PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

FORMATO INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL

Barranquilla, Octubre de 2024

Señor(a)
MILDRED YAROV ROLON NIETO
SUPERVISOR(A) CONTRATO No. **5874280**
Virtuales
VIRTUALES
Barranquilla

Asunto: Informe mensual de ejecución contractual Mes Octubre del año 2024

Referencia: No 5874280 del año 2024

LILIANA PAOLA PIMIENTA SARMIENTO, identificado con la cédula de ciudadanía No. 32870352 de Santo Tomas, en mi calidad de Contratista del SENA, en VIRTUALES, en cumplimiento del Contrato de Prestación de Servicios de la referencia, a continuación, presento el Informe de actividades realizadas en el mes objeto de cobro.

Valor y forma de Pago: h). un pago correspondiente al mes de Septiembre de 2024 por valor de (4465545). Los honorarios serán pagados por el SENA al contratista de acuerdo al cronograma definido por la Dirección Administrativa y Financiera de la Dirección General, en la cuenta AHORROS No. 76993268506 BANCOLOMBIA, cuyo titular es el Contratista.

Plazo: Será hasta el 13 de Diciembre de 2024.

OBJETO: Desarrollar formación profesional por competencias laborales, mediante la estrategia de aprendizaje por proyectos en los programas de formación de SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO, SISTEMAS INTEGRADOS DE GESTION , participando en los equipos de diseño y desarrollo curricular y gestionando las actividades y proyectos a

través de las tecnologías de la información y la comunicación que brinda la entidad, atendiendo las políticas institucionales y la normatividad vigente

Obligaciones Especificas: (Trascriba las obligaciones específicas del contrato, dentro del siguiente cuadro)

No	Obligaciones	Acciones realizadas	Evidencias
1	1. FORMULAR PROYECTO FORMATIVO, PLANEACIóN PEDAGóGICA DEL PROYECTO Y RECURSOS DIDáCTICOS (GUíAS DE APRENDIZAJE, INSTRUMENTOS DE EVALUACIóN Y MATERIAL DE APOYO) PARA EL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS DEL PROGRAMA DE FORMACIóN SEGúN LINEAMIENTOS DEL PROCEDIMIENTO Y GUíA DE DESARROLLO CURRICULAR. 2. REALIZAR EL ALISTAMIENTO DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE A ORIENTAR TENIENDO EN CUENTA: AMBIENTES, NúMERO DE APRENDICES, DISPONIBILIDAD DE EQUIPOS, MODALIDAD DE FORMACIóN, Y DURACIONES ESTABLECIDAS EN LAS GUíAS DE APRENDIZAJE PARA EL LOGRO DE LOS RESULTADOS DE APRENDIZAJE DEL	Impartir formación titulada virtual NOMBRE DE LA COMPETENCIA: PROMOVER LA INTERACCIÓN IDÓNEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMÁS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL. MODALIDAD: VIRTUAL RESULTADOS DE APRENDIZAJE A ALACANZAR: 1- Generar hábitos saludables en su estilo de vida para garantizar la prevención de riesgos ocupacionales de acuerdo con el diagnóstico de su condición física individual y la naturaleza y complejidad de su desempeño laboral. 2- Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la	ANIMACION DIGITAL FICHA # 2879542 DESARROLLO PUBLICITARIO FICHA # 2879762 DESARROLLO PUBLICITARIO FICHA # 2879763 DESARROLLO DE MEDIOS GRAFICOS VISUALES FICHA # 2879566 DESARROLLO MULTIMEDIA Y WEB FICHA # 2879516 ANALISIS Y DESARROLLO DE SOFTWARE FICHA # 2977383 ANALISIS Y DESARROLLO DE SOFTWARE FICHA # 2977384 ANALISIS Y DESARROLLO DE SOFTWARE FICHA # 2977385 ANALISIS Y DESARROLLO DE SOFTWARE FICHA # 2977386

	PROGRAMA. 3. REALIZAR LAS ACTIVIDADES DE INDUCCIóN A LOS APRENDICES UTILIZANDO EL AMBIENTE VIRTUAL DISPUESTO (LMS) Y PLATAFORMAS DIGITALES ACORDE A LO ESTABLECIDO EN LA CIRCULAR DE INDUCCIóN VIGENTE Y GUíA DESARROLLO DEL PROCESO FORMATIVO. 4. ASOCIAR APRENDICES A LA RUTA DE APRENDIZAJE EN EL APLICATIVO SOFíA PLUS DISPUESTO POR LA ENTIDAD 5.ORIENTAR EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE PROMOVIENDO EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO, LA SOLUCIóN CREATIVA DE PROBLEMAS, EL DESARROLLO DE ESTRATEGIAS PARA EL APRENDIZAJE AUTóNOMO, EL USO DE LAS TIC, EL TRABAJO COLABORATIVO, PLANTEANDO ACCIONES DE REFUERZO, MEJORAMIENTO Y APOYO QUE MOTIVEN Y FUNDAMENTEN AL APRENDIZ PARA EL DESARROLLO DE SUS COMPETENCIAS SEGúN LO ESTABLECIDO EN EL PROCEDIMIENTO DE EJECUCIóN DE LA FORMACIóN PROFESIONAL INTEGRAL 6. UTILIZAR HERRAMIENTAS	ejecución de los procesos de aprendizaje. 3- Generar procesos autónomos y de trabajo colaborativo permanentes, fortaleciendo el equilibrio de los componentes racionales y emocionales orientados hacia el desarrollo humano integral. 4- Asumir actitudes críticas, argumentativas y propositivas en función de la resolución de problemas de carácter productivo y social. 5- Aplicar técnicas de cultura física para el mejoramiento de su expresión corporal, desempeño laboral según la naturaleza y complejidad del área ocupacional 6- Detectar riesgos operacionales a partir de los antecedentes y su impacto en la gestión considerando las condiciones climáticas, de seguridad, geográficas, ambientales según el proceso, área o unidad de negocio y actores de la cadena productiva. 7- Inspeccionar los recursos	COORDINACION DE PROCESOS LOGISTICOS FICHA # 2977678 COORDINACION DE PROCESOS LOGISTICOS FICHA # 2977679 GESTION INTEGRAL DEL TRANSPORTE FICHA # 2977159

	TECNOLÓGICAS QUE EL SENA BRINDA PARA LA GESTIóN DEL APRENDIZAJE Y APOYO A LOS PROCESOS FORMATIVOS, PARA ORGANIZAR Y DESARROLLAR ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE Y LLEVAR EL REGISTRO DEL PORTAFOLIO DE EVIDENCIAS. 7. REGISTRAR OPORTUNAMENTE EN AQUELLOS CASOS DE INASISTENCIAS, DESERCIONES, CONDICIONAMIENTOS DE MATRíCULA, CANCELACIóN DE MATRíCULA EN EL APLICATIVO SOFIA PLUS DE ACUERDO CON LO ESTABLECIDO EN EL REGLAMENTO DEL APRENDIZ VIGENTE. 8. EMITIR JUICIOS DE EVALUACIóN CON BASE EN LA VALORACIóN DE LAS EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE, LAS CARACTERíSTICAS Y LAS PREMISAS DE EVALUACIóN DEL APRENDIZAJE DESCRITAS EN LA GUíA PARA DESARROLLAR EL PROCESO FORMATIVO, EL PROCEDIMIENTO DE EJECUCIóN DE LA FORMACIóN Y EL REGLAMENTO DEL APRENDIZ SENA. 9. REALIZAR EVALUACIóN AL DESARROLLO DEL	asignados a los procesos y clientes, los programas de seguridad e higiene industrial en el desarrollo de las actividades según procedimientos establecidos por la organización. 8- Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene. 9- Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social. 10- Implementar un plan de Ergonomía y Pausas Activas según las características de la función productiva. 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. 11- Implementar estrategias para el control de los impactos ambientales y de los accidentes y enfermedades de acuerdo con los planes y	

	PROGRAMA ANTE EL EQUIPO PEDAGóGICO DEL CENTRO ESTABLECIENDO PERTINENCIA DEL PROGRAMA, íNDICE DE DESERCIóN, Y OBSERVACIONES PARA LA MEJORA DE LOS CONTENIDOS CURRICULARES DEL PROGRAMA DE FORMACIóN, DEJANDO ESTE REGISTRO MEDIANTE ACTA. 10. ATENDER CON OPORTUNIDAD Y EFICIENCIA LAS SUGERENCIAS INDICADAS POR EL SUPERVISOR DEL CONTRATO PARA EL CABAL CUMPLIMIENTO DE SUS OBLIGACIONES CONTRACTUALES. 11. APOYAR LOS PROCESOS RELACIONADOS CON INVESTIGACIóN, CIENCIA, TECNOLOGíA E INNOVACIóN DEL CENTRO DE FORMACIóN EN CASO DE SER REQUERIDO O ESTAR INTERESADO EN PARTICIPAR 12. REPORTAR EN EL SISTEMA SOFIA PLUS EN UN PLAZO MáXIMO DE 3 DíAS, TODAS LAS ACTIVIDADES DE ACUERDO CON LOS PROCESOS QUE SON DE SU RESPONSABILIDAD, GARANTIZANDO LA CALIDAD DE LA INFORMACIóN Y SU COHERENCIA CON EL PROCESO FORMATIVO,	programas establecidos por la organización. 12- Realizar seguimiento y acompañamiento al desarrollo de los planes y programas ambientales y SST, según el área de desempeño. 13- 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. 14- Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social.	

	TALES COMO: REGISTRO DE LOS JUICIOS EVALUATIVOS, CREACIóN DE RUTAS Y ASOCIACIóN DE APRENDICES, REGISTRO DE JUICIOS EVALUATIVOS DEL RECONOCIMIENTO DE APRENDIZAJES PREVIOS, CIERRE DE FICHAS. 13. CUMPLIR CON LA ENTREGA DE PRODUCTOS A LOS QUE SE COMPROMETIó EN LA FORMULACIóN DEL PROYECTO APROBADO. 14. PARTICIPAR EN LAS ACTIVIDADES DE DIVULGACIóN DE CIENCIA Y TECNOLOGíA ORGANIZADOS POR LOS CENTROS DE FORMACIóN. 15. PRESENTAR INFORMES MENSUALES EN LOS CUALES SE EVIDENCIE LOS AVANCES RESPECTO AL CUMPLIMIENTO DE LOS INDICADORES, METAS U OBJETIVOS PROPUESTOS PARA EL áREA Y/O PROCESO EN EL QUE INTERVIENE; Y UN INFORME FINAL AL TERMINAR LA EJECUCIóN DEL CONTRATO. 16. UTILIZAR Y CUIDAR LOS AMBIENTES, MAQUINARIA, MATERIALES, VEHíCULOS, EQUIPOS Y/O HERRAMIENTAS QUE DISPONGA PARA REALIZAR LA FORMACIóN. Y UNA VEZ FINALIZADO EL CONTRATO REINTEGRAR Y/O DEVOLVER LOS ELEMENTOS Y BIENES		

	QUE, A MANERA DE INVENTARIO, EL CENTRO DE FORMACIóN PONGA A SU DISPOSICIóN, USO Y CUSTODIA PARA LA CABAL EJECUCIóN DEL CONTRATO. 17. INSCRIBIRSE Y CERTIFICARSE EN LOS PROCESOS DE CERTIFICACIóN DE COMPETENCIAS LABORALES QUE APLIQUEN A LA FUNCIóN INSTRUCTOR. 18. PARTICIPEN INTERDISCIPLINARIAMENTE EN EL DESARROLLO CURRICULAR, (ESTRUCTURACIóN DEL PROYECTO, PLANEACIóN PEDAGóGICA, GUíAS DE APRENDIZAJE), ASí COMO EN LA EVALUACIóN DEL APRENDIZAJE. 19. APOYAR EN LOS PROCESOS DE PRUEBAS, TALLERES APTITUDINALES Y/O SELECCIóN DE APRENDICES. 20. CONTAR CON CERTIFICACIóN VIGENTE DE NORMA DE COMPETENCIA ORIENTAR PROCESOS FORMATIVOS PRESENCIALES CON BASE EN LOS PLANES DE FORMACIóN CONCERTADOS O LA ACTUALIZACIóN ORIENTAR FORMACIóN PRESENCIAL DE ACUERDO CON PROCEDIMIENTO TéCNICO Y NORMATIVO. 21. VERIFICAR Y REGISTRAR ASISTENCIA A LOS		

	APRENDICES EN LA HERRAMIENTA TECNOLóGICA DE APRENDIZAJE E INFORMAR LAS INCONSISTENCIAS A LA COORDINACIóN ACADéMICA DE SU CORRESPONDENCIA, CON EL FIN DE MANTENER ACTUALIZADA LA INFORMACIóN ACORDE A LAS POLíTICAS DE CALIDAD DE LA ENTIDAD. 22. PARTICIPAR EN LA PLANEACIóN DE LOS PROCESOS FORMATIVOS EN MODALIDAD VIRTUAL Y A DISTANCIA, DE ACUERDO CON LOS LINEAMIENTOS INSTITUCIONALES, PARA EL áREA TEMáTICA DEL OBJETO CONTRACTUAL. 23. PARTICIPAR CUANDO EL CENTRO DE FORMACIóN LO REQUIERA, EN JORNADAS DE DISEñO Y DESARROLLO CURRICULAR DE PROGRAMAS DE FORMACIóN PROFESIONAL INTEGRAL EN MODALIDAD VIRTUAL Y A DISTANCIA, CONFORME A LAS NECESIDADES NACIONALES Y A LOS LINEAMIENTOS INSTITUCIONALES REQUERIDOS. 24. EVALUAR LOS APRENDIZAJES PREVIOS CORRESPONDIENTES A LAS FICHAS ASIGNADAS, DE ACUERDO CON LOS PROCEDIMIENTOS, PLAZOS Y		

	HERRAMIENTAS TECNOLóGICAS QUE LA ENTIDAD DEFINA. 25. APOYAR PROCESOS DE REGISTRO CALIFICADO PARA LOS PROGRAMAS DE EDUCACIóN SUPERIOR DEL áREA TEMáTICA OBJETO DEL PRESENTE CONTRATO, CUANDO EL CENTRO LO REQUIERA. 26. REALIZAR SEGUIMIENTO A LOS APRENDICES QUE INGRESAN A LA ETAPA PRODUCTIVA EN MODALIDAD VIRTUAL Y A DISTANCIA SEGúN LA ASIGNACIóN Y REQUERIMIENTOS DEL CENTRO DE FORMACIóN. 27. PARTICIPAR EN LOS PROCESOS DE AUTOEVALUACIóN DE PROGRAMAS DE FORMACIóN VIRTUAL Y A DISTANCIA EN EL CENTRO DE FORMACIóN. 28. ENTREGAR AL EQUIPO DE SOFíA, LA INFORMACIóN REQUERIDA PARA LA ASIGNACIóN DE ROL Y DISPONIBILIDAD EN EL APLICATIVO. 29. HACER EVALUACIóN CORRESPONDIENTE A LOS RECURSOS ASIGNADOS. 30. PARTICIPAR EN LOS COMITéS ORDINARIOS Y EXTRAORDINARIOS CITADOS DE MANERA FORMAL POR LA COORDINACIóN ACADéMICA DEL PROGRAMA ASIGNADO.		

	31. LAS DEMáS NECESARIAS PARA EL CABAL CUMPLIMIENTO DEL OBJETO CONTRACTUAL. OBLIGACIONES GENERALES QUE DEBEN CUMPLIR LOS CONTRATISTAS. A. PROCURAR EL CUIDADO INTEGRAL DE SU SALUD. B. CONTAR CON LOS ELEMENTOS DE PROTECCIóN PERSONAL NECESARIOS PARA EJECUTAR LA ACTIVIDAD CONTRATADA, PARA LO CUAL ASUMIRá SU COSTO.? C. INFORMAR A LOS CONTRATANTES LA OCURRENCIA DE INCIDENTES, ACCIDENTES DE TRABAJO Y ENFERMEDADES LABORALES.? D. PARTICIPAR EN LAS ACTIVIDADES DE PREVENCIóN Y PROMOCIóN ORGANIZADAS POR LOS?CONTRATANTES, LOS COMITéS PARITARIOS EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO O VIGíAS OCUPACIONALES O LA ADMINISTRADORA DE RIESGOS LABORALES. E. CUMPLIR LAS NORMAS, REGLAMENTOS E INSTRUCCIONES DEL SISTEMA DE GESTIóN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO SG-SST.? F. INFORMAR OPORTUNAMENTE A LOS CONTRATANTES TODA		

	NOVEDAD DERIVADA DEL CONTRATO.? G. EXáMENES MéDICOS OCUPACIONALES. EN VIRTUD DE LO ESTABLECIDO EN EL PARáGRAFO 3° DEL ARTíCULO 2° DE LA LEY 1562 DE 2012, LA ENTIDAD O INSTITUCIóN CONTRATANTE DEBERá ESTABLECER LAS MEDIDAS PARA QUE LOS CONTRATISTAS SEAN INCLUIDOS EN SUS SISTEMAS DE VIGILANCIA EPIDEMIOLóGICA, PARA LO CUAL PODRáN TENER EN CUENTA LOS TéRMINOS DE DURACIóN DE LOS RESPECTIVOS CONTRATOS. EL COSTO DE LOS EXáMENES PERIóDICOS SERá ASUMIDO POR EL CONTRATISTA. H. VIGILAR Y SALVAGUARDAR LOS BIENES QUE HAGAN PARTE DEL PATRIMONIO DEL SENA O DE OTRAS ENTIDADES O DE PARTICULARES PUESTOS AL SERVICIO DE LA ENTIDAD, Y QUE LE HAYAN SIDO ENTREGADOS PARA EL DESARROLLO DEL OBJETO DEL CONTRATO, POR LO QUE SON SUJETOS DE CONTROL Y VIGILANCIA. EN CONSECUENCIA, DEBERáN DAR CUENTA SOBRE LA ENTREGA DE LOS BIENES AL SUPERVISOR DEL CONTRATO RESPECTIVO Y A LOS		

	óRGANOS DE CONTROL FISCAL Y DISCIPLINARIO, DE SER PROCEDENTE.		

A continuación, relaciono los desplazamientos que realicé previo a la presentación de este informe. Una vez finalizado cada desplazamiento presenté al ordenador del gasto el informe en el Formato Informe Legalización Desplazamiento Contratista GTH-F-087, en el que se describieron las actividades desarrolladas y los resultados de cada desplazamiento. Cada informe cuenta con el visto bueno del Supervisor.

Se lista a continuación el soporte de la legalización de los desplazamientos realizados, los cuales forman parte integral del presente informe de ejecución contractual.

ITEM	**No DE LA ORDEN DE VIAJE**	**LUGAR DE DESPLAZAMIENTO**	**FECHA DE DESPLAZAMIENTO INICIAL**	**FECHA DE DESPLAZAMIENTO FINAL**

Nota 1: Por cada desplazamiento que haya realizado el contratista, adjuntará el respectivo informe que la soporte. En caso de haber realizado el desplazamiento en fecha posterior a la presentación del informe de ejecución contractual, deberá reportarlo en el siguiente informe de ejecución contractual.

Para el trámite de la cuenta me permito adjuntar: Documentos electrónicos enunciados como evidencias del cumplimiento de las obligaciones contractuales y los desplazamientos realizados y el No. 9474514041 de la planilla, operador y periodo. (Decreto Ley 2106 de 2019 – “Decreto Ley Antitrámites”)

Evidencias en () folios

Cordialmente,

LILIANA PAOLA PIMIENTA SARMIENTO

Contratista

C.C. No. 32870352

Recibí a satisfacción:

MILDRED YAROV ROLON NIETO

Supervisor(a) Contrato 5874280 de 2024

Virtuales

EVIDENCIAS DE EJECUCIÓN DE LA FORMACIÓN MEDIADA POR TICS

MES DE OCTUBRE DE 2024

NOMBRES Y APELLIDOS DEL INSTRUCTOR: LILIANA PAOLA PIMIENTA SARMIENTO

NOMBRE DE LA COMPETENCIA: PROMOVER LA INTERACCIÓN IDÓNEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMÁS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL.

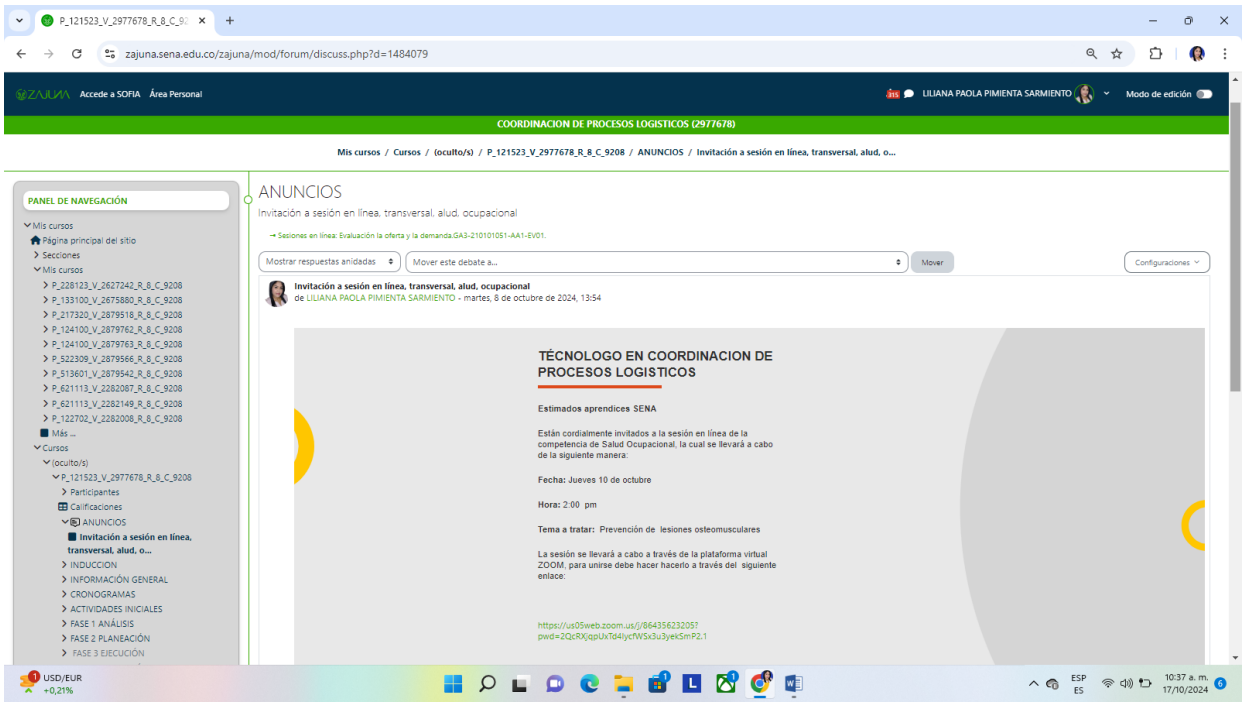
RESULTADOS DE APRENDIZAJE A ALACANZAR:

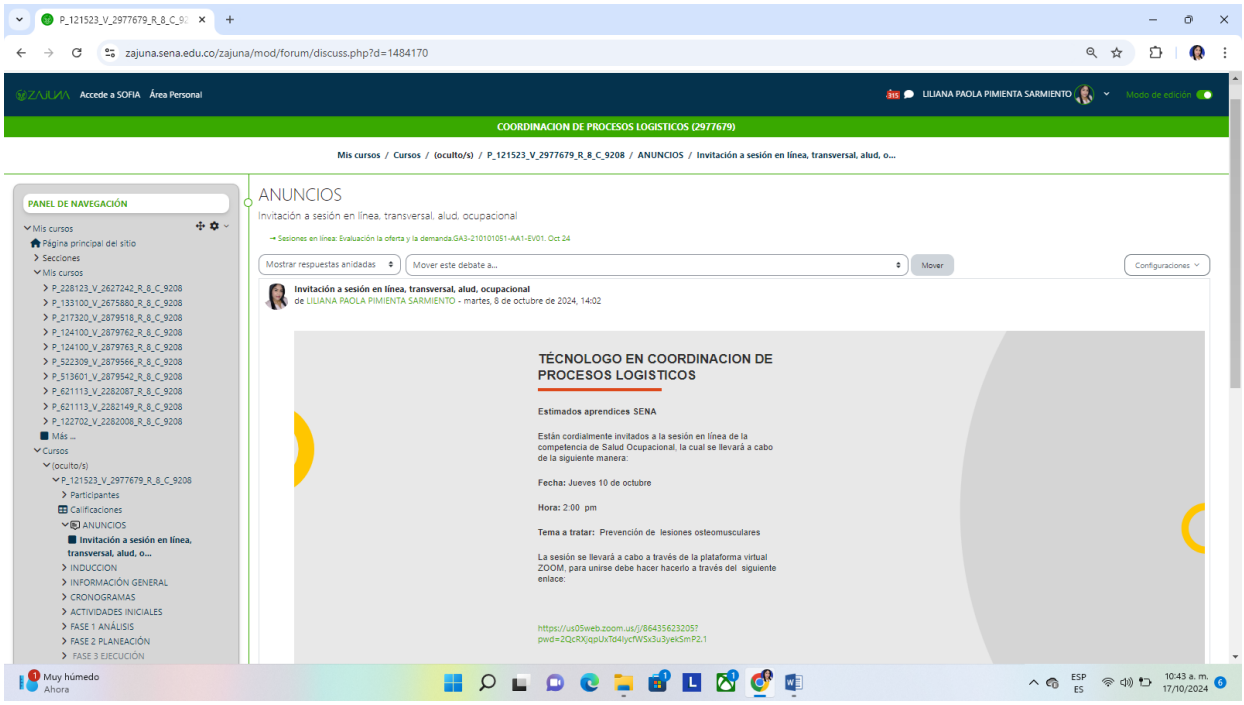
1- Generar hábitos saludables en su estilo de vida para garantizar la prevención de riesgos ocupacionales de acuerdo con el diagnóstico de su condición física individual y la naturaleza y complejidad de su desempeño laboral.
2- Desarrollar permanentemente las habilidades psicomotrices y de pensamiento en la ejecución de los procesos de aprendizaje.
3- Generar procesos autónomos y de trabajo colaborativo permanentes, fortaleciendo el equilibrio de los componentes racionales y emocionales orientados hacia el desarrollo humano integral.
4- Asumir actitudes críticas, argumentativas y propositivas en función de la resolución de problemas de carácter productivo y social.

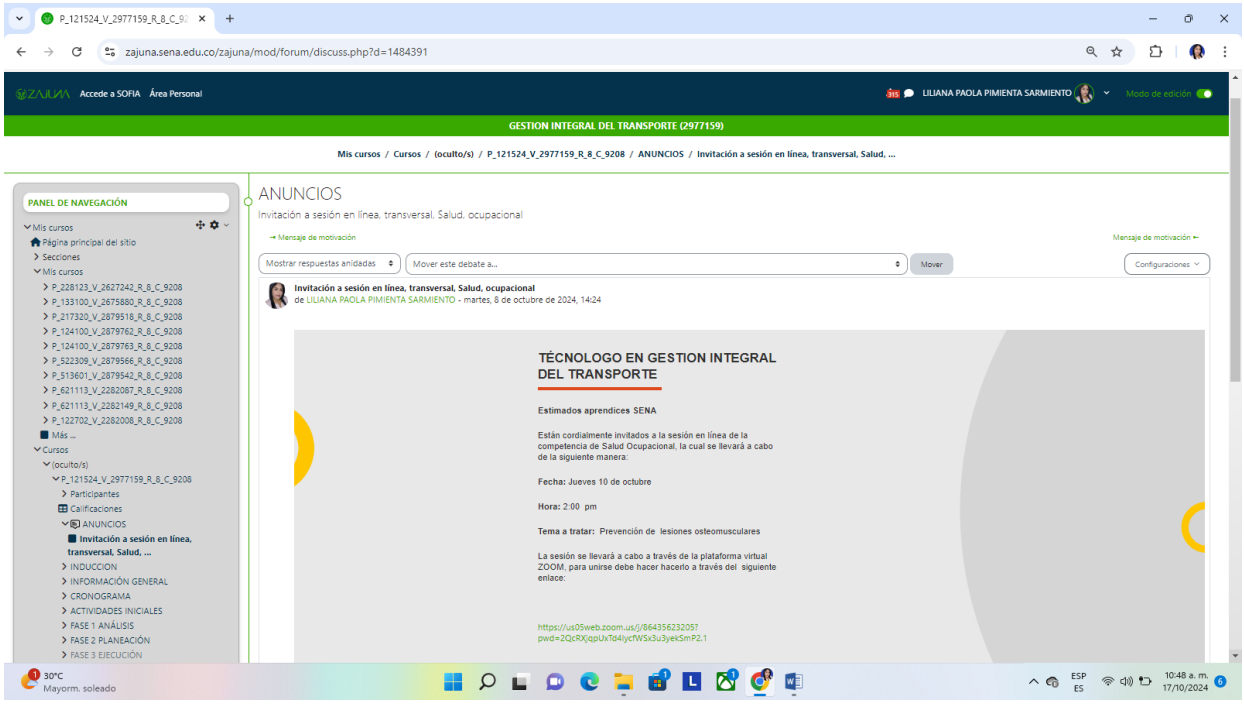
FICHAS ASIGNADAS:

PROGRAMA	N° DE FICHA
DESARROLLO PUBLICITARIO	2879762 - 2879763
DESARROLLO MULTIMEDIA Y WEB	2879518
DESARROLLO DE MEDIOS GRAFICOS VISUALES	2879566
ANIMACION DIGITAL	2879542
ANALISIS Y DESARROLLO DE SOFTWARE	2977383 – 2977384 – 2977385 - 2977386
COORDINACION DE PROCESOS LOGISTICOS FICHA	2977678 - 2977679
GESTION INTEGRAL DEL TRANSPORTE	2977159

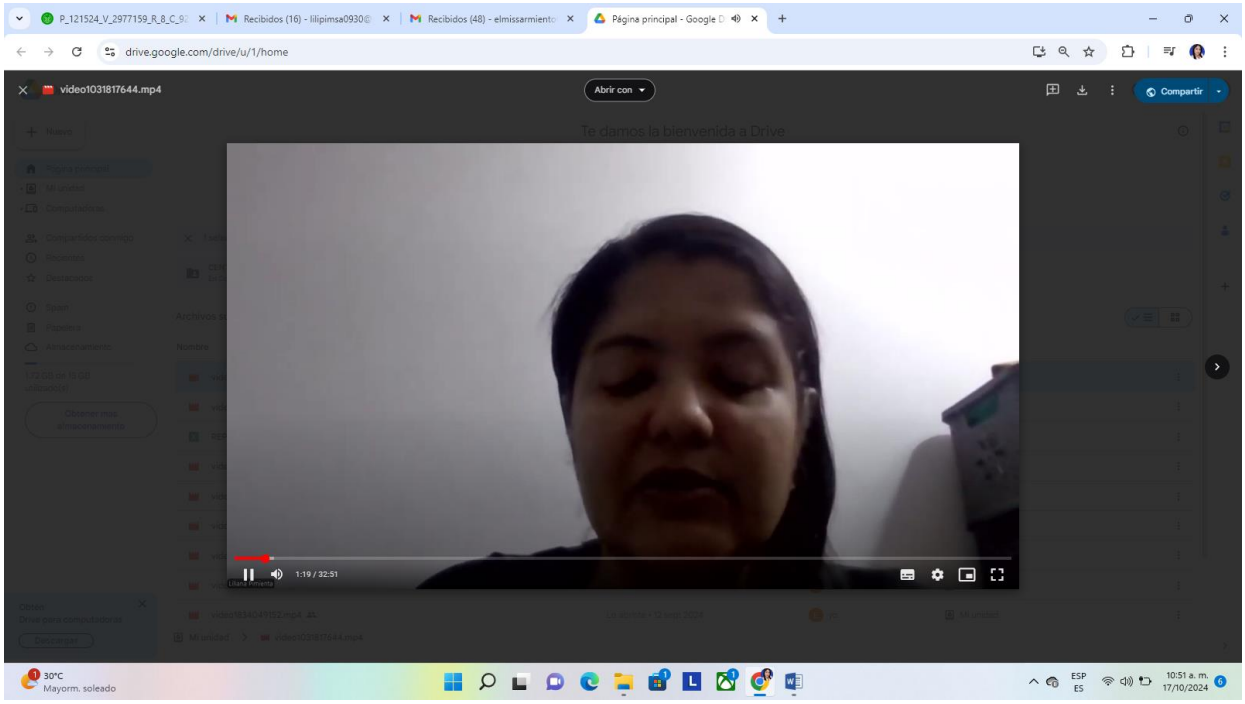
EVIDENCIAS DE LA EJECUCIÒN DE LA FORMACION

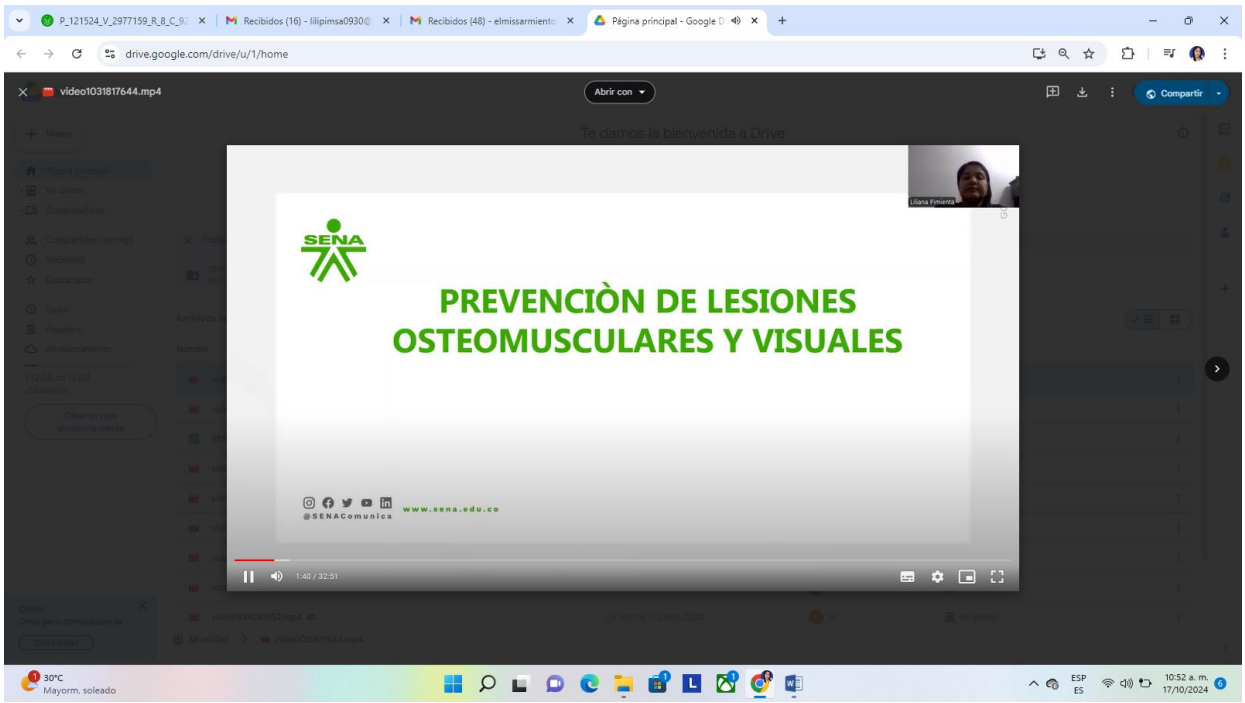

P_121523_V_2977678_R_8_C_92
zajuna.sena.edu.co/zajuna/mod/forum/discuss.php?d=1484079
Accede a SOFIA
Área Personal
LILIANA PAOLA PIMIENTA SARMIENTO
Modo de edición
COORDINACION DE PROCESOS LOGISTICOS (2977678)
Mis cursos / Cursos / (oculto/s) / P_121523_V_2977678_R_8_C_9208 / ANUNCIOS / Invitación a sesión en línea, transversal, alud, o...
PANEL DE NAVEGACIÓN
ANUNCIOS
Invitación a sesión en línea, transversal, alud, ocupacional
Sesiones en línea: Evaluación la oferta y la demanda.GA3-210101051-AA1-EV01.
Mostrar respuestas anidadas
Mover este debate a...
Mover
Configuraciones
Invitación a sesión en línea, transversal, alud, ocupacional
de LILIANA PAOLA PIMIENTA SARMIENTO - martes, 8 de octubre de 2024, 13:54
TÉCNOLOGO EN COORDINACION DE PROCESOS LOGISTICOS
Estimados aprendices SENA
Están cordialmente invitados a la sesión en línea de la competencia de Salud Ocupacional, la cual se llevará a cabo de la siguiente manera:
Fecha: Jueves 10 de octubre
Hora: 2:00 pm
Tema a tratar: Prevención de lesiones osteomusculares
La sesión se llevará a cabo a través de la plataforma virtual ZOOM, para unirse debe hacer hacerlo a través del siguiente enlace:
https://us05web.zoom.us/j/86435623205?pwd=2QcRXjqpUxTd4IyctfW5x3u3yekSm.P2.1
USD/EUR +0,21%
ESP ES
10:37 a. m. 17/10/2024

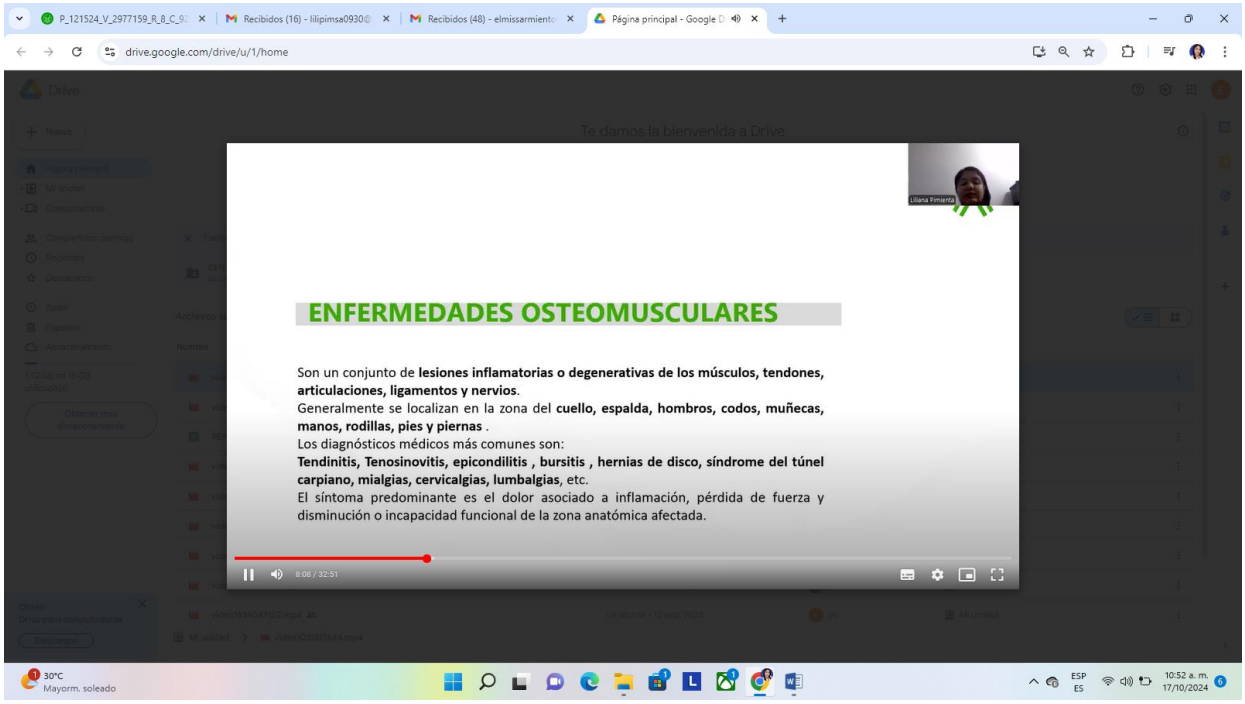

P_121523_V_2977679_R_8_C_92
zajuna.sena.edu.co/zajuna/mod/forum/discuss.php?d=1484170
Accede a SOFIA
Área Personal
LILIANA PAOLA PIMIENTA SARMIENTO
Modo de edición
COORDINACION DE PROCESOS LOGISTICOS (2977679)
Mis cursos / Cursos / (oculto/s) / P_121523_V_2977679_R_8_C_9208 / ANUNCIOS / Invitación a sesión en línea, transversal, alud, o...
PANEL DE NAVEGACIÓN
ANUNCIOS
Invitación a sesión en línea, transversal, alud, ocupacional
Sesiones en línea: Evaluación la oferta y la demanda.GA3-210101051-AA1-EV01. Oct 24
Mostrar respuestas anidadas
Mover este debate a...
Mover
Configuraciones
Invitación a sesión en línea, transversal, alud, ocupacional
de LILIANA PAOLA PIMIENTA SARMIENTO - martes, 8 de octubre de 2024, 14:02
TÉCNOLOGO EN COORDINACION DE PROCESOS LOGISTICOS
Estimados aprendices SENA
Están cordialmente invitados a la sesión en línea de la competencia de Salud Ocupacional, la cual se llevará a cabo de la siguiente manera:
Fecha: Jueves 10 de octubre
Hora: 2:00 pm
Tema a tratar: Prevención de lesiones osteomusculares
La sesión se llevará a cabo a través de la plataforma virtual ZOOM, para unirse debe hacer hacerlo a través del siguiente enlace:
https://us05web.zoom.us/j/86435623205?pwd=2QcRXjqpUxTd4IyctfW5x3u3yekSm.P2.1
Muy húmedo Ahora
ESP ES
10:43 a. m. 17/10/2024

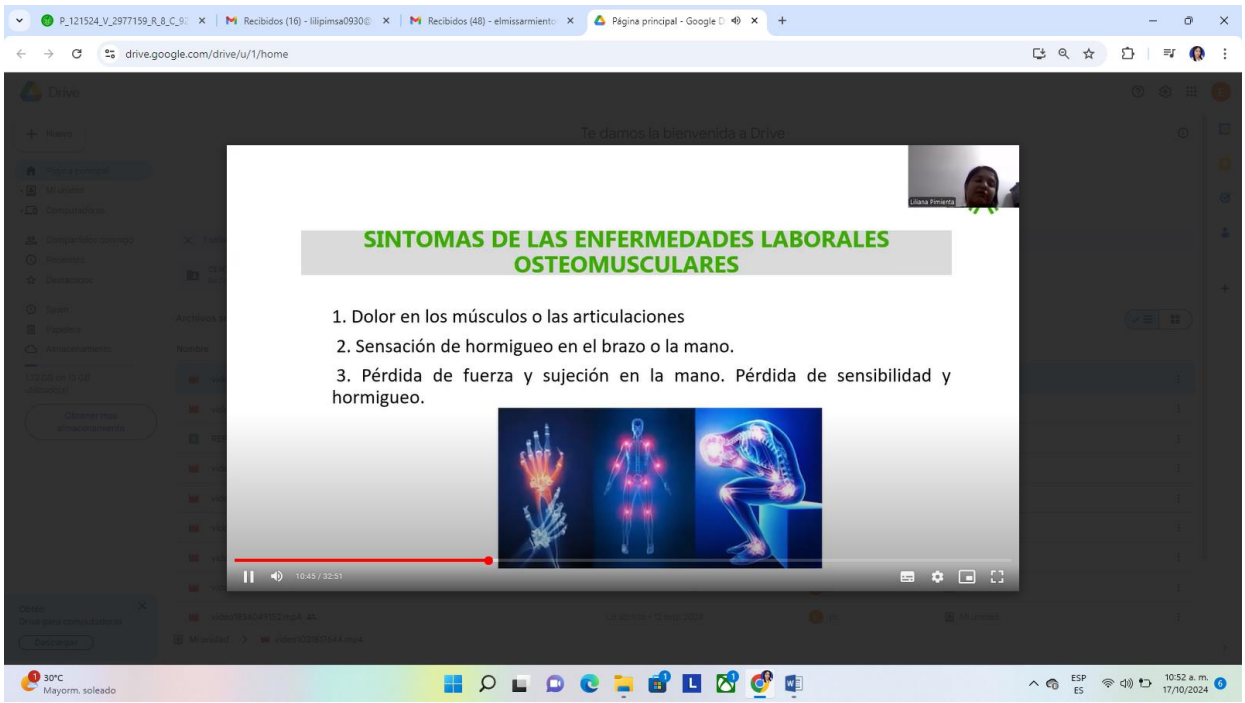

zajuna.sena.edu.co/zajuna/mod/forum/discuss.php?d=1484391
Accede a SOFIA
Área Personal
LILIANA PAOLA PIMIENTA SARMIENTO
GESTION INTEGRAL DEL TRANSPORTE (2977159)
Mis cursos / Cursos / (oculto/s) / P_121524_V_2977159_R_8_C_9208 / ANUNCIOS / Invitación a sesión en línea, transversal, Salud, ...
PANEL DE NAVEGACIÓN
ANUNCIOS
Invitación a sesión en línea, transversal, Salud, ocupacional
Invitación a sesión en línea, transversal, Salud, ocupacional
de LILIANA PAOLA PIMIENTA SARMIENTO - martes, 8 de octubre de 2024, 14:24
TÉCNOLOGO EN GESTION INTEGRAL DEL TRANSPORTE
Estimados aprendices SENA
Están cordialmente invitados a la sesión en línea de la competencia de Salud Ocupacional, la cual se llevará a cabo de la siguiente manera:
Fecha: Jueves 10 de octubre
Hora: 2:00 pm
Tema a tratar: Prevención de lesiones osteomusculares
La sesión se llevará a cabo a través de la plataforma virtual ZOOM, para unirse debe hacer hacerlo a través del siguiente enlace:
https://us05web.zoom.us/j/86435623205?pwd=2QcRXjqpUxTd4IyIcfW5x3u3yekSmP2.1
30°C
Mayorm. soleado
ESP
ES
10:48 a. m.
17/10/2024

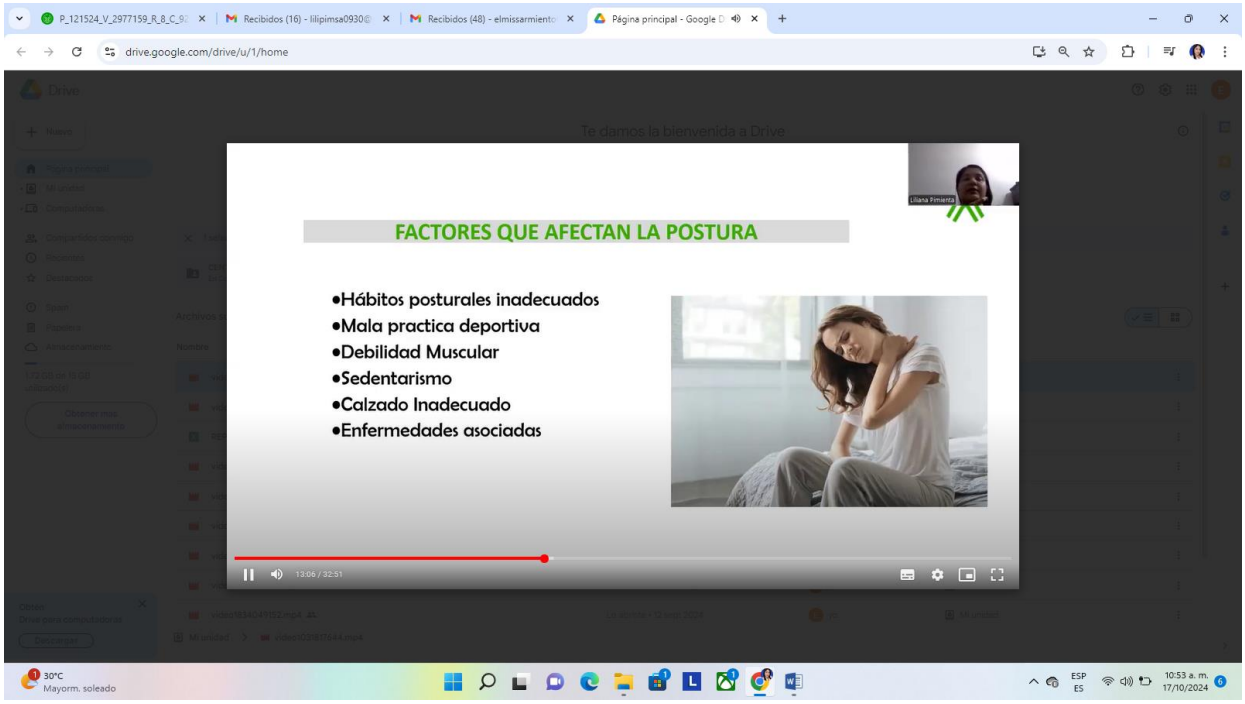

drive.google.com/drive/u/1/home
video1367687790.mp4
Abrir con
Compartir
POSICIÓN DE TOTAL EXPOSICIÓN
En esta posición la córnea está totalmente expuesta a ser dañada. Esto se puede ver en los hogares, en los centros de estudio estatales y privados en lugares de trabajo, en las escuelas, en los cibercafés, etc.
1:49
1:51 / 12:41
30°C
Mayorm. soleado
ESP
ES
10:49 a. m.
17/10/2024

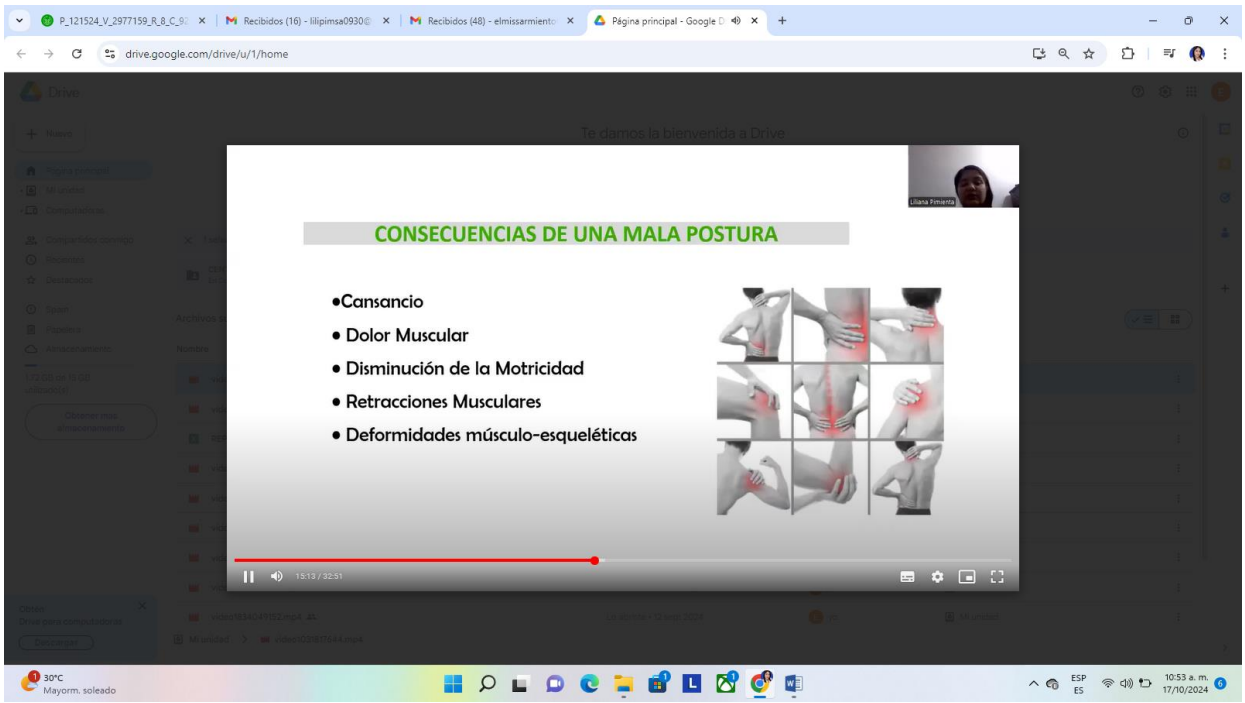

drive.google.com/drive/u/1/home
video1031817644.mp4
Abrir con
Compartir
Te damos la bienvenida a Drive
1:19 / 32:51
Liliana Pimienta
30°C
Mayorm. soleado
ESP
ES
10:51 a. m.
17/10/2024

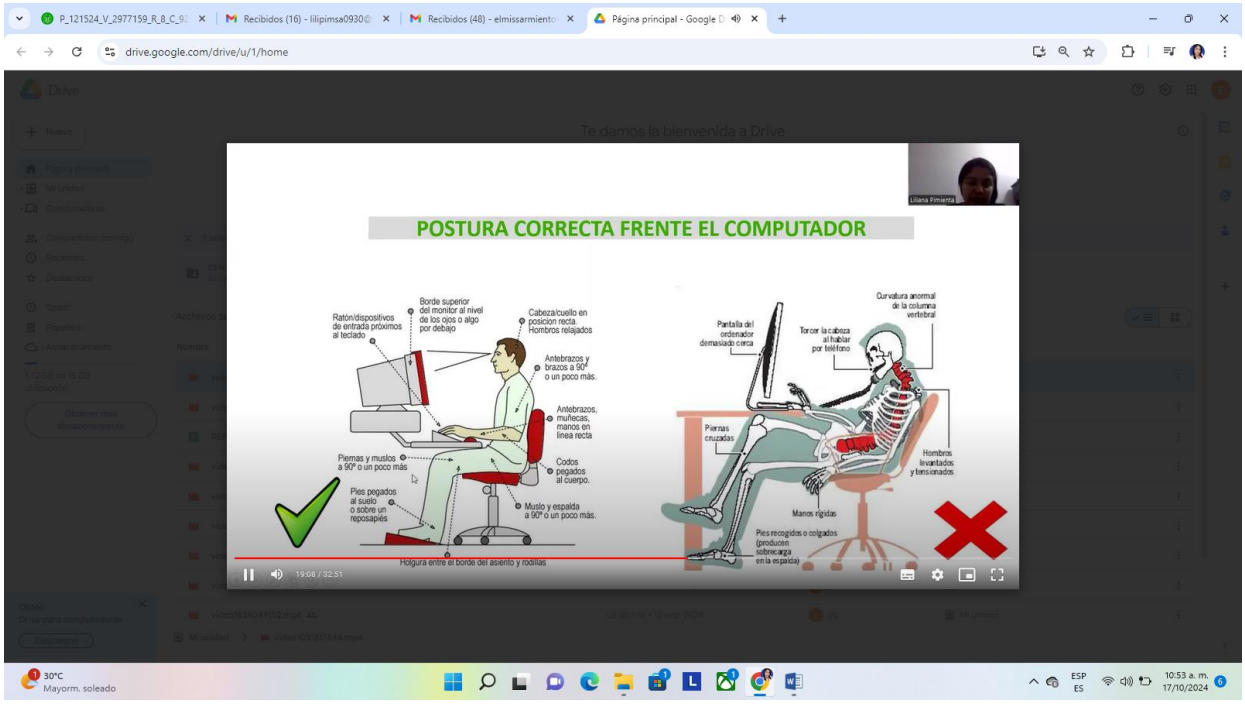

drive.google.com/drive/u/1/home
video1031817644.mp4
Abrir con
Compartir
Te damos la bienvenida a Drive
SENA
PREVENCIÒN DE LESIONES
OSTEOMUSCULARES Y VISUALES
www.sena.edu.co
@SENAComunica
Liliana Pimienta
1:40 / 32:51
30°C
Mayorm. soleado
ESP
ES
10:52 a. m.
17/10/2024


drive.google.com/drive/u/1/home
Te damos la bienvenida a Drive
Liliana Pimienta
ENFERMEDADES OSTEOMUSCULARES
Son un conjunto de lesiones inflamatorias o degenerativas de los músculos, tendones, articulaciones, ligamentos y nervios.
Generalmente se localizan en la zona del cuello, espalda, hombros, codos, muñecas, manos, rodillas, pies y piernas .
Los diagnósticos médicos más comunes son:
Tendinitis, Tenosinovitis, epicondilitis , bursitis , hernias de disco, síndrome del túnel carpiano, mialgias, cervicalgias, lumbalgias, etc.
El síntoma predominante es el dolor asociado a inflamación, pérdida de fuerza y disminución o incapacidad funcional de la zona anatómica afectada.
8:08 / 32:51
30°C
Mayorm. soleado
ESP
ES
10:52 a. m.
17/10/2024

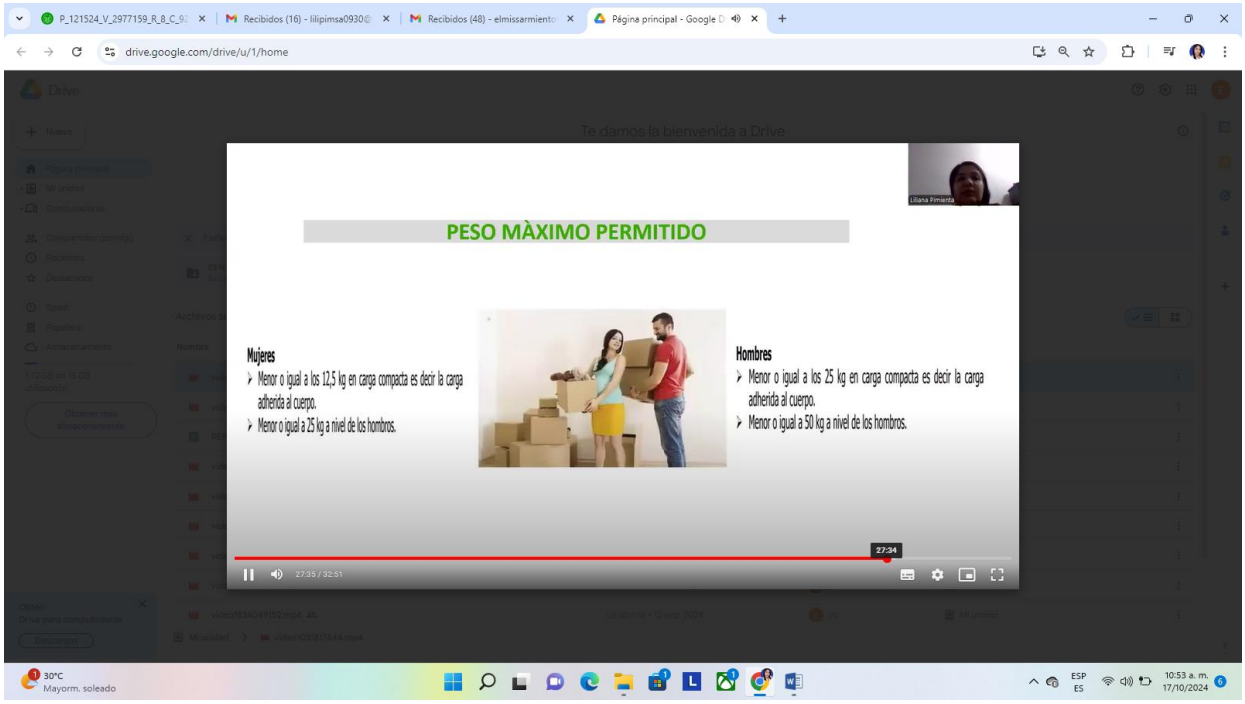

drive.google.com/drive/u/1/home
Te damos la bienvenida a Drive
Liliana Pimienta
SINTOMAS DE LAS ENFERMEDADES LABORALES OSTEOMUSCULARES
1. Dolor en los músculos o las articulaciones
2. Sensación de hormigueo en el brazo o la mano.
3. Pérdida de fuerza y sujeción en la mano. Pérdida de sensibilidad y hormigueo.
10:45 / 32:51
30°C
Mayorm. soleado
ESP
ES
10:52 a. m.
17/10/2024

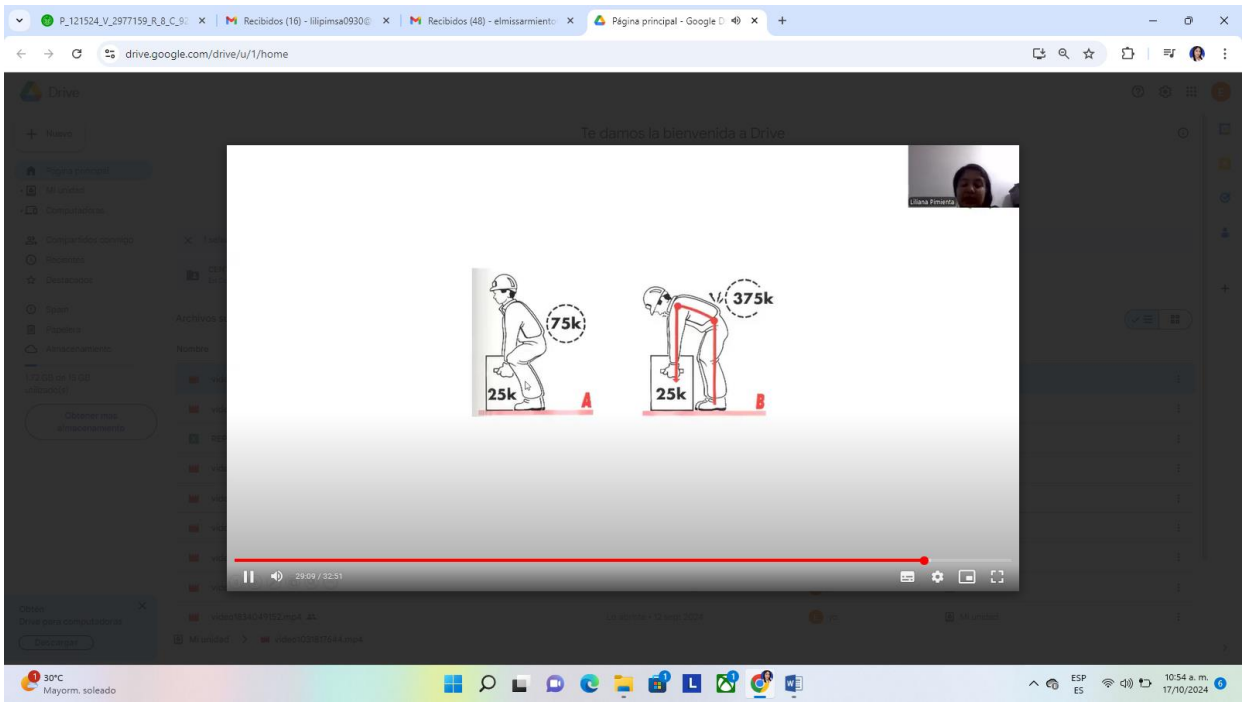

drive.google.com/drive/u/1/home
Te damos la bienvenida a Drive
FACTORES QUE AFECTAN LA POSTURA
•Hábitos posturales inadecuados
•Mala practica deportiva
•Debilidad Muscular
•Sedentarismo
•Calzado Inadecuado
•Enfermedades asociadas
13:06 / 32:51

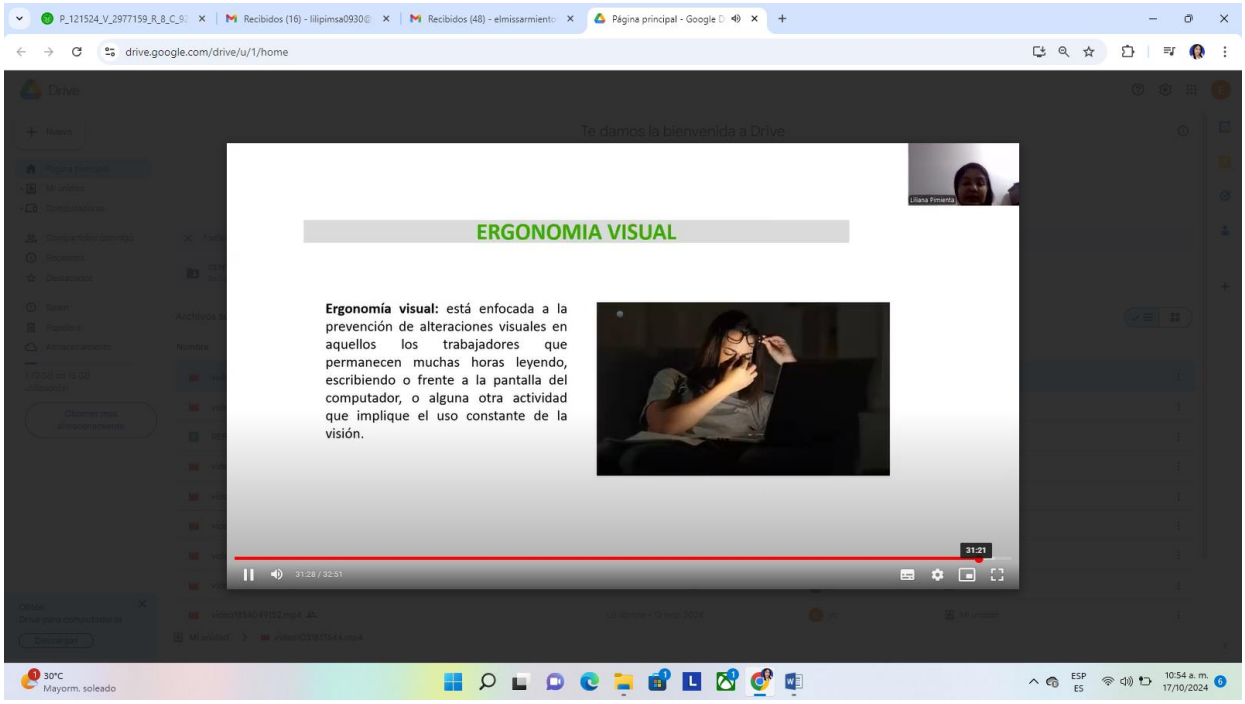

drive.google.com/drive/u/1/home
Te damos la bienvenida a Drive
CONSECUENCIAS DE UNA MALA POSTURA
•Cansancio
• Dolor Muscular
• Disminución de la Motricidad
• Retracciones Musculares
• Deformidades músculo-esqueléticas
15:13 / 32:51

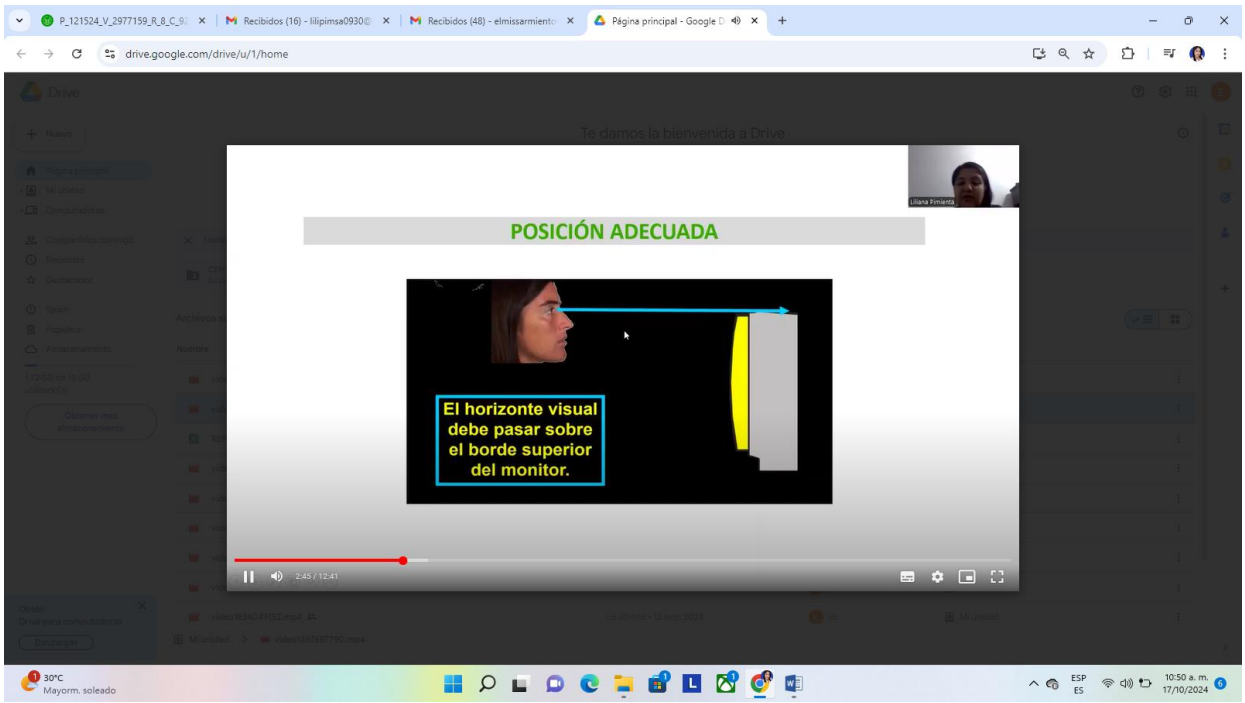

POSTURA CORRECTA FRENTE EL COMPUTADOR
Ratón/dispositivos de entrada próximos al teclado
Borde superior del monitor al nivel de los ojos o algo por debajo
Cabeza/cuello en posición recta. Hombros relajados
Antebrazos y brazos a 90º o un poco más.
Antebrazos, muñecas, manos en línea recta
Codos pegados al cuerpo.
Muslo y espalda a 90º o un poco más.
Piernas y muslos a 90º o un poco más
Pies pegados al suelo o sobre un reposapiés
Holgura entre el borde del asiento y rodillas
Pantalla del ordenador demasiado cerca
Torcer la cabeza al hablar por teléfono
Curvatura anormal de la columna vertebral
Piernas cruzadas
Hombros levantados y tensionados
Manos rígidas
Pies recogidos o colgados (producen sobrecarga en la espalda)

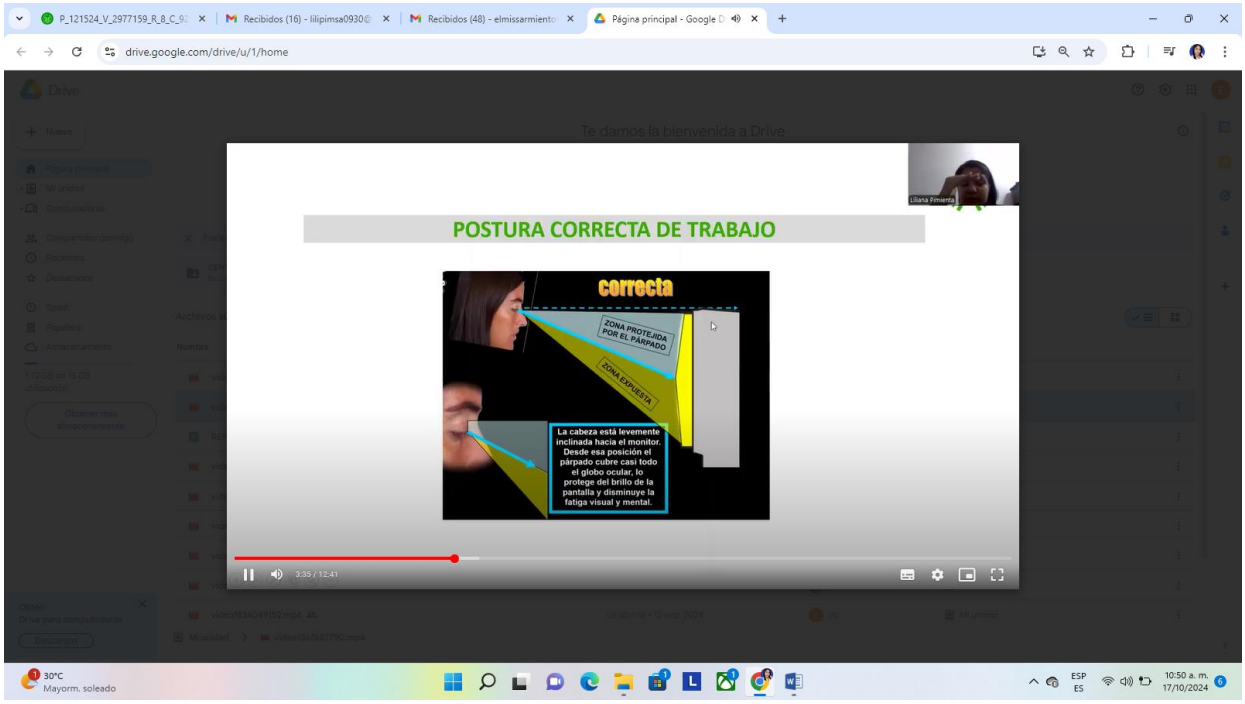

FORMA CORRECTA DE USAR EL TECLADO
INCORRECT
CORRECT
Bien!
Mal!
Bien!
Mal!

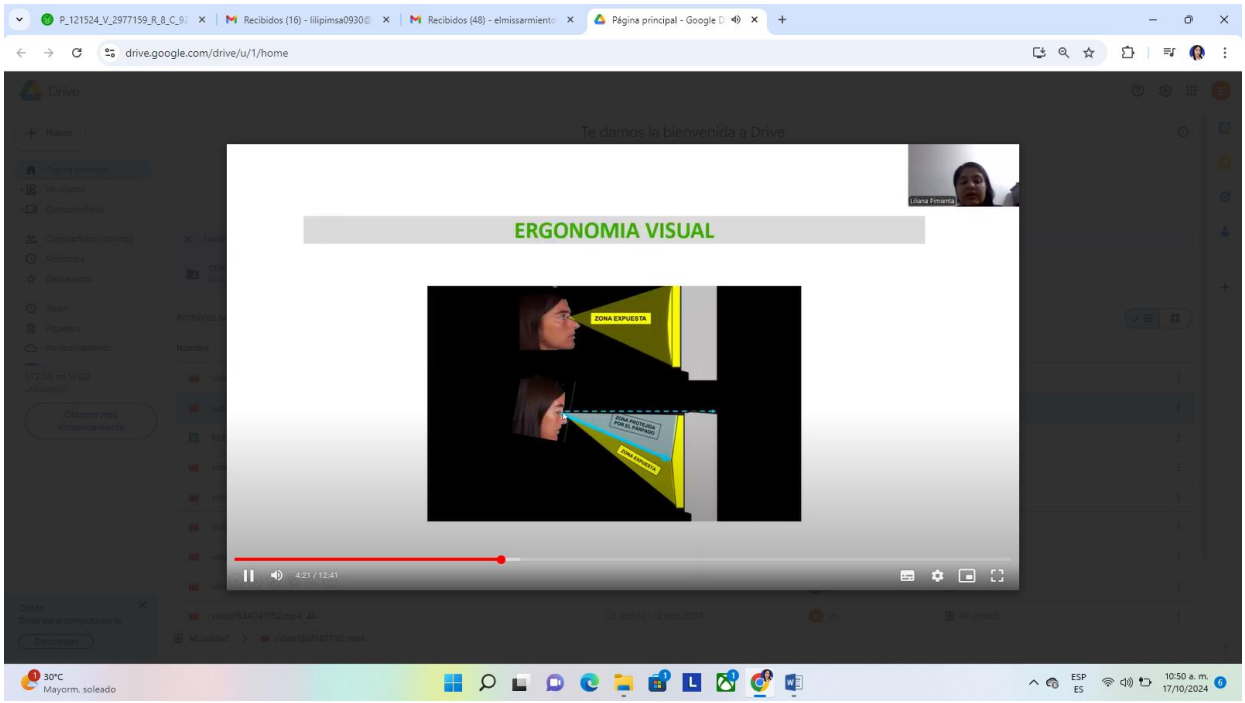

drive.google.com/drive/u/1/home
Te damos la bienvenida a Drive
PESO MÀXIMO PERMITIDO
Mujeres
Menor o igual a los 12,5 kg en carga compacta es decir la carga adherida al cuerpo.
Menor o igual a 25 kg a nivel de los hombros.
Hombres
Menor o igual a los 25 kg en carga compacta es decir la carga adherida al cuerpo.
Menor o igual a 50 kg a nivel de los hombros.
27:34
27:35 / 32:51

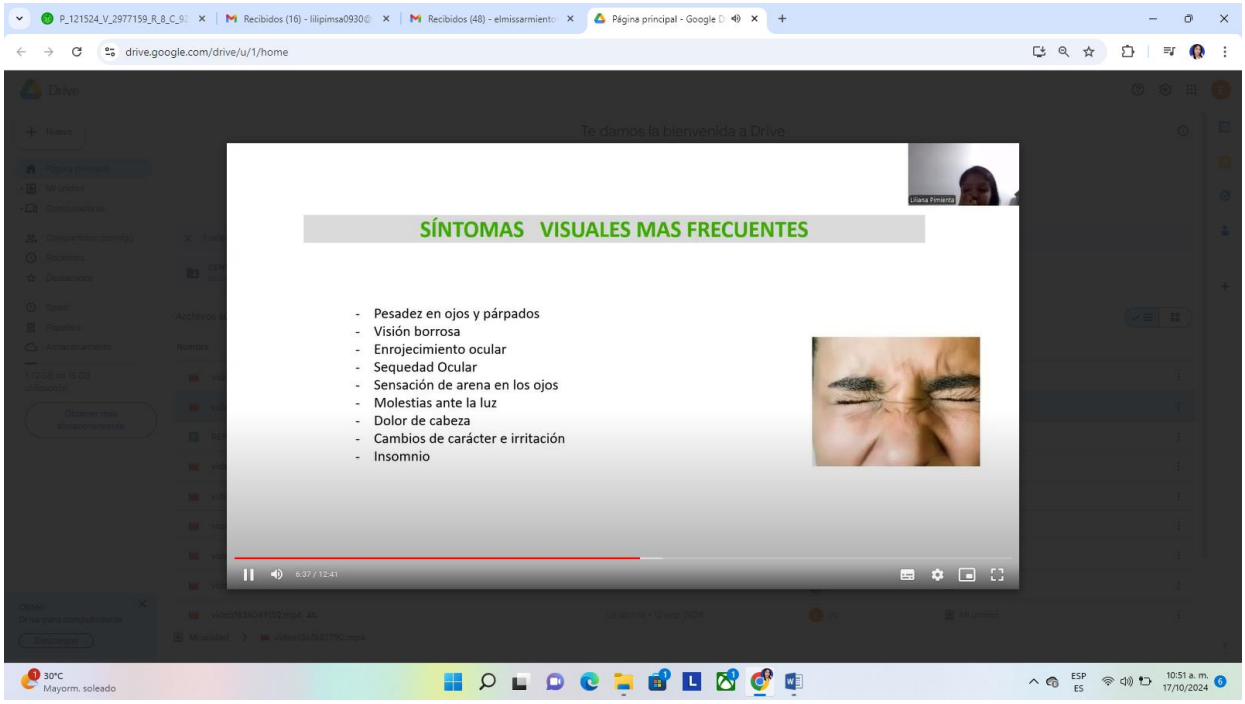

drive.google.com/drive/u/1/home
Te damos la bienvenida a Drive
75k
25k
A
375k
25k
B
29:09 / 32:51

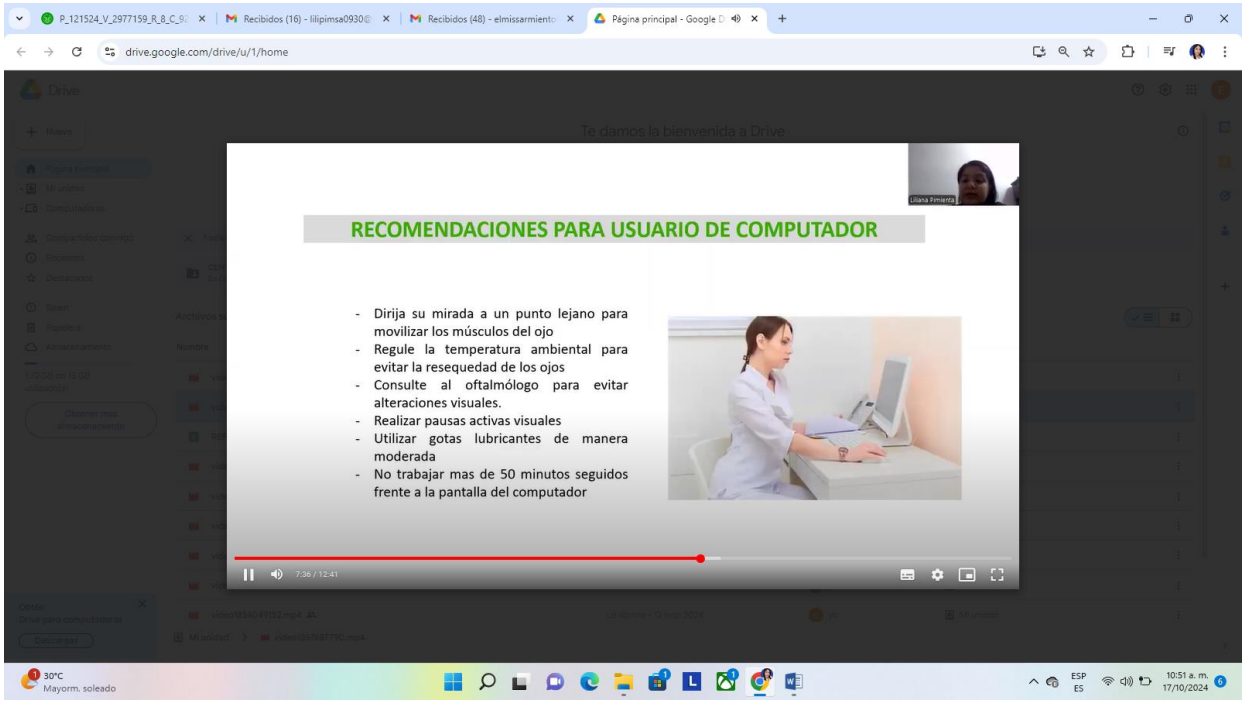

drive.google.com/drive/u/1/home
ERGONOMIA VISUAL
Ergonomía visual: está enfocada a la prevención de alteraciones visuales en aquellos los trabajadores que permanecen muchas horas leyendo, escribiendo o frente a la pantalla del computador, o alguna otra actividad que implique el uso constante de la visión.
31:21
31:28 / 32:51

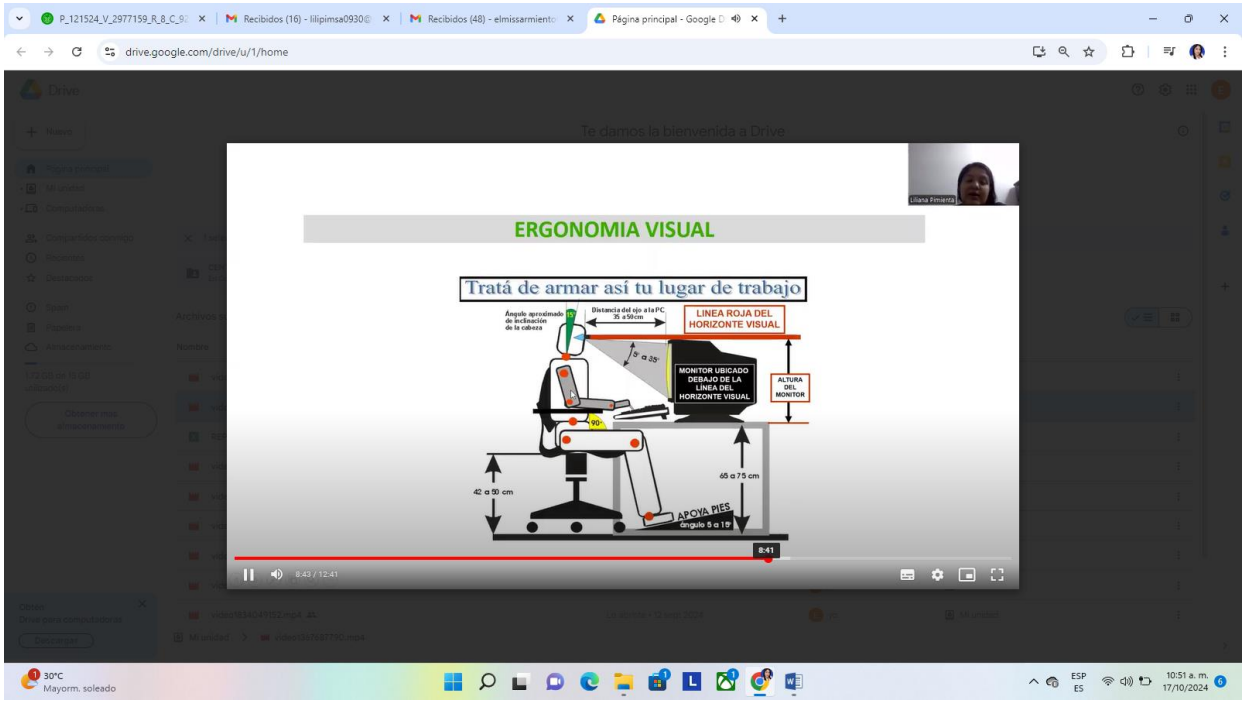

drive.google.com/drive/u/1/home
POSICIÓN ADECUADA
El horizonte visual debe pasar sobre el borde superior del monitor.
2:45 / 12:41


drive.google.com/drive/u/1/home
Página principal - Google D
Te damos la bienvenida a Drive
POSTURA CORRECTA DE TRABAJO
correcta
ZONA PROTEJIDA POR EL PÁRPADO
ZONA EXPUESTA
La cabeza está levemente inclinada hacia el monitor. Desde esa posición el párpado cubre casi todo el globo ocular, lo protege del brillo de la pantalla y disminuye la fatiga visual y mental.
3:35 / 12:41
30°C
Mayorm. soleado
ESP
ES
10:50 a. m.
17/10/2024


drive.google.com/drive/u/1/home
Página principal - Google D
Te damos la bienvenida a Drive
ERGONOMIA VISUAL
ZONA EXPUESTA
4:21 / 12:41
30°C
Mayorm. soleado
ESP
ES
10:50 a. m.
17/10/2024


drive.google.com/drive/u/1/home
Te damos la bienvenida a Drive
Liliana Pimienta
SÍNTOMAS VISUALES MAS FRECUENTES
- Pesadez en ojos y párpados
- Visión borrosa
- Enrojecimiento ocular
- Sequedad Ocular
- Sensación de arena en los ojos
- Molestias ante la luz
- Dolor de cabeza
- Cambios de carácter e irritación
- Insomnio
6:37 / 12:41
30°C
Mayorm. soleado
ESP
ES
10:51 a. m.
17/10/2024


drive.google.com/drive/u/1/home
Te damos la bienvenida a Drive
Liliana Pimienta
RECOMENDACIONES PARA USUARIO DE COMPUTADOR
- Dirija su mirada a un punto lejano para movilizar los músculos del ojo
- Regule la temperatura ambiental para evitar la resequedad de los ojos
- Consulte al oftalmólogo para evitar alteraciones visuales.
- Realizar pausas activas visuales
- Utilizar gotas lubricantes de manera moderada
- No trabajar mas de 50 minutos seguidos frente a la pantalla del computador
7:36 / 12:41
30°C
Mayorm. soleado
ESP
ES
10:51 a. m.
17/10/2024


ERGONOMIA VISUAL
Tratá de armar así tu lugar de trabajo
Ángulo aproximado de inclinación de la cabeza
Distancia del ojo a la PC. 35 a 50 cm
LINEA ROJA DEL HORIZONTE VISUAL
0° a 35°
MONITOR UBICADO DEBAJO DE LA LINEA DEL HORIZONTE VISUAL
ALTURA DEL MONITOR
90°
42 a 50 cm
65 a 75 cm
APOYA PIES
Angulo 5 a 15°
8:41
8:43 / 12:41