PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE: 4

- Denominación del Programa de Formación: Técnico asistencia administrativa.
- Código del Programa de Formación **: 2556066**
- Nombre del Proyecto (si es formación Titulada):
- Fase del Proyecto (si es formación Titulada):
- Actividad de Proyecto (si es formación Titulada):
- Competencia: Realizar posturas corporales propias de las técnicas del movimiento para realizar cualquier actividad física.
- Resultados de Aprendizaje: Implementar un plan de ergonomía y pausas activas según las características de la función productiva.
- Duración de la Guía: 10 horas

2. PRESENTACIÓN

Estimados aprendices del programa de formación Técnico asistencia administrativa, está guía de aprendizaje está orientada a brindarles el conocimiento acerca de la implementación de un plan de ergonomía y pausas activas según las características de la función productiva, los invito a que observen toda la guíade aprendizaje, adquieran el conocimiento y desarrollen las actividades propuestas para el cumplimiento de la misma.

Documento educativo creado con el propósito de en rutarlo en una de las mejores profesiones integrales y de mayores proyecciones en el campo laboral. Es importante destacar que desarrollara la lectura, la creatividad, el trabajo en grupo y el pensamiento lógico. Este documento educativo está apoyado por documentos en PDF y anexos tutoriales, además puede realizar consultas en la biblioteca virtual del Sena, las cuales serán apoyo para el desarrollo de las actividades planteadas.
Es importante tener en cuenta el trabajo colaborativo, la lectura y la investigación, se recomienda tener acceso a internet y una computadora para el desarrollo de los temas.
Lo invitamos a que viva una de las mejores experiencias de aprendizaje en las áreas de mayor proyección laboral y económica, se recomienda mucha lectura, apoyado en los documentos adjuntos y no se preocupe siempre va a tener asesoría permanente por parte del instructor.
Bienvenidos y muchos Exitos.

FASE DE INICIO

3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

El objetivo de la ergonomía es el de adaptar espacios de trabajo, mobiliario, maquinaria etc. a las condiciones físicas del trabajador o del usuario. Ejemplos de ergonomía: usando una buena silla ergonómica, una mesa de escritorio adecuada y una postura erguida sin cruzar las piernas. las pausas activas
eliminan momentos de tensión y de estrés, ayudan a evitar la monotonía y generan espacios de interacción y comunicación que son importantes en las empresas, pues se traducen en bienestar laboral, y, por ende, mayor rendimiento dentro de las funciones.
permiten reducir la sobrecarga de los músculos, los tendones y las articulaciones, además disminuyen el estrés en el trabajo, mejoran la movilidad de las articulaciones, estimulan la circulación de la sangre en los vasos sanguíneos (arterias y venas) y la respiración.

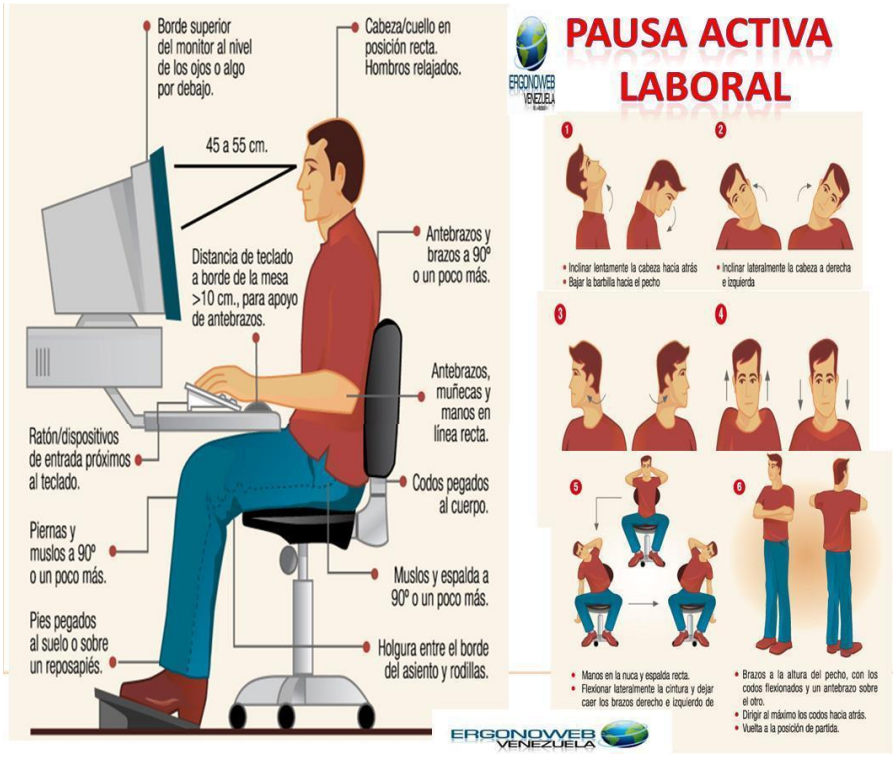
3.1. Actividades de reflexión inicial

¿Por qué deben hacerse Pausas activas?

En el trabajo los músculos que son llevados al extremo durante las extensas jornadas laborales y permanecen estáticos acumulan desechos tóxicos que producen la fatiga, dolor en hombros y cuello, lo que conocemos comúnmente como estrés, pero no necesariamente lo es. En realidad, es tensión acumulada; esta tensión también puede presentarse en las piernas al disminuir la circulación ocasionando calambres.

¿Por qué son importantes las pausas activas?

Los descansos activos ayudan a restaurar nuestra atención, aumentar la creatividad y hacernos más productivos. “Cualquier pausa, al menos dos minutos por cada hora, tienen un impacto medible en nuestro bienestar



[Pausa Activa con Ejercicios Combinados - Bing video]

¿QUE SON PAUSAS ACTIVAS?

3.2. ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE APROPIACION DEL CONOCIMIENTO.

Responder las siguientes preguntas teniendo en cuenta la lectura al inicio y los videos anteriores.

ACTIVIDAD 1

1.Coloque (V) si es Verdadero o (F) si es Falso, en las siguientes afirmaciones:

( ) La Ergonomía busca adaptar el trabajo al trabajador.

( ) La Ergonomía involucra a la persona, su puesto y ambiente de trabajo.

( ) Para trabajos en postura de pie usar zapatos cómodos.

( ) Las consecuencias de adoptar malas posturas son los problemas musculares o músculo esqueléticos.

2.Marque con (X), la postura adecuada o correcta al sentarse

a)Cuello lateralizado en relación a la pantalla.

b)La espalda recta y recostada en el respaldar de la silla.

c)Los pies apoyados en la base de la silla.

d)Las muñecas flexionadas al usar el teclado.

3.Realizar _____ previene los problemas musculares o músculo esqueléticos, y se debe realizar cada _____ horas de trabajo por 5 a 10 minutos.

4.Son Riesgos Ergonómicos (Riesgo = situación de causar daño o lesión):

a)Sentarse encorvado

b)Mantener el cuello lateralizado o flexionado

c)Levantamiento de cargas pesadas

d)Todas las anteriores

5.Coloque (V) si es verdadero o (F) si es falso, respecto a las Pausas Activas:

( ) Al realizarlas no debe generar dolor.

( ) Son ejercicios de estiramiento y relajación

6.Marque con (X), la imagen que representa una postura adecuada frente al uso de pantalla(PVD):



3.3. ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE CONTEXTUALIZACION Y CONOCIMIENTOS NECESARIOS PARA EL APRENDIZAJE:

Conocimientos Previos

a. Encontrar las palabras en la sopa de letras.

b. Escribir el concepto de las palabras encontradas.



PROFESIONALES SST S.A.S

PAUSAS ACTIVAS

SOPA DE LETRAS - PAUSA ACTIVA VISUAL

NOMBRE DEL COLABORADOR:	SEDE:

A	I	C	N	E	V	I	V	N	O	C	E	N	E	I	G	I	H	B	E
O	B	A	L	O	U	B	O	R	G	I	L	E	P	B	R	A	S	I	L
A	D	E	D	P	K	V	C	C	H	A	J	H	P	R	H	L	I	O	I
I	S	J	F	I	A	V	G	H	C	S	D	S	E	S	R	R	L	G	H
C	Ñ	P	R	E	V	E	N	C	I	O	N	U	R	A	S	E	P	S	C
N	P	L	O	P	K	L	I	O	N	S	E	E	U	H	A	R	Ñ	E	K
E	A	N	V	D	R	D	S	N	D	G	D	L	X	S	K	K	F	I	D
G	I	C	M	S	E	L	E	S	U	D	H	O	E	N	O	L	M	R	F
R	M	C	E	N	P	U	C	U	C	F	C	O	P	A	S	S	T	J	G
E	O	U	T	P	O	S	O	M	C	R	H	J	P	R	G	S	F	A	S
M	N	E	H	O	R	M	I	O	I	A	P	I	H	G	T	D	E	P	A
E	O	A	J	N	T	K	O	S	O	O	F	L	S	U	F	P	N	A	C
J	G	G	A	K	E	I	N	S	N	D	A	C	J	K	S	D	K	N	I
A	R	E	T	N	E	D	I	C	N	I	S	L	O	R	D	E	N	D	G
I	E	T	U	R	Q	U	I	A	J	U	D	H	T	H	J	K	D	U	O
B	S	C	A	R	C	O	N	F	O	R	T	B	S	U	A	A	S	L	L
M	S	U	E	Z	I	A	H	J	O	U	D	I	S	E	R	L	D	A	O
O	C	I	G	O	L	O	I	B	S	A	L	A	R	I	O	A	V	S	C
L	O	O	G	T	F	S	E	R	T	S	E	N	E	E	D	O	S	H	E
O	F	H	F	C	R	F	B	O	N	O	S	S	U	K	T	F	H	N	A
C	D	D	H	E	A	A	I	R	E	G	O	L	O	C	E	E	K	K	L
A	G	U	A	P	N	G	H	C	B	G	H	K	A	R	R	E	I	T	L
I	N	C	A	S	V	C	C	S	I	B	N	P	G	F	R	F	D	S	E
I	D	T	S	A	I	L	I	F	E	B	M	A	U	M	E	N	T	O	U
A	S	E	C	O	M	O	V	I	L	I	D	A	D	G	O	O	O	L	H

PREVENCIÓN	COPASST	AFP	ALTURAS	ASPECTO	HUELLA ECOLOGICA
VIDA	EMERGENCIA	HIGIENE	BIOLOGICO	IMPACTO	CONSUMOS
INDUCCIÓN	CONVIVENCIA	ORDEN	RUIDO	SALUD	AGUA
INCIDENTE	EPP	ASEO	CONFORT	ECOMOVILIDAD	TIERRA
ACCIDENTE	ARL	PELIGRO	ESTRES	BICI	AIRE
REPORTE	EPS	RIESGO	ERGONOMIA	RESIDUO	SUELO

FASE DE DESARROLLO

3.4. ACTIVIDADES DE TRANSFERENCIA DEL CONOCIMIENTO

1.- La ergonomía se define como:

Indica si es verdadero o falso

2. El especialista en ergonomía, denominado ergonomista, estudia la relación entre el trabajador, el lugar de trabajo y el diseño del puesto de trabajo.

3. Que la ergonomía aplica principios de biología, psicología, anatomía y fisiología para suprimir del ámbito laboral las situaciones que pueden provocar en los trabajadores incomodidad, fatiga o mala salud.

4. Que se puede eliminar totalmente, el riesgo de que un trabajador padezca lesiones del sistema oseomuscular:

5. A menudo los trabajadores no pueden escoger y se ven obligados a adaptarse a unas condiciones laborales mal diseñadas, que pueden lesionar gravemente las manos, las muñecas, las articulaciones, la espalda u otras partes del organismo por el empleo de herramientas y tareas que exigen girar la mano con movimientos de las articulaciones, por ejemplo las labores que realizan muchos mecánicos

6. Las lesiones y enfermedades provocadas por herramientas y lugares de trabajo mal diseñados o inadecuados se desarrollan habitualmente con gran rapidez en muy pocos meses.

7. El trabajador, cuyo trabajo se encuentra afectado, por unas condiciones laborales mal diseñadas, se encontrará incómodo mientras efectúa su labor o sentirá dolores en los músculos o las articulaciones una vez en casa después del trabajo.

8. Los trabajadores siempre reciben información sobre lesiones y enfermedades asociadas al incumplimiento de los principios de la ergonomía para que conozcan los síntomas.

9. Las lesiones provocadas por el trabajo repetitivo no son muy dolorosas y no suelen incapacitar permanentemente a los trabajadores.

10. Que los cambios ergonómicos, por pequeños que sean, del diseño del equipo, del puesto de trabajo pueden mejorar considerablemente la comodidad, la salud, la seguridad y la productividad del trabajador.

FASE DE CIERRE

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento: **Actividades de Reflexión inicial.** **Evidencias de Desempeño:** **ACTIVIDAD 1** **Cuestionario de ergonomía.** **Conocimientos previos, sopa de letras.** **Taller Ergonomía y pausas activas.** **Evidencias de Producto:** **Video de Pausas acivas.**	**Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad fisica y el juego.** **Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal.** **Uso de tecnicas de expresion corporal y relajacion para controlar y expresar mis emociones.**	**TÉCNICA DE EVALUACIÓN: FORMULACIÓN DE PREGUNTAS.** **INSTRUMENTO DE EVLAUACIÓN: Cuestionario.**

5. GLOSARIO DE TERMINOS

- Prevención
- Inducción
- Accidente
- Incidente
- Copasst
- Emergencia
- Ergonomía
- Residuo
- Huella ecológica
- Ecomovilidad
- Confort
- Arl

6. REFERENTES BILBIOGRAFICOS

- Biblioteca virtual- Biblioteca.sena.edu.co

Pausa Activa con Ejercicios Combinados - Bing video

- https://gdedatosryaestefania.wordpress.com/2014/01/27/cuestionario-de-ergonomia/

- https://www.google.com/search?q=cada+cuanto+se+hacen+las+pausas+activas&client=avast-a-1&bih=577&biw=1280&hl=es-419&ei=iFwAYoflCcGKwbkPsOmogA0&oq=CADA+CUANTO+SE+HACE&gs_lcp=Cgdnd3Mtd2l6EAEYADIECAAQQzIFCAAQgAQyBQgAEIAEMggIABCABBDJAzIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDoNCC4QsQMQxwEQ0QMQQzoHCAAQsQMQQzoLCAAQgAQQsQMQgwE6CAgAEIAEELEDOg4ILhCABBCxAxDHARCjAjoICAAQsQMQgwE6CwguEIAEELEDEIMBOhEILhCABBCxAxCDARDHARDRAzoICC4QgAQQsQM6BQgAELEDOggILhCxAxCDAUoFCDwSATFKBAhBGABKBAhGGABQqRNYhEhguVJoA3ACeACAAdwBiAGJF5IBBjAuMTguMpgBAKABAbABAMABAQ&sclient=gws-wiz

- https://www.bing.com/videos/search?q=sopa%20de%20letras%20pausas%20activas&FORM=VDVVXX

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**ELKIN ALEXANDER GARCIA QUINTERO**	**INSTRUCTOR**	**Centro de Gestión y Desarrollo Agroindustrial de Arauca**	**1/02/2022**

8. CONTROL DE CAMBIOS (diligenciar únicamente si realiza ajustes a la guía)

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					