- Formación Academica. con Nombre Institucional
- Inducción puesto de trabajo. y quien le dio. la inducción
- Se tiene entrenamiento. "Horas-Periodo"
- Se realizo examenes de ingreso y periodicos.
- Horas que labora. "Inicio-final-Descanso"
- turnos "Diurno-Nocturno-Mixto-Rotativo"
- Esta identificado factores de Riesgo., Estandares.
- Accidentes -incidentes- Enfermedad. Reportados.
- incapacidad en número.

Escaneado con CamScanner

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

↓

Relacionar las acciones que se realizan en el puesto de trabajo

SECUENCIA DE PASOS O TAREAS PARA REALIZAR LA ACTIVIDAD	

Ritmo de trabajo	Mecanizado		Automatizado		Manual		Mixto		Cual?		
Tipo de Actividad	Sedentaria		Ligera		Moderada		Pesada		Cual?		

↓

Como realiza las Tareas o Actividades

- Ritmo laboral puede ser. :
  - Mecanizado: utilización Maquinas
  - Automatizado: Se realiza con la ayuda de Sistemas que permiten ser mas efectivos en el trabajo
  - Manual: Actividades realizadas con las manos
  - Mixto: Puede utilizar varias formas de trabajar.
- Tipo de Actividad.
  - Sedentaria: Realizar Pocas actividades
  - Ligera: Actividades cotidianas
  - Moderada: Siempre se esta en el Puesto de trabajo
  - Pesada: Actividades que requieren esfuerzo y mayor cantidad de tiempo para realizarlas.

Escaneado con CamScanner

MEDIDAS DE TRABAJO

Maquinaria	Adaptaciones trabajador.	Protección suministrada por la empresa.	Adaptaciones por el trabajador
• Maquinas dadas por la empresa	• Cambios Realizados	• elementos. dados por la empresa.	• Cambios Realizados Por el trabajador
Herramientas Utensilios.	Adaptaciones trabajador.	E.P.P suministrados Por la empresa.	Adaptaciones por el trabajador
• utensilios- elementos. que de la empresa.	• Cambios Realizados.	• Elemento de Protección Suministrados.	• Cambios realizados. ✓

ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD REALIZADA EN EL PUESTO DE TRABAJO

Pasos o tareas.	problemas evidenciados.	Recomendaciones	Responsables.
• Actividades	• Durante el. analisis puesto de trabajo. que problemas surgieron.	Encargos • Sugerencias que se dan en Pro de Mejorar.	• Persona Encargada. ✓

Recomendaciones Generales: ↑

Quien elaboro:

Profesión:

Fecha Realización	dia	Mes	Año:

Escaneado con CamScanner

	Guía para la elaboración del SG-SST, desarrollada para empresas cliente por POSITIVA COMPAÑÍA SEGUROS 2015, la cual debe ser personalizada según el contexto de la empresa y sus requerimientos	
		Versión:
	FORMATO **ANÁLISIS INTEGRAL DE PUESTOS DE TRABAJO - METODOLOGÍA AFRO -**	Fecha: **2008/12**
	Proceso **Promoción y Prevención**	**Página 1 de ___**

INFORMACIÓN GENERAL

Nombre de la Empresa																
NIT		**CC**		**CE**		**No.**		**Centros de Trabajo**	**SI**	**NO**	**No. CT**					
Actividad Económica																
Dirección																
Teléfono (s)								**FAX**								
Correo electrónico																
Ciudad / Municipio								**Departamento**								
Clase (s) de Riesgos								**Prima de Cotización**	$							
No. De Trabajadores								**Tiempo de funcionamiento de la empresa**								

INFORMACIÓN DEL ANÁLISIS INTEGRAL DEL PUESTO DE TRABAJO

Nombre Responsable P.S.O									
Nombre del Centro de Trabajo								**Clase de Riesgo del CT**	
Nombre del Jefe o Supervisor de área									
Nombre del Puesto de Trabajo a Analizar									
No. De Trabajadores del Puesto de Trabajo		**GÉNERO**	**F**		**M**		**No. De Puestos de Trabajo**		

ASPECTOS ORGANIZACIONALES

Nombre del Trabajador																		
NIT		**CC**		**CE**		**No.**						**GÉNERO**	**F**		**M**			
Antigüedad en el PT			**Años**		**Meses**		**dias**		**Ocupación**									
Antigüedad en la ocupación			**Años**		**Meses**		**dias**											
Formación Técnica	**SI**	**NO**	**Nombre de la Institución**							**Título**								
Formación Tecnológica	**SI**	**NO**	**Nombre de la Institución**							**Título**								
Formación Profesional	**SI**	**NO**	**Nombre de la Institución**							**Título**								
Formación de Posgrado	**SI**	**NO**	**Nombre de la Institución**							**Título**								
Recibio Inducción en PT	**SI**	**NO**	**Responsable**															
Entrenamiento Períodico	**SI**	**NO**	**Período de entrenamiento**						**No. Horas de entrenamiento**									
Examen de ingreso	**SI**	**NO**	**Examen períodicos**		**SI**	**NO**												
No. Horas Laborales			**Hora de Inicio**				**Hora de Finalización**					**No. Horas de Descanso**						
No. De Días Laborales			**No. De Dias de Descanso**					**Turnos**	**SI**	**NO**	**Horario**		**a**					
No. De Turnos semanales			**Diurno**		**Nocturno**			**Mixto**			**Rotativo**							
Se encuentran identificados los FR	**SI**	**NO**	**Existen Estandares de Seguridad**					**SI**	**NO**	**Seguimiento y Control de Estandares**					**SI**	**NO**		
No. Incidentes reportados			**No. AT reportados**				**No. EP reportados**			**Días de Incapacidad**								

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad realizada en el PT:

Secuencia de Pasos o tareas para realizar la actividad	

Ritmo de trabajo:	**Mecanizado**		**Automatizado**		**Manual**		**Mixto**		**¿Cúal?**	
Tipo de Actividad:	**Sedentaria**		**Liviana**		**Moderada**		**Pesada**		**¿Cúal?**	

MEDIOS DE TRABAJO

Maquinaria	**Adaptaciones por el Trabajador**	**Dotación Suministrada por la empresa**	**Adaptaciones por el Trabajador**
Herramientas y Utensilios	**Adaptaciones por el Trabajador**	**E.P.P Suministrados por la empresa**	**Adaptaciones por el Trabajador**

ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD REALIZADA EN EL PUESTO DE TRABAJO			
Pasos o Tareas	**Problemas evidenciados**	**Recomendaciones**	**Responsable**
Recomendaciones Generales:			

Nombre quien elaboró:	
Profesión:	

	dd	mm	aaaa
Fecha de realización			

10. Defina que es un Programa de Pausas activas. y desarolle el programa para su proyecto. Debe ser en digital. con imagenes o. Gift en movimiento..

PAUSAS ACTIVAS :

· Estrategia que se lleva a cabo dentro del programa de seguridad. y salud en el trabajo en el cual se busca el desarrollo de. habitos saludables. para prevenir diferentes trastornos, entre los que se encuentran aquellos del sistema musculoesqueléticos causados por posturas prolongadas y movimientos repetitivos. Esto teniendo en cuenta. que la salud debe Ser vital para los trabajadores.

Las Pausas activas son Pequeños descansos que se dan en la jornada laboral, lo que contribuye a mejorar el desempeño de los trabajadores, la. eficiencia en las tareas asignadas, recuperar energia, esto mediante la implementación de técnicas. y ejercicios. que ayudan. a la disminución de fatiga, estes, trastornos.

No todos los trabajadores pueden realizar. pausas activas, entre estos se encuentran aquellos con lesiones musculo-esqueleticos, alteraciones en la salud como. Fiebre, malestar General, Vertigo, Hipertensión, Fracturas, dolor.

Antes y despues de la realización de las. Pausas activas se deben hacer ejercicios de respiración de forma ritmica y profunda, se debe. relajarse. y concentrarse. en los. Ejercicios que se van a realizar, realizar. Estiramientos. y calentamiento con el fin. de evitar lesiones en los musculos.

Escaneado con CamScanner



Programa Pausas Activas

carnes la 80

Introducción



Teniendo en cuenta que el programa de Pausas activas es una estrategia que se lleva a cabo dentro del programa de seguridad y salud en el trabajo y que este busca el desarrollo de hábitos saludables con la finalidad de prevenir diferentes trastornos en donde se encuentran aquellas del sistema musculo esqueléticos causadas por posturas prolongadas y movimientos repetitivos, se implementaran actividades en pro de la salud de los trabajadores.

Partiendo del punto en que los trabajadores pueden llegar a tener diferentes consecuencias a causa de las labores realizadas en sus puestos de trabajo, se implementaran tiempos en donde se dará un descanso y al mismo tiempo se realizaran actividades de pausas activas, lo que contribuirá a que mejore el desempeño, la eficiencia en las tareas asignadas y se recuperara energía.



Objetivo general

Informar sobre lo importante que es la realización de pausas activas dentro de las jornadas laborales, teniendo en cuenta diferentes técnicas las cuales ayudaran a mejorar las condiciones de salud de los trabajadores y a su vez ayudara a evitar trastornos causados por los diferentes riesgos a los cuales se exponen los colaboradores.

Objetivos específicos

- Implementar la realización de pausas activas.
- Concientizar a los trabajadores de la importancia del autocuidado con la ayuda de las pausas activas.
- Disminuir accidentes, incidentes en los puestos de trabajo.
- Realizar diferentes ejercicios en pro de la salud de los trabajadores.
- Promover la implementación de actividades físicas.
- Romper con las rutinas de fatiga física y mental

01.

Quienes NO deben realizar pausas activas



No todos los trabajadores pueden realizar pausas activas entre los estos se encuentran aquellos que sufran de lesiones musculo esqueléticas, alteraciones en la salud como fiebre, malestar general, vértigo, hipertensión y factores de dolor.





Importante

- Antes de la realización de las pausas activas se deben realizar ejercicios de respiración de forma rítmica y profunda.
- Los trabajadores deben relajarse y concentrarse en los ejercicios que se van a realizar.
- Se deben realizar estiramientos y calentamientos con el fin de evitar lesiones.

02.

Ejercicios de estiramiento

Movimientos de cintura



La persona debe poner las manos en la cintura y realizar movimientos circulares por 15 segundos, primero hacia el lado derecho y luego hacia el lado izquierdo.



Movimientos de estiramiento



La persona debe poner las manos extendidas hacia abajo haciendo fuerza con sus brazos y con la cabeza debe intentar estirarse sin levantar los pies del piso.

Estiramiento de cuerpo



La persona debe unir sus manos, estirándolas por encima de la cabeza y sin levantar los pies del piso debe estirarse lo que mas pueda por 15 segundos.

03.

Ejercicios para el cuello

Llevar la cabeza hacia un lado



La persona debe llevar la cabeza hacia un lado con la ayuda de una de las manos como si fuera a tocar el hombro con la oreja, teniendo en cuenta que si la cabeza es llevada hacia el lado derecho debe utilizar la mano derecha y si es hacia el lado izquierdo debe utilizar la mano izquierda, esto por un termino de 15 segundos hasta sentir una leve tensión.



Llevar la cabeza hacia el frente



La persona debe llevar la cabeza de tal manera que lleve el mentón hacia el pecho, esto se debe realizar entrelazando las manos y levándolas detrás de la cabeza, sosteniendo la posición durante 15 segundos.



Elevar los hombros

La persona debe elevar los hombros lo mas que pueda con la idea de sostenerlos por lo menos durante 15 segundos.



Llevar la brazos hacia atrás



La persona debe entrelazar los dedos cuando tenga los brazos hacia atrás por los lados de la espalda, luego debe intentar subir las manos esto sin soltar sus dedos, por un termino de 15 segundos.

04.

Ejercicios para brazos

Extensión de brazos hacia arriba

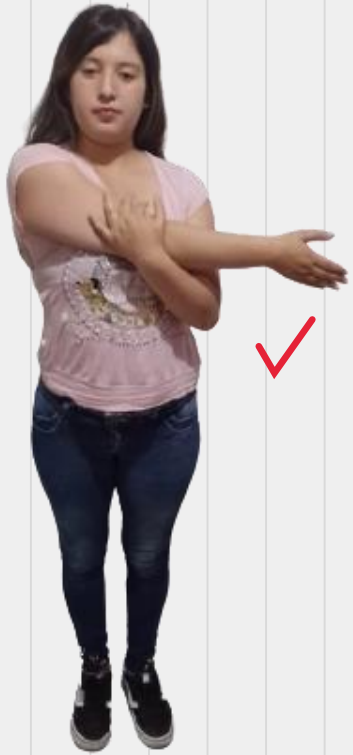
La persona debe llevar mantener una posición recta donde la espalda este totalmente derecha, debe cruzar los brazos por encima de la cabeza llevándolos y sosteniéndolos hacia arriba por un tiempo de 15 segundos .



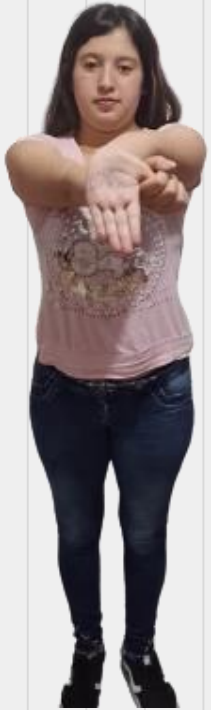
Extensión de brazos hacia los lados



La persona debe llevar uno de sus brazos hacia un lado y con el otro brazo debe empujar hacia el hombro contrario, esto se debe hacer primero con uno de los brazos y luego con el otro por 15 segundos en cada uno.



Extensión de brazos hacia el frente



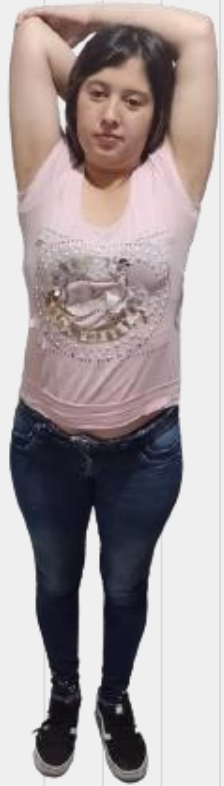
La persona debe extender uno de sus brazos hacia el frente, volteando la mano hacia abajo ejerciendo un poco de presión con la otra mano en el dedo pulgar, hasta sentir un poco de tensión, esto se debe hacer con los dos brazos.



Extensión de brazos hacia atrás



La persona debe poner uno de sus brazos hacia atrás por encima de la cabeza, tomando el codo con la mano contraria haciendo una leve presión hacia el cuello, esto debe durar 15 segundos y se debe realizar con los dos brazos.



05.

Ejercicios para manos

Estire los dedos



La persona debe estirar uno de sus brazos hacia el frente con la mano abierta y con la otra mano debe llevar los dedos hacia atrás por 15 segundos, luego debe cambiar de mano.

Lleve los dedos hacia abajo



La persona debe llevar su mano hacia el frente volteando sus dedos hacia abajo, ejerciendo un poco de presión con la otra mano por un tiempo de 15 segundos.

Estire uno a uno los dedos



La persona debe estirar la mano hacia el frente, estirando cada uno de sus dedos con la mano contraria por un termino de 3 segundos por dedo, luego debe cambiar de mano.

Abra y cierre las manos



La persona debe llevar los brazos hacia el frente, con las palmas de las manos hacia arriba, abriendo y cerrando los dedos, repitiendo el movimiento 10 veces.

06.

Ejercicios para piernas

Levante la rodilla



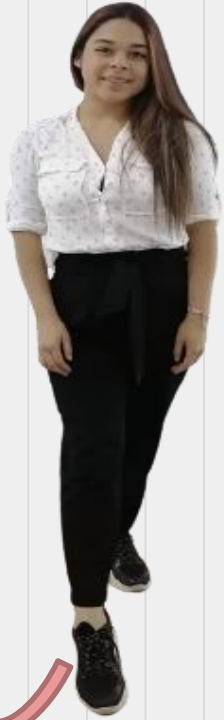
La persona debe sostenerse de algún objeto que le ayude a mantener el equilibrio y a mantener la espalda recta, debe subir su rodilla hasta donde le sea posible, manteniendo la posición por 15 minutos, luego debe hacer lo mismo con la otra pierna.

Extienda la pierna



La persona debe extender una de sus piernas lo que mas le sea posible de forma que esta este siempre recta, manteniendo la posición por 15 segundos, luego debe cambiar de pierna.

Elevar la punta del pie



La persona debe tener una de sus piernas hacia el frente y la otra atrás apoyando el talón en el piso y elevando la punta del pie hacia el cuerpo, esta posición se debe mantener por 15 segundos.

Posición sentado en el aire

La persona debe extender los brazos hacia el frente, flexionando las piernas con la idea de tener un posición de sentado en el aire, manteniendo la posición por 15 segundos.



07.

Ejercicios para cabeza

Extensión



La persona debe extender el cuello hacia adelante como si fuera a tocar el pecho con el mentón y luego hacia atrás, por un transcurso de 15 segundos por cada posición.



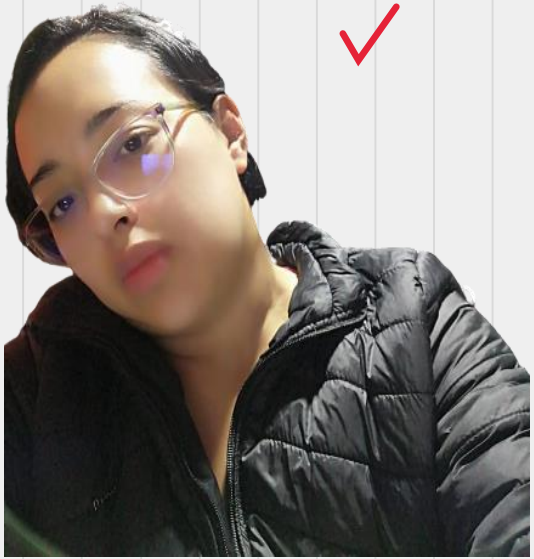
Extensión



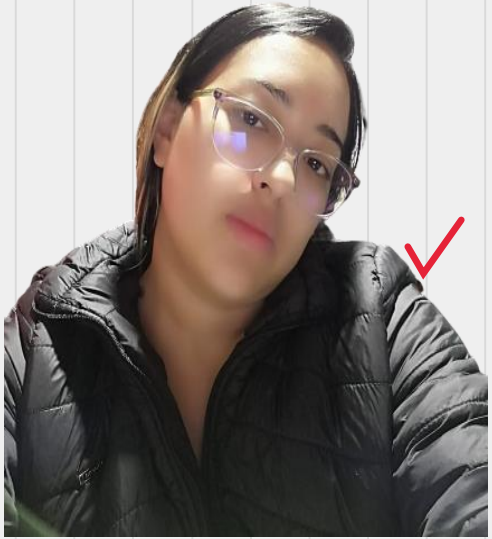
La persona debe extender el cuello hacia adelante lo mas que pueda y luego hacia atrás, por 15 segundos, intentando mantener la espalda recta .



Movimiento de la cabeza hacia los lados



La persona debe mover la cabeza hacia el lado derecho como si la oreja fuera a tocar el hombro y luego debe hacer el mismo movimiento hacia el lado izquierdo por un periodo de 15 segundos.

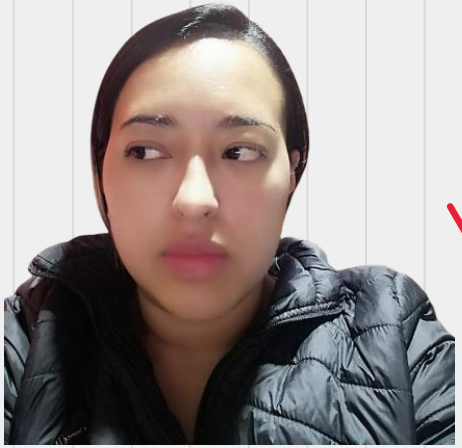


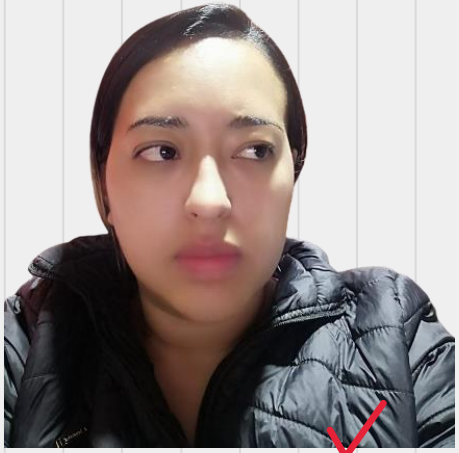
08.

Ejercicios para los ojos

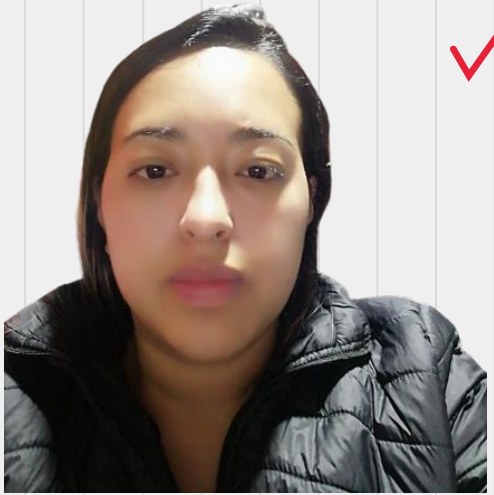
Movimiento de los ojos

La persona debe mirar hacia el lado derecho y lado izquierdo varias veces por 10 segundos.

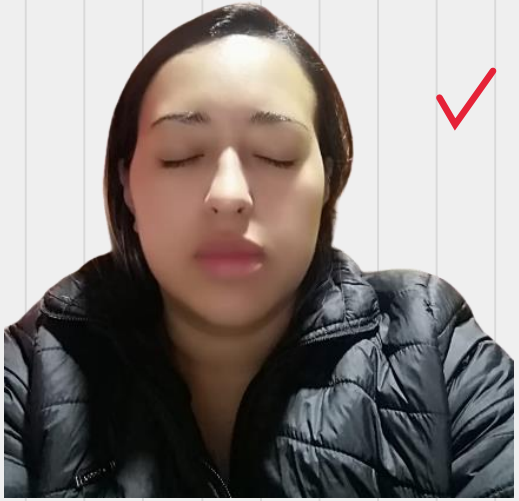




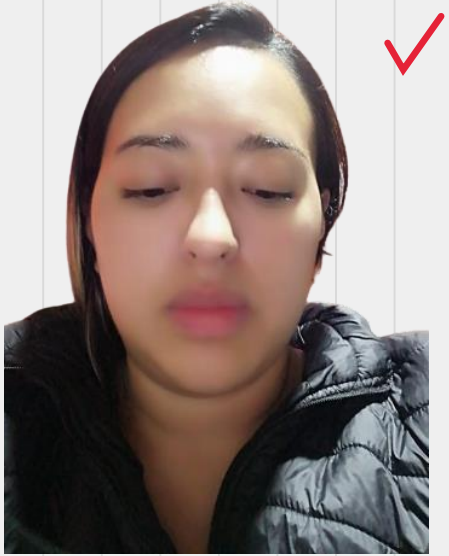
Movimiento de los ojos



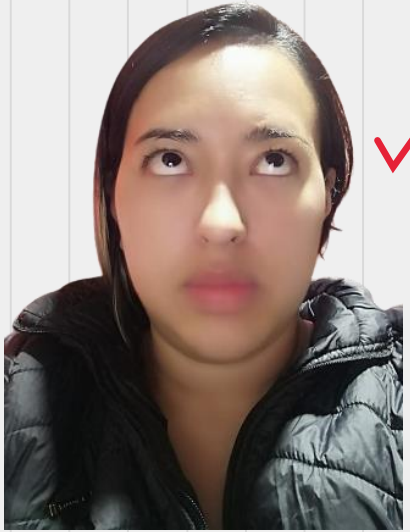
La persona debe cerrar y abrir los ojos varias veces por 30 segundos, intentando relajarse.



Movimiento de los ojos



La persona debe mirar hacia arriba y abajo varias veces por 10 segundos.





Yo me amo y por eso me cuido

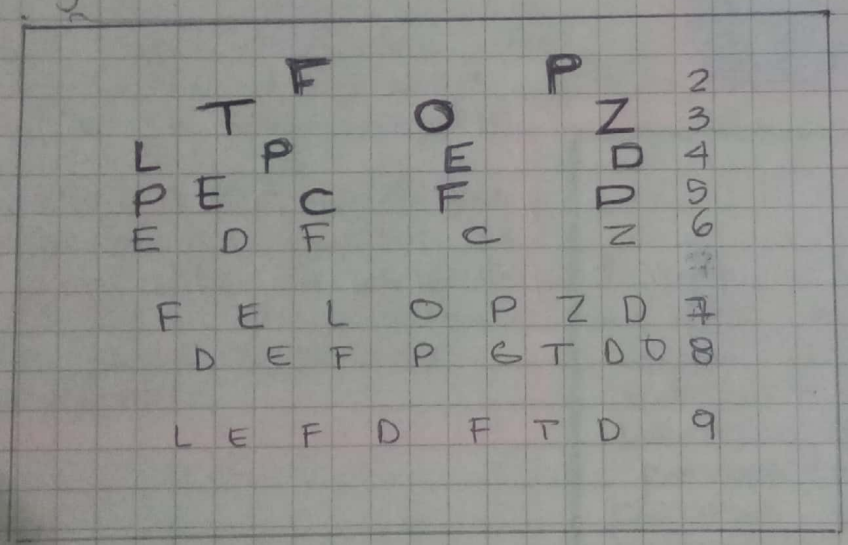
carnes la 80

11. Qué es una Visiometría Audiometría, Espirometría y qué instrumentos se utilizan.

VISIOMETRIA:

Es una prueba tamiz utilizada para valorar la capacidad visual del individuo, incluye la capacidad de visión a distancia y de cerca, la capacidad para percepción de los colores, de profundidad y balance muscular básico; permitiendo clasificar la severidad de los defectos ópticos e identificando a quienes requieren exámenes complementarios.

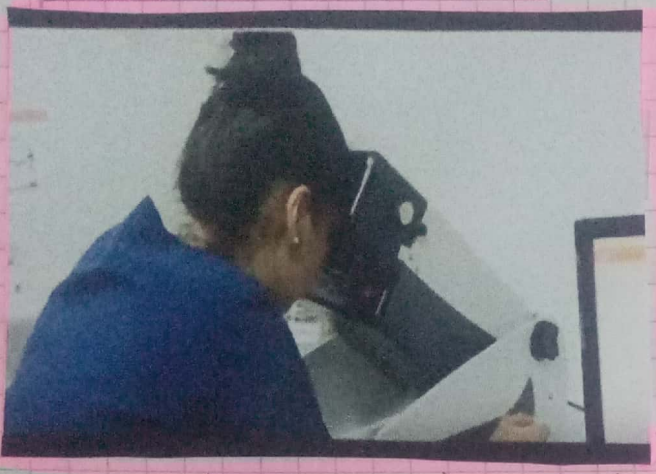
El exámen de visiometría es una prueba tamiz realizada por un profesional en optometría u optómetra utilizada para valorar la capacidad visual central para visión cercana y lejana. Se examina cada ojo independientemente y luego simultáneamente.



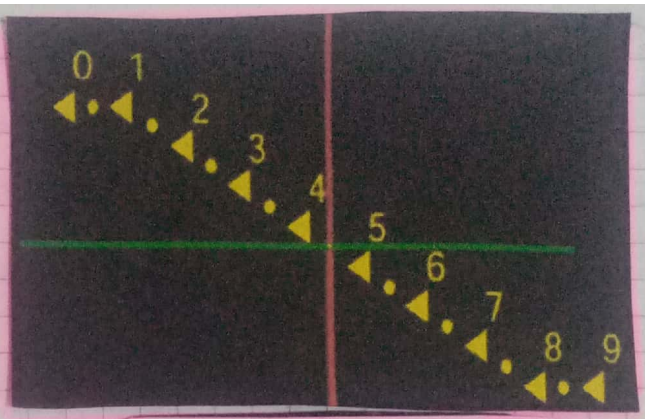
Los exámenes médicos visuales o visiometría ocupacional son una forma importante de prevención de alteraciones y enfermedades oculares, permitiendo así una fácil detección de los problemas visuales asociados a la edad u otros factores que pueden desencadenar pérdidas importantes de esta, factores externos como el entorno (exposición al viento o ambientes poco apropiados para realizar labores específicas) o factores fisiopatológicos como las ametropías, factores genéticos y enfermedades degenerativas entre otros.

Escaneado con CamScanner

INSTRUMENTOS:



Visiómetros petrinovic Vision tester





VISIÓMETRO: Es un equipo que permite hacer varias pruebas como toma de agudeza visual, percepción del color, profundidad, fusión, perimetría básica, etc.

El paciente sólo tiene que sentarse junto al instrumento de pruebas y colocar la cara cerca para realizar el examen.

Visiómetro

Este visiómetro estudia el ojo izquierdo y el ojo derecho, por separado y la visión binocular. Cada prueba permite elegir si se quiere estudiar la visión lejana (6 metros), la visión cercana (40 cms) y la visión intermedia (1 metro). Sustituye a los Optotipos tanto de visión cercana como de visión lejana.

Escaneado con CamScanner

AUDIOMETRIA:

Se refiere a la medición de la capacidad de cada oído de percibir las vibraciones de diversas bandas del espectro audible.

Este exámen evalúa su capacidad para escuchar sonidos. Los sonidos varían de acuerdo con el volúmen o fuerza (intensidad) y con la velocidad de vibración de las ondas sonoras (tono). La audición se produce cuando las ondas sonoras estimulan los nervios del oído interno.

Las enfermedades que detecta la Audiometria:

- Defectos de nacimiento
- Infecciones crónicas del oído
- Afecciones hereditarias, como la otosclerosis, que se produce cuando un crecimiento anormal del hueso impide que las estructuras dentro del oído funcionen.
- Una lesión en el oído por medicamentos ototóxicos. ✓

Esta exploración dura entre 15 y 20 minutos, dependiendo de la colaboración del paciente. Para realizarla se necesita que la persona tenga más de 4 años, un coeficiente intelectual normal, que colabore y que no tenga trastornos del lenguaje.

¿Cómo Interpretar una audiometria?

- El eje vertical del audiograma representa el volúmen o la intensidad del sonido, que se mide en decibelios (dB) ✓

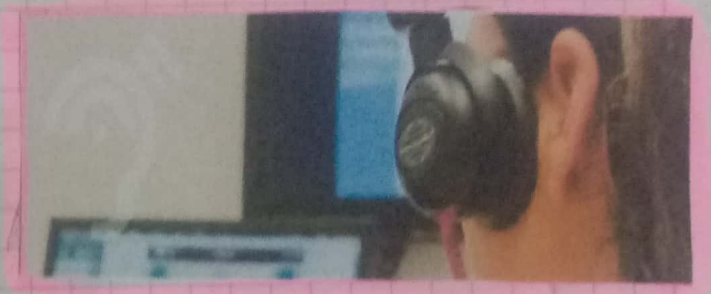
- El eje horizontal del audiograma representa la frecuencia o el tono del sonido, que se mide en Hertzios (Hz)

La Audiometria puede ser realizada por un audiólogo (profesional no médico en el diagnóstico y manejo de los trastornos auditivos y del equilibrio) o por un otorrinolaringólogo (médico especializado en oído, nariz y garganta). Es un exámen breve e indoloro. ✓

Escaneado con CamScanner

INSTRUMENTOS:





EL AUDIÓMETRO: Es un dispositivo electrónico que se usa para medir la audición. Es el instrumento que está presente en todas las Audiometrías, tanto en la realizada por vía tonal como por ósea.

Como aparato indispensable en el campo del estudio audiológico, evalúa el nivel de audición de las personas para poder determinar un tratamiento adecuado que mejore su audición.

Una vez acomodado el paciente, el audioprotesista puede empezar con la prueba. El audiómetro empezará a emitir los tonos que le llegarán al paciente a través de unos auriculares que llevará puestos.

El paciente debe ir respondiendo haciendo una señal- cada vez que oiga un tono nuevo con sus diferentes intensidades. Este ejercicio se realizará primero en un oído y posteriormente en el otro.

Escaneado con CamScanner



Cabina Audiometrica: Es utilizada para realizar audiometrias por sus excelentes condiciones austicas. Sus paredes estan perfectamente aisladas austicamente, impidiendo que el paciente, que se enwentra dentro en el momento de la audiometria, escuche walquier tipo de ruido exterior.

De esta manera solamente escucha los pitidos emitidos por el audiometro y la prueba no se ve alterada.

Escaneado con CamScanner

ESPIROMETRIA:

Es un análisis común de consultorio utilizado para evaluar cómo funcionan los pulmones midiendo cuánto aire inhalas, cuánto exhalas y con qué rapidez exhalas.

¿Cómo se realiza la Espirometría?

Una espirometría computarizada es un estudio simple que se realiza con el paciente sentado, se le coloca un clip nasal (similar a un broche) y se lo invita a soplar con fuerza y durante 6 segundos, a través de una boquilla de cartón descartable.

La espirometría mide el flujo de aire. Al medir la cantidad de aire que usted exhala y qué tan rápidamente lo hace, con la espirometría se puede evaluar un amplio rango de enfermedades pulmonares.

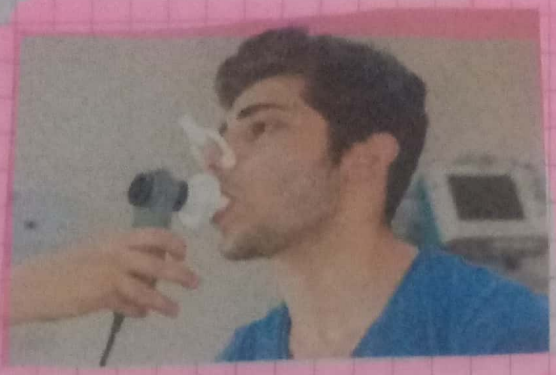
¿Qué no hacer antes de una Espirometría?
- Evitar bebidas con cafeína (café, té, cocacola) de 6-8 horas antes.
- Evitar alcohol o tranquilizantes 4 horas antes
- No realizar ejercicio fuerte 30 minutos antes.

La Espirometría la realiza el personal de enfermería o los técnicos especializados en función pulmonar.

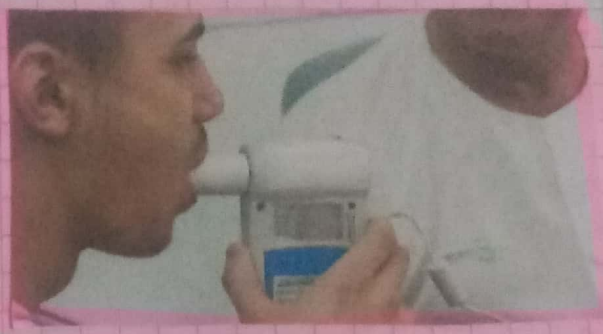
¿Por qué se realiza una Espirometría?

Diagnostica patologías pulmonares que el especialista no puede detectar en una primera visita. Este examen se realiza para diagnosticar algunas enfermedades pulmonares como asma, bronquitis, o el enfisema pulmonar. Identifica los motivos de alguna dificultad respiratoria. Ayuda a comprobar si alguna sustancia en el lugar del trabajo afecta a la función pulmonar.

Escaneado con CamScanner



INSTRUMENTO :



EL ESPIRÓMETRO

Es un dispositivo de diagnóstico que mide la cantidad de aire que puedes inhalar y exhalar, así como el tiempo que tomas para exhalar por completo después de haber inhalado profundamente.

El espirómetro es un instrumento de medida que se utiliza para determinar los volúmenes y las capacidades del pulmón. Generalmente, está formado por un sistema de recogida de aire y un sistema de inscripción montado sobre un soporte, que se desplaza a la velocidad deseada.

En una prueba de espirometría, mientras usted está sentado, respira dentro de una boquilla que va conectada a un instrumento llamado espirómetro, este registra la cantidad y frecuencia de aire inspirado y espirado durante un período de tiempo.

Escaneado con CamScanner

12. TOXICOLOGIA:

Es el estudio de las sustancias venenosas, inclusive de su fuente y su efecto, y del tratamiento de la intoxicación. Es una rama de la farmacologia (el estudio de los medicamentos).

La toxicologia es el estudio de la manera en que los venenos naturales o los fabricados por el hombre producen efectos nocivos en los organismos vivos.

Los efectos nocivos o perjudiciales son aquellos que atentan contra la supervivencia o la función normal del individuo.

La toxicologia fue creada por Mathieu Joseph Bonaventure Orfila (1787-1853).

En 1812 publicó el primer libro dedicado a la toxicologia y es considerado el padre de la toxicologia General.

La toxicologia tradicional estudia los efectos tóxicos en organismos individuales. Se subdivide en varias ramas de acuerdo al área, tipo de pacientes o tipo de tóxicos que estudian.

Ramas de la Toxicologia:

OCUPACIONAL: Trata de las sustancias quimicas presentes en el sitio de trabajo. Entre las tareas más importantes de dicha especialidad consiste en identificar los posibles agentes dañinos, detectar las enfermedades agudas y crónicas que causan; definir la circunstancias en las que se pueden usar de forma inocua, y evitar la absorción de cantidades nocivas de esas sustancias. También define y se ocupa de programas para vigilar a los trabajadores expuestos y al entorno que laboran. Se han elaborado límites de regulación y lineamientos para definir las concentraciones ambientales seguras de aire respecto a muchas sustancias presentes en el sitio de trabajo.

Escaneado con CamScanner

AMBIENTAL: Se ocupa de las posibles repercusiones nocivas de las sustancias químicas en los organismos vivos, presentes en la forma de contaminantes ambientales. ✓

ECOTOXICOLOGIA: Se ocupa de estudiar los efectos tóxicos de sustancias químicas y agentes físicos en poblaciones y comunidades de organismos vivos dentro de ecosistemas definidos, comprende las vías de transferencia de dichos agentes y sus interciones con el entorno. ✓

ALIMENTARIA: Se ocupa de estudiar los efectos tóxicos de las systancias químicas presentes o añadidas en los alimentos e ingeridas con ellos. Pueden ser ingredientes o componentes de los alimentos, aditivos o contaminantes.

REGLAMENTARIA: Reúne y evalúa información toxicológica existente para establecer normas de exposición "sin riesgos" sobre la base de las concentraciones. Una norma o recomendación es el nivel de una sustancia química al que está expuesto una persona sin sufrir un efecto nocivo para la salud. ✓

CLINICA: Analiza enfermedades y afecciones relacionadas con la exposición a sustancias químicas tóxicas a corto y largo plazo. ✓

FORENSE: Ayuda al establecimiento de relaciones causa-efecto entre la exposición a un medicamento o a una sustancia química y los efectos tóxicos o mortales que causa esa exposición.

ANALITICA: Identifica la sustancia química tóxica a través del análisis de los líquidos corporales, el contenido estomacal, los excrementos o la piel. ✓

Escaneado con CamScanner

Ficha Toxicológica:

Es un instrumento a través del cual se transmite toda la información necesaria de los productos, en el formato establecido por el Instituto Nacional de Toxicología y Ciencias Forences.

Las fichas toxicológicas son una herramienta para transmitir la información sobre la peligrosidad de una mezcla al INTCF (Instituto Nacional de Toxicología y Ciencias Forence) y nos indican las medidas preventivas y curativas y para la respuesta sanitaria en caso de urgencia de dichas mezclas peligrosas.

¿Qué debe contener una Ficha Toxicológica?

Identificación de la sustancia o preparado y de la sociedad o empresa. Identificación de los peligros. Composición/ información sobre componentes.

Escaneado con CamScanner

FICHA TOXICOLOGICA. |

ACEITE ATF TIPO D. | 1

|

1. IDENTIFICACIÓN DEL PRODUCTO. |

Nombre comercial del producto: ATF D-III |

Nombre químico: aceite lubricante. |

Sinónimos: fluido multifuncional para cajas de velocidades automáticas. |

Formula: mezcla compleja de hidrocarburos y aditivos. |

|

2. IDENTIFICACIÓN DE PELIGROS. |

Inhalación: Los vapores y nieblas de aceite en exposiciones cortas provocan irritación del sistema respiratorio. Exposiciones prolongadas pueden ocasionar fibrosis pulmonar. |

Ingestión: La absorción intestinal es muy limitada. La ingestión accidental de grandes cantidades provoca irritación digestiva. |

El contacto con la piel: de manera prolongada provoca, escozor, irritación e incluso dermatitis. |

Contacto ojos: La exposición repetida a vapores o al líquido puede causar |

|

3. RECOMENDACIONES. |

Almacenamiento y manipulación: | Almacenamiento: Guardar el producto en recipientes cerrados y etiquetados. Mantener los recipientes en un lugar fresco y ventilado, alejados del calor y de fuentes de ignición. Manipulación: Precauciones generales: Evitar el contacto prolongado y la inhalación prolongada de vapores o nieblas del producto Condiciones específicas: En el trasvase, se recomienda el empleo de guantes, visores o gafas para evitar salpicaduras. |

En caso de incendio: | Evitar el contacto prolongado. Evitar la entrada de producto en

cantidades provoca irritación digestiva. |

El contacto con la piel: de manera prolongada provoca, escozor, irritación e incluso dermatitis. |

Contacto ojos: La exposición repetida a vapores o al líquido puede causar |

|

3. RECOMENDACIONES. |

Almacenamiento y manipulación: | Almacenamiento: Guardar el producto en recipientes cerrados y etiquetados. Mantener los recipientes en un lugar fresco y ventilado, alejados del calor y de fuentes de ignición. Manipulación: Precauciones generales: Evitar el contacto prolongado y la inhalación prolongada de vapores o nieblas del producto Condiciones específicas: En el trasvase, se recomienda el empleo de guantes, visores o gafas para evitar salpicaduras. |

En caso de incendio: | Evitar el contacto prolongado. Evitar la entrada de producto en alcantarillas y tomas de agua. Evitar la extensión del líquido con barreras. |

En caso de vertimiento accidental: | Para la extinción usar espumas, polvo químico y co2. Mantener alejados de la zona de fuego los recipientes con producto. |

|

4. MEDIDAS DE PRIMEROS AUXILIOS. |

Inhalación: Trasladar al afectado a una zona de aire fresco. Si la respiración es dificultosa practicar respiración artificial oAplicar oxígeno. Solicitar asistencia médica.Ingestión/aspiración: NO INDUCIR EL VÓMITO. Si el... [continua]

Escaneado con CamScanner

13. Que es la Teoria del color y como se relaciona con la seguridad y salud en el trabajo.

¿Que es la teoria del color?

Se conoce como la teoria del color a un conjunto de reglas basicas que rigen la mezcla de colores para conseguir efectos deseados, mediante la combinación de colores o pigmentos. Es un principio de gran importancia en el diseño grafico, la pintura, la fotografia, la imprenta y la television entre otras aréas visuales.

Tono.

Tono, matiz o croma es el atributo que diferencia el color y por la cual designamos los colores: verde, violeta, anaranjado.

luminusidad.

es la cantidad de luz que reflejada por una superficie en comparación con la reflejada por una superficie blanca en iguales condiciones de iluminación.

Saturación.

la intensidad cromatica o pureza de un color, es la claridad u oscuridad de un color, esta determinado por la cantidad de luz que un color tiene.

Brillo

la cantidad de luz emitida por una fuente luminica o reflejada por una superficie.

Escaneado con CamScanner

Funcion de los colores y las señales de seguridad.

Rojo: Señal de alto o prohibicion.

Fondo blanco, cubre como minimo el 35% del area corona circular y la barra transverral roja.

Amarillo: Precausion o advertir sobre riesgos, Fondo amarillo cubre como minimo el 50% del area

Banda Triangular negra con simbolo de seguridad negro en el centro.

Verde: Condicion segura, señal informativa color y forma de las señales de seguridad.

Fondo verde cubre como minimo el 50% de area cuadrado o rectangulo sin contorno.

Azul: Señales de obligatoriedad color y forma de las señales de seguridad Fondo azul, cubre como minimo el 50% del area

Simbolo de seguridad blanco, ubicado en el centro obligatoriedad de usar equipos de proteccion personal tamaño congruente con el lugar o tamaño del objeto en donde se coloca.

Escaneado con CamScanner

14) DEFINA QUE ES RIESGO PSICOLABORAL Y DE ACUERDO A QUE LEGISLACIÓN SE DIAGNOSTICA ESTE RIESGO EN LA EMPRESA COLOMBIANA Y QUE PROFESIONAL LO DEBE REALIZAR DESDE SU DIAGNOSTICO HASTA SU INTERVENCIÓN

RIESGO PSICOLABORAL

SON AQUELLOS ASPECTOS ORGANIZATIVOS DE TRABAJO Y A LAS INTERRELACIONES HUMANAS QUE AL INTERACTUAR CON FACTORES HUMANOS ENDOGENOS (EDAD, PATRIMONIO GENETICO, ANTECEDENTES PSICOLOGICOS) Y EXOGENOS (VIDA FAMILIAR, CULTURAL, ETC.) TIENE LA CAPACIDAD POTENCIAL DE PRODUCIR CAMBIOS SICOLOGICOS DEL COMPORTAMIENTO O TRANSTORNOS FISICOS EN EL TRABAJADOR ✓

Resolución 2646 DE 2008

POR LA CUAL SE DEFINE LA IDENTIFICACIÓN EVALUACIÓN PREVENCIÓN INTERVENCIÓN Y MONITOREO PERMANENTE DE LAS EXPOSICIONES A FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN EL TRABAJO Y LA DETERMINACIÓN DEL ORIGEN DE LAS PATOLOGIAS. CAUSADAS POR EL ESTRES OCUPACIONAL. ✓

PROFESIONAL QUE INTERVIENEN

EL DIAGNOSTICO E INTERVENCIÓN LO REALIZA UN PSICOLOGO CON POSTGRADO EN SALUD OCUPACIONAL ✓

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

15) Como se clasifica el riesgo psicolaboral y Cuales pueden ser sus Consecuencias

Los factores de riesgos psicolaborales se Clasifican de la siguiente manera

En la Persona:

- La forma de Concebir el mundo y las Circunstancias propias de Cada Persona dentro de su Concepto Sociocultural
- Relaciones interpersonales
- Deseo y compromiso para lograr las metas
- Posibilidades del trabajador de ser una Persona activa dentro de los procesos empresariales.
- Exigencias de la labor relacionada con niveles de atención, ritmo de trabajador, sensación de monotonía.
- Trabajo muscular determinado por procesos musculares, Posturas y desplazamientos

En el trabajo:

- Niveles de exigencia y Volumen de trabajo
- Horarios o turnos establecidos para el desarrollo de la labor
- Objetivos de la labor, importancia, oportunidades de desarrollo
- Exigencias y Conocimientos requeridas, reconocimiento del Cargo, Promoción y proyección del mismo.

Escaneado con CamScanner

- Independencia del trabajador frente a su cargo, autogestión y control de sí mismo
- Información de la empresa a nivel formal e informal.

En la organización

- Niveles de formalidad en los procesos de gestión
- Procesos de Cambio; nuevas tecnologías, aperturas de nuevos mercados, reestructuraciones.
- Ambiente y entorno donde se desarrolla la labor
- Salario; remuneración por la labor contratada.
- Posibilidades y oportunidades para el individuo frente a las competencias.

EFECTOS Y CONSECUENCIAS

Psicológicos:

El trabajador en algún momento se ve afectado en la forma intelectual y emocional dando cabida a niveles de atención, Concentración, memoria, razonamiento, Creatividad e imaginación. En la forma emocional encontramos la frustación, ansiedad, Pesimismo.

Fisiológicos:

Alteración en el cuerpo de forma hormonal, Pérdida de defensas, gripas, acné, alteraciones del sistema nervioso, alergias y el famoso estrés.

Escaneado con CamScanner

ACOSO LABORAL

LEY 1010 DE 2006

¿QUE ES?

El acoso laboral es toda conducta persistente y demostrable, ejercida sobre un empleado, trabajador por parte de un empleador, un jefe o superior jerárquico inmediato o mediato, un compañero de trabajo o un subalterno, encaminada a infundir miedo, intimidación, terror y angustia, a causar perjuicio laboral, generar desmotivación en el trabajo, o inducir la renuncia del mismo

MODALIDADES DE ACOSO

1.Maltrato Laboral

violencia física o psicológica, que atentan contra la integridad física o moral del trabajador. También las conductas que atenten contra la libertad sexual o que lesionen los derechos al buen nombre, la intimidad o la dignidad de una persona.

2. Persecución laboral

Corresponde a las conductas arbitrarias que pretendan inducir la renuncia de un trabajador. Incluye comportamientos como sobrecargar al trabajador de tareas, o realizar cambios de horario permanente de forma unilateral

3. Discriminación laboral

Aplica cuando se ofrece trato diferenciado negativo a un trabajador por razones de raza, género, origen, edad, ideología, religión, creencias políticas o condición social.

4. Entorpecimiento laboral

Comprende las acciones destinadas a dificultar, obstaculizar o retardar la labor del trabajador.

5. Inequidad laboral

Se configura cuando se asignan funciones a menosprecio del trabajador.

6. Desprotección laboral

Incluye las conductas en las que deliberadamente se pone en riesgo la integridad, seguridad o dignidad de un trabajador, al asignarle tareas sin cumplir con los requisitos de seguridad.

MEDIDAS DE INTERVENCIÓN

1. Los reglamentos de trabajo de las empresas e instituciones deberán prever mecanismos de prevención de las conductas de acoso laboral y establecer un procedimiento interno, confidencial, conciliatorio y efectivo para superar las que ocurran en el lugar de trabajo

2. La víctima del acoso laboral podrá poner en conocimiento del Inspector de Trabajo con competencia en el lugar de los hechos, de los Inspectores Municipales de Policía, de los Personeros Municipales o de la Defensoría del Pueblo, a prevención, la ocurrencia de una situación continuada y ostensible de acoso laboral. La denuncia deberá dirigirse por escrito en que se detallen los hechos denunciados y al que se anexa prueba sumaria de los mismos.

3. Quien se considere víctima de una conducta de acoso laboral bajo alguna de las modalidades descritas en el artículo 2 de la presente ley podrá solicitar la intervención de una institución de conciliación autorizada legalmente a fin de que amigablemente se supere la situación de acoso laboral.

17. ACOSO LABORAL:

"Acción verbal o psicológica de índole sistemática y repetida o persistente por la que, en el lugar de trabajo en conexión con el trabajo, una persona o un grupo de personas hiere, a una víctima, la humilla, ofende o amedrenta" (OIT)

El impacto del acoso laboral, según la mayoría de los estudios, es que provoca efectos negativos en la salud emocional del trabajador siendo la depresión una de las principales consecuencias con una relación estadísticamente significativa.

Entre los efectos que tiene el Acoso Laboral están las siguientes:

1. Problemas de Sueño
2. Dolores musculares
3. Pérdida de concentración
4. Irritabilidad
5. Pérdida de Interés en ocupaciones

En el ámbito psicosocial la persona ~~experimenta~~ estrés laboral, depresión, irritación, manifestaciones psicosomáticas, baja autoestima, y ansiedad.

Consecuencias del Acoso Laboral:

- Disminución de la Productividad
- Tendencia a la accidentalidad
- Falta de concentración
- Baja autoestima en el trabajador
- Estrés, que puede generar enfermedades psicosomáticas
- Aislamiento de los entornos sociales
- Desconfianza en las personas
- Las empresas presentan disminuciones en su rentabilidad
- clima organizacional incómodo
- Ausentismo

Escaneado con CamScanner

El impacto del acoso laboral, según la mayoría de los estudios, es que provoca efectos negativos en la salud emocional del trabajador siendo la depresión una de las principales consecuencias con una relación estadísticamente significativa. Las enfermedades del aparato respiratorio y del sistema músculo esquelético y del tejido conectivo fueron las que se presentaron con mayor frecuencia en los trabajadores que sufren acoso laboral con un 43,5% y un 37,8% respectivamente.

El acoso laboral no solamente es un problema desde el punto de vista organizacional, sino que conlleva consecuencias en la salud mental y física de los trabajadores que lo sufren.

El medio laboral es donde la gente pasa más tiempo, entre 8 y 10 horas diarias durante ese tiempo estar recibiendo esa presión psicológica llega a ser fatal para algunas personas.

Se refleja luego en la pérdida del sueño, en enfermedades gastrointestinales, en la piel, neurosis, psicosis y hasta suicidios.

Se ha detectado que las mujeres son quienes más sufren de violencia.

La persona o grupo de personas víctimas reciben violencia psicológica injustificada a través de actos negativos y hostiles dentro o fuera del trabajo por parte de compañeros o de sus jefes.

Dicha violencia psicológica se produce de forma repetitiva durante un tiempo prolongado y en ocasiones se añaden desde "accidentes fortuitos" y hasta agresiones físicas.

Escaneado con CamScanner