PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación: **ACTIVIDAD FÍSICA**
- Código del Programa de Formación: **2635470**
- Nombre del Proyecto: **EJECUCIÓN DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA, QUE CONTRIBUYAN CON LA GENERACIÓN DE CAMBIOS EN LOS HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA DE LA POBLACIÓN OBJETO**
- Fase del Proyecto: Ejecución
- Actividad de Proyecto:
- **Competencia**: Aplicar prácticas de protección ambiental, seguridad y salud en el trabajo de acuerdo con las políticas organizacionales y la normatividad vigente.
- **Resultados de Aprendizaje Alcanzar:**
    1. Analizar las estrategias para la prevención y control de los impactos ambientales y de los accidentes y enfermedades laborales (ATEL) de acuerdo con las políticas organizacionales y el entorno social.
    2. Implementar estrategias para el control de los impactos ambientales y de los accidentes y enfermedades de acuerdo con los planes y programas establecidos por la organización.
    3. Realizar seguimiento y acompañamiento al desarrollo de los planes y programas ambientales y SST, según el área de desempeño.
    4. Proponer acciones de mejora para el manejo ambiental y el control de la SST, de acuerdo con estrategias de trabajo, colaborativo, cooperativo y coordinado en el contexto productivo y social.

- Duración de la Guía: **42 horas**

2. PRESENTACIÓN

Dentro de las organizaciones existen diferentes factores que se deben tener en cuenta para el éxito en las labores, ese éxito no sólo implica lucro económico, también involucra un equilibrio entre el ambiente y la sociedad, entendiendo la sociedad como todos los actores que hacen parte de los procesos organizacionales

Es importante tener claridad frente al compromiso que las organizaciones deben tener frente a las acciones para la protección del medio ambiente y la responsabilidad que tienen como sus colaboradores con la seguridad y salud en el trabajo, junto con todas las acciones que promuevan el mejoramiento de la calidad de vida y **promover los hábitos de vida saludable**

Para el desarrollo de la guía de aprendizaje el aprendiz deberá de ayudarse de material compartido por la instructora para el desarrollo de la guía, también de materiales extras que encontraran en el sistema de bibliotecas Sena y material online.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de Reflexión Inicial

Actividad1: Los incendios forestales

En Valledupar también se registraron incendios durante los últimos días, especialmente en lotes enmontados ubicados al norte de esta localidad.

De acuerdo al reporte del Instituto de Hidrología, Meteorología y Estudios Ambientales (IDEAM), los municipios con alto riesgo de incendios forestales, son: Aguachica, Agustín Codazzi, Becerril, Chimichagua, Chiriguaná, Curumaní, González, La Gloria, La Jagua de Ibirico, Pailitas, Pelaya, Pueblo Bello, Rio de Oro, San Alberto, San Diego, San Martín y Valledupar. Con menor riesgo, pero bajo observación, están El Copey, La Paz y Manaure.

Odacir Camargo, jefe encargado de la Oficina Departamental de Gestión del Riesgo de Desastres Departamental, activó un protocolo de monitoreo permanente, al tiempo que ordenó brindar de manera ininterrumpida, información y asesoría a las autoridades de estos municipios para que apliquen de manera correcta las estrategias de prevención de incendios forestales.

Las causas que generan este tipo de conflagración es la ausencia de lluvias y las altas temperaturas que se han registrado desde diciembre pasado en la zona rural norte de Valledupar

Para enfrentar el impacto de la temporada seca de este año, se desarrolló un Consejo Departamental de Gestión de Riego, donde participaron alcaldes, organismos de socorro, ambientalistas y las secretarías de Ambiente, Agricultura y Gobierno del Departamento.

Durante el encuentro, se analizaron los niveles de riesgos de cada municipio y las afectaciones que los incendios forestales podrían generar, para aplicar los protocolos correctos.

“Se hicieron los correspondientes requerimientos a los alcaldes y coordinadores de estas dependencias de cada municipio, para que en el menor tiempo posible articulen e impulsen las acciones fijadas en el programa de reducción de riesgos, que establece medidas de mitigación y prevención que se adoptan con antelación para reducir amenazas o minimizar daños ocasionados por incendios forestales”, recalcó Camargo.

Tomado del periódico el tempo: https://www.eltiempo.com/colombia/otras-ciudades/incendios-forestales-en-boyaca-bomberos-controlan-emergencia-en-paramo-739533

Aprendiz, reunase en equipo de tres personas y responda las siguientes preguntas:

a. ¿Cómo queda la tierra después de un incendio?
b. ¿Qué queda después de un incendio?
c. ¿Cómo se recupera el suelo después de un incendio forestas?
d. ¿Qué pasa con el hábitat de los animales?
e. ¿Qué hace el ser humano ante un incendio?

Reunase en mesa redonda y socialie cada una de las preguntas formuladas, para ser retroalimentadas por la instructora.

Al finalizar observe el siguiente video: https://www.youtube.com/watch?v=CjsT4_kLTUs

Actividad 2:

IMPRUDENCIA MORTAL EN EL QUIMBO

https://www.lanacion.com.co/imprudencia-mortal-en-el-quimbo/



El mecánico Luis Humberto Tapiero Trujillo murió al caerle encima parte de una de las volquetas que estaba siendo revisada. Las exequias serán en Gigante. El mecánico Luis Humberto Tapiero Trujillo murió al caerle encima parte de una de las volquetas que estaba siendo revisada. Las exequias serán en Gigante. A una imprudencia, al dejar sin seguro una de las piezas de una pesada volqueta, y que le cayó encima al mecánico Luis Humberto Tapiero Trujillo, obedece el percance que originó la muerte d este obrero. El trágico percance se registró en el sitio de triturados de piedras y otros materiales que eran objeto de manejo por parte de los trabajadores que cumplen la actividad en la zona en donde se construye la represa de El Quimbo. Tapiero Trujillo, 40 años de edad, era empleado de la firma Impregillo, que es subcontratista de Empresa, encargada de la construcción de esta obra de gran impacto en el desarrollo del proyecto hidroeléctrico de El Quimbo, que avanza en el sector rural de Domingo Arias jurisdicción del municipio de Gigante. El fallecido era natural y residente en la inspección de Potrerillos de Gigante, casado y deja varios hijos. El percance ocurrió a las ocho y treinta minutos de la noche del viernes, cuando cumplía la revisión mecánica del vehículo que presentaba algunos inconvenientes técnicos, lo que obligó a levantar el volco e introducirse en la zona de la revisión, pero sufrió la sorpresiva caída de este generando el fatídico accidente. Las autoridades hicieron presencia en la zona y la misma noche trasladaron el cuerpo a Gigante, para cumplir con la entrega a sus familiares que ayer atendían la velación, para las exequias que se llevarán hoy en esa localidad del centro del Huila. Este es el segundo caso de muerte que se presenta en accidente laborales en El Quimbo, pese a que las directivas de la firma Emgesa mantienen todos los mecanismos de seguridad.

Luis Humberto Tapiero Trujillo,

Resolviendo el caso

Aprendiz, reúnase en equipos de tres personas, y elabore un análisis de este caso teniendo en cuenta aspectos como:

a) ¿Quién cree que es el responsable del accidente, el jefe, los compañeros o el trabajador?

b) ¿Qué aspectos preventivos hubiesen evitado el accidente?
c) ¿Qué condiciones inseguras puede establecer del caso?
d) Cuáles de estas situaciones pudieron estar relacionadas con el accidente:
Fatiga física. o Insomnio. o Estrés laboral. o Problemas de visión. o Malas estructuras. o Uso de sustancias Psicoactivas y alcohol. o Confianza excesiva. o Hábitos de trabajo incorrectos. o Inadecuado uso de elementos de protección personal. o Condiciones inseguras. o Problemas familiares y económicos. o Condiciones inseguras. o Ruido excesivo. o Problemas de salud. o Falta de concentración y atención.

Participe en la mesa redonda para exponer los puntos de vista de manera objetiva y respetuosa.

Materiales: Cuaderno, lápiz, lapicero.
Equipos: Celular o equipo de computo,
Ambiente requerido: Ambiente formación

3.2 Actividades de contextualización e identificación de conocimientos necesarios para el aprendizaje

Actividad 3: Manejo de residuos peligrosos

Aprendiz de manera individual, lea el siguiente articulo, extraído del periódico El Heraldo

Llaman la atención en Montería sobre mal manejo de residuos peligrosos

Varios operarios han resultados heridos con jeringas, lo que pone en riesgo su salud.

Operarios de Servigenerales, operador del servicio de aseo en la capital de Córdoba, han sufrido accidentes durante el último mes, ocasionados por el manejo inadecuado que ciudadanos le dan a los residuos domésticos peligrosos y a los hospitalarios.

Agujas, jeringas, alfileres, vidrio, porcelanas y demás objetos cortopunzantes, son arrojados a las basuras.

Es común encontrar residuos potencialmente peligrosos para quienes deben manipularlos en las basuras.

Las estadísticas señalan que los barrios que manejan altos índices de residuos peligrosos son La Granja y Cantaclaro.

La empresa de aseo realiza campañas de sensibilización en las comunidades para el manejo y presentación adecuada de este tipo de residuos. Sin embargo, algunos usuarios no toman las precauciones necesarias, ocasionando accidentes.

Posteriormente, desarrolle las siguiente preguntas:
1. ¿Por qué podría considerarse un residuo como peligroso?
2. ¿Cuál es la diferencia entre un **residuo peligroso** y un **residuo sólido** convencional?
3. ¿Por qué considera que un **residuo peligroso** requiere un manejo especial?
4. ¿Por qué cree que hay un manejo inadecuado de los residuos peligrosos en la situación citada en el artículo?
5. ¿considera que la sensibilización a la población podría prevenir accidentes en la manipulación de residuos peligrosos?

Através de una mesa redonda socialice la respuesta acada una de la preguntas formuladas para ser retroalimentada con su instructora.

Actividad 4: Los accidentes más comunes en mi labor.

Aprendiz, observa el video que le comparte la instructora. Conforme equipo de trabajo de dos aprendices y respondan las siguientes preguntas:

1. ¿Considera usted que los accidentes de trabajo o comunes son cometidos por imprudencia de las personas?
2. ¿Considera usted que los accidentes de trabajo o comunes se dan por falta de capacitación?
3. ¿Considera usted que el ser humano busca los accidentes?

Aprendiz, usted como ***administrador en salud***, lo han convocado para dar una charla de 3 minutos, sobre los accidentes de trabajo, que se presente en la labor que usted desarrolla. Realice con su compañero de equipo esta charla y socialícela en el ambiente de formación.

Materiales: Cuaderno, lápiz, lapicero.
Equipos: Celular o equipo de computo,
Ambiente requerido: Ambiente formación

3.3 Actividades de apropiación del conocimiento (Conceptualización y Teorización).

Aprendiz, en este momento usted cuenta con información relevante frente al medio ambiente y la Seguridad y Salud en el Trabajo, iniciaremos involucrando estos conceptos a nuestra vida y al ámbito profesional, ahora apropiaremos los conocimientos necesarios, para la implementación en su proyecto formativo, se unificarán con los conocimientos técnicos de tal manera que desarrollemos ésta actividad apoyados en el uso del medio ambiente junto con la Seguridad y Salud en el Trabajo.

Actividad 5: Contaminción ambiental



La contaminación es una consecuencia que hace parte del desarrollo de la especie humana y se presenta como una condición inherente en mayor o menor grado dependiendo de las prácticas que se realicen, los efectos se observan a cada instante son innegables y aumentan a cada instante. Los efectos de esas

prácticas se dan en el momento en que diferentes tipos de sustancias entran en contacto con los ecosistemas y se excede su capacidad de carga.

En equipo de trabajo, consulten los diferentes tipos de contaminación, luego con la información obtenida realizarán un **friso** en el que incluirá imágenes, conceptos causas y efectos por cada uno de los tipos, esta evidencia será socializada en formación y la instructora complementará los conceptos relacionados con la temática.



Actividad 6: Identificación de residuos

Aprendiz, consulta los siguientes términos, Residuos, Basura, biodegradable, Reciclaje, reducir, reutilizar, residuos inertes, residuos ordinarios, residuos peligrosos. Posteriormente, con la isntructora socialice cada uno de los términos.

Liste de su lugar de trabajo o hogar la clase de Residuos sólidos con los que tiene contacto frecuentemente y determine que manejo le dá.

Luego proceda a realiza una reflexión general la actividad:

¿Qué impacto que tuvo el desarrollo de la actividad en su vida? y el compromiso que va adquirir para mejorar esta situación.

Redacte el compromiso con el medio ambiente y las actividades que estas dispuesto a implementar en su vida personal. Diseñe de manera creactiva el comprimiso.

Materiales: Cuaderno, lápiz, lapicero.
Equipos: Celular o equipo de computo,
Ambiente requerido: Ambiente formación

Actividad 7: Reciclaje y Contenedores

Llamamos ***residuos*** coloquialmente a aquellos productos que ya hemos utilizado y han dejado de tener valor para nosotros. En muchos casos, estos residuos contienen materiales valiosos que pueden ser **recuperados** y **reciclados**.

Hoy en día generamos una gran cantidad de residuos, por eso el reciclaje favorece al medio ambiente dado que:

- Ahorra materias primas, productos como el papel y el cartón, el vidrio, el plástico o el metal pueden reutilizarse una y otra vez.
- Ahorra **agua** y **energía**, porque se consume menos fabricando nuevos productos a partir de materiales recuperados y reciclados que a partir de materias primas.
- Disminuye el volumen de residuos que acumulamos y por tanto también el volumen en los vertederos.
- Reciclar es utilizar de nuevo un material que hemos considerado como residuo. Pero antes... realicemos la siguiente actividad:

¡Reducir, Reutilizar y Reciclar!



Responda e interiorice:

a) ¿Es inservible todo lo que tiramos a la bolsa de la basura?
b) ¿De dónde se obtienen los productos que consumimos?
c) ¿Por qué producimos tanta basura? ¿Ha sido siempre así?
d) ¿Para qué se utilizaba el papel en la Antigüedad? ¿Se le da el mismo uso en la actualidad?
e) El **reciclaje**, ¿es la mejor solución para el problema que genera la acumulación de basura?
f) ¿Qué es un modelo de "**usar y tirar**"?

Aprendiz, con su equipo de trabajo redacte una campaña publicitaria para reducir el consumo y no generar tanta basura.
Tenga en cuenta la siguiente información:

1. Diseño de imagen coorporativa,
2. Redactar en documento de Word, los siguientes aspectos: nombre de la campaña, slogan, objetivo general, población a la que va dirigida, contenido grafico (imágenes, formas, entre otros), y concluisión.
3. Diseño de la infografía o afiche, con la información a compartir.
4. Publique la infografía o afiche en un lugar permitido del Centro de comercio y turismo.

Actividad 8: Código de Colores

En Colombia, a partir del 1° de enero de 2021, comienza a aplicarse **la Resolución 2184 de diciembre de 2019 que modifica el código de colores para los residuos en todo el territorio nacional.**

El Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible, expidió la **Resolución 1344 de 2020** por la cual se adiciona un parágrafo al **artículo 4** de la Resolución 2184 de 2019 y se dictan otras disposiciones"

Con esta, se extiende hasta el **1 de julio de 2022** el plazo para implementar el **código de colores** para la presentación de los residuos sólidos no peligrosos en bolsas u otros recipientes

Ejercicio en formación:



Imaginemos que estamos en nuestro puesto de trabajo… Y repente nos caemos sufrimos un accidente trabajo y llevamos puesto un **pantalón viejo** que se nos rompe, nos hacemos una **pequeña herida** que nos curan con una solución de yodo que justo se acaba y después decidimos ducharnos y por cosas del destino de casualidad se nos agota el gel de ducha, nos cambiamos de ropa y terminamos la tarde comiéndonos un buen bocadillo, una naranja y un yogur para merendar.

Recogida selectiva de residuos: Responda las siguientes preguntas

a. ¿Qué residuos hemos producido y en qué color de contenedor lo pondría?

RESIDUOS	**CONTENEDOR BLANCO** 	**CONTENEDOR VERDE** 	**CONTENEDOR NEGRO** 	**CONTENEDOR ROJO** 
Pantalón roto				
Tapabocas				

Tarro de Yodo				
Plástico de las tiritas				
Tarro de gel vacio				
Cascara de naranja				
Envase de yogur				

Aprendiz, teniendo presente el ejercicio anterior, reunase con su equipo de trabajo y cree un caso, para que sus compañeros lo resuelvan.

Actividad 9: Impacto Ambiental en las Empresas… Una Mira A Nuestro País

Aprendiz, selecciones una empresa de nuestra región o del País. Posteriormente, ingrese a su página web, lea la misión, visión, políticas de medio ambiente, compromisos medioambientales o con la tierra y diseñe un póster (afiche informativo) donde de respuestas a las siguientes preguntas:

1. Especifique el tipo de producto o servicio que comercializan.
2. Transcriba en el póster la política de manejo ambiental de la empresa. Posteriormente,subraye cuál es el compromiso de la empresa con el medio ambiente.
3. Escribas tres actividades para minimizar aspectos negativos en el medio ambiente.
4. Proponga tres actividades para prevenir la contaminación.

Materiales: Cuaderno, lápiz, lapicero.
Equipos: Celular o equipo de computo,
Ambiente: Ambiente virtual.

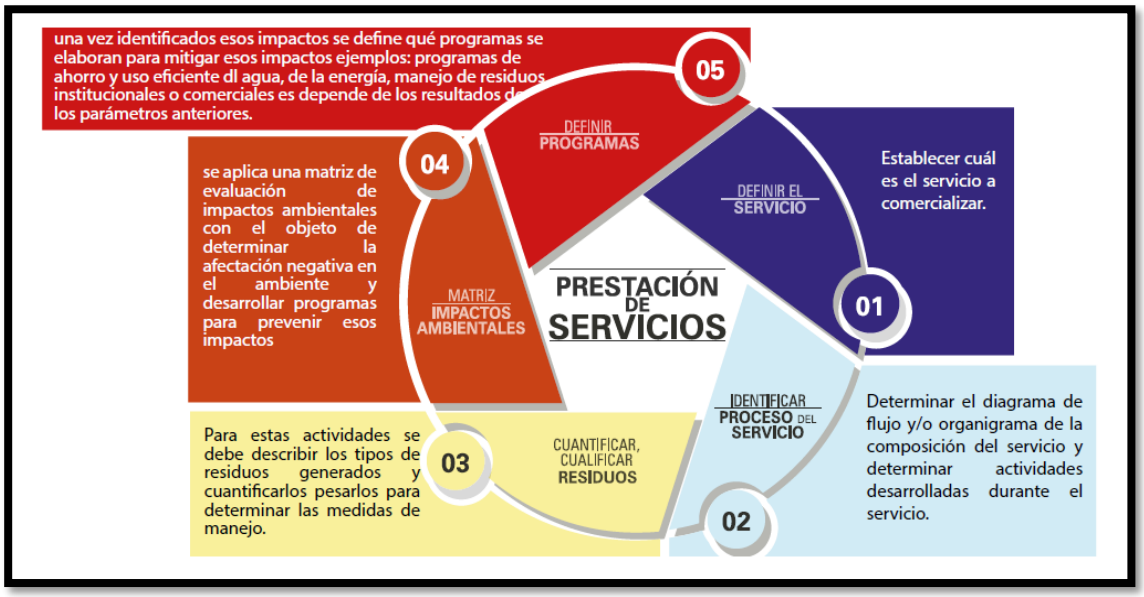
Actividad 10: PLAN DE MANEJO AMBIENTAL



Aprendiz, de acuerdo con el proyecto formativo “Creación de una empresa didáctica para aplicar criterios de reconocimiento y medición de hechos económicos” se requeire realizar para la empresa objeto de estudio el **plan de manejo ambiental,** que es un instrumento producto de evaluación ambiental tellada y acciones establecidas implementadas para prevenir, mitigar, rehabilitar o compensar impactos negativos los cuales son causados por desarrollo de un proyecto u obra.

Aprendiz, elabore el Plan de Manejo Ambiental (PMA), siguiendo los pasos establecidos y guiándose del material de apoyo el cual tiene explicado los elementos necesarios (paso a paso) que afectan el medio ambiental, ya sea desde la generación de un nuevo producto o prestación de un servicio.





SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Actividad 10: Concepto de Seguridad Y Salud en el Trabajo

Aprendiz, de manera individual, lea el párrafo que se encuentra en el documento (tomado de la LEY 1562 de 2012, Articulo 1) y resuelva las siguientes preguntas:

> **Salud Ocupacional**: Se entenderá en adelante como Seguridad y Salud en el Trabajo, definida como aquella disciplina que trata de la prevención de las lesiones y enfermedades causadas por las condiciones de trabajo, y de la protección y promoción de la salud de los trabajadores. Tiene por objeto mejorar las condiciones y el medio ambiente de trabajo, así como la salud en el trabajo, que conlleva la promoción y el mantenimiento del bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones.

a) ¿Por qué cree Usted que la Seguridad y Salud en el Trabajo (S.S.T) es una **disciplina**?
b) ¿Qué entiende por PROMOCIÓN DE LA SALUD DE LOS TRABAJADORES?
c) ¿A qué hace referencia la frase "El mantenimiento del bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones"

A través de una mesa redonda, retroalimente las respuestas con la instructora. Posteriormente, diligencie respondiendo cada una de las preguntas formuladas en mantel de ideas:

¿Si fuera el dueño de una empresa transporte y distribución de medicamentos, que normas de disciplina les colocaría a sus trabajadores?	¿Si fuera el dueño de una empresa transporte y distribución de medicamentos y desea promocionar el cuidado y la salud entre sus trabajadores qué actividades propones para desarrollar con sus colaboradores y así alcanzar un entorno saludable?
En la empresa de transporte y distribución de mediamentos, según los exámenes ocupacionales periódicos (osteomuscular), se evidencia que de 10 trabajadores que tiene la empresa, 5 tienen sobre peso. Los empleados pasan una gran parte de su tiempo en el trabajo, por lo que tiene sentido tratar de abordar la obesidad tanto en el lugar de trabajo como en la vida privada de las personas. ¿Usted cómo empresario que actividades propone para contrarrestar en problema?	A raíz de la pandemia, en la empresa de transporte y distribución de medicamentos, varios de los trabajadores han sufrido de ansiedad, miedo y angustia por el temor de contraer el virus del coronavirus y, a su vez, temor de contagiar a sus familias. Usted como empresario y preocupado por la salud física y mental del trabajo, decide realizar varias actividades, entre ellas están (proponga como mínimo 3 actividades)

Ambiente Requerido: Ambiente de aprendizaje
Materiales: PC con internet, Papel, Lapicero

Actividad 11: Identificación de peligros en el puestos de trabajo

¿Qué es un Peligro?
Es una **FUENTE**, **SITUACIÓN** o **ACTO** con potencial de daño en término de **lesión** y/o **enfermedad**.





¿Qué es un Riesgo?
Posibilidad de que se produzca un contratiempo o una desgracia, de que alguien o algo sufran perjuicio o daño.

Reúnase en grupos de dos (2) aprendices y escriba una historia de donde integre el concepto de **peligro y riesgo.**

Ejemplo de la table de peligros

Nota: La presente tabla proporciona orientación y no constituye una lista exhustiva de todos los peligros existentes.

Descripción	Clasificación						
	Biológico	Físico	Químico	Psicosocial	Biomecánicos	Condiciones de seguridad	Fenómenos naturales*
	Virus	Ruido (impacto intermitente y continuo)	Polvos orgánicos inorgánicos	Gestión organizacional (estilo de mando, pago, contratación, participación, inducción y capacitación, bienestar social, evaluación del desempeño, manejo de cambios)	Postura (prologada mantenida, forzada, antigravitacionales)	Mecánico (elementos de máquinas, herramientas, piezas a trabajar, materiales proyectados sólidos o fluidos	Sismo
	Bacterias	Iluminación (luz visible por exceso o deficiencia)	Fibras	Características de la organización del trabajo (comunicación, tecnología, organización del trabajo, demandas cualitativas y cuantitativas de la labor	Esfuerzo	Eléctrico (alta y baja tensión, estática)	Terremoto
	Hongos	Vibración (cuerpo entero, segmentaria)	Líquidos (nieblas y rocíos)	Características del grupo social del trabajo (relaciones, cohesión, calidad de interacciones, trabajo en equipo	Movimiento repetitivo	Locativo (almacenamiento, superficies de trabajo (irregularidades, deslizantes, con diferencia del nivel) condiciones de orden y aseo, caídas de objeto)	Vendaval
	Ricketsias	Temperaturas extremas (calor y frío)	Gases y vapores	Condiciones de la tarea (carga mental, contenido de la tarea, demandas emocionales, sistemas de control, definición de roles, monotonía, etc).	Manipulación manual de cargas	Tecnológico (explosión, fuga, derrame, incendio)	Inundación
	Parásitos	Presión atmosférica (normal y ajustada)	Humos metálicos, no metálicos	Interfase persona tarea (conocimientos, habilidades con relación a la demanda de la tarea, iniciativa, autonomía y reconocimiento, identificación de la persona con la tarea y la organización		Accidentes de tránsito	Derrumbe
	Picaduras	Radiaciones ionizantes (rayos x, gama, beta y alfa)		Jornada de trabajo (pausas, trabajo nocturno, rotación, horas extras, descansos)		Públicos (Robos, atracos, asaltos, atentados, desorden público, etc.)	Precipitaciones, (lluvias, granizadas, heladas)
	Mordeduras	Radiaciones no ionizantes (láser, ultravioleta infraroja)	Material particulado			Trabajo en Alturas	
	Fluidos o excrementos					Espacios Confinados	

* Tener en cuenta únicamente los peligros de fenómenos naturales que afectan la seguridad y bienestar de las personas en el desarrollo de una actividad. En el plan de emergencia de cada empresa se consideraran todos los fenómenos naturales que pudieran afectarla.

1. Realice un listado de peligros, riesgos y consecuencias en el desarrollo de su labor. Plasme la información en la siguiente tabla:

NOMBRE DEL CARGO:		
FUNCIONES:		
PELIGRO IDENTIFICADO	**RIESGO**	**CONSECUENCIA** **(enfermedad, perdida de maquinaria, equipo, monetaria)**

2. Al realizar el trabajo de programador de software cuáles son las medidas de preventivas que aplicará para su cuidado físico, social y mental.

3. Teniendo en cuenta que el **peligro biomecánico**, que está presente en labor como tecnólogo de gestión en sector salud y dado que es una actividad de mucha importancia y se ven expuesto a diferentes factores de riesgo biomecánico:
   a) Postura sedente prolongada
   b) Movimiento repetitivo
   c) Falta de pausa activa y pasiva

Aprendiz, **tómese una foto** (registro fotográfico) donde se evidencia las **posturas adecuadas** que usted debe utilizar al desarrollar la labor como administrador en salud.

Ambiente Requerido: Ambiente de aprendizaje
Materiales: PC con internet, Papel, Lapicero

3.4 Actividades de transferencia del conocimiento

Aprendiz, diseñe una cartilla didáctica en la aplicacion de su preferencia, donde involucre los temas el área ambiental y de seguridad y salud en el trabajo.

Publique su evidencia en la plataforma territurium para ser evaluada porla instructora.

Ambiente Requerido: Ambiente de aprendizaje
Materiales: PC con internet, Papel, Lapicero

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Producto: 1. Contaminación ambiental-friso 2. Reciclaje y contenedores **3.** Cuadernillo digital de Condiciones ambientales y Seguridad y Salud en el Trabajo de acuerdo con su desempeño laboral**.** **Evidencia de desempeño:** 4. Peligros identificados en el puestos de trabajo. **Evidencia de Conocimiento:** Acciones de prevención y control frente a la problematica ambiental y de Seguridad y salud en el trabajo	Analiza la problemática ambiental, peligros y riesgos de las personas en su desempeño laboral según marco normativo Interpreta los planes y programas de gestión ambiental y de SST según las condiciones de su ambiente laboral. Identifica los procedimientos de control operacional, ambiental y de seguridad y salud en el trabajo de acuerdo con la política de la organización. Aplica técnicas y procedimientos de control para el manejo ambientaly prevención de enfermedades laborales y accidentes de trabajo teniendo en cuenta los lineamientos establecidos por la organización. Actúa frente a los incidentes ambientales y de seguridad y salud en el trabajo de acuerdo con lo establecido en el plan de emergencias. Identifica los mecanismos de control y seguimiento a las condiciones ambientales y del SST, para el monitoreo de las buenas prácticas ambientales según las condiciones y actos seguros de su entorno laboral. Aplica Técnicas y procedimientos para el control de las condiciones ambientales y de SST según política de la organización y el contexto de su desempeño laboral.	**Técnica**: Valoración del Producto **Instrumentos** de Valoración: Lista de chequeo de Producto. **Técnica**: Valoración del Producto **Instrumentos** de Valoración: Lista de chequeo de Producto. **Técnica**: Cuestionario de preguntas **Instrumento** de valoración: Formulación de preguntas con multiples escogencia

	Prepara los reportes de actos y condiciones que afectan el desempeño ambiental y de la SST según objetivo del informe y lineamientos de la organización.	

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Adaptación: Capacidad de un organismo para acomodarse a su propio medio o a un medio ambiente diferente.

Agua: Líquido fundamental para la vida. Compuesto de dos partes de hidrógeno y una de oxígeno, que se encuentra en la tierra en estado sólido, líquido y gaseoso.

Almacenamiento de Desechos Peligrosos: depósito temporal de desechos peligrosos bajo condiciones controladas y ambientalmente seguras, sin que se contemple ninguna forma de tratamiento ni transformación inducida de los desechos almacenados.

Ergonomía: conjunto de disciplinas que estudia la organización del trabajo para la adecuación de los productos, sistemas y entornos a las necesidades, limitaciones y características de los usuarios para su seguridad y bienestar.

Introspección: Observación que una persona hace de su propia conciencia o de sus estados de ánimo para reflexionar sobre ellos

La Pausa Activa: Las pausas activas son momentos durante la jornada laboral, que se dedican a realizar ejercicios de movilidad, estiramiento, tonificación muscular y/o ejercicios aeróbicos entre leve a moderados.

Medio ambiente: Se entiende todo lo que rodea a un ser vivo. Entorno que afecta y condiciona especialmente las circunstancias de vida de las personas o de la sociedad en su conjunto.

Peligro: Fuente, situación o acto con potencial de causar daño en la salud de los trabajadores, en los equipos o en las instalaciones.

Prevención: Conjunto de acciones que pretende identificar y potenciar los, factores protectores; controlar, reducir o eliminar los factores de riesgo biológicos y del ambiente, para con esta base realizar acciones que los modifiquen para evitar daño en el estado de salud individual y de la población general.

Promoción: La integración de las acciones que realizan la población, los servicios de salud, las autoridades sanitarias y los sectores sociales y productivos con el objeto de garantizar, más allá de la ausencia de la enfermedad, mejores condiciones de salud física y síquicas de los individuos y las colectividades

Postura: Es la posición adoptada por alguien en un cierto momento o respecto de algún asunto. En un sentido físico, el concepto de postura está asociado a la correlación entre las extremidades y el tronco y a las posiciones de las articulaciones.

Residuo o desecho. Es cualquier objeto, material, sustancia, elemento o producto que se encuentra en estado sólido o semisólido, o es un líquido o gas contenido en recipientes o de pósitos, cuyo generador descarta, rechaza o entrega porque sus propiedades no permiten usarlo nuevamente en la actividad que lo generó o porque la legislación o la normatividad vigente así lo estipula.

Riesgo: Combinación de la probabilidad de que ocurra una o más exposiciones o eventos peligrosos y la severidad del daño que puede ser causada por éstos.

6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS

Presidencia de la República. (26 de Mayo de 2015). Decreto 1072 de 2015 - Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo. Recuperado el 2 de Julio de 2015, de asogobierno: http://goo.gl/TQga3n

ICONTEC (2012). Guía Técnica Colombiana (GTC) 45. Guía para la Identificación de los Peligros y la Valoración de los Riesgos en Seguridad y Salud Ocupacional. ICONTEC

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	OLGA LUCIA DUSSÁN	INSTRUCTORA	Centro de Comercio y turismo- Coordinación académica	18/07/2022

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					

Ficha 2671139
ACTIVIDAD FÍSICA

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 ACTIVIDAD REFLEXIÓN INICIAL

Actividad 1: Entreviste a un animal extraño (real)

Objetivo:

Aprender a ver las cosas desde diferentes puntos de vista. Tratar de ver al mundo desde la perspectiva animal. Crear sentido de pertenencia con el mundo natural. Elaborar el concepto de protección y conservación.

Desarrollo:

Aprendiz, conforme grupos de trabajo de 2 personas. La idea de la actividad es que cada grupo ***entreviste a un animal acerca de su relación con el hombre y los conflictos que éste le genera****. Los participantes de cada grupo deberán decidir a qué animal entrevistarán,* ***buscar información de referencia sobre ese animal y elaborar las preguntas de la entrevista*** *(cómo mínimo 6 preguntas)*

Cada Grupo debe elegir una persona que representará al animal extraño y el otro compañer@ entrevistará al animal extraño.

En un principio contestará las preguntas elaboradas con su compañero, pero luego, tendrá que contestar las preguntas que se les ocurra a los otros grupos*.*

Al finalizar la entrevista, el grupo hará un cierre donde los participantes deberán contar lo que sintieron al ponerse en el lugar del animal y elaborar un mensaje para el resto del grupo.

Instructora:
Olga Lucía Dussán Núñez
Profesional de Salud Ocupacional
Celular: 3007421117
Correo: oldussan@misena.edu.co

	COMPETENCIA:	*Aplicar prácticas de protección ambiental, seguridad y salud en el trabajo de acuerdo con las políticas organizacionales y la normatividad vigente*
	Resultado de aprendizaje:	1. *Interpretar los problemas ambientales y de SST teniendo en cuenta los planes y programas establecidos por la organización y el entorno social.* 2. *Efectuar las acciones para la prevención y control de la problemática ambiental y de SST, teniendo en cuenta los procedimientos establecidos por la*

***NOTA**: **Esta actividad la debes llevar preparada para el día 18 de julio de 2023 y se socializará en el ambiente de formación**.*

ACTIVIDAD 2: AUTOCUIDADO

*Aprendiz, observa el video de autocuidado (**https://www.youtube.com/watch?v=cjkmDOE5pm8**)*

*Posteriormente, diseña en una hoja de papel tamaño carta un **poster (afiche)**, ya sea digital o en físico, donde invites a los compañeros a aplicar **pautas de autocuidado en el ámbito laboral**.*

Importante**: La respuesta a la actividad No. 2, la debes subir a la carpeta de DRIVE – llamada ficha **2671139. En esta carpeta deberás crear una carpeta con su nombre y apellido y subir la evidencia (solamente el afiche).

Vinculo de ingreso a la carpeta:

https://drive.google.com/drive/folders/1Lf_QtIrcxifx8vGk6yKZgefvNvx8ss54?usp=sharing

Fecha de entrega de la evidencia:

viernes 14 de julio de 2023- Hora 12:00 m.

FELIZ NOCHE

Instructora:
Olga Lucía Dussán Núñez
Profesional de Salud Ocupacional
Celular: 3007421117
Correo: oldussan@misena.edu.co

COMPETENCIAS CIUDADANAS EN LA SEGURIDAD VIAL





@SENAcomunica

www.sena.edu.co

COMPETENCIA:

Orientar procesos formativos en educación vial según el contexto educativo y la normativa legal vigente.





RESULTADOS DE APRENDIZAJE ALCANZAR

Fomentar cultura de uso de la vía pública para conductores de acuerdo con las normas de tránsito y respeto a los derechos humanos.

Implementar técnicas de comunicación no verbal en la interacción de los usuarios de la vía pública de acuerdo con la normatividad vigente

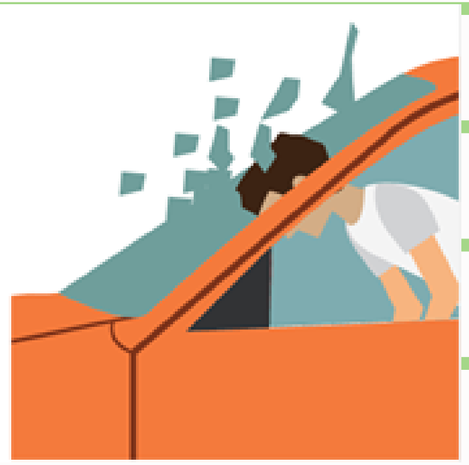


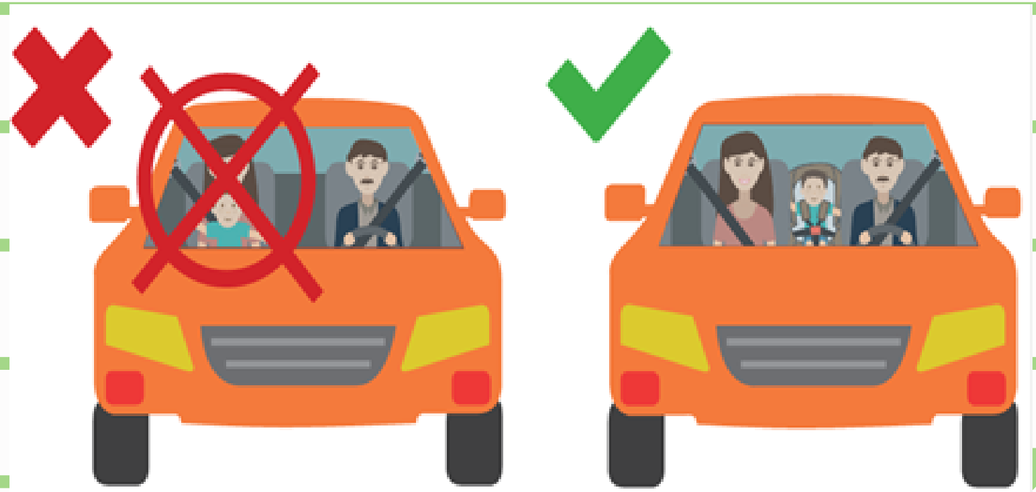
REFLEXIÓN INICIAL

Actividad 1. Observa y piensa.

Observar las imágenes con situaciones de comportamientos seguros e inseguros.







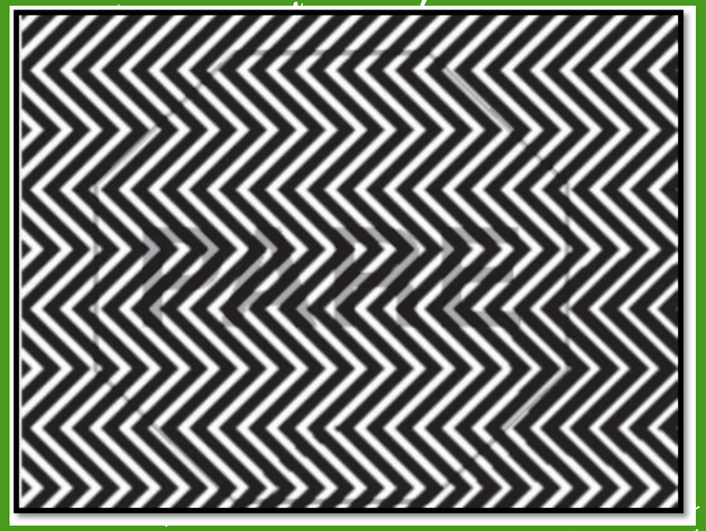




A continuación, responda las siguientes preguntas ¿qué opinan acerca de las conductas correctas o incorrectas, seguras o inseguras, que observa explica las razones? ¿Cuál de las imágenes le representa cuando viajas en el vehículo junto a la familia?

CIERRE ACTIVIDAD DE REFLEXIÓN INICIAL

Conducir en la calle no es un juego de azar, enfócate mientras maneja. Busca en la imagen la señal oculta.







ACTIVIDAD 2. COMPETENCIAS CIUDADANAS

Coloca cada palabra en el campo que corresponde:











COMUNICATIVAS

INTEGRADORAS

CONOCIMIENTOS

EMOCIONALES

COGNITIVAS





Aprendiz, reúnase en grupo de tres personas y resuelva las siguientes preguntas:

1. ¿Qué son para usted las competencias ciudadanas?
2. ¿Cuáles conoces?
3. ¿Crees necesaria la práctica de éstas?
4. De por lo menos 2 ejemplos reales de estas competencias.
5. ¿Qué crees que haga falta para el buen desarrollo de las competencias ciudadanas?
6. Según su punto de vista ¿Cuál de las competencias es la más importante?

A través de un mantel de ideas comparta las respuestas a la pregunta, para ser retroalimentada por la instructora.

COMPETENCIAS CIUDADANAS:

Siendo el conjunto de conocimientos y de habilidades cognitivas, emocionales y comunicativas que, articulados entre sí, hacen posible que el ciudadano actúe de manera constructiva en la sociedad democrática.

Retomando el concepto de competencia como saber hacer, se trata de ofrecer a los ciudadanos las herramientas necesarias para relacionarse con otros de una manera cada vez más comprensiva y justa y para que sean capaces de resolver problemas cotidianos.



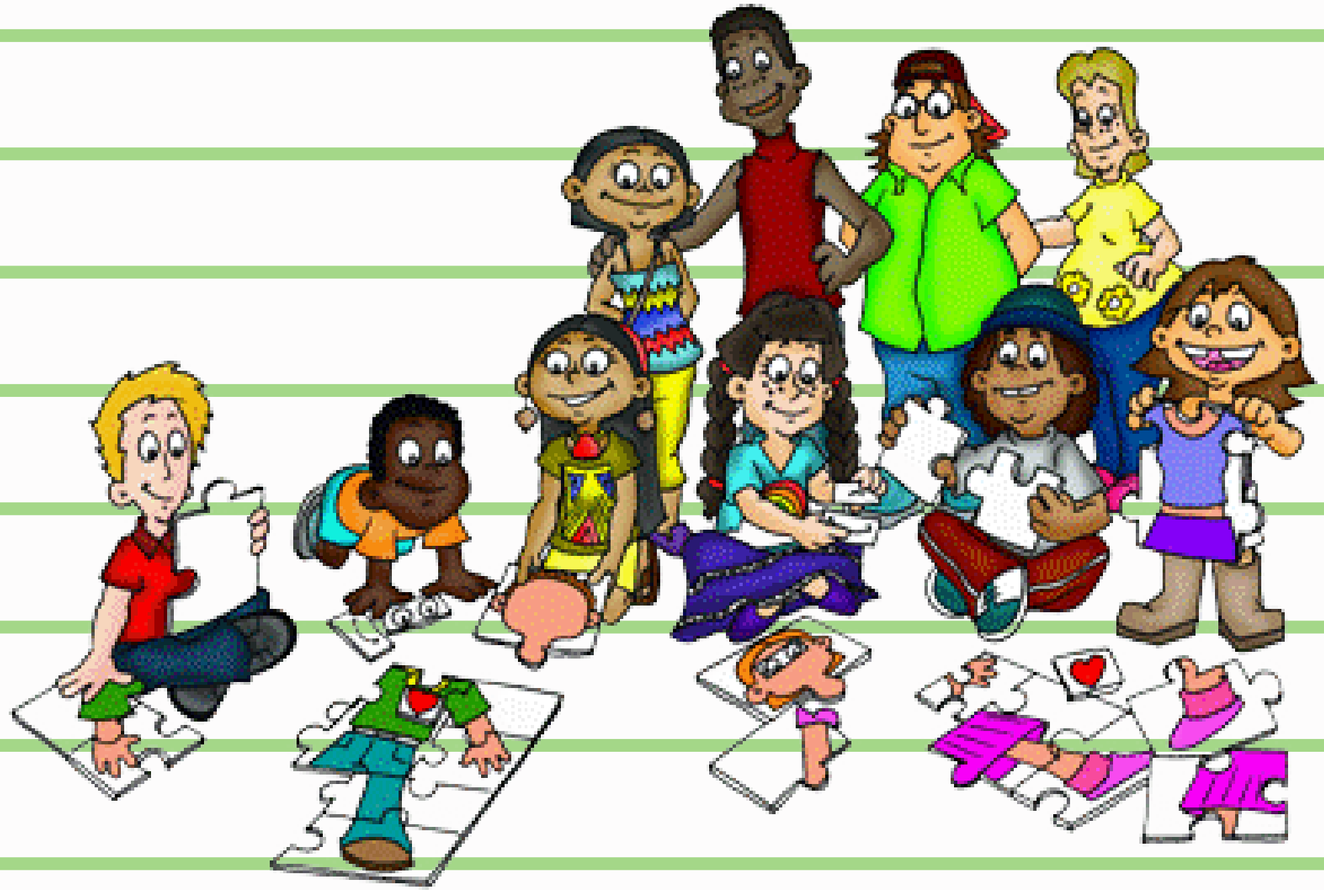
Las competencias ciudadanas permiten que cada persona contribuya a la convivencia pacífica, participe responsable y constructivamente en los procesos democráticos y respete y valore la pluralidad y las diferencias, tanto en su entorno cercano, como en su comunidad, en su país o en otros países.

En ese sentido, los estándares de competencias ciudadanas establecen, gradualmente, lo que los ciudadanos deben saber y saber hacer, según su nivel de desarrollo, para ir ejercitando esas habilidades en su hogar, en su vida laboral y en otros contextos.

Haciendo posible que los funcionarios actúen de manera constructiva en la vía, donde podrán evitar accidentes de tránsito como actores de los diferentes escenarios de la vía.

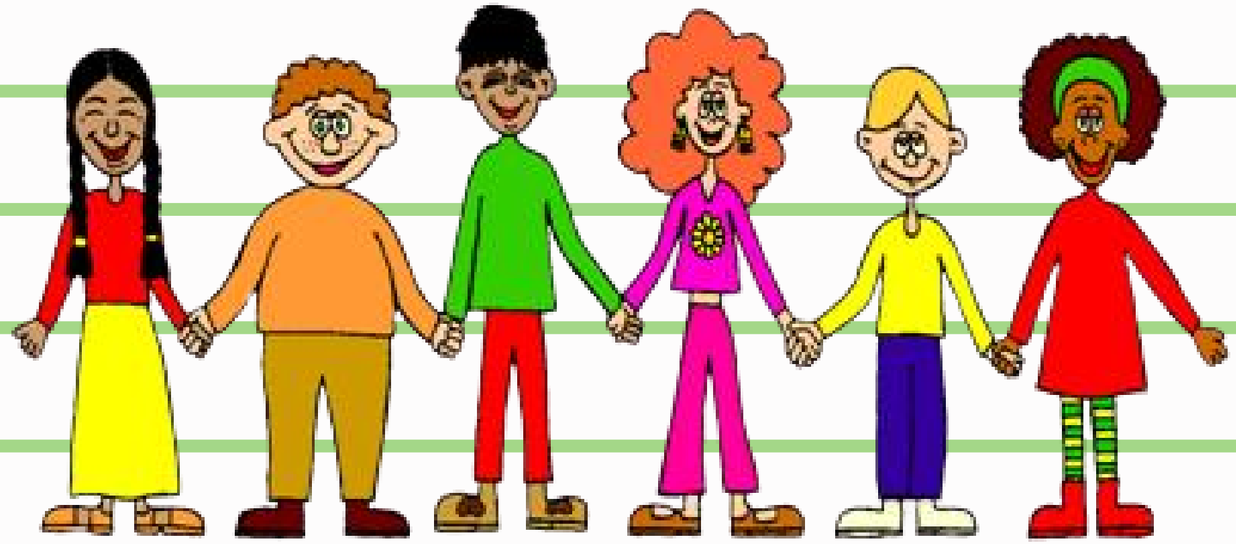


Las competencias ciudadanas adquiridas están enmarcadas en un conjunto de conocimientos y de habilidades que, articulados entre sí, hacen posible que los funcionarios actúen de manera constructiva en la vía, donde podrán evitar accidentes.



TIPOS DE COMPETENCIAS CIUDADANAS

En la vida real usamos varios tipos de competencias y es difícil separarlas porque somos emoción, pensamiento, gesto, palabra, obra y mucho más… ¡todo reunido a la vez



1. LOS CONOCIMIENTOS:

Se refieren a la información que las personas deben SABER y comprender acerca del ejercicio de la ciudadanía. Son necesarios pero no suficientes y requieren de las demás competencias.

EJEMPLO:

Escribe la palabra que falta en cada norma de circulación.



Respeta los _____



Hacer caso a los _____ de tránsito.



Cruzarla calle por los pasos de _____

2. COMUNICATIVA:



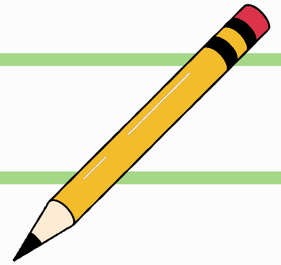
Son aquellas habilidades necesarias para establecer un diálogo constructivo con las otras personas; por ejemplo la capacidad para escuchar atentamente los argumentos ajenos y para comprenderlos, a pesar de no compartirlos ó la capacidad para poder expresar asertivamente, es decir, con claridad, firmeza y sin agresión, los propios puntos de vista.

RESUELVA EL CASO PROPUESTO:

Un hombre que se movilizaba en un Renault 18, se molestó porque no pudo continuar su camino hacia el terminal de transporte, ya que otros dos carros estaban atravesados por problemas mecánicos. El hombre ofuscado se baja del vehículo y comienza agredir verbalmente a los mecánicos. Uno de los mecánicos le responde malas palabras y se arma una discusión.



DE ACUERDO A LA COMPETENCIA COMUNICATIVA, COMO RESOLVERÍA EL CASO:





3. EMOCIONALES

Son las habilidades necesarias para la identificación y respuesta constructiva ante las emociones propias y las de los demás; por ejemplo la capacidad para reconocer los propios sentimientos y tener empatía, es decir, sentir lo que otros siente, su dolor o su rabia.



CONDUCIR ES UNA ACTIVIDAD EMOCIONAL

No es lo mismo manejar un lunes sin dinero que un viernes cuando acaban de pagarte el sueldo.

1. Aprendiz, redacta en el cuadro las emociones POSITIVAS y las emociones NEGATIVAS que se tienen al conducir.





Emociones POSITIVAS	Emociones NEGATIVAS
Sorpresa,	Vergüenza,

Observa las imágenes, y posteriormente escribas la emoción que refleja la persona que se encuentra al volante:



_____

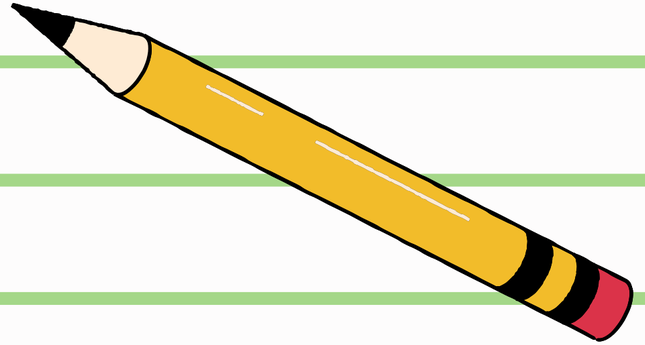


_____



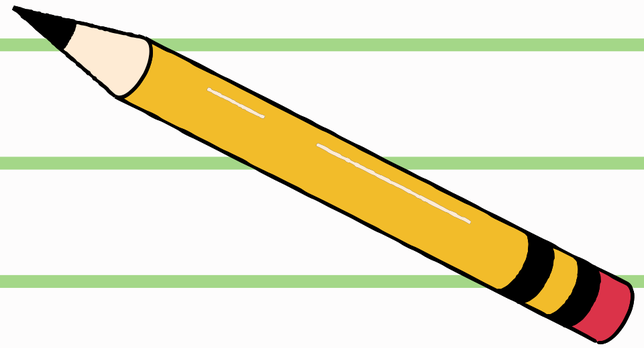
_____

2. Escribe todas las emociones o actitudes propias que creen que NO les permiten tener una buena COMUNICACIÓN.





3. ¿Cómo las emociones negativas dañan la comunicación? Escriba un ejemplo:





4. COGNITIVAS



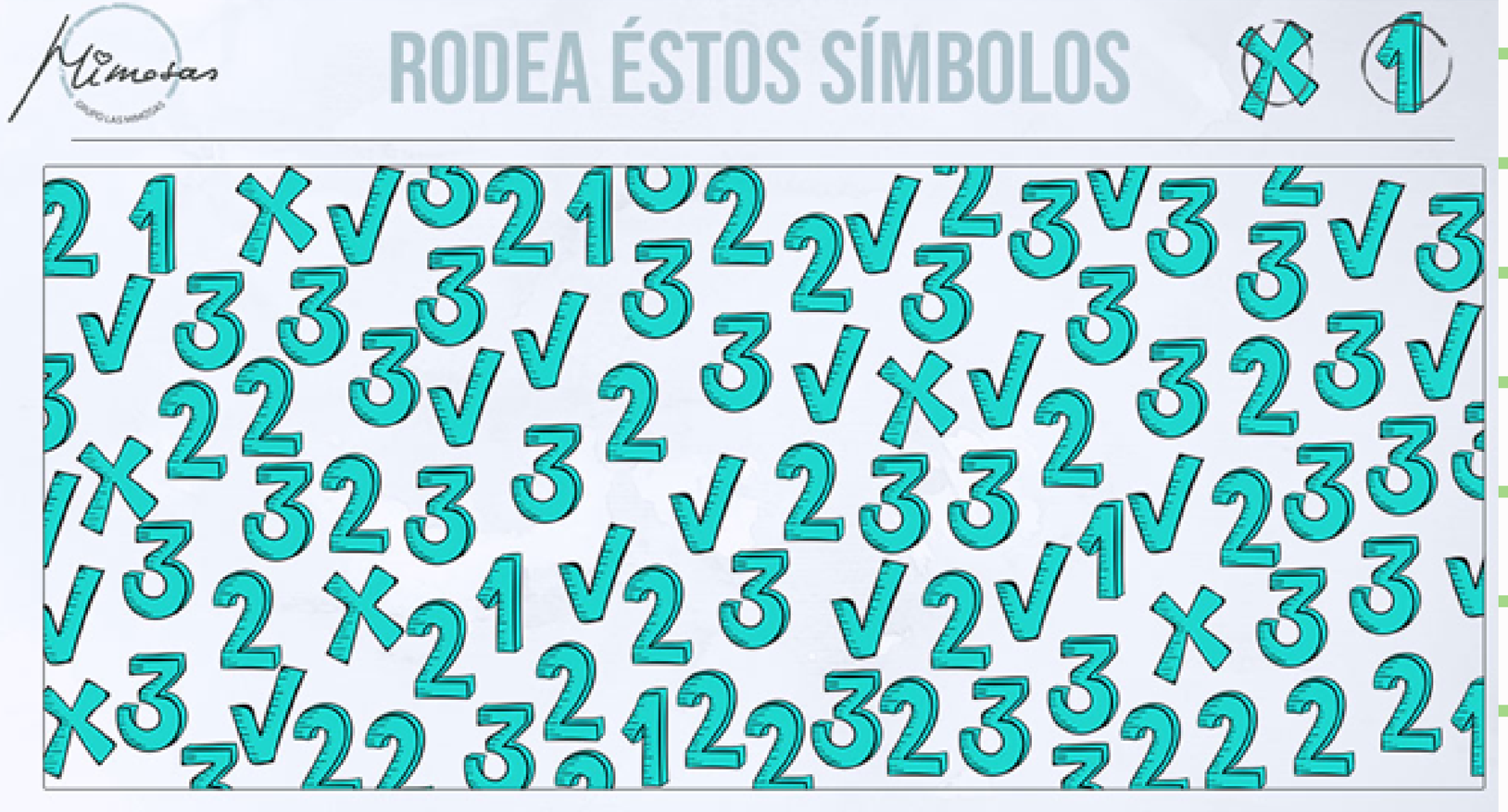
Se refieren a la capacidad para realizar diversos procesos mentales, fundamentales en el ejercicio ciudadano como: La habilidad para identificar las distintas consecuencias que podría tener una decisión. La capacidad para ver la misma situación desde el punto de vista de las personas involucradas. Las capacidades de reflexión y análisis crítico, entre otras.



Ejercicios de estimulación cognitiva para adultos. Éstos estimulan diferentes funciones cognitivas como la atención, el lenguaje o la memoria.

EJERCICIO 1:

Encierra en un círculo los números 1 y las equis "X". La instructora le tomará el tiempo para hacer más ágil el ejercicio.



EJERCICIO 2:

Lee estas palabras. El objetivo es construir una frase con ella. Así que ordenarlas y escribir debajo la frase.



EJERCICIO 3:

Observa atentamente estas personas. Ahora, mira la imagen de sombra. Sólo una corresponde a la persona. Señala la persona a la que corresponda la sombra.



EJERCICIO 4:

En el siguiente ejercicio verás muchos objetos y algunos se repiten. A continuación escribe en cada círculo la cantidad de objetos que ves. Por ejemplo, ¿cuántas fresas hay? Anota la respuesta.



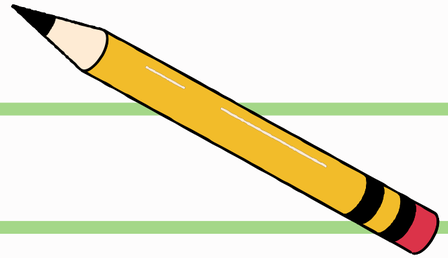
5. INTEGRADORA

Las competencias integradoras articulan, en la acción misma, todas las demás; por ejemplo, la capacidad para manejar conflictos pacífica y constructivamente. Estas competencias requieren: Ciertos conocimientos sobre las dinámicas de los conflictos. Algunas capacidades cognitivas como la habilidad para generar ideas y opciones creativas ante una situación de conflicto. De competencias emocionales como la autorregulación de la rabia. De ciertas competencias comunicativas como la capacidad para transmitir asertivamente los propios intereses.



Resuelva el siguiente caso:

Los conductores de la empresa TRANS XYZ, protestan porque siempre encuentra el patio de parqueo con vehículos que no hacen parte de la empresa. ¿Qué necesitaremos saber, pensar, sentir y expresar, para llegar a un acuerdo creativo sobre el uso del parqueadero?





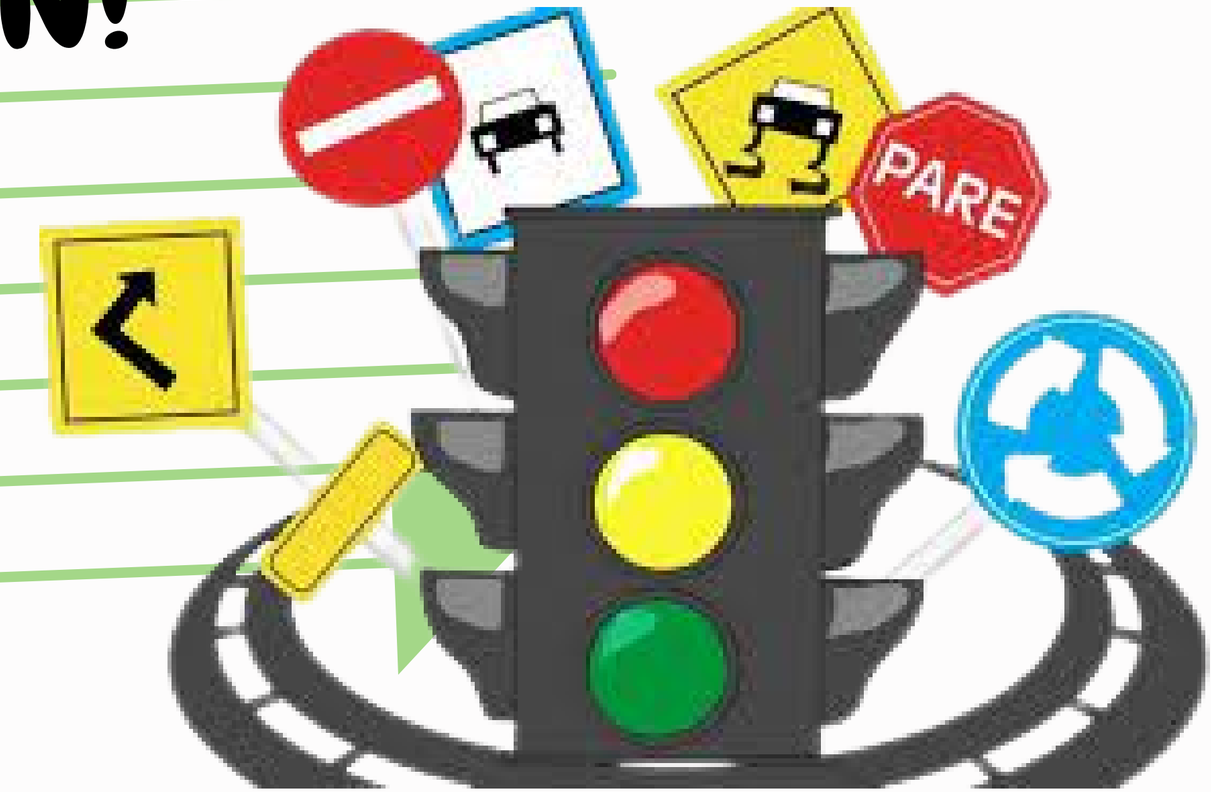
¡MUCHAS GRACIAS POR LA ATENCIÓN!

Instructora
Olga Lucia Dussán Nuñez

oldussan@misena.edu.co

@SENAcomunica

www.sena.edu.co







COMPETENCIAS CIUDADANAS EN LA SEGURIDAD VIAL

MANEJO DEFENSIVO



RAP

Identificar los riesgos viales que se presentan en el triángulo de la seguridad vial, el cual está conformado por el factor humano, factor vehículo y factor ambiente, para establecer estrategias preventivas y evitar incidentes o accidentes de tránsito.



COMPETENCIA

En el diseño de la capacitación de Manejo defensivo, se requiere de la participación de los miembros de la organización, puesto que es necesario que desde su conocimiento en la conducción o con otro rol en la vía, direccionen la actividad.



EJE TEMÁTICO

- IMAGINARIOS CULTURALES DEL CONDUCTOR
- CONSECUENCIAS DE UN ACCIDENTE DE TRÁNSITO
- RIESGO A CAUSA DEL FACTOR HUMANO
- RIESGO A CAUSA DEL FACTOR VEHÍCULO
- RIESGO A CAUSA DEL FACTOR AMBIENTE
- TÉCNICAS DEL MANEJO PREVENTIVO





CONSECUENCIAS DE UN ACCIDENTE DE TRÁNSITO

Los accidentes de tránsito acarrean consecuencias en diferentes escenarios.

- Posibles lesiones
- Traumas psicológicos
- Incapacidad transitoria o permanente
- Económicas
- Hasta la perdida de la vida



- Traumas psicológicos
- Afectación económica

- Al servicio por ausentismo.
- Afectación económica
- Afecta la frecuencia del servicio.
- Daños a flota o equipos
- Pagos por entrenamiento a personal que sustituye

RESPONSABILIDAD DE ACCIDENTES POR LOS DIFERENTES FACTORES

TRIÁNGULO ACCIDENTOLÓGICO



Es evidente que el factor humano es el que más incidencia tiene en la siniestralidad vial.



A CAUSA DEL FACTOR HUMANO

El estado mental, emocional y físico, interviene directamente en las decisiones que toma una persona durante la conducción de vehículos.



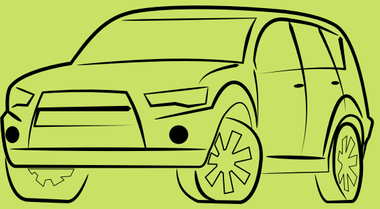
Positivo
Negativo



Ira
Tristeza
Alegría
Miedo



Estrés
Fatiga
Cansancio



A CAUSA DEL FACTOR VEHÍCULO

Los vehículos también aportan a la problemática de la siniestralidad vial y esto se da por algunas variables, cómo el tipo de vehículo, características, elementos de seguridad, etc. Aunque el factor humano también tiene que ver directamente con los riesgos asociados a los vehículos.

TIPOS DE VEHÍCULOS

Bicicleta
Motocicleta
Automóvil
Camión
Tractocamión

SISTEMAS DE LOS VEHÍCULOS

Sistema de trasmisión
Sistema de frenos
Sistema eléctrico
Sistema de dirección
Sistema de suspensión

ELEMENTOS DE SEGURIDAD PASIVA

Chasis y carrocería
Apoyacabezas
Bolsas de aire (Airbags)
Cinturón de seguridad
Casco
Rodilleras
Guantes

A CAUSA DEL FACTOR VÍAS Y AMBIENTE

La vía también tiene su incidencia en la siniestralidad vial, y esto se debe a el estado de la misma, señalización obsoleta o falta de señalización, por la vegetación o condiciones geografías y en el ambiente por las condiciones climatológicas.



RIESGOS A CAUSA DE FACTOR HUMANO

Son los actos imprudentes del actor vial, los que aportan considerablemente a la problemática de la siniestralidad.

Lista de actos imprudentes del peatón

1. _____
2. _____
3. _____

Lista de actos imprudentes del conductor

1. _____
2. _____
3. _____

Lista de actos imprudentes del motociclista

1. _____
2. _____
3. _____

Lista de actos imprudentes del ciclista

1. _____
2. _____
3. _____

Lista de actos imprudentes del acompañante

1. _____
2. _____
3. _____

RIESGOS A CAUSA DE FACTOR VEHÍCULO

Usted como conductor preventivo realiza inspección al vehículo.

Inspeccíon al vehículo	**Escribe un texto corto de como se debe hacer la inspección al vehículo que conduce**
Fallas en el Vehículo	**Según su experiencia escribe cual es la principal falla de un vehículo o motocicleta y que medidas preventivas toma para evitarla**

RIESGOS A CAUSA FACTOR VÍAS Y AMBIENTE

Según su experiencia escribe 5 riesgos identificados durante la conducción a causa de las vías y las condiciones adversar climatológicas.

RIESGOS IDENTIFICADOS

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

TÉCNICAS DE MANEJO PREVENTIVO

Todo conductor preventivo, utiliza sus 5 sentidos para evitar al máximo involucrarse en un accidente de tránsito y en el trascurso de su experiencia desarrolla técnicas para desarrollar en determinado momento.



Vamos a ver algunas técnicas

1. **Mantenimiento preventivo del vehículo**
2. **Guarda la distancia de seguridad**
3. **Observar y anticiparse**
4. **Evitar distracciones**
5. **Atender a los ángulos ciegos de los vehículos**

TÉCNICAS DE MANEJO PREVENTIVO

Según las 5 técnicas que menciona la guía, seleccione una de ellas y escribe como la desarrolla según su experiencia

TÉCNICA DE MANEJO PREVENTIVO

Escriba su técnica y como la desarrolla

_____

¡MUCHAS GRACIAS POR LA ATENCIÓN!

INSTRUCTORA
OLGA LUCIA DUSSÁN NUÑEZ

OLDUSSAN@MISENA.EDU.CO