



PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL
FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- Denominación del Programa de Formación:
- Código del Programa de Formación:
- Nombre del Proyecto Formativo (si aplica):
- Fase del Proyecto (si aplica):
- Actividad de Proyecto Formativo (si aplica):

Competencia: Generar hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales.

Resultados de Aprendizaje: Implementar un plan de Ergonomía y Pausas Activas según las características de la función productiva

Duración de la Guía de Aprendizaje: 8 horas



IMPORTANCIA DE LA ERGONOMÍA EN EL TRABAJO



2. PRESENTACIÓN

Bienvenido a la actividad de aprendizaje sobre pausas activas y ergonomía como la disciplina que se encarga de que el espacio laboral, las herramientas y las tareas de trabajo coincidan con las características fisiológicas, anatómicas y psicológicas del empleado para proteger su salud física y mental. La ergonomía puede ayudar a mejorar las condiciones de trabajo y un aspecto muy importante es que el trabajador, gracias a este conocimiento, sea capaz de identificar los riesgos ergonómicos existentes en su área de producción y de esa manera poder llevar a cabo acciones preventivas y/o correctivas de ser necesario, fortaleciendo a la vez sus hábitos y estilos de vida saludables. Por eso lo invito a que conjuntamente se trabaje en función del manejo de buenas posturas y las pausas activas en su ambiente laboral.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- **Descripción de la(s) Actividad(es):**

- Consulte y defina sobre los diferentes conceptos sobre el tema a tratar en esta guía.
- Observe los videos del Resultado de aprendizaje y haga un breve resumen.
- Participación en los foros.
- Aplicación de la motricidad en su puesto de trabajo y en el deporte.

3.1 Actividades de reflexión inicial:

Señor Aprendiz: Las buenas posturas en su puesto de trabajo y las pausas activas son importantísimas para su buen desempeño laboral.

¿Le doy importancia a las buenas posturas y la realización de pausas activas en mi ambiente de trabajo?

Sí, les doy importancia a las buenas posturas y a las pausas activas en mi ambiente de trabajo.

¿Por qué?

Esto es porque las buenas posturas previenen problemas de salud como dolores musculares o lesiones, mientras que las pausas activas ayudan a mantener la concentración, reducir el estrés y mejorar el rendimiento laboral.



- ✓ Ambiente requerido: Ambiente de formación
- ✓ Estrategias o técnicas didácticas activas: Se implementa el aprendizaje activo y colaborativo.
- ✓ Materiales de formación
- ✓ Material de apoyo: En la carpeta “material de apoyo”, ubicada en el drive encontrara documentos de apoyo para el desarrollo de la actividad programada.
- ✓ Duración de la actividad: 3 horas.

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

3.2.1. Consultar los siguientes términos de manera individual, en mesa redonda se socializarán los temas consultados.

- Ergonomía
- Lesiones laborales
- Posturas, clasificación y planes posturales
- Manejo de cargas
- Pausa activa, características y beneficios
- Enfermedad profesional

La ergonomía adapta tareas, herramientas y ambientes a las capacidades humanas para mejorar la comodidad, la seguridad y la eficiencia. Se divide en:

- Física: Posturas, movimientos y carga física.
- Cognitiva: Procesos mentales y facilidad de uso.
- Organizacional: Flujo de trabajo y estructura.

Su objetivo es prevenir lesiones, aumentar productividad y promover el bienestar. Un ejemplo común es diseñar sillas ajustables o interfaces fáciles de usar.

Las lesiones laborales son daños físicos o trastornos causados por actividades en el trabajo. Pueden incluir:

- Musculoesqueléticas (esfuerzo repetitivo, malas posturas).
- Cortes, fracturas y contusiones (accidentes).
- Quemaduras (químicos o calor).
- Exposición a ruidos o sustancias peligrosas.



Prevención:

- Uso de protección personal (EPP).
- Buen diseño ergonómico.
- Capacitación y mantenimiento de equipos.
- Pausas activas y rotación de tareas.

El objetivo es evitar riesgos y promover un ambiente seguro.

Las posturas son las posiciones que adoptamos al realizar actividades, y pueden ser adecuadas (alineadas y equilibradas), inadecuadas (provocando tensión), forzadas (fuera de la postura natural) o sostenidas (mantener una misma postura por mucho tiempo).

Un plan postural incluye:

- Evaluación de posturas y entorno.
- Capacitación sobre posturas correctas.
- Diseño ergonómico en estaciones de trabajo.
- Pausas activas para estiramientos y movimientos.
- Monitoreo y ajustes continuos.

Este enfoque ayuda a prevenir lesiones y mejorar el bienestar físico.

El manejo de cargas implica levantar y mover objetos de forma segura para evitar lesiones.

Puntos clave:

- Evalúa el peso y pide ayuda si es necesario.
- Usa una técnica correcta: dobla rodillas, espalda recta y carga cerca del cuerpo.
- Evita giros bruscos y obstáculos en el camino.
- Usa herramientas como carretillas para reducir el esfuerzo.
- Divide el peso y realiza pausas para prevenir fatiga.

La prevención incluye capacitación, pausas y medidas ergonómicas.



Pausa activa son breves interrupciones durante el trabajo destinadas a realizar ejercicios de estiramiento, movilidad o relajación. Ayudan a combatir la fatiga física y mental, mejorando la salud y la productividad.

Características

- Breves: Generalmente duran entre 5 y 15 minutos.
- Simples: Incluyen ejercicios fáciles de realizar, como estiramientos o movimientos suaves.
- Adaptables: Pueden personalizarse según el tipo de actividad laboral.
- Regulares: Se realizan cada 1-2 horas de trabajo continuo.
- Enfocadas: Pueden centrarse en las zonas más afectadas, como cuello, espalda o muñecas.

Beneficios

- Físicos:
 - Reduce tensiones musculares.
 - Previene trastornos musculoesqueléticos
 - Mejora la circulación sanguínea.
- Mentales:
 - Alivia el estrés y la fatiga mental.
 - Incrementa la concentración y el enfoque.
- Laborales:
 - Aumenta la productividad.
 - Disminuye el riesgo de accidentes y ausencias por lesiones.
- Generales:
 - Promueve el bienestar físico y emocional.
 - Fomenta hábitos saludables en el trabajo.

Incluir pausas activas en la rutina diaria mejora tanto la salud como el desempeño laboral.



Una enfermedad profesional es un daño a la salud causado por actividades o condiciones laborales, desarrollándose de forma progresiva.

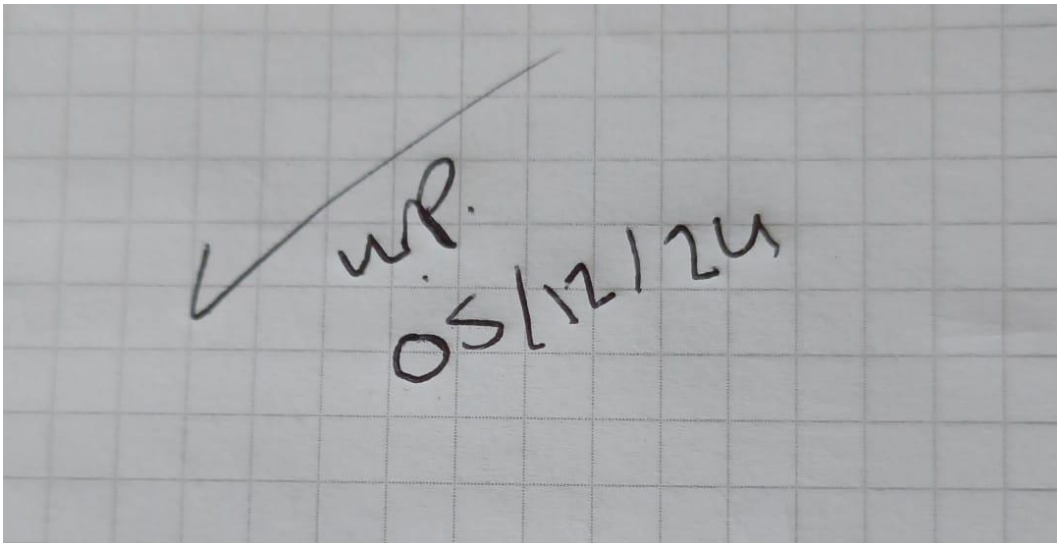
Ejemplos comunes:

- Respiratorias: Silicosis, asma.
- Musculoesqueléticas: Lumbalgia, LER.
- Cutáneas: Dermatitis.
- Auditivas: Pérdida auditiva por ruido.
- Psicosociales: Estrés, burnout.

Prevención:

- Identificar riesgos.
- Usar protección personal.
- Promover ergonomía y pausas activas.
- Realizar chequeos médicos regulares.

Protege la salud laboral y mejora el bienestar.





3.2.2. Observar cada uno de los videos relacionaso aconstinuacion, y realice un collage donde se visulace la idea principal de cada video.

- ✓ Aplicabilidad de la Ergonomía y la actividad física: <https://youtu.be/G-xykMlim4>
- ✓ Posturas, clasificación, manejo de cargas y planes posturales: <https://youtu.be/edGIQYyEMBU>
- ✓ Pausas Activas, conceptos y prácticas: <https://youtu.be/T7fWA2WOTjc>



- ✓ Ambiente requerido: Ambiente de formación
- ✓ Estrategias o técnicas didácticas activas: Se implementa el aprendizaje activo y colaborativo.
- ✓ Materiales de formación
- ✓ Material de apoyo: En la carpeta “material de apoyo”, ubicada en el drive encontrara documentos de apoyo para el desarrollo de la actividad programada.
- ✓ Duración de la actividad: 2 horas.



1 Ergonomía



2 Posturas y manejo de cargas

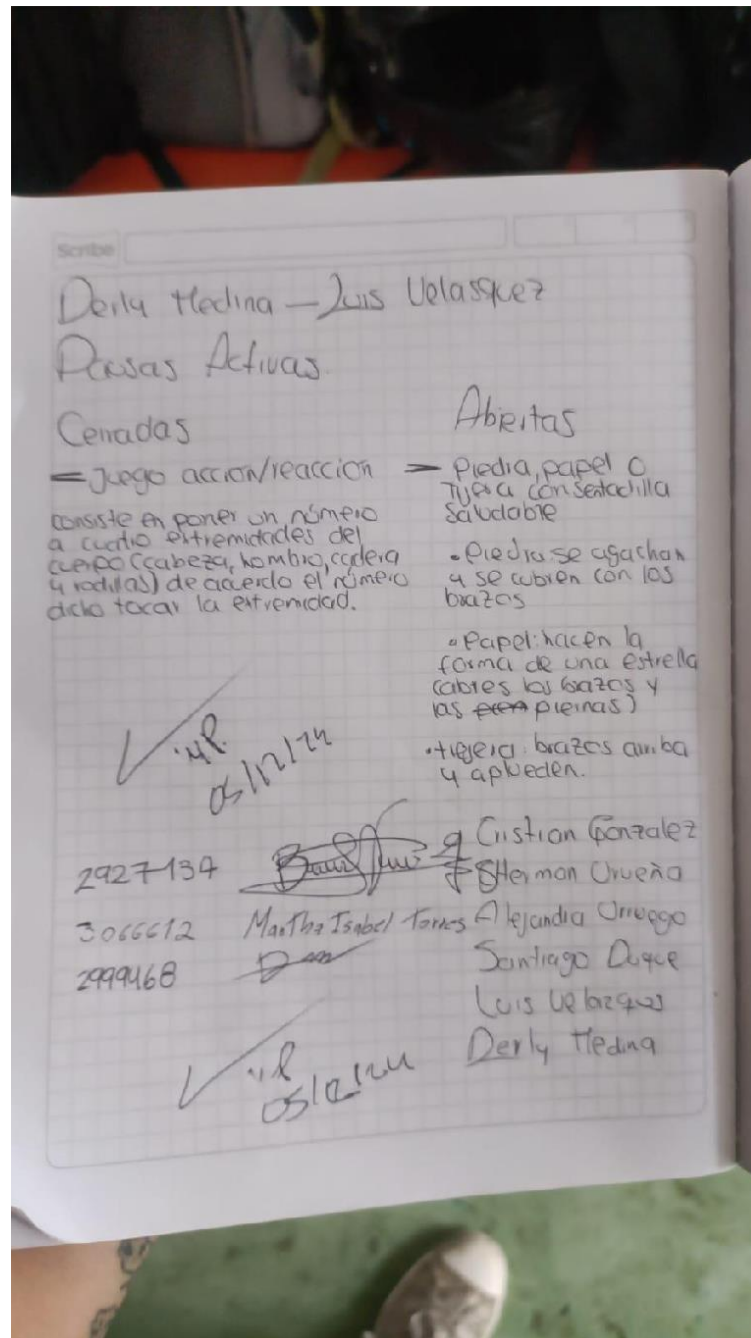


pausa activa



3.3 Actividades de apropiación:

3.3.1 Consulta una pausa activa para realizar en espacio cerrado (salón) y una para espacio abierto.

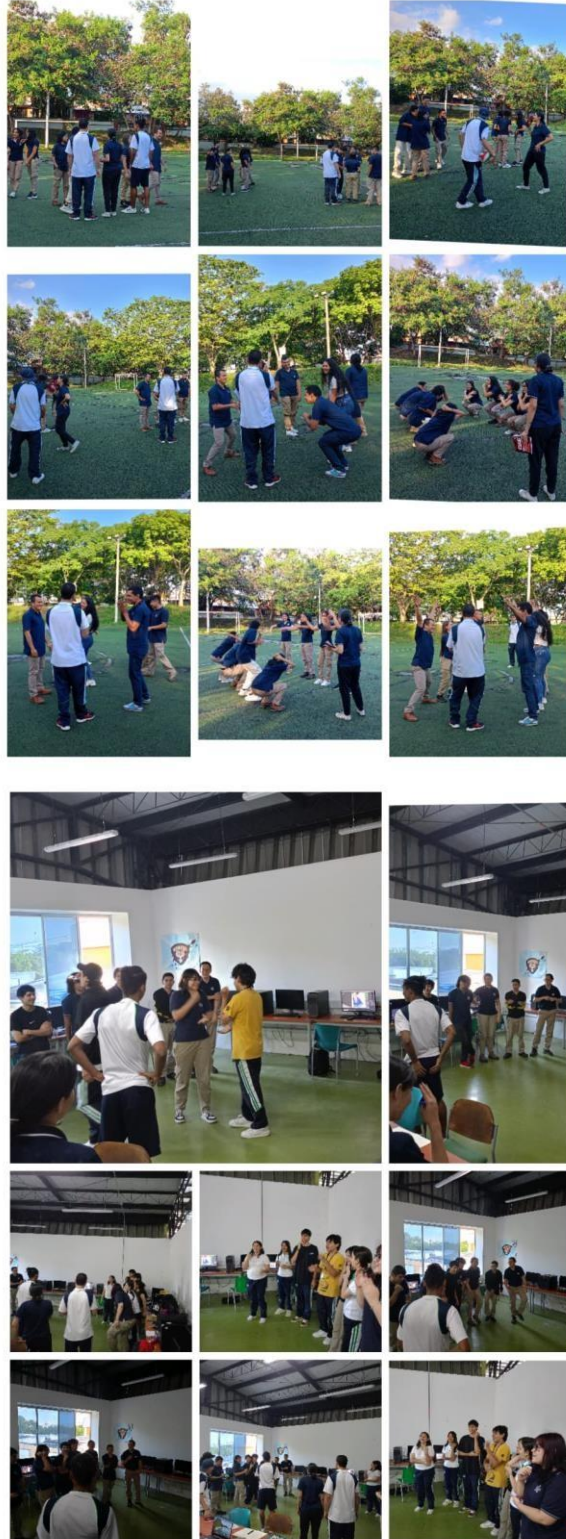




3.3.2. Por equipos de trabajo planear la ejecución de una pausa activa, para realizar en los ambientes de formación asignado

Recomendación: se presenta como evidencia firma del instructor de la formación y vocero de la misma, numero de ficha, nombre de formación y registro fotográfico.







Adjuntar evidencia.

- ✓ Ambiente requerido: Cancha
- ✓ Estrategias o técnicas didácticas activas: Se implementa el aprendizaje activo y colaborativo.
- ✓ Materiales de formación
- ✓ Material de apoyo: En la carpeta “material de apoyo”, ubicada en el drive encontrara documentos de apoyo para el desarrollo de la actividad programada.
- ✓ Evidencias de aprendizaje: Evidencias fotograficas
- ✓ Instrumentos de evaluación: Lista de chequeo
- ✓ Duración de la actividad: 3 horas

3.4 Actividades de Transferencia el Conocimiento:

Observar los videos adjuntos, realizar registro fotográfico de la manera incorrecta y correcta de levantar cargas (2) y higiene postural (2), adjuntar en el siguiente cuadro (esta actividad se realizara por parejas)

<https://www.youtube.com/watch?v=kaJhkbeGXyq>

<https://youtu.be/edGIQQyEMBU>

INCORRECTA	CORRECTA
	



- ✓ Ambiente requerido: Espacio abierto - cancha
- ✓ Estrategias o técnicas didácticas activas: Se implementa el aprendizaje activo y colaborativo.
- ✓ Materiales de formación
- ✓ Material de apoyo: En la carpeta “material de apoyo”, ubicada en el drive encontrara documentos de apoyo para el desarrollo de la actividad programada.
- ✓ Evidencias de aprendizaje: Evidencia filmica
- ✓ Instrumentos de evaluación: Lista de chequeo
- ✓ Duración de la actividad: 3 horas



4. PLANTEAMIENTO DE EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE PARA LA EVALUACIÓN EN EL PROCESO FORMATIVO.

Fase del proyecto formativo	Actividad del proyecto formativo	Actividad de Aprendizaje	Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
			Evidencias de Conocimiento : Videos sobre Ergonomía, pausas activas Informe descriptivo de la comparación de su condición física frente a su puesto de trabajo Definiciones de los diferentes conceptos. Evidencias de Desempeño Demostrar ejercicios específicos para la prevención de riesgos ergonómicos según su actividad laboral. Simulación de Tres(3) situaciones deficientes desde el punto de vista ergonómico	Aplica conceptos básicos de ergonomía y pausas activas de acuerdo con la naturaleza de la función productiva. Discrimina ejercicios específicos para la prevención de riesgos ergonómicos según su actividad laboral. Estructura un plan de ergonomía y pausas activas según contexto laboral	Lista de chequeo



			recurrentes a su puesto de trabajo.		
			Evidencias de Producto: Plan de mejoramiento de sus posturas en el puesto de trabajo		

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

ERGONOMÍA: Estudio de las condiciones de adaptación de un lugar de trabajo, una máquina, un vehículo, etc., a las características físicas y psicológicas del trabajador o el usuario.

PAUSAS ACTIVAS: Son sesiones de actividad física desarrolladas en el entorno laboral, con una duración continua mínima de 10 minutos que incluye adaptación física cardiovascular, fortalecimiento muscular y mejoramiento de la flexibilidad buscando reducir el riesgo cardiovascular y las lesiones musculares por sobreuso asociados al desempeño laboral.

RIESGO LABORAL: Posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo. El riesgo laboral se denominará grave o inminente cuando la posibilidad de que se materialice en un accidente de trabajo es alta y las consecuencias presumiblemente severas o importantes.

PUESTO DE TRABAJO: es aquel espacio en el que un individuo desarrolla su actividad labor, también se le conoce como estación o lugar de trabajo.

CARGA FÍSICA: Conjunto de requerimientos físicos a lo largo de una jornada; incluye esfuerzo general, manipulación de cargas, moviminetos repetitivoas, posiciones o posturas forzadas o alejadas del equilibrio.

FACTORES PSICOSCIALES DEL TRABAJO: descanso, presión de tiempos, participación en las decisiones, relaciones entre compañeros y con los responsables, etc

CONDICIONES AMBIENTALES del puesto de trabajo: iluminación, ruido, temperatura, vibraciones, etc.

6. REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

CAÑAS, José. Ergonomía Cognitiva: El Estudio del Sistema Cognitivo Conjunto. Universidad de Granada

Cañas, J. J. (2004). Personas y Máquinas. Editorial Pirámide. Madrid

Niebel, Benjamin W. & Andris Freivalds (2009) "Ingeniería Industrial: Métodos, estándares y diseño del trabajo" Duodécima edición. Ed. McGraw Hill.



7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	LINA PAOLA CHINCHILLA ADRIANA TORRES WILLIAM PEÑUELA	INSTRUCTORES HÁBITOS SALUDABLES.	CENTRO INDUSTRIA Y CONSTRUCCIÓN	ABRIL DEL 2024

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

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)	LINA PAOLA CHINCHILLA ADRIANA TORRES WILLIAM PEÑUELA	INSTRUCTORES HÁBITOS SALUDABLES	CENTRO INDUSTRIA Y CONSTRUCCIÓN	JULIO DEL 2024	ACTUALIZACION DE FORMATO